

ВЕСТНИК АКАДЕМИИ
ХУНЬЮАНЬ ТАЙЦЗИ
ЧЭН ЛУН

2020

ВЛАДИМИР СИДОРОВ

成
龍
混
元
太
極
武
強

Владимир Сидоров

**Вестник Академии Хуньюань
Тайцзи Чэн Лун. 2020**

«Издательские решения»

Сидоров В.

Вестник Академии Хуньюань Тайцзи Чэн Лун. 2020 /

В. Сидоров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-530141-3

Большинство методов в цигун представляют собой передачу восточной культуры без помощи слов, одним лишь движением. Именно поэтому к этой культуре существует такой интерес — она отлично дополняет нашу повседневную жизнь, многословную и мало задумывающуюся о том, как мы двигаемся. Задача нашей Академии — обучить студентов невербальной культуре движения, а также помочь им сформировать язык для описания их нового опыта. Так возникла идея проводить интервью со студентами, которые зафиксированы здесь.

ISBN 978-5-00-530141-3

© Сидоров В.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
Зимний инструкторский курс	7
Максим Григорьев, инженер	8
Никита Куклинский, астролог	9
Краснодар	11
Александр Артикулов, IT бизнес	13
Ольга Чубаренко, психотерапевт	15
Нижний Новгород	16
Элла Авдеева, менеджер проектов	19
Игорь Каменских, механик	26
Петр Лымарь, юрист	28
Ксения Короткова, архитектор-дизайнер	30
Тарту, Эстония	32
Артем Разгонов, IT аналитика	33
Роман Веретенников, инструктор цигун	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Вестник Академии Хуньюань Тайцзи Чэн Лун. 2020

Владимир Сидоров

Редактор Оксана Черганцева

Дизайнер обложки Павел Ершов

© Владимир Сидоров, 2021

© Павел Ершов, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0053-0141-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Большинство методов в цигун представляют собой передачу восточной культуры без помощи слов, одним лишь движением. Именно поэтому к этой культуре существует такой интерес – она отлично дополняет нашу повседневную жизнь, многословную и мало задумывающуюся о том, как мы двигаемся.

В Академии Хуньюань Тайцзи Чэн Лун мы на первом этапе обучаем невербальной культуре движения, но затем возникает необходимость обсуждения этой культуры, и вот на этом этапе задача Академии – помочь студентам сформировать язык для описания их нового опыта и всячески культивировать дискуссию.

Тогда и возникла идея проводить интервью со студентами, в которых они отражают свой опыт, а потом создать Вестник Академии, чтобы зафиксировать устные ответы на бумаге.

Этот ход оказался очень продуктивным! Мы видим, что от интервью к интервью люди обогащают свой внутренний словарь и развивают способность обсуждать то, что они делают и переживают. Благодаря дискуссии возникает целостный космос передачи Традиции – от сердца к сердцу.

Очень важно, что формируется сообщество, в котором каждый не только высказывает свое мнение, но и слушает мнения других. В результате значительно обогащается смысловое поле практики, она приобретает свое место в речи, становится более естественной и тем самым воспринимается и передается легче, потому что гармонично вплетается в нашу собственную культуру.

Вестник Академии Хуньюань Тайцзи Чэн Лун помогает практикующим осознанно выстраивать свою позицию к тем идеям, которые в ней транслируются. Это очень успешный проект, и в нем состоит огромный потенциал развития Школы. В нем зафиксированы все значимые события 2020 года, каждый участник которых оставил свое видение произошедшего и тем самым дал толчок к более глубокому развитию искусства и передачи его дальше – в будущее.

Зимний инструкторский курс

«Прежде всего, в эмоциях, с которыми я возвращаюсь домой – родные замечают их, говорят, что я приношу в дом столько энергии, и это очень радует»

Максим Григорьев, инженер Москва

– Какие идеи вы вынесли для себя из третьего зимнего инструкторского курса школы Хуньюань?

«Самое главное для меня на этом курсе было то, что появились новые штрихи в уже известных упражнениях. Кроме того, появились и упражнения, которые я ранее не делал – например, связанные с растяжкой, с перекачиваниями. Они очень мягкие, очень приятные и позволяют проработать все тело, поэтому особенно мне понравились.

За время курса мы также занимались парными упражнениями, на которых удалось лучше прочувствовать партнеров, наработать навыки взаимодействия. При этом получилось даже поменять технику шага!»

– Это как-то проявляется вне занятий?

«Да, конечно! Прежде всего, в эмоциях, с которыми я возвращаюсь домой – родные замечают их, говорят, что я приношу в дом столько энергии, и это очень радует. Чувствуется свой физический и эмоциональный подъем. И, в целом, могу сказать, что стал более спокойным и внимательным к тому, что происходит вокруг – и на работе, и при общении с людьми».

– Здорово! А что вы планируете делать дальше после курса? Для чего он вам?

«Инструкторский курс – это возможность глубже погрузиться в более тонкие аспекты практики. На сегодняшний день я воспринимаю его в основном для себя, для собственных занятий, для самосовершенствования. Как сказал Шифу, цигун – он в деталях. И вот на инструкторском курсе мы можем действительно познакомиться со всеми деталями, более тонко прочувствовать отдельные упражнения, заметить изменения – и двигаться дальше по этому пути».

«У меня было чувство, что этот курс несет большую личностную трансформацию»

Никита Куклинский, астролог

Москва

– Чему вы научились на третьей зимней инструкторской школе?

«Это мой первый инструкторский курс, и, на самом деле, вхождение в него было довольно сложным из-за большой нагрузки. Но я помню, что, когда впервые узнал про курс Владимира Сидорова, то внутри себя услышал зов и понял, что мне обязательно нужно на него попасть. Я занимаюсь цигуном не так давно, и в самом начале было довольно тяжело, так как у меня болела спина и было сложно выдержать даже полтора часа тренировки. Сейчас состояние тела уже многократно улучшилось, и мне было интересно посмотреть, как будут ощущаться десять дней по девять часов практики. Плюс у меня было чувство, что этот курс несет большую личностную трансформацию – для меня, например, она заключалась в контексте этого шага в неизвестность. То есть, здесь можно говорить о некой модели преодоления трудностей, потому что во время практики происходит большая телесная и духовная работа и всплывают разные моменты. И вот для меня самым важным является продолжать дышать и продолжать собираться в центр, когда какие-то такие моменты появляются».

– Сейчас уже девятый день курса, вы все еще чувствуете это преодоление сложностей и большую нагрузку?

«Нет, я уже чувствую, что внутри пошла более тонкая работа по направлениям, которые „вылезли“ конкретно у меня. Они достаточно личные, поэтому углубляться я не буду, но могу точно сказать, что тяжести, которая была вначале, уже нет».

– Что вы планируете делать с теми знаниями и навыками, которые получили в школе Хуньюань?

«На данный момент я рассматриваю эти навыки в первую очередь для себя, потому что пока я не готов передавать их другим. Я вижу, что этот инструкторский курс и цигун в целом меняет меня, трансформирует изнутри. Здесь, как в Дао – делаешь шаг, меняешься и лишь после этого видишь следующий шаг. Пока я нахожусь в процессе изменений, так что на данном этапе планирую накапливать знания, накапливать энергию, чтобы со временем делиться этим с окружающими».

«Получается, что физически ты устаешь, а умственно отдыхаешь. Это мне полезно и очень нравится, поэтому я пользуюсь возможностью»

Sorin Ciupet, врач обычной и традиционной китайской медицины, остеопат

Кишинев, Молдавия; в настоящее время проживает в Голландии

– Что мотивировало вас прийти на зимний инструкторский курс школы Хуньюань?

«Я давно знаком со школой Хуньюань и мне очень интересно то, как растет Владимир Сидоров, что нового появляется в его системе и так далее».

– Какие ключевые идеи вы осознали за время курса?

«Проработка простых техник. То есть, сама идея о том, что можно взять что-то еще более простое и многократно это пронаблюдать, изучить, проработать. Я хочу поставить себе эту идею на регулярную основу в практике».

– А что вас больше всего впечатлило на занятиях? Было что-то, что особенно взволновало?

«Я думаю, это будет понятно недели через две. Пока еще идет обработка информации в сознании».

– Это первый ваш инструкторский курс?

«Нет, я уже принимал участие три или четыре раза до этого».

– И что мотивирует вас возвращаться снова и снова?

«Я вижу изменения. И мне это интересно. Изменяется преподавание, появляются новые аспекты».

– А что это дает лично вам?

«Когда кто-то ведет занятия, гораздо легче заниматься – с тебя снимается ответственность с принятия решений. Можно просто слушать инструкции и спокойно их выполнять, меньше задействуя свои волевые усилия. Получается, что физически ты устаешь, а умственно отдыхаешь. Это мне полезно и очень нравится, поэтому я пользуюсь возможностью».

– Если вам нравятся методы Шифу, планируете ли вы интегрировать их в свою деятельность?

«Я когда-то был тренером, и, если бы занимался этим и сейчас, то конечно интегрировал бы эти методы в свою сферу. Но поскольку в данное время я не тренирую, то планирую использовать их для себя. К тому же, я целитель, поэтому, если кому-то будет нужно, я смогу посоветовать что-то другим.

«Снимая напряжение с тела, мы снимаем внутреннее напряжение, и наоборот – снимая внутреннее напряжение, мы снимаем его с тела. Это так глобально, емко и очень действенно!»

Насонова Татьяна, доктор, неонатолог, педиатр, остеопат

Краснодар

– Какие были ваши главные осознания на этом зимнем инструкторском курсе?

