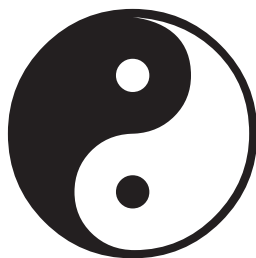


ЛОЙ СО

ТАЙ ЧИ

ГИМНАСТИКА ЗА ЗДРАВЕ
И МЛАДОСТ



Издателство
ПАРИТЕТ

ТАЙ ЧИ

Гимнастика за здраве и младост

Автор Лой Со

Превод Мария Александрова

Издателство „Паритет“, София, 144 стр.

Китайската оздравителна гимнастика Тай чи е дошла до нас от дълбините на вековете. Тя е една от тайните на китайското дълголетие. Тай чи се използва широко за лечение на заболявания на сърдечносъдовата система, нервната система и на стомашно-чревния тракт. Можете да практикувате тази уникална гимнастика независимо от възрастта си. Младите хора ще получат заряд от енергия и голямо удоволствие от красотата и грациозността на движенията, които се изпълняват. Хората в по-зряла възраст ще усетят с пълна сила как от ден на ден тялото им отново укрепва, възможностите му се разширяват, възрастовите неразположения изчезват, а жизнерадостта и оптимизмът се завръщат.

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена, в каквато и да е форма, без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-568-2

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	5
Ин – Ян.....	9
Изисквания към изпълнението на упражненията	13
Канали за преминаване на чи	19
Концентрация, дишане и контрол на чи	24
Правила за изпълнение на упражненията: Как и къде да се правят	27
Техника на дишането	30
Възстановителен комплекс от упражнения	36
Изчистване на меридианите за преминаване на чи	92
Комплекс от упражнения за активизиране на умствената дейност.....	111
Самомасаж	128
Заклучение	142

Тай чи е бойно изкуство, произхождащо от Китай. В други транскрипции методът обикновено се нарича *Тайдзи цюан*, но *Тай чи* е придобил по-голяма популярност. Правилно премереното дишане, вътрешната хармония и плавните меки движения са основните характеристики на *Тай чи*. На китайски език тези техники се наричат „юмрукът на Великия предел“. Практикуващите *Тай чи* вярват, че истинската самозащита е възможна, само когато тялото, умът и душата са обединени в единно цяло.

ВЪВЕДЕНИЕ



Китайската гимнастика Тай чи, както и Цигун, е неразривно свързана с най-древните възгледи за света, човека и природата. Според нея човек е способен да разкрие дълбините на своята същност благодарение на висшата сила, която е породила самия живот. Откривайки нейната светлина, ние разбираме заобикалящото ни, виждаме в душите си невероятни запаси от сила, стъпваме на пътя към осмислянето на света, намирането на покой и вътрешно единство. Този върховен принцип пронизва цялата Вселена и подкрепя всичко в нея. С други думи, той може да бъде разбран като Велика енергия. Заниманията с Тай чи помагат да я открием в себе си.

В земния свят няма нищо, което да не отговаря на основното условие – хармония и пропорционалност. Погледнете колко органично са съчетани в една картина реките, горите и полетата. Ако някъде има много вода, то на други места тя непременно ще е малко. Този закон за прибавяне и отнемане е условие за общото равновесие в природата, което Тай чи ни помага да запазим и в себе си.

Цялото ни съществуване е подчинено на естествения поток на живота. Ако имате дори само един свободен момент, излезте сред природата – при източника на нашето ведро настроение. Колко величествени са

боровите дървета, които се извисяват към небето, сякаш се опитват да достигнат с върховете си облаците! В летен ден, криейки се от жегата, е толкова приятно под сянката на тези гиганти. Въздухът е изпълнен със слънчеви лъчи, а лекият бриз носи дългоочакваната прохлада. Тогава осъзнавате колко много красиви неща има около вас. Понякога е трудно да ги видите, но когато успеете, ще откриете в себе си уникалните сили на създанието и прилив на творческа енергия.

