# 7 уровней формы тайчи

## Цеплялка

Мы будем делать длинную и плавную форму тайчи? (сразу несколько видео форм на экране). Анимация – Нет! Мы поговорим о том, как делать ее правильно!

## Вступление и introduction

Дорогие друзья, очень рад видеть вас на нашем канале! Сегодня с вами Вадим, и мы поговорим о том, каким же образом по-настоящему правильно сделать форму тайчи. Форм тайчи действительно огромное количество, и каждая школа говорит о каком-то своем верном способе. А есть ли в этом какой-то общий принцип и набор принципов? Как правильно?

Спойлер: нам удалось насчитать ровно семь (анимация) абсолютно правильных способов! Обязательно досмотрите это видео до конца, я расскажу и покажу все способы один за другим. Они вытекают один из другого и раскрываются по мере практики сами по себе, как матрешка.

## Введение в тему

Хочу сразу сказать, что я ни в коем случае не претендую на какую-то истину или правоту. С моей точки зрения тайчи это как теоретическая физика, огромное поле для познания, где все-все-все практики в мире как-то пытаются разобраться. У всех на этом поле есть какое-тьо свое место, у любой школы, и у каждого из вас, и у меня, и я просто стараюсь поделиться тем, что открыл практике сам. Все идеи, теории, методики про тайчи которые мы встречаем, они либо работают, либо нет, и это может быть только объективным, без каких либо претензий и споров. И буду рад увидеть в комментариях ваш опыт и искренние точные коментарии, что у вас действительно работает, а что нет.

Итак, приступим. По мере практики, можно выделить несколько совсем разных уровней выполнения формы. Они идут от простого к сложному, и что интересно, никак не пересекаются. Т.е. два разных человека, делая форму на разных принципах, будут говорить и делать совсем разные вещи. При этом оба могут очень владеть своей темой, быть мастерами, спорить. И тренировать эти уровни надо отдельно, ни смешивать, ни перескакивать через уровни не получится.

В любом случае начинается все с физических движений.

*(видео формы с китаянками на физике, голос)*

## Хореография

В любой форме много движений, они как правило довольно сложные, требуют высокой координации, и в любом случае мы тратим много времени просто на то, чтобы эти движения выучить. Это необходимый этап. Пока вы не выучите движения, ваше внимание не будет свободным. Вы может и захотите сделать внутренний принцип, но внимание будет отвлекаться, ой забыл руку, ой, куда тут нога идет. Поэтому конечно сначала нужно все хорошо выучить.

Можно так и остаться на этом уровне, полюбить ту форму, которую вы делаете, и бесконечно улучшать эстетику, как такой медленный прекрасный танец. Кстати, первый уровень называется «Хореография». На одной физике двумя лянами не сдвинешь тысячу цзиней,

*(портрет Ван Цзюнъюэ)*

это точно.

Что же там дальше внутри?

## Рычаги

Этот принцип можно часто встретить в ченьских стилях. Он близок к прикладному применению тайцзицюань, как к боевому искусству.

*(Видео формы ЧЗХ)*

Его основа – скелетная, костная структура. Биомеханика движений основана на рычажно-шарнирных механизмах. Давайте попробуем рассмотреть вблизи, как это работает.

*(Видео Вадим-Женя-проворот-рычаг)*

Здесь я могу отбросить Женю за счет специального положения тела, проворота локтя, пропускания усилия через куа в ногу, и обратного движения. Просто действуя рычагами и шарнирами, становишься такой био-машиной. Что бы в тебя не прилетело, разматываешь, пинаешь назад, оппонент улетает.

Здесь только самый базовый принцип, а вообще это отдельное большое направление, его изучают и осваивают за годы тренировок, и выглядит, и работает это очень эффектно.

Правда мне всегда казалось, что если хочется именно боя, драки, то зачем брать тайчи. То лучше пойти именно и конкретно на продвинутую современную драку, муай тай или ММА и за несколько месяцев, научиться. А здесь придется потратить годы, это точно стоит того? Я-то сам ждал от тайцзицюань скорее большего контакта с телом, чем соревнования, спорта и побед в чемпионатах. Какого-то более тонкого и легкого вайба, чтобы движения были легче, сил тратилось меньше, ум и чувства успокаивались.

И следующий уровень, вот он как раз такой. Давайте посмотрим вместе.

## Течение, флоу.

Здесь на первый взгляд просто очень хорошая хореография.

