

# Как практиковать Тайцзи Гунфу

Фэн Чжицян

Искусство Тайцзи включает в себя и сохранение здоровья, и боевое искусство, сочетание которых демонстрирует философию Тайцзи. В таком случае, как же правильно практиковать Тайцзи? По-моему мнению, чтобы преуспеть в занятиях, мы должны понимать теоретические основы Тайцзи и знать, как правильно заниматься и сохранить здоровье.

## I

### **Руководствоваться правильной теоретической основой Тайцзи – важнейший приоритет в занятиях боевыми искусствами**

Если вы хотите быть хорошим бойцом, вы должны глубоко понимать теорию. Если вы правильно руководствуетесь теорией, то вероятнее всего, станете хорошим бойцом. Имеется в виду теория и законы Тайцзи и Инь-Ян (Инь и Ян две противоположности, два природных начала, лежащих в основе традиционной китайской философии), включающие в себя Уцзи (беспредельное), Тайцзи, ЛянъИ (две формы Инь и Ян), Саньцай (три силы, т.е. небо, земля и человек), Сысян (четыре образа), Усин (пять движений – металл, дерево, вода, огонь и земля), Люхэ (шесть направлений – восток, запад, юг, север, верх и низ), Цисин (семь звезд), Багуа (8 триграмм, ранее использовавшихся для предсказаний), Дзюгун (девять дворцов), определение Хуньюань и законы анатомии и психологии, законы телесного образа, законы прямого и обратного движения, закон сохранения здоровья, закон основ и применения, закон Хуньюань и т.д.

**Уцзи** создает **Тайцзи**. Уцзи это первоначальное беспредельное, которое было до разделения неба и земли или Инь и Ян, и представляет из себя хаос, пустоту без формы и образа, звука или цвета. Уцзи – основа Тайцзи; Тайцзи, а именно врожденная Ци (также известная как врожденная Хуньюань Ци), мать Инь и Ян, ключевая точка во времени между движением и покоем, первопричина всего и корень любого организма. Будучи беспристрастным, пустотным и гибким, Тайцзи является внутренней силой кулачного искусства Тайцзи. В терминах человеческого тела живот это Уцзи (уравновешенность и небытие), в то время как пупок это Тайцзи (корень врожденного (изначальное состояние)); неподвижность это Уцзи (момент пустотности и целенаправленности), в то время как движение - это Тайцзи (время, когда проявляется Ян). В терминах кулачного искусства практика начинается от Уцзи и полностью обращает врожденное в небытие. Крайний покой естественным образом рождает движение, в то время как полное небытие производит Ци. Во время движения концентрируйтесь на Даньтяне, чтобы достигнуть равновесия Инь-Ян и практикуйте Уцзи достаточно для формирования Тайцзи, с помощью жизненной энергии готовой до движения и достаточным количеством Ци, заполняющим пределы тела.

**Тайцзи** формирует **Лянъи**. Лянъи – это двойной порядок приобретения Инь и Ян - противоположных, но взаимозависящих друг от друга, преобразующихся один в другой при определенных условиях. Это первое определение в кулачном искусстве. В терминах тела почки - это Лянъи, все, что выше соответствует Ян, ниже - Инь. В терминах кулачного искусства Лянъи отсылает нас к таким парам понятий как движение и покой, открытие и закрытие, вдох и выдох, завершение и начало, подъем и погружение, скручивание и растяжение, напряжение и расслабление, прямое и обратное, компактное и широкое, готовность и действие. Тренируйте Тайцзи-Ци, путем концентрации на Даньтяне, подкрепленной хорошим вдохом и выдохом, а также путем координации движения и покоя, скручивания и растяжения, объединения Инь-Ци и Ян-Ци.

**Лянъи** порождает **Санъцай**. Санъцай (три начала) включает Небо, Землю и Человека. Небо вверху, Земля внизу и Человек между ними. Чистота и свет естественны для неба. Безмятежность и тишина естественны для земли. Просвещенность и ум естественны для человека. Одно движение может быть разделено на три, а три движения могут быть сведены в одно. Это основа кулачного развития. В терминах человеческого тела - это позиция, форма рук и шаги; корпус, руки и ноги или Цзин (семя жизни), Ци (жизненная энергия) и Шэнь (мысль или дух). В терминах кулачного искусства это означает объединение позиции, формы рук и перемещения, сочетание рук, корпуса и ног, объединение верхнего, среднего и нижнего Даньтяня. Во время движения проявляйте Тайцзи через концентрацию на Даньтяне, используйте ум-И для циркулирования Ци по каналам и меридианам и прохождения трех центров, для максимизации спиральной силы и для того, чтобы Тайцзи-Ци прошла через три центра.

