

# Тайцзи-цигун

В Древнем Китае существовало множество различных оздоровительных систем, причем создавались они так давно, что история их появления сохранилась лишь в легендах. Известно, что основными центрами, где развивались учения о строении Вселенной и человека, были монастыри. Наиболее знаменит своими оздоровительными системами монастырь Шаолинь, в котором древние даосские оздоровительные системы в III — V вв. были существенно дополнены и развиты индийскими буддийскими монахами, поселившимися в Китае. Но не только монахи изучали и хранили традиции китайской медицины.

По многочисленным легендам и историческим свидетельствам, многие китайские семьи имели свою собственную фамильную оздоровительную систему, передаваемую из поколения в поколение.

Как бы ни были различны упражнения или рецепты здоровья Древнего Китая, в основе лежат единые представления о строении человека и об основных принципах функционирования организма. Поэтому каждая система давала хороший результат: прочищались энергетические каналы, приходили в гармонию противоположные субстанции инь и ян жизненной энергии *ци*. Философские идеи воспитывали в людях трудолюбие, терпение и настойчивость.

Современные доктора китайской медицины — хранители древнейших знаний, результатов напряженных поисков многих поколений. Но задача состоит не только в популяризации древних систем оздоровления. Современные европейские медикаментозные методы лечения принесли с собой особую специфику, на которую древние медики не ориентировались. Например, массовое применение антибактериальных препаратов резко снизило иммунитет людей. На психологическом уровне также появились осложнения, связанные с быстроедействием современных химических препаратов. Зачастую эффект от применения традиционных восточных методов лечения наступает намного медленнее. Многие люди предпочитают быстро устранить внешние симптомы простуды таблетками, не задумываясь о том, что таким образом они забивают шлаками энергетические каналы своего организма. Ни для кого уже не секрет, что химиопрепараты не лечат болезнь, а лишь устраняют ее внешние проявления, загоняют ее внутрь, тем самым переводя из острой формы в хроническую. Можно болеть годами, не догадываясь о разрушительных процессах в своем организме.

Важным отличием представленной работы от других описаний гимнастики цигун является разработанная методика, рассчитанная на современного представителя европейской культуры. В частности, это очень важно в описании достижения внутреннего покоя. Для человека европейского типа это упражнение особенно сложно.

Итак, тайцзи-цигун—это древнекитайская оздоровительная система, объединяющая две более древние гимнастики — *цигун* и *тайцзи - цюань*. *Цигун* — работа с внутренней энергией ци, метод

«устранения болезни и продления жизни». Цель гимнастики

*ци*

*гун*—

укрепление истинной

*ци,*

очищение энергетических каналов от шлаков.

*Тайцзи - цюань*—

работа с внутренней энергией на основе принципа Великого Предела. Это учение—одно из основных в древнекитайской философии — направлено на достижение гармонии тела, души, духа и двух основных космических сил инь и ян. Таким образом,

*тайцзи - цигун*

— работа с внутренней энергией *ци* на основе принципа Великого Предела.

Что касается противоречий, то они в гимнастике *тайцзи - цигун* непринципиальны.

Заключаются они в следующем:

*цигун*

допускает распределение веса тела равномерно в статической позе, а в

*тайцзи - цюань*

это, кроме начальной и конечной поз, недопустимо. Вес постоянно переносится с ноги на ногу в динамике.

*Тайцзи - цигун* совмещает принципы даосской дыхательной гимнастики системы *цигун* с движениями, более свойственными для т

*айцзи - цюань*.

Несмотря на разнообразные методики, даосская дыхательная гимнастика имеет основные положения, на которых базируется любой из ее комплексов. Главными составляющими

*тайцзи - цигун*

являются «покой», «дыхание» и «движение».

Комплекс упражнений, с которым вы познакомитесь, был адаптирован для современного использования китайским доктором Линь Хоуцинем. Он выделил 18 основных упражнений из большого числа движений *тайцзи - цигун*. При выполнении упражнений необходимо стремиться к успокоению (расслаблению мышц). Следует обратить внимание на принципы тонизирования ян и ощущения инь. При болезнях, требующих очищения, движения выполняются слева направо. При необходимости тонизирования , возбуждения—наоборот, справа налево. При закрытых глазах происходит тонизирование, при открытых—очищение.

В заключение скажем о трех факторах, которые в традиционном китайском понимании приводят к успеху. Первое — это правильная постановка техники, она упрощена, доступна и не должна вызывать особых затруднений. Второй важный фактор — настойчивость, ибо без нее нет смысла в занятиях, которые должны быть систематическими. Можно не посмотреть телевизор или не позавтракать, но ни в коем случае, если только это не обострение тяжелого заболевания, нельзя пропустить занятия *тайцзи - цигун*. Третий фактор — индивидуальные способности — может лишь ускорить овладение *тайцзи - цигун*.

Все попытки ученых использовать различные приборы, имитирующие энергию *ци* с помощью, например, инфракрасного излучения и т. п., пока не приводят к результатам, достигаемым китайскими мастерами. Даже в наш технократический век человек остается непревзойденным «устройством», способным управлять внешней и внутренней *ци*, восстанавливать нарушенный в организме баланс инь и ян, побеждая самые тяжелые заболевания.

Комплекс *тайцзи - цигун* следует выполнять утром и вечером 1—3 раза. В зависимости от самочувствия и внешних обстоятельств — на свежем воздухе или в проветренном помещении. Утром рекомендуется заниматься сразу после пробуждения, с предварительной разминкой, а вечером — перед сном. Не рекомендуется принимать пищу в течение двух часов до, а также в течение получаса после занятий. После занятий нельзя принимать холодный душ. Одежда должна быть свободной и удобной. Хорошим показателем будет снятие усталости, ощущение душевного подъема, появление на лбу легкой испарины, но не пота. Если выступит пот, надо поменять одежду, избегая переохлаждения.

**Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо обратить внимание на следующее.**

**Язык.** Во время занятий кончик языка постоянно слегка касается нёба за верхними передними зубами.

**Губы** слегка сомкнуты в еле заметной улыбке.

**Глаза** полужакрыты или закрыты . В первом случае направление взгляда всегда соответствует движению головы, глаза не напрягаются, нужно придерживаться принципов «смотреть, но не видеть», «видеть, но не придавать ничему значения», что способствует сохранению покоя.

**Слюноотделение** Возможно, что в процессе занятий будет вырабатываться большое количество слюны, это нормальное явление. В этом случае не надо сплевывать или глотать ее сразу. В конце занятий проглотите ее тремя небольшими глотками, подобно твердой пище, чтобы слюна не попала в гортань «комком» и не раздражала желудочно-кишечный тракт.

**Скорость движения** — определяется частотой дыхания и состоянием здоровья занимающегося. Проверкой правильности выбранного темпа может служить дыхание: если оно не затруднено выполнением движения, скорость выбрана верно.

[Андрей Доброжанский](#)

Заведующий спортивной кафедрой

Высшей школы социально-управленческого консалтинга

Инструктор [айкибудо гошин-рю](#) , [тайцзи-цуань](#)

[Истоки Тайцзы-цигун](#)