«Наверное, это более четкое осознание структуры и функций своего тела – как оно работает и насколько все взаимосвязано. Знания, которые дает Владимир Сидоров, очень обширны в плане связей анатомии, физиологии организма... И эта взаимосвязь настолько коррелируется с моей основной докторской профессией, что мне было безумно интересно заново открывать все это еще и в другом роде деятельности. Насколько сложен, насколько раним человеческий организм, как можно его хорошо восстанавливать, причем не только анатомически функционально, но и снимая психоэмоциональное напряжение, которое накапливается в теле долгие годы.

Работая над структурой по системе цигун Владимира Сидорова школы Хуньюань, мы работаем также с внутренним содержанием нашего мозга и нашей психики. И здесь тоже взаимосвязь – снимая напряжение с тела, мы снимаем внутреннее напряжение, и наоборот – снимая внутреннее напряжение, мы снимаем его с тела. Это так глобально, емко и очень действующе!

– А что, как вы думаете, помогло вам прийти к этим выводам? Может, какие-то конкретные слова Владимира, или упражнения, или общая система?

«Общая система – безусловно, слова Владимира – да, когда он говорит, кажется, что каждое слово на поверхности и относится только к упражнению, но мне почему-то начинает думаться, что оно связано не только с упражнением, но и с другими слоями жизни, с тем, как мы проживаем ее вовне. Глубокие, мудрые замечания».

– Я тоже это замечала! Скажите, а что вы планируете дальше делать с этими осознаниями?

«У меня уже неоднократно были мысли тоже организовать группу по цигун на основе программы Владимира Сидорова – безусловно, на ее основе – и остеопатически помогать своим пациентам дальше прорабатывать свои темы в плане здоровья организма, здоровья тела, здоровья органов, здоровья психики – то есть, создать такой комплексный оздоровительный подход – сначала остеопатический сеанс, а затем обучение человека работе со своим организмом посредством занятий цигун.

«В других школах такого нет в принципе»

Влад Сирош, работает в IT компании, занимается музыкой, музыка – его призвание
Санкт-Петербург

– Каковы были ваши ключевые осознания на третьей зимней инструкторской школе Хуньюань?

«В первую очередь, наверное, это углубленная работа с даньтянем. Вроде это всегда акцентируется, но в этот раз, мне кажется, Шифу удалось раскрыть тему еще глубже. Плюс мне очень понравились лежащие и сидячие практики, потому что мы ведь действительно как маленькие дети – прежде чем стоять на ногах, надо научиться грамотно сидеть и лежать, то есть, наработать структуру лежа и сидя. В других школах такого нет в принципе – это очень сильное отличие».

Парные работы на этом курсе очень простые и эффективные, раньше были более сложные, а эти более сущностные».

– За счет чего? За счет простоты?

«Да – получается просто и по сути. Кроме того, самое главное, что я могу выделить для себя здесь, – наконец появился более явный боевой аспект, который можно буквально потрогать руками. Я говорю про туйшоу в новом формате, которое проходит именно как занятие,

а не как дополнительное занятие раз за курс – это очень-очень-очень важно, потому что без применения непонятно, для чего все это нужно».

– А благодаря чему удалось лучше проработать центр? Благодаря системе в целом или каким-то конкретным упражнениям, или за счет конкретных слов Шифу?

«За счет слов в том числе, конечно. Шифу всегда делает комментарии вовремя. Бывает, ты их слушаешь, а через какое-то время они срабатывают внутри тела.

И благодаря упражнениям, да. На этом курсе был сделан большой акцент на точку хуэй-инь – скорее всего, это была импровизация по ходу дела, то есть, Шифу увидел, что многие недорабатывают – а это очень полезно, это база баз, основа основ вообще».

– А есть какие-то слова Шифу, которые вы особенно запомнили?

«Да, например, когда мы делали упражнение на «раскрытие сердца», у меня случился инсайт после его слов, что мы «тянем ребра». Вроде очевидно, но вот в этот момент я что-то понял. Я ранее скорее локтями делал натяжение, а теперь начал именно растягивать ребра внутри.

Плюс еще то, когда Шифу рассказывал, как выглядело движение животом Фэн Чжияна – живот как будто идет вперед, а спина назад. Через пять минут после того, как я это услышал, сам начал делать по-другому.

Это два ключевых момента, которые я могу вспомнить прямо сейчас».

– Супер! Скажите пожалуйста, что вы собираетесь делать дальше с новыми знаниями, навыками, осознаниями?

«Углубляться в них дальше, конечно же. Ну, на самом деле, не уверен, что хотел бы проводить занятия – точнее, организовывать их. Я вообще жутко не люблю организацию, я ремесленник. Вот если „есть люди – учи“ – окей, я это сделаю с удовольствием, но пока буду заниматься сам для себя. В этом есть гигантский потенциал, это очень сильно влияет на сознание, на личность, на характер – все очень сильно меняется. То есть, в первую очередь для себя, а там – посмотрим».

«Раз! – и я уже другой человек»

Александр Артикулов, IT бизнес

Москва

– Что вам особенно понравилось на зимнем инструкторском курсе школы Хуньюань?

«Этот курс в отличие от предыдущих двух наиболее „двинул меня вперед“, можно сказать, расширил мои границы. Дело в том, что каждый раз, когда я прихожу на курс, я не знаю, чего от него ждать. Я обычно даже не хочу на него идти. Но приходя сюда, понимаю, что произошло какое-то изменение, причем в лучшую сторону. Что-то во мне „щелкнуло“, я не могу описать это точно словами, но факт в том, что что-то раз! – и я уже другой человек».

– А в чем это проявляется? Как-то меняются события?

«Да! Та как мы очень много занимаемся с телом, через тело в подсознание идет тоже очень многое. При этом нет возможности или времени подробно обдумать то, что происходит, зато все это идет прямиком на подсознание. И потом это будто бы складывается в одну большую картину – и ты понимаешь, что все прояснилось. И ясно теперь, куда двигаться дальше».

– Круто! А какие изменения в теле вы замечаете?

«У нас на курсе была растяжка, это настолько глубокая вещь! Все ее грани очень хорошо легли мне на текущую жизненную ситуацию. Это именно то, что было нужно! Все эти телесные вещи очень связаны и с психикой, и с тем, как человек себя проявляет, поэтому данный курс был наиболее хорошо синхронизирован – или я был готов воспринять наибольшее количество информации, по большей части, телесной, и синхронизировать ее. И я прям видел, что происходит с моей жизнью, и что может произойти, если я буду практиковать в том же духе».

– Отлично! А что вы планируете делать дальше? Для чего вы сюда приходите?

«Вот я когда иду сюда, то не знаю, зачем я сюда иду. Зачем я сюда иду? Я помню, что в прошлый раз было здорово. Тогда я тоже не хотел, пришел, а потом в итоге мне понравилось – в итоге я был в восторге. И помня эти ощущения, я шел сейчас. В первый раз меня вообще будто что-то вело. Как будто бы это было нужно».

– Сейчас вы тоже это чувствуете?

«Сейчас да, я понял, что у меня такие же ощущения, как и после первого курса – будто что-то произошло, но гораздо большее. Будто поворот на большее количество градусов. Уже шире понимание, глубже».

«У меня поменялась походка, и я чувствую, что становлюсь терпимей, уравновешенней, более наполненной»

Лада Решетникова, отельный и ресторанный бизнес

Турция

– Какие ваши самые яркие впечатления от инструкторского курса?

«Ну, во-первых, это весело. Мне очень нравится заниматься с Владимиром Сидоровым, потому что он человек исключительного характера, очень позитивный и умеет держать зал. И кроме того, мне конечно очень нравится заниматься цигун, потому что это двигает меня к здоровью».

– Вы замечаете изменения в теле, в сознании благодаря инструкторскому курсу?

«Безусловно! Вплоть до того, что у меня поменялась походка, и я чувствую, что становлюсь терпимей, уравновешенней, более наполненной – в том числе хорошими, добрыми качествами, любовью, позитивом, хорошим настроением».

– А как вы думаете, что именно способствует этому – может, общий настрой во время практики или комментарии Владимира, или система упражнений?

«Я думаю, все вместе – и группа очень сильная, а мы ведь работаем в едином поле, поэтому эффект еще круче, и, безусловно, Владимир, как умелый руководитель, всех нас „выстраивает“ как надо».

– А у вас есть упражнения, которые особо «откликаются»?

«Наверное, исходя из моих проблем, приятней всего упражнения, которые охватывают ноги полностью, включая все крупные суставы – тазобедренные, коленные, голеностоп – это все упражнения в стойках, вставание с колен и упражнение „саламандра“, в частности».

– Комментарии Владимира тоже помогают?

«Он очень точно формулирует свою мысль, доходчиво объясняет все упражнения и мастерски подбирает образные описания, поэтому мне понятно абсолютно все. И, конечно, важную роль играет обсуждение после каждого блока, это очень помогает, потому что иногда, когда кто-то из учеников высказывается, ты тоже понимаешь что-то большее. И здорово, что тебя тоже заставляют говорить и думать».

– Я тоже так считаю. Скажите, а что вы планируете делать дальше с навыками и знаниями после зимней школы?

«Очень не хотелось бы все это растерять, поэтому я планирую заниматься дальше. Скорее всего, подключусь к онлайн-школе, и пока я в Москве, буду ходить к Владимиру на тренировки».

«Я получила наверное даже больше, чем ожидала»

Ольга Чубаренко, психотерапевт

Москва

– Какие идеи были для вас ключевыми во время третьего зимнего инструкторского курса школы Хуньюань?

«Я получила наверное даже больше, чем ожидала. Во-первых, для меня очень важно было преодолеть себя и выйти из своей зоны комфорта – мне, например, очень тяжело рано вставать по утрам, потому что работа начинается поздно. Во-вторых, самое важное – я наконец начала понимать, что такое цигун, так сказать, понимание зародилось. К нему приходишь постепенно, так что нельзя сказать, что произошло озарение, но количество занятий определенно перешло в качество, в такое серьезное качество».