*(Видео с китаянкой)*

Но смотрите, вот девушка садится на одну ногу, другую тянет. И какое у нее напряжение во всех мышцах, чтобы удержать эту красивую позицию.

*(Видео тайчи в парке с флоу)*

А вот, посмотрите, форму делает дедушка в парке. Вряд ли он на чистой физике смог бы выполнять сложные движения. При этом посмотрите, как легко и изящно он двигается, нет никакого напряжения!

*(Видео Вадим-Женя разворот силы)*

Здесь дело в развороте усилия. Давайте я попробую сдвинуть Женю, который меня блокирует, мы примерно одного веса. Если я даже супер-тренированный, будет столкновение, боевая ничья. И даже если я его столкну, это будет трудная победа, требующая фокуса и напряжения всех сил.

А вот я делаю разворот силы. Захватываю импульс Жени, провожу его внутри по кругу и вывожу в другом направлении. При этом смотрите, я не действую мышцами.

Если вы освоили флоу, ваша форма будет выглядеть изящно, и вам не понадобится для этого учиться танцам. И в вашу жизнь это тоже прорастет! Флоу это просто свойство тела, природа задумала нас такими, чтобы мы двигались так всегда и везде! Изящные движения, не тратящие сил. Можно вспомнить, как мы с утра с рюкзаком в офис идем, такой человек-Целеустремленность, человек-Фокусировка тяжесть, никакого течения. Далеко мы ушли от своей природы, наверно несколько тысяч лет не очень хорошо учились. Но, хорошая новость в том, что еще не поздно, самое время, а сейчас как раз осень, хорошее время, чтобы начать учиться. На освоение этого эффекта требуется всего 2-3 месяца регулярных занятий.

*(дать видео с выезда Ванберри)*

И все-таки это еще не конец, и даже не середина. Давайте посмотрим, что дальше?

## Длинный цзинь

А что если мы отработаем уровень флоу так хорошо, что попробуем включить все тело?

*(видео Вадим-Женя)*

Нам потребуется включить внимание, и пропустить импульс расслабления по всему телу. Здесь мы приучаемся расслаблять тело с помощью внимания по кусочкам, по сегментам, как в аутогенной тренировке. Идем вниманием, а за ним и мышцами такой длинной-длинной траектории от точки контакта до ног и обратно. Длинная-длинная силовая линия, поэтому это усилие и называется длинный цинь. Видите, какой эффект?

*(видео Брюс Ли, если права дадут. если нет, то берем общедоступное фото)*

Если проводить исторические параллели, при предельном развитии длинного цзинь получается одноинчевый удар из вин чун, известный нам широко по исполнению Брюса Ли. Быстрый и резкий толчок всем телом, без видимого замаха. Если заморочиться и тренировать только это.

Длинный дзинь относительно несложно натренировать, хотя конечно, как и для всего в тайчи, нужны тренер и группа. По книжкам и видео это не освоить. Но его иногда путают с тем, что дальше в списке уровней. Условно конечно, моя личная граница, но сейчас мы находимся как бы на базовом тайчи, вдоль и поперек изученном и понятном. А дальше идут более сложные и тонкие вещи, и на них хочется обратить внимание, потому что в них разобрались еще не везде.

Давайте посмотрим.

## Фа цзинь

Когда я столкнулся с фа цзинь, для меня это был сюрприз, потому что я думал, что тайчи это всегда медленно и плавно. Вот это поворот! Однако даже история стиля Ян говорит нам, что форма бывает не только медленной и плавной. Они тренировали и короткую быструю форму.

*(видео с ЛДХ)*

Вот, например, демонстрация формы длинного кулака Яна Шаохоу.

По механике Это похоже на длинный цзинь, но сам выброс усилия делается другим способом и требует специальных тренировок.

## Что такое уровни и зачем они

Итак любую форму тайчи в интернете или офлайн можно разбить на семь уровней. Это деление не предполагает какого-либо «хорошо» или «плохо», и относится только к объективным принципам тренировки. Однако мой опыт показывает, что каждый уровень тренируется отдельно. Перескочить через уровни практически невозможно. При практике они открываются постепенно, один за другим, как пирамида, от нижнего к верхнему.

Давайте перейдем к описанию. Начнём с базы и постепенно пойдем вверх.

Каждый уровень формы основывается на определенном принципе. И их нужно тренировать по отдельности, не смешивая друг с другом. И лучше одну за другой, потому что перескочить, не получится. Это как матрешка, они открываются сами по мере освоения.

