



Ван Лин

**Тайцзицюань. Искусство гармонии  
и метод продления жизни**

«Неоглори»

2003

**Лин В.**

Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни /  
В. Лин — «Неоглори», 2003

ISBN 5-222-02990-5

Учебное пособие по тайцзицюань, самому популярному в мире направлению китайского ушу. Пособие представляет собой обучающую программу, в которой очень подробно, включая самые маленькие нюансы выполнения техники, представлена технология обучения базовому комплексу «24 формы гимнастики тайцзицюань». Пособие предназначено для широкого круга читателей, желающих «с нуля», не имея предварительной подготовки, за 2 месяца освоить комплекс упражнений, которым занимаются в мире свыше 200 миллионов человек.

ISBN 5-222-02990-5

© Лин В., 2003  
© Неоглори, 2003

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Происхождение и развитие тайцзицюань	7
Происхождение тайцзицюань	7
Развитие тайцзицюань	8
Современная история тайцзицюань	10
Тайцзицюань и здоровье	12
Особенности техники тайцзицюань	13
Глава 2. Методы изучения тайцзицюань	15
Структура и принципы занятий	15
Для кого предназначен тайцзицюань	16
Концепция ци и практика тайцзицюань	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Ван Лин**

## **Тайцзицюань**

### **Искусство гармонии и метод продления жизни**

#### **Предисловие**

Сегодня навряд ли есть необходимость убеждать кого-либо в том, что умеренная физическая нагрузка полезна для здоровья. Многие знают и о том, что наша психика оказывает существенное влияние на наше общее состояние, в том числе и физическое. Широко известны утверждения, что правильное дыхание, умение расслаблять свое тело и психику являются достаточно мощным фактором оздоровления и профилактики различных недугов. Кроме того, в последнее время получили признание древневосточные концепции, утверждающие, что каждый человек появляется на свет с определенным запасом жизненной энергии, и от того, как он расходует и пополняет этот запас на протяжении своей жизни, зависит состояние здоровья и активное физическое и творческое долголетие. И хотя старение – это неизбежный процесс, в силах человека продлить свою активность на долгие годы. В современном мире существуют много систем для поддержания здоровья и творческого долголетия, от джогинга и аэробики до йоги и боевых искусств. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, и каждый человек волен выбирать для себя то, что подходит ему в силу определенных индивидуальных особенностей, ведь каждый человек неповторим и уникален. Эта книга раскрывает содержание и методику одной из достаточно известных и популярных систем китайской гимнастики тайцзицюань, в которой слиты воедино и не существуют один без другого оздоровительный, духовно-философский и боевой аспекты практики. С пяти-шести часов утра в парках и на набережных всех, без исключения, городов и населенных пунктов Китая можно встретить сотни людей, занимающихся тайцзицюань. Количество занимающихся тайцзицюань в Китае потрясает: лишь по официальным данным, их насчитывается около двухсот миллионов человек. Этому в немалой степени, способствует рациональная система тренировки, позволяющая начинать занятия в любом возрасте, независимо от физической формы и состояния здоровья (естественно, в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом). Так как для практики тайцзицюань желательно иметь определенный внутренний опыт, приходящий лишь с годами, то возраст не только не является помехой для начала занятий тайцзицюань, а служит едва ли не важнейшим вспомогательным фактором.

Основная цель занятий тайцзицюань – поддержание здоровья, устранение болезней и обретение долголетия, а также приобретение базовых навыков самообороны.

Быстрому распространению гимнастики тайцзицюань способствовали несколько факторов. Главный из них, пожалуй, то, что практика тайцзицюань помогает успокоить ум и расслабить тело, эти умения жизненно необходимы в нынешнее время стрессов.

Другой фактор – довольно неожиданный. Так как огнестрельное оружие стало эффективным и легкодоступным, тайцзицюань стал менее важным, чем ранее, средством самозащиты, и многие мастера стали повсеместно делиться секретами тайцзицюань с широкой публикой.

И третий фактор – это эффективность гимнастики как метода оздоровления и лечения некоторых заболеваний. К сожалению, именно это увлечение оздоровительными аспектами способствует тому, что люди перестали интересоваться глубинами теории тайцзицюань.

