

Ван Линь

Виктор Барков

КУЛАК ВЕЛИКОГО ПРЕДЕЛА

Восемь вопросов Мастеру Ван Линю
о тайцзицюань



Чжун Хэ

Ван Линь

**Кулак Великого предела.
Восемь вопросов Мастеру
Ван Линю о тайцзицюань**

«ИД Ганга»

2022

УДК 796.855
ББК 75.6

Линь В.

Кулак Великого предела. Восемь вопросов Мастеру Ван Линю о тайцзицюань / В. Линь — «ИД Ганга», 2022 — (Чжун Хэ)

ISBN 978-5-907432-96-3

В представляемой книге подробно описаны рекомендации и пояснения Мастера Ван Линя о тайцзицюань, которые не только раскроют вам истоки этого древнего боевого искусства, но и познакомят с тайцзицюань стиля Ван. Все предлагаемые рекомендации были тщательно записаны Виктором Олеговичем Барковым за пятнадцатилетний период обучения на семинарах, индивидуальных занятиях и беседах с Мастером. Книга будет интересна всем, кто занимается или интересуется восточными единоборствами. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.855

ББК 75.6

ISBN 978-5-907432-96-3

© Линь В., 2022

© ИД Ганга, 2022

Содержание

Предисловие	6
Что такое тайцзицюань	7
Польза занятий тайцзицюань	9
Главные условия успешных занятий тайцзицюань	10
Интерес	10
Учитель	11
Место. Время. Партнер	12
Регулярность	13
Основные принципы занятий тайцзицюань	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ван Линь, Виктор Барков
Кулак великого предела. Восемь вопросов
мастеру Ван Линю о тайцзицюань

© Барков В. О. Текст, 2022

© Школа Мастера Ван Линя. Составление, иллюстрации, 2022

© ООО ИД «Ганга». Оформление, 2022

* * *

Предисловие

Говорят, что учитель появляется именно в тот момент, когда ученик готов к этому. Именно так произошло и со мной. До встречи с Мастером Ван Линем я уже имел большой опыт занятий ушу и тайцзицюань, но после знакомства с ним стало очевидно, что всё предшествующее было только подготовкой, чтобы стать учеником Мастера.

Впервые я познакомился с Мастером Ван Линем летом 2006 года на семинаре, который он проводил в г. Конаково Тверской области на берегу великой русской реки Волги. В одной из бесед с Мастером, в перерыве между тренировками, я спросил – какова цель его занятий тайцзицюань. Мастер объяснил, что тайцзицюань – это бесконечный путь поиска гармонии, гармонии между внешней формой и внутренними ощущениями, между космосом и человеком.

Согласно древней китайской философии, тайцзи рождается из Беспредельного, или Пустоты (У-цзи). Как только появляется мысль – рождается тенденция, рождаются две противоположности инь и ян, которые постоянно трансформируются друг в друга. Это начало всех изменений, источник происхождения всего сущего. Каждый цикл трансформации инь и ян приводит к новому состоянию. Поэтому с точки зрения теории тайцзи гармония – это состояние динамического равновесия, это постоянное движение, это постоянный и бесконечный процесс. Как только взаимная трансформация останавливается, тайцзи снова возвращается в Пустоту.

Тайцзицюань не только боевое искусство, но ещё и универсальная оздоровительная система. Регулярная практика тайцзицюань приводит в гармонию внешнее и внутреннее состояние и в итоге положительно влияет на здоровье и качество жизни. Занятия тайцзицюань не предполагают слепое следование, а побуждают занимающегося самого анализировать и размышлять, чувствовать и находить свой баланс.

Этот путь поиска гармонии никогда не заканчивается, и от этого он ещё интересней.

Что такое тайцзицюань

Термин «тайцзи» – философский термин. Впервые термин «тайцзи» появился в древней книге «Чжоу И» три тысячи лет назад. В ней говорится, что тайцзи рождается из Беспредельного, или Пустоты (У-цзи). Когда в Пустоте появляется тенденция, тогда рождается тайцзи (Великий предел) – мать инь и ян. Каждый цикл взаимной трансформации инь и ян приводит к новому качеству энергии. Это начало всех изменений, источник происхождения всех вещей и всего сущего. Теория тайцзи оказала глубокое влияние на духовный мир китайцев. Ученые и философы всех поколений Китая объясняют мир теорией тайцзи как взаимодействием инь и ян. Суть философии тайцзи – гармония.