– А как вы думаете, благодаря чему количество перешло в качество?

«Просто нужно заниматься. Когда я пришла на практику первый раз, вообще ничего не понимала. Просто сказали: надо делать – делай. И постепенно я стала ощущать энергию в теле, свои мышцы, взаимосвязь тела с энергией – все это пришло, стало накапливаться-накапливаться, и вот сейчас возникло совершенно новое ощущение в теле, в мышцах, энергетически – а вопрос энергетике меня давно интересует».

– Какое именно это ощущение? Можете еще его описать?

«Чувствую движение энергии по телу, будто волны прокатываются. «Концентрация энергии в дантяне» – эта область вообще была для меня, как черная дыра, совершенно непонятной. Вот что такое «концентрация энергии в дантяне»? А сейчас я отчетливо ощутила, как она там собирается».

Кроме того, я почувствовала себя изнутри. Именно почувствовала. Как будто стала дышать изнутри – вот это «дыхание тела», причем, всего. И возникла более собранная конструкция, когда у тебя не отдельно где-то там рука, где-то там живот, а все вместе».

– А что вы думаете о парных упражнениях на этом курсе?

«Так как я психотерапевт, чувствование людей мне очень знакомо, поэтому здесь не было каких-то больших озарений. Но для меня парные упражнения – это умение энергетически слышать партнера. Я и раньше чувствовала энергетику, но всегда „вела“. А здесь речь еще и том, чтобы уметь подстраиваться под ведение партнера, быть „вторым номером“. Вести мне, конечно, легче, поскольку в работе делаю это много-много лет. Я настраиваюсь на энергетику клиента, на его волну, и начинаю эту волну вести. Но вот улавливать ведение и вестись, расслабляться – это сложнее всего».

– Что вы планируете делать после инструкторского курса с теми осознаниями, которые вы здесь получили?

«Продолжать. В первую очередь для себя, потому что мне нравятся ощущения и изменения, которые у меня происходят. Это какой-то новый этап жизни. Очередной этап, который был запланирован – уже лет пять, как я стала искать тренера цигун и школу цигун, в которую могла бы пойти. И вот наконец я нашла, что искала».

«Я узнал очень много нового о себе!»

Носков Евгений, охрана труда и промышленная безопасность автомобильного завода

Нижний Новгород

– Чему вы научились на третьей зимней инструкторской школе Хуньюань?

«Я узнал очень много нового о себе! Получил колоссальное количество знаний о мышцах, особенно тех, о которых раньше не знал. Узнал о том, каким должно быть дыхание. Увидел, как выглядит правильная растяжка. Да и вообще понял, какими методами тренировки и расслабления надо владеть в нашей жизни. Мы ведь живем в таком напряженном темпе, что долго так здоровье не сохранишь. Учитывая те методики, которые дает нам Владимир Сидоров, можно выходить из напряженного состояния, познавая себя и получая от этого удовольствие.

А еще здорово то, что здесь много единомышленников, с которыми всегда можно увлечательно и душевно пообщаться. Часть из них я знаю уже не первый год, так что интересно наблюдать, как кто меняется».

– Как вам методики Школы?

«Мне кажется, все эти методики были бы пустыми без вот этого особенного дыхания, умения собирать и раскрывать живот.

Когда я был студентом, в 1991 году, к нам приехал один китайский мастер, практиковавший цигун. Я спросил его, что такое «ци», а он сказал: «вдох-выдох». Так что эта мысль запомнилась мне еще с юных лет, и то, чем я занимаюсь здесь, еще раз ее подтверждает. Действительно, без собирания дыхания это все не то. Даже «вдох-выдох» немного не точно звучит – это именно про «собрание и раскрытие». Эту методику вообще можно везде применять – в работе, в жизни, в общении. Ну и в упражнениях, конечно, тоже, но, как я уже сказал, без нее упражнения были бы просто упражнениями. Я считаю, это самое главное».

– А как это особое дыхание можно вплести в повседневную жизнь?

«Я в этом году пошел в поход на Алтай, а там высота примерно 3200 метров. Так вот, я шел с грузом, с тяжелым рюкзаком, но поскольку я так „дышал“, мне было абсолютно легко! Я добрался до перевала сразу за инструктором. В общем, это „дыхание“ реально работает».

– Шикарно! А что вы думаете о парных практиках?

«Парные – это песня. Любое взаимодействие с партнером помогает понять не только его, но и самого себя. Все такие разные – кто-то жесткий, кто-то мягкий, кого-то легче почувствовать, а с кем-то трудно найти контакт – это все жутко интересно. Да еще и помогает разобраться в себе. Вот так общаешься с человеком, и в каждом видишь что-то свое.

Еще я думаю, что принципы, которым мы учимся на одиночной практике, очень помогают в парной. Например, если у тебя не будет нормальной спины или нога будет неправильно поставлена, ты просто не сможешь сохранить равновесие, когда тебя будут тянуть. То есть, эти техники помогают выстроить хорошее взаимодействие».

– А каковы ваши планы на будущее?

«Заниматься. То, что я получил здесь, это просто какая-то канва, свежий бутон. Если бутон не поливать, он не раскроется, так что я буду стараться его раскрыть, для того чтобы к новой Школе подойти с новыми вопросами. А будут новые вопросы, будут и новые ответы».

«It's important to understand both sides of the coin – the relaxation and the hardness, and at the same time the area in between them»

Jarno Moorats, specialist in a printing house

Estonia

– What were your main impressions from this teacher's course in Hunyuan school?

«Maybe that's how we can find relaxation and softness by doing kind of difficult and physically hard exercises. It's important to understand both sides of the coin, so to say – the relaxation and the

hardness, and at the same time the area in between them. Shifu once said: relaxation comes in time. So only time matters and the efforts put into the action. The more we practice, the better results we get».

– Do you like tuishou and pair practices?

«Oh they are great! Pair exercises and pushing hands improve our sensitivity, we learn how to listen to our partner. And this helps in life! For me pushing hands is like a chess play – there are thousands of options of attacking and defending in both these arts. It's also like a conversation – as Shifu says „high-level spontaneous dialogue“. And this is exactly what comes into real life, when we socialize with others».

– What are going to do now after the teacher's course is finished?

«I'm going to use these skills and knowledge for good. I will practice further and I'm hoping to grow and share it with others».

«Было тяжело первые дни. А потом мне вдруг понравилось»

Марина Шапран, главный бухгалтер, финансовый директор, владелец йога-клуба

Краснодар

«Когда мы открывали свой клуб, я стала изучать опыт открытия подобных йога-клубов, но нигде не могла найти информацию насчет экономической целесообразности такого проекта. А потом я наткнулась на студию «Дыши» и увидела, как Артем и Елена рассказывают о бизнесе. И мне это очень понравилось, прям затронуло до глубины души. В итоге у меня сложилось в высшей степени позитивное мнение о студии, об этих людях, и мы со своей командой решили попробовать повторить их большой опыт. Собственно, они и стали нашими вдохновителями, хоть они этого не знают. Очень хочется сказать им об этом при встрече.

С этого все и началось. Кроме того, я уже несколько месяцев занимаюсь даосскими практиками и, естественно, познакомилась с темой цигун – и заинтересовалась. Поэтому как-то вот все сошлось в одной точке – бизнес, студия «Дыши», мой интерес... А тут еще я узнала о том, что в январе будет проходить интенсивный курс, почитала о Владимире Сидорове – информация произвела на меня огромное впечатление – и в конце концов я решилась подать заявку. Это все на меня так не похоже, я думала: инструкторский курс и я – вообще несовместимые понятия, у меня ведь вообще никакого опыта нет. Но меня что-то влекло. Каким-то седьмым чувством я поняла, что мне туда надо.

Так что я поехала. Поставила всех перед фактом, что уезжаю на новогодние праздники на инструкторский курс по цигун. Муж в шоке, дети в шоке. Но я очень рада!

Я в жизни занималась разными видами спорта, но цигун, на мой взгляд, намного круче. Помню, как ходила в тренажерный зал по четыре раза в неделю, и насколько вымотанной себя чувствовала. Совершенно выжатой, как лимон. Затем я начала заниматься йогой и поняла, что все это связано с энергетикой. А здесь, в цигун, мы работаем и с «физикой», и с энергетикой. Причем прорабатываются даже самые мелкие мышцы и суставчики, и тело потом тебе очень благодарно.

А еще круто, что мы поем. Если честно, первый день я была в шоке – вот это «си-ху» следующие одиннадцать дней! А потом даже вошла во вкус и сейчас петь в радость!

Я кстати такой человек... у меня уже есть давно устоявшийся круг общения и мне тяжело входить в контакт с таким количеством новых людей».

– А что вы тогда думаете о парных упражнениях?

«Да уж... это мне тоже тяжело. Точнее, было тяжело первые дни. А потом мне вдруг понравилось. Здорово, что здесь доброжелательные люди, и все мягко подсказывают, если это нужно. Это очень приятно».

– Супер! А что вы планируете делать после курса?

«Знаете, когда я пришла на даосские медитации, нам дали задание сделать «Баланс. Картину жизни» – и вот я не знаю, откуда у меня взялась эта мысль, но я себе нарисовала центр

для йога-практик... с упором на цигун. Хотя тогда я еще вообще не имела о нем ни малейшего понятия!

А в сентябре я была на выездном ретрите в Крыму, и там прямо конкретно загадала это желание... И вот надо же, в ноябре оно начало реализовываться!

Так что теперь я хочу развивать в своем городе цигун, и сейчас я понимаю, как это сделать».

