

*Рефлексия занятия Тайцзи 02.12.2014 г.* - Для чего мне тайцзи? Сложно сказать...

Вообще есть много объяснений: для кого-то это боевое искусство, для кого-то, физкультура, кто-то энергии выстраивает... В любом случае, у всех у них есть общее. Это Форма. Т.е. все «тайцзисты» называют свои движения Формой. И свой предмет рассматривают через эту Форму. Т.е. есть

определенные движения, эти движения выстраиваются в некоторую последовательность – вот это и есть Форма. Твоя задача эту Форму освоить. И через нее смотреть на бой, здоровье и т.д. Вот, собственно, и все.

- А ты на что смотришь?

- А я ни на что не смотрю. Пока что. Для меня главное – освоить само такое различие: Форма и Содержание.

В чем я с «тайцзистами» согласен, так это в том, что вначале нужно осваивать именно Форму. Так, как это делают они. А потом уже наполнять ее.

- Что значит наполнять?

- Ну, есть там, например, вот такое движение руки. – показывает. - Внешне это выглядит просто вот так. - еще раз показывает. – Но для того, чтобы сделать его правильно, нужно, вначале, немного развернуться в бедрах, вес перенести на правую ногу, плече не поднимать, а разворот руки делать в локте... потом здесь... и в самом конце - кулак... Вот, собственно, это и есть Форма. А медленная отработка этих движений, но с обязательным вниманием на различных частях тела, и позволяет ее освоить.

-

*Ну, а дальше*

.

- А дальше - ее наполнять. Я же говорил, что кто-то наполняет ее боем и представляет, что такое движение – это удар. Но что бы правильно этот удар выполнить, вот именно так и нужно двигаться. А для кого-то никакой это не удар. Когда – говорят они – у тебя вес был на левой ноге, потом ты повернулся в бедрах, перенес вес на правую, а потом включил в движение плече, локоть, кулак и все только в такой последовательности, то ты почувствуешь, как сквозь тебя из земли поднимается энергия и ты ее отправляешь в небо... и не просто отправляешь, а ведешь через ногу в живот, потом в грудь, в плече, руку... Понял? Попробуй – это интересно.

- И что это тебе дает?

- Так я строю понятие «Формы». Хочу прочувствовать, что значит Форма, освоить ее.

- Как «прочувствовать»?

- Ну, я же тебе показывал движение руки... Можно взмахнуть так и так. – машет. -

Внешне – это два одинаковых движения, но их Форма может быть разной.

Обычно видна только самая яркая часть, но движение целиком не ухватывается. Это как фасад дома. Есть, например, дом. Настоящий дом, но с улицы виден только его фасад.

Так вот весь этот дом целиком и есть Форма. Но если сказать постороннему человеку «Сделай то же самое», он что сделает? Построит рядом то, что видит – только фасад.

Просто одну переднюю стенку выгонит и все. Он не видит всей Формы, он видит только ее часть. Понимаешь?

Так и с рукой. Во всем этом сложном движении ног, бедер, плеч и т.д. видна только часть, последняя часть - взмах руки. Но именно эта часть и принимается за целое - за

всю Форму. Отсюда - соответствующие последствия.

- *Так если ты уже все знаешь, что там еще осваивать?*

- Осваивать умение держать Форму, а не знать ее. Самый простой способ - учиться держать ее на теле. Как бы контролировать форму тела. Я сейчас стараюсь это делать по двенадцати точкам: ступни, их положение; колени; плечи; локти; ладони - раскрыты, в кулаках, согнуты в запястьях, или нет; вес – на какой ноге и его перемещения; и спина. Позже нужно будет дыхание подключать, но пока точек на теле достаточно. Когда что-то делаю, в смысле - упражнения в тайцзи, то стараюсь обращать внимание на эти точки. Вот это и есть сложно. Я знаю и понимаю, как должно все быть, но «держать» это, одновременно следить за всем этим, пока сложно.

- *Ну, освоишь ты... Дальше что?!*

- *Дальше?... Ну, вот что значимого ты сделал на этой неделе?*

- *Слышишь?! Что значит значимого?*

- *По работе, например. Чего-нибудь такого, что б тебе премию выписали, да каждый день! Ну... Сейчас вот запустили новый порядок работы с клиентами!* -

Отлично! Хочешь, попробуем сейчас представить Форму этого порядка?

- *Давай.*

- Назови, пожалуйста, двенадцать групп людей – отделов, департаментов, управлений, подразделений, клиентов, наконец, - которых этот порядок затронет. Или, по другому, тех людей, которые задают Форму этого «порядка».

- *Каких двенадцать людей?! При чем тут это? Есть задача! Вернее не так! Есть реальная проблема – сотрудники как попало общаются с клиентами: отсебятину городят, ерунду обещают и т.д. Нужно ввести единый стандарт – «Порядок работы». Это документ, который должны выполнять все! Там четко прописано, что должно делаться, когда, как, кому передавать информацию. Как потом ее будут обрабатывать, кто ответственный! Каких еще двенадцать групп? Он для всех одинаков!*

- *Да ладно, я все понял*  
Товарь, ты очень доходчиво объяснил, что с Формой твоего «Порядка работы» все в

полном порядке. Но я не понимаю, почему люди такие тупые и не делают того, что

нужно. - *Да просто не хотят некоторые козлы менять формы своей работы! Вот и все!* -

Да?... Блин...

03.12.2014ГШ{odnakнопка}