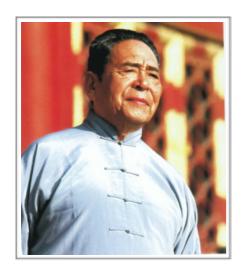
Грандмастер Фэн Чжицян (1928-2012)



Грандмастер Фэн Чжицян - замечательный мастер боевых искусств, обладатель 9-го дуаня ушу, наследник традиции тайцзицюань стиля Чэнь в 18-ом поколении, а также создатель системы Чэнь Ши Синьи Хуньюань Тайцзи.

Фэн Чжицян воспитанник двух великих учителей. Легендарный грандмастер Чэнь Факэ, принадлежавший к 17-му поколению Тайцзицюань стиля Чэнь, высоко ценил Фэн Чжицяна и передал ему все, что знал. Грандмастер Ху Яочжэнь, известный специалист по Синьи Люхэ и Цигун, также передал Фэн Чжицяну истинную суть своего учения.

Грандмастер Φ эн придавал большое значение и традиции, и нововведениям. Он создал Xуньюань Tайцзи, чтобы выразить истинный принцип, лежащий в основе движения всех вещей.

Система сочетает Тайцзи-Цигун и Синьи, обеспечивая развитие навыков как здоровья, так и самозащиты. Фундаментальный принцип Хуньюань Тайцзи состоит в том, что укрепляя здоровье и формируя навыки самозащиты, он сосредотачивается на здоровье; культивируя движение и покой, делает упор на покой; развивая одновременно внутреннее и внешнее, акцент делает на внутреннее.



Управляющий принцип грандмстера Φ эна состоит в том, что внешнее и внутреннее действуют в соединении; верх и низ тела следуют друг другу; все тело движется скоординированно, состояние целостности Xуньюань культивируется постоянно.

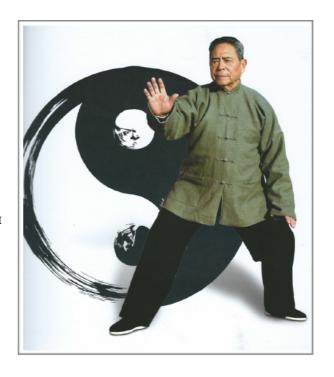
Грандмастер Фэн мыслил Тайцзи широко и свободно. Он опубликовал несколько книг и поделился с широкой общественностью многими закрытыми до того методами. Тайцзи является сокровищем традиционной китайской культуры, однако мастер посетил многие страны, чтобы принести его в качестве дара. Теперь традиция процветает. Дома и за рубежом грандмастера почитают за высокие моральные качества и несравненные навыки в воинских искусствах.

Фэн Чжицян ушел из жизни 5 мая 2012 года. Традицию *Хуньюань Тайцзи* продолжают его ученики по всему миру.

Хуньюань Тайцзи

Чэнь Ши Синьи Хуньюань Тайцзи (далее упоминаемый в тексте как Хуньюань Тайцзи) – это превосходный стиль боевых искусств, созданный грандмастером Фэн Чжицяном. Система образовалась в 1980-е годы и стала широко известна в мире в 1990-е.

Хуньюань Тайцзи является объединением Тайцзи и Синьи. Тайцзицюань сосредоточен на сплетении всего тела в единое целое через внешние и внутренние спирали. Он использует единое зерно Хуньюань Ци, дополняющее Прежденебесную и Посленебесную Ци. Синьи сосредоточен на взращивании "Шести Гармоний" тела, которые контролируются через ум-



намерение, что одновременно взращивает "*Шесть Гармоний*" ума-намерения. Сила открывает три сустава, наполняет четыре конечности, доходит до четырех окончаний, приводит в движение пять элементов. Эти практики взращивают *Изначальное*, чтобы укрепить *Посленебесное* состояние.

