

Содержание

Предисловие	7
Благодарности	12
Введение. Восток встречается с Западом в Гарвардской медицинской школе	16
Часть I. Тай-цзы и его главные составные элементы.	29
1. Древняя надежда и современная потребность в тай-цзы.	31
2. Восемь активных составляющих тай-цзы.	51
3. Внедрение принципов в практику: упрощенная программа тай-цзы.	102

Часть II. Объективная проверка: тай-цзы через призму современной науки	147
4. Улучшение равновесия и укрепление костей	149
5. Облегчение физических страданий и боли.	177
6. Тай-цзы укрепляет сердце.	208
7. Глубокое и обогащенное дыхание.	228
8. Улучшение мышления и углубление сознания	247
9. Улучшение психологического благополучия и качества сна	270
Часть III. Включение тай-цзы в повседневную жизнь	297
10. Тай-цзы для двоих	299
11. Тай-цзы в сочетании с другими видами спорта	312
12. Тай-цзы на рабочем месте	327
13. Тай-цзы и творчество	340
14. Пожизненное изучение тай-цзы.	351
Послесловие	362
Примечания	373

1. Древняя надежда и современная потребность в тай-цзы

«Не надо страдать какой-то болезнью, чтобы практиковать тай-цзы. Но если проблемы со здоровьем у вас есть, следует найти способ сделать тай-цзы частью вашей жизни, — так говорит Фэйс, женщина пятидесяти четырех лет, адвокат, которая стала заниматься тай-цзы, чтобы справиться с болью в спине. — Заниматься можно где угодно, практика не требует никакого оснащения. Вам станет лучше, будете ли вы заниматься по 10 минут ежедневно самостоятельно или по 60 минут в классе несколько раз в неделю. В этих древних искусствах что-то есть. Будь это не так, они не продержались бы столько столетий».

Одна из трудностей, с которой я сталкиваюсь в моих научных рассуждениях о тай-цзы, — это дать простое определение этого искусства. Иногда я начинаю разговор с показа слайда с изображением большой

электрической лампочки с подписью «Что такое тай-цзы?». Потом мне приходится признать, что трудно дать определение тай-цзы и что шуточное его сравнение с лампочкой позволяет объяснить почему: сколько практикующих тай-цзы требуется для того, чтобы поменять лампочку? Ответ: сто. Один человек меняет лампочку, а остальные девяносто девять скажут: «Мы это делаем по-другому, в нашем стиле тай-цзы».

Разнообразие и богатство тай-цзы имеет несколько причин. Во-первых, тай-цзы состоит из множества составляющих, включая физические, когнитивные и психосоциальные элементы. Так же как при приготовлении супа он получается тем лучше, чем больше ингредиентов вы в него добавите, чем более разнообразна его рецептура. Во-вторых, по причине того, что тай-цзы имеет долгую историю, которая всегда была тесно переплетена с социальным и культурным фоном, развилось множество стилей тай-цзы, обладающих разными, иногда едва различимыми характеристиками.

Иногда я прибегаю к широкому определению: тай-цзы — это духовно-телесные упражнения, основанные на множестве азиатских традиций, включая боевые искусства, традиционную китайскую медицину и древнекитайскую философию. В практику тай-цзы входят медленные целенаправленные движения, определенный способ дыхания и когнитивные навыки (например, вдумчивость и воображение). Цель тай-цзы — укрепление, релаксация и интеграция воедино физического тела и духа, усиление потока ци и укрепление здоровья, совершенствование личности и выработка навыков самозащиты.

Тай-цзы: что в имени твоём?

То, что мы в этой книге называем словом «тай-цзы», есть аббревиатура более формального названия «*Тай-цзы цюань*», которое иногда звучит как «тай чжи чжюань», в зависимости от транскрипции китайских слов в европейских языках¹.

1. Древняя надежда и современная потребность в тай-цзы

«Тай» буквально переводится как «великий» или «большой». «Цзы» символизирует превосходную степень, например «тай-цзы» можно перевести как «самый большой» или «наиглавнейший». Вместе эти понятия, обозначаемые иероглифами, используются для характеристики концепции всеохватывающего принципа инь-ян, и часто все вместе переводится как «наивысшая окончательность».



«Цюань» , как правило, переводят словом «кулак» или «боксирование». Иногда этим иероглифом обозначают проявление, так как сжатый кулак символизирует понятие практической материализации.



Общий термин — «тай-цзы цюань» — переводят по-разному: «схватка наивысшего предела», «великая беспредельная схватка», «кулак великого предела». Это название описывает форму схватки или упражнения, основанных на принципах инь и ян, на динамичных изменениях и переходах, соединения духа и тела, сочетания внутреннего и внешнего.

Цзы и ци; Тай-цзы и Цигун

Иероглиф «ци» отличается от иероглифа «цзы» в составе слова «тай-цзы». «Ци» напоминает название *снега* в языке эскимосов — оно

жение и согласует движение с дыханием. Движение тренирует силу и добавляет гибкости нижней и верхней половинам тела, сочетая небольшие сгибания в голеностопных и коленных суставах с вертикальными движениями туловища и круговыми движениями верхних конечностей.

Встаньте, как вам удобно; ноги на ширине плеч, ступни расположены параллельно друг другу. Медленно сгибая ноги в голеностопных и коленных суставах, скрестите запястья перед пупком; ладони направлены к телу. Затем медленно выпрямите и вытяните ноги и туловище, одновременно смещая руки кверху вдоль срединной линии тела, а затем разведите их и разверните наружу на уровне головы, сделав круговое движение. Во время этого направленного вверх движения последовательно открывайте и осторожно растягивайте все суставы тела, включая голеностопные, коленные, тазобедренные суставы, суставы позвоночника, ребер и рук — вплоть до кончиков пальцев. В то время, когда ваши руки продолжают вращаться кнаружи к сторонам тела и расслабляются, опускаясь, держите ладони развернутыми в стороны, куда открыты уши. Опустив руки и ладони, расслабьте все суставы и снова немного согните колени. Рассчитайте движение так, чтобы к моменту, когда вы завершите сгибание, запястья успели вернуться в исходное положение — были скрещены перед пупком. Движение повторите 6–9 раз.

Отдохните несколько секунд, либо сидя на стуле, либо стоя, прежде чем перейти к следующему движению.

Ключевые пункты для запоминания

— Растягивая и раскрывая суставы, никогда не переходите грань 70% максимально возможной амплитуды движения. Сгибаясь, не наклоняйтесь слишком глубоко.

— Чувствуйте раскрытие, свободу движения и релаксацию во всем теле.

— Выполняя упражнение, сохраняйте прямую осанку, а позвоночник в вертикальном положении; не теряйте ощущения ступней, упирающихся в пол.

3. Внедрение принципов в практику: упрощенная программа тай-цзы



— Вы можете координировать это осторожное интуитивное растяжение с дыханием. На вдохе открывайтесь вверх, а когда руки начинают опускаться, делайте выдох, успокаивая дыхание. Предпочтительно выполнять движения медленно, и в этом случае наилучшим является естественное дыхание, независимое от темпа движений.

— Не бойтесь импровизировать с движениями этого упражнения, например, можете растягивать одну сторону тела сильнее, чем другую. Представьте проснувшегося младенца, сладко потягивающегося в колыбели. Такое впечатление, что ребенок потягивается и зеваает всем телом. Прислушайтесь к тому, как ваше тело хочет потянуться, и постарайтесь почувствовать, что вы растягиваете суставы изнутри.

Разогревающее упражнение 7: омойте себя небесной энергией ци

Это очень простое и доставляющее большую радость упражнение основано на воображении и намерении. Оно предназначено для взятия у природы исцеляющей омолаживающей энергии и направления этой энергии в каждую клетку тела, начиная с макушки и далее вниз, до ног и воображаемых корней, которыми они вырастают в землю.

Для начала представьте, что вы стоите на природе в окружении вибрирующей, исцеляющей, мирной энергии — это может быть пляж, тихий сад, лес или вершина горы. Затем круговым движением поднимите руки в стороны и вверх над головой. Вообразите, что руки могут влиться в окружающую природную энергию, в особенности в бескрайнее небо. Затем, медленно опуская ладони, представьте, что вы проводите эту энергию через каждую клетку тела — через каждый эритроцит, через все мышцы, кости, нервы и органы. Прочувствуйте, как, начиная с макушки, энергия просачивается в тело и расслабляет все ваши лицевые мышцы и кости головы, глаза, проникает в складки и железы вашего мозга. Прочувствуйте каждое место, куда проникает энергия и где происходит релаксация и омоложение. Медленно двигайтесь вниз вдоль шеи и горла, плеч и груди. Пусть тело впитает

3. Внедрение принципов в практику: упрощенная программа тай-цзы

всю эту энергию ци. Направьте энергию в живот, поясницу, таз, вдоль обеих ног до подошв ступней. Затем, воображая себя деревом с глубокими корнями, направьте энергию дальше, в корни, соединяющие вас с землей.

Когда вы освоитесь с этим первым уровнем омывания энергией ци, проведя свежую исцеляющую энергию по телу, вообразите одновременно мелкую сеть, которая отфильтровывает усталость, напряжение или неприятную, тошнотворную энергию, накопившуюся внутри тела. Почувствуйте очищение тела, его заряджение новой энергией. Оба эти действия происходят одновременно. Отфильтруйте каждую клетку от макушки до пят, а затем направьте негативную энергию к корням, где она снова станет позитивной.

Каждый раз, выполняя это упражнение, чувствуйте, как свежая энергия ци понемногу проникает все дальше и глубже в тело. Чувствуйте себя так, будто можете очиститься от усталости, напряжения или недомогания, от неуравновешенной энергии. Не думайте о ней, не судите ее, просто аккуратно и вежливо выпроваживайте прочь. Начните ощущать большую легкость в теле, как будто оно постепенно просыпается. Это упражнение можно повторить от 3 до 9 раз. Закончив упражнение, отдохните в течение минуты; дышите спокойно и естественно.

Ключевые пункты для запоминания

— Терпеливо играйте с образами, и если вы их находите, то отбирайте те, которые действуют на вас сильнее, чем на других. Свободно отдайтесь интуиции и меняйте образы — например, можете добавить им цвет, тепло или другие свойства. В дни, когда вы чувствуете себя особенно напряженным или встревоженным, призовите на помощь успокаивающую энергию и попросите ее наполнить вас. Если же вы сильно устали, то, возможно, вам следует вообразить более оживленную энергию; попросите ее притечь к вам. Точно так же, если вы ощущаете жар или холод, выберите такую энергию, которая доставит вам необходимый комфорт.

