

МИНУТ

Фён Тьён Ли

ТАЙЦЗИ



Рекомендует доктор
Юлия Шамшадинова

10 минут (Олимпия Пресс)

Фён Ли
Тайцзи-цюань

«Спорт»

1998

ББК 75.1

Ли Ф. Т.

Тайцзи-цюань / Ф. Т. Ли — «Спорт», 1998 — (10 минут
(Олимпия Пресс))

ISBN 5-94299-085-9

Если вы чувствуете себя усталым морально и физически, если вы не можете сосредоточиться, попробуйте заняться китайской гимнастикой Тайцзи-цюань, начальный курс которой представлен в этой книге. Плавные гармоничные движения грациозны, как танец, и доступны каждому, независимо от возраста и комплекции. Ежедневные 10-минутные упражнения сделают вас другим человеком.

ББК 75.1

ISBN 5-94299-085-9

© Ли Ф. Т., 1998
© Спорт, 1998

Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Что означает Тайцзи-цюань?	7
Характеристика Тайцзи-цюань	9
Действие Тайцзи-цюань	10
Общее руководство по методике упражнений	11
Последовательность действий при тренировке	11
Этапы изучения и совершенствования	12
Первый этап	12
Прямое положение тела	12
Устойчивое положение тела и уверенный шаг	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Фён Тьён Ли

Тайцзи-цюань

© 1998 by FALKEN Verlag, 65527 Niedernhausen/Ts.

© «Олимпия Пресс», 2007

Предисловие

Эта книга не может и не должна заменять собой полный курс Тайцзи-цюань. Главная ее задача – пробудить интерес к Тайцзи-цюань и помочь освоению начального курса. Логичность и простота построения комплекса представленных упражнений может облегчить интересующимся вхождение в искусство Тайцзи-цюань.

Но разве возможно изучить Тайцзи-цюань за 10 минут? Даже если вы обладаете хорошими способностями к обучению, вы не сможете выучить за 10 минут и одного упражнения Тайцзи-цюань, каким бы простым оно ни было, в силу его комплексности.

Но тот минимум, который достигается ежедневными 10-минутными тренировками – это уже немало. Проявляя терпение и усердие в выполнении начальных элементов, вы сможете освоить полную программу тренировок, представленную в данной книге, а это будет означать, что вы изучили основы Тайцзи-цюань и получили хорошую базу для освоения одной из форм Тайцзи. Начальная подготовка не только облегчит процесс дальнейшего изучения, но также будет способствовать лучшему усвоению сути Тайцзи-цюань и выполнению движений на практике.

Введение

Что означает Тайцзи-цюань?

Тайцзи-цюань (T'ai-Ch'i-Chuan), в письменной форме употребляется также как тайджи-цюань (Taijquan или Tai-Ji-Quan), означающее «кулачный бой с тенью», складывается из двух понятий:

Тайцзи – в тайской философии означает первоисточник неба и земли, а именно инь и ян. Цюань – это искусство борьбы голыми руками, или кулаками. Название традиционных китайских упражнений понятиями Тайцзи наиболее точно передает совершенство этого вида борьбы, направленного на тренировку тела и духа.

Изначально Тайцзи-цюань считался спортивной борьбой. Согласно историческим документам, самый древний стиль Тайцзи был разработан семьей Чэнь из провинции Хенан на севере Китая. Он состоял из 13 основных видов ручных приемов и стоек китайского искусства кулачного боя. На основании присутствующих в нем продолжительных последовательностей движений, подобных течению реки, он был отнесен к категории Чэнь-цюань (Changquan) – дальний кулачный бой.

Родоначальник семьи Чэнь, Чэнь Ван Тин (жил в конце XVII века), заложил основу сегодняшней формы стиля Чэнь. Другой мастер искусства борьбы, Ван Зон Ю (годы жизни: 1736–1795), написал трактат по характеристике стиля Чэнь-цюань семьи Чэнь и указал на тесную взаимосвязь с принципами инь – ян тайской философии. С тех пор этот вид бокса называется Тайцзи-цюань. Стиль Чэнь из категории бокса Тайцзи-цюань, пользующийся большой популярностью как в Китае, так и за его пределами, до сих пор содержит отчетливые динамичные элементы.

