

Важные моменты практики Тайцзи Цюань стиля Сунь



Сунь Цзяньюнь

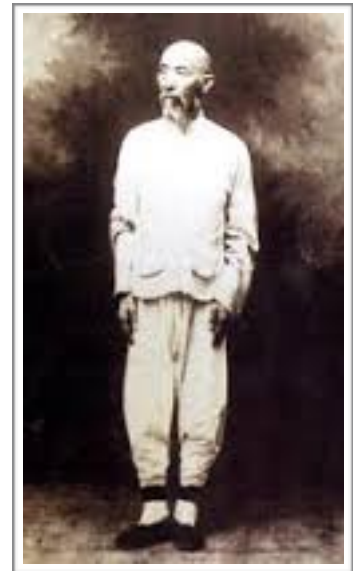
Тайцзи Цюань - это уникальный вид боевых искусств нашей страны, один из способов "совместной регуляции внутреннего и внешнего" (внутренняя регуляция успокаивает Сердце и поддерживает природу, внешняя регуляция дает физическую закалку). Поэтому для пользы тела используем мягкое и изогнутое, а для применения - жесткое и прямое. Без мягкого и изогнутого невозможно трансформировать (*хуа*), без жесткого и прямого невозможно применять (*юнь*). Одновременное владение телом и применением позволяет с помощью мягкости побеждать жесткость, использовать для защиты и атаки метод "четыре ляна одолевают тысячу цзиней". Правила тренировки этого кулачного искусства следующие: *ци* погружается в *даньтянь*; нельзя отклоняться, нельзя опираться; внутреннее и внешнее взаимно объединяются; ни в коем случае нельзя применять грубую силу (*чжо ли*). Следует использовать мысль (*и*) для вовлечения силы (*ли*). Куда достигает мысль, туда достигает и сила.

Мастер Хао Вэйчжэнь, обсуждая правила тренировки, указывал на три уровня мысленной ассоциации. Начальный уровень - тело как будто находится в воде, ноги ступают по земле, движение как будто встречает сопротивление воды. Второй уровень - ноги поднимаются легко, будто всплывают, возникает ассоциация плавания в воде, движения свободные и легкие. Третий уровень - тело легкое и подвижное, ноги ступают по поверхности воды, как по ледяной кромке. Духовная энергия собирается внутри, не осмеливаешься ни на йоту рассредоточиться. Осуществление этого уровня есть овладение кулачным искусством.

Положение тела и способы движения в Тайцзи Цюань стиля Сунь имеют определенные важные моменты и правила. Их можно представить следующим образом.

Голова

Макушка головы как бы вытягивается вверх (*шан дин*), но при этом нельзя использовать силу. Нижняя челюсть естественно придерживается. Шея держится прямо. Дух *цзиншэнь* (переводится как "дух", "настроение", "душа", "психика") сосредотачивается. Все тело расслаблено (буквально: расслаблено в открытости - *сун кай*). Поддерживание макушки (*дин*); надавливание подошвой (*дэн*), вытягивание (*шэнь*) и сжатие (*со*) выполняются с помощью мысли, а не с помощью грубой силы. Сознание (Сердце) само собой естественно обретает пустой дух (*сюй лин*). Это то, что называют "макушечное усилие пустого духа" (*сюй лин дин цзинь*).



Рот

Рот свободно прикрыт. Язык упирается в верхнее небо. Дышим через нос.

Грудь

Грудь не выпячивается, держится легко, тогда *ци* опускается в *даньтянь*. Если грудь выпячивается - *ци* хлынет в область груди, и верх будет тяжелым, а низ легким. Если грудь держится легко, *ци* прилипает к спине. Сила, испускаемая от спины, есть истинная сила.

Плечи

Оба плеча расслаблены и опущены. Остерегайтесь поднятых плеч, иначе *ци* хлынет наверх.

Локти

Локти расслабленно свешиваются вниз. Оба предплечья естественно согнуты. Это и есть "в изогнутом стремимся к прямому", "вначале накапливаем, затем выпускаем".

Руки

Пять пальцев раскрыты, запястье осажено, "пасть тигра" слегка округла, ладони слегка вогнуты, как будто охватывают шар.

Поясница

Поясницу следует осадить. Поскольку поясница - это центр движения всего тела, она является источником мощи. Вращение, продвижение вперед, отход назад, смена пустого и полного зависят от усилия в пояснице.



