

# АНАТОМИЯ ТАЙ-ЦЗЫ

---

РУКОВОДСТВО  
ГАРВАРДСКОЙ  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ШКОЛЫ

---

КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ТЕЛУ,  
СИЛЬНОМУ СЕРДЦУ  
И ЧИСТОМУ РАЗУМУ



**Питер Уэйн**  
**Анатомия тай-цзы.**  
**Руководство Гарвардской**  
**медицинской школы**  
**Серия «Атлас человека:**  
**профессионально-популярное издание»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68781375](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68781375)*

*Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы / П.  
Уэйн ; перевод с английского Анваер А.Н.: АСТ : Кладезь; Москва; 2023  
ISBN 978-5-17-114763-1*

### **Аннотация**

Тай-цзы – это не только физические упражнения, но еще наука и путеводитель в вашей ежедневной жизни, в том числе в ее социальных аспектах. В книге мастер тай-цзы Питер Уэйн исследует всю глубину древнего боевого искусства через призму современной медицины, объясняя, каким образом тай-цзы может улучшить здоровье, повысить производительность труда и вновь пробудить способность к творчеству. Книга подойдет как для начинающих свой путь в тай-цзы и ищущих упражнения для самостоятельных практик, так и для тех, кто хочет расширить

знания благодаря научным данным о тай-цзы и его воздействии на тело и дух.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Предисловие   | 8  |
| Благодарности   | 14 |
| Введение  | 19 |
| «Инь и ян – мать десяти тысяч вещей»                      | 23 |
| Гарвард обращает взор на Восток                           | 27 |
| Моя жизнь в тай-цзы                                       | 30 |
| О руководстве по тай-цзы Гарвардской<br>медицинской школы | 34 |
| Часть I   | 39 |
| 1. Древняя надежда и современная<br>потребность в тай-цзы | 39 |
| Тай-цзы: что в имени твоём?                               | 41 |
| Исторические корни тай-цзы                                | 46 |
| Влияние боевых искусств                                   | 48 |
| Влияние врачебных искусств                                | 55 |
| Влияние философии   | 58 |
| Тай-цзы на Западе   | 61 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                         | 64 |

**Питер Уэйн**  
**Анатомия тай-цзы.**  
**Руководство Гарвардской**  
**медицинской школы.**  
**Возможность за 12**  
**недель сделать тело**  
**здоровым, сердце**  
**неутомимым, а ум – острым**

*Эта книга посвящается моим родителям и моей семье за их любовь, поддержку и воодушевление, какие они выказывали мне в ходе ее написания, а также всем моим учителям и наставникам, Востоку и Западу – за их мудрость, щедрость и вдохновение.*

Дополненное и обновленное издание.

Преподаватель Гарвардской медицинской школы

Директор научного отдела Ошеровского центра интегративной медицины университета Бригхэма и гинекологиче-

ской клиники Гарвардской медицинской школы



Harvard Health Publications  
**HARVARD MEDICAL SCHOOL**

В соавторстве с Марком Фюрстом

Peter M. Wayne

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL GUIDE TO TAI  
CHI

Печатается с разрешения Book Crossing Borders, Inc.  
и Nova Littera SIA.

Перевод с английского *Анваер Александр Николаевич*



© 2013 by Harvard Health Publications

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# Предисловие

Здравоохранение – отрасль, подверженная непрерывным изменениям. Старые болезни исчезают – либо сами, либо побежденные врачами; новые недуги занимают их место. Новые методы лечения зачастую создают неожиданные проблемы. Личные и общественные надежды относительно здоровья и долголетия не выдерживают потрясений. Западные пациенты теперь требуют профилактики и поддержания здоровья. Многие хотят «мягкого обхождения» в дополнение к жесткой, бездушной технологии. Проблемы множества острых заболеваний успешно решены, но представляется, что нам недостает решений в отношении того, как жить с хроническими болезнями или мягко справляться с ними. Врачи и ученые непрерывно исследуют и испытывают новые открытия в этой области.

Отчасти поиск ответов заключается в повторной проверке старых подходов к болезням. Выдержали ли методы, способные дать нужные ответы на новые проблемы, проверку временем? Определенно, популярность и недавние научные исследования акупунктуры и аюрведических методов лечения позволяют предполагать, что благодаря глобализации открываются новые возможности познания систем, основанных на отличных от биомедицинского подходах. Благодаря моим работам я оказался в первых рядах налаживания связей



между азиатской и современной медициной. Остро не хватало книги, которая послужила бы мостом, связывающим мудрость тай-цзы с взглядами и знаниями биологической медицины. Наконец, эта столь необходимая книга была написана, и, что особенно примечательно, в стенах ведущей медицинской школы; это самая подходящая платформа, на которой может возникнуть связь между Востоком и Западом.

*«Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы»* – это чудесная, изящная книга, охватывающая все напряжение, что существует между наукой и искусством, современным научным исследованием и традиционной мудростью, движением и созерцательностью, усилием и расслаблением. Авторы написали книгу о тай-цзы, которая воплощает элегантность этого искусства. Идеи, прозрения, концепции, обзоры и детали, основанные, например, на нейровизуализации головного мозга и на идеях Лао-цзы, изящные ритмичные движения и элегантные повороты сюжета создают ощущения причастности к тай-цзы. Они превращают одно из движений тай-цзы, известное под названием «взмахи рук как движение облаков», в визуализацию и интуицию и одновременно – в точно измеримое движение с количественно определяемым физиологическим эффектом.

Эта книга связывает древние традиции, обращенные в прошлое, со стремительным движением науки, предвосхищающим новое, неизведанное будущее. Книга проявляет уважение как к мудрости и опыту Востока, так и к экспери-

ментам Запада. Разделение становится возможностью увидеть связи. Границы видятся как удобные вехи поддержания плодотворного разговора (по крайней мере, на какое-то время).

Сам Питер Уэйн – воплощение этого напряжения. Вся его карьера – гарвардского ученого и медицинского исследователя, получившего к тому же образование в области эволюционной биологии, уважаемого учителя тай-цзы и домашнего смышленного бруклинского мальчишки, сына иммигрантов – позволила написать доказательную книгу, впитавшую поэзию тай-цзы. Это дерзкая книга. Идеи пересекаются, методология варьирует, и напряжения противоречий питают друг друга. Автор разбивает тай-цзы на компоненты лечебного воздействия, а науку использует для демонстрации пересечений сознания и тела, важности воображения и ритуалов. Природный мир, рассматриваемый сквозь призму эволюции, привязывается к космологическим идеям инь и ян. Природа и культура разделены, но их слияние и связь между ними все же существует. Поскольку эта книга не признает границ, она ненавязчиво проведет вас по новым, неизвестным вам местам. В конце вы ощутите вкус к этой безграничной, нескончаемой поэме, выводам из которой нет числа. Воодушевляющие идеи о безмятежной медитации уравниваются информацией, полученной в контролируемых рандомизированных исследованиях. Все это упаковано в практические, важные для обыденной жизни советы, например о

том, как найти хорошего учителя тай-цзы.

Питер написал своевременный труд, доступный и важный для самой разнообразной аудитории. Его книга способна удовлетворить многочисленные потребности. Если вы хотите познать тай-цзы и внедрить его в свою жизнь, ее чтение станет для вас заманчивым приключением. Если же вы имеете опыт практики тай-цзы и практически искушены во взаимодействии сознания и тела, то найдете в книге важные научные данные, которые укрепят вас в уверенности, что вы на правильном пути. Врачи, специалисты по альтернативной медицине и целители, желающие принести пользу пациентам, найдут в книге настоящий родник знаний. И наконец, чиновники здравоохранения, у которых есть вопросы относительно тай-цзы, найдут в книге ответы на свои вопросы.

В главе 1 содержится ясное и простое изложение истории тай-цзы и его современное состояние. Она выходит за пределы мифологии (хотя и рассказывает некоторые мифы) и представляет тай-цзы как постоянно развивающуюся практику, которая неизбежно меняется, попадая в западный мир, где столь же неизбежно сталкивается с наукой и становится объектом научного исследования.