Стиль Ян произошел из стиля Чэнь и был введен мастером Ян Лю Чэнем (1799–1872), изучившим это искусство борьбы у основоположника Чэнь Чан Синя из семьи Чэнь (1771–1853). Он модифицировал форму, чтобы эффективно выделить содержащиеся в ней возможности для укрепления здоровья и тренировки тела и духа. Благодаря этому стиль Ян Тайцзи-цюань стал более легким в освоении и в настоящее время является наиболее распространенным стилем Тайцзи-цюань во всем мире.

Наряду со стилями Чэнь и Ян в Тайцзи-цюань известны также традиционный стиль Сюнь и два стиля Ву; но в настоящее время они не так популярны в Китае и за рубежом. Стиль Сюнь ввел Сюнь Лю Тан (1861–1932); основоположником одного из стилей Ву стал мастер Цуань Ю (1834–1902), другого – Ву Ю Ксиан (1812–1880).

Эти пять традиционных стилей (Чэнь, Ян, Сюнь и два стиля Ву) являются основными в искусстве Тайцзи-цюань. В каждом из них присутствуют подвиды, которые относительно схожи между собой. Кроме того, по радиусу действия движений рук и шагов различают три различных величины движений (по-китайски Jia, произносится как «цзия»): большая, средняя и малая.

В 1956 г. Национальный Спортивный Комитет Республики Китай составил из стиля Ян краткий комплекс, включающий 24 движения (известен также как краткий комплекс Пекина), чтобы лучше отвечать потребностям широкого круга интересующихся. При этом комплекс продолжал упрощаться, повторы движений были сокращены, а многие сложные компоненты или движения были исключены из него. Поэтому изучить Тайцзи-цюань в целом не представляет большого труда. Краткость данного комплекса не снижает эффект оздоровительного действия и укрепления тела и духа.

Благодаря малым временным затратам и легкости освоения этот комплекс практикуется в качестве стандарта во всех школах Тайцзи-цюань Китая и быстро распространяется по всему миру.

Упражнения, представленные в данной книге, взяты в основном из упомянутого популярного краткого комплекса Тайцзи-цюань и из стиля Ян Тайцзи-цюань не только потому, что читателям данной книги будет проще подобрать школу или группу изучающих для этих обеих форм. Многие из представленных здесь упражнений могут служить тренировочной базой также для интересующихся другими стилями.

Сегодня как в Китае, так и за его пределами, Тайцзицюань редко практикуется как боевой вид спорта. Он изучается и практикуется, в основном, ради оздоровительного и медитативного действия. Некоторые тренирующиеся вообще не осознают тот факт, что большинство движений содержат элементы защиты или даже нападения, хотя очевидно происхождение принципов стоек и типов движений от китайского искусства боя. Но, разумеется, Тайцзи-цюань в медленном и мягком исполнении не предназначен для использования в качестве боевого вида спорта или в целях самозащиты.

Для достижения оздоровительного или медитативного эффекта тренирующиеся должны правильно принимать стойки и выполнять шаги и движения рук. Их лучшему изучению и правильному выполнению способствует знание значений элементов боевого искусства. Но здесь их значения не будут рассмотрены, поскольку они выходят за рамки данной книги. Вы можете попытаться самостоятельно уточнить смысл каждого отдельного движения или получить информацию у своих учителей.

Характеристика Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань характеризуется спокойствием и гармоничностью, равномерными, плавными, естественными округлыми движениями и координацией всего организма. Это обусловлено также следующим:

- Все движения управляются сознанием. При этом решающими факторами являются концентрация и воображение. Каждое движение выполняется сначала на ментальном уровне, а затем на физическом.

- Внимание и концентрация должны быть целиком направлены на представление и выполнение движений. Сначала вы, конечно, будете немного отвлекаться, поскольку координация и последовательность движений еще не выработаны, но постепенно сознание начнет руководить телом, воображение и движение будут находиться в гармонии.

- Внутреннее состояние характеризуется спокойствием, расслабленностью и медитативной сосредоточенностью.

- Расслабленность в данном контексте не означает шаткость и вялость. Все тело должно быть ненапряженным и свободно подвижным. Для выполнения движений следует прилагать минимум усилий. При правильном распределении сил вы обретете силу Цзин, то есть внутреннюю силу.

- В каждом упражнении участвует весь организм. Движение одной части тела следует за движением другой. Это значит, что «при движении одной части тела, остальные не находятся в состоянии покоя». Все движения взаимосвязаны, гармонично сменяют друг друга, равномерны, подобно течению реки. Дух, дыхание и движение образуют единство, скоординированы друг с другом.