Овладение теорией и практикой на глубоком уровне требует времени и усилий, но каждый, кто практикует тайцзицюань хотя бы несколько лет, понимает – это не просто упражнения для релаксации и успокоения, но и сложное и высокое искусство. Медленные медитативные движения тайцзицюань дают практикующему глубокое чувство радости и внутреннего удовлетворения. Это происходит потому, что тайцзицюань плавен, изящен и утончен не только внешне, но и внутренне. Практикующий может ощутить в своем теле циркуляцию ци и достичь медитативного покоя ума. Циркуляция ци улучшает здоровье и может привести к просветлению. Когда практикующий тайцзицюань вырабатывает у себя много ци и контролирует ее циркуляцию, он может использовать ци в ситуациях необходимой самообороны. В поединке тайцзицюань предписывает совсем иные принципы, чем другие боевые стили, ориентированные на применение мускульной силы. Тайцзицюань использует мягкое против жесткого и слабое против сильного. Но поскольку боевая теория тайцзицюань гораздо более глубока, чем теория других боевых искусств, ею и гораздо трудней овладеть, и для этого необходим наставник. Правильное руководство опытного мастера может сэкономить вам много лет бесполезных занятий.

## **Глава 1. Происхождение и развитие тайцзицюань**

### **Происхождение тайцзицюань**

Тайцзицюань получил распространение в Китае более трехсот лет назад в начале династии Цин. Временем возникновения этого вида боевого искусства считают 1660-е годы, а его создателем – Чэнь Вантин, родившегося в деревне Чэньцзягоу в провинции Хэнань, воина, возглавлявшего отряды народного ополчения, защищавшие уезд Вэнь за три года до падения династии Мин (1644). После поражения минской династии Чэнь Вантин под влиянием даосизма удалился от общества и стал отшельником.

## Развитие тайцзицюань

Чэнь Вантин создал комплексы тайцзицюань на базе 32 форм, содержащихся в «Каноне о боевом искусстве» Ци Цигуана, жившего на полвека раньше мастера Чэня и внесшего выдающийся вклад в изучение и распространение боевого искусства в народе. Невозможно с точностью сказать, что Чэнь Вантин взял из других школ, однако можно предположить, исходя из характера движений в семи его комплексах, что им были использованы достижения многих школ боевого искусства, существовавших в то время. Вклад Чэнь Вантина заключается в следующем:

1. Соединил боевое искусство с техникой даоинь (использование «внутреннего усилия») и туна (метод глубокого дыхания). Таким образом, возникла система упражнений, в которой у занимающегося тайцзицюань сознание, дыхание и движение оказались скоординированы.

2. Создал спирале- и дугообразные движения, плавные и изящные, связанные одно с другим в единую цепь. Соединил движения с теорией каналов из арсенала китайской традиционной медицины. Во время выполнения движений ци управляется с помощью мысли.

3. Создал парные упражнения – туйшоу («толкающие руки»). С древних времен существовали виды борьбы, в которых использовались удары ногами, руками, захваты, опрокидывание соперника на землю и т.д. «Толкающие руки» – комбинированный метод, относящийся к традиционному китайскому боевому искусству. Суть его в том, что соперники сцепленными друг с другом руками выполняют обвивающие движения таким образом, чтобы их руки находились в постоянном контакте («прилипшие руки»). Упражнение развивает чувствительность к действиям напарника, его намерениям. Обманув «прилипшую» руку, легким толчком или рывком соперника повергают наземь. Этот метод не только вобрал в себя существовавшие виды борьбы, но и усовершенствовал их. Кроме того, он не требовал специального места, специальной защитной одежды, что позволяло проводить занятия в любое время и в любом месте. В настоящее время метод туйшоу имеет тенденцию к тому, чтобы стать видом спортивного единоборства.

4. Создал комплекс упражнений с копьем, в котором копье постоянно находится рядом с напарником («прилипшее копье»). При выполнении этого комплекса соперники совершают круговые, обвивающие движения копьями, делают выпады и отводят назад «прилипшие копья» с невероятной быстротой.

5. Развил теоретические положения, содержащиеся в «Каноне о боевом искусстве» Ци Цигуана, и создал теории о «жестком, скрывающемся в мягком», и об использовании различных движений в зависимости от меняющейся тактики соперника.

Принцип тайцзицюань заключается в том, что все тело расслаблено, акцент делается на умственном усилии, а не на мускульном.

