

Комментарии к 12 основным условиям для входящих в ворота Тайцзицюань

Фэн Чжисян

Марвин Смолхайзер

Перевод с китайского на английский Ян Ян и Чун Ман Сит

Перевод с английского А. Колыбельникова

На семинаре в Шампэйн Фэн говорил о 12 основных условиях для входящих в ворота Тайцзицюань. Ниже приведены его комментарии к этим условиям.

1. Сердце и Дух держи пустыми и тихими от начала до конца.

Началом Тайцзи является Уцзи. Тайцзи - это Инь и Ян, и из Тайцзи берут начало небо, земля и человек. Согласно китайской теории, Уцзи предшествует небу и земле. Снаружи кажется, что в Уцзи нет движения. Но движение внутри есть.

В Уцзи есть два вида энергии. Легкая поднимается вверх и становится небом, а тяжелая опускается вниз и становится землей. С этого момента разделения появляется Тайцзи, Инь и Ян. После этого обретает существование то, что называется три сокровища: Небо, Земля и Человечество.

Из этих сокровищ берут начало четыре стороны и пять стихий. Пять стихий соответствуют металлу, дереву, огню, земле и воде, а также пяти направлениям Тайцзицюань: шаг влево, шаг вправо, вперед, назад и середина.

В то время, как происходит этот процесс, рождаются шесть гармоничных положений, в которых объединяются плечи и бедра, кисти и ступни, и локти и колени.

Затем рождаются семь звезд, которые соответствуют основным суставам тела: коленям, бедрам, плечам, лодыжкам, локтям, кистям и голове. Когда ты выполняешь Тайцзи, все семь звезд вращаются. Поэтому когда ты делаешь

форму, чтобы достичь гармонии должны двигаться все суставы.

Вслед за этим создаются Багуа и Девять Дворцов, которые есть восемь багуа плюс середина. Десять - это покой уцзи внутри и снаружи движения.

Из внутреннего движения уцзи создает внешнее. В Тайцзи, когда внутреннее движение выходит наружу, оно тем самым возвращает мысль. Сочетание внутреннего и внешнего движения помогает создать покой, т.к. внутри движения есть покой, а затем рождается духовная сущность. Когда ты сохраняешь покой, как в уцзи, ты возвращаешь духовную жизнь. В движении ты вскармливаешь физическое тело.

Чтобы совершенствовать свой Тайцзицюань, тебе нужно с самого начала культивировать спокойствие и пустоту (синь шень и). Ты должен сохранять спокойствие и пустоту на всем протяжении формы, даже когда делаешь фацзинь. Очень важно во время выполнения формы от начала до конца двигаться так, будто ты идешь по тонкому льду. Ты должен быть легким и гибким, но не жестким и не слишком вовлеченным. Тогда ты можешь меняться, в ответ на то, что к тебе приходит. Если ты излишне отягощен соблюдением условий, слишком напряжен или тверд, ты не можешь измениться без труда.

2. Срединное равновесие (Чжун Дин).

Для культивирования срединного равновесия, или чжун дин, главное - чтобы акупунктурные точки байхуи и хуйинь находились на одной прямой. (Байхуи находится на макушке головы. Хуйинь расположена в промежности, в нижней части туловища, между ногами.) Эта линия помогает вырабатывать ци срединного равновесия, или чжун ци. Это позволит духу подняться к макушке.

В движении ци выходит из даньтяня; в покое она возвращается в даньтянь. У классиков говорится, что если при дыхании набирать воздух в даньтянь, то ци придерживается спины.

В уцзи ты можешь практиковать дыхание раннего или позднего утра. Но во время выполнения формы не фокусируй внимание на дыхании. Просто концентрируйся на намерении, или И. Твоя ци следует за намерением.

Некоторые концентрируются на дыхании во время выполнения формы, и их ци оказывается блокированной. При завершении каждого движения самое главное - это быть сун и расслабленным. Держи тело в срединном равновесии и не наклоняйся. Это сохранит твою ци. Ци берет начало от сердца, или Синь.

3. Используй Мысль, И, чтобы двигать ци. Сердце - это командующий.

И направляет ци, а она берет начало от сердца, или Синь. Мысль используется для открытия и закрытия движений. Во внутренних стилях и цигун самое главное - это мысленно представлять действие, которое ты хочешь совершить, и тогда оно выполняется.