- «Все тело – ноги, поясница, руки – движется на одном дыхании». Движения управляются из даньтян таким образом, что могут выполняться гармонично, без остановок, а тело постоянно расслаблено, но в стабильном положении.

- Особое внимание уделяется стабильности стойки и распределению веса. Всегда необходимо четко понимать, на какую ногу переносится вес (полнота Ши) и какая нога остается без нагрузки (пустота Ксю). Перемещение веса с одной ноги на другую происходит плавно и обеспечивает таким образом стабильное положение. «Поступь как у кошки, а движения рук как при вытягивании шелковой нити из кокона». Это означает, что шаги должны быть проворными и стабильными, руки должны двигаться искусно и точно. Когда вес тела не сбалансирован, осуществление точных движений невозможно, поэтому основным условием упражнений является расслабленная и стабильная стойка.

- Движения всегда округлые, спиралеобразные и мягкие.

- Дыхание естественное, спокойное и глубокое. Позже его можно постепенно синхронизировать с движениями.

Все вышеназванные условия тесно взаимосвязаны и неразделимы: если нет внутреннего спокойствия, концентрация не может быть достаточной, следовательно, вы не можете выполнить движение, вам сложнее сбалансироваться – тело напрягается и дыхание перестает быть естественным.

Действие Тайцзи-цюань

Уже несколько тысячелетий в Китае известно, что регулярное выполнение физических упражнений излечивает множество имеющихся заболеваний, а у здорового человека может предотвратить развитие болезни. Тайцзицюань улучшает конституцию и воздействует на функции нервной и сердечно-сосудистой систем, дыхания и обмена веществ.

- При занятии Тайцзи-цюань внутреннее состояние должно быть спокойным, а движения управляться волей. Поскольку духовное внимание направлено на центры головного мозга, управляющие движениями, остальные области могут отдыхать, так что по окончании тренирующийся чувствует себя бодрым телесно и духовно. Увеличивается не только ощущение духовного естества, но также выравнивается сбалансированность тела и души, улучшается настроение.

При осознанном выполнении движения тренируется способность к концентрации и возрастает способность к реагированию. Так же позитивно влияет Тайцзи-цюань на физиологическую активность организма. При координации различных частей тела и органов, которые плавно связываются друг с другом в процессе комплексной очередности движений, возбуждается центральная нервная система. При возбуждении центральной нервной системы стимулируется также активность многих функций органов.

- Благотворное воздействие на дыхание оказывает гармонизация психики и положение тела, принимаемое в Тайцзи-цюань, при котором плечи свободно свисают, верхняя часть туловища выпрямлена, грудная клетка расслаблена, а концентрация направлена на дантянь в нижней части живота. Развивается спокойное, равномерное дыхание, гармонично согласующееся с движениями. После длительного периода тренировок возрастает подвижность грудной клетки, легочные ткани остаются эластичными, легкие способны лучше наполняться, частота дыхания понижается, вентиляция легких и газообмен увеличиваются, вследствие чего возрастает общая способность выдерживать нагрузки.

- Система кровообращения также укрепляется благодаря равномерному глубокому дыханию и регулировке вегетативной нервной системы. Сердце лучше снабжается кислородом, венозный отток усиливается, кровяное давление понижается, стенки сосудов расслабляются, а отток лимфы увеличивается.

- Углубление дыхания механически стимулирует систему пищеварения в процессе самомассажа, далее активность нервной системы возбуждает все пищеварительные функции.

- Посредством повышения функциональной способности и улучшенного кровоснабжения органов улучшается обмен веществ.

- Мягко протекающие округлые движения задействуют все мышцы тела, не вызывая напряжения, и поддерживают двигательный аппарат. Мышцы, связки, суставы и кости остаются стабильными и эластичными. Позвоночный столб выпрямляется, а таз поднимается слегка вперед и вверх, так что столб поясничных позвонков остается в вертикальном положении на крестце. Движения начинаются из поясничной области и позвоночного столба, что оказывает благотворное влияние на форму и функционирование позвоночника.

Общее руководство по методике упражнений

Последовательность действий при тренировке

Как и при выполнении других упражнений, вам потребуется время и терпение для обучения Тайцзи-цюань посредством повтора упражнений шаг за шагом. Чтобы действительно суметь практиковать Тайцзи-цюань, вы должны также знать, каким образом следует выполнять движения. Вскоре вы поймете, что необходимо много тренироваться. В связи с этим рекомендуется принимать во внимание следующее:

- Отведите определенное время для тренировки.
- Не пытайтесь усвоить больше, чем вы фактически способны воспринять.
- Как можно внимательнее учитывайте все детали.
- Отрабатывайте детали упражнений с предельно возможной точностью.
- Переходите к новому упражнению только после того, как основательно разберетесь с ранее изученным и освоите его.