**Санъцай** формирует **Сысян**. Сысян (4 образа) включают Инь, Ян, жесткое и мягкое, которые определяют кулачные позиции. В терминах человеческого тела это четыре конечности (2 руки и 2 ноги) и 4 окончания (волосы, пальцы, язык и зубы). В терминах кулачного искусства это Инь, Ян, покой и движение или пустота, наполненность, жесткость и мягкость, дающие 4-м конечностям достаточно силы, а 4-м окончаниям достаточно Ци. Во время движения наполняйте даньтянь достаточным количеством Ци, выполняйте упражнения "наматывание шелковой нити" управляя 4-мя конечностями через поясницу, достигайте равновесия напряжения-расслабления и жесткости-мягкости во всех направлениях и позвольте собраться достаточно Ци в 4-х окончаниях.

**Сысян** формирует **Усин**. Усин (5 движений) это вода, огонь, дерево, металл и земля или направления вперед, назад, влево, вправо и центр. Усин - это основа кулачного искусства. В терминах тела - это пять внутренних органов (сердце, почки, печень, легкие и селезенка) и пять органов чувств (язык, глаза, уши, рот и нос). В терминах кулачного искусства это включает

перемещение вперед, назад, взгляд влево, вправо и сохранение центрированности, устойчивости. Во время движения погружайте Ци в Даньтянь для тренировки Тайцзи, выражайте пустоту через основательность Усин, поднимайте энергию почек и погружайте энергию сердца, чтобы урегулировать огонь и воду, объединяйте Усин с нейтральной Ци.

**Усин** формирует **Люхэ**. Люхэ (6 направлений) относятся к востоку, западу, северу, югу, верху и низу. Или вперед, назад, влево, вправо, вверх и вниз. Это тело кулачного искусства. Это означает 6 качеств объединения и безупречной скругленности, то есть единство сердца и ума-И, ума-И и Ци, Ци и силы, плеча и бедра, локтя и колена, запястья и стопы, скругленные руки, бедра, живот и спина с достаточной Ци и концентрированным в шести направлениях умом-И. В терминах кулачного искусства это означает 6 типов координации и ускорения движений, т.е. координацию головы и рук, рук и тела, тела и шагов, координацию направлений вверх и вниз, вперед и назад, вправо и влево, координацию последовательности движений локтей и головы, шагов и поясницы, остановки влево для движения вправо, остановки вправо для движения влево. Во время движения концентрируйте ум-И и аккумулируйте Ци в Даньтяне, координируйте внешнюю и внутреннюю Ци, верхнее и нижнее тело для сохранения 6 типов безупречной скругленности в 6 направлениях.

**Люхэ** формирует **Цисин**. Цисин (семь звезд) относятся к позициям кулачного искусства. В терминах тела это голова, кисти, плечи, локти, бедра, колени и стопы. В терминах кулачного искусства эти семь положений все боевые, а именно толчок рукой, удар локтем и последующий удар ногой, удар головой, действие коленом и опора плечом\бедром. Во время движения мобилизуйте истинную Ци в Даньтяне, для прохождения через все тело, заполнения Цисин и создания семи кулачных форм.

**Цисин** создает **Багуа**. Багуа (8 триграмм) включает Кань, Ли, Чжень, Дуй, Цянь, Кунь, Гэнь и Сюнь, которые четко соответствуют северу, югу,

востоку, западу, северозападу, югозападу, северовостоку, юговостоку. Это фактор для изменения в кулачном искусстве. В терминах тела это относится к 4-м конечностям\8-ми соединениям (предплечья, два плеча, две голени, два бедра) и 8-ми меридианам (каналы Жэнь-май, Ду-май, Чжун-май, Дай-май, Янцзяо-май, Иньцзяо-май, Иньвэй-май, Янвэй-май). В терминах кулачного искусства это отражение, отклонение, нажимание, выталкивание, раскалывание, откат, действие локтем и опирание. Во время движения открытие и закрытие Ци в Даньтяне с должной концентрацией позволяет Ци циркулировать через входы-выходы и осуществлять 8 кулачных техник, открывая, прочищая 8 меридианов для круговой циркуляции Ци по 8-ми направлениям.