Когда ты мыслишь активно, чувствуешь себя живо или ощущаешь энергию в своей форме, ци присутствует. Энергия и сила будут присутствовать. Самое главное во внутренних стилях и цигун - использовать сердце и мысль. Если ты способен во время выполнения движений направлять в них мысль, то к тебе придет истинная сила. Шаолинь и другие внешние стили используют ци и силу, но больше полагаются на силу.

Используя И, укрепляешь тело, в то время, как используя силу, наносишь телу вред. И означает мышление, а также включает в себя понятие шень, или духа. Если я еду в США, то первым туда отправляется мое И. Затем мое тело. Важно использовать И, чтобы направлять все тело.

Таким же образом И движет ци. Тогда все тело может двигаться так, как если бы это была одна семья, заодно. Там где есть И, будет ци и сила.

4. Расслабляйся (Сун) и Опускайся вниз.

Вначале ты становишься сун, а затем опускаешься вниз. При выполнении формы важно освободиться (от напряжения) так, чтобы ци могла опуститься вниз, тогда у тебя будет хорошее равновесие. Ключ к правильному выполнению Тайцзи - это тихий, спокойный ум. Обладая им, можно преуспеть в Тайцзи.

Прежде, чем делать форму, успокой сознание. Нужно перейти к позитивному мышлению и быть готовым перенести и вытерпеть все, что встречается на пути, не только при выполнении формы, но и вообще в жизни,

так, чтобы ты был способен вносить гармонию. Тайцзи - это гармония. Когда ты встречаешь кого-нибудь, новых людей или друзей, постарайся находиться в гармонии с ними. Будь счастлив. Это часть тренировки Тайцзи.

5. Ици плавности и мягкости.

Во время практики культивируй плавность и мягкость: тогда ты не борешься сам с собой. Жесткость - результат отсутствия гармонии между Инь и Ян. Один из способов выполнить эту задачу - представлять, что плывешь по воздуху. В уме, в И чувствуй себя так, будто плавно плывешь по воздуху или плавно рисуешь картину.

В практике формы тебе всегда нужно разделять пустое и полное. Делай это четко. Используй разделение на пустое и полное для тренировки ци. Можно делать это, перемещаясь со стороны на сторону. Также можно делать это, используя круговые движения.

В Тайцзи нам нужно делать форму медленно, чтобы позволить ей питать нас. Быстрое выполнение формы может навредить. Важно то, что, выполняя форму медленно, ты сможешь разделить Инь и Ян, пустое и полное, жесткое и мягкое.

6. Внутреннее и Внешнее, Нижнее и Верхнее должны работать вместе.

Внутреннее и Внешнее, и верхняя и нижняя части тела должны следовать друг за другом. Это означает, что они должны быть скоординированы.

Практика формы - это внешнее. Мысль, И - это внутреннее. Мысль и движение должны быть единым целым. Так внутреннее и внешнее становятся единым.

Существует более высокий уровень объединения внешнего и внутреннего воедино. Он становится возможным после долгой практики. Тогда движение ци становится единым с движением тела в форме. И тогда ци движется в гармонии с физическим движением.

Начальный уровень включает в себя мысленное сопровождение движения. Когда ты почувствуешь, что ци находится в гармонии с внешним движением, то это означает, что внутреннее и внешнее едины, но на гораздо

более высоком уровне Тайцзицюань. Это называется хуньюань-уровень Тайцзицюань.

На этом уровне ци берет начало в даньтяне и вращается в теле с направлением наружу. Это высокий уровень и успешная стадия Тайцзи. Добиться этого нелегко и не каждый может ее достичь. Для этого требуется упорная работа и хорошая карма. И хотя не каждый может достичь такого уровня, мы сейчас на верном пути. Ты достигнешь этого уровня, если будешь работать и следовать этому пути.

Практикуя форму, объединяй свое тело воедино, так чтобы в каждом движении участвовало все тело целиком. Мысль движется вместе с телом, и все должно работать в гармонии. Если движется только кисть или рука, то это не является движением всего тела. Чтобы помочь движению кисти стать движением всего тела, ты должен использовать поясницу.

7. Смена Инь и Ян поможет тебе найти твердое и мягкое, пустое и наполненное.