Опитаем ли се да нарушим разумния ход на живота, веднага изпитваме затруднения. Болестите, физическите и психическите разстройствата са отговор на неспособността ни да се захранваме с космическа енергия и да я насочваме правилно, така че да си помогнем сами. Това е нещо, което трябва да научим. Тай чи, за разлика от Цигун, не е наука за „ходенето“, а азбука на движението, на осъзнатата сила. След като сме се научили да ходим и можем да се движим (не само във физическия смисъл, макар че наистина ще трябва да ходим и да се движим по малко по-друг начин, най-вече в духовен смисъл) правилно, разумно и свободно, ние спестяваме повече сили, за да се борим с препятствията пред нас.

Всяко наше действие, всяка човешка проява трябва да е в съгласие с водещия принцип на хармонията. Ако успеем да се откажем от насилието в света около нас, ако разберем животворната сила на всички същества, които го обитават, ще изпитаем умиротворение.

Преди да започнете да се занимавате и да овладявате Тай чи, е необходимо да разберете и приемете следните важни условия:

- осъзнайте живота като ценност;
- насочете усилията си към намиране на вътрешен покой;
- научете се да съзерцавате;
- овладейте уменията да се отпускате и да се съсредоточавате;
- тренирайте ума си.

Човешките желания са неизчерпаеми. Те са насочени към непостижимото, откъсват ни от космическото единство, нарушават хармонията в духовния ни свят и ни карат да изпитваме дискомфорт, неудовлетворение и страдание. Идеалът е да се отървем от желанията и да се потопим в съзерцание.

Във Вселената всичко и всички (и хората не правят изключение) са свързани помежду си и са включени в плановите на живота. Нашите съдби се развиват в съответствие с това, което *е сега*, в настоящето. Затова трябва да ценим онова, което имаме днес и което на свой ред повишава ценността на миналото. Само така ще преодолеем неизбежния ход на времето и ще осъзнаем тайната на това, което се нарича „бездействие“. Важно е да навлезем в царството на абсолютното спокойствие, сякаш целта ни е да се създадем отново. Практиката Тай чи е именно за подобно съсредоточаване.

Занимавайки се с Тай чи, дори на елементарно ниво, вие ще се научите как да балансирате вътрешната си енергия и ще отворите каналите за обмен на светлинните потоци, които ни даряват със здраве и сила. Необходимо е да се научите да запазвате светлината в себе си. За това са разработени специални методи

на концентрация – те са не само физически труд, но и истинска духовна работа. Тай чи ще ви помогне да се превърнете в съвършено уравновесен човек, като цветна пъпка ще се разтвори „златното сърце“ – истинската човешка природа, изпълнена с изначалната енергия от сътворението на света. Тай чи, както и Цигун, възстановяват напълно тази енергия.

Подкрепяни от космическите сили, можем да прекрачим границите на времето и пространството. Когато гледаме заобикалящия ни свят, ние виждаме само външната страна, обвивката му. Затворете очи и се съсредоточете. Светлината ще се обърне навътре. Енергията преминава през вас, тялото и духът ви се освобождават. Но това не е егоистичен стремеж да изпъкнете и да се издигнете над другите хора. С особената умствена нагласа и концентрация на светлината в себе си човек преживява истински полет.

Най-лесният начин да се настроите към светлинната енергия, е да седнете, да се успокоите, да се опитате да погледнете към върха на носа си и да видите с „третото си око“ своя духовен енергиен център, сърцето си. Това действие отваря пътя за светлината. Тя започва да излиза от долната си позиция – областта на слънчевия сплит, и да се разпространява по духовните канали. Дишайте през носа, отвлечете вниманието си от всичко друго. Мислите ви не докосват нищо странно. Те, както и сърцето, са съсредоточени върху духовната светлина. Подобна нагласа ще ви позволи да възприемете точката на творческата светлина (Ян).