**Багуа** создает **Дзюгун**. Дзюгун (9 дворцов) это Багуа плюс центральный дворец или восемь направлений плюс средний даньтянь. Это образ кулачного искусства. В терминах тела девятый в голове, первый под стопами, третий слева и седьмой справа, второй и четвертый на плечах, шестой и восьмой на ногах, пятый расположен в центре. В терминах кулачного искусства это означает 8 техник и срединное равновесие с многочисленными изменениями, происходящими из среднего даньтяня и всепроникающей Ци Чжун Цзяо (средний центр «Тройного Обогревателя» Саньцзяо, прим. пер.). Во время движения удерживайте ум-И в среднем Даньтяне, где все растет и вызывает Циркуляцию Тайцзи-Ци для заполнения Дзюгун (9 ключевых точек в теле).

В конце концов, все приходит к **Хуньюань**. Хуньюань относится к начальному положению Тайцзи, включает Хуньюань Ци, Хуньюань Сущность, Хуньюань Круг и Хуньюань Пилюлю. Это окончательная цель Тайцзицюань. В терминах тела это округлая, сияющая и живая смесь или тройная Хуньюань-Сущность, тройное Хуньюань-Зерно. В терминах кулачного искусства это округлые, незаметно переходящие друг в друга движения, включающие в себя Хуньюань ум-И, Хуньюань Ци и восхитительное сочетание круга Хуньюань в терминах ума-И, Ци, духа и формы, настоящего искусства, не поглощенного установленной повседневной рутинной, когда истинному уму-И не хватает

особого намерения. Хуньюань Ци возвращается к пустоте и ловкости. Во время движения присутствуют круг ума-И, круг Ци и Хуньюань круг, сердечная пустота, телесная пустота и пустота в руках и ногах, совершенствуется Шэнь для возвращения к пустоте и ловкости, совершенствуется Ци для возвращения к Хуньюань. Законы и принципы кулачного искусства это законы и принципы дисциплины ума, которые начинаются из небытия и возвращаются к небытию; возникают из Тайцзи-Ци и в конечном счете приходят к нему же; исходят из Даньтяня и возвращаются в него; достигают неподвижности и движения, сохраняя центрированность и вертикальность; порождаются из Хуньюань и возвращаются в Хуньюань; берут преимущества приобретенной сущности для дополнения врожденной и развивают врожденную, чтобы помочь приобретенной. Тайцзи появляется из Уцзи и Пилюля Хуньюань создается следованием этому правилу.

## II

### Грамотная тренировка умений - это ключ к кулачному искусству

Обычная кулачная практика не самое важное, а знание того, как хорошо практиковать - вот ключ к успеху. Тренировка умений и знаний включает в себя кулачное искусство, внутренние упражнения, туйшоу и соответствующее применение. Это значит, что вы выбираете правильный метод для соответствующего направления и знаете ключевые моменты подлинности исполняемых методов. В этом случае вы можете изучать Тайцзи быстро без лишних отступлений, поддерживать здоровье, дающее долгую жизнь. Здесь я коснусь следования трем пунктам:

#### ***1. Тайцзицюань заостряется на внутренней работе.***

Последовательность приоритетов перечислена ниже: внутренняя работа, кулачная техника, туйшоу и оружие. Цель кулачного искусства - наполнение и совершенствование Шэнь и Ци.

Сначала внутренние упражнения. Тайцзицюань - это боевое искусство, основанное на внутренней тренировке. Внутренняя тренировка это база для кулачной техники и оружия, для применения в туйшоу и для сохранения здоровья. Принципы ушу - внутренняя сила, храбрость и умения (перечислено в порядке приоритетов). Сила не может победить кулачное искусство, так же как кулачное искусство не может победить внутреннюю наработку. Сущность внутренних упражнений это врожденная Хуньюань Ци, пружинная сила, объединяющая жесткое-мягкое, неуловимо-ловкая сущность хуньюань, и Цигун-энергия, магнитная и электрическая. Гораздо легче практиковать навыки кулачного искусства, чем тренироваться внутренне. Кулачное искусство без внутренней наработки - просто ничто. Без глубины, свойственной Ци и внутренней силе, без внутренней тренировки никто не может стать мастером гунфу на одной только физической силе и приобретенной Ци. Как же мы должны учиться, чтобы сосредоточиться на

внутренней тренировке?