Осознавай, какая рука пуста, а какая наполнена, и какая нога полная, а какая легкая. Это зависит от поясницы. Переход от пустого к полному и наоборот зависит от поясницы.

Начинай всякое движение от поясницы и даньтяня. В Тайцзи если ты хочешь занять удобное положение или правильную позицию, используй поясницу и ноги. Все 13 кинетических движений Тайцзи берут начало из поясницы.

Тебе нужно позаботиться о пояснице и защитить ее. Если ты заботишься о пояснице, ты заботишься обо всем теле, потому что в области пояса расположен даньтянь. В Тайцзи, неважно, что ты делаешь - форму, или ведешь бой, все берет начало в пояснице.

В области пояса находятся три даньтяня. Один в передней части, один в области спины, в акупунктурной точке минмэнь, и еще один в середине.

Фэн рассказал, как однажды он беседовал в Китае с одним известным учителем Тайцзицюань. В беседе Фэн упомянул даньтянь, и учитель ответил, что нисколько не заботится о даньтяне. «Все, что нужно - это делать форму», -

сказал он.

Когда ты занимаешься практикой, нужно стараться понимать то, чем ты занимаешься. Нужно знать принципы и теорию практики. Иначе ты не добьешься понимания Тайцзицюаня и даньтяня.

В форме присутствует взаимозамена твердого и мягкого, напряженности и расслабленности, и закрытого и открытого. Одно сменяется другим. Мягкость и твердость, напряженность и расслабленность находятся друг внутри друга. Расслабленность и напряженность - как разные степени одного и того же состояния.

8. Энергия шелковой нити (чан сы цзин) должна присутствовать во всем теле.

В Тайцзицюане все тело наполнено окружностями. Они не обязательно составляют 360 градусов. Это могут быть дуги по 180 градусов, 20 градусов, 30 градусов и т.д. Это то, что я называю упражнениями хуньюань. Нет прямых линий. Все линии изогнуты. Можно сделать круг, полкруга, одну четвертую, или одну шестнадцатую круга. Это движение хуньюань. Нам нужно осознать, что наши тела округлой формы - голова, глазные яблоки и т.д.

Ци движется по кривым или по кругу. В современном окружающем мире много круглого в автомобилях, двигателях, деревьях. Все подчинено принципу шелковой нити.

Всякая сила, или энергия в нашем теле начинается по кривой. Планеты и звезды движутся по кругу. Хуньюань Тайцзицюань шелковой нити основывается на принципах вселенского движения. В основной форме Тайцзи, в цигуне и подобных упражнениях используется энергия шелковой нити. Шелковая нить - это наиболее ценный аспект Тайцзи и цигуна.

Тренировка шелковой нити согласуется с вселенской истиной и очень полезна для тела. Мы практикуем её, пока не почувствуем, что все тело состоит из витков шелковой нити. В Тайцзи очень важно фокусироваться на движении по кругу или по кривым.

9. В поиске открытого и закрытого складывай грудь и живот.

Важно осуществлять открытие и закрытие в теле. Это как складывать и разворачивать лист бумаги. Чтобы открываться и закрываться необходимо использовать грудь и живот. Нужно использовать все части тела - поясницу, колени, руки, а также спину. Руки совершают открытие и закрытие, и даже лицо делает то же самое. Открытие и закрытие более характерны для стиля Чень. Оно не так очевидно в остальных стилях Тайцзи.

10. Концентрируйся на даньтяне для улучшения нейгун (внутренней силы).

Для чего фокусировать внимание на даньтяне? Даньтянь - это то место, где тренируется ци. Можно помочь себе сконцентрироваться, направляя мысль в даньтянь. Есть хэн и ха ци. (Хэн - это звук на вдохе, а ха - на выдохе при фа-цзинь.) Дыхание даньтянем - это дыхание раннего неба. Можно использовать его во время стоячей медитации. Не обязательно выполнять его во время тренировки формы Тайцзи.

В даньтяне на выдохе открываются все меридианы, а на вдохе они закрываются. Занимаясь Тайцзи, мы занимаемся цигуном и шелковой нитью. Очень важно культивировать ци. Нам каждый день необходимы пища, вода и ци. Но важнее всего ци, за ней следует вода и только потом пища.

11. Держи сердце спокойным, а ум пустым, и практикуй медленно (покой в движении).

