

Андрей Швец
Багуачжан



Андрей Шве́ц

Багуачжан. Серия: Два мастера

«Издательские решения»

Швец А.

Багуачжан. Серия: Два мастера / А. Швец — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932494-8

В книге описывается первичный набор техник багуачжан, назначение которых к сегодняшнему дню почти утрачено. Каждый прием объясняется не только с точки зрения применения, но и с позиции философии триграмм, которые и дали название стилю. Аутентичный багуачжан посредством минимального набора техник и практик может служить эффективным методом защиты и универсальным методом познания себя и мира.

ISBN 978-5-44-932494-8

© Швец А.
© Издательские решения

Содержание

Составляющие багуачжан	6
Философия триграмм	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Багуачжан

Серия: Два мастера

Андрей Шве́ц

© Андрей Шве́ц, 2018

ISBN 978-5-4493-2494-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге описывается первичный набор техник багуачжан, назначение которых к сегодняшнему дню почти утрачено. Каждый прием объясняется не только с точки зрения применения, но и с позиции философии триграмм, которые и дали название стилю. Аутентичный багуачжан, посредством минимального набора техник и практик, может служить эффективным методом защиты и универсальным методом познания себя и мира.

Ознакомительное видео: <https://youtu.be/GJtDkVoWoAg>

Составляющие багуачжан

Представляемая вашему вниманию реконструкция аутентичного багуачжан состоит из пяти частей:

- Философия триграмм.
- Методы освобождения от захватов, тренируемые в ходьбе по кругу.
- Метод удержания противника в стойке.
- Метод перемещения, как универсальный способ защиты от ударов.
- Укрепление тела и отработка ударов на столбе.

Для одиночной тренировки методов освобождения и удержания, в хождении по кругу, необходимо совершенно точно осознавать применение данных методов и возникающие при этом усилия. Поэтому нужно много времени уделять отработке приемов с партнерами. Также с партнерами или с компьютерными симуляторами следует тренировать перемещения, как средство защиты от ударов. Укреплять тело и отрабатывать удары можно в одиночку на столбе или у стены. И, конечно, необходимо различать Инь и Ян в каждом приеме, потому что в противном случае данную практику нельзя будет называть багуачжан.

Философия триграмм

Первоначальный Хаос, недоступный для сознания, разделился на Инь и Ян. Инь – определенное и закономерное, Ян – неопределенное и случайное, но уже не хаотичное. Ян познается только в Инь. Обычно люди стремятся познать закономерности предсказуемого мира и стараются ограничить влияние неопределенности на свою жизнь. Но Ян не Хаос, а случайность, имеющая непосредственное влияние на Инь и имеющая свою скрытую логику и свою закономерность, которую называют вероятностью. Ян – как сокрытая от людей другая сторона холма. Вместе с Инь они неразделимы и составляют единое целое. Глубокое изучение Инь приводит к Ян. Так современная физика считает поведение элементарных частиц вероятностным. И, наоборот, изучение иррационального, неопределенного приближает к пониманию явлений в природе и обществе.

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.