Помните, что движения в Тайцзи-цюань, представленные здесь, согласуются и вытекают друг из друга. Поэтому не имеет смысла начинать изучение нового движения, пока вы еще не способны уверенно выполнять ранее изученные.

Попробуйте выяснить, как вам легче учиться. Если вы сначала должны понять движение, прежде чем выполнить его, уделите время изучению движения. Спросите себя самого или вашего учителя, что представляет собой то или иное движение и какой в нем заключается смысл. Только в этом случае вы сможете выполнить движение точно и, следовательно, правильно.

Если вам легче дается движение благодаря многократному повторению, необходимо повторять упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что можете выполнять его правильно. При этом следует внимательно читать описание движения до и во время выполнения, чтобы делать все правильно и при необходимости вносить коррективы.

Если же вы лучше усваиваете, наблюдая за движением, необходимо смотреть, как оно выполняется кем-либо другим. Полезными в данном случае могут быть видеозаписи.

Этапы изучения и совершенствования

В целом изучение техники Тайцзи-цюань делится на три этапа. Далее даются важнейшие указания по каждому из этапов изучения и совершенствования.

Первый этап

Целью этого этапа, во время которого вы начинаете изучать технику Тайцзи-цюань, является создание надежной основы для дальнейших занятий и правильного выполнения упражнений. Попробуйте постичь важнейшие условия каждого движения и стойки. Постепенно осваивайте стойку, шаги, движения тела, рук, кистей и, в заключение – направление взгляда. При этом вам необходимо обратить внимание на следующее:

Прямое положение тела

В технике Тайцзи-цюань ключевую роль играет положение тела с плечевым и тазовым поясом, которые являются связующим звеном и переносят движение и динамику на ноги и руки. Поэтому особенно важно, чтобы положение тела было прямым и естественно свободным. Выпрямите позвоночник без нарушения его естественных изгибов, вытягивая вертикально голову и шейный отдел позвоночника и таким образом направляя вверх макушку головы. При этом удерживайте подбородок, но и не касайтесь им шеи.

В заключение расслабьтесь, не изменяя положения позвоночника. Опустите свободно плечи и локти. Расслабьте тазобедренный сустав и поверните крестец слегка вперед, чтобы его оконечность была направлена к полу. Крестец, однако, поворачивайте не сильно, чтобы не блокировать область таза. Избегайте также нагрузок на поясницу.

Теперь снимите напряжение в тазобедренном суставе, в ягодицах и в ногах без изменения положения крестца. Вес тела направьте вниз, расслабив все суставы. Перемещение веса тела на обе ступни очень важно для устойчивого положения тела и подвижности.



Также необходимо обращать внимание на положение рук, кистей, ног и ступней, которые участвуют в отдельных движениях, так как каждая часть тела влияет на другую. Неправильная работа одной части тела отрицательно скажется на положениях и движениях всего тела. Так, легко возникают неправильные положения тела в области поясницы, нижней части позвоночника, в области груди, живота и т. д. Вы вынуждаете свои мускулы компенсировать неблагоприятное положение тела путем дополнительных усилий. Все это грозит перенапряжением.

Итак, обязательно уделяйте время для принятия правильного положения тела и постоянно проверяйте его в процессе упражнений.