- Кулачное искусство требует внутренней тренировки. Другими словами, еще до структурных упражнений, туйшоу и оружия вы должны выполнять внутренние упражнения Хуньюань Тайцзи систематически или более избирательно.

- Внутренняя тренировка происходит до практики кулачного искусства. Другими словами вы должны выполнять немного внутренних упражнений Хуньюань Тайцзи перед вашей ежедневной кулачной практикой. Вы должны начинать тренировку после некоторого количества упражнений Уцзи, чтобы достигнуть совершенного состояния или достаточного уровня Ци, или же использовать Уцзи для достижения Тайцзи.

- Внутренняя тренировка важнее практики кулачного искусства. Другими словами вы можете прекратить кулачную практику, но не внутреннюю тренировку в том случае, если вы ограничены во времени или другие события мешают и вашей кулачной практике, и вашей внутренней работе в течение некоторого периода времени.

- Кулачная практика это тоже внутренняя работа. Другими словами внутренняя практика должна объединиться с кулачной тренировкой, а Тайцзи Ци и Тайцзицюань должны объединиться как с повседневной кулачной практикой, так и с тренировкой внутренней силы. Это лучшая практика Тайцзицюань как вида боевого искусства, основанного на внутренней работе.

В добавок, кулачное искусство, внутренние упражнения и прикладной аспект должны быть интегрированы в вашу практику (оружие расширяет и дополняет И, Ци, силу и тело). Практикуйте кулачное искусство и внутренние упражнения для укрепления и осознания себя, делайте туйшоу для познания себя и вашего партнера. Философия кулачного искусства - объединить боевую и внутреннюю составляющую, основу и практическое применение. Безупречное сочетание кулачной практики, внутренней тренировки и практического применения создают хорошего мастера Тайцзицюань. Вы не достигнете гунфу Тайцзи, если вы плохо проработали один из трех оговоренных аспектов.



## ***2. Практика Тайцзицюань делает особый акцент на снятии напряжения.***

Вы должны научиться расслабляться, тренироваться медленно, плавно, легко и активно, с умиротворенностью в мыслях, применяя ум И без напряжения.

*Во-первых, практикуя Тайцзицюань, вы должны стремиться расслабиться.* Гораздо легче боксировать, чем расслабляться. Если вы не можете расслабиться во время кулачной практики, вы не можете постигнуть суть Тайцзицюань. Расслабление позволяет Ци циркулировать равномерно и нейтрализовывать внешнюю силу. Расслабление открывает ворота и каналы, помогает выровнять суставы и распределить Чжун Цзяо Ци. Расслабление позволяет погрузить Ци в Даньтянь, сделать тело устойчивым как гора, верхнюю его часть неуловимой, а нижнюю основательной, с крепкой и устойчивой позицией. Расслабление помогает вам достигнуть чувства свободы движения в 18 суставах и практиковать "наматывание шелковой нити" мягко, расслабленно, сохраняя проворство. Расслабление позволяет собрать Ци в костном мозге и сделать кости тяжелыми и прочными как железо. Расслабление делает тело проворным и гибким, позволяет двигаться как единое целое. Расслабление растягивает сухожилия, кости и мышцы, повышая эластичность. Расслабление помогает успокоить и сберечь Юань Шэнь (истинный дух) и отрегулировать Инь и Ян для достижения покоя в мыслях. Расслабление обеспечивает тонкость, неосязаемость положений, перемещений и форм, развивает Шэнь для того чтобы упрочить это состояние неуловимости и проворства. Расслабление позволяет вам делать больше упражнений, не уставая, и помогает постоянно улучшать себя. Расслабление во время туйшоу обостряет ваши чувства и позволяет вам познать другого, в то время как другие не могут ничего узнать о вас. Расслабленное туйшоу дает вам достаточно мужества и способностей, чтобы удержать партнера или выпустить усилие - на ваше усмотрение.