В главе 2 вводится уникальный подход книги – изложение «Восьми активных составляющих тай-цзы». Связывая классический тай-цзы с современной наукой, автор предлагает отчетливое объяснение лечебных составляющих тай-цзы. Обсуждение расчленяет тай-цзы на неожиданные со-

ставные части, но именно такой подход позволяет создать из них изящное целое. Более того, вы сможете самостоятельно исследовать неведомую территорию и ощутить интерес к овладению новых для вас движений.

В главе 3 эти восемь активных составляющих объединяются в практичную программу обучения тай-цзы – это одна из тех программ, какие Питер использует в своих клинических испытаниях. При чтении вы будете буквально слышать спокойный, убедительный голос Питера. Вы словно окажетесь в его учебном классе.

В главах с 4 по 9 подводится итог основополагающих научных исследований тай-цзы; несмотря на это, главы читаются легко и вызывают радостное волнение от познания нового. В уравновешенной объективной манере излагается все, что известно о воздействии тай-цзы на здоровье, – от профилактики падений и ослабления факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний до борьбы с хронической болью и депрессией. В некоторых случаях Питер выходит за пределы данных исследований, чтобы показать потенциальные будущие направления. Например, в главе 8 обсуждение клинических и физиологических исследований воображаемых движений очень красиво увязывается с традиционной китайской концепцией намерения (*ци*). Здесь свидетельство основано не столько на документальном подтверждении того, что сегодня известно науке, здесь речь идет скорее о начале плодотворной дискуссии.

В главах с 10 по 14 Питер подводит итог, упорядочивает все предыдущие обсуждения и вводит их в практическую повседневную деятельность. Теперь тай-цзы рассматривается как путеводитель в социальных взаимодействиях на работе и дома, рассмотрена также роль тай-цзы в творческой деятельности – включая искусство и спорт. Кроме того, Питер приводит практические сведения о том, как приступить к регулярным занятиям тай-цзы, как найти курсы тай-цзы, и подсказывает, что следует искать в хорошей программе тай-цзы.

Эта книга невероятно познавательна, она рассматривает предмет с разных углов зрения и, таким образом, подходит для самых разных людей. Самое поразительное – это то, что Питер Уэйн сплетает эти перспективы в единый ансамбль, который и является сутью тай-цзы, искусства овладения потоком и движением самого космоса.

ТЕД КАПЧУК,  
адъюнкт-профессор медицины  
Гарвардской медицинской школы,  
автор книги *«Нерукотворная ткань: понимание китайской медицины»*

# Благодарности

Написание этой книги было бы решительно невозможно без советов, поддержки и обсуждений со стороны столь многих людей, что у меня просто нет возможности перечислить их всех.

Питательной средой и инкубатором для множества идей этой книги стал Ошеровский центр интегративной медицины при Гарвардской медицинской школе и Гинекологическая больница Бригхэма. Я в неоплатном долгу перед моими наставниками и друзьями – Джули Бюринг, Тедом Капчуком, Сэлли Эндрюсом и Дэвидом Айзенбромом – за их поддержку смещения моих научных интересов с эволюционной биологии на вопросы интегративной медицины, за их видение, за приверженность к высочайшим научным стандартам. Признателен я также и моим коллегам и сотрудникам, многие из которых внесли свою лепту в написание тех или иных разделов книги, а также участвовали в исследованиях, на результатах которых она основана. В этой связи хочу выразить благодарность таким людям, как Эндрю Ан, Глория Йе, Паоло Бонато, Хелен Ланжевен, Ричард Хаммершлаг, Уильям Стейсон, Эрие Джекобсон, Кэти Керр, Брэд Мэйнон, Джи Ву, Ребекка Уэллс, Сьюзи Бертиш, Эллке Коннорс, Мэри Энн Райан, Андреа Хрбек, Гурджит Бирди, Дональд Леви, Роза Шнайер, Рассел Филлипс, Даг Киль, Харриер Саму-

эльсон, Ади Харамати, Стивен Вулф, Джефф Хаусдорф, Лю Липсиц, Вера Новак, Л. Г. Пен, Ари Гольдбергер и Вейдон Лю; спасибо также моим наставникам и коллегам, повлиявшим на совершенствование моего мышления в области эволюционной биологии и экологии, таким как Уильям Друри, Грэйг Грин, Джон Коннолли, Фахри Баззас, Тим Сайп, Дэвид Эккерли, Сьюзанн Морзе и Дэвид Фольгер.

Многие научные исследования, на результатах которых базируется эта книга, были бы невозможны без щедрой поддержки со стороны фонда Бернарда Ошера; без федеральных грантов от Национального центра дополнительной и альтернативной медицины при Национальном институте здравоохранения; без поддержки со стороны Фонда семьи Кольберг; и без личного видения и доверия со стороны двух главных покровительниц и наставниц – Элизабет МакКормак и Бетси Арон.

Также бесценна помощь со стороны многих учителей тайцзы и родственных школ целительства. Я благодарен им за воодушевление и безграничную преданность делу, опытом и мудростью которого они столь щедро делились. В особенности обязан я двум моим основным учителям тайцзы и внутренних боевых искусств, Роберту Морнингстару и Артуру Гудриджу, за их невероятные познания в тайцзы и родственных практиках, а также за независимость мышления и стремление делиться познаниями с другими; благодарен я и Шарлю Жену, обучившему меня «Жестам осознания», пере-

вернувшим мои представления о тай-цзы; большое спасибо Мантаку Чиа, Майклу Уинну и Мари Фаварито за их уроки цигуна и внутренней алхимии организма; в большом долгу я и перед Кальвином Чином, преподавшим мне основы кунг-фу, а также перед Кэролом Кейтоном, мудрость и учение которого отвергают всякую категоричность. Благодарен я и моим учителям по целительству, многие из которых помогли мне сохранить здоровье во время этого нелегкого путешествия в страну тай-цзы, – это Цяомин Чен, Вейдон Лю, Эрик Джекобсон, Рендалл Феррелл, Куэи Куахара, Мэтью Ковальски, Арт Мадоре и Эдгар Миллер.

Мои ученики, бывшие и настоящие, которых я обучал и обучаю тай-цзы и цигуну, включая и тех, кто присоединялся к нам добровольно, воодушевляли меня отношением к практике и преданностью, заставляли быть честным и постоянно побуждали и побуждают к углублению моих навыков, что облегчает преподавание и делает его радостным и увлекательным. В особенности ценю я товарищество и дружбу с моими старыми учениками. Многие из них помогают вести обучение пациентов во время наших клинических испытаний и внесли много полезных идей и мыслей в эту книгу; среди них я хочу упомянуть Джейн Мосс, Стенвуда Чана, Реджину Гиббонс, Криса Даванше, Дебору Кейк, Марти Хейтца, Пэма Кобба и Криса Сарсу.

Из самых близких людей я хочу поблагодарить родителей за их мужество, силу и любовь, а также мою старшую сестру



Дебби за ее непоколебимую поддержку. И наконец, у меня нет слов для выражения благодарности моей спутнице жизни и лучшему другу Лиз и моему сыну Сэму, главному источнику моей радости. Спасибо вам за ваше терпение в отношении моей, пожалуй, избыточной занятости, за то, что постоянно напоминали мне, зачем, собственно, мы живем на свете.

Мне превосходно работалось с моим соавтором и новым другом Марком Фюрстом. Этой книги просто не было бы без его навыка к писательству, без увлеченности в овладении секретами тай-цзы в процессе написания книги, без его замечательного терпения и оптимизма. Мы хотели бы особо поблагодарить редактора из издательства «Шамбала» Бет Франкл; главного редактора книжного отдела издательства Гарвардского университета Джули Силвер; а также нашего агента Линду Коннер. Мы признательны им за то, что они поделились с нами знанием о кухне издательского дела, и за их безоговорочную поддержку проекта этой книги. Мы благодарны также К. Дж. Аллену за его безупречное мастерство фотографа, а Дэну Литровнику – за работу над примечаниями.

Надо добавить, что Марк Фюрст тоже выражает свою безмерную признательность за любовь и поддержку со стороны его жены Марджи, сына Бена и дочери Сары, проявленные ими во время работы над книгой, из-за которой ему приходилось отлучаться из дома; благодарит он и свою маму Пеп-

пи за любовь; признателен он и за товарищество, интеллектуальную помощь и поощрение со стороны коллег по писательскому цеху, авторов из группы “Brooklyn Brown Bag Lunch”; выражает он и свою благодарность учителям тай-цзы – Филу Катапано и Ребекке Вулф – за мудрость, доброту и терпение.

