

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Н.А.ИВАНОВА

**ЭЛЕМЕНТЫ ТРАДИЦИОННЫХ ВОСТОЧНЫХ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК  
В ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ ТРЕНАЖЕ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Рекомендовано кафедрой теории, истории и педагогики искусства  
Института искусств СГУ  
в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся  
по направлению 51.03.02 - Народная художественная культура  
Профиль подготовки  
Руководство хореографическим любительским коллективом

Саратов, 2019

УДК [793.3+796.41](075.8)

ББК 85. 32я73+75.6я73

**И 21**

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор И.Э.Рахимбаева

**И 21 Иванова Н.А.** Элементы традиционных восточных оздоровительных практик в хореографическом тренаже: Учебное пособие / Н.А.Иванова. - Саратов, 2019. - 61с.

Учебное пособие адресовано студентам, обучающимся по направлению 51.03.02 - Народная художественная культура, профиль - Руководство хореографическим любительским коллективом. Его содержание расширяет содержание программы учебного курса Хореографический тренаж. Может быть использовано и в других учебных заведениях, в перечень учебных предметов которых входит дисциплина Хореографический тренаж. Представляет интерес для хореографов, занимающихся педагогической деятельностью, а также руководителей любительских хореографических коллективов.

УДК [793.3+796.41](075.8)

ББК 85. 32я73+75.6я73

©Иванова Н.А., 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....   | 4  |
| 1. ФИЛОСОФСКИЕ И ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ<br>ТРАДИЦИИ ВОСТОКА  |    |
| 1.1. Из истории становления пластической традиции в культуре буддийского<br>Востока.....   | 7  |
| 1.2. Особенности пластической культуры в практиках йоги, цигун и<br>тайцзицюань .....  | 17 |
| 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ<br>ТРАДИЦИОННЫХ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В<br>ТРЕНАЖНОЙ РАБОТЕ ХОРЕОГРАФОВ |    |
| 2.1. Использование элементов йоги в работе с детьми.....   | 34 |
| 2.2. Партерный экзерсис с элементами йоги, цигун, тайцзицюань .....  | 46 |
| СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....  | 59 |

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема диалога восточной и западной культур занимала многих мыслителей. Запад и Восток занимают крайние позиции уже в вопросе восприятия внешнего мира. Запад рационален, а Восток — иррационален. На вопрос о том, что есть действительность, Запад и Восток ответит по-разному. Для Востока действительность есть внутренний мир человека. Восточная культура одна из древнейших на планете и она по сей день сохранила свои обычаи, неповторимые черты и культурные особенности. Народ востока живет своим духом и обычаями, крайне почитает все свои традиции и религиозные верования и бережно хранит заветы своих предков, перенося знания из века в век, почти в неизменном виде.

Современные хореографы ищут пути расширения хореографической образной системы за счет максимального выявления эмоционально-выразительной силы танца, все больше обращаясь к культуре и искусству буддийского Востока. На разных этапах развития современного хореографического искусства балетмейстеры неоднократно обращаются к восточным мотивам, используют элементы восточных танцев, активно используют элементы буддийских пластических практик, таких как йога, цигун, тайцзицюань. Ярким примером тому могут служить индийские мотивы балета «Бахти» Мориса Бежара, хореографические постановки Иржи Киллиана.

Сегодня многие ведущие хореографы в Европе и США, России: Мерс Каннингем, Алвин Эйле, Борис Эйфман, Хоу Ин, Ролан Пети, Алексей Ратманский, проявляют большой интерес к традиционной культуре Востока, изучают различия между восточными и западными музыкально-

хореографическими традициями, тем самым приобщаясь к культуре иного типа.

Хореографическое искусство России переживает изменения в период демократических преобразований начала XXI века, что приводит к сближению нововведений и традиций в различных областях общественного сознания. Изменения затронули систему профессиональной подготовки танцовщиков и балетмейстеров, произошло расширение стилистического многообразия, сменился репертуар, а в целом – меняется роль хореографии в общественной жизни. В ходе совершенствования хореографического искусства появляются новые формы, стили и жанры, объединенные одним термином – современный танец.

Появление новых танцевальных направлений обязывает к поиску инновационного подхода для подготовки высококвалифицированных специалистов в данной области, но эта проблема в теории и методике образования разработана не в полной мере. Урок современного танца тоже зачастую состоит из изучения различных направлений – джазового танца, модерна, импровизации и других. В процессе обучения хореографы современного танца разрабатывают собственную систему преподавания, в которой опираются на предлагаемые техники таких авторов как – Марты Грэхэм, Хосе Лимона, Лестера Хортон.

Между тем, значимость задачи использования некоторых элементов восточной пластики для развития танцовщика так велика, что в деятельности танцовщика, благодаря встрече с этими видами искусства сочетаются познавательные, эмоциональные, художественно-интуитивные процессы. Наряду с эмоциональным углубляется рациональное восприятие искусства танца, появляется стремление сопоставить знания с личным чувственным миром.

На сегодняшний день многие исследователи рассматривают связь йоги с различными видами деятельности: психологией, медициной. Яковлева Е.Г., кандидат медицинских наук, Г.В. Ожиганова, кандидат психологических наук, Корнеев Сергей Семенович кандидат психологических наук, доцент. Исследование системы йоги в области хореографического искусства редки, но тем не менее они есть: В. Негадаев – автор методики «Йога в Танце» руководитель и основатель международной школы «Йога в Танце», руководитель и основатель международной школы «Йога в Танце», Курис И.В. Кандидат педагогических наук, гранд-доктор философии, профессор, руководитель отделения трансперсональной психологии и педагогики Балтийской Педагогической Академии. А связь между ними есть. Это, в первую очередь, осознание своего тела, раскрепощение, правильное дыхание, выносливость, растяжка, развитие памяти, воли, внимания как психологических процессов личности, а также сосредоточенности и навыков расслабления. И поэтому, вопрос о том, каким образом система йоги может воздействовать на танцевальное творчество, наиболее актуален сегодня.

Несмотря на достаточно существенный интерес к восточной пластике в современной культуре, можно отметить ряд противоречий. Во-первых, существование недоверия йоги как к оздоровительной системе. Во-вторых, в области хореографического искусства эта проблема теоретически не исследована. В-третьих, йога требует грамотной, осмысленной методики преподавания.

# 1. ФИЛОСОФСКИЕ И ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ТРАДИЦИИ КИТАЯ

## 1.1. Из истории становления пластической традиции в культуре Китая

Древний Восток был родиной великих культур, выведших человека из лона первобытного мифа. Однако, покинув первобытность, Восток не преодолел мифологического способа отношения человека к миру. Мир древних восточных культур — это магический космос, в котором человек чувствует себя лишь подчиненной частью. Однако это уже не тот космос, в котором жил человек первобытной общины. Теперь обожествляются не только природные стихии, но и поднявшаяся над человеком мощь деспотического государства. Древние боги вечной Природы теперь выступают в облике первостроителей и покровителей Государства, которое мыслится как продолжение божественного порядка. На востоке так же родились основные мистические и эзотерические учения, которым стоит уделить отдельное внимание. Магическая роль искусства была обусловлена представлением о неразрывном единстве человека с природой. Художественная культура становилась способом реализации высших духовных начал, находящихся за пределами человеческих навыков и умений.

Художественная культура становилась способом реализации высших духовных начал, находящихся за пределами человеческих навыков и умений. Красота, воплощаемая в произведении искусства, не есть результат духовных и материальных усилий художника. Она является воплощением красоты природы, существующей независимо от усилий творческой личности. Она нейтральна к любому проявлению «индивидуальности». Красота природы может открываться мастеру, творцу при определенных условиях, в

частности, в момент созерцания, технологию которой человек может постигнуть при помощи религии и философии.

Буддизм оказал глубокое влияние на становление принципов традиционного восточного искусства. Прежде всего, следует отметить тесную связь между незавершенностью в восточном искусстве и философско-религиозным сознанием Востока. Именно буддизм с его учением о вечно изменяющемся чувственном мире дал художнику важный методологический принцип, позволивший ему создать неповторимый мир образов восточного искусства.

Буддизм оказал большое влияние не только на искусство, но и на культуру и традиции народов, которые его исповедуют. Появилось много новых видов искусств, обоснованных с духовными потребностями человека и связанных с основными положениями учения. Суть души и мера духовности любого народа - это духовные и, в первую очередь, нравственные ценности, сформировавшиеся на основе традиционного взгляда на мир, на понимание жизни, смерти, времени, пространства, природы, человека и роли человеческой культуры в процессах мирового развития.

Зарождение китайской эстетической традиции относится к периоду Чжоу (XI—III вв. до н.э.), ознаменовавшемуся разложением и секуляризацией архаической культуры. Свойственное первобытной эпохе восприятие священной реальности в ее единичных проявлениях сменилось представлением о неизменной судьбе, или Пути, всего сущего, источника мирового движения, скрытого за разнообразием явлений мира. Китайская традиция с самого начала не знала противоречия между моральным усилием и природной данностью, свободой и необходимостью. Если культура является душой нации, то можно представить, как давно формировалась и крепла душа каждого китайца.



Китайская культура располагала нормативным набором личностных поведенческих стереотипов, которыми определялись все сферы жизнедеятельности индивида, находящиеся вне рамок его бытия, как члена социума. Эти стереотипы, сложившиеся под прямым воздействием общекультурных фактов, в свою очередь оказали качественное влияние на развитие и особенности национальной художественной культуры, которая во все времена развивалась в противоречивых условиях<sup>1</sup>. Искусство отражало более глубокую реальность, чем окружающий мир. Идеал красоты форм был рассчитан и измерен.

Огромное влияние на формирование традиционной эстетики в странах Дальнего Востока оказало и другое направление древнекитайской философской мысли — даосизм. Многие даосские понятия и образы перешли в традиционные эстетические концепции Китая. Само представление о вечно нетождественном себе хаосе как неисчерпаемом разнообразии без идеи и формы носило, по существу, эстетический характер. Эстетическая природа мировоззрения древних даосов стала одним из факторов, воспрепятствовавших выделению эстетики в самостоятельную область знания.