Форма - это движущийся вертикальный столб (хуо чжуан).

Медленная практика помогает успокоить сердце. В стоячем положении Уцзи ты становишься как дерево. Твоя энергия направлена вниз к земле, к твоим корням. Для тяжелой ци естественно опускаться вниз, а для легкой - подниматься вверх к макушке.

Практика покоя - это спокойный гун, который улучшает внутреннюю ци. Тайцзицюань - это гун в движении. В положении стоя ты улучшаешь свою внутреннюю ци и свое укоренение. Это взрастит твой дух. Во время такой спокойной тренировки ты получаешь большое количество ци, и ци обратится в дух. Поэтому, это духовная тренировка. Если тренироваться таким способом долгое время, то можно увидеть окружающий мир таким, какой он есть в

действительности. Тогда ты достигнешь самого высокого уровня.

Тренируя дантянь долгое время, ты соберешь сокровище долголетия. Не продавай его, даже если тебе предложат за него 10000 унций золота. Оставь его себе: это сокровище было заработано годами упорных тренировок.

Когда делаешь форму, держи сердце пустым и делай ее медленно. И тогда получишь тот же результат, что и от стоячей практики. Это стоячая медитация в движении. В старину так практиковались даосские священники.

В Китае идея даосских и буддистских практик состояла в тренировке для вхождения в состояние духовного существа. И даосизм, и буддизм требуют веры, но еще и тренировки для достижения определенного стандарта и цели. Это не только вера.

Наша тренировка очень важна, и очень важно обладать хорошими моральными качествами и характером. Ты не должен обучаться Тайцзи для того, чтобы потом пойти и совершать плохие поступки. Ты должен культивировать чистый и мирный ум. Тогда в твоей практике будет прогресс. Но если своими действиями ты причиняешь вред, твой уровень (мастерства) будет опускаться все ниже и ниже.

Идея тайцзи - это великий предел. Но можно назвать ее и великой гармонией.

Выполняя форму Тайцзи, мы стараемся успокоить свой ум. Поэтому нам нужно практиковаться медленно. Быстрые движения и быстрая тренировка могут навредить. Медленное движение принесет пользу. Вот почему мы всегда занимаемся Тайцзи медленно.

Медленный темп нужен, чтобы ци могла следовать вместе с движением. Если мы будем тренироваться быстро, в конце движения в нем не будет ци. Быстрая практика не соответствует току ци и крови. Тренируя движения медленно, ты синхронизируешь ци, кровь и движение. Медленная практика принесет здоровье, долголетие и внутреннюю силу.

В воинских искусствах мы тренируем ци и укрепляем здоровье, чтобы использовать их вместе. Если в своей тренировке ты уделяешь внимание только боевому аспекту, не помня о Дао, Инь и Ян, не изучая принципов

Тайцзицюань, а просто думаешь «Я буду изучать воинское искусство», то независимо от того, как долго ты тренируешься, тебе никогда не постичь настоящего Тайцзицюань.

Внутренняя сила - это результат внутренней работы и энергии. Простое изучение приемов - это внешняя тренировка. Независимо оттого, сколько приемов ты знаешь, все они не будут по настоящему эффективны без внутренней силы.

Но если помнить о Дао, и не тренировать боевые приемы и движения, то может быть у тебя и будет достаточно нейгун и внутренней силы, но в самообороне ты будешь неуклюжим и неповоротливым.

Высший уровень - это обучаться воинскому искусству, познавая Дао и изучая китайскую медицину. Тогда при травме ты можешь оказать помощь себе и другим. На высшем уровне находятся те, кто практикует боевое Ушу, Тайцзицюань, Даосизм и целительство.

12. Ты достигнешь успеха, если знаешь и как заниматься практикой, и как возвращать себя (Ян Шэн).

У классиков сказано, что если ты знаешь, как тренироваться, но не знаешь, как возвращать себя, ты можешь тренироваться сто дней, тысячу дней, и твоя энергия и мастерство не разовьются в достаточной степени.

В изучении воинских искусств основное - это возвращание. Ты должен возвращать и продолжать тренироваться, чтобы возвращать. Иначе, ты не будешь совершенствоваться. Тренировка и возвращание должны идти рука об руку. И ты должен понять, как возвращать себя.