ИН – ЯН



Когато говорим за човека и Вселената във връзка със законите за възприемане на енергията, непременно трябва да споменем два принципа, без чието разбиране е трудно да си представим Тай чи. Това са, разбира се, Ин и Ян, двете съставни части на всичко. Най-често те се разбират съответно като женско и мъжко начало, като тъмнина и светлина, като покой и движение. Нито една от двете страни не може да е абсолютно доминираща – и двете са балансирани и пропорционални. Всичко е разделено от тези два полюса и в същото време е сближено от тях. Те са двете части на едно цяло.

Това единство на противоположностите се символизира от кръг, разделен с вълнообразна линия на две половини.

Едната половина е тъмна, женска (Ин), а другата е светла, мъжка (Ян). В центъра на всяка от тях има малко кръгче: на черното – бяло, на бялото – черно. Това е знак за взаимосвързаността на началата, за тяхното равновесие. Графично символиката на Ин и Ян отразява едновременно статика и динамика, време и безвреме, пространство и извънпространственост.

Двете начала са не само в равновесие, но и създават напрежение, което води до развитие. В Китай

се смята, че Ин предхожда Ян. Първият принцип е мек, пасивен. Той се свързва с водата, нощта, земята. Вторият е активен, рационален. Той се съотнася с небето, планините – като място на върховна светлина, със слънчевия ден.

В човешкото тяло бъбреците, белите дробове, да-лакът и черният дроб са свързани с Ин, а стомахът и червата – с Ян. Първият принцип е студен и спокоен, вторият е горещ и подвижен. При нормални условия има преход от едното състояние в другото и това е безкраен процес. За да почувства пълнотата на живота, за да остане здрав и в хармония със себе си, човек трябва да се научи да не нарушава баланса на двата принципа. В противен случай това може да доведе до болести – физически и духовни, и дори до смърт.

Двете начала определят цялото многообразие от явленията в света като цяло и в частност в самия човек. В този случай човешкото тяло е представено като малък космос, проектиращ в детайли големия Космос, капка вода, в която се отразява океанът. Или като две части на универсалната вода: горна и долна, небесен океан и земен океан. Но не бива да се забравя, че човек трябва да се издигне до светлината, възприемайки я в себе си и разпознавайки я в света, който е създаден от мрака. Нещо повече, той трябва да проникне през тази светлина до изначалното единство.

Ако човек е погълнат от течението на външния живот, той бива повлечен надолу, в мътните води, към смъртта на духа. Ако обаче се съсредоточи

върху вътрешното, пред него се разкриват планини от щастие на озареното от светлина съществуване. Той може да почувства движението и натрупването на енергия и за това му помага принципът на бездействието, който съвсем не означава „не действай“. Този принцип е постигане на вътрешно спокойствие, минимално усилие с максимален ефект, действие в хармония със себе си и с природата, а не въпреки нея.

Винаги можете да повлияете на събитията около вас, без да се дразните, без да избухвате или да предприемате някакви специални мерки. Просто трябва да се доверите на вътрешната светлина, която ще ви помогне да бъдете удовлетворени от това, което имате. Но трябва да знаете как да намерите пътя, не за да вървите, а за да полетите.

Взаимодействието на Ин и Ян е свързано с Петте елемента. Те са формите на проявление на *чи* (енергията). На първо място това е Водата (върховно спокойствие и концентрация). Ако Водата не се нарушава, тя се намира в състояние на равновесие – хармония между статично и динамично. Погледнете реката, нейното течение: виждате ли как тече водата? И виждате, и не виждате.

Второто състояние се формира от първото: енергията започва да се разширява, да се разраства. Това е Дървото. Удивително е колко бързо се раззеленяват дърветата в Санкт Петербург през пролетта. До вчера бяха само пъпки, днес вече са избили първите листа, а след няколко дни цялото дърво е зелено и се протяга нагоре. Такова нарастване на енергията не

продължава дълго, скоро то се превръща в равномерно освобождаване на енергия.

Третият елемент е Огънят. Той поддържа освобождаването на енергия за продължителни периоди от време. Но огънят също така и угасва. Огънят се разгаря бързо, но ако дървата са сухи, прегаря.

Четвъртият елемент е Металът. В него енергията е концентрирана.

Всички горепосочени четири елемента се балансират от петия елемент – Земята, тяхната основа.