Весь процесс таков: от расслабленности к мягкости, которая, будучи собранной, становится жесткостью, а затем жесткость вновь сменяется мягкостью. Быстрым движениям должны предшествовать медленные, после быстрых – вновь следовать медленные. Медленные движения должны быть медленнее, чем у соперника, быстрые – быстрее.

В настоящее время тайцзицюань стал одним из наиболее популярных видов китайской гимнастики, принесшим большую пользу делу улучшения здоровья народа и привлечшим внимание как спортивных, так и медицинских научных кругов. Все большее число людей занимается тайцзицюань, который становится международным видом спорта, обладающим оздоровительным действием.

Вслед за появлением огнестрельного оружия 100 лет назад роль искусства рукопашного боя стала постепенно уменьшаться, что заставило мастеров ушу пересмотреть цели боевого

искусства и направления его развития. Был выдвинут лозунг: «Высшая цель занятий тайцзицюань – поддерживать здоровье и продлевать жизнь» (эта цель была сформулирована Яо Ханьчэнем в «Правилах выполнения 13 форм тайцзицюань в стихах»). Очевидно, именно с этого начался процесс постепенного превращения тайцзицюань из боевого искусства в комплекс оздоровительных упражнений. Другой причиной изменения являлась сложность упражнений, для выполнения которых требовалась большая физическая сила, что было не по плечу даже мастерам высокого уровня в пожилом возрасте.

Когда семь комплексов, созданных Чэнь Вантингом, были переданы пятью поколениями спустя Чэнь Чансину (1771-1853) и Чэнь Юбэну, мало кто в деревне Чэньцзягоу владел «108 формами» (один из семи комплексов). Мастера в семье Чэнь были специалистами лишь в первых двух комплексах, а также в парных упражнениях «толкающие руки» и упражнениях с копьем. Начиная с этого времени, первый комплекс стал развиваться в двух направлениях: первое, близкое к оригиналу, получило название «лаоцзя» («старый стиль»), а второе, приспособленное путем замены некоторых особо трудных движений более простыми к оздоровительным целям, стало именоваться «синьцзя» («новый стиль»). Племянник Чэнь Юбэна Чэнь Цинпин создал еще одно направление, отличавшееся компактностью, медленным темпом движений и наличием дополнительных циклов, к которым ученик мог приступать после овладения основным комплексом. Это направление стало известно как «стиль чжаобао», по названию города Чжаобао, находящегося недалеко от деревни Чэньцзягоу.

Ян Лучань (1799-1872), изучивший «старый стиль» под руководством Чэнь Чансина, постепенно изменил его, придав ему преимущественно оздоровительную направленность. В результате появился после некоторой его корректировки, созданный Ян Цзяньхоу (1839-1917), третьим сыном Ян Лучаня, «средний стиль» (чжунцзя), который после неоднократной доработки сыном Ян Цзяньхоу Ян Чэньфу (1883-1936) окончательно оформился как основной стиль школы Ян, получивший название «большой стиль» (дацзя). Этот грациозный стиль пользуется в настоящее время наибольшей популярностью в Китае.

Одновременно с развитием тайцзицюань школы Ян во второй половине XIX века возникли две школы тайцзицюань с названием У. Первая была создана Цюань Ю, учеником Ян Лучаня и его второго сына Ян Баньхоу (1837-1892). Стиль этой школы также называется сяоцзя или «малый стиль» и характеризуется, как и стиль школы Ян, медленным, ровным темпом, отсутствием прыжков и резких движений. Вторая школа У (другой иероглиф), была создана У Юйсяном (1812-1880) на основе «старого стиля» школы Чэнь, которому его обучил Ян Лучань примерно в 1851 году и «нового стиля» школы Чэнь, который он освоил в 1852 году под руководством Чэнь Цинпина. Тайцзицюань этой школы делает упор на использование внутренней силы, точнее, «внутреннего усилия» (нэйцзинь). Изучив этот стиль с помощью Ли Июя (1832-1892) и Хау Вэйчжэна (1849-1920), известный мастер синьи («кулак-форма») и багуачжан («ладонь восьми триграмм») Сунь Лутан (1861-1932) в начале XX века создал направление тайцзицюань, сочетавшее достоинства трех школ и получившее название Сунь.

Все направления тайцзицюань, несмотря на различия в стиле, схожи в одном и главном: расслабленные движения создают мягкость, которая, накапливаясь, порождает твердость. Замечательной чертой тайцзицюань является его способность к эволюционированию, его гибкость, приспособляемость.