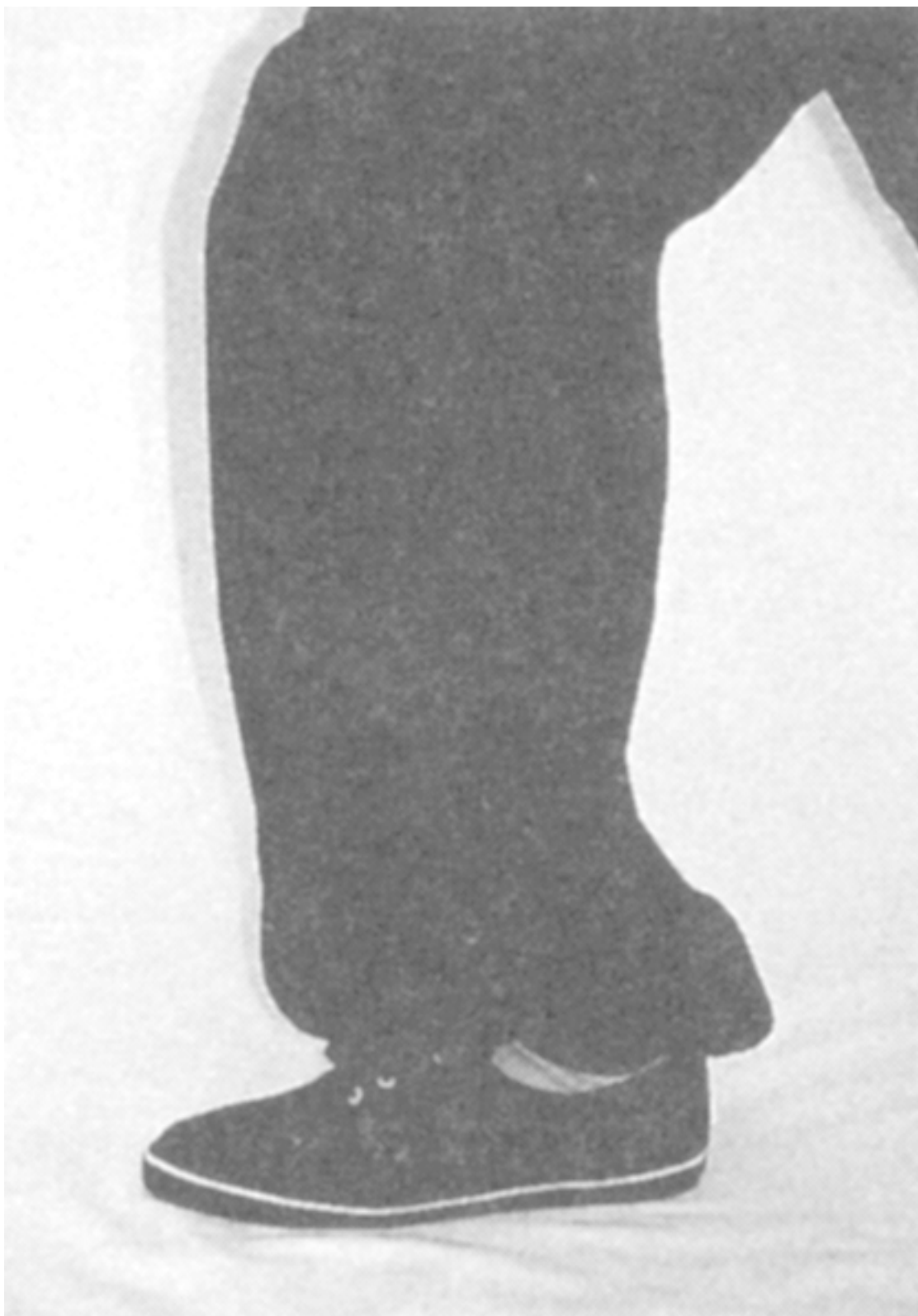
Устойчивое положение тела и уверенный шаг

Устойчивая стойка – залог прямого положения позвоночника, уверенности и искусности движений корпуса вместе с движениями рук, кистей, ног и ступней. При этом решающую роль играет правильное распределение веса. Прежде чем начинать движение вперед, назад или в сторону, переместите вес тела на стоящую ступню. Во время шагов ступню ставьте точно так, как описано в книге. Необходимо соблюдать точное расстояние между обеими ступнями по длине и по ширине. То же самое относится и к углу, в котором ступня поворачивается наружу и вовнутрь.

Несоблюдение этих указаний отрицательно сказывается на устойчивости положения тела и осложняет последующее движение.



Используйте созданные природой три точки опоры, расположенные на подошве, и распределяйте на них вес тела.



Согните колени так, чтобы они выступали за кончики пальцев ног.



Следите за тем, чтобы ось ноги располагалась вертикально к несущей ступне.

Расслабьте все тело, чтобы центр тяжести мог опуститься вниз. Таким образом вы создаете фундамент, на котором можете уверенно и прочно стоять.

И только тогда, когда вы научитесь стоять стабильно и передвигаться уверенно, приступайте к движению руками.

Рекомендуется уделить достаточное время для разучивания представленных в этой книге основных стоек и упражнений в ходьбе, прежде чем перейти к базирующимся на них упражнениям, соответственно к началу освоения форм Тайцзи-цюань.

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.