Ако Ин и Ян са основата на Вселената, то Петте елемента са строителният материал. Абсолютно всичко е изградено от тях! Такава е вселената на енергията, управлявана от Ин и Ян.

ИЗИСКВАНИЯ КЪМ ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА УПРАЖНЕНИЯТА



Понятието *Тай чи* се превежда като „велика граница“. Това означава взаимосвързаност на всички елементи, хора, предмети – всичко, което е, всичко, което съществува, което живее. Във Вселената, където и времето, и пространството поставят своя отпечатък върху всичко, всеки компонент се ражда, съществува и умира. Денят сменя нощта, нощта отстъпва мястото си на деня. Слънчевата светлина предава щафетата на лунната светлина и т.н. Принципите на взаимопроникване и присъствие са отразени и в Тай чи. Върховният първообраз, от една страна, предполага постоянство, равновесие, което е предадено в знака на Тай чи чрез образа на кръга с половини Ин и Ян, а от друга – флуидност, променливост, преходност, което е показано чрез извитата линия, разделяща двете части на Вселената – нейното горно и долно ниво.

Тай чи е синтез от религиозни и философски идеи, както и комплекс от оздравителни и специализирани бойни техники. В този случай движенията на тялото са резултат от работата на мисълта, която стимулира движението на чи. Енергията достига до крайните точки, свързващи всички органи, и се връща в изход-

на позиция. Подобна мисловна работа позволява на чи да се натрупва и задържа в тялото. В резултат на това тялото и духът се хармонизират.

Ако при Цигун има ред статични и динамични упражнения, Тай чи всъщност е подвижна гимнастика. При Тай чи трябва да положите усилия, за да постигнете максимален ефект.

Като начало нека да отбележим основните принципи на Тай чи.

На първо място това е умението да се хармонизират движенията с умствената нагласа и правилното дишане. Тази идея за хармония е подчертана от китайското наименование на много движения. В превод те звучат така:

- *Вятърът къса листата на лотоса.*
- *Жеравът разперва криле.*
- *Паунът разтваря опашката си.*
- *Разгонване на облаците.*

Съществуват десетки варианти на наименованията на движенията в Тай чи. Повечето от тях изразяват именно онова усещане за хармония, което се споме­нава във всички източни системи за подобряване на здравето.

Много е важно да не се дразните, да не се суетите, да не нервничите. Концентрацията на вниманието и волята, събирането на всички сили за правилното протичане на чи по време на упражненията, е задължително условие за успешно овладяване на практиката.

Това ви позволява да не се отклонявате от следващия принцип – управление на придвижването на чи, без което ефектът от упражненията рязко нама-

лява. В известен смисъл това е първоначалната цел, към която се стремим, обръщайки се към Тай чи – да променим себе си, за да станем по-добри, по-млади, по-умни, по-спокойни, с една дума, по-съвършени.

Към вече изброеното са важни и физическите характеристики. Ще трябва да се научите как да държите тялото си, да изберете основна стойка и да овладеете много други правила за движение.

Много от упражненията водят до повишаване на чи. Важно е енергията да не прониква твърде високо – до главата, за да се избегне рязко повишаване на кръвното налягане. Затова не накланяйте и не отпускате главата си. В никакъв начин не я накланяйте назад. Когато държите главата си изправена, вие получавате космически импулси. По този начин се вписвате в единството на Вселената. Освобождават се каналите на кръвообращението и се отваря висшата чакра, към което са насочени упражненията.

Мускулите на врата не трябва да са напрегнати. Ще ви се наложи да завъртате шията си, но го правете отчетливо и бързо. Лицевите мускули също трябва са отпуснати, но не вяли. Помнете, че Тай чи е сила при минимално усилие, мощ с обичайната сдържаност, свита в юмрук воля без насилие над себе си, действие с наглед „недействие“.

Дръжте устните си затворени, стискайки леко зъбите. С езика си докосвате небцето и горния ред зъби. Това е също толкова важно за правилната стойка, колкото и другите пози, разгледани в тази глава.