В даосизме каждому необходимо соблюдать принцип следования дао в качестве всеобщего закона спонтанного возникновения и исчезновения всей Вселенной. С этим связана и одна из главных категорий даосизма — бездействие, или недеяние. Соблюдая закон дао, человек может бездействовать. Главный принцип поведения личности — это сохранение «меры вещей». Поэтому недеяние (у вэй) и является одной из основных и

---

<sup>1</sup> Лебедев, С.Н. Хатха-йога. Чудеса без чудес /С. Н.Лебедев- М: Советский спорт, 1992 - 55 с

центральных идей даосизма, именно оно приводит к счастью, процветанию и полной свободе.

В центре внимания даосских мыслителей находилась та же проблема символической связи между внутренним и внешним аспектами бытия, где внешнее оказывается зеркально перевернутым, «предельно отдаленным» образом, или «тенью» внутренней реальности. Истинное бытие — дао (букв. «путь») — даосы трактовали как универсальный, внесущностный предел всех форм, равнозначный постоянному «отсутствию наличия», «неданности». Они также называли реальность «пустотой» (сюй), имея в виду, что «пустота», во-первых, способна все в себя вмещать, во-вторых, сама себя устраняет, «опустошает». Таким образом, «пустота» в даосской философии обозначала и «отсутствие наличия», и предельную целостность «одного тела» мира, и бесконечную перспективу самотрансформации бытия, отраженной в категории хуа — «превращение».

Многие принципы даосизма создали философскую основу известных китайских единоборств, включая ушу, цигун, тайцзицюань. Именно даосизм сыграл ключевую роль в эстетизации и поэтизации природы, что стало в китайской культуре одним из главных принципов отношения человека к природе. Даосизм не ограничивается рамками философии и религии, а составляет особый образ жизни. Он многое позаимствовал у буддизма и йоги, в частности систему физических и дыхательных упражнений. В этом плане конечной целью для его приверженцев является достижение бессмертия.

Даосизм развивает теорию пассивности и недеяния, побуждает к отказу от активного участия в жизни, к бегству от суеты повседневности, к созерцательности. Духовность как умение корректировать свой внутренний мир определенными морально-нравственными нормами отражена в текстах Васубандху, Лао-Цзы, Сюнь-цзы, Ван Янмина.

Буддизм и даосизм являлись частью культуры Китая и базировались на идее "отречение от обыденной жизни". Влияние буддизма и даосизма можно увидеть по тому, как глубоко они пропитали все сферы жизни людей. Китайская медицина, цигун, фэн-шуй и предсказания берут свои глубокие истоки в даосизме. Эти практики, а также буддийские концепции о небесном царстве и аде, о кармическом воздаянии за добро и возмездии за зло сформировали совместно с конфуцианством целостную сущность традиционной культуры Китая.

Китайская философия представляет собой нечто особенное, трудно объяснимое для европейца, поскольку ее сущность состоит в созвучности, сопряженности и цельности человека и мира. Корни философии Китая уходят глубоко в мифологическое мышление, в котором мы встречаемся с обожествлением неба, земли, одушевлением всех предметов, почитанием культа умерших, предков, магией, общением с духами и т.д.

Нераздельность эстетического и природного в древней китайской мысли отобразилась в фундаментальных понятиях традиционной эстетики Китая. Достаточно сказать, что главной из них была не «красота», а «ци» — энергетическая конфигурация, или энергетическая субстанция мироздания, ключевое понятие всех китайских наук о природе и человеке. Будучи субстратом всего сущего, «ци» в каждой точке пространства, в каждый момент времени претерпевает превращение, ее природа — бесконечная самоизменчивость пустоты. Заложенные классическими школами древнекитайской философии потенции развития эстетической мысли и теории искусства были реализованы лишь на рубеже древности и средневековья.

Раннее искусство Китая питалось в основном архаическими сюжетами, было подчинено соображениям магического или нравоучительного свойства,

а стилистически являло собой сочетание декоративности и схематически-экспрессивного изображения.

В китайской философии центральное место уделялось таким понятиям как Инь и Ян, с помощью которых объяснялось происхождение Вселенной, и которые началом всего сущего. Из взаимосвязи Инь и Ян рождаются пять первоэлементов, или стихий: вода, огонь, металл, дерево и земля. Ян и Инь стали считаться космическими принципами, такими как мужское и женское, твердость и податливость, сухость и влага, солнце и луна, активность и пассивность, жару и холод, свет и темноту.

Инь и Ян - основа классического китайского мировоззрения, где все явления творят физические и метафизические силы, а сам мир - живая подвижная система, в которой главную роль играет не победа одной этих сил, гармония между ними. Восточные искусства повседневности в своем варианте духовных практик подразумевают наработку некоторых качеств личности, способствующих интровертивному восприятию для последующего экстравертивного действия. Практика медитации в движении для восточных единоборств отражена в работах Догэна Дзеами Мотокие, С.Кацуки. Д.Судзуки. Духовные навыки определяют результат творчества, при этом психофизические умения - одна из составляющих проявленного функционирования творческого потенциала, которая дает возможность его репрезентировать посредством этико-эстетических возможностей человека в сфере психофизических практик.

Духовные практики расцениваются как способ восхождения личности к гармонии микрокосма и макрокосма, их цели - духовная эволюция личности. Гармоничное взаимодействие микро- и макрокосма для позитивного эволюционного развития представлено духовными практиками буддизма уже в архаичных текстах, созданных древними мыслителями буддийского

Востока. Развитие личности только в этико-эстетическом направлении не обеспечивает целостного и гармоничного, духовного развития. Только триединство этико-эстетического, интеллектуального и психофизического аспектов обуславливает формирование духовной личности в гармонии микро- и макрокосма на уровне повседневности.

Причиной разделения психофизических практик на телесные и физические стала необходимость уточнения сути духовной работы при созерцании, любовании, медитации. Телесные практики - это воздействие на организм лишь силой мысли, например, медитация разных уровней погружения. Физические практики трактуются как непосредственное воздействие физической активностью на чакральные области организма и участки, с ним связанные.

Понятие физической духовности отражено в различного рода гимнастике даосских, йоговских, дзэнских и других школ. Телесные и физические практики взаимодействуют аналогично пульсирующим Инь и Ян и чаще используются одновременно. Однако в целях уточнения конкретных особенностей каждой из них в работе характеризуется их собственное использование в сферах повседневной жизни как тренинг высокой духовности. Повседневные искусства духовного и физического совершенствования апробируют в обыденной жизни все приходящие практики и системы, оставляя лишь то из них, что соответствует потребностям повседневного человека в его духовном и физическом совершенствовании.

Особого внимания заслуживает связь боевых искусств с традиционной музыкой. Она объединила пение, танец и игру на музыкальных инструментах в рамках ритуализованных видов деятельности (аналогичный феномен «музыки» существовал и в античной Греции). Принципиально важна роль

музыки в обучении боевым искусствам. Инструментальное сопровождение помогало ритмизовать и гармонизировать тренировочный процесс, освобождая сознание учеников и стимулируя физиологическую и психологическую активность.

Танцевальные элементы тесно переплетались с элементами техники, служили выработке естественности, пластической красоты движений. В результате движения становились свободней и, следовательно, эффективней. Мастера издавна придавали музыке важное значение. Общее с этим искусством, управляющим движением и временем, перестраивающим сознание, пробуждающим интуицию, снимающим напряжение и укрепляющим дух, высоко ценилось на Востоке. Оно составляло неотъемлемую сторону психологической подготовки бойцов, внося также столь необходимую эстетическую струю в повседневный тяжелый труд.

Собственно танцевальные, хореографические элементы в боевых искусствах в наиболее эстетизированной (условной) форме предстают в своеобразных «боевых танцах» (ката), выполняемых в одиночку и группами, в том числе с использованием разных видов традиционного оружия. Ушу, каратэ, таэквондо и другие национальные системы имеют большой арсенал кат различной степени сложности. В определенном смысле это хореографические композиции, в которых разыгрываются типовые ситуации борьбы с использованием разнообразных приемов и их комбинаций.

Такая оригинальная, высоко эстетизированная форма освоения техники и погружения в дух боевых искусств служила для передачи зашифрованной информации последующим поколениям. Она базируется на древних принципах ритуализации многих видов практической деятельности. В этом отношении дальневосточные «боевые танцы» сопоставимы с военными

ритуальными танцами, сохранившимися у разных народов (танцы с копьями у африканских племен, с саблями у кавказских горцев и др.).

Связь «боевых танцев» (например, в ушу или каратэ) с танцевально-хореографической традицией подтверждается и сегодня. Их пластические формы в предельно условном и обобщенном виде легко вошли и прочно утвердились в современных балетных постановках, эстрадных шоу. Проникли они и в динамичные молодежные танцы, насыщенные акробатическими элементами.

Существует еще уникальная форма автономного и условного собственно эстетического бытия боевых искусств. Такова жизнь китайских ушу на театральной сцене. В спектаклях классической Пекинской оперы на традиционные исторические сюжеты те же «боевые танцы» инкрустируются в батальные сцены, разворачиваясь в сложные хореографические композиции. Примечательно, что искусство это имеет столь давнюю традицию и так канонизировано (роли и амплуа повсеместно бережно сохранены), что штат актеров, набранный из разных провинций, может выступать согласованным ансамблем.

Отдельные стороны практики этих искусств связаны с традициями народных цирковых представлений, с эстетикой массовых зрелищных жанров. Так, традиционный китайский цирк использует многое из арсенала ушу, а современные массовые шоу, демонстрирующие сверхнормальные возможности мастеров боевых искусств (разбивание различных твердых предметов, сопротивление огромным тяжестим, колющим и давящим воздействиям на «слабые» точки тела, концентрация энергии на притяжении или отталкивании и др.), мало чем отличаются от цирковых представлений боевых искусств.