# **Введение**

## **Восток встречается с Западом в Гарвардской медицинской школе**

В июле 2009 года вместе с шестью другими учеными, занимавшимися изучением тай-цзы и проблем взаимодействия тела и сознания, я сидел на одной из панелей семинара рядом с пятью здравствующими великими мастерами тай-цзы. Эта беспрецедентная встреча исследователей и мастеров была частью Первого международного симпозиума по тай-цзы, прошедшего в кампусе медицинской школы университета Вандербильта; этот симпозиум стал выдающейся вехой в истории тай-цзы. Впервые мастера, представлявшие все главные стили этого древнего искусства, собрались в одном месте, чтобы поделиться с другими страстью к тай-цзы, подчеркнуть единство стилей и заявить о будущем этого боевого искусства. В зале в ожидании начала этого исторического события сидели более 500 энтузиастов тай-цзы, ученые-медики, организаторы здравоохранения и политики.

Для меня был еще более примечательным тот факт, что этот симпозиум был посвящен исследованию роли, которую западная наука могла бы сыграть в развитии тай-цзы и его интеграции в западную медицину и здравоохранение. Днем я выступал в роли медицинского исследователя, изучавше-

го объективные научные основы тай-цзы, а вечерами – в роли инструктора, учителя тай-цзы в нашем городе; таким образом, я много лет ходил по S-образной линии, разделяющей рациональную и интуитивную половины символа тай-цзы, – монады инь и ян. Как ученый и учитель-практик, я изучал наилучшие способы навести мост между обоими моими призваниями или, пользуясь терминологией тай-цзы, понять, как инь и ян могут влиять друг на друга.

Симпозиум имел большой успех по многим направлениям. Живой обмен мнениями между мастерами и учеными пролил свет на возможности тай-цзы оказать положительное влияние на здоровье нашего стареющего населения; например, в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и переломов в результате падений. Другие дискуссии были посвящены возможностям применения самого современного научного аппарата для анализа влияния тай-цзы на физиологические процессы в головном мозге, сердце и опорно-двигательном аппарате. В короткой дискуссии мы обсудили вопрос о том, как современная технология может помочь лучшему пониманию концепций традиционной китайской медицины, чуждых большинству людей Запада, в частности, понятия ци или циркуляции энергии по телу.

Тем не менее, несмотря на этот беспрецедентный обмен мнениями, к концу того вечера я чувствовал неудовлетворенность – мне хотелось чего-то большего. На элементарном уровне я понимал и чувствовал, что нескольких часов

очень мало для обсуждения таких важных тем. Но и на более фундаментальном уровне я ощущал, что глубина дискуссии сильно ограничена громадными культурными, лингвистическими и гносеологическими барьерами, разделяющими мастеров тай-цзы и ученых. В нашем распоряжении до сих пор нет разработанного терминологического языка или структуры, которые облегчили бы наведение мостов между практикой и научными основами тай-цзы. Присутствуя на встрече двух весьма разных культур – восточного целительства и западной науки, – я отчетливо увидел, сколько еще предстоит сделать для строительства упомянутых мостов. Частью моего призвания и главной целью этой книги является исследование взаимодействия между Востоком и Западом посредством тай-цзы.

Научные данные о тай-цзы позволили осознать и наполнить новым содержанием то, что испокон веков известно практическим мастерам тай-цзы: это искусство вселяет в человека силу и энергию, придает суставам большую гибкость и улучшает самочувствие. Ультрасовременные исследования поддерживают давние утверждения о том, что тай-цзы благотворно влияет на здоровье сердца, костей, нервов и мышц, иммунной системы, а также сознания и разума. Эти исследования также проливают свет на физиологические механизмы, объясняющие, как именно работает тай-цзы. Это знание позволило мне и моим коллегам по Гарвард-

ской медицинской школе оформить важные элементы тай-цзы в программы, соответствующие современному западному образу жизни, и эффективно включить занятия тай-цзы в методы медицинской реабилитации и в профилактику многих заболеваний.

## **«Инь и ян – мать десяти тысяч вещей»**

Как следует из этого изречения Лао-цзы, тай-цзы берет свое название из концепции инь и ян (значок монады), которые известны как символ тай-цзы. Инь и ян – это центральное понятие в традиционной китайской медицине, философии и науке, один из глубинных столпов китайской культуры. Символ инь-ян, ставший теперь очень популярным и на Западе, изображает две дополнительных полярных противоположности, которые вместе порождают динамичное, уравновешенное, интегрированное и взаимозависимое целое.

Занятия тай-цзы воплощают концепцию инь-ян на многих уровнях. На самом очевидном, физическом уровне тай-цзы представляет собой упражнения, имеющие цель повысить силу, гибкость, равновесие, а также лучше согласовать и интегрировать движения правой и левой, верхней и нижней половин тела, достичь синхронизации конечностей с движениями корпуса или ядра тела. На более тонком уровне тай-цзы интегрирует тело и сознание. Движения тела производятся в координации с ритмичным осознанным дыханием, и это единство включает в себя множество когнитивных и эмоциональных компонентов, в том числе концентрацию внимания, обостренное самосознание, визуализацию, воображение и намерение.

На еще более высоком уровне тай-цзы делает вас чувствительным к социальному и физическому окружению, помогает интегрироваться в него. На межличностном уровне настройка на других людей помогает научиться читать жесты и невербальные сигналы и правильно реагировать на них. Эта интеграция внутренних и внешних стимулов является одним из секретов тай-цзы как боевого искусства – вы становитесь исключительно чувствительным и восприимчивым к движениям соперника, вы обучаетесь искусству лидировать, нейтрализуя противника и следуя за его действиями. Связь с природой также может стать неременной составной частью практики тай-цзы. Занятия в парке внушают чувство единения с природой – вы заряжаетесь ее энергией, природа поддерживает и питает вас. Для некоторых возвышенное осознание самости, связи ее с великим миром природы, ее включенности в этот мир может иметь и духовное измерение – усиление ощущения своего бытия как части величественного процесса развертывания жизни.

Стороннему наблюдателю действия практикующего мастера тай-цзы представляются неразрывной цепью изящных движений, когда одно из них плавно перетекает в другое, причем сам мастер внушает ощущение сосредоточенности, спокойствия и безмятежности. Вы непременно почувствуете, что в мастере слилось внутреннее и внешнее, он остро осознает себя и при этом настроен на окружающий мир и включен в него, составляя с ним одно целое. В тай-цзы, как



и в символе инь-ян, все на свете становится взаимосвязанным. Мастер тай-цзы воплощает то, что профессор Тед Капчук, мой коллега по Гарвардской медицинской школе и знаток китайской медицины, называет «тканью без ткача».

Восточный холистический и экологический взгляд на тело, сознание и здоровье во все большей степени начинают ценить и усваивать в западном медицинском сообществе. Элементы этих холистических взглядов всегда были частью того, что мы теперь называем конвенциональной медициной или биомедициной, но современное западное медицинское сообщество в ходе своего развития все больше полагалось на редукционистскую схему в определении здоровья, в лечении болезней и обучении врачей. Основным догматом этой современной упрощающей модели является уделение главного внимания коренным причинам болезней, например инфекции, генетическим нарушениям или аномалиям развития или травмам. Редукционистский (упрощающий) подход предполагает, что сложные проблемы можно решать путем их разделения на более мелкие, более простые части, то есть на единицы, с которыми можно работать. Еще один мой коллега и сотрудник, доктор Эндрю Ан, назвал эту стратегию «разделяй и побеждай».

Нет смысла отрицать, что редукционизм современной медицины привел к огромным успехам, включая разработку лекарств, выявление генетических маркеров, создание совершенных методов визуализации и внедрение методов из-

лечивающей хирургии. Однако редукционизм имеет также свои ограничения и недостатки. Как говорит тот же доктор Ан: «Редукционизм становится менее эффективным, когда разделение проблемы на части приводит к потере важной информации о целом»<sup>3</sup>.

