

# Спорт В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



Пятничный вечер 10 января собрал в Казьминском большое количество любителей восточных единоборств. И повод тому был.

Вот уже второй раз за последние полгода в знаменитом селе проводит семинар по китайскому ушу мастер **Хуан Тайчен**. Занятия восточными единоборствами стали для казьминцев не просто экзотикой. Увлечённость этим видом борьбы председателя колхоза **Сергея Шумского** уже давно перешла в семейное (передаваемого от отца к сыну) стилю Хуана Тайчена стали «безопасность» и «единство». Такое удачное сочетание обеспечили ему (стилю) уникальную эффективность и как боевого искусства, и как оздоровительной гимнастики. Именно это и повлияло на выбор председателя колхоза, когда он решил пригласить в Казьминское одного из самых известных и квалифицированных преподавателей восточных единоборств.

Убеждённости Сергея Шумского, что современный сельский житель должен быть развит всесторонне – это жизненная позиция. И, по

его мнению, разработанный китайским мастером стиль в наибольшей степени соответствует задаче привить молодым людям как навыки физической борьбы, так и уважительное отношение к окружающим. Ведь боевое искусство Тайчена учит тому, что главная цель не в физической победе над своим противником, а в гармонизации своего внутреннего мира. Изучая философию этой борьбы, человек учится использовать свои сильные стороны и укреплять слабые, видеть красоту окружающего мира и жить по законам этой красоты.

Школа Хуана Тайчена – это результат многолетней (более 20 лет) учёбы и изучения различных стилей китайского ушу. Работая в России, мастер учёл особенности нашего менталитета и, адаптировав китайские методики преподавания боевых искусств, создал «русский» вариант, который с успехом реализует в Санкт-Петербурге.

Но, как сказал сам Хуан Тайчен, его преподавание не ограничивается только молодёжной средой. Занятия посещают и 3-летние ученики, и 65-летние. Ведь оздоровительная практика «Тай Хе Цюань» (именно такое название носит этот стиль) является, по сути, отличной гимнастикой, увеличивающей подвижность суставов и амплитуду движения. Кроме того, упражнения дают лёгкость и свободу управления своим те-

лом, совершенствуют культуру движений, которые становятся более экономичными, продуманными, уходят лишние усилия, зажатость и напряжение.

В этот день в спортивном зале детско-юношеской школы села Казьминского собрались взрослые, солидные люди и вместе с председателем колхоза Сергеем Шумским приняли участие в проводимом Хуаном Тайченом мастер-классе. Полтора часа увлечённых занятий китайской гимнастикой пролетели как один миг. Даже некоторые журналисты не удержались от соблазна приобщиться к тайнам восточной физкультуры. Довольными результатами семинара остались не только казьминцы: китайский мастер тоже был приятно удивлён заметной улучшившейся техникой выполнения упражнений своих учеников. А мастерство Сергея Шумского было оценено им как «хорошее». И это не просто реверанс в адрес принимающей стороны: ещё в ходе мастер-класса Тайчен пригласил Сергея Александровича участвовать в качестве помощника и показывать занимающейся группе выполнение некоторых упражнений.

Визиты китайского мастера боевых искусств на Ставрополье не случайность, в планах Хуана Тайчена создать в Ставрополе филиал своей школы. А значит, и казьминские любители восточных единоборств будут иметь возможность



видеть знаменитого мастера гораздо чаще и приобщаться к многовековым секретам укрепления физического здоровья и духовного совершенствования.

**И. БАЛМАКОВ.**  
На правах рекламы.