Хуньюань Тайцзицюань основан на Нэйгун (внутренняя работа), структурирован через одиночные техники, формы с оружием и без него. Функциональность подтверждается через туйшоу и саньшоу (свободный спарринг). Во внутреннем аспекте Хуньюань тренирует Цзин (эссенцию), Ци (энергию) и Шэнь (дух). Во внешнем аспекте тренируются сухожилия, кости и мышцы. В практике Умнамерение преобладает над μ , а μ преобладает над λ (физической силой). Тренировка одной силы- Λu приводит к жесткости и разрушению организма, тренировка одной силы-Ци приводит к застою. Лишь тренировка Ума-намерения приведет к потоку. Ценность содержится в духе. В этой школе подчеркивается взращивание, собирание, движение и перемещение Ци. Целью является создание, взращивание, укрепление и смешивание Изначальной Ци. На основе сильной внутренней Ци мы запасаем и сохраняем истинную Изначальную Ци. Ум-намерение направляет Ци и перемещает в соответствии с каналами. Мы достигаем этого через естественное дыхание. Практикуя формы запрещается прыгать, выпускать силу, топать ногами или бесцельно трястись. Практикующему необходимо избегать повреждений сухожилий, костей и мышц во внешнем аспекте, а Цзин, Ци и Шэнь во внутреннем. Практикующий должен быть расслабленным, спокойным и сосредоточенным.

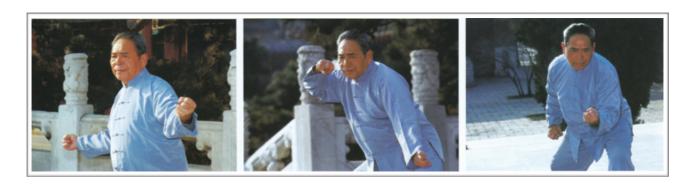
Ведущие принципы философии и тренировки Хуньюань Тайцзи:

- тренироваться на внутреннем и на внешнем уровне, делая акцент на внутреннем
- сочетать активность и покой, делая акцент на покое
- объединять тренировку и взращивание, делая акцент на взращивании

Для взращивания необходима единая комбинация формы, практики Гун и применения.

Ключевые элементы тренировки:

- соединение внутреннего и внешнего
- верхняя и нижняя часть тела следуют друг другу
- все тело целиком действует как одно целое,
- все движения становятся единым телом Хуньюань



Система Хуньюань Тайцзи состоит из:

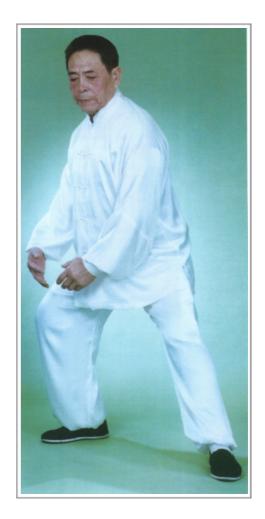
- Гунфа, в качестве основы
- Формы, как центральный элемент
- Оружие, как дополнение к тренировке
- Туйшоу, как метод
- Спарринг

Цель - это культивирование жизненной силы и боевая подготовка.

Гунфа

Гун является основанием *Хуньюань Тайцзицюань*. Исследование и практика *Гун* направлены на развитие внутренней *Ци*, внутренней *Цзин* и *Нэйгун* (внутренних навыков). Древние говорили так: «Тот, кто не практикует *Гун*, останется пустым до своего последнего вздоха».

Сущность единого зерна *Хуньюань Тайцзи* в том, чтобы держаться в *Даньтянь* для развития внутренних навыков. *Хуньюань Тайцзи Нэйгун* восходит к совершенным даосским методам внутренней работы. Эта практика одновременно тренирует тело и ум; укрепляет сердце и почки; развивает *Цзин*, *Ци* и *Шень*, что является залогом успешной практики внутренних боевых искусств. Когда дух наполнен, внутренняя *Ци* так же пребывает в изобилии. Внутренняя сила раскроется и мощь боевого искусства проявит себя. Это сфера боевых искусств, она реализуется только через основание в *Нэйгун*.