Тайцзицюань базируется на самом мирном направлении самоусовершенствования — цигуне.

Концепция единства тела и сознания превалировала в мышлении мудрецов Востока на протяжении веков. Кроме поддержания тела здоровым и красивым, цигун превосходно тренирует сознание. Психический аспект в практике цигун очень важен на всех уровнях, хотя много начинающих могут этого и не понимать. Обычно ему уделяется много внимания на продвинутых стадиях изучения искусства, когда становятся возможными фантастические вещи.

Высокоразвитое интуитивное сознание мастера цигун, возможно больше других факторов, отвечает за выполнение мастером вещей, кажущихся невозможными. Высшее достижение цигун — духовное совершенство. Особенностью тайцзы есть его направленность изнутри-наружу. Каждое движение — это продолжение мысли. Мысль — плод философии. Философия же этого искусства заключается в непротивлении. Нужно знать и любить противника чтоб двигаться вместе с ним. Не сопротивляться, а помогать ему, перехватывая инициативу и начиная вести в нужную для себя сторону. Только так можно добиться полного превосходства. Философия тайцзицюань полностью применима и в обычной жизни. Она решает проблемы и помогает найти выход из любой ситуации. Правила ведения «боя» на этом поле остаются те же.

Многие принципы даосизма создали философскую основу известных китайских единоборств включая у-шу, тайцзи. Даосизм сыграл ключевую роль в эстетизации и поэтизации природы, что стало в китайской культуре одним из главных принципов отношения человека к природе, легло в основу пластической культуры.



## 1.2. Особенности пластической культуры в практиках йоги, цигун и тайцзицюань

В пластической культуре буддистского Востока поиск гармонии через движение тела привел к появлению и многовековому существованию ряда пластических техник, включающих в себя движение (боевое или танцевальное) и медитацию

Различные виды боевых искусств аккумулируют в себе практики и телесной, и физической духовности, и этико-эстетическую, и интеллектуальную составляющие. Это отмечалось в трудах отечественных и зарубежных последователей восточных учений, среди которых Малявин В.В., Доктор исторических наук, профессор, декан факультета Русского языка и литературы, директор Института России Тамканского университета, Маслов А. А. историк — востоковед, доктор исторических наук, профессор, заведующий кафедрой всеобщей истории Российского Университета Дружбы Народов, академик РАЕМ профессор нескольких зарубежных университетов, Сунь Лутан - мастер внутренней школы китайских боевых искусств, основатель стиля Сунь в Тайцзицюань, выдающийся теоретик и практик внутренних боевых искусств<sup>2</sup>. Искусства повседневности, обращаясь к различным практикам боевых искусств, осуществляют тренинг психофизических и интеллектуальных способностей, который заключен практически в любом из них.

За счет близкого соприкосновения с религиозными знаниями, взаимопроникновения физической и телесной духовности в практиках повседневности их трудно разграничить с первоначальными ментальными

---

<sup>2</sup> Сарасвати Свами Сатьянанда Хатха-йога Прадипика / Сарасвати Свами Сатьянанда , Сарасвати Свами Муктибодхананды- М: Открытый мир, 2007 .-664с.

знаниями. Физические практики трактуются как непосредственное воздействие физической активности на чакральные области организма и участки, с ними связанные.

Телесные практики - это воздействие на организм силой мысли, медитация разных уровней погружения. Высший уровень практик телесной духовности воплощает умение управлять процессами тела силой мысли. Чувства в противовес логике, выражает дзен-буддийскую ментальность.

Остановимся на анализе таких явлений, как йога, цигун, тайцзицюань. Они выражают три разные грани пластической природы, нашедшей воплощение в духовной практике (йога), восточном врачевании (цигун) и боевом искусстве (тайцзицюань). Отметим, что не смотря на разные области применения, они находятся в тесной взаимосвязи, обнаруживая родство философско-эстетических истоков. Восточные искусства йога, цигун, тайцзицюань — это прежде всего уникальная культура, в которой боевая практика преобразена и возвышена благодаря феномену искусства, которое является плодом высокого мастерства, одухотворенного красотой. Непосвященный может и не подозревать о чисто утилитарных ресурсах традиции, но он обычно сразу и безошибочно схватывает в ней всепоглощающее эстетическое начало. Оно достоверно, чувственно-осязаемо и одновременно неуловимо, невычленимо из феномена в целом.

Цигун - это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, которая стала основой внутренних стилей боевых искусств. Упражнения китайской гимнастики цигун являются как великим наследием восточной медицины, так и оздоровительной практикой, при правильном применении которой, происходят поистине ошеломляющие результаты. Концепция единства тела и сознания превалировала в мышлении мудрецов востока на протяжении веков.

Даосские мудрецы разработали цигун как метод, позволяющий поддерживать свое физическое и умственное здоровье даже в глубокой старости. Но это было скорее дополнительное благоприятное влияние цигуна. Изначально же эту восточную практику использовали для того, чтобы подниматься на новый духовный уровень развития, а также научиться проникать в законы и тайны Вселенной.

Цигун — древнее искусство. С незапамятных времен народы разных культур, живущие в разных странах, использовали космическую энергию. Она открывала путь к укреплению здоровья, увеличению жизненных сил, развитию сознания. Цигун — это искусство развития энергии, в особенности для здоровья, внутренней силы и тренировки сознания, которое широко используется как в традиционной медицине, так и в качестве самостоятельного оздоровительного комплекса.

Основным принципом методики является овладение и управление жизненной энергией «ци», переизбыток или недостаток которой приводит к заболеваниям и смерти. В каждом случае мастер подбирает комплекс упражнений индивидуально, в зависимости от состояния здоровья тренирующегося. При самостоятельном выполнении упражнений китайской гимнастики цигун следует внимательно изучить соответствующую литературу, принципы философии и неуклонно следовать рекомендациям мастеров касательно не только техники, но и образа жизни<sup>3</sup>. Сифу Вон Кью-Кит, Грандмастер Шаолинь цигун и кунгфу предлагает следующее определение понятия энергии «ци» «Ци — та самая энергия, которая позволяет вам и мне ходить и говорить, работать и играть, философствовать и наблюдать, то есть заниматься всем тем, что необходимо для полноценной

---

<sup>3</sup> Лутан , Сунь Тайцзи Цюань Сюэ/ Сунь Лутан [Электронный ресурс] URL: [https://royallib.com/read/lutan\\_sun/taytszi\\_tsyuan\\_syue.html#0](https://royallib.com/read/lutan_sun/taytszi_tsyuan_syue.html#0)

жизни. Энергия, которая превращает только что съеденный вами обед в плоть и кости, — тоже ци. Она приводит в движение необходимые мышцы, когда вы улыбаетесь; побеждает враждебные микроорганизмы, атакующие ваше тело; передает импульсы от мозга к различным органам и тканям и выполняет бесчисленные другие процессы внутри тела человека. Мы этого не осознаем, но именно она поддерживает жизнь на этой планете»<sup>4</sup>[22].

Так же нужно внимательно прислушиваться к организму, так как неправильное выполнение упражнений и выбор неподходящего комплекса может иметь обратный результат. Занятия по методике цигун омолаживают организм, улучшают качество жизни, используются для профилактики и лечения многочисленных заболеваний. Много современных техник повторяют характерные особенности движений разных животных: черепахи, журавля, обезьяны.

«Мастера прошлого верили, что особенности животных, такие, как: долгожительство черепахи, степенство журавля, проворство обезьяны — переносились на их образ жизни и действий. Эти и другие физические движения, предназначенные для направления и проведения потока внутренней энергии, известны как даоинь. Занимающиеся цигун имитируют движения животных не потому, что хотят походить на зверей, а потому, что хотят приобрести те свойства животных, которые превосходят человеческие»,- писал Вон Кью Кит в своей книге «Искусство цигун»<sup>5</sup>.

В китайской медицине цигун стал выдающимся искусством, так как практиковался не столько для лечения, сколько в целях профилактики заболеваний. Много величайших врачей Китая были выдающимися мастерами цигун. Хуа То, почитаемый как святой, изобрел целый комплекс

---

<sup>4</sup> Вон Кью Кит Искусство Цигун / Кит Кью ВОН - М.:Фаир,2009.-320с.

<sup>5</sup> Там же

упражнений цигун, известный как “игра пяти зверей»- произвольные движения “игры пяти зверей” воспроизводят повадки тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы.

В широком смысле, как средство познания ци, цигун соприкасается со всеми видами человеческой деятельности, связанными с энергией. В практическом применении искусство цигун направлено на сохранение и укрепление здоровья, усиление боевых качеств, тренировку умственных способностей и движение к духовному совершенству. Цигун действительно не имеет границ, потому что ци — это сама сущность мельчайшей элементарной частицы, человека и бесконечной вселенной. Самое важное в цигун в первую очередь - это целенаправленная внутренняя работа с энергией, базирующаяся на контроле дыхания, сознания и тела.

Цигун построен на комплексе философских концепций и прикладных технологий согласования двигательной активности, дыхания и состояний сознания. Постулирует понятие «Ци» - жизненной энергии, которая рассматривается в качестве основы существования человеческого организма, и учит контролировать эту энергию. Цигун 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.

Понятие «йога», в различных источниках, рассматривается по-разному: «Йога — это вневременная прагматическая наука, которая разрабатывалась на протяжении тысячелетий и традиционно занималась физическим, нравственным, ментальным и духовным благополучием человека»,- писал Б.К.С.Айенгар<sup>6</sup>. Прабхупада Свами отмечал:

---

<sup>6</sup> Цит.по Абаев, Н.В. Психофизические упражнения ушу/ Н.В.Абаев — Улан-Удэ: Бурятское книжное изд-во , 1989- 160 с.

«Фактически, ум руководит каждым нашим поступком, указывая нам, куда идти и что делать. Поэтому смысл занятий йогой заключается в том, чтобы обуздать беспокойный ум»<sup>7</sup>. «Йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга. Практические занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и жить в уединение»<sup>8</sup>.