«По сравнению с ними я могу с уверенностью сказать: то, что подарил нам Владимир Сидоров, – просто великое открытие»

Элла Авдеева, менеджер проектов

Москва

– Элла, что вам больше всего запомнилось на третьем зимнем курсе школы Хуньюань?

«Именно на этом курсе я хочу отметить ту самую «драгоценную пилюлю», которую подарил нам Шифу – это растяжки. Я объясню, почему.

В течении своей жизни я пробовала разные виды растяжек, и вот по сравнению с ними я могу с уверенностью сказать: то, что подарил нам Владимир Сидоров, – просто великое открытие. Когда есть, с чем сравнивать, можно действительно понять всю ценность того, что тебе предлагают – но и когда сравнивать не с чем, все равно становится абсолютно ясно, насколько это мягкое воздействие на ткани, которое не травмирует тебя. Любая растяжка – это ведь микроразрывы, а значит, огромный стресс для наших мышц и тканей, просто об этом не все знают. Я и сама, к сожалению, узнала об этом не так давно.

Вот поэтому для меня на этом курсе методика того, как можно растягиваться, совершенно себя не травмируя, а наоборот, наслаждаясь этим, – самое яркое впечатление.

Да и, в общем, можно много, конечно, говорить об этом, но я думаю, о том, где что открывается и где что задышало, написано уже много литературы, так что обсуждать это детально нет смысла.

Что я еще хочу отметить на этом курсе, что было интересно именно мне, – туйшоу. Я первый раз попробовала его в формате полноценного урока. До этого я лишь смотрела со стороны и ни разу не присоединялась к процессу. И вот когда Шифу ввел такой формат, мне очень понравилось. Был сначала какой-то страх, что, может, не получится, и, наверное, надо все-таки три-четыре года походить, чтобы подготовиться к такому важному решению, как туйшоу. Но хочу отметить, что несмотря на то, что к концу занятий по цигун и парным упражнениям тело реально устает, и у тебя нет сил, в тебе вдруг просыпается какая-то «Зена», и ты аж бежишь на это туйшоу!»

– Ахаха ну да, это ж игра, азарт...

«Да! Вот то, что Владимир заложил в эти занятия азарт, – это огромный плюс!»

– А вот интересно, говоря про растяжку, вы имеете в виду упражнения на ноги и спину во время медитации или в общем растяжку всего тела?

«Понятно, что в цигун все упражнения со спиралями и скрутками способствуют растяжке всего тела. Но я особенно отмечаю упражнения, когда мы прокатываем банем ноги, например, или крестец. И все это с песнями, с плясками – чудесно же! Я чувствую, что растягиваюсь изнутри, а не резкое вот это „ха!“ на выдохе, когда на тебя надавили и выжали пятый пот. Нет, здесь все мягко, нежно, красиво и, главное, – приятно твоему телу, оно говорит „спасибо“ мне и, конечно же, Шифу».

– Прекрасно! А что вы планируете делать дальше?

«Я на самом деле много думала об этом во время занятий. Понятно, что в первую очередь я буду делать это для себя, но кроме того я буду советовать это абсолютно всем! У меня есть много друзей, которые вообще не занимаются спортом и которые просят меня начать преподавать хотя бы им. Я как бы готовлюсь к этому прыжку... И думаю, растяжка – это первое, что я буду советовать окружающим – друзьям, компаниям и конечно пожилым людям, которые очень стремятся стать на путь здоровья. Я думаю, это очень хорошее мягкое внедрение для того, чтобы разбудить свое тело».

«Парные упражнения – это о том, как мы взаимодействуем друг с другом в жизни»

Наталья Ольхина, занимается цигун, тайцзицюань, туйшоу

Москва

– Что вы привнесли в свою жизнь благодаря инструкторскому курсу школы Хуньюань?

«Этот курс собственно и есть то, чем я занимаюсь. Я приезжаю сюда каждый год, чтобы повысить уровень своего мастерства».

– Что вам больше всего запомнилось на курсе в этом году?

«Я помню, инсайтом первого курса стали плавные тягучие медленные движения. В этом году это те же плавные тягучие медленные движения, но совершенно другого качества. Теперь я понимаю, что маленькие-маленькие повороты происходит где-то внутри, и импульс зарождается где-то в начале и затем дает силу. Поэтому что ты в начале заложил, то и получишь на выходе».

– А что вы думаете о парном взаимодействии на этом курсе?

«Парное взаимодействие – это вообще отдельная тема. В них столько жизни, на самом деле! Парные упражнения – это о том, как мы взаимодействуем друг с другом в жизни. Здесь очень хорошо видно человека, и понятно, насколько кто готов следовать или вести. Вообще баланс – это когда человек умеет и так, и так. Тогда у него здоровая психика. Но чаще всего мы не умеем либо одно, либо другое, а бывает, что не умеем ни одного, ни другого.

И вот в парных упражнениях, бывает, взаимодействуешь с человеком и понимаешь, что тут сплошная манипуляция, а где-то партнер искренен, а где-то ты его совершенно не понимаешь и так далее... И очень многое узнаешь о себе! Хотя, по сути, вы просто ходите друг с другом. А открывается целый мир, совершенно другой мир отношений.

И каждый раз все новое. Вот делаешь ты, например, прокатывание стоп. Ты это прокатывание стоп уже сто раз делал! Каждый раз, когда я набираю новую группу, я даю людям это упражнение – оно наиболее эффективно, и люди делают и сразу понимают, что им хорошо».

– Почему это наиболее эффективно?

«Для моей практики это так. Я всегда прихожу и мы начинаем катать ножки, балансировать телом – и все, люди довольны, потому что они сразу чувствуют, что ногам легко, колени перестают болеть и в целом ощущается эмоциональный подъем, потому что тело немного меняется.

Так вот, я это прокатывание делала уже тысячу раз, наверное, и думала, что все про него знаю. Но нет – ты приезжаешь на курс и понимаешь, что, оказывается, ногу можно еще и вот так повернуть, и объяснить процесс еще и вот таким образом... Всегда можно найти что-то новое, нет такого, что ты достиг какого-то предела».

– Ну да, как там – идем-идем за пределы, за пределы пределов...

«Да! Идем за пределы пределов...

Так что это все путь. И для моего развития, во-первых, и во-вторых, это сразу все должно внедряться в группы, потому что иначе тот огромный объем информации, который мы получаем за дни курса, не усвоится. Чтобы хотя бы десятая часть осталась с тобой, нужно сразу же это делать. И желательно передавать информацию, учить других. Когда ты начинаешь показывать упражнения другим, ты их сам начинаешь понимать! И думаешь: о, так вот о чем Шифу, оказывается, рассказывал... А то, что ты понял, остается с тобой. Ты как росточек – возвращаешь в себе это понимание, поливаешь своим вниманием, своими размышлениями, и оно уже крепнет. И результат получается совсем другой. Ты стоишь совсем по-другому, крепче. Не просто копируешь учителя. Вот Шифу, кстати, говорит: «Не нужно меня копировать. Главное – не форма, а дух». Мы ведь все разные, и мы не можем все одинаково стоять или одинаково поворачиваться, мы должны подстраиваться под себя. Так что форма может получиться разная. Но содержание, дух, который закладывается в нее, останется и никуда не денется. Его и нужно возвращать».

«Как же я раньше этого не замечал!»

Алексей Фомин, занимается всем, что связано с цигун

Архангельск

«Я чувствую большую трансформацию внутри благодаря цигун – если бы ее не было, я бы сюда не приезжал. Плюс цигун очень помогает в профессиональной деятельности во всех отношениях, что тоже способствует моему интересу в этой сфере и продолжению моих занятий».

– Вы на курсе уже не первый год, правильно? Что здесь такого особенного, что мотивирует вас возвращаться снова и снова?

«Невозможно четко выразить словами, что я получаю благодаря курсу. Но есть что-то внутреннее, какое-то ощущение».

– Можете попробовать его описать?

«Описать ощущения очень сложно».

– Да, зато, когда мы их описываем, они становятся более реальными.

«Цигун дает очень мощные ощущения... сильную чувствительность. Я бы даже сказал, чуйку. Когда ты просто знаешь, о чем думает человек, как будет дальше, зачем тебе задают вопрос – и отвечать ли на него».

– Интересно. А что дал именно этот зимний курс?

«Этот курс другой... Прошлый прошел для меня в половину слабее. Я очень рад, что на этом курсе нет танцев, а есть туйшоу. Туйшоу мне не хватало – здесь все понятно, как в первом классе – вот буква «А», вот буква «Б», и ты их четко отработываешь».

Кроме того, на этом курсе немножко другие люди – они пришли сюда намеренно и знают, для чего это делают. То есть, они уже отключают свои эмоции. На первом курсе эмоций было гораздо больше, а они ведь забирают нашу энергию».

– Вы тоже отключаете эмоции?

«Мы не можем жить без эмоций ни секунды, поэтому важно уметь их контролировать».

– То, что мы делаем на занятиях, помогает нам их контролировать?

«Конечно! Мы этим и занимаемся – контролем. У нас же внутренние техники, медитация, а медитация прежде всего начинается с контроля. Как я это понимаю. Именно не сдерживать эмоции, а контролировать их».

– Наблюдать?

«Да, наблюдать».

– А что именно помогает развивать это наблюдение, контроль? Дыхание, внимание?