Ограничения, присущие разделению проблемы на части, особенно отчетливо проявляются в случае таких сложных хронических болезней, как сахарный диабет, поражения коронарных артерий или рецидивирующая боль в пояснице, при которых один-единственный фактор редко бывает ответственным за возникновение и течение болезни. Наоборот, часто удается идентифицировать множество факторов, и болезнь развивается в результате их сложного взаимодействия. Помимо того, что при таком подходе из-за деревьев часто не видят леса, редукционизму присущи и другие недостатки – утрата представления о цельной личности, деперсонализация медицины, отсутствие полноценного контакта между специалистами разных профилей и возрастание стоимости лечения в результате отсутствия согласованного подхода к нему.

# Гарвард обращает взор на Восток

В Гарвардской медицинской школе, как и во многих других научных медицинских центрах Соединенных Штатов, признаки интереса медицины к холистическому мышлению дают о себе знать на всех уровнях – от практикующих врачей и ученых до преподавателей учебных заведений – в создании творческих программ для оценки пользы для здоровья тай-цзы и родственных ему духовно-телесных практик. В 2000 году совет деканов Гарвардской медицинской школы учредил Отдел по исследованию и просвещению в области дополнительных и интегративных методов лечения. Эта программа призвана облегчить междисциплинарное и межфакультетское сотрудничество с целью: (1) научной оценки методов дополнительной и интегративной терапии; (2) практического внедрения образовательных программ в медицинское сообщество и в общество; (3) разработки и подготовки дизайна адекватных и действенных моделей дополнительной и интегративной медицины, пригодных для применения в науке. За время, прошедшее с учреждения отдела, а теперь и под покровительством Ошеровского центра интегративной медицины, база которого находится в Гарвардской медицинской школе и Гинекологической больнице Бригхэма, факультет и сотрудники получили десятки грантов, опубликовали сотни научных статей. Сегодня этот отдел значимо влия-

яет на помощь, оказываемую больным в Гарвардских больницах. Почти во всех из них действуют программы по внедрению в практику тех или иных форм интегративной медицины. В Ошеровской клинике врачи и практики дополнительной альтернативной медицины совместно осматривают пациентов и назначают лечение, включающее курс тай-цзы, медитацию, йогу, а также консультации относительно диеты и образа жизни – все это вместе с назначением средств конвенциональной медицины. Больницы Гарвардской медицинской школы являют собой пример того, как познания и достоверные перспективы лечебного применения тай-цзы и сходных духовно-телесных практик могут ускорить их внедрение в конвенциональную медицину.

В этой книге сделана попытка взвешенно и с научной точки зрения показать перспективы клинического применения тай-цзы и дать читателям представление о физиологических процессах, которые позволяют объяснить благотворное действие тай-цзы на здоровье. В тай-цзы очень много лечебных составляющих – я объединил их под общим названием «Восемь активных составляющих». Четкая формулировка их сути позволила мне и моим гарвардским коллегам заострить внимание медиков на возможной пользе от тай-цзы для нашей западной жизни, на возможности проводить с его помощью более эффективную реабилитацию после перенесенных заболеваний и адекватную профилактику многих болезней. Вооруженные этим знанием, мы создали ряд упрощен-

ных протоколов занятий тай-цзы; эти протоколы проверены в ходе многочисленных клинических испытаний в Гарвардской медицинской школе и аффилированных больницах. В книге я поделюсь с читателями самыми важными элементами этих протоколов.

# Моя жизнь в тай-цзы

Мой интерес к исследованию тай-цзы вырос из давней личной страсти к боевым искусствам и философии Востока. Страсть эта родилась в средней школе; приблизительно в то же время начал формироваться и мой интерес к науке. Мои занятия тай-цзы, которые продолжаются и по сей день, проходили и проходят под руководством многих замечательных учителей – как с Востока, так и с Запада. Я занимаюсь тай-цзы уже тридцать пять лет, но до сих пор мне кажется, что я всего лишь прикоснулся к поверхности этого богатейшего древнего искусства. С 1985 года я преподаю тай-цзы в одной из Бостонских школ, что дает мне возможность поделиться тем, чему я научился, с множеством людей и подумывать о том, как наилучшим способом передавать им информацию. Преподавание также предоставляет мне место и возможность включить в систему тренировок то, чему я научился в процессе научных исследований в Гарварде. В принципе, я рассматриваю преподавание тай-цзы приблизительно так же, как мои коллеги врачи рассматривают клиническую практику.

Мой путь к научному исследованию тай-цзы достаточно тернист и извилист. После окончания бакалавриата по экологии человека и двухлетней стажировки в Европе, где я изучал популяционную биологию растений, я защитил в Гар-

вардском университете докторскую диссертацию по эволюционной биологии. В 2000 году, после поездки в Китай и дополнительного обучения тай-цзы и цигуну, я решил круто изменить карьеру и попытаться совместить два интересовавших меня мира и использовать свои исследовательские навыки и экологический подход для изучения клинических и базовых аспектов китайской медицины, включая тай-цзы. Первой моей официальной должностью на этом поприще стал пост научного директора в Школе акупунктуры Новой Англии. Я получил гранты от Национальных институтов здравоохранения, а затем основал и возглавил официальное сотрудничество с Гарвардским университетом, сосредоточившись на азиатской медицине. В 2006 году я официально стал преподавателем в Гарвардской медицинской школе. Будучи директором исследовательской программы по тай-цзы и духовно-телесным практикам, а с недавних пор – еще и научным директором Ошеровского центра интегративной медицины, я наконец осуществил давнюю мечту. Будучи одновременно ученым и мыслителем школы тай-цзы, я с любовью навожу мосты между западной наукой и восточными искусствами.

Одновременная деятельность в качестве гарвардского ученого и практикующего учителя тай-цзы – это деятельность в духе равновесия инь и ян. В течение рабочего дня в Гарвардской медицинской школе я строго придерживаюсь правил объективного, беспристрастного и жесткого научно-

го исследования. Моя задача состоит не в том, чтобы найти результаты, которые доказывали бы, что тай-цзы есть благо; другими словами, я не выступаю в роли ученого адвоката. Наоборот, я беспристрастно оцениваю результаты, чтобы понять, что именно работает, а что не работает, что безопасно, а что – нет. Если я вижу перспективу пользы для здоровья какой-то части населения, если тай-цзы реально помогает при каких-то определенных заболеваниях, то я исследую, как наилучшим образом внедрить тай-цзы в оказание конвенциональной медицинской помощи. Мои коллеги и я используем строгие научные протоколы, которые практически исключают предвзятость; то есть в работе мы неукоснительно придерживаемся строгого научного кодекса. Это вселяет в нас уверенность, что пристрастия не влияют на результаты исследований.

Когда же я сам практикую тай-цзы и преподаю это искусство другим, моя научная работа, несомненно, влияет на опыт и стиль обучения, но иногда мне приходится отвлекаться от рамок и ограничений науки. Некоторые практики тай-цзы и других медитативных искусств требуют отказа от рационального мышления и обращения к другим, менее изученным и малопонятным процессам – к интуиции и воображению. Например, классики тай-цзы утверждают: «Вера или сознание приводят в движение внутреннюю энергию (ци), а ци приводит в движение тело». В удачные дни во время моих занятий тай-цзы эта идея поражает меня простотой и ясно-



стью. Однако научное сообщество еще далеко от того, чтобы количественно определить ци или понять все нейрофизиологические пути, вовлеченные в связи духа, души и тела.

Моей главной целью, как учителя, является использование всех имеющихся в моем распоряжении инструментов с тем, чтобы помочь ученикам приобрести значимый, осмысленный опыт, и поэтому обучение только с точки зрения чистой науки будет и неэффективным, и неэтичным. Та моя половина, которая преданно служит практике тай-цзы, сохраняет скепсис по отношению к науке, и иногда мне кажется, что наука никогда не справится с некоторыми проблемами. Тем не менее эти две мои деятельности – днем научные исследования, а по вечерам преподавание тай-цзы – составляют динамическое взаимодействие между инь и ян, которые взаимно дополняют друг друга и способствуют вынашиванию плодотворных мыслей; именно это сочетание привело меня к созданию уникального стиля преподавания и практики тай-цзы.