Традиционно систему йоги связывают с появлением объёмного труда «йога – сутры» Патанджали. И относят по времени «не позднее III века нашей эры» Слово «йога» происходит от санскритского корня «юдж», который означает «соединяться». Йога – это процесс, посредством которого человеческий дух может вступить в близкий, сознательный контакт с Духом Божественным. Идеал всех методов йоги - это самосознание. С.Н. Лебедев в своей книге «Хатха – йога. Чудеса без чудес» пишет о том, что «истоки практики йогов восходит к магии и изотеризму ведического периода в жизни племен, населявших Древнюю Индию. Они верили в таинственную жизненную энергию (кундалини), которая, подобна свёрнутой в комок змее, дремлет в нижней части позвоночника человека, где, согласно традиционной индийской медицине, расположен один из самых важных нервных центров. При выполнении определённого комплекса упражнений жизненная сила может пробудиться, подняться в верхние части человеческого тела и соединиться с каждым абсолютм<sup>9</sup>».

Йогу следует рассматривать как гармонию трех начал человека: физического, умственно – эмоционального (психического) и духовного.

---

<sup>7</sup> Шри, Шримад А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада Совершенство йоги/ Свами Прабхупада А.Ч. Бхактиведанта Шримад Шри -[Электронный ресурс] URL: <https://profilib.net/chtenie/140383/svami-prabhupada-sovershenstvo-yogi.php>

<sup>8</sup> Абаев, Н.В. Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока/ Н. В. Абаев – Новосибирск: Наука, 1990. - 216 с

<sup>9</sup> Лебедев, С.Н. Хатха-йога. Чудеса без чудес /С. Н.Лебедев- М: Советский спорт, 1992 - 55 с.

Целью йоги является достижение и поддержание такой гармонии. По мнению многих исследователей йоги таких как, А.Н.Зубков и О.П.Очаповский<sup>10</sup>, распространение йоги в нашей цивилизации было связано с выделением из единой некогда системы отдельных направлений, акцентирующих внимание на каком-либо частном звене этого учения. Среди таких направлений можно отметить следующие: Раджа – йога, Бхакти – йога, Карма – йога, Хатха – йога, Джнани – йога, Тантра – йога, Крия – йога, Лая –йога, Мантра – йога, Прана – йога, Кундалини –йога и т.д. Такое разделение аспектов Йоги в известной мере условно, но имеет большое методическое значение, так как позволяет заниматься йогой всем людям, независимо от пола, возраста, профессии, вероисповедания, национальности, учитывать особенности каждого ученика, его индивидуальность, потребности и наклонности.

«Термин “Хатха” символический и несёт глубокий философский смысл. “Ха” – солнце, “Тха” – Луна. Это символ единства противоположных начал. Во Вселенной противоположные начала существуют во всём (тепло-холод, положительное - отрицательное, свет-тьма, электрон-протон, мужчина-женщина и т.д.). Единство и гармония создают равновесие.

Хатха – йога – это учение физической гармонии или гармонии, достигаемой с помощью физических средств воздействия на организм (диета, дыхание, асаны, гидротерапевтические процедуры и т. д.).

Хатха – йога ведёт к физическому совершенству и благополучию, что имеет важное значение для тела, ума и духа человека. Она учит, как добиться долгой, здоровой и счастливой жизни путём совершенствования здоровья. Для достижения освобождения посредством проникновения в реальность Я

---

<sup>10</sup> Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих /А.Н.Зубков, А.П.Очаповский– М.: Медицина,1991.-192с.

как чистого бессмертного духа, йога дает 8 средств, или так называемых 8 ступеней, которые называются восьмеричным путем и составляют классическую систему йоги. Среди них: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратъяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

Бхакти Йога - преданность, служение Богу, бескорыстная любовь к Богу, ко всему мирозданию, которое является Его творением. Посредством такого раскрытия души происходит гармонизация личности и единение с Богом.

Карма Йога - активный труд и действие. Любое действие, работа должны совершаться с предельной самоотдачей и вниманием, абсолютно бескорыстно.

Джнана Йога - достижение Бога с помощью знания, кропотливое изучение и практика всего, что способствует приобретению Божественной мудрости. Божественная мудрость - это гармония знаний, почерпнутых из священных писаний, а также из уст Учителя и проверенных на практике.

Лая Йога - использование ритмов и вибраций, идущих из космоса и оказывающих воздействие на биосферу Земли, то есть космическая Йога, способствующая достижению гармонии через познание биоритмов микро- и макромира, растворения сознания и превращение его в Сверхсознание.

Рассмотрим три основных составляющих йоги: Асана, Пранаяма, Дхарна.

Асана - статичные положения тела. Они являются одними из важнейших составных частей йогической тренировки. Это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением. Напряжение мышц или раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее на работу сердца, органов



кровообращения и дыхания. Они предусматривают концентрацию внимания на определенных участках тела, при этом умственное усилие согласовывается с мышечной активностью, а также требуют особого рода дыхания: полного, ритмического, контролируемого и замедленного.

Пранаяма - это система дыхательных упражнений, связанных с набором энергии, состоит в глубоком дыхании, задержании дыхания и выдыхании в течение определенного промежутка времени. Йога предписывает контроль дыхания для сосредоточения ума, потому что это способствует устойчивости тела и души. Когда дыхание приостанавливается, ум приходит в состояние сосредоточения. С помощью упражнения в контроле над дыханием можно приостанавливать дыхание на долгое время и тем самым продлить состояние сосредоточения.

Дхарана - понятие, связанное с концентрацией мысли, вниманием. Это дисциплина ума, состоящая в сосредоточении, фиксации ума-читты на желаемом объекте.

Дисциплина тела(асана), правильное дыхание(пранаяма), внимание(дхарана) одинаково важны как при занятиях хореографией, так и при занятиях йогой.

Философской основой тайцзи-цюань является принцип гармонии "ИНЬ-ЯН", который воплощается на практике в чередовании взаимопроникновения двух противоположных начал (жесткого и мягкого, быстрого и медленного, компактного и широкого, пустого и наполненного, тяжелого и легкого и т.д.)

Название "тайцзи" - великий предел, говорит о том, что эта система предназначена для изучения некоего космогонического начала. Слово "цюань", означающее кулак приземляет систему, и говорит о том, что система была предназначена не только для изучения мира, но и имела

практическое боевое применение. Так, например мастер китайских боевых искусств ВАН Лин определяет основную характеристику содержания «тайцзицюань» «Овладение теорией и практикой на глубоком уровне требует времени и усилий, но каждый, кто практикует тайцзицюань хотя бы несколько лет, понимает — это не просто упражнения для релаксации и успокоения, но и сложное и высокое искусство. Медленные медитативные движения тайцзицюань дают практикующему глубокое чувство радости и внутреннего удовлетворения. Это происходит потому, что тайцзицюань плавен, изящен и утончен не только внешне, но и внутренне. Практикующий может ощутить в своем теле циркуляцию ци и достичь медитативного покоя ума. Циркуляция ци улучшает здоровье и может привести к просветлению»<sup>11</sup>.

Главным принципом является гармоничное соединение Неба, Земли и Человека. Осознание единства всего живого - это глубокая основа практики Тайцзи. Человек в тайцзи рассматривается как единая система, где все взаимосвязано. Сохраняя традиции современная практика тайцзицюань идет в двух основных аспектах, это изучение окружающего мира и понимания своей роли в этом мире, сюда входит духовное, интеллектуальное, физическое развитие, и другой аспект - это кулачное искусство. В то же время, тайцзицюань — это система строительства тела с позиции пропорций, меры и возвратности энергий.

На практике данный принцип реализуется в осознанной координации всего тела, в гармоничном соединении тела, духа и разума. Древние говорили: "Человек приходит в этот мир мягким и слабым, а уходит твердым и жестким". Мягкое и слабое живет и развивается, жесткое высыхает и ломается. Тайцзи учит не использовать грубую жесткую силу, а обратить

---

<sup>11</sup> Гопаченко, А.М. Цигун для начинающих./А. М. Гопаченко – М: "ФОЛИО", 2012.-170с.

внимание на мягкость и податливость. Как отмечает мастер Ван Лин «Все направления тайцзицюань, несмотря на различия в стиле, схожи в одном и главном: расслабленные движения создают мягкость, которая, накапливаясь, порождает твердость»<sup>12</sup>.

В широком смысле, тайцзицюань – это способ саморегуляции и самосовершенствования, основанный на древнекитайских представлениях о принципах мироздания. Это одно из самых популярных во всем мире китайских "мягких" восточных искусств, по преданию, созданное даосским мастером Чжан Саньфэном более 800 лет назад. Основным содержанием тайцзицюань являются физические и дыхательные упражнения, сочетающиеся с тренировкой и совершенствованием органов чувств, способности к концентрации внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве психологических и физических функций человеческого организма, на связи сознания и воли человека с работой мышц, сердца, легких, других внутренних органов.

Тайцзицюань содержит в себе набор упражнений для тела и ума, стимулирующие ток крови, освобождающие малоподвижные суставы и увеличивающие внутреннюю энергию тела.

Особенностью практики является отказ от использования грубой мышечной силы, вместо которой применяется особое внутреннее усилие. Тело и дух сливаются в полном единстве, и движения осуществляются по плавной дуге, как бы нанизываясь одно на другое. Поражает глубина разработанности этой системы, построение и постоянное поддержание гармонии в человеке – от соотношения перемещений отдельных частей тела

---

<sup>12</sup> Гопаченко, А.М. Цигун для начинающих./А. М. Гопаченко – М: "ФОЛИО", 2012.-170с.

относительно его центра до гармонии между телом (формой), энергией и сознанием.

Любая система на Востоке имеет духовную базу, без которой высшие продвижения невозможны. Яркий пример: если в спорте главная задача – превзойти других, возвыситься над ними, то восточные системы предполагают лишь возвышение себя сегодняшнего над собой вчерашним, и так без конца. Она помогает достичь единства тела, энергии, ума и распознать природу тела-энергии - ума.