«Скорее всего, все вместе. Это будто бы складываются кубики в одну большую картину. И ты уже не контролируешь что-то одно, а четко знаешь, что у тебя пошла волна, а потом к этой волне подключается что-то еще, а затем еще что-то. Или мастер подходит к тебе, делает „тык“, и появляется еще что-то новое. И ты думаешь: блин! Как же я раньше этого не замечал! Причем важно, что при этом не возникает никаких эмоций типа гнева или обиды, просто раз – и что-то новое подключилось и – кайф, просто кайф. И выходить не хочется из этого состояния. Будто наполненный стакан. И когда ты видишь человека, который это примет, ты можешь с ним поделиться. С остальными нет – они не возьмут, и ты просто будешь расплескивать свой стакан».

– Это видно как-то в парных практиках?

«Это видно всегда! Я думаю, Шифу это вообще в принципе видит. И читает каждого, и разговаривает с каждым по-разному, и без слов, и со словами».

– А были на этом курсе какие-то особые слова Шифу, когда в голове что-то щелкнуло?

«О, щелкнуло – да! Когда он говорил о свободе. Я уже не помню, какими именно словами он о ней сказал, но послевкусие у меня осталось».

– Поняла! Скажите, а что вы планируете делать дальше после инструкторского курса?

«Во-первых, заниматься самому. Я долго заставлял себя заниматься, не мог съехать с жестких отжиманий, йоговских программ, но в итоге получилось».

– Цигун мягче?

«Не то, что бы мягче – он вкрадчивее. А вкрадчивее значит сильнее, глубже».

«На цигун всегда происходит то, чего ты ожидаешь меньше всего, но то, что тебе нужно больше всего»

Алина Харламова, оперная певица, музыкант, фотомодель, актриса – человек искусства

Москва

– Алина, что тебе больше всего понравилось на третьей зимней инструкторской школе?

«Обнимания!»

– До занятий или во время?

«Постоянно! Вообще обстановка очень крутая, и так здорово, что все такие близкие, и что мы несколько раз в день обсуждаем в конце занятий то, что делаем – это еще больше всех сближает и помогает узнать друг друга получше. Соответственно, создается такая атмосфера... благоприятная для занятий, что иногда ты просто растворяешься. И разговоры между занятиями – они настолько добавляют теплоты, настолько раскрывают твой потенциал за счет того, что ты постоянно находишься в очаровательном, любящем тебя пространстве... Это очень приятно.

Энергии столько, что вечером тебе сложно заснуть, и бывает, ты едешь в машине и просто плачешь от счастья. Кроме того, на цигун всегда происходит то, чего ты ожидаешь меньше всего, но то, что тебе нужно больше всего».

– Что произошло на этом инструкторском курсе?

«Я ожидала, что я приду и пойму, что я буду делать дальше. Вообще всегда, когда я прихожу на цигун, моя жизнь переворачивается с ног на голову. Я могу принять решение чуть ли не космического масштаба, и оно всегда будет попадать в точку, и не возникнет ни малейших сомнений, что нужно поступить именно так, и я так и сделаю».

– А сейчас?

«А сейчас я пришла сюда и решила, что хочу получить какое-то решение – что мне делать дальше? И к моему удивлению до восьмого дня у меня не было вообще никаких мыслей. Существовало лишь наблюдение. (Это, кстати, еще одна вещь, которой меня научил цигун. Особенно если дело касается эмоций. Ты просто наблюдаешь их со стороны и можешь отделить эмоцию от себя. Даже если эмоция сильная, ты просто отходишь в пустоту, наблюдаешь ее и становится спокойнее. Больше контроля в хорошем смысле слова.) Так вот, я думала, что я дальше хочу – пойти на актерку, петь, сделать свой проект или что вообще? И тут я стою на занятии и понимаю, что я хочу дальше цигунить и больше ничего не хочу, и я такая: Боже мой! Ну это же совершенно не то, зачем я сюда пришла! Почему?...»

– Почему бы нет, если это и есть ответ?

«Ну да, но я просто в шоке от того, что ко мне пришел именно такой ответ».

– А что ты думаешь об упражнениях?

«Удивительно то, что каждый раз ты вроде делаешь одно и то же упражнение, но ощущение всегда разные. Ты никогда не можешь предугадать, какие они будут, но это всегда что-то прекрасное, нереальное.

Вот на парных, например, вообще космос. Ты действительно учишься общаться невербально. У тебя зачастую всего одна ладонь, которой ты либо ведешь, либо слушаешь человека, и меня очень радует, что уже хорошо получается и то, и другое. Иногда даже вы доходите дорожку – а человека аж шатает! Так что с помощью цигуна можно влить на людей!»

– В жизни это работает?

«Абсолютно!»

– Проверяла?

«Ага! Это удивительно просто. Насколько много здесь глубины... Вот первый раз, когда приходишь на цигун, вообще не понимаешь, что это было. Я помню, я на первом занятии спросила: А можно где-нибудь почитать об этом? А теперь вот Шифу книжку написал! Так приятно – как будто бы это запрос, который через время к тебе вернулся. Так что теперь это моя настольная книжка, я обычно читаю пару предложений и потом целый день о них думаю.

Вообще, мне кажется, в наших упражнениях заложена вся жизнь. Я даже больше скажу: как человек искусства я замечаю между разными искусствами много общего. Я прихожу на вокал – мне говорят там то же самое, что и на танцах, я прихожу на гитару – а там то же самое, что и на актерских курсах. И тут я прихожу на цигун – и что ты думаешь? Тут те же самые принципы».

– Цигун – тоже искусство?

«Абсолютно! Его высшее проявление! Искусство владения телом, управления энергией, искусство быть расслабленным внешне и сконцентрированным внутри, для меня это все – искусство. В этом безумное количество творчества, творческой энергии и творческого потенциала.

И то, что я нахожу в цигун, я переношу на другие виды искусства – и тогда его качество меняется. Так же как в пении – если ты чувствуешь, что хочешь донести, получается круто и очень глубоко, а если ты не в процессе, то даже слушать не хочется. Важно наполнять смыслом то, что ты творишь».

– Абсолютно согласна! Так что все-таки ты решила делать дальше?

«Я хочу создавать искусство».

– Интегрированное?

«Да! У меня есть идея в объединении искусств и создании их синтеза. Вообще разные виды искусства имеют тенденцию соединяться. И я хочу объединить фотографию, пение, видео вместе с цигун и создать что-то глубоко-глубоко личное, что будет цеплять людей. Не хочется делать то, что тебе скажут, хочется творить самому – рождать искусство, а не быть исполнителем чьей-то идеи. Но для этого нужно глубже погрузиться и поизучать себя».

«Многие вещи стали на свои места»

Вадим Лавлинский, преподаватель спортивного и традиционного кунг-фу
Москва

«Я уже полтора-два года изучаю цигун у Владимира Сидорова и стараюсь переносить традиционные вещи, которые он дает, на свою практику. Дело в том, что изначально многое изучалось не из первоисточника, а в трансформированном виде, и сейчас очень здорово, что есть возможность «потрогать традицию».

– Что нового ты узнал на третьем зимнем инструкторском курсе школы Хуньюань?

«Многие вещи стали на свои места. Первые две школы дали осознать, что я ничего не понимаю в ушу, а на третьей я понял, что, с одной стороны, я не понимаю еще больше, а с другой стороны, что все, что мы делали до этого, имеет какой-то смысл. Как будто ты временно и отдаляешься от того, чем занимаешься, и приближаешься к этому. В качестве примера можно привести два самых ярких момента этого курса – бань мабу и растяжку».

– Что в них было такого особенного?

«За последние два года я убедился в том, что один тазобедренный должен быть открыт, а второй закрыт, и в туйшоу это очень помогало. А в бань мабу оба тазобедренных открыты – и во время курса я понял, что и это тоже имеет смысл. То есть, акцент смещается вообще в другую сторону и получается, что все знания, которые есть – а их, благо, накопилось много за последние тринадцать лет – их все надо перебирать заново и выискивать то зерно, которое действительно полезно и применимо. И, разумеется, затем заново его прорабатывать и отрабатывать. То есть, тут поле деятельности лет эдак на -дцать».

– Мне кажется, у нас постоянно происходят такие циклы, когда нужно снова и снова обрабатывать ситуацию по-новому.

«Да, абсолютно. Просто если ты начинаешь это делать вместе с человеком, который находится в традиции, то ты не тратишь время на то, чтобы сперва делать что-то непонятное, а потом из непонятного делать понятное. С другой стороны, это может и облегчать задачу, потому что для многих на курсе бань мабу было просто откровением и стрессом для тела и психики. Для меня это не было стрессом, и чисто технически я сразу сделал правильно. Но потом начались детали. А вот когда начались детали, стресс начался и у меня».

– Ахахах, все понятно. А что там с растяжкой? Ты сказал, растяжка – это второе откровение за курс.

«Обычно, когда мы растягиваемся, мы сначала идем до границы с болью, а затем через эту боль. При этом телу становится очень больно. И это плохо. Здесь же мы подходим к границе с болью, а затем делаем вдох вдоль линии боли. То есть, мы не поперек ее проходим, а движемся вдоль, при этом растягивается задняя поверхность бедра, сокращается передняя, и вытягивается спина. Это противоположно тому, что хочет на автомате сделать тело – согнуть спину, согнуть ногу, а бедро напрячь. Мы делаем все наоборот, и это дает нам очень много здоровья. Гравитация нас сгибает, а в растяжке мы разгибаемся.

Я вообще достаточно растянут. Когда я перестаю практиковать, мне достаточно десяти минут, чтобы полностью коснуться грудью пола. Но когда мы начали растягиваться дыханием, проблемы начались уже, когда корпус наклонился градусов на десять вперед – в ногах с самых неожиданных сторон обнаружилось напряжение и боль. Выяснилось, что раньше я ложился как бы змейкой, обходя больные места. А здесь ты идешь вдоль и на каждом шагу расчищаешь себе дорогу. И теперь вместо маленькой кое-как протоптанной в снегу дорожке ты трактором прокладываешь себе магистраль, на которой станут десять человек, а не ты один. И на туйшоу это очень влияет – либо у тебя одна сильная позиция, либо пятьдесят тысяч, с которых тебя не вытолкнуть».