## Современная история тайцзицюань

Реформа тайцзицюань была предпринята в рамках общей реформы ушу, проведенной в начале 50-х годов XX века. Разработки новых комплексов и научно-обоснованных методик продолжают и по сей день, однако начало было положено в 1956 году. Тогда на основе самого популярного в КНР стиля Ян тайцзицюань был создан комплекс в 24 формы, выполняемый в течении 5-6 минут. Он был и технически, и психологически намного проще своих предшественников. Устранены многие повторы движений, а также ряд форм и промежуточных фаз. Книга, где был опубликован этот комплекс, разошлась тиражом в несколько десятков миллионов экземпляров! Комплекс широко распространился в Японии, а затем и в странах Запада. Он был введен в программу средних учебных заведений, и сегодня практически каждый китаец способен выполнить его. По телевидению и радио проводились специальные программы, популяризирующие новую форму тайцзицюань. Вместе с формированием комплексов ведутся и серьезные научные исследования с применением новейших технологий. Было установлено несомненное положительное влияние древней системы на здоровье. Тайцзицюань способен излечить такие болезни, как гипертония, астма, туберкулез, дисфункции желудочно-кишечного тракта, дыхательной, кровеносной и опорно-двигательной систем. Он способствует обретению общего психического здоровья, излечивает различные формы неврозов и снимает стрессы, устраняет бессонницу, противостоит старческим изменениям в сосудах и костях – действительно, как говорили древние трактаты, изгоняет вредное ци, и сотни болезней не рождаются. Но все это возможно лишь при соблюдении точной методики и исключительной корректности формы.

После ставшего знаменитым комплекса тайцзицюань в 24 формы, названного «упрощенный тайцзицюань» (цзяньхуа тайцзицюань) был создан комплекс в 88 форм, выполняемый почти 20 минут. Он практически полностью повторяет базовый комплекс стиля Ян в 85 форм, который преподавался Ян Чэнфу, но все же несколько проще по траектории движений и психоконцентрации. В 1979 году группа ведущих мастеров тайцзицюань сформировала еще один комплекс в 48 форм, соединив в нем характерные движения из четырех стилей – Ян, Сунь, Чэнь и У. Одновременно вошел в обиход и упрощенный комплекс тайцзицюань с мечом в 32 формы.

Упрощение в качестве способа популяризации стало характерной чертой тайцзицюань в наше время. Созданы упрощенные комплексы по стилю Чэнь в 37 форм известным мастером, чемпионом КНР по стилю Чэнь Чэнь Словаком – учеником Чэнь Факэ. Практикуется упрощенный комплекс по стилю У в 37 форм, созданный мастером Ван Пэйшэном, учеником Ян Юйтина. Наконец, тайцзицюань вышел и на соревновательные арены и был включен в обязательную программу соревнований по ушу. В мае 1988 года были составлены специальные соревновательные комплексы тайцзицюань – один общий в 42 движения и четыре комплекса по стилям Ян, Сунь, Чэнь и У. Они отвечают всем спортивным требованиям – выполняются не более 5-6 минут, включают в себя четыре удара ногой не менее шести различных форм. Сегодня лишь на немногих состязаниях демонстрируются исключительно традиционные комплексы, например, в ассоциации чистых боевых искусств (традиционного ушу) Цзиньфу.

Во многих местах созданы различного уровня ассоциации и научно-исследовательские общества современного и традиционного тайцзицюань. На улицах китайских городов, в парках и на берегах рек каждый день можно встретить сотни занимающихся тайцзицюань. Одни практикуют в группе, другие уединяются в укромных уголках парка, тренируясь, как и повелось издревле, индивидуально. Многие пекинские мастера регулярно собираются у Храма Земли на совместные занятия, считая это место благотворным для циркуляции ци. Большинство занимающихся не состоят в какой-либо секции или организованной группе, а просто присоединя-

ются к другим занимающимся. Число поклонников тайцзицюань приближается уже к 200 миллионам человек в КНР!

В эту огромную цифру включены и те, кто практикует традиционные формы, и те, кто занимается лечебно-оздоровительными комплексами. Лишь в одном Пекине в 1981 году в официальных секциях зарегистрировано 50 тысяч занимающихся. Немалую роль в пропаганде тайцзицюань сыграли китайцы, переселившиеся на Запад, в основном в США.