В европейском мышлении сознание и тело разделено, в китайском понимании тело и сознание едины и неразрывны. Поэтому любая практика должна содержать внутренний компонент. Построение внутренней структуры, ощущение цзинь, ведение энергии – все это внутренняя работа. Но чаще всего внутренняя работа ассоциируется с направлением энергии «ци». Для управления внутренней работой традиционно используют несколько методов. В зависимости от типа восприятия человек может отдавать предпочтение одному из них. Обычно методы совмещаются вместе и хорошо дополняют один другой.

«Самый эффективный в тайцзи-цюань метод «глаза-ум-сердце». «Глаза» – это контроль внутренним взглядом, при этом взгляд сконцентрирован на внутренней работе и как бы сопровождает ее. «Ум» - это направление внутренней работы силой сознания, при этом мы используем волевое усилие или визуализацию. «Сердце» - это концентрация внимания на ощущении в теле во время работы. Еще это можно описать так: сначала вы направляете взгляд (глаза), потом концентрируетесь на представлении (ум) и в конце добиваетесь ощущений в теле (сердце). Важно добиваться присутствия всех трех компонентов «глаза-ум-сердце» во время внутренней

работы», отмечает Д.К. Томилов, Мастер тайцзицюань, президент Федерации тайцзицюань и цигун<sup>13</sup>.

Методы внешнего направления основаны на взаимосвязи тела и сознания. Например, внутреннее спокойствие формирует плавность движений, и наоборот плавные движения позволяют успокоиться. Также взаимосвязано равновесие физическое и равновесие эмоциональное. Поэтому если человек хочет добиться результата во внутренней работе, например в личностном росте ему необходимо работать и над телом. А если ставиться целью развитие тела, обязательно необходима работа сознания.

Таким образом, работая над телом и движениями в тайцзи-цюань, одновременно развивается сознание, реализуется эффективная форма личностного развития. Исходя из этого, мы можем контролировать внутреннюю работу с помощью правильных движений тела (направление движением), массажных движений руками (направление пассами) или дыханием (направление дыханием). Например, движение энергии сопровождается движением рук (легким массажем или бесконтактными пассами). Работает принцип: «там, где руки, там и ци», отмечает Томилов Д.К. в своей книге «Тайцзи-цюань для начинающих»<sup>14</sup>.

Аналогично можно использовать дыхание. Для этого синхронизируют внутреннюю работу с дыхательными циклами. Дыхание, как бы направляет внутреннюю работу. Совмещение правильного дыхания с плавными движениями позволяет добиться глубокой внутренней релаксации.

Все практики тайцзи-цюань включают в той или иной степени использование методов внешнего направления. Главное преимущество

---

<sup>13</sup> Томилов, Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого года обучения тайцзи-цюань. / Д.К.Томилов – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006 – 109 с.

<sup>14</sup> Там же

состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма.

По словам Фу Чжунвэня, исследователя этого направления, «тайцзицюань – это искусство мягкости, содержащей в себе твердость, подобно тому, как в вате может быть спрятана игла»<sup>15</sup>. Автор книг по тайцзицюань Ян Цзюньмин называет его «медитацией в медленном и расслабленном движении».

Следует отметить своеобразную художественно-поэтическую составляющую тайцзицюань, многие позы которого традиционно называются поэтическими именами, такими как "Белый Журавль расправляет свои крылья", "Белая Лошадь потряхивает гривой", "Золотой Петушок стоит на одной ножке", "Фея работает своим челноком", "Несущийся к горе Тигр", "Белая Змея выпускает свое жало" и так далее.

Начиная с 90-х годов XX века, благодаря огромному интересу к исконному тайцзицюань, возникшему в России, Европе и США, многими специалистами и организациями, как в Китае, так и за его пределами предпринимаются активные действия по возрождению и исследованию этого уникального искусства целостного совершенствования человека и раскрытия его удивительного потенциала.

Немаловажным преимуществом гимнастики тайцзицюань является и то, что ей вовсе необязательно заниматься с юных лет, она не требует

---

<sup>15</sup> Чжицзюнь, Юй. Истоки теории тайцзицюань. Популярный комментарий на основе «Канона перемен»/Юй.Чжицзюнь, Пер. с кит. яз. А.О. Милянюка; Ин-т Дал. Востока РАН; Исслед. о-во "Тайцзи" - М: Маска, 2014.-607с.

гибкости и больших физических затрат. Даже освоив её в достаточно зрелом возрасте, можно практиковать, совершенствуя мастерство до глубокой старости.

Для других тайцзицюань это высший уровень естественных движений человеческого тела и искусство самовыражения тела, энергии и сознания.

Танцовщики и спортсмены могут оценить огромный потенциал этой системы и получить большую пользу для улучшения своих показателей, тайцзи поможет им в достижении лучшего баланса и равновесия, расслабления и взрывной силы, научит эффективному использованию сознания для управления телом и жизненной энергией.

Главное преимущество гимнастики тайцзицюань состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Динамические и статические упражнения положительно влияют на подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. » Тело гораздо мудрее сознания, но, к сожалению, в современном мире сознание часто доминирует, подавляя тело, что приводит к возникновению болезней и психосоматических комплексов. Пробуждая истинный разум своего тела, занимающийся открывает для себя другой мир» пишет Д.К.Томилов<sup>16</sup>.

В основе тайцзицюань лежит главная особенность китайско-даосского направления йоги, которая принципиально отличает его от систем индийской традиции. Это, следуя медицинской терминологии, непатологический каталептический статус мышц и связок, вводящий тело в режим энергетической сверхпроводимости и необычайных физических свойств,

---

<sup>16</sup> Томилов, Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого года обучения тайцзи-цюань. / Д.К.Томилов – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006 – 109 с.

составляющих легенду восточных единоборств. Нейтрализация локальных, мышечных тяг и переключение их на цельный каркас сухожильных связок, который объединяет тело в единую систему неразрывных фасциальных связей – при свободной циркуляции энергии «ци», при интенсивном задействовании верхних и нижних конечностей, избегая физического и психоэмоционального напряжения.

В тренировочном процессе, наряду с развитием физических качеств при изучении восточных практик применялись следующие методические направления и приемы: воспитание положительных психологических качеств: воли, решительности, выдержки, способности совершать хорошие поступки, уметь постоять за себя и друзей; поведение в зале, культура внешности, уважение к старшим, друг к другу и др. Поэты, художники, музыканты и другие люди искусства получают несомненную пользу в достижении понимания и реализации целостного искусства жизни, когда нет никакого разделения на творца, процесс творчества и объект творчества.

Тайцзицюань может многое предложить человеку для достижения самых разных целей, в том числе и в танцевальной культуре. Использование техники тайцзицюань не стало основой самостоятельного направления в танце, но оно может быть активно использовано в процессе репетиционной работы, выработки у танцовщиков ощущения целостности не только с космосом, но и самим собой, изменяя свое отношение к окружающей действительности и меняя себя, чувствуя настоящий момент событий, очень тонко ощущая, вливаясь в этот поток непрерывной и тонкой материи окружающего мира.

Таким образом, мир древних восточных культур — это магический космос, в котором человек чувствует себя лишь подчиненной частью. Художественная культура становилась способом реализации высших



духовных начал, находящихся за пределами человеческих навыков и умений. Огромное влияние на формирование традиционной эстетики в странах Дальнего Востока оказал даосизм.

Духовные практики расцениваются как способ восхождения личности к гармонии микрокосма и макрокосма, их цели - духовная эволюция личности. Только триединство этико-эстетического, интеллектуального и психофизического аспектов обуславливает формирование духовной личности в гармонии микро- и макрокосма на уровне повседневности.

В пластической культуре буддистского Востока поиск гармонии через движение тела привел к появлению и многовековому существованию ряда пластических техник, включающих в себя движение (боевое или танцевальное) и медитацию. Различные виды боевых искусств аккумулируют в себе практики и телесной, и физической духовности, и этико-эстетическую, и интеллектуальную составляющие.

Йога, цигун, тайцзицюань выражают три разные грани пластической природы, нашедшей воплощение в духовной практике (йога), восточном врачевании (цигун) и боевом искусстве (тайцзицюань). Отметим, что не смотря на разные области применения, они находятся в тесной взаимосвязи, обнаруживая родство философско-эстетических истоков.

Дисциплина тела (асана), правильное дыхание(пранаяма), внимание(дхарана) одинаково важны как при занятиях хореографией, так и при занятиях йогой.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТРАДИЦИОННЫХ ВОСТОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ТРЕНАЖНОЙ РАБОТЕ ХОРЕОГРАФОВ

### 2.1. Использование элементов йоги в работе с детьми

Восточная пластика-это целая культура ,самобытность, которой можно постигнуть постепенно, шаг за шагом, движение за движением. В красивых, чувственных движениях, позах скрыта загадка и великое множество тайн. Современный танец вобрал в себя огромное количество разнообразных и даже целые группы движений восточных танцев стран буддийского Востока. Это смесь нескольких танцевальных культур.

Современные хореографы очень активно внедряют в свои постановки базовые элементы восточных практик, и это не только активные динамичные движения и связки, это и статичные и экспрессивно – выразительные. Это и свободные движения тайцзицюань, и мудры индийских танцев, и легкие утонченные движения японских и корейских танцев.

Одной из форм медитации и релаксации, где все движения обязательно должны сочетаться с дыханием, является танцевальная йога.

Йога вошла в наш повседневный ритм жизни сравнительно недавно. Йога, в самом общем смысле — учение и метод управления психикой и психофизиологией человека в целях достижения высших психических состояний. Йога в танце сродни искусству цигун и другим динамическим техникам, основанным на работе с внутренней энергией. Она сродни таким восточным практикам, как цигун или тай-чи, а также другим техникам, которые подразумевают работу с внутренней энергией и самосознанием.