– Кстати, что ты думаешь о новом формате туйшоу?

«Формат отработки приемов был востребован уже очень давно. Сколько я здесь, люди постоянно спрашивали, когда будут приемы. Но я считаю, что всему свое время. Если ты здесь и тебе нравится то, что здесь происходит. Либо когда тренер посчитает, что ты готов, либо когда он сам будет готов. Надо просто дождаться момента. Мы дождались – и это прекрасно. Это действительно, с одной стороны, очень яркое дополнение, а с другой – просто необходимое. Но тот факт, что мы до этого работали просто на ощущениях, не знали, что делать и тем не менее выигрывали на соревнованиях, говорит о том, что и этот этап важен и необходим. Теперь мы будем знать, что делать, но у нас уже есть наработка, когда мы просто чувствуем. Эта чувствительность дополнит приемы, ибо если человек ничего не чувствует, приемы будут ему непонятны. Это как левый и правый ботинок – оба нужны».

– Как ты планируешь использовать в дальнейшем то, что получил здесь?

«Есть два направления – личная практика и преподавание. Я посчитал вчера, что при нынешнем графике к окончанию школы у моих учеников будет почти тысяча часов практики. За это время они узнают, что такое хороший цигун. И потом, когда они условно через много лет будут искать себе школу, у них будет представление, какой она должна быть. Если они продолжают заниматься спортом, цигун им понадобится для восстановления, потому что с точки зрения красоты и эстетики спорт – это прекрасно, но вообще спорт убивает. Я по себе знаю. Когда я впервые сюда пришел, меня спросили: «Сколько лет ты занимаешься спортом?» Я говорю: «Десять», – «Ну вот, через десять лет занятий цигун ты выйдешь в ноль». Может, конечно, я и быстрее справлюсь, чем за десять лет – у меня тело довольно быстро реагирует на положительные изменения.

Что касается личной практики, я, пожалуй, обойдусь общими словами: нужно практиковать. Для того, чтобы было десять тысяч часов, нужно 27 лет тренироваться по 9 часов в день. Смогу ли я? Непонятно. Но будем стараться».

«Всегда есть то, что выше того, что выше всего»

Персиянов Илья, занимается ушу и кунг-фу

Москва

– Что вам больше всего запомнилось на этом зимнем инструкторском курсе?

«Запомнилось много чего, поскольку это вообще мое первое знакомство с цигун. Но самое главное, наверное, это то, насколько неправильно я вообще воспринимал все ушу».

– То есть, сейчас вы правильно воспринимаете? Что значит «правильно»?

«Никогда нельзя считать, что ты воспринимаешь что-то полностью правильно, потому что всегда есть то, что выше того, что выше всего. Поэтому, более точное слово будет «лучше». Раньше я думал, что понимаю, как работает мое тело. Вот взять, к примеру, растяжку – я думал, что все должно идти через боль, как бы логично, потому что спортсменам всегда это внедряют. А сейчас появилось понимание, что бессмысленно тянуть крупные связки и мышцы, если при этом маленькие связочки никак не задействуются. Во-первых, это какая-то неполноценная растяжка, во-вторых, из-за такого подхода можно легко заработать себе травмы. И вот сейчас я знаю, как это на самом деле делается».

Кроме этого, я потихоньку отказываюсь от крупных амплитудных движений в пользу маленькой амплитуды и понимаю, что тут больше полноты, как ни странно. Это внутреннее ощущение, да и мыслительной деятельности больше уходит – есть маленькие точки, которые проскакивают в большом движении. А каждая фаза движения должна быть собранной, то есть, чтобы ты мог остановиться в любой точке и понять, что все в равновесии – ты устойчив и тело в тонусе. В то же время при амплитудных быстрых и резких движениях ты падаешь от остановки. И я раньше думал, что это норма. Точнее, я даже не думал, а просто воспринимал, как данность. Сейчас же есть понимание».

– Супер! А вот эти понимания равновесия помогают в туйшоу?

«Да, разумеется. Во-первых, на туйшоу открытием стало бань мабу. Я как ученик Вадима тоже раньше считал, что два открытых тазобедренных непонятно зачем нужны. То есть, там некуда упереться. А сейчас получается, что в любой момент движения ты устойчив. Если раньше я делал атаку, и пока она разворачивалась, меня можно было столкнуть, то сейчас я стараюсь делать движение, в каждой части которого я устойчив».

– Классно, я поняла. А были на этом курсе еще какие-то такие кардинальные осознания?

«Да весь курс в принципе – это что-то резкое и кардинальное в хорошем смысле. Вообще когда начинаешь плотно слушать кого-то нового – тренера, наставника – это всегда открытие и понимание того, что знал раньше, с другой стороны».

– Ясно! Скажите, а что вы планируете делать дальше? Зачем вы пришли на инструкторский?

«Это, во-первых, для моего самосовершенствования, для здоровья, для спорта. Сейчас кстати появилось большее понимание разграничения спорта, применения и здоровья. И, во-вторых, для учеников, я хочу стать тренером».

Игорь Каменских, механик Пермь

– Что вас больше всего впечатлило на третьем зимнем инструкторском курсе школы Хуньюань?

«На этом курсе я гораздо больше понял о работе дантяня, о расслаблении, к тому же, был чрезвычайно интересный элемент на туйшоу – сама форма проведения занятия, применение – юмфа».

– Это принесло результат? Вы видите эффект?

«Да, раньше я никак не мог осмыслить, как же это все происходит, например, по видео. А вот на этом курсе пришло понимание всех тонкостей».

– Поняла! А за счет чего получилось расслабиться?

«В расслаблении самый прекрасный момент был, когда мы вытягивались вверх, а затем стекали в пальчики. Наполнение в пальчиках чувствовалось очень приятно, гораздо сильнее и явнее, чем раньше. И кроме того, саламандра, на мой взгляд, тоже очень интересное упражнение. Получается, что мы ни сидим, ни стоим, и за счет этого движение дантяня чувствуется особенно ясно и легко».

– А когда встаем с колен, тоже чувствуется?

«Вот! Да! И здесь тоже! Здорово, что на этом курсе сделали акцент на самом зарождении движения, на первых сантиметрах подъема и опускания – это прям «во!»

– Согласна! А что вам запомнилось на парных практиках?

«Особенностью этого курса был контакт на ощущении партнера, когда мы лишь слегка-слегка касаемся кожи. Именно не грубого контакта, а максимально тонкого. И выходы на носочки – это вообще бомба! Полный кайф! По началу была, конечно, некая путаница – то неправильно станешь на носочек, то вообще упадешь, а сейчас вот, с течением курса, чувствуется полная волна сверху вниз и снизу вверх. Уже даже идешь по улице и неосознанно становишься на носочки! Вчера, например, я спешил в кафе, но, к своему удивлению, медленно дышал дантянем в такт шагам. Приятно, что уже внутренняя память срабатывает. Вот ты двигаешься к центру тела на „си“, доходишь до позвоночника, и диафрагма следом еще и поднимается, там вдох – и обратно... Вот эти подробности меня немножко шокировали».

– Огонь! А что вы планируете делать дальше?

«Мне очень интересны внутренние практики, поэтому я так и люблю эти инструкторские курсы. Очень хочется, конечно, и самому начать инструкторскую деятельность, потому что, как Шифу нам постоянно напоминает, „только имея последователей, учеников, можно само-совершенствоваться“. У меня уже был опыт проведения индивидуальных занятий, и я могу сказать, что сумел осознать многие вещи, о которых раньше и не задумывался, только когда объяснил их другому человеку».

«Я чувствую соединение разрозненных вещей в жизни»

Антон Антонов, преподаватель боевых искусств, цигун
Москва

– Какие инсайты у тебя были за время третьей инструкторской школы Хуньюань?

«Я бы сказал так: были новые упражнения, которые имели для меня чисто техническое значение, но, поскольку я знаю их уже миллион, то весьма спокойно к ним отношусь. Они не суть того, что для меня в данный момент означает практика. На этом курсе я скорее уловил какие-то идейные вещи в процессе происходящего – некую целостность».

Спустя три года после того, как я ступил на изучение традиции Хуньюань Тайцзи, я чувствую соединение разрозненных вещей в жизни. Это как в теле – сначала мы отдельно двигаем

ногой, потом рукой, даньтянем, затем пытаемся все это соединить и в итоге получаем единое цельное движение, в котором каждая клеточка тела хоть и на один процент, но шевелится, дышит.

Так начинает происходить и с жизнью – личная сфера, саморазвитие, внутренние переживания, профессия, спортивные достижения, здоровье, взаимоотношения с близкими и дальними людьми – все это приходит к некому среднему знаменателю, и нагрузка постепенно перераспределяется. Больше нет такой сферы, которая бы преобладала в жизни и была бы слишком важной по сравнению с остальными, как это бывало раньше. И от этого выравнивания становится все приятнее и приятнее. Можно переключать внимание между ними и меньше уставать в целом».

– В практике у тебя тоже сейчас это состояние срединности? То есть, в жизнь оно перенеслось из Традиции?

«Да, это скорее на уровне идейной концепции, то есть мы собираем все по чуть-чуть».

– Я поняла. А были ли на этой школе какие-то особо значимые моменты, которые тебя как-то взволновали?