В древности боевое искусство, основанное на теории тайцзи, имело много названий, например, «чанцюань» (длинный кулак) или «мяньчжанцюань» (мягкие руки). И лишь в период новой истории стало называться «тайцзицюань», что означает кулак Великого предела.

Вопрос о возникновении тайцзицюань вызывает множество споров в среде его почитателей не только в Китае, но и во всем мире. Это неудивительно, так как серьезных исторических исследований крайне мало, а материалы, которые до сих пор появлялись в печати, чаще всего подготовлены людьми, подверженными серьезному влиянию своей принадлежности тому или иному стилю тайцзицюань. Споры в основном ведутся между приверженцами «даосской» версии происхождения тайцзицюань и версии создания тайцзицюань Мастером Чэнь Вантингом. Не вдаваясь в подробности аргументов той или иной стороны, можно с уверенностью утверждать, что истоки тайцзицюань уходят глубоко в прошлое.

Существует множество версий относительно создателя тайцзицюань, однако чаще всего первым упоминается Чжан Саньфэн (###), который был, конечно, величайшим учителем этого боевого искусства. Наиболее известная легенда о создании тайцзицюань рассказывает, что идея о боевом искусстве, в котором мягкое побеждает твёрдое, родилась у Чжан Саньфэна, когда он наблюдал бой между змеей и сороками. В горах Уданшань (###) в Даосском монастыре Пурпурных небес (###) на стене в одном из павильонов сохранилась фреска, иллюстрирующая эту легенду создания тайцзицюань (фото 1).

По некоторым источникам, Чжан Саньфэн родился 9 апреля 1247 года. Годовщину этого дня последователи во всех концах света празднуют как Всемирный день тайцзицюань и цигун обычно в последнюю субботу апреля.

В настоящее время существует пять главных стилей тайцзицюань, это: чэнь (#), ян (#), первый стиль у (#), второй стиль у (#) и сунь (#). Кроме того, в Китае можно найти множество других стилей, которые не получили достаточно широкого распространения, оставшись в рамках своей местности или даже семьи. Например, уданский стиль.