## **Тайцзицюань и здоровье**

Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные дугообразные движения, источником которых является поясница и которые управляются мыслью, – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костной, мышечной и пищеварительной систем, дает возможность отдыха нервной системе и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Как показала практика последних десятилетий, занятия тайцзицюань дают оздоравливающий эффект при лечении таких хронических заболеваний, как невралгия, гипертония, гастрит, болезни сердца, артрит, диабет, геморрой и другие. Однако тяжелобольным людям следует заниматься под наблюдением врача.

## Особенности техники тайцзицюань

### *1. Движения должны быть округлыми и непрерывными.*

Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие все тело, и особенно важно, чтобы в движении участвовали таз и бедра.

Все движения выполняются без пауз, даже тогда, когда выполняется движение и затем как бы возникает пауза, на самом деле в этот момент начинается следующее движение. Все движения начинаются мягко и расслабленно, но это не значит, что они слабые – в мягкости всегда должна таиться жесткость, в жесткости рождается мягкость.

### *2. Поясница является основой; туловище начинает движение, руки его продолжают.*

Поясничная область как бы соединяет верхнюю и нижнюю части тела. Подвижная поясница обеспечивает подвижность всего тела. В области поясницы располагается центр тяжести.

Не может быть сильного и энергичного движения при слабой пояснице. В тайцзицюань движение в поясничной области играет очень большую роль. Движение зарождается в пояснице, затем переходит в плечи, проходит через руки и достигает кистей и пальцев. Аналогичным образом движение распространяется вниз: начинается в пояснице, опускается в колени и наконец достигает стоп. Существует такая поговорка: «Сила тела и девяти суставов исходит из поясницы». Чередование состояния «опустошенности» и «наполненности» происходит благодаря попеременному сокращению боковых мышц в области поясницы. Когда сокращаются мышцы левой стороны, тогда ощущение «наполненности» возникает в левой ноге, а ощущение «опустошенности» – в правой, и наоборот.

Всякое движение начинается с движения в пояснице, а затем передается в руки, которые двигаются вперед и назад, сгибаются и выпрямляются, перемещаются по дугообразным траекториям.

### *3. Симметрия, согласованность, подвижность.*

Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы – расслабленными, все движения должны быть легкими, согласованными, положения устойчивыми. Одним из способов достигнуть этого состояния является следующий: «Если хочешь подняться, сначала опустишься; если хочешь пойти влево, сначала сделай шаг вправо; двигаясь вперед, опирайся на то, что сзади; если сначала тянешь, то потом толкай. Сгибая, думай как выпрямить». В тайцзицюань каждое движение как бы уравнивается другим. Это создает огромный внутренний потенциал в теле и устойчивость его положения.

Когда положение устойчивое, то движения сами собой выполняются легко и мягко, все тело становится подвижным.

### *4. Жесткое и мягкое друг друга дополняют; ритм четкий.*

Если правильно чередовать напряжение и расслабление, жесткость и мягкость, быстрые и замедленные движения, то возникает ощущение внутреннего ритма. У каждого движения свой характер и своя логика, говорят: «убирай руку, как будто натягиваешь лук, выпрямляй руку, как будто пускаешь стрелу».

### *5. Движения четкие, удары точные.*

В упрощенном комплексе тайцзицюань все движения выполняются очень четко. Любое движение глаз, рук, корпуса или ног имеет оборонительный или атакующий характер. Поэтому, поняв назначение даже самого сложного движения, его легко выучить. В любом случае движение должно выполняться четко и удар или блок должны быть точными.

### *6. Дыхание естественное.*

При выполнении движений тайцзицюань дыхание должно быть глубоким, долгим, тонким, ровным и мягким. Начинаяющим не следует специально контролировать свое дыхание,

оно должно быть естественным. Конечно, дыхание должно быть связано с движениями, но это должно происходить естественным образом.

Обычно, когда движение направлено к себе, туловище поднимается, а рука или нога сгибаются, выполняется вдох; когда движение направлено от себя, туловище опускается, рука или нога выпрямляются, выполняется выдох.

Изучение комплекса можно разбить на три этапа:

- *Первый этап.*

Сначала надо освоить базовую технику перемещения, движения рук и ног. Надо овладеть правильным положением тела во время движений и подготовиться физически к выполнению комплекса. Это самый важный этап в изучении тайцзицюань, он закладывает основу.