«Да, были, но они были адресованы лично мне, поэтому я не думаю, что для других они будут иметь такую же ценность, что и для меня. Было несколько моментов, когда я просто улавливал какие-то сигналы – слова, движения, которые ложились сами по себе, а были и такие моменты, когда я задавал Шифу вопрос или проговаривал свою позицию на данный момент, и Шифу на нее реагировал. Его отклик был для меня сигналом того, что он понимает, чувствует и знает, о чем я говорю, и, соответственно, может дать обратную связь.

Например, был момент про усталость внимания – когда ты уже не понимаешь, где что происходит, теряешь концентрацию до определенного порога, после которого отпускает и, собственно, все самое важное случается. Это о том, что мы отпускаем защиту, снимаем броню и просто начинаем плавать, как рыба в воде».

– Я поняла. А что ты думаешь про новый формат туйшоу?

«Отличный формат. Прекрасный формат, он игровой, а потому отлично воспринимается людьми и подогревает их интерес. Вообще, лично у меня, у Шифу тоже, возможно, есть ощущение, что мы копаем в глубину, потому что мы живем в этом много лет, и хочется, скажем, почувствовать состояние тканей, какие-то такие вещи. Но я понимаю, что не всем это интересно делать подолгу, и не все готовы это делать чисто даже по состоянию тела на данный момент. Кроме того, сейчас наша жизнь такая быстрая, активная, разнообразная, что для того, чтобы идти в одном темпе с ней, необходимо давать такой формат».

– Понятно. А что ты планируешь делать после инструкторского?

«То же, что я делал последние три года – соединять, интегрировать эти знания и состояния в то, что я знал раньше. Осмысливать, практиковать, выходить на турниры и наблюдать, как это дальше себя проявляет. И конечно обязательно передавать ученикам – то, что ты отдал, твое навсегда. Отпуская это дальше, мы можем оставить это в себе».

«Я стремлюсь поддерживать регулярную практику, собирая ее плоды и концентрируя их в этих интенсивах»

Петр Лымарь, юрист

Москва

– Что вас больше всего впечатлило на третьем зимнем инструкторском курсе школы Хуньюань?

«На этом курсе у меня происходит интеграция всего того материала, который я получал ранее, в течении предыдущих полутора лет моих занятий цигун. Материал структурируется, собирается, тело, соответственно, тоже структурируется и собирается, выстраивается в функциональные, емкие и, на мой взгляд, эффективные группы. Пожалуй, это главное».

– А как вы думаете, за счет чего это происходит?

«Думаю, за счет очень качественной и глубокой программы. То есть, мы начинаем с упражнений сидя и лежа, где включаем и всесторонне прорабатываем центр, пока он не становится очень плотным, как шар, и дальше мы постепенно подключаем к этому шару ноги, верхний грудной отдел, руки, шею и так далее. А затем применяем то, что получили здесь, на шагах. Это все особенно в этот раз. Этапы следуют один за другим очень логично и связано».

– Круто! А что вы думаете о парном взаимодействии?

«Ну, по сравнению с тем, что мы делаем на регулярных классах, на курсе не было особых изменений. На самом деле, мне кажется, что на том этапе, на котором мы находимся в парных упражнениях сейчас, трудно что-то поменять. Во-первых, очень много новых людей, и у всех по-разному развит навык ведения-следования, а я по опыту из других движенических дисциплин знаю, что его можно развивать очень долго и глубоко. Здесь ни пределов, ни дна не видно. Но говоря о том, что мы проходим сейчас, я думаю, это очень хороший показатель, потому что к проработанному таким образом телу подключается внимание партнера, причем внимание в двух вариантах – ведущего и следующего. Тело партнера – это некий радар, которым мы можем получить очень качественную обратную связь здесь и сейчас. Мы даем туда силу и сразу же слышим, как она передается и воспринимается через нас, так и нашего партнера. Так что на данный момент я парные вижу в таком ключе».

– Это не первый инструкторский курс для вас, верно? Что в этих курсах такого, что мотивирует вас возвращаться сюда каждый год?

«Инструкторский курс дает мне ритмичность интенсивных погружений в практику. Четыре сезона погружений означают регулярную практику, а я стремлюсь поддерживать регулярную практику, собирая ее плоды и концентрируя их в этих интенсивах».

– А что дает интенсивное погружение? Почему это важно? Это как-то проявляется в жизни?

«Безусловно, это проявляется в жизни и меняет ее. Для меня вообще периоды такой интенсификации – это одни из ключевых моментов жизни. Когда я погружаюсь в материал и глубоко изучаю какую-то тему, у меня есть длительный период выявления ее проблематики и постановки вопросов, которые меня интересуют. В этот специально выделенный период времени я как бы собираю в кучку весь материал по теме и интенсивно с ним работаю. На мой взгляд, существенно глубокое понимание чего бы то ни было можно получить только таким образом».

– Я поняла. Скажите, а что вы планируете делать после курса?

«Это вопрос, на который я сам себе еще не ответил. Я буду конечно же использовать то, что узнал здесь, в своей практике. Кроме того, я постоянно рассказываю об этом окружающим людям, и у них есть запрос на то, что я делаю. Поэтому, возможно, я буду искать способы передать то, что получил здесь. Я точно знаю, что материала такого рода либо нет вообще, либо его очень мало».

«В цигун приходят разные люди, с разными состояниями, разными травмами – и находят здесь упражнения, в которых они нуждаются»

Ксения Короткова, архитектор-дизайнер

Челябинск

– Что вам больше всего запомнилось на третьей зимней инструкторской школе Хуньюань?

«Приятно осознавать, что, когда приезжаешь на инструкторский курс, ты получаешь от Учителя более развернутое понимание об упражнениях и вопросах, связанных с ними. Это очень привлекает. Когда посещаешь обычные уроки, не всегда удается постичь всю глубину и смысл практики, а здесь удастся – ведь Шифу рассказывает, как правильно выполнять упражнения, что при этом нужно ощущать, куда стремиться – это очень важно, понять основу и ключевые моменты в практике цигун. Для меня это сокровище!».

– А у вас есть любимые упражнения?

«Мне очень нравится медитация. Она у меня хорошо получается. Я могу заниматься медитацией и час, и два, и три, потому что можно достичь очень глубокого расслабления. Особенно, когда мы делаем «стекание в пальцы рук и ног», совершенно по-другому начинаешь воспринимать свое тело... даже не знаю, как описать – словно какое-то волшебство происходит вокруг и внутри тебя.

– Часть медитации – это растяжка. Что вы думаете о ней?

«С растяжкой у меня вообще связана очень интересная история. Я занималась дома самостоятельно до зимнего инструкторского курса, и как раз начала катать бань по ногам и постепенно растягиваться – и тут я приезжаю на курс, и Шифу вводит схожую растяжку! Такой сюрприз, как подарок небес. И действительно, в течении этих десяти дней я чувствую, что и спина, и ноги, и вообще, все тело ощущается совершенно иначе, мышцы стали более эластичны и когда, например, встаешь со стула – начинаешь неосознанно обращать внимание на то, как ты встал, ощущать волну плавности во всем теле – и это все дает практика цигун».

– А вне занятий вы тоже замечаете изменения?

«Да, например, когда ложусь спать, то вспоминаю и делаю медитацию на шесть направлений, а когда наступает полное расслабление, ближе ко сну, чувствую движение энергии в виде волн, спиралей – внутри что-то происходит, движется».

– То есть, и после занятий продолжается практика?

«Да, эффект я чувствую. Особенно хорошо ощущается само магнитное поле в темноте – тогда видны даже контуры, как энергия становится более плотной».

– Ух ты, звучит потрясающе! А скажите, что вы планируете делать дальше после курса?

«Вначале, я хочу закрепить новые упражнения, а в дальнейшем, возможно, собрать группу и передать другим эти замечательные знания, которые нам бережно передаёт Наш Шифу, они действительно ценны... жемчужина!

В цигун приходят разные люди, с разными состояниями, разными травмами – и находят здесь упражнения, в которых они нуждаются. Это и привлекает в практике! В свою очередь, я понимаю, что могу передать их всем, кто в них нуждается – дать понять людям, что медленность и неспешность может открыть путь к здоровью. Не знаю, все ли могут почувствовать движение даньтяня, но сам процесс оздоровления тела таким образом – это шедевр. Из всевозможных направлений йоги и силовых тренировок я считаю цигун самым лучшим направлением».

«Здоровье дает не что-то определенное, а вся школа. Заниматься нужно всем, что она предлагает»

Смоляков Михаил, пенсионер, занимается в школе Хуньюань

Астрахань

«Здоровье у меня слабое, а эта школа меня очень сильно поддерживает и дает силы уже много лет».

– Понимаю. А чем помог конкретно этот курс?

«Я от каждого курса приобретаю что-то новое, и всякий раз Владимир Сидоров очень интересно подает материал. Например, этой зимой по-новому было представлено дыхание – как четырехтактное, и, кроме того, эта парадоксальная на первый взгляд концепция о пустоте – что мы опираемся на пустоту. Но ведь оно так и есть! Всегда что-то кажется парадоксом, а потом оказывается, что это и была истина».

– А когда это стало понятно?

«Когда ты не просто представляешь пустоту, а прям опираешься на нее. Бывает, что тебе вообще не на что опереться в принципе, а тут получается, что всегда есть место с особой силой, с особым потенциалом, на которое можно положиться».

– Понимаю. Вот вы сказали, что школа Хуньюань дает вам здоровье. Что было такого на этом курсе, от чего вы почувствовали особый эффект на здоровье?

«Здоровье дает не что-то определенное, а вся школа. Бывает, ты делаешь что-то и не сразу понимаешь, какой эффект это принесет. Заниматься нужно всем, что она предлагает. Без этого не получится выйти из своего первоначального состояния к желаемому. Мне, например, очень трудно даже просто вставать с постели, но, приходя в зал и начав заниматься, я чувствую прилив сил, с которыми уже можно и жить, и работать, и так далее».