По ходу книги я всегда буду оговаривать, какая моя половина в данный момент обращается к читателю. Если для какого-то высказывания существует научное доказательство, то я указываю ссылку на это исследование. Я четко отделяю доказательство от моего личного опыта и опыта учеников, а также от принципов, исповедуемых классиками тай-цзы, моими учителями и другими мастерами.

# О руководстве по тай-цзы Гарвардской медицинской школы

*«Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы»* выросло из моего долгого опыта преподавания тай-цзы, интереса к духовно-телесным практикам и баланса между моим опытом как человека, практикующего тай-цзы, так и медицинского исследователя. Мне повезло в том, что я за счет преподавания тай-цзы и научных исследований смог помочь людям в возрасте 20–30 лет улучшить физическую форму и усовершенствоваться в практике боевых искусств; людям, которым за сорок и пятьдесят, ослабить воздействие профессионального стресса; а людям старше шестидесяти – вплоть до 90-летних – найти мягкие восстановительные упражнения.

В этой книге черным по белому написано, как использовать концепции тай-цзы для улучшения здоровья. Она показывает – шаг за шагом, – как восемь активных составляющих могут обострить восприятие собственного тела, сделать телесные движения более изящными, плавными и эффективными, научить правильно и естественно дышать, привести в порядок сердечную деятельность и достичь душевного покоя и равновесия. Растущие проблемы, связанные с нашим ускоряющимся, чреватым многозадачностью, раздражающим, следующим принципу «чем больше, тем лучше»

западным образом жизни, вредны, и противостоять этим тенденциям можно с помощью заложенного в тай-цзы принципа «медитации в движении». Динамические изменения, производимые регулярными занятиями тай-цзы, обеспечивают людей реально полезной стратегией, помогающей проживать жизнь с меньшими стрессами и более уравновешенно. В этой книге я собрал и объединил разнообразные знания Востока и Запада, почерпнутые из упрощенных упражнений тай-цзы. Они ведут происхождение из глубокой древности и из современной науки, которая доказательствами подтверждает все свои медицинские предложения. Я объединил все это с искренним намерением и надеждой обогатить вашу жизнь и помочь вам составить карту собственного пути в глубины тай-цзы.

Явной и очевидной целью этой книги является попытка сделать тай-цзы более доступным и облегчить регулярные занятия. Так же как врачебные предписания по приему лекарств, соблюдению диеты и физической активности, и эти восточные практики работают только тогда, когда неукоснительно придерживаются режима их выполнения. Кроме того, вопреки лучшим намерениям и в результате невероятной занятости современного человека – будь то менеджер высшего звена, мамочка, беспрестанно развозящая детей на занятия в кружках и секциях, или спортсмен с ограниченным временем для параллельной деятельности, – вам может потребоваться курс занятий, который была бы не только эффектив-

ным, но и практически выполнимым. Упрощенная программа, которую я предлагаю в книге, очень легка для изучения и позволяет сосредоточиться на существенных принципах тай-цзы. Более того, в дополнение к формальной программе вы обучитесь многим простым упражнениям, которые можно выполнять дома и на работе, впрыснув в свои жилы немного дополнительной энергии, что позволит лучше думать и решать профессиональные задачи.

В этой книге вы найдете:

- Введение в традиционные принципы тай-цзы в том виде, в каком их рассматривают сквозь призму современной медицинской науки.

- Упрощенный протокол занятий тай-цзы, включая развернутые описания и фотографии упражнений, которые вы можете выполнять самостоятельно.

- Описание физиологических процессов, которые объясняют, каким образом тай-цзы может улучшить здоровье.

- Современное состояние проблемы, объективный обзор научной литературы, которая проливает свет на то, что известно о пользе тай-цзы для здоровья.

- Как можно интегрировать восемь активных составляющих тай-цзы в личные и профессиональные отношения, повысить с их помощью производительность труда, усилить способность к творчеству и повысить достижения в спорте.

Мы надеемся, что, читая эту книгу, вы придете к выводу, что тай-цзы удовлетворяет потребности в новом подходе к современному здравоохранению, так как включение тай-цзы в мир профессиональной медицины может помочь предупредить прогрессирование хронических заболеваний, а значит, и облегчить обусловленное ими экономическое бремя.

Отчасти целью соединения научных доказательств с восточной мудростью – опять-таки на основании концепции инь-ян – является убеждение читателя в том, что знание – сила. Если вы поймете, как работает организм и то, с каким поразительным совершенством он регулирует свою деятельность; если вы поймете, каким образом он поддерживает множественные процессы самоисцеления, то это знание поможет вам избавиться от страха перед болезнями и сделает вас способными играть ведущую роль в сохранении и поддержании здоровья. Приобретение более глубоких знаний о том, как работает ваш организм, может сделать более очевидным прогресс в освоении практики тай-цзы. Моя главная надежда заключается в том, что это знание заинтересует и инструкторов по тай-цзы, заставит их углубить знания о наших научных исследованиях, чтобы на более высоком уровне и с большим успехом взаимодействовать с врачебным медицинским сообществом, не говоря уже об усовершенствовании работы с учениками.

*«Анатомия тай-цзы. Руководство Гарвардской медицинской школы»* также предлагает вам сведения о приобретении

к регулярной практике тай-цзы, о том, как найти курсы обучения, а также поможет сориентироваться в многочисленных программах. Я надеюсь, что, следуя предложенным в книге инструкциям, вы сможете добиться таких же позитивных сдвигов, какие я наблюдаю у учеников и добровольных участников наших исследований; они рассказывают свои истории собственными словами, описывая, как они изучают тай-цзы и как это искусство повлияло на их жизнь. На страницах книги я также делюсь опытом работы с мастерами тай-цзы, чтобы показать, как вы тоже можете улучшить состояние здоровья, укрепить сердце и обострить ум.

# Часть I

## Тай-цзы и его главные составные элементы

### 1. Древняя надежда и современная потребность в тай-цзы

*«Не надо страдать какой-то болезнью, чтобы практиковать тай-цзы. Но если проблемы со здоровьем у вас есть, следует найти способ сделать тай-цзы частью вашей жизни, – так говорит Фэйс, женщина пятидесяти четырех лет, адвокат, которая стала заниматься тай-цзы, чтобы справиться с болью в спине. – Заниматься можно где угодно, практика не требует никакого оснащения. Вам станет лучше, будете ли вы заниматься по 10 минут ежедневно самостоятельно или по 60 минут в классе несколько раз в неделю. В этих древних искусствах что-то есть. Будь это не так, они не продержались бы столько столетий».*

Одна из трудностей, с которой я сталкиваюсь в моих научных рассуждениях о тай-цзы, – это дать простое определение этого искусства. Иногда я начинаю разговор с пока-

за слайда с изображением большой электрической лампочки с подписью «Что такое тай-цзы?». Потом мне приходится признать, что трудно дать определение тай-цзы и что шуточное его сравнение с лампочкой позволяет объяснить почему: сколько практикующих тай-цзы требуется для того, чтобы поменять лампочку? Ответ: сто. Один человек меняет лампочку, а остальные девяносто девять скажут: «Мы это делаем по-другому, в нашем стиле тай-цзы».

Разнообразие и богатство тай-цзы имеет несколько причин. Во-первых, тай-цзы состоит из множества составляющих, включая физические, когнитивные и психосоциальные элементы. Так же как при приготовлении супа он получается тем лучше, чем больше ингредиентов вы в него добавите, чем более разнообразна его рецептура. Во-вторых, по причине того, что тай-цзы имеет долгую историю, которая всегда была тесно переплетена с социальным и культурным фоном, развилось множество стилей тай-цзы, обладающих разными, иногда едва различимыми характеристиками.

Иногда я прибегаю к широкому определению: тай-цзы – это духовно-телесные упражнения, основанные на множестве азиатских традиций, включая боевые искусства, традиционную китайскую медицину и древнекитайскую философию. В практику тай-цзы входят медленные целенаправленные движения, определенный способ дыхания и когнитивные навыки (например, вдумчивость и воображение). Цель тай-цзы – укрепление, релаксация и интеграция воедино фи-



зического тела и духа, усиление потока ци и укрепление здоровья, совершенствование личности и выработка навыков самозащиты.