## Первый уровень – Физический, просто повторяем движения

(Видео китаянок тянущих ноги или видео с выезда итп)

Как ни крути, любое обучение в тайчи начинается с запоминания формы и последовательности упражнений. Какое-то время любой студент любой школы потратит на освоение движений. К примеру, в классической традиционной форме Ян насчитывается более 100 движений. Очень многие демонстрации в интернете выполняются на уровне движений. К нему также относится спортивное тайчи, и вам будет полностью достаточно этого уровня, если вы хотите участвовать в чемпионатах по тайчи.

Давайте посмотрим, что же дальше?

## Второй уровень – Рычаги

Этот уровень более глубокий по отношению к первому, и включает в себя рычаговые принципы. Я покажу сейчас на демонстрации нейтрализацию усилия с помощью рычага.

(Видео демонстрация верхнего круга)

Основное применение рычаговых моделей конечно — прикладное, боевое. Для новичка в телесных практиках освоить этот уровень будет большим прогрессом, т.к. он на порядок улучшает контакт с телом. Вам будет особенно интересен этот уровень, если вас привел в тайчи интерес к единоборствам. Мы в студии считаем, что тайчи на 99% оздоровительная история, а оставшийся один процент очень сложен и долог в освоении, т.е. если нужно боевое искусство, то лучше пойти именно драться в школу БИ.

Но вот-вот уже начнется настоящее тайчи. Готовы? Поехали!

## Третий уровень – Флоу, течение

Этот уровень наиболее соответствует современному стереотипу тайчи/цигун. Для него характерны плавные движения и развороты. На этом уровне мы уже начинаем заниматься настоящим тайчи, применять первые классические принципы. Я продемонстрирую основной необходимый для выполнения flow прием, это разворот усилия.

(Видео демонстрация)

Удивительно, да? Я тоже сначала думал, они просто руками красиво двигают :) Но здесь за эстетикой движений скрывается глубокой и точный принцип. Нужно исчерпать предыдущее движение, прежде, чем начинать следующее. Если вы сделаете это, движение получится красивым само, без того, чтобы специально двигаться плавно. Мы учимся отключаем ум, и тело движется само так как нужно!

Именно в этом и состоит отличие. Теперь вы сразу можете понять, что делает человек перед вами – просто медленно двигает руками, или действительно выполняет форму тайчи.

Интересно? Движемся дальше!

## Четвертый уровень –Длинныйцзинь (иероглиф)

Этот уровень очень хорош для здоровья. Выполнение упражнений на нем дает максимальный оздоровительный эффект.

Вместе с тем требуется хорошая техническая подготовка и опытный инструктор, чтобы освоить длинный цзинь.

(Видео демонстрация длинного цзиня)

Чтобы развить этот уровень, вам необходимо освоить навык быстрого контролируемого расслабления вдоль всей силовой линии воздействия, от ног до точки контакта. Это тренируется и тестируется отдельно.

(Видео с демонстрацией расслабления по сегментам, Вадим-Женя)

Несмотря на огромные оздоровительные преимущества этот уровень можно отнести только к промежуточным в тайчи. То есть, это только введение, своего рода трюк.Готовы пойти дальше и глубже в тайчи?

## Пятый уровень – Фа цзинь (иероглиф)

Уровни, начиная с пятого, относятся уже к «волшебству», химии тайчи. Практически никто ни на Западе, ни на Востоке не объясняет их подробно, несмотря на то, что даже в интернете есть много успешных и верных демонстраций. Исходя из собственного опыта я бы хотел дать здесь хотя бы минимальное объяснение этих эффектов, чтобы люди, кто искренне интересуется и исследует тайчи, могли бы найти для себя эту информацию.

И сразу здесь нас ждёт сюрприз. Оказывается, есть целый класс форм, движения в которых совсем не медленные и не плавные!

(Видео: исполнение формы длинного кулака)

В основе этого уровня лежит одна из священных коров тайчи — фацзинь — быстрый взрывной вывод усилия. Его также необходимо тренировать отдельно. Я покажу на видео одну из последовательностей, дриллов, с помощью которых мы тренируем фацзинь в нашей студии. Последовательность относится к серии традиционных упражнений фа фанг семьи Ян из линии Яна Шаохоу, и мы с удовольствием делимся этим на наших тренингах в Москве и выездных семинарах.

(Видео дрилл на фацзинь)

Но не любой быстрый выброс рук является фацзинем. В качестве примера для проверки я покажу еще одну демонстрацию.