Движения в танце йога строятся по линиям и векторам сакральной геометрии, науки о соотношении геометрических форм в мироздании. В танце йога, движения тела осуществляются по направлениям потоков энергии. Достаточно часто именно так и рождаются новые направления йоги и танца. Йога в танце как форма динамической медитации и релаксации, как искусство управления телом и дыханием. Кроме того, она развивает гибкость и подвижность суставов, улучшает кровообращение.

На определенной ступени освоения йоги в танце достигается состояние, когда движения основываются уже не на теоретическом знании и повторении, но на тонком чувствовании структуры танца.

В подготовке современного танцовщика йога используется как метод работы с собственным телом, дыханием, мышлением и сознанием, позволяющий танцовщику в процессе танца управлять своими эмоциями, достигать физического и психологического равновесия, постоянно изучать в процессе обучения самого себя и происходящие изменения.

Известно, что йога повышает производительность труда, помогает концентрации внимания, сосредоточенности, вырабатывает гибкость и пластичность тела. Правильно спланированные тренировки йоги могут подготовить как к повседневным делам, так и к хореографическим занятиям. Хореография также совершенствует тело человека, и поэтому йога может принести несомненную пользу танцевальному творчеству.

Она открывает дополнительные возможности в процессе развития природных физических данных, таких как шаг, выворотность, растяжка, гибкость, осанка, выносливость. В области психофизики использование йоги способствует развитию памяти, воли, внимания, а также формирует способность к сосредоточенности и навыки расслабления.

Изучение элементов йоги начинается с асан. Позы йоги ("асаны") - идеальный вид упражнений, которые при их правильном выполнении придают телу лёгкость, работоспособность, вырабатывают сопротивляемость организма к болезням. Они стимулируют гармоничное функционирование всех внутренних систем.

Йоговские "асаны" (позы) и "пранаяма" (дыхательные упражнения) выдержали многовековое испытание временем, и по сей день лучшей и более полной системы оздоровления организма ещё не придумано.

Асаны йоги - это искусство, ориентированное на анатомию человеческого тела, в то время как спорт - это форма движения, обращенная лишь к мышцам тела. Асаны представляют собой в основном статичные позы тела. Принимать необходимую позу следует медленно и без напряжения. Изучение и выполнение асан проводится медленно, постепенно; каждое занятие следует начинать с одних и тех же упражнений. Позы помогают научиться контролю через пассивное внимание. Асаны дают возможность разрабатывать мышцы тела и поддерживать их в хорошей форме. Их можно применять специально для развития определенных групп мышц.

Подражание - еще один метод обучения детей. Названия асан, изображающих позы зверей, птиц, растений, даются в доступной и понятной детям форме. Например, "кузнечик", "цапля", "лягушка", "кошечка", "дерево" и т.д. повышают их интерес к окружающему миру, развивают внимание и наблюдательность.

В отличие от многих других видов физической нагрузки, йога максимально бережно относится к растущему организму: минимизирован риск травм мышц, костей и суставов; упражнения помогают развить координацию и гибкость. Немаловажно то, что йога способствует

формированию правильной осанки, это особенно актуально для детей дошкольного и школьного возрастов.

Йога помогает развить концентрацию внимания. Гиперактивные дети со временем учатся самостоятельно успокаиваться, становятся более усидчивыми и сосредоточенными; в психоэмоциональном плане йога помогает формировать адекватную оценку самого себя. Так излишне скромные, замкнутые и тревожные дети начинают лучше понимать свои возможности и становятся увереннее; существует отдельная практика детской йоги с элементами нейрокоррекции, которая сконцентрирована на работе с различными неврологическими особенностями в развитии ребенка.

Детской йогой называют облегченную хатха-йогу. Основным принцип хатхи – это подготовка физического тела к медитациям. В хатха-йоге много физических и дыхательных упражнений, также она предполагает психологическую работу над собой (медитации, тренировка внимания).

Специалисты, практикующие йогу, не приемлют такого понятия, как детская и бэби-йога. Последнюю даже правильнее называть просто гимнастикой. Но если рассматривать йогу в самом высоком смысле, то есть, как практику, необходимую для работы со своим подсознанием, то станет очевидным, что дети в силу возраста не могут заниматься настоящей йогой. Для того чтобы измениться при помощи йоги (а именно это и является ее основным назначением), нужно достигнуть определенной зрелости, ощутить потребность в развитии. Дети слишком малы, чтобы практиковать медитации и общаться со своим внутренним «Я».

Есть и другие преимущества у детской йоги. На занятиях дети учатся быть внимательными к своему физическому телу, к настроению, общему состоянию. Именно здесь они получают первые знания об анатомии и подсознании. Это своего рода подготовка ребенка к взрослению. Когда-то

ему придется столкнуться с тем, что есть жизнь духовная и материальная, а школа йоги дает хорошую теоретическую базу. Родители должны хотя бы отчасти проповедовать те же принципы, что и йога, иначе ожидаемого результата не будет. Это не просто гимнастика, на которой учат правильно дышать, это еще и азы самопознания.

Занятия йогой способствуют укреплению позвоночника и мышц, развитию гибкости, формированию правильной осанки. Упражнения помогают улучшить концентрацию внимания, восстановить эмоциональное равновесие. Дети, которые длительное время занимаются йогой, меньше болеют, более стрессоустойчивы и спокойны, чем их сверстники, находятся в хорошей физической форме. Ребенок, познающий принципы йоги, с детства учится воспринимать себя гармоничной, целостной и уникальной личностью.

Детская йога, как уже было сказано, предусматривает и дыхательные упражнения. Они способствуют улучшению кровообращения мозга, вентиляции легких<sup>17</sup>. Если у ребенка есть хроническое заболевание органов дыхания, то, как правило, благодаря йоге, состояние здоровья постепенно улучшается.

Все лучшее, что есть в нашем обществе оно стремиться отдать детям. Сегодня они составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. Здоровье детей – это будущее страны. Однако здоровья не существует само по себе, его нужно постоянно укреплять, сохранять и улучшать. В современном мире, при такой экологии и социальных условиях неуклонно уменьшается число

---

<sup>17</sup> Ожиганова, Г.В. Йога и психология. Психология межличностных отношений в древневосточных философских учениях /История психологии и историческая психология: состояние и перспективы развития // Г.В. Ожиганова, - М.:Изд-во Московской гуманитарно-социальной академии, 2001.-101–103с. Доступно в электронном ресурсе URL: <http://yoga-logos.ru/index.php/extensions/2016-04-20-20-11-34>

здоровых детей, растет число детей, страдающих заболеванием сердечно-сосудистой системы, органов чувств и опорно-двигательного аппарата. Проведя в нашей общеобразовательной школе медицинский осмотр и выявив большое количество детей, имеющих нарушение осанки, уплощение стопы, плоскостопие (число детей с этим диагнозом увеличивалось год от года).

Мы искали пути работы по профилактике и коррекции осанки и плоскостопия и решили обратиться к Хатха-йоге. Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющих динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку. Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Это упражнения заключительной части комплекса: такие как «Поза Мудреца» (сиддхасана), эта асана - одна из лучших поз для релаксации, «Поза Героя»(вирасана), которая выполняется сидя и лежа, «Поза лотоса»(падмасана). После освоения, эта асана становится одной из самых лучших поз для расслабления и отдыха.

Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах.

Йоговские упражнения требуют особой сосредоточенности, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества. Улучшается кровообращение, нормализуется работа

внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Несмотря на то, что на занятиях ритмикой в партерной гимнастике тоже используются растяжки с образными названиями лягушка, рыбка как и на занятиях йогой, хотелось бы выявить отличия между партерной гимнастикой и комплексами йоги. Если в гимнастике основная цель – развитие тела (растяжение мышц и связок, наращивание мышц, развитие выносливости и равновесия), то в йоге основной целью является развитие способностей сознания, развитие навыка удержания внимания на своих ощущениях, повышение сознательности (или присутствия) во всех действиях (движения тела) и внутренних проявлениях.

Йога - это не вид гимнастики и не название комплекса физических упражнений. Это скорее сочетание философии и искусства, призванных в совокупности дать человеку возможность раскрыться, познать самого себя. Занятия йогой высвобождают скрытый внутренний потенциал тела, души и сознания. На самом деле, йога, в отличие от гимнастических упражнений, в первую очередь тренирует мозг, а не тело. В отличие от обычных физических упражнений, где состояние сознания не важно, асаны в йоге - это психофизиологические упражнения, в которых участвует и мозг, и тело, и душа.

Правильное выполнение движений в йоге концентрирует внимание на всем, что происходит у нас внутри. Целью асан является сохранение физического и психического здоровья и устранение препятствий, мешающих



осознавать окружающую действительность такой, какая она есть. Занимаясь партерной гимнастикой, ребенок может отвлекаться, к нему могут приходиться различные мысли, он может отвлекаться на рядом находящегося учащегося. Ритмический настрой музыки иногда отвлекает учащегося от «осознанного» выполнения упражнения.

Принцип выполнения асан совершенно другой, даже можно сказать, противоположный. Находясь в асане, мы смотрим не на внешний мир, а «внутри себя», развивая внутреннее зрение, созерцая состояние своего тела, сосредотачивая внимание на дыхании. Выполнение асан требует от ученика точности и уравновешенности, в то же время упражнения нужно делать мягко и без напряжения.

Упражнения партерного экзерсиса несут разогревающую направленность перед занятиями, асаны же йоги могут разогревать или охлаждать тело, а другие - успокаивать, или наоборот, возбуждать. Главными качествами при занятиях балетной гимнастикой является приобретение физических качеств, таких как гибкость, сила, выносливость. При занятиях йогой все эти качества несут иную направленность - это побочный эффект от занятий.