## **Тай-цзы: что в имени твоём?**

То, что мы в этой книге называем словом «тай-цзы», есть аббревиатура более формального названия «*Тай-цзы цюань*», которое иногда звучит как «тай чжи чжюань», в зависимости от транскрипции китайских слов в европейских языках<sup>1</sup>.

«*Тай*» буквально переводится как «великий» или «большой». «*Цзы*» символизирует превосходную степень, например «тай-цзы» можно перевести как «самый большой» или «наиглавнейший». Вместе эти понятия, обозначаемые иероглифами, используются для характеристики концепции всеохватывающего принципа инь-ян, и часто все вместе переводится как «наивысшая окончательность».

太

極

«Цюань», как правило, переводят словом «кулак» или «боксирование». Иногда этим иероглифом обозначают проявление, так как сжатый кулак символизирует понятие практической материализации.



Общий термин – «тай-цзы цюань» – переводят по-разному: «схватка наивысшего предела», «великая беспредельная схватка», «кулак великого предела». Это название описывает форму схватки или упражнения, основанных на принципах инь и ян, на динамичных изменениях и переходах, соединения духа и тела, сочетания внутреннего и внешнего.

## *Цзы и ци; Тай-цзы и Цигун*

Иероглиф «ци» отличается от иероглифа «цзы» в составе слова «тай-цзы». «Ци» напоминает название *снега* в языке эскимосов – оно обозначает очень много разных вещей, и его трудно определить. «Ци» относится к жизненной энергии, информации, дыханию или духу. Ци присуще не только человеку; ци – это субстанция, пронизывающая всю вселенную.

Ци составляет первую часть весьма разнообразной совокупности духовно-телесных практик, носящих название цигун. Обобщая, можно сказать, что цигун можно перевести как «культивирование» или «овладение ци». Некоторые стили цигун ориентированы по большей части на здоровье и духовность; выполняя движения цигун, вы сидите, осознанно дышите и выполняете медитативные упражнения. Другие стили являются более живыми и активными и предназначены для развития боевых навыков и умений. Большинство людей думают, что тай-цзы – это форма цигуна, так как тай-цзы культивирует, перемещает и помогает циркуляции энергии ци.

A large, bold, black Chinese character '氣' (Qi) is centered on a light gray background. The character is written in a traditional, slightly calligraphic style with thick strokes and sharp angles.

## Исторические корни тай-цзы

*Тай-цзы располагает относительно устойчивым ядром принципов движений и внутренней энергетики, однако мембрана этого ядра взаимодействует с великой текучестью*

Лучше всего рассматривать тай-цзы как разнообразную совокупность живых и развивающихся практик – практик, оформившихся на основе познаний долгой череды самоотверженных мастеров, переплавивших и приспособивших искусство к непрестанно меняющимся культурным потребностям и социальным ландшафтам. Разнообразие только подчеркивается богатством и сложностью взаимодействий исторического происхождения, включая нити, связывающие тай-цзы с азиатскими боевыми искусствами, методами целительства, философией и духовными практиками, которые непрерывно развивались в течение тысяч лет. Даже в своей сравнительно недавней истории за последние 300 лет тай-цзы продемонстрировал способность к динамичной адаптации к изменяющимся культурным потребностям и возможностям в Китае. В течение XVIII и в начале XIX века он развивался в виде устной традиции искусства самозащиты, а затем превратился в популярное боевое искусство, которому стали обучать военнотружущих. С середины XIX до середины XX века тай-цзы стал популярным в обществе методом развития личности и поддержания долголетия, позднее же обрел статус национального достояния – спортивные упражнения, элементы зрелищ, которые правительство поощряло как внутри страны, так и за ее пределами.

Экспансия тай-цзы на Запад в течение последних пятидеся-

сяти лет, встреча этого искусства с наукой и доказательной биомедициной, а также устремление западных людей к холистической концепции здоровья и к философской мудрости Востока в значительной степени способствовали эволюции тай-цзы. Теперь этому искусству обучают в больницах, спортивных клубах, колледжах, городах и весях; читающей публике стали доступны сотни книг о тай-цзы. Его искусство смешали с другими практиками, включая цигун, йогу, медитацию и такие современные духовно-телесные практики, как техника Фельденкрайса и Александера. Подобно философии даосизма, которая оживляет тай-цзы, искусство и практика этого направления продолжают развиваться и «двигаться в потоке».

Подобно историям многих древних традиций, ранняя история тай-цзы представляет собой смесь фактов и мифов. Она составлена из трех глубинных влияний китайской культуры: боевых искусств, целительства и философии<sup>3</sup>.

## **Влияние боевых искусств**

Китайская культура прославилась долгой и разнообразной историей боевых искусств. В подготовке китайских солдат и представителей враждующих кланов большое значение придавалось обучению рукопашному бою и владению оружием. Умелые бойцы высоко ценились как телохранители, обеспечивавшие защиту богатых правителей, путешествуя-



щих купцов и посланников. Многообразие китайских боевых искусств часто показывают в кино, в фильмах, где в древних храмах происходят битвы между враждующими государствами и семьями, жаждущими мщения.

Боевые искусства играли выдающуюся роль в театральных и массовых представлениях в Китае. Демонстрация мастерства в боевых искусствах, показ ритуальных схваток, акробатики и львиных танцев были главным содержанием публичных представлений. Эта традиция продолжается и сегодня; недавно она проникла и на Запад благодаря гастролем шаолиньских монахов и пекинских акробатов.

Важной вехой в истории китайских боевых искусств стал храм Шаолинь в провинции Хэнань, который считают колыбелью китайских боевых искусств. Согласно легенде, Бодхи-дарма, принеся в VI веке дзен-буддизм в Китай, найдя в шаолиньском монастыре, обнаружил, что монахи живут в ужасающей бедности, страдают от недоедания и болезней и утратили физическую форму. Он обучил их последовательности упражнений, чтобы укрепить их тела для плодотворной медитации. Эти упражнения дали начало тем направлениям, которые теперь известны как шаолиньский бокс, ушу и кунг-фу<sup>4</sup>.

Ключевой полумифической фигурой в истории тай-цзы является Чжан Саньфэн, которого часто называют отцом тай-цзы. Считается, что он жил в XIII веке. Говорят, что Чжан Саньфэн был шаолиньским монахом, решившим по-

кинуть монастырь и стать отшельником-даосом. В горах Уданшаня он отказался от жесткого стиля кунг-фу, которому обучился в монастыре, и создал новое искусство, основанное на наблюдениях природы и на даосских принципах мягкости и уклонения. Согласно легенде, озарение снизошло на него, когда он наблюдал схватку змеи и журавля. Каждый раз, когда журавль пытался клюнуть змею в голову, она уклонялась и била журавля хвостом. Когда же журавль пытался атаковать змеиный хвост, змея снова уклонялась и кусала журавля. Этот процесс лег в основу концепции тай-цзы (инь-ян) – уклонение, отступление и нападение. Чжан разработал боевое искусство, основанное на природных, естественных принципах, в котором для преодоления грубой силы использовались мягкость и внутренняя сила<sup>5</sup>. По этой причине тай-цзы и родственные боевые искусства, в которых подчеркивается важность отступления и осознанной или внутренней силы (цинъ), получили название внутренних стилей. Наоборот, многие формы каратэ и кунг-фу, где, как правило, полагаются на силу и быстроту, получили название внешних (наружных) стилей<sup>6</sup>.

Ранняя история того, как ядерные принципы и движения, приписываемые полумифической личности Чжана Сяньфэна, превратились в кодифицированные формализованные современные формы, малоизвестна и до конца не понятна. Некоторые историки и ученые считают, что многие позы и названия, характерные для современного тай-цзы, мо-

гут быть приписаны военачальнику династии Мин Ци Цзигуану (1528–1587), автору «Трактата о кулачном искусстве». Многие движения, описанные в этом тексте, были включены в системы боевых искусств, разработанные впоследствии в семье Чэнь, в одной из деревень провинции Хэнань – родины стиля Чэнь тай-цзы. Стил Чэнь является древнейшей из всех формальных систем тай-цзы, от которой можно проследить происхождение всех других современных стилей. В данном случае стиль тай-цзы Чэнь приписывают Чэню Вандину (1580–1660), который создал его в середине XVII века. Подобно легендарному Чжану Саньфэну, Чэнь Вандин, как полагают многие, соединил современные техники рукопашного боя с медитативными и оздоровительными упражнениями цигуна, и в результате появилось более внутреннее боевое искусство, в котором подчеркивались преувеличенная плавность, круговые движения и цинь.