(Видео с проверкой усилия, идет ли оно от ДТ)

В тайчи как нигде важно сохранять трезвость и объективность, проверять любую теорию на соответствие практике и классическим принципам.

И конечно, я бы снова хотел напомнить, что несмотря на силу фацзинь, его практическое, боевое применение практически нецелесообразно.

Но в качестве бонуса — практика формы этого уровня способна закалить нас эмоционально, помочь проработать подавленные эмоции.

Итак, чем дальше, тем интереснее. Переворачиваем страницу?

## Шестой уровень – Истинный Пэн (иероглиф)

В этот уровень трансформируется форма на длинном цзине после того, как вы освоили истинный пэн. Можно сказать, что длинный цзинь это имитация формы с настоящим внутренним наполнением, какой она должна быть.

Этот нюанс довольно тонкий, и часто смешивается в демонстрациях, поэтому покажем его отчетливо.

(Видео Демонстрация разницы физика-длинный цзинь — пэн)

Тренировка Пэн возможна лишь специальными методами, случайно он не прорастает. Согласно классическому подходу в линии Яна Шаохоу есть отдельные тренировочные последовательности для его наработки. Разумеется, для освоения необходима помощь опытного инструктора и постоянная проверка себя, самостоятельная или в группе.

Осваивая этот уровень я впервые отчетливо понял, что никакие упражнения и последовательности не являются секретными! Просто нечего скрывать, потому что никакие движения и практики сами по себе никуда не ведут. Их все можно было бы написать на бумаге и издать, но толку в этом никакого. К примеру, взять набор движений Лян Гун Ба Фа, есть же не менее крутые аналоги соседних традициях. Но лишь человек, который освоил что-то, может это передать, поэтому искать и коллекционировать техники на мой взгляд бессмысленно.

Итак, шесть уровней мы прошли, осталась последняя дверь. Что же там за ней?

## Седьмой уровень – Форма как медитация

Здесь начинается совершенно другой уровень мастерства в тайчи. Так, возможно, практиковал и задумывал тайчитайчи его легендарный основатель ЧжанСаньфэн. Мы можем говорить о самом начале, основах этого уровня, опираясь на собственный опыт практики сидячей медитации. Оказывается, эти две разные дисциплины способны при верной практике привести к одному и тому же явлению – активации микрокосмической орбиты.

Я надеюсь, что у меня будет возможность подробнее рассказать об этих процессах в следующих видео. Освоить форму на таком уровне, это высший пилотаж. Я хочу продемонстрировать несколько упражнений для первых шагов в этот уровень.

(Видео с демонстрацией упражнения, сиделка с абд дыханием)

Первое, это абдоминальное дыхание или дыхание животом. Нужно дышать таким образом, чтобы дыхание само по себе опустилось у вас в область даньтяня. Этого нельзя достичь силовым путем или концентрацией, эффекта не будет. Вы можете фасилитировать этот процесс, но не можете ускорить, на этом многие спотыкаются. За несколько месяцев регулярных занятий эту технику можно освоить целиком.

Второе, это динамический столб на микрокосмической орбите.

(Видео с демонстрацией столба).

Есть много техник на визуализацию и искусственный запуск микрокосмической орбиты, об этом пишут некоторые мастера цигун. Мы в студии много попробовали их и экспериментировали с ними. Визуализация и перемещения тепла по области микрокосмической орбиты приносят обратный эффект – дыхание не опускается в область живота, а остается, в голове, горле или животе. Совсем грубо говоря, вы лочите его на том месте ,которым вы стараетесь открыть МСО. То есть, здесь важно принципиально другое усилие.

## Заключение

Помните, уровни формы не тренируются вместе, а развиваются отдельно, один за другим, от простого к сложному. Постарайтесь посмотреть со стороны. На каком уровне вы находитесь основную часть времени? На какой уровень попадаете время от времени и хотели бы его стабилизировать? О каком из них вы вообще ранее не слышали?

Я надеюсь, что мне удалось сделать яснее ситуацию с большим количеством форм, противоречиям и неясности по ним. Осталось ли что-то непонятным? Получается ли у вас осуществить описанные принципы?

Напишите все интересующие вас вопросы в комментариях, и мы постараемся развернуто и с рациональной аргументацией ответить на них в следующих видео.

Ставьте лайк, подписывайтесь на канал, добавляйте видео в Избранное, и самое главное – покажите его вашему инструктору по тайчи!

Оставайтесь на нашей волне!