

*Рефлексия занятия Тайцзи 28.11.2015 г.*

□ И что у тебя нового? В освоении Формы, я имею ввиду.

- О! Удивительные открытия! На прошлом занятии мы осваивали бой, технику боя, как кусочки из Формы. И получилось, что бой – это как бы столкновение двух Форм: моей и противника.

- А почему столкновение? Он же просто на тебя нападает, а вот уже ты как-то свою эту Форму используешь . Т.е. твоя Форма кого-то там побеждает.

- Не совсем так. Да, я тебе говорил, что Форму лучше всего (или проще) можно освоить через тайцзи. Но это не значит, что без тайцзи Форма исчезает. Она остается и никуда не пропадает. Человек в повседневной жизни носит ее на себе, просто не замечая. Поэтому бой – это столкновение Форм.

- Т.е. один не замечает, а второй – замечает?

- Второй понимает, что она есть, что ее можно как-то «взять», а затем изменить, усовершенствовать... Поэтому он может с ней работать, может использовать по необходимости. Он просто знает, что если у него случились какие-то сложности в жизни, то это не сложности появились сами по себе, а та Форма, которую он на себе несет, на что-то наткнулась. Препятствие какое-то оказалось такое, которое Форма не смогла преодолеть.

- А как она может его преодолеть?

- А вот когда проходит такой тренировочный бой, то ты ощущаешь (именно буквально ощущаешь!) все свои сильные и слабые стороны. И не то, чтобы свои стороны, а то, как твоя Форма противостоит противнику, побеждает его, или ломается. Во время боя ты не просто выполняешь какие-то движения, а следишь за Формой. Причем все это одновременно: и делаешь, и следишь. Но внимание в большей степени сконцентрировано на Форме.

И тогда, атакуя рукой, например, но одновременно следя за всей Формой, ты ощущаешь, как она изменяется с каждым сантиметром движения руки. Ты как бы со стороны наблюдаешь, что если она остается целостной, то побеждает. Либо ты не держишь Форму, из-за этого она ломается, и ты проигрываешь. А если проводить такой бой еще и очень медленно, то становятся видны и понятны все твои ошибки. И причем видны одновременно в двух пространствах. Первое – это в пространстве самого боя: ты их чувствуешь буквально на себе. А второе – это ошибки в реальной жизни. Перед тобой пролетают картинки сложных ситуаций и там видно, как безуспешно ты с кем-то боролся, как тратил на это громадные усилия, но все они были впустую. Каким-то удивительным образом тебе, вдруг, становятся понятны причины всех своих неудач. И все это вместе дает какое-то новое ощущение и понимание себя в окружающем мире... Происходит какая-то перестройка себя...

- А что, ты раньше не знал, что причина всех неудач – в тебе самом?

- А какой толк от такого знания?

- Я знаю людей, которые кардинально меняли и себя и свою жизнь.

- Ну, у тебя всегда был большой запас знаний. Наверное только поэтому ты постоянно

интересуешься, но так ни разу со мной на занятия не сходил. 🙄

*02.12.2015г.*

*ГШ*

*{однакнопка}*