Зачастую упражнения партерного экзерсиса выполняются вызывая дискомфорт у учащегося, такие как боль связок и мышц, в йоге-это недопустимо. Напряжение, боль, усталость, дрожь не должны присутствовать в асане. Работа ведется с ощущениями и дыханием, которое должно быть ровное и спокойное, при принятии определенных поз сидя стоя или лежа. «Асаны приводят к устойчивости тела и разума, создают чувство благополучия, так как способствуют здоровью и долголетию. Таким образом, асана помогает преодолевать изменчивость и неустойчивость. Для этого вход и выход из поз должен быть плавным, неторопливым, без резких движений,

свободным, легким. Приняв позу, нужно максимально расслабить тело (но асана от этого не должна меняться) и сознание. Названия асан носят названия растений («Поза дерева», «Поза лотоса» и другие) или животных («Поза змеи», «Поза черепахи» и другие). В этом сила асан йогов. Они взяты из природы и имеют историческую и генетическую связь с позами растений и животных, а не выдуманы ради забавы, хотя есть асаны, названные по их внешнему сходству с какими-либо предметами: «Дханурасана» («Поза лука»), или по имени Йогов: «Матиендрасана» («Поза рыбы»)), пишет Очаповский А.П.<sup>18</sup>.

При выполнении поз йоги, при малейшем дискомфорте следует выйти из асаны, заменив её на более простой вариант исполнения или воспользовавшись набором определенных предметов: ремней, подставок, сложенных вдвое или втрое ковриков. На занятиях гимнастикой, этот инвентарь отсутствует. На занятиях йогой не интересуют достижения, как сложиться "в три погибели". Цель занятий - это получение ментального покоя и физического здоровья. Упражнения на расслабления, такие как «Поза Лотоса» или «Поза Алмаза» могут сопровождаться дыхательными упражнениями, с закрытыми глазами, для лучшей концентрации внимания.

Хатха-йога проводится на основе взаимного доверия, понимания и интереса, с учётом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Главная задача оздоровительной гимнастики: формирование навыков здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

В результате многолетней практики йоги, мы пришли к выводу что необходимо использовать элементы и комбинации хатха-йоги в процессе обучения танцоров, а именно, вводить эти элементы не только в партерный

---

<sup>18</sup> Очаповский, А.П. Крия Йога и Хатха Йога для начинающих/ А. П. Очаповский–М.: Самиздат, 2006. – 104 с.

экзерсис, но и в качестве разминки в начале урока, а также заминки в заключительной части урока.

Уроки балетной гимнастики включают в занятия элементы хатха - йоги в разминочной серии стоя и в партере. Эти занятия включают в себя разогрев всего тела, путем выполнения комплекса «Сурья Намаскар», что в переводе с санскрита, означает «Поклонение солнцу». Этот комплекс включает в себя наклоны и вытяжение корпуса стоя и лежа.

Вторая часть представляет собой разучивание танцевальных элементов и комбинаций, на основе йоговских поз, таких как поза «орла», «дерева», «верблюда». Они развивают творческую фантазию, повышают физическую выносливость учащихся, обязательно сопровождаются рассказом об определенных позах, наглядным показом с дальнейшим выполнением их детьми.

Комплекс упражнений выполняется как в динамическом режиме, так и в статическом. В конце занятия выполняются упражнения на восстановление дыхания, дыхательных техники «йоговского дыхания». Дыхание в йоге состоит из трех основных частей: вдох (пурака), выдох (речака), задержка дыхания (кумбхака) не выполняется. «В возрасте до 18 лет «пранаямой» заниматься нельзя», - рекомендует А.Н.Зубков, советский и российский лингвист, первый дипломированный йог высшей квалификации<sup>19</sup>.

Для правильного дыхания необходимо принять любую позу на расслабления. Вначале следует медленный вдох животом; чтобы почувствовать, как воздух наполняет нижний отдел легких, считать до 4, надувая живот на вдохе. Далее выдыхать, снова считая до 4-х. Повторить 3

---

<sup>19</sup> Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих /А.Н.Зубков, А.П.Очаповский– М.: Медицина,1991.-192с.

раза. Теперь средний отдел легких: вдохнуть на 2-3 счета только грудью, т.е. средней частью легких. Выдох тоже на 2-3 счета. И наконец, верхний отдел. Вдохнуть на один-два счета, поднимая ключицы. На выдохе опускаете ключицы на 1-2 счета. Эти отдельные упражнения помогут вам научиться чувствовать разные отделы грудной клетки и легких, «растренировывая» их.

Во всех асанах нужно дышать только носом, а не через рот. «Когда дыхание под контролем, сердце пребывает в спокойствии, при судорожном же дыхании сердце беспокоится», учит Б.К.С.Айенгар<sup>20</sup>. Необходимо выполнять дыхание в определенном ритме. На 4 счёта – вдох, 4 счёта – выдох, на 2-вдох, на 2 выдох. И т.д. Продолжительность пауз после вдоха и выдоха в йоге должна быть одинаковой. Точно так же равна длительность выдоха и вдоха. Продолжительность последних должна быть вдвое длиннее пауз. При выполнении асан на расслабление и правильного дыхания, необходимо следить чтоб дыхание было полным, что означает соотношения вдоха (пураки) и выдоха (речаки) в равных пропорциях. Например, если в данном непрерывном цикле вдох занимает 5 секунд, то выдох должен занимать столько же времени.

Следующая задача — соединить их в единый вдох и выдох. Это называется полное йогическое дыхание. При выполнении упражнений на дыхание, недопустимо впалая грудная клетка или округлость позвоночника, для того чтобы дыхание было свободным и чистым, необходимо следить за ровной осанкой и выпрямленным позвоночником. Очаповский А.П. указывает: «При выполнении дыхательных упражнений ноздри, мышцы лица и шеи, а также всего тела должны быть расслаблены. Никогда не

---

<sup>20</sup> Айенгар, Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги / Б.К.С.Айенгар - Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010.- 494 с.

стремитесь вдыхать и выдыхать до отказа, всегда должен оставаться небольшой резерв для вдоха или выдоха. Положение головы, шеи, туловища должно быть строго вертикальным, угол наклона таза к вертикальной линии должен составлять около 30 градусов. Самыми подходящими позами для этого являются Лотос, Полулотос или Удобная поза»<sup>21</sup>.

При выполнении дыхательных упражнений нормализуется работа не только дыхательного центра, но и уравниваются процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга ребенка, устанавливается спокойное гармоничное мышление. Ребенок становится более внимательным, меньше устает. Внимание и концентрация, важные элементы, необходимые в учебном процессе, заменили рассеянность и «несобранность» мыслей. Это помогло выявить и проанализировать дальнейшее развитие и проведение занятий в определенном режиме. Учитывая изложенное, было принято решение проводить занятия с элементами йоги на уроках ритмики, гимнастики, классического и танца модерн.

В результате использования определенных комплексов хатха-йоги, хореографические номера и исполнительская техника обучающихся приобрела большую выразительность, легкость, чистоту и яркость. Следует отметить, что внимательность и умение выслушивать не только педагога и друг друга, вышло на новый уровень. Дети научились слушать себя, что нашло отражение в некоторых импровизационных моментах. У некоторых учащихся это проявилось в создании небольших хореографических фрагментов в хореографических постановках. Если говорить о физическом аспекте йоги, то этот вид активности в отличие от спорта менее травматичен.

---

<sup>21</sup> Очаповский, А.П. Крия Йога и Хатха Йога для начинающих/ А. П. Очаповский–М.: Самиздат, 2006. – 104 с.

Движения плавные и неторопливые, что практически исключает травматизм во время занятий.

## **2.2. Партерный экзерсис с элементами йоги, цигун, тайцзицюань**

Экзерсис в хореографии является фундаментом обучения танцу. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Партерная гимнастика - упражнения на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах. В младшем школьном возрасте ведущий вид деятельности на уроках ритмики.

Приходя в систему дополнительного образования, а в данном случае в хореографический коллектив, ребёнок будет стараться отвлечься от учёбы, будет стремиться к игровой деятельности. И именно методический приём – приём игры целесообразно использовать на занятиях ритмики, а главное при работе над гибкостью (в партерной гимнастике), используя асаны йоги, упражнения цигун и тайцзицюань. Правильное выполнение простых базовых упражнений позволяет постепенно достичь здоровья и долголетия тела, ясности ума и уравновешенности психо-эмоциональных проявлений. Мягко

вытягиваются мышцы, вращаются все суставы, укрепляются сухожилия, выстраивается костный каркас, выправляется позвоночник, происходит мягкий массаж внутренних органов. Движения легкие и неспешные, основой действия является расслабление и «отпускание на растяжение», что позволяет увеличить свободу собственных проявлений и естественность ощущения себя в пространстве. Тело приобретает новую степень свободы и это отражается на здоровье, самочувствии, настроении, творческом потенциале человека.

Детям очень интересно и увлекательно, когда их фантазия работает в полную силу, слыша такие «красочные» названия как: «корзиночка», «лягушка», «чемоданчик» «мостик», шпагат, полушпагат. По этому, для детей младшего школьного возраста при любых видах упражнений на гибкость следует использовать образные названия для упражнений. Дети с удовольствием исполняют такие интересные образные упражнения. Основу занятий по хатха-йоге составили комплексы из статических упражнений и упражнений на растяжку.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя подготовку организма к занятию, позитивный настрой детей, разогрев суставов.

В подготовительную часть включаются разминки с упражнениями на растяжку, подвижность суставов, самомассажи. В разминку включаются динамические упражнения. Разминка выполняется с умеренной нагрузкой.

После разминки - отдых, настрой на хорошее. Необходимо снять напряжение с мышц, успокоить дыхание. Настраиваться на дальнейшую работу нужную и полезную для здоровья.

Основная часть начинается с разучивания комплекса статических упражнений, в котором уделяется внимание каждому движению, при

выполнении позы. Выполнять позу правильно, рекомендованное время и без напряжения. Дыхание в процессе выполнения упражнения должно быть свободное, спокойное, ровное.

Ребёнку предлагается самостоятельно сравнить позу с образом животного, птицы или предмета. Это придаёт эмоциональный настрой, способствует развитию воображения, ассоциативных и артистических способностей и одновременно помогает ребёнку быстрее освоить позу.