Еще одной ключевой фигурой в развитии боевого искусства тай-цзы считается Ян Лючань (1799–1872), изучавший это искусство в деревне Чэнь. В некоторых рассказах утверждается, что Ян Лючань был увлеченным молодым человеком, который подсмотрел, как мастера Чэнь проявляют свое искусство. Оно настолько его впечатлило, что он решил его изучить. Он приехал в деревню Чэнь, где стал слугой, и тайком подсматривал, как ученики семьи осваивают искусство под руководством мастера Чэня Чжансина. Ян наблюдал за обучением, а потом втайне отрабатывал упражнения. Одна-

жды, когда мастера Чэня не было дома, в Чэнь приехала группа мастеров боевого искусства и вызвала семейство Чэнь на поединок. Приезжие победили семью Чэнь, и тогда вперед выступил Ян Лючань, победил незваных гостей и таким образом защитил честь семьи Чэнь. Так он смог заслужить уважение мастера, который принял его в число учеников, хотя до этого никогда не обучал чужаков. Мастер Чэнь, более того, позволил Яну покинуть деревню и обучать боевому искусству других людей. В 1852 году Ян Лючань приехал в Пекин, где начал преподавать искусство, которое называл «мягким боксом» или «ватным боксом». Благодаря своему искусству он получил титул Ян Непобедимый. Кроме того, его назначили инструктором, чтобы он смог преподавать искусство охране императора и членов династии Цин. Ян также приспособил методы обучения к нуждам множества учеников, которые проявляли интерес к здоровью и личностному развитию. Этот подход предусматривал менее тяжелые тренировки и был в меньшей степени предназначен для применения в боевых схватках.

Учение Яна вкупе с учением его детей, а в особенности одного из его внуков, Яна Чэнфу, заложило основы того, что сейчас называют стилем Ян. Этот стиль практикуется во всем мире особенно широко. Многие старшие ученики Яна также сыграли значительную роль в развитии других направлений тай-цзы, включая стили Ву, У (Хао) и Сунь (см. ниже раздел «Стили и формы тай-цзы»).

Хотя большинство людей, практикующих сегодня тай-цзы, делают это для профилактики болезней и поддержания здоровья, аспект боевого искусства до сих пор остается популярным и является центральным в эволюции этого течения. Боевые искусства теперь не оттачиваются в смертельных поединках – сейчас они испытываются в спортивных состязаниях. На некоторых соревнованиях используют полный контакт, как в боксе или в смешанных единоборствах. Однако чаще всего боевые навыки проверяются в парных поединках, называемых «ручным давлением», где целью является отрыв соперника от земли. Это выглядит как волшебство, когда мастера высокого уровня, кажется, не прилагают никаких усилий, толкая соперника руками. Делая это, они способны расслабляться и отклонять атаки нападающего противника, а иногда толкают соперника так, что он, оторвавшись от земли, летит по воздуху несколько метров.

Однако даже учеников, не заинтересованных в обучении приемам самозащиты, многие учителя, включая и вашего покорного слугу, считают очень важным учить действенным боевым приложениям тай-цзы, например умению устоять под натиском на ногах, согласованности действий и отступлению. Развитие этих навыков взаимодействия может дать ученикам важный кинестетический опыт, способствующий глубокому пониманию и усвоению базовых принципов тай-цзы и включению их в одиночную, индивидуальную практику. Эти тренировки дают ученикам преимущества и

в повседневной деятельности, например при поднятии тяжелых предметов, сохранении равновесия при быстром передвижении в многолюдном супермаркете, а также в сохранении хладнокровия в эмоционально напряженном взаимодействии с людьми.

### **Стили и формы тай-цзы**

Со временем сформировались и развились различные стили тай-цзы. Они включают в себя его многие базовые или ядерные принципы. По мере развития тай-цзы некоторые принципы и манера, в какой они исполняются на практике, также видоизменялись. В каком-то смысле тай-цзы напоминает детскую игру в испорченный телефон, когда играющие по очереди нашептывают на ухо соседу какую-то фразу, а тот передает ее следующему. На выходе порой получают предложение с совершенно иным смыслом. Тай-цзы формировался под влиянием знаний и определенных предпочтений каждого мастера и его учеников, которые передавали традицию дальше. Сегодня среди самых распространенных стилей можно назвать стили Чэнь, Ян, У (Хао) и Сунь. Каждый из них назван по имени создателя. Существуют и другие, менее популярные стили; продолжают появляться и новые, включая укороченные и упрощенные протоколы для научных целей, наподобие того, который вы найдете в этой книге.

### **Формы и движения**

Для каждого стиля характерен неповторимый хореографический почерк. Язык описания этих рутинных движений может быть разным, но обычно позы называют формами или сетами. Каждая форма – независимо от того, выполняют ли ее голыми руками или с оружием (например, с мечом, палкой или копьем), состоит из определенной последовательности движений или поз. Например, в школе стиля Ян некоторые учителя преподают формы, состоящие из 150 движений; в других формах движений может быть намного меньше, например восемь.

## **Влияние врачебных искусств**

Тай-цзы прошел общий исторический путь с развитием традиционной китайской медицины, рецепты которой наряду с травами, диетой, иглоукалыванием, массажем и другими способами достижения здоровья и долголетия включают указания по физическим упражнениям и образу жизни. В одном из самых ранних текстов традиционной китайской медицины, «Трактате Желтого императора о внутреннем» (около 2000–1600 гг. до н. э.), упоминается, как Желтый император практиковал оздоровительные упражнения, основанные на движениях животных. Живший позднее знаменитый врач Хуа Туо (около 145–208 гг. н. э.) разработал систему физических тренировок, также на основании движений животных. Упражнения Хуа Туо, часто называе-

мые пятью звериными забавами, были, очевидно, разработаны так, чтобы каждое упражнение было направлено на какой-то определенный орган из тех, что составляли систему в традиционной китайской медицине<sup>8</sup>. Например, упражнение «тигр» нормализует энергию легких, а упражнение «медведь» – почек. Фундаментальной целью этих упражнений, как и всех предписаний китайской медицины, является усиление и уравнивание циркуляции энергии ци в системе органов и во всем теле как едином целом. Такие движения в современном тай-цзы, как «змея, ползущая вниз», «журавль охлаждает крылья» и «отступи, чтобы отпугнуть обезьяну», отражают эту традицию наблюдения природы, подражание элементам натуралистичных движений, присутствующих животным, и приложение этих движений к человеку – для его оздоровления и самозащиты.

Для того чтобы стать успешным выносливым бойцом высокого уровня, люди, практикующие искусства, нуждаются в здоровом теле и здоровом духе. В ходе эволюции тай-цзы как боевого искусства его последователи, вероятно, распознали и высоко оценили его полезное воздействие на здоровье, потому что тай-цзы стимулирует внутреннее развитие, и у некоторых – хотя и не у всех – возникли ассоциации с философией оздоровления и здорового образа жизни<sup>9</sup>. Однако только под влиянием Ян Чэнфу учение тай-цзы приобрело широкую популярность – от начала до середины XX века – и привлекло множество учеников, интересующих-



ся боевыми искусствами, а также элитную интеллигенцию. Именно тогда тай-цзы стали практиковать больше для поддержания здоровья и саморазвития. Этот растущий общественный интерес к тай-цзы, как средству сохранения здоровья, совпал с подъемом национального движения «опоры на собственные силы», поддержанного правительством, которое старалось улучшить китайское общество и его образ, сохраняя китайские ценности, но усваивая, когда это уместно, западные идеи и технологии. В одной строчке из посвященной тай-цзы классической поэмы, озаглавленной «Тринадцать песен-поз», сказано: «Что является целью этой дисциплины? Продлить жизнь, растянуть года и сделать человека вечно юным»<sup>10</sup>.