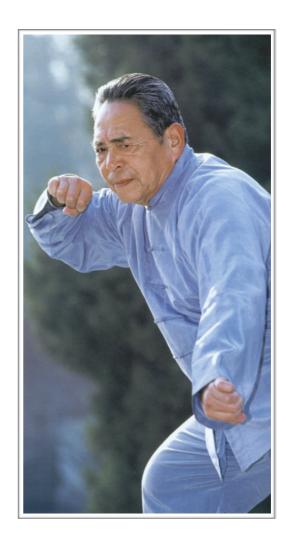
В Хуньюань Тайцзи содержатся статические практики (практика сидя и стоя - Чжаньчжуан - столбовая практика) и динамические практики (основы Нэйгун, Чаньсыгун, Фансунгун и Нэйгун Тайцзи Бан).

В частности, *Нэйгун Тайцзи Бан* – это синтез статических и динамических практик *Нэйгун*, техник наматывания, скручивания, кругового движения, размалывания (толчения), катания, спирального движения и встряхивания. Эти техники дополняют движения внутренней *Ци*. Метод *Тайцзи Бан* помогает повысить эффективность практики на уровень выше по сравнению с обычным базовым *Нэйгун*.

Формы (Цюаньфа)

Цюаньфа (формы, техники) – это ядро системы Хуньюань Тайцзицюань. Хуньюань Тайцзицюань – это внутреннее боевое искусство. Оно представляет собой и боевое искусство, и даосскую практику. Хуньюань Тайцзицюань опирается на внутренний и внешний аспекты, с особым вниманием на внутреннем. Внутри оно тренирует три драгоценности: Сущности (Цзин), Энергии (Ци) и Духа (Шень). Снаружи оно тренирует три метода: тела, рук и работы ног. Внутри оно тренирует Хуньюань Ци в Даньмянь. Снаружи оно тренирует конечности, тело, сухожилия, связки и мышцы.

Этим Ум-намерение, *Ци*, *Шень* и тело смешиваются в одну неделимую сущность, что позволяет достичь уровня, где Форма и Мощь (*Гун*) соединены. Практикующие должны рассматривать процесс обучения формам как процесс использования Уманамерения для ведения *Ци*.



В системе Хуньюань Тайцзицюань есть девять комплексов форм:

- 24 формы
- 32 формы
- 48 форм
- 83 формы
- 71 форма
- 24 свободных формы пушечных ударов Хуньюань
- 24 формы пушечных ударов Хуньюань
- 24 формы действий локтем
- 36 форм Цинна (искусство захватов)

Практикующие должны учиться, двигаясь от простого к сложному. Способности будут расти со временем, и в какой-то момент будет постигнут внутренний смысл.

Туйшоу

Туйшоу ("толкающие руки") – одно из наиболее любимых упражнений для практикующих Тайцзицюань. У него четыре функции:

- Тренировка *Тинцзин* ("слушание силы") для развития знания себя и своих противников
- Получение возможности самостоятельной проверки правильности своей формы в части стоек и Фацзин ("выброса силы")
- Увеличение интереса практикующих к Тайцзицюань
- Улучшение понимания Тайцзицюань.



С точки зрения здоровья, Туйшоу – это метод проверки степени расслабления практикующего и его способности контролировать силу. Если расслабление недостаточно, то невозможно достичь высокого уровня в практике Тайцзицюань. В этом случае практикующий не сможет достичь пространства Тайцзицюань.

С точки зрения боевых искусств, *Туйшоу* - это метод проверки навыков практикующего в слушании, естественных рефлексов, способности преодолеть большую силу малой.

Что касается *Туйшоу* как такового, это метод, а не цель. Его содержание как метода крайне широко. *Туйшоу* позволяет избежать непредумышленного причинения вреда здоровью, который возможен при поединке, что делает его хорошим спортивным комплексом и методом тренировки для многих практикующих.

Хуньюань Тайцзицюань располагает особым системным, точным и эффективным методом преподавания. Ее создатель грандмастер Фэн Чжицян был признанным мастером Туйшоу и поединка. Практикующие Хуньюань Тайцзицюань могут начинать практику Туйшоу, когда они достигают подходящего уровня в своей практике Гун (основы) и Цюань (формы). Они могут, таким образом, улучшить свои способности в Туйшоу и поединке по мере улучшения своих способностей в Гун и Цюань. Этот процесс позволяет понять радость освоения Хуньюань Тайцзицюань.