Есть множество аспектов этого процесса, даже в повседневной жизни: как мы ведем себя в семье, как мы учим или учимся у учителя. Ты должен продолжать возвращать себя, и для этого тебе нужно оставаться спокойным, гармоничным и счастливым. Так можно совершенствоваться в практике. Также это распространяется на работу, питание и сон.

Нам необходимо найти срединный путь: ни лишнего, ни недостатка. Ни много, ни мало - вот принцип. Срединный путь. Так же нужно тренировать форму Тайцзи - в соответствии со своими возможностями. Тебе нужно

определить свой стандарт. Если ты можешь это сделать, ты знаешь, как тренироваться.

Не нужно делать слишком много, или слишком мало. Вот что такое знать, как тренироваться и возвращать. Ни лишнего, ни недостатка, ни отсутствия. В социальной жизни и семье мы можем хранить гармонию. Тайцзи - это великая гармония, и мы можем быть здоровы. У нас будет ци и долголетие.

В мастерстве Тайцзи основная идея - это возвращение. Если ты умеешь правильно возвращать себя, ты можешь тренироваться бесконечно и столько, сколько нужно. Если ты перерабатываешь, ты перегоришь. Только через тренировку ты можешь развить свое мастерство. Если ты не возвращаешь себя должным образом, ты не будешь тренироваться правильно, и не будешь совершенствоваться.

Это справедливо и истинно для всех вещей. К примеру, если хорошо ухаживать за машиной, то она прослужит долгое время.

Когда делаешь форму, нужно чувствовать себя плывущим по воздуху, а также удобно и счастливо. Так можно совершенствовать мастерство. Тренируясь, ты должен помнить о трех сокровищах: Небе, Земле и Человечестве. Когда делаешь форму, ты в середине - высоко как небо и глубоко как земля. Ты можешь коснуться Неба и Земли. Когда я там, моя ци сильна.

В каждой форме есть упражнение для растяжки сухожилий и лучшей циркуляции крови. Если ты помнишь об этом, твоя практика будет хорошей. Когда делаешь форму, представь себе, что ты художник, который рисует круги Тайцзи, большие и маленькие. Они круглые, не угловатые. В форме нет квадратов, все круглое.

Когда практикуешь форму, скажи себе, что можешь вдохнуть всю хорошую энергию со всей вселенной, и выпустить всю больную ци, всю плохую энергию из своего тела.

Помни, что тренировка формы - это не тяжелый труд. Это упражнение. Когда ты чувствуешь себя очень усталым, отдыхай после нескольких медленных движений. Тогда результат будет лучше. Представь, как

меридианы твоего тела открываются и освобождаются от пробок.

В практике Тайцзи и цигун участвует все тело одновременно. Это лучше, чем отдых. Вот почему медленные движения так полезны. Благодаря такой тренировке ты обретишь баланс Инь и Ян.

Отвечая на вопросы о 12 принципах, Фэн сказал следующее.

Вопрос: Возможно ли двигаться слишком медленно?

Фэн: Если движение не прекращается и не прервано, можно выполнять его очень медленно.

Вопрос: Существует ли разница в тренировке энергии для женщин и мужчин

Фэн: В основном, она одна и та же, за исключением работы с нижним даньтянем. Здесь есть небольшая разница.

Вопрос: В чем разница между Хуньюань Тайцзи и Чень стилем Тайцзицюань

Фэн: Символ Тайцзи круглый. В действительности это символ хуньюань. Когда занимаются Чень Тайцзицюань, сосредотачиваются на круге, а хуньюань означает круг. У всех пяти основных стилей слегка различная культура. Основными элементами культуры стиля Чень являются круг, шелковая нить и хуньюань. В стиле Ян ударение сделано на открытии и вытягивающей энергии. Стил ь У отличает особая «тихость» и сильное укоренение в шагах. У/Хао - это нечто среднее между Ян и Чень. Сунь похож на Синь.

Вопрос: Иногда, когда сидишь без движения, можно ощутить в теле какое-то движение. Что это?

Фэн: Это случается. В покое есть движение. Иногда в сидячем положении даньтянь и энергия создают в теле естественное движение. Иногда оно небольшое и совсем незаметное. Иногда это движение шелковой нити, иногда - медленное движение. Это нормально, ничего плохого в этом нет. Так проявляет себя внутреннее изменение баланса Инь и Ян.