Заметной вехой в развитии и адаптации тай-цзы для целей сохранения здоровья стала разработка упрощенной формы из 24 движений, или так называемой пекинской формы. Она была предложена в 1956 году Национальной комиссией по физической культуре и спорту Китайской Народной Республики как часть устремления к стандартизации тренировок и их приспособления к социальным реформам и спорту. Эта форма и стала частью национальной программы физической подготовки<sup>11</sup>. Сегодня можно пройти по паркам всего Китая и увидеть там большие группы людей, занимающихся тай-цзы. Очевидно, эта практика является частью государственной системы поддержания здоровья, а многие китайские больницы включают тай-цзы в программы медицин-

ской реабилитации. Недавнее создание укороченных форм всех главных стилей тай-цзы облегчило доступность и обучение, а освоение одной из этих укороченных форм стало обязательным для студентов китайских колледжей.

## Влияние философии

Корни тай-цзы также тесно переплетены с многочисленными восточными философскими и религиозными учениями, среди которых самую выдающуюся роль играет даосизм. Устная традиция даосизма уходит в глубь веков почти до 3000 года до н. э. Одно из самых ранних и наиболее плодотворных сочинений даосизма, «Дао дэ цзин», приписывают перу Лао-цзы и полагают, что оно было создано 2500 лет назад<sup>12</sup>. Суть даосизма заключена в многочисленных принципах, которыми человеку следует руководствоваться, идя по жизненному пути. Действительно, буквально слово «*дао*» переводится как «дорога» или «путь». Как именно принципы даосизма и других восточных философий проникали в тай-цзы, неясно из-за долгой и сложной истории искусства и скудости письменных источников. Тем не менее при чтении книги Лао-цзы и других даосских текстов становится совершенно ясно, что несколько ключевых принципов даосизма соответствуют практике, философии и духу тай-цзы.

Один пример – это подчеркивание важности мягкости и отступления. Лао-цзы писал: «Ничто в мире не может мяг-

костью и податливостью превзойти воду. Но ничто также не может превзойти ее в способности растворять вещи твердые и негибкие. Мягкое превосходит твердое; нежное преодолевает жесткое». Второй пример – это самосознание и ответственность за себя и свои действия, которая приложена к здоровью, отношениям и боевым схваткам. Лао-цзы писал: «Знание других есть признак разума; знание себя – это подлинная мудрость. Покорить других можно силой; овладение собой – это подлинное могущество»<sup>13</sup>.

Некоторые ветви даосизма предлагают также космологическое обрамление, путь видеть себя причастным к чему-то более великому, ощущать себя частью природы. Природа, ее органические силы и процессы вселяют в нас своего рода воодушевление жизнью, то, что питает нас и учит росту, если мы учимся слушать и наблюдать. Лао-цзы писал: «Когда ты поймешь, откуда пришел, то станешь терпимым, бесстрастным, способным удивляться, ты станешь добросердечным, как любящая бабушка, исполненным достоинства, как царь. Погрузившись в чудо дао, ты сможешь справиться со всем, что преподнесет тебе жизнь»<sup>11</sup>.

Это философское влияние внесло вклад в богатство тайцзы как упражнения, заботящегося о теле, разуме и духе. Оно же определяет его лечебный эффект. Важно, что многие учителя явно ссылаются на эти учения в своих группах, а некоторые вывешивают на стенах исполненные каллиграфическим почерком поучительные надписи, выставля-

ют книги и другие символы этих принципов, пронизывающих изучение тай-цзы, чтобы напомнить ученикам об этих идеях и создать обширный контекст занятий упражнениями. Это влияние может стать одинаково важным как в Китае, так и на Западе. Ученый, изучавший тай-цзы, Дуглас Уайл, писал, что «для десятков миллионов практикующих тай-цзы в сегодняшнем Китае это искусство заполняет духовный вакуум, оставшийся после крушения социалистического идеализма»<sup>15</sup>.

На входной двери моей школы тай-цзы я вывесил текст стихотворения «Чертог счастья», написанного одним из моих великих учителей, воспитавшим многих других учителей, великого мастера Чэна Маньчина, – стихотворения, которое украшало двери открытой им первой студии тай-цзы на Западе.

### **Чертог счастья**

Пусть вечная радость пребудет в этом чертоге. Не радость обильного пира, которая улетучивается, стоит нам выйти из-за стола; не радость, что приносит нам музыка – она длится недолго. Красота и миловидное личико подобны цветам; они цветут и благоухают недолго, а затем вянут и погибают. Даже наша юность стремительно уходит и исчезает.

Нет, долгое счастье не в этом... О нем мы можем забыть, ибо радость, о которой говорю я, отделена от них бесконечными мирами. Это радость непрерывного роста, помощи себе и другим в развитии

талантов и способностей, данных нам от рождения, — даров, данных смертному человеку небесами. Радость в оживлении истощенных, в омоложении того, кто пребывает в упадке, в том, чтобы прогнать болезни и страдания.

Пусть истинные любовь и счастье вечно пребывают в этом чертоге. Да будут у нас силы исправить прошлые ошибки и покончить с занятостью собой. С постоянством планет, движущихся своими путями, или с упорством дракона, идущего своим тайным облачным путем, пусть и мы вступим в страну здоровья, чтобы никогда больше не покидать ее пределов.

Да укрепим мы себя перед слабостью и научимся опираться на свои силы, на самих себя, не давая себе послаблений. Тогда решимость наша станет тем воздухом, которым мы дышим, миром, в котором мы живем; тогда будем мы счастливы, как рыба, обитающая в кристально чистой воде. Это радость, длящаяся вечно, радость, которую мы сможем пронести до конца нашего земного пути. И скажи мне, если можешь: может ли жизнь предложить нам большее счастье?

*Чэн Маньчин*

## **Тай-цзы на Западе**

Хотя историки считают, что многие аспекты китайской медицины и культуры, включая и тай-цзы, проникли в США в XIX веке, во время строительства железных дорог, по-на-

стоящему они появились лишь в 1960-е годы XX века. Одним из самых ранних и самых выдающихся учителей, принесших тай-цзы на Запад, был Чэн Маньчин<sup>17</sup>. Ученик Яна Чэнфу, Чэн Маньчин был превосходным вестником тай-цзы для Запада. Мастер Чэн имел превосходное образование в живописи, поэзии, философии, китайской растительной медицине и боевых искусствах, то есть был обладателем пяти совершенств. До того, как заняться тай-цзы, и параллельно практике и преподаванию, он занимал руководящие посты в университетах, а также в правительственных учреждениях, развивая и распространяя китайскую культуру. В 1964 году он приехал в США и основал Ши-Джун-центр культуры и искусства в Нью-Йорке, а позднее Ши-Джун-школу тай-цзы<sup>18</sup>.

Тогда, в начале 1960-х, даже в таких крупных городах, как Нью-Йорк, было очень трудно найти места, где занимались бы восточными практиками. Люди изучали некоторые боевые искусства (карате, дзюдо), но большинство духовно-телесных восточных практик, даже йогу, считали чем-то вроде культа, противоречащего иудео-христианским религиям; многие люди овладевали этими искусствами подпольно. Тот период, правда, стал временем больших культурных сдвигов, порожденных Вьетнамской войной и обращением общества к вопросам материализма, ненасилия. В то же время началось движение хиппи: The Beatles выступали по телевидению вместе с Махариши Махеш Йоги, стала популярной трансцендентальная медитация.

Когда приехал Чэн Маньчин и открыл школу тай-цзы, это стало знаковым событием и задело в душах весьма чувствительные струны. Как свидетельствуют старые фотографии и черно-белые видео из раннего периода существования Шиджун, Чэн привлек множество групп – от китайских экспатов, искавших возможность учиться под руководством традиционного китайского мастера и желавших постичь внутренние секреты искусства, до людей всех рас и обоего пола, хотевших познать восточную мудрость. Как писал китайст-историк, профессор Дуглас Уайл: «Тай-цзы – это культурный посол Китая в мир... Затронув жизни многих западных жителей, возможно, глубже, чем книги, фильмы, музеи и учебные курсы, тай-цзы часто является воротами в китайскую философию, медицину, медитацию и даже в язык».

# 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.