– Здорово! А какие ваши планы после курса?

«Ну, есть люди, которым я преподаю. Меня спрашивают: «А зачем ты в принципе едешь каждые полгода на курс?», на что я всегда отвечаю: «Если ты не будешь двигаться вперед, то остановишься в своем понимании и останешься в своем болоте. И только движение вперед дает состояние энергии и полноты жизни, когда тебя что-то движет и наполняет все вокруг смыслом».

«Оказывается, за пустоту можно держаться!»

Виллу Табур, производство деревянных домов

Тарту, Эстония

– Какие главные идеи вы вынесли из третьей зимней инструкторской школы Хуньюань?
«На этом курсе было вообще-то очень много новых для меня идей. Например, думать о пустоте. Это очень интересно».

– Получается одновременно думать о пустоте и совмещать это с дыханием, движением?

«Ну, сначала может быть и нет, но все постепенно. Можно привыкнуть – думать о том, куда я двигаюсь, и что остается позади».

– А чем помогает чувствовать пустоту и движение? Что это дает?

«Сейчас наверное рано еще об этом говорить... Но уже определенно чувствуется лучшее равновесие, баланс. Оказывается, за пустоту можно как-то держаться! Хорошо, что мы обдумываем эту идею уже месяц, с тех пор как Владимир Сидоров приезжал к нам в Тарту на семинар и дал нам эту тему на размышление.

– Здорово! А баланс есть всегда или в какие-то моменты удается его лучше прочувствовать?

«Я думаю, в парных упражнениях это особенно заметно».

– Почему?

«Там идет взаимная работа, мы должны чуть-чуть друг другу помогать строить баланс. На зимнем семинаре, кстати, очень способствует этому наш «шаг ласточки» на носочках – и когда мы идем через верх, и когда через низ. Это тоже новый момент для меня.

Мне очень-очень нравится нынешнее направление, которое явно готовит нас к туйшоу через многие-многие упражнения: и бань мабу, и различные типы шагов».

– Бань мабу помогает на туйшоу?

«Еще бы! Что же еще может помочь на туйшоу, если не бань мабу?

Я ждал этого очень-очень долго и... дождался».

– Это прекрасно! Скажите, а что вы планируете дальше делать с навыками и знаниями, которые вы получили здесь?

«Мы в Тарту стараемся передать это искусство. Уже семь лет, как мы обучаем других тому же, что получаем на семинарах Владимира Сидорова. У нас нет, конечно, такой большой школы, как у вас здесь – когда-то давно мы начали заниматься втроем, потом предложили своим друзьям присоединиться, если они хотят, и вот так постепенно наше количество росло.

Мне очень нравится, что на этом семинаре так продвинулось туйшоу. Я чувствую, что молодые люди гораздо охотнее будут приходить на это занятие, чем просто на цигун. Я надеюсь, что это привлечет еще больше молодых людей, чем сейчас».

– Женщин тоже интересует туйшоу?

«Да, особенно этот новый формат. Я считаю, это он очень поможет».

«Так что мой план – взять то, что дает результат и практиковать это»

Артем Разгонов, IT аналитика

Владивосток

– Артем, какие были твои главные осознания за этот инструкторский курс?

«Наверное, самым главным было осознание ответственности за себя, за свою практику, за то, как ты ее организуешь – как распределяешь свое время, силы и внимание – потому что курс был очень объемный и выдержать его полностью человеку неподготовленному или плохо подготовленному было бы достаточно трудно. Поэтому это, наверное, основная мысль, которую я усвоил. Было еще, конечно, очень много локальных осознаний, привязанных к конкретным упражнениям или пережитому в процессе опыту, но самое главное – это правильно распределить силы, брать то, что берется и не идти туда, где ты ломаешься».

– А что помогло это осознать?

«Вся растяжка, например. Вся растяжка – это „там, где больно“, и это сподвигло меня самостоятельно изучать вопрос. Даже если говорить про установку „шевелить животом“ – да, но мне лично трудно реализовать ее даже в самых простых положениях. Поэтому мне приходилось выходить за рамки курса и адаптировать ее под свою физиологию и фигуру. То есть, подбирать какие-то упражнения, которые бы подвели меня к тому, что я увидел на курсе, а не воспроизвести их непосредственно».

– А что именно было сложно в шевелении животом? Физически двигать? Удерживать внимание?

«Удерживать позу. Это просто обусловлено моей физиологией. И скорее, мне нужно сейчас заниматься не растяжкой, а проработкой конкретных групп мышц и их расслаблением. Это те идеи, которые я сгенерировал, имея в виду тот опыт, который получил на курсе».

– А на самом курсе удалось проработать свои темы? Или у тебя больше была самостоятельная работа?

«Ну, у нас у всех была самостоятельная работа. Скорее, это происходило какими-то вспышками – в какой-то момент желаемое достигалось, но пока не оставалось надолго. В принципе, практика была очень интенсивная, гораздо интенсивнее, чем моя обычная, так как я могу позаниматься всего лишь два-три часа в день. На самом же курсе, считай, мы занимались 10 дней по 9 часов. И вот за счет того, что мы методично и глубоко повторяли материал, высветились многие проблемные зоны – просто как фонариком на них посветили. Под конец я вообще ушел в сторону столбовой практики, представлял себя таким мало-мало вращающимся столбиком».

– Я поняла, спасибо. А что ты можешь сказать о парных упражнениях?

«Парные мне вообще больше всего нравятся, потому что для моих личных тем типа спокойствия и саморегуляции они помогают больше всего, с одной стороны. С другой стороны, я заметил, что атмосфера на них не всегда располагает к тому опыту, который ты в итоге получаешь в ходе занятий».

– Что ты имеешь в виду?

«Я имею в виду, что иногда мы доходим до такой глубины материала, которая по ощущениям не очень безопасна, то есть, переживать это состояние не очень комфортно в группе людей».

– И что ты делаешь в такие моменты?

«Я не изобрел никакого конкретного рецепта. Наверное, просто уходить на какое-то время, сидеть, думать, быть с самим собой, а не с людьми».

– Я поняла. Скажи, а что ты планируешь делать с этим дальше?

«В принципе, у меня не возникает проблем с формированием своей личной программы, все упражнения хорошо и понятно усваиваются».

– Они помогают тебе?

«Некоторые из них. В них легко можно найти что-то для себя, что-то свое – манеру исполнения, амплитуду движения и так далее. Так что мой план – взять то, что дает результат и практиковать это, а то, что не помогает, отбросить. Понятное дело, что отбросить весь блок растяжки неправильно. Но подбираться к нему я буду через что-то другое – наверное, через дыхание и шевеление животом».

– А что ты думаешь о том, что самые неудобные упражнения – это обычно то, что нам нужно?

«Разумеется. Просто к ним нужно найти лазейку, а не ломиться напрямик».

«Растяжка больше не кажется такой мерзкой, а даже... интересной что ли. Хочется слушать эту тонкость, доходить до точки напряжения и плавно обходить ее через распрямление спины»

Роман Веретенников, инструктор цигун

Красная Поляна

– Какие осознания к вам пришли в течении третьей зимней инструкторской школы?

«Одним из самых ярких впечатлений этого курса было осознание равновесия. Владимир дал несколько упражнений, несколько стоек и определенный темп, в результате которых получилось очень-очень глубоко разобрать внутри себя линию баланса».

– Какие, например, стойки и упражнения?

«В частности, бань мабу при открытом и закрытом положении ног. За счет очень-очень медленной скорости удалось открыть для себя очень много нюансов в центральной линии равновесия».

Еще одним из самых ярких откровений на физическом уровне – на уровне ощущений – было найти, почувствовать и научиться применять связь того, как мы работаем в парах с тем, как я работал один. Когда мы в паре передаем импульс движения, он накапливается и через какое-то время начинает двигать нашего партнера. То же самое удалось сделать самому – правая половина тела являлась «партнером», передававшим энергию левой половине тела, и наоборот. Это было прям очень круто. По сути, центр выполнял роль как бы связующего звена, через которое перетекала энергия. Это, собственно, и порождало связность и единство движения.

Также мощным открытием была наработка и разбор «по атомам» прохода под руку в туйшоу. Благодаря тому, что Шифу сделал тренировочный формат с отработкой приемов на комфортных для тебя скоростях, удалось рассмотреть механику этого движения практически до молекулярного уровня, найти все косяки, попробовать исполнение различных вариантов этого приема, прочувствовать дугу, по которой идет движение, обозначить в нем точки, в которых движение наиболее эффективно, где стоит его заканчивать и куда уже не стоит идти – это бесполезно либо вредно. Это было очень круто».

– И как? У нас вот вчера был турнир – вы пробовали его применять? Работает?

«Да! Оно прям само „выстреливает“. То есть, это не то, что ты держишь прием в уме и думаешь: вот сейчас применю. Нет – тело срабатывало само, когда партнер открывался. Я представляю, что будет, если наработать его пять-шесть тысяч раз...»

– Ага! А что вы думаете насчет проработки мышц в медитации? Спина, ноги – это имело значение?

«Однозначно да. После третьего или четвертого дня я заметил, что физически стал гнуться так, как я раньше не гнулся, и это благодаря тому, что мы по утрам делали растяжку. Изменилось качество ощущений. Важно, что Шифу донес до нас: мы занимаемся не растяжкой, а распрямлением спины. Это, как и то, что у нас все-таки медитация – то есть, первично вдыхать и выдыхать в ногу, собирать точку хуэйинь – в корне изменило весь подход. Растяжка больше не кажется такой мерзкой, а даже... интересной что ли. Хочется слушать эту тонкость, доходить до точки напряжения и плавно обходить ее через распрямление спины».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.