Основная задача заключительной части - научить детей расслабляться и приводить свой организм в первоначальное состояние. Поэтому последние физические упражнения (позы) в хатха-йоге – упражнения на расслабление.

Самое удобное положение для расслабления – лёжа на спине. Можно расслабляться и сидя (поза кучера). Чтобы достичь полного отдыха, мышечного расслабления, необходимо концентрировать внимание на спокойном дыхании. На медленном выдохе, расслаблять мышцы всего тела.

Важен этап выхода из расслабления: спокойно сделать вдох и выдох полным дыханием, пальцы соединить в замок и поднять над головой, хорошо потянуться всем телом, опустить руки, спокойно сесть, вытянув ноги и снова потянуться. Улыбнуться, мысленно пожелать всем здоровья, хорошего настроения, добра и радости.

Много современных техник повторяют характерные особенности движений разных животных: черепахи, журавля, обезьяны. Мастера прошлого верили, что особенности животных, такие, как: долгожительство черепахи, степенство журавля, проворство обезьяны — переносились на их образ жизни и действий.

Регулярная практика асан и комбинаций тайцзицюань, цигун используемая в партерной гимнастике оказывает положительное действие на психику ребенка. Плавные медленные движения помогают сосредоточить



внимание, избавиться от физического и эмоционального напряжения. Эти и другие физические движения, предназначенные для направления и проведения потока внутренней энергии, известны как даоинь. Напомним отмеченную нами ранее своеобразную художественно-поэтическую составляющую тайцзицюань, многие позы которого традиционно называются поэтическими именами, такими как "Белый Журавль расправляет свои крылья", "Белая Лошадь потряхивает гривой", "Золотой Петушок стоит на одной ножке", "Фея работает своим челноком", "Несущийся к горе Тигр", "Белая Змея выпускает свое жало" и так далее. В названиях этих поз легко читается скрытая динамика, диктуется внутренняя готовность к переходу статичной позы в активное движение.

Использование элементов йоги, цигун и тайцзицюань на уроках хореографии используются не в произвольном смешении этих практик, а в размеренном определенном разграничении поурочно, чередуя элементы от урока к уроку, для того чтобы выработать у учащихся определенный режим занятий и четкое разграничение и отличие одного вида практики от другой. Каждый урок направлен на определенное занятие и проведение одной из практик.

Разучивание элементов восточных практик проходит поэтапно. Процесс обучения йоги рассчитан на освоение поз от простых к более сложным. В самом начале разучиваются легкие асаны, при которых очень важна правильность исполнения. Это «Поза горы»(тадасана), лежа «Поза вытянутого треугольника» (уттхита триконасана), «Поза острого угла»(уттхита паршваконосана), в конце урока используется одна-две позы на расслабления «Поза героя»(вирасана), «Поза лотоса»(падмасана)сидя и лежа, с использованием «йоговского» размеренного дыхания.

На освоение поз «начального характера» уходит около 2 недель, затем наступает второй этап освоения более сложных силовых поз таких как «Поза героя» в 3 вариантах, прогибы назад: «Поза лука»(дханурасана), «Поза голубя»(капотасана), «Поза змеи»(бхуджангасана). Упражнения в конце урока тоже усложняются и добавляются новых позы: «Поза березки»(саламба сарвангасана), «Поза плуга»(халасана) с использованием глубокого дыхания.

Третий этап включает в себя использование более сложных поз на скручивание «Поза рыбы»(ардха матиендрасана), в 3 вариантах и поз на укрепление мышц спины и пресса таких как «Поза поворота живота» (джатхара паривартанасана), «Поза прямого угла» ( самаконасана). В конце урока выполняются позы, изученные ранее, с элементами дыхания и концентрации.

Для старшей возрастной группы используются те же асаны, что и для младшей группы, в той же последовательности и порядке, но с небольшим усложнением поз за счет увеличения времени нахождения в позах и более сложного их варианта.

Занятия проводятся за 5-10 минут до основной части урока у станка классического, народного танца, модерн. И в конце урока, за 5 минут до его завершения.

В элементах практики цигун используются те же условия, что и в практиках йоги, действует принцип от простого к сложному. На первоначальном этапе практики цигун особое внимание уделяется именно дыханию. Для младшей группы – это восстановление дыхания в конце урока, для старшей - в начале либо в конце урока.

Занятия практики цигун несколько отличаются от занятий йогой, оно больше направлено на дыхание, дыхание при этом должно быть

естественным и свободным в положении лежа. К дыханию подключается движения рук вверх – вниз, из стороны в сторону со скрещиванием впереди и разводом рук по сторонам, обычно количество раз в цигун нечетное 9,11,13.

Ко второму этапу упражнений цигун относится более глубокое погружение в практику методом массирования определенных участков тела. Учащиеся переходят в положение сидя, с прямыми ногами и проводят легкий массаж начиная с головы спиралевидными и круговыми движениями, переходящими к плечам, спине, ногам, разминая и разогревая кончики пальцев рук и ног. После массажных движений ладонки рук совершают движение под названием «омовение», обучающие представляют как будто вода стекает сверху вниз по рукам, спине, лицу, руки при этом совершают движения медленные и плавные, это очень хорошо развивает фантазию ребенка. Упражнение «солнышко в ладонках», выполняемое детьми, с прикладыванием ладоней к голове, животу, спине, ногам, наполняет энергией и силой, помогает настроиться на активное занятие.

Медленные вращения в положении сидя помогают настроиться на более активную работу, привести в порядок мысли ребенка. А в положении «бабочка» с раскрытыми коленями в сторону выполняется массаж стоп, что помогает ребенку не только хорошенько размять стопы и снять болевые ощущения от предыдущих занятий, но и узнать, что массаж стоп приводит к массажу внутренних органов нашего организма, потому что огромное количество специальных биологически активных точек расположены именно на ступнях и подошвах стоп.

Восстановление дыхания может сопровождаться плавными медленными движениями рук перед собой, круговыми движениями перед собой, поочередно каждой рукой. Такая практика в соответствии с дыханием помогает не только развить пластичность рук, но и сконцентрировать

внимание до занятий у старшего возрастной группы, но и снять напряжение после занятий у младших обучающихся. Вдыхать требуется через нос, а выдыхать – через рот, постепенно усложняя движения рук по линиям, диагоналям, круговым движениям.

Третий этап занятий включает в себя знакомство со способами управления собственной энергией. (В буквальном переводе слово "цигун" и означает «работа над энергией»). Особенно важно подчеркнуть, что эта работа осуществляется с помощью активизации процессов воображения и образного мышления, через визуализацию образов. Так например, выполняя упражнения с названиями "дуновение ветерка", "текучесть воды", "полет птиц", ученики должны не только создать пластический образ, но почувствовать импульс мышечной энергии, идущий в руке от плеча к кончикам пальцев, или в корпусе от его центра до конечностей. Комплекс упражнений гимнастики цигун заканчивается легкой растяжкой мышц ног, поднося колено каждой ноги ближе к корпусу, без какого либо усилия и полного вытягивания всего тела в положении лежа.

Для учащихся старших классов эффективно такое упражнение: «Распукающийся цветок»- сесть ровно, расслабить все тело, особенно в области живота. Положить обе руки на область живота. Постараться представить, что пупок начинает расти, словно стебель растения и поднимается над поверхностью живота. Когда стебель достигает своего максимума, он начинает расцветать и раскрываться в разные стороны, при этом цветок увеличивается в размерах до тех пор, пока не образует энергетический кокон и не соединится лепестками за спиной. Цветок начинает всасывать в себя энергию из окружающего вас пространства, при этом он и сам пупок движутся в дыханию. Продолжать впитывать энергию, пока не почувствуешь , что потребности в ней организм более не

испытывает. Представить, что растение уменьшается в размерах и медленно возвращается в пупок, из которого оно выросло. Сложить руки на животе и удерживая полученную энергию «ци» под своими ладонями.

На следующем этапе работы в младшей и старшей группах рекомендуется использовать комплекс «Игры пяти зверей Хуа То». Использование этого комплекса при предварительном объяснении учащимся, вызывает особый интерес и развивает творческую фантазию.

Пять зверей - это ТИГР, ОЛЕНЬ, МЕДВЕДЬ, ОБЕЗЬЯНА и ЖУРАВЛЬ. Для каждого из них присущи своеобразные "черты характера", особенности поведения и движения в пространстве.

ТИГР - сила, ловкость, гибкость, бесстрашие. Его движения сильные и мягкие одновременно. Он спокоен и нетороплив. Ничто не может вывести его из равновесия.

ОЛЕНЬ - грациозен и всегда чутко улавливает любые малейшие перемены в окружающем мире. Его движения очень легки и плавны, но стоит ему заподозрить опасность, он мгновенно концентрируется.

МЕДВЕДЬ - большое, сильное и грозное животное. Он тяжелый и ходит в развалку. На первый взгляд он кажется несколько неповоротливым. Но он невероятно сильный, гибкий и ловкий. Он легко может взобраться на дерево, а в ловле рыбы ему нет равных.

ОБЕЗЬЯНА - проворная, активная, стремительная. Ее движения быстрые и легкие. Она очень динамична и изобретательна. Взгляд ее острый, внимательный и хитрый. Ее энергии хватает на любое самое замысловатое и сложное движение.

ЖУРАВЛЬ - его движения осмысленны и сдержанны. Он плавно и очень осторожно ступает по земле. Но как он грациозен и величав, когда

расправляет крылья и демонстрирует сородичам свое великолепное оперение и размах своих крылья.

Использование этого комплекса разделено на несколько уроков, при чем каждому упражнению отводится по 2-3 урока, для эффективной работы над образом каждого животного.

Следует отметить, что каждый этап усвоения длится не менее двух недель для качественного усвоения определенных элементов и комбинаций комплекса цигун как для младших, так и для старших учащихся.

Главное преимущество гимнастики тайцзицюань состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и различные системы организма, что обеспечивает достаточно высокое и гармоничное развитие