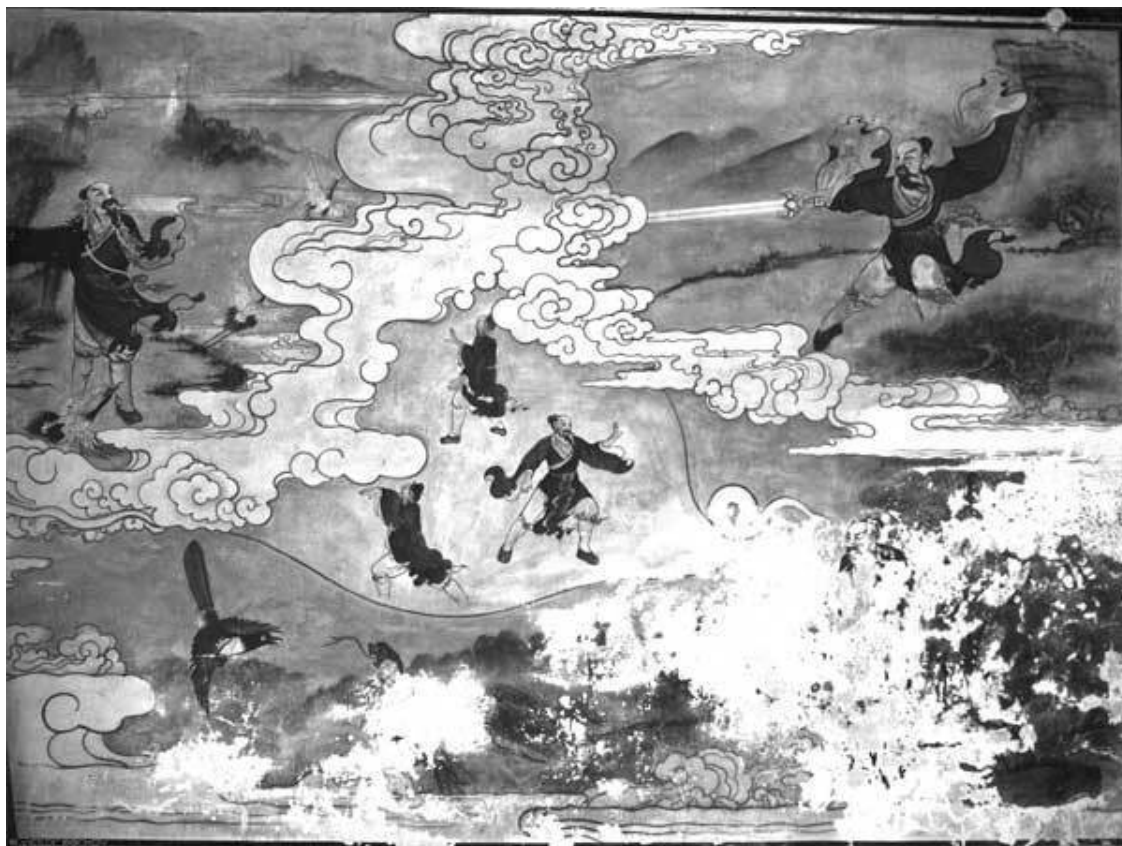


Фото 1. Чжан Саньфэн создает тайцзицюань

Фреска в павильоне Даосского монастыря Пурпурных небес, горы Удан, провинция Хэбэй, Китай (фото из личного архива В. Баркова)

Польза занятий тайцзицюань

Регулярные занятия тайцзицюань положительно влияют на все системы организма, включая дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, а также улучшает обменные процессы. Регулярно занимаясь тайцзицюань, можно добиться значительного укрепления физического здоровья, нормализации психоэмоционального состояния.

Российские и китайские врачи успешно использовали упражнения тайцзицюань в комплексе с медикаментозными методами лечения для восстановления пациентов с диагнозом COVID-19, чтобы уменьшить количество осложнений во время лечения и ускорить восстановление организма после выздоровления. Так, например, в нашей школе тайцзи и цигун Мастера Ван Линя, конкретно в Мурманском филиале, те, кто переболел COVID-19, имеют положительный опыт использования упражнений тайцзицюань для реабилитации после перенесенной болезни.

17 декабря 2020 года решением Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) тайцзицюань внесен в реестр нематериального культурного наследия.

Главные условия успешных занятий тайцзицюань

Интерес

В китайских школах боевых искусств можно часто услышать поговорку:

Учитель приходит тогда, когда готов ученик.

Это значит, что ученик должен иметь интерес к изучаемому предмету.

Можно выделить три самые важные стороны тайцзицюань: первая – это изучение древнейшего боевого искусства, техники самозащиты; вторая – это укрепление здоровья; третий аспект – приобщение к корням китайской народной культуры. Изучая тайцзицюань, мы соприкасаемся с обычаями и нравами китайского народа, его культурой и традициями.

Учитель

Трудно сразу определить – к какому мастеру пойти учиться тайцзицюань. В целом учителей можно отнести к двум типам: учителя с именем, знаменитые в этих кругах, и учителя, которые могут грамотно преподавать, правильно преподносить сущность тайцзицюань, методику его эффективного изучения, обладающие именно педагогическими знаниями и умениями. Второй тип предпочтительнее первого. Если вы, конечно, дорожите своим временем и хотите им правильно распорядиться.

Место. Время. Партнер

Для занятий тайцзицюань не нужно специально оборудованного места. Как правило, это зал, спортивная площадка или просто свободное пространство.

Именно ваши партнеры выступают в роли и ваших учеников, и ваших учителей. Взаимный обмен информацией, опытом, знаниями, ощущениями делают ваши занятия наиболее эффективными. Увидеть себя со стороны сложно, поэтому участие ваших партнеров – это очень важное условие занятий. Изучать тайцзицюань можно и в группе, и индивидуально. Эффективно сочетать оба способа.

Нужно выделить достаточно времени для занятий – не реже двух-трех раз в неделю, лучше – чаще, если намерения ваши серьезные.

Регулярность

Регулярность один из самых главных условий успеха в занятиях тайцзицюань. Терпение, трудолюбие, постоянство и стабильность в занятиях – вот залог того, что вы будете постоянно продвигаться к поставленным целям.

Основные принципы занятий тайцзицюань

Цин (#) – лёгкость. Необходимо добиться легкости всех движений, т. е. не использовать физическую силу больше, чем необходимо. Главная цель – развивать чувство тела, а не внешнюю силу. Поэтому в начале занятий следует больше сосредоточиваться на легкости и естественности движений и избегать излишнего применения физических усилий. Применяя принцип цин к каждому движению, мы открываем ворота к более углубленной техники тайцзицюань.

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.