

СПОРТ

26 апреля в Чайковском прошло совершенно новое для города мероприятие – Всемирный день тайцзицюань и цигун. Познать некоторые тонкости восточных видов оздоровительной гимнастики и боевых искусств имели возможность все желающие. Причем сделать это можно было совершенно бесплатно.

Александр Шиллов
journalist@chaint.ru

Цигун — древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств. Применяется для поддержания психического и телесного здоровья, а также развития человека как индивидуума, личности и способствует духовному пробуждению, освобождению сознания и пониманию истинной природы человека. Цигун включает в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику и гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций. Может использоваться в качестве релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезни, а также для общей гармонизации организма, улучшения иммунитета, настройки работы органов и их систем.

Тайцзицюань — буквально: «кулак Великого Предела» — китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу (происхождение тайцзицюань — исторически спорный вопрос, разные источники имеют разные версии). Популярно как оздоровительная гимнастика, но постановка «цюань» (кулак) подразумевает, что тайцзицюань — это боевое искусство. Сегодня выделяется пять основных стилей тайцзицюань: Чань, Ян, У Юйсян, У Цзяньцюаня и Сунь. Помимо них существуют и другие, менее известные направления, например, «тайцзицюань деревни Чжаобао», «тайцзицюань уезда Хундун провинции Шаньси», семейный стиль Шань и другие.



Фото автора. Показательные выступления клуба «Китайский дворик».

За здоровье — с кулаками!

Зрителям, собравшимся в стенах Чайковского медицинского колледжа, было предложено посмотреть показательные выступления группы тайцзицюань и детских групп ушу, а также принять участие в мастер-классе по основам традиционного ушу и цигун. Кроме этого, все желающие могли совершить зарядку в стиле тайцзицюань под руководством опытного тренера — руководителя клуба ушу «Китайский дворик» Олега Кустова. При этом все упражнения

и выступления сопровождались подробными комментариями, пояснениями и экскурсами в историю китайских единоборств. Традиционно Всемирный день тайцзицюань и цигун отмечается в последнюю субботу апреля. В этом году празднование, включающее мастер-классы и показательные выступления, прошло по всему миру уже в пятнадцатый раз, и в нем приняли участие более семидесяти стран. Впервые к этому событию приобщился и Чайковский.

Ушу — общее название для всех боевых искусств, существующих в Китае. По сути кун-фу и ушу — это одно и то же. «Ушу» дословно переводится как «боевые искусства», а «гунфу», также неправильно транскрибируемое как «кун-фу» или «кунфу», означает «мастерство», и в Китае может употребляться как по отношению к кулачному искусству, так и по отношению к талантливому музыканту или повару. Традиция произносить «кун-фу» пришла через вторичный перевод американских переводов гонимых боевиков (из произношения в кантонском диалекте, распространенном на юге Китая).



Фото автора.



Фото автора. Показательные выступления клуба «Китайский дворик».



Фото автора. Мастер-класс по тайцзицюань.

! Все желающие заниматься в клубе ушу «Китайский дворик» могут обратиться непосредственно в клуб, расположенный в Чайковском медицинском колледже, либо связаться с его руководителем по телефону или через Интернет. Телефон 89223592162 — руководитель клуба, Олег Кустов. Группа в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/club18300437



Фото автора. Мастер-класс по тайцзицюань.



Фото автора. Молодые воспитанники клуба «Китайский дворик».

Как рассказал организатор мероприятия, руководитель клуба ушу «Китайский дворик» Олег Кустов, такое решение было принято неслучайно. «Поскольку мы давно занимаемся изучением традиционного ушу и цигун, сегодня мы решили попробовать возродить традицию проведения открытых мероприятий, — рассказал Олег Владимирович. — Сегодняшние показательные выступления носят, скорее, ознакомительный характер. Наша задача — рассказать и показать людям, что такое китайские боевые искусства и оздоровительные системы, мотивировать их на занятия физкультурой и спортом. В нашем городе развито довольно много видов единоборств — карате, бокс, борьба и другие, но они ориентированы на спорт и соревнования. Детям, конечно, нужны соревнования, и мы тоже в них участвуем, но на сегодняшний день мы больше ориентированы на оздоровление. К тому же, занятия тайцзицюань и ушу — это прекрасная возможность поближе познакомиться с культурой Китая. На наших занятиях основной акцент делается на том, чтобы каждый занимающийся мог правильно стоять, двигаться, дышать, думать. Изучаются и элементы самообороны, которые всем пригодятся, есть работа с оружием. Детям, особенно маленьким, это очень интересно».