*Во-вторых, практикуя Тайцзицюань, вы должны стремиться выполнять значительную часть упражнений медленно.* Медленное

выполнение упражнений позволит пройти через три центра и все каналы, привести 13 позиций в соответствие. Также это позволит растить жизнь на плодородной почве, практиковать Тайцзицюань через Инь и Ян. Медленное исполнение собирает Ци как снаружи, так и изнутри, координирует верх и низ, обеспечивая укоренение тела. Также оно проводит Ци по меридианам и способствует "наматыванию шелковой нити". Медленное выполнение упражнений концентрирует Цзин, Ци и Шэнь для сохранения спиральной силы, изменяет неподвижность для возвращения к изначальному состоянию и делает тело неуловимым, но при этом ловким. Медленное туйшоу может превзойти быстроту и силу партнера и поколебать его укоренение. Медленное, но умелое туйшоу поможет прилипнуть к партнеру, так что он не сможет от вас избавиться.

*В-третьих, практикуя Тайцзицюань, вы должны стремиться быть округлыми, проворными и мягкими.* Тайцзицюань по сути – это сочетание круговых положений и круговых перемещений. Хороший практикующий круглый и ловкий следующим образом: Ци как колесо, поясница как ось, как круглый вращающийся стол, как наматывающаяся шелковая нить Хуньюань. Или это округлость и ловкость в И (разум), Ци (жизненная энергия), теле, Цзин (сила или энергия) и Шэнь (дух). Округлость, ловкость, неуловимость и тонкость, которые вы не контролируете внешней силой, помогут вам свободно двигаться от малейшего прикосновения партнера, активная круговая центробежная сила может очень мощно поразить партнера, выводя его из равновесия.

Другими словами, вы можете достигнуть высокого уровня с помощью расслабления, постигнуть суть Тайцзицюань через медленные упражнения и прийти к наилучшим результатам с помощью округлости и умелости.

### ***3. Тайцзицюань подчеркивает уровни и порядок наравне с важностью подлинных и действенных методов.***

Как занимающийся Тайцзицюань, я получил наставления от семи различных мастеров, а затем пришел к небольшому пониманию глубоких тайн практики Тайцзи. Сейчас я свел воедино подлинное наследие

Тайцзицюань и мой собственный опыт в книгах "Одно Ядро", "Два наставления", "Три Принципа", "Четыре формулы", "Шесть правил", "Восемь Шагов" и "Шестнадцать Секретов Успеха", и поделился этим с читателями. Учитывая ограниченность данной статьи, я лишь коротко введу вас в курс дела:

### Одно Ядро.

Ядро Тайцзи это Хуньюань, включая Хуньюань Ци, Хуньюань Сущность, Хуньюань Круг и Хуньюань Пилюлю. Хуньюань это изначальное состояние Тайцзи, в то время как Тайцзи это сочетание круговых положений. Хуньюань это изначальный характер Тайцзи, в то время как Тайцзи это смешанные круговые движения.

### Два наставления.

Настаиваю на подлинном наследовании и методах, объединяющих кулачную практику с внутренней работой. Настаиваю на изначальном смысле Ушу, соединяющем базовую наработку и практическое применение.

### Три принципа.

Когда вы одновременно тренируете внутреннее и внешнее, отдавайте приоритет внутреннему. Когда вы нацелены на здоровье и самозащиту, сфокусируйтесь на здоровье. Когда чередуете движение и неподвижность, заостряйте внимание на неподвижности.

### Четыре формулы.

Сочетайте внутреннюю энергию с внешней, координируйте верх и низ тела, формируйте Хуньюань вокруг всего тела.

### Шесть правил.

Взрачивайте нравственное в спокойствии, тренируйтесь в расслаблении,

ищите роста через круги, проводите воздействие сосредоточенно, способствуйте умиротворению ума, увеличивайте мощь через замедление.

#### Восемь шагов.

1. Создавайте Тайцзи через вскармливание Хуньюань Ци
2. Распространяйте Тайцзи через И-Ци Хуньюань
3. Погружайте Тайцзи через "действенный столб" Хуньюань
4. Вращайте Тайцзи через наматывание шелковой нити Хуньюань
5. Объединяйте Тайцзи через целостность Хуньюань
6. Применяйте Тайцзи через гибкость Хуньюань
7. Возвращайтесь к Тайцзи через тонкость и легкость Хуньюань
8. Развивайте Тайцзи через Пилюлю Хуньюань

#### Шестнадцать секретов Успеха.

- 1) Кулачное искусство как отдых
- 2) Кулачное искусство как столбовая работа
- 3) Кулачное искусство как гармония неба-земли-человека
- 4) Кулачное искусство как рисование картин
- 5) Кулачное искусство как повышение Циркуляции Ци
- 6) Кулачное искусство как обмен Ци
- 7) Кулачное искусство как вдох и выдох
- 8) Кулачное искусство как плавание
- 9) Кулачное искусство как дисциплина ума
- 10) Кулачное искусство как очищение меридианов
- 11) Кулачное искусство как равновесие Инь и Ян
- 12) Кулачное искусство как расслабление
- 13) Кулачное искусство как совершенствование характера и судьбы
- 14) Кулачное искусство как преобразование Цзин-Ци-Шэнь
- 15) Кулачное искусство как самомассаж
- 16) Кулачное искусство как практика в секретах успеха

### III

## Грамотному сохранению здоровья уделяется центральное внимание в кулачном искусстве

Если вы не осознаете важности сохранения здоровья в практике кулачного искусства, вы не можете быть хорошим мастером боевых искусств, сколько бы усилий вы ни прикладывали. Вы должны не только знать принципы и методы кулачной техники, но и то, как сохранить здоровье. Если ваша практика идет в нездоровом направлении, а вы не знаете методов сохранения здоровья, то можете навредить себе. Только со знаниями кулачного искусства и заботой о здоровье вы можете достичь успехов в изучении Тайцзи.

***Во-первых, вам следует знать, что именно сохранять.***

Оберегайте три внутренних сокровища (Цзин, Ци и Шэнь) и три внешних формы (корпус, руки и ноги); внутренние органы и четыре конечности; слюну, кровь и внутрителесные жидкости так же тщательно, как сухожилия, кости и мышцы; развивайте нравственный характер, физическую силу и боевые навыки; развивайте приобретенное Ци, чтобы дополнить врожденную Ци; развивайте врожденную Ци, чтобы дополнить приобретенную Ци. Сохранение здоровья многогранно, так же как кулачное искусство, питание, повседневная жизнь, эмоции, четыре времени года и персональная гигиена. Вам необходимо жить правильной и умеренной жизнью, которая отвечает принципам Инь-Ян Тайцзи.

***Во-вторых, вам нужно знать, как сохранить здоровье.***

Культивируйте сердце и характер, развивайте вашу нравственность в кулачной практике. Сердце - господин целого тела и семи эмоций, шесть желаний происходят из сердца. Чрезмерная активность сердца приводит к повреждению трех сокровищ (Цзин, Ци и Шэнь), ослабляет врожденную Ци, делает неустойчивым Инь-Ян (усиливая Ян, ослабляя Инь), истощает Ци и кровь, ослабляет тело, снижает иммунитет и сопротивляемость болезням. Внешние патогенные факторы и внутренние повреждения провоцируют

болезни. Поэтому секрет сохранения здоровья лежит в сердце, центрированности и обратном действии.

Первый фактор - это сердце. Чтобы понять истинные методы кулачного искусства, нужно правильно использовать сердце. Подпитывание сердца необходимо для сохранения здоровья. Спокойное сердце сохраняет Цзин (семя жизни). Мирное сердце сохраняет Ци. Небытийное сердце сохраняет Шэнь (дух). Снисходительное сердце культивирует характер. Доброжелательное сердце развивает нравственность. Почтительное сердце сохраняет в себе Дао. Невозмутимое сердце заботится о внутренних органах. Уют в сердце сохраняет телесное. Беспристрастное сердце укрепляет занимающегося. Стойкое сердце укрепляет волю. Уравновешенное сердце совершенствует поведение. Почтительное (сыновнее) и любящее сердце способствует благосклонности. Помогающее сердце питает справедливость. Учтивое сердце возвращает ритуал. Скромное сердце растит мудрость. Честное сердце поддерживает доверие. Самоотверженное сердце достигает истины.

Второй фактор - это центрированность. Чтобы усвоить истины кулачного искусства, необходимо стремиться к центрированности. Это питает тело и разум. В практике Тайцзи, во внутренней работе, культивировании нравственности, в соревновании туйшоу или следовании за другими вы должны оставаться центрированным и гармоничным как физически, так и мысленно. Вам следует придерживаться золотой середины и не быть слишком соперничающим, жадным, взволнованным или заходящим чересчур далеко. Вам следует сохранять баланс Инь-Ян, умеренную жесткость и мягкость, и делать правильные вещи в правильное время. Вы всегда должны оставаться центрированным в защите, движении, изменении, открытии и закрытии, наступлении, отступлении, заманивании и атаке, пустотности и наполненности. Вы должны стараться искать золотую середину во всем что делаете. Вы должны стремиться создать и развить объемную и мощную жизненную Ци.