Ноги

Обе ноги согнуты. Обязательно следует четко различать пустое (*суй*) и полное (*ши*). Это означает, что основной вес тела должен помещаться на одну ногу. Если вес тела перемещается на правую ногу, то правая нога становится "полной", левая нога - "пустой". Если наоборот, то левая нога становится "полной", а правая - "пустой". Четкое различие пустого и полного - одно из главных правил Тайцзи Цюань, когда оно выполняется, движения и повороты легки и подвижны. В противном случае шаги неуклюжи, перемещения легко поддаются влиянию противника.

Дыхание

Выражение "*ци* опускается в *дантянь*" (*дантянь* - место на три цуня ниже пупка) подразумевает глубокое брюшное дыхание. Ни в коем случае не используйте силу для опускания *ци*, нужно позволить дыханию задействоваться естественно.

Мысль и сила

Первое правило Тайцзи Цюань - "использовать мысль (*и*), не использовать силу (*ли*)". Поскольку в Тайцзи Цюань используется гибкая сила, нужно свободно расслабить все тело и не допускать даже малейшего приложения грубой силы, которая задерживается в мышцах и костях и поэтому замедляет движение. Нужно уметь быть максимально мягким и гибким и в то же время максимально твердым и

жестким, в высшей степени устойчивым (тяжелым) и в то же время в высшей степени подвижным. Существует правило: "достигает мысль - достигает и сила", если оно выполняется - применять движение легко. Если же вовне прикладывается излишняя (грубая) сила, то это не соответствует требованиям Тайцзи Цюань (и такое применение неэффективно).

Как же понимать выражение "использовать мысль, не использовать силу"? Откуда же тогда берется гибкая сила? Поскольку куда приходит мысль, туда сразу же приходит и *ци*, в результате ежедневных тренировок торятся «каналы» и «коллатерии» (*цзинло*) всего тела. Таким образом, после длительного периода тренировок подлинная внутренняя сила (*нэй цзинь*) может возникнуть.

Движение и покой

Практика *цигун* "тихое сидение" характерна тем, что в покое ищут движение, практика кулачного искусства характерна тем, что в движении ищут покой. Во время практики кулачного искусства сердце должно успокаиваться, дух *цзиншэнь* сосредотачивается, только тогда движения будут округлые и живые.

Выше по отдельности представлены основные важные моменты в практике Тайцзи Цюань. Но, изучая кулачное искусство Тайцзи Цюань, следует помнить, что движения имеют целостный характер, и все тело представляет собой одно целое. Тренируйтесь в духе.

Дух *цзиншэнь* направляет - тело действует. Когда дух *цзиншэнь* может подняться, движения будут естественными, легкими и живыми. Мысль (намерение) и тело движутся скоординированно, внутреннее и внешнее взаимно объединяются. Во время тренировки нужно обращать внимание на то, что верх и низ следуют друг за другом, все части тела объединяются в одно целое. Если хоть одна часть движется нецелостно, это может привести к тому, что духовная энергия (*шэнь ци*) рассредоточится и смешается. Поэтому так важно использовать мысль для движения силы. Раз соединившись, мысль и сила действуют неразрывно, "подобно течению великой реки Янцзы, которая, выйдя из берегов, не иссякает". "Перемещаем *цзинь* подобно вытягиванию шелковой нити" - это и есть использование мысли.

Для удобства читателя и легкости запоминания ниже приводятся стихотворные формулы основных правил Тайцзи Цюань.

*Тайцзи Цюань - это кулачное искусство "Внутренней семьи";
Вместо грубой силы в нем используется мысль.*

*Макушечное усилие пустого духа способствует внутреннему сосредоточению.
Подбородок подбирается назад без малейшего лишнего усилия.*

*Грудь держится естественно, спина может слегка выступать;
Но при этом не допускайте "сгорбленных" плеч.*

*Практикуя форму, опустите плечи и свесьте локти;
Поднятые плечи, подвешенные локти - это не искусство.*

*Осадив поясницу, можно собрать силу всего тела;
Поясница не осажена - нет подвижности и живости.*

*Обе ноги согнуты, пустое и полное различаются;
В этом заключается важный принцип Тайцзи Цюань.*

*Дыхание, опускаясь вниз, доходит до области даньтянь;
Это происходит само собой, тянуть дыхание нельзя.*

*Верх и низ следуют друг за другом;
Движения мягко неразрывно переходят одно в другое.*

*В движении ищем покой, в покое - движение;
Во время тренировки духовная энергия сохраняется целостной.*

*Никогда не забывая, твердо помните эти правила;
Терпеливо тренируйтесь, со временем польза станет очевидной.*

*(Из книги: «Син-и Цюань, Багуа Чжан и Тайцзи Цюань мастера Сунь Лутана»,
Издательство БАРО пресс. Ростов-на-Дону 2002)*