# 7 уровней формы тайчи

## Цеплялка

Мы будем делать форму? Нет, я расскажу, как правильно делать форму»!

## Вступление и introduction

Рад видеть вас на нашем канале! Сегодня с вами Вадим, и мы поговорим о том, как же правильно делать настоящую форму тайчи.

Я занимаюсь тайчи 10 лет, преподаю 4 года, учился во многих традиционных школах, как в РФ, так и за рубежом. За все время практики я ни разу не видел, чтобы два человека из разных традиций делали форму одинаково!

## Введение в тему

Сегодня мы поговорим об универсальных принципах выполнения формы тайцзицюань. Я хочу предложить вашему вниманию некоторую карту, основанную на опыте, которая на мой взгляд делает понятными очень многие противоречия между разными требованиями к практике. Эти принципы не зависят от какой-то конкретной традиции или стиля. И изложение я решил построить таким образом, чтобы практики любого уровня и опыта, любой системы тайчи могли получить максимальную пользу от этой информации.

## 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.

## 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 – Длинный цзинь (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 тайчи тайчи его легендарный основатель Чжан Саньфэн. 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!