Третий фактор - это обратные действия. Ключом для достижения истинных навыков бокса являются обратные действия. Проводите обратное

действие, чтобы вернуться к изначальному состоянию. Другими словами возвращайте действие врожденного истинного Ян и сдерживайте ущерб от ложного Ян. Если вы практикуете кулачное искусство без понимания настоящего значения возвратных действий, то вы не можете тренировать, развивать или поддерживать Тайцзи гунфу. Следующие примеры демонстрируют значимость обратных действий Тайцзи:

С момента преобладания Шин Шэнь (постнатального духа) мы склонны перенапрягать мышление, что провоцирует умственную усталость, повреждения Юань Шэнь (истинного духа) и приводит к дисфункциям и даже к болезням. С помощью обратных действий вы можете сдерживать ваши капризы, достигнуть целеустремленности, и сконцентрироваться на кулачной технике без отвлекающих прихотей, таким образом, вы даете достаточно отдыха вашему разуму и питания для нервных клеток вашего мозга и для Юань Шэнь, что восстанавливает ваши защитные механизмы и способности к самовосстановлению.

Чрезмерная активность постнатальной сущности приводит к перерасходу энергии, так что вы не только слабеете, но и вредите Юань Цзин (истинная сущность). С обратными действиями вы можете очистить свой разум от желаний и амбиций, позаботиться о вашей жизни и здоровье, закрыть ворота сущности и использовать правильный метод для преобразования сущности в Ци и кровь, чтобы восполнить энергию вашего тела. Таким образом, вы не только восполняете энергетические потери вашего тела, но также стабилизируете и развиваете Юань Цзин, так вы наиболее вероятно достигните Хуньюань.

Верхняя часть тела - Ян, нижняя часть тела - Инь. Сердце - огонь Ли, почки - вода Кань. Огонь поднимается вверх, а вода погружается вниз. При нестабильном балансе Инь-Ян и раскоординации между сердцем и почками, мы склонны к травмам и болезням. С обратными действиями мы можем сохранить И в Даньтяне и направить Шэнь вниз для встречи с Ци, таким образом достигнуть равновесия Инь-Ян; дать Ци достигнуть Юньчуань для управления водой и сдерживания огня, что приведет к гармонии между водой и огнем; сконцентрировать И на воротах жизни и поднять энергию почек,

опустить энергию сердца, что обеспечит встречу почек и сердца. Таким образом, вы сохраните ваше здоровье.

Люди склонны использовать приобретенную силу и наращивать мощь путем тренировок, так что преобладает либо сила, либо скорость. С помощью обратных действий вы можете развивать изначальное Ци и применять энергию И и Ци в покое и расслабленности, заимствовать силу партнера и использовать ее против него же, нейтрализовывать партнера с минимальными затратами энергии. Только таким образом вы можете сохранить свое здоровье.

Конкретно обратные действия ТЦ проявляются в следующем:

- активизировать Ян, чтобы проявить Инь
- растянуться, чтобы скрутиться
- закрыться, чтобы раскрыться
- набрать, чтобы выпустить
- собраться, чтобы уйти
- погрузиться для подъема
- сместиться назад для движения вперед
- сместиться вправо для движения влево
- отступить перед атакой

Подводя итоги – регулярно занимайтесь для заботы о сердце, заботьтесь о сердце, чтобы оставаться центрированным, оставайтесь центрированным, чтобы проводить обратные действия, проводите обратные действия, чтобы жить долго.

***В-третьих, вам необходимо знать, какие именно типы упражнений сохраняют здоровье, а какие вредят ему.***

Итак, конкретно:

- сбалансированные упражнения полезны для здоровья, а различные крайности вредят;