- *Второй этап.*

Далее следует изучить каждое движение комплекса отдельно. Добиться автоматизма и легкости в выполнении каждого движения, соединить все движения и стремиться к легкости в исполнении.

- *Третий этап.*

На этом этапе следует и дальше работать над движениями комплекса, стремиться выполнять их легко, свободно, естественно. Особое внимание следует уделять внутренней наполненности движения, работе мысли и дыханию. Надо пытаться соединить воедино мысль, энергию, силу, «внутреннее» и «внешнее». Необходимо также изучать теорию тайцзицюань и применять ее на практике.

## **Глава 2. Методы изучения тайцзицюань**

### **Структура и принципы занятий**

Основным содержанием тайцзицюань являются физические и дыхательные упражнения, сочетающиеся с тренировкой и совершенствованием органов чувств, способности к концентрации внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве психологических и физических функций человеческого организма, на связи сознания и воли человека с работой мышц, сердца, легких, других внутренних органов.

Появление в 1956 году комплекса «24 формы гимнастики тайцзицюань» (24 шицзяньхуа тайцзицюань), в котором гармонично были соединены научно-обоснованные методики обучения и многовековой опыт, накопленный мастерами ушу, дало возможность миллионам людей самостоятельно изучать тайцзицюань, так как изучать традиционные комплексы, в виду большого количества сложнокоординированных движений и сложных методов психоконцентрации, без наставника практически невозможно. Этот комплекс стал применяться в качестве базового для обучения начинающих.

Комплекс «24 формы» состоит из сложнокоординационных упражнений, выполняемых без остановок. Весь комплекс условно разделен на 8 частей, и состоит из 24 групп (форм), каждая из которых включает несколько упражнений. Такое деление обеспечивает постепенность изучения сложных в координационном отношении движений, сочетающихся с концентрацией внимания и дыханием.

Основными требованиями к выполнению комплекса гимнастики тайцзицюань являются:

- каждое последующее движение вытекает из предыдущего и является началом следующего;
- необходимо сохранять правильную осанку;
- передвижения должны быть легкими, плавными, без резких смен положений;
- движения головы, рук, туловища, ног строго скоординированы;
- дыхание на начальных этапах может быть произвольным, но без задержек. В дальнейшем необходимо добиваться согласованности дыхания и движений.

## **Для кого предназначен тайцзицюань**

Выполнение упражнений тайцзицюань в медленном, плавном темпе с постепенным увеличением амплитуды движений в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся, отсутствие форсирования в изучении комплекса и сосредоточения усилий на совершенствовании качеств выполнения каждого упражнения дает возможность приступить к занятиям гимнастикой тайцзицюань людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

## Концепция ци и практика тайцзицюань

Концепция ци является базовой для всей внутренней традиции ушу. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы лишь скажем о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях тайцзицюань.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание, прана, пневма и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой изнурительной работе или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса и вредить организму (при гнев, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, переедании).

Порой, когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в китайской традиции может быть объяснено через термины «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма.

Таким образом, важнейшей задачей любой системы внутреннего искусства является приведение ци в состояние, покоя и гармонии. Не случайно говорят, что «тайцзицюань способен излечить сотни болезней».

По традиционным представлениям часть ци циркулирует по определенным каналам или меридианам в теле человека (цзинь-ло), другая часть может находиться «под кожей» или в конкретных органах, например, печени, сердце, легких и т.д. В идеальном состоянии ци свободно циркулирует без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци (ду ци). Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, или переутомлением.

Занятия тайцзицюань способны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци. Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки, даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает внутренний дискомфорт, чувство неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы тайцзицюань. Например, утром занятия этим комплексом «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци. Более того, порою сами носители китайской традиции также не способны сделать это. Тайцзицюань налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления «потока» ци в организме, но за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте – огромное преимущество тайцзицюань перед многими другими системами.

Ощущение циркуляции ци придет однажды самой собой – его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его. Концепция ци достаточно сложна для восприятия, поскольку в процессе циркуляции происходят определенные трансформации ци. Ци, в частности, соединяется с «семенем» (цзин) и духовной субстанцией

(шэнь), приобретает различные качества, омывает разные части и органы тела. Постепенно в процессе занятий ци приобретает абсолютную чистоту и тем самым, и за счет этого оздоравливается и преобразуется весь человеческий организм.

## **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.