Оружие

Оружие – вспомогательная работа в *Хуньюань Тайцзицюань*. С определенной точки зрения оружие – это продолжение рук, поэтому оно имеет жизненно важное значение для базовой работы в *Цюань* и *Гун*. По мере течения времени, смысл работы с оружием изменился от первоначального в сторону культуры и традиции. *Хуньюань Тайцзицюань* не отказывается от изначального смысла этой работы. Сохраняются многие техники боевого искусства. Основными видами оружия в системе *Хуньюань* Тайцзицюань являются следующие три: широкий меч (сабля Дао), меч Цзянь и шест; дополнительно изучаются копье и алебарда.

Меч Цзянь

Выделяются тринадцать основных техник в форме работы с мечом *Цзянь*. Они также известны как *Шисань Цзянь* - «Тринадцать техник меча».

Эти техники:

- 1. Разрубить
- 2. Стремительный удар, выпад
- 3. Поднять, отвести
- 4. Укол
- 5. Опережение
- 6. Точечный удар
- 7. Вращать
- 8. Тереть, сметать
- 9. Срезать
- 10. Приклеиться, оплести
- 11. Отбивать
- 12. Втягивать, вовлекать
- 13. Подпирать



Прилипание, удерживание, связь и следование, а также пять шагов включены в тринадцать техник. Форма должна исполняться на основе плавного течения *Ци*, тело остается свободным и округлым, дух и сила составляют единое целое.

Что касается характеристик меча *Цзянь*, он не только полон достоинства, но и обеспечивает тренировку движений поясницы в *Тайцзицюань*. Его называют оружием благородного мужа, так как в искусстве меча тактика более важна, чем сила. Традиция предписывает посвятить десять лет интенсивной работы с мечом *Цзянь*, для того, чтобы практикующий мог считаться фехтовальщиком.

Широкий меч Дао Хуньюань Тайцзи

Эта форма отличается от других форм с широким мечом Дао (широкая сабля) из-за своей внутренней природы. У нее есть характеристики легкости и тяжести, твердости и мягкости, оплетания и быстроты, силы и точности, замедления и ускорения, срывания и прилипания. По этой причине ее называют также «Наматывающий Дао Тайцзи». Форма Дао Хуньюань Тайцзи отличается простотой, гибкостью и постоянными изменениями.



 Δ ао двигается вместе с телом, а тело ведет Δ ао. Если форма Δ 3янь Δ 3 Хуньюань Δ 4 обычно сравнивается с движением иголки в вате, то Δ 40 сравнивается с раскаленным металлом, который достают из плавильного горна.

Несмотря на то, что в большинстве случаев практикующие обычно начинают осваивать форму Цзянь и потом переходят к Дао, тем не менее Дао необходимо изучить до Цзянь. Для того, чтобы освоить Дао на хорошем уровне, обычно требуется три года упорных тренировок.

Копье Хуньюань Тайцзи.

Основные особенности работы в Форме Длинного Копья Хуньюань Тайцзи те же, что и в работе с Посохом (шестом) Хуньюань Тайцзи.

Базовое в работе с Копьем – это работа в кругах; форма – спираль, а природа – намотка шелковой нити. "13 позиций", а так же прилипание, сцепление, связь, следование и пять типов шагов - все это включено в форму с Копьем. По этой причине, форма с Копьем содержит в себе множество изменений. На практике область "дан" (арочное раскрытие коленей, соединенных через поясницу)



должна быть округлой, а позиция – устойчивой. Поясница должна поворачиваться, а руки качаться, крутиться, обхватывать, ввинчиваться и переворачиваться. Тело поворачивается вместе с Копьем. Это основные характеристики.

Неправильная практика с Копьем может очень легко привести к разрушению *Ци. Для* эффективной тренировки необходим хороший учитель. Практика с Копьем должна осуществляться ближе к более поздним стадиям тренировки. В конечном счете, эта работа развивает способность сражаться в повседневной ситуации, так как тренировка с Копьем создает все желаемые навыки *Тайцзи*, включая навык выброса силы - *Фацзин*.