- медленные упражнения полезны для здоровья, а быстрые и резкие вредят;
- расслабление полезно для здоровья, а напряжение вредит;
- использование мысли полезно для здоровья, а применение одной только силы вредит;
- округлые, живые, мягкие и сглаженные действия полезны для здоровья, а жесткие, угловатые и вялые вредят;
- покой в мыслях полезен для здоровья, а агрессивный настрой вредит;
- центрированность по осям и комфорт полезны для здоровья, а искривление и беспокойство вредят;
- легкий верх и устойчивый низ полезны для здоровья, а перегруженный верх и слабые ноги вредят;
- погруженные плечи и локти полезны для здоровья, а поднятые вредят;
- пустая грудная клетка и наполненный живот полезны для здоровья, а поднятая грудная клетка и опустошенный живот вредят;
- собранность в пояснице и бедрах полезны для здоровья, а пустая поясница и разболтанные бедра вредят;
- упражнения с округлой промежностью полезны для здоровья, а более низкое оседание вредит;
- упражнения с соединенной промежностью полезны для здоровья, а дающие воздуху уходить вредят;
- упражнения с концентрацией полезны для здоровья, а бесконтрольная дрожь и потеря Ци вредят;
- упражнения с мягкой постановкой ног полезны для здоровья, а с насильственной вредят;
- упражнения похожие на отдых полезны для здоровья, а изнуряющие вредят;
- упражнения с естественным дыханием полезны для здоровья, а со сдерживаемым вредят;
- упражнения на свежем воздухе полезны для здоровья, а в загрязненном вредят;
- упражнения туйшоу со способностью смягчить полезны для здоровья, а без способности нейтрализовать вредят;

В добавок, упражнения в следующих обстоятельствах вредны:

- сильный ветер или туман
- после еды
- после употребления алкоголя
- в начале болезни (простуда, лихорадка)
- после секса
- при резких обострениях погодных условий

Женщины должны больше отдыхать и делать меньше упражнений во время месячных. Беременным следует делать упражнения очень осторожно и мягко.

***В-четвертых, вам следует знать, что повреждает вас самих.***

Неправильная практика навредит вашему здоровью. В добавок, вам нужно знать, как предотвратить саморазрушение.

Саморазрушение разделяется на внутренние травмы и последствия от внешних патогенных факторов

Что называется внутренними травмами?

Долгое всматривание портит кровь, излишний сон портит Ци. Излишнее сидение портит мышцы, излишне стояние портит кости. Слишком долгие прогулки вредят сухожилиям. Столь ранящие нас болезни вызваны чем-то, что делается слишком долго.

Чрезмерное волнение ослабляет сердце, чрезмерный гнев ослабляет печень. Слишком долгие размышления ослабляют селезенку. Чрезмерная печаль или радость ослабляют легкие, чрезмерный страх ослабляет почки. Все подобные ухудшения происходят от семи эмоций.

Чрезмерная сексуальная активность повреждает Цзин (эссенцию жизни), так же как чрезмерные разговоры вредят Ци. Мозговое напряжение повреждает Шэнь (дух), также как и чрезмерная работа вредит Чжун Цзяо.

Обжорство вредит кишечнику и желудку, пристрастие к выпивке повреждает все внутренние органы. Слишком сильные пять вкусов поражают пять органов чувств, а предпочтение определенной еды нарушает баланс.

### Что называют болезнями от внешних патогенных факторов?

Это может быть неблагоприятное воздействие злого ветра после купания, питья или потоотделения, во время ночной росы, после подъема. Или вам может навредить холод при неподходящей одежде, при отсутствии отопления в теневой комнате, употреблении холодной пищи или холодных напитков, или прогулок босиком. Так же губительной может оказаться влажность, если долго находиться в сырости, если попасть под ливень, слишком долго оставаться в пропотевшей одежде, при переходе через реку, или принятии ванны, несмотря на голод. В дополнение, вам следует беречься от ветра весной, от тепловых ударов летом, от влажности долгим летом, от пересыхания осенью и от переохлаждения зимой.

Одним словом, понимание теории Тайцзицюань, кулачной техники и методов сохранения здоровья поможет:

- выстроить ваше тело, рассеять болезни, продлить жизнь, восстановить три сокровища (Цзин, Ци и Шэнь) и встроить их в сущность Хуньюань;
- повысить внутреннюю силу и мощь, улучшить боевые навыки, усилить Ци, электрическую и магнитную энергию Сущности Хуньюань Тайцзи, развить огромную силу и достигнуть высокого уровня Тайцзи гунфу.

*(Эта статья продиктована Фэн Чжисяном и составлена Пань Хоучэном. Это выдержка, взятая с минимальной правкой из юбилейного издания, посвященного 20-й годовщине основания Шанхайской Ассоциации Чэнь Тайцзицюань).*

*Перевод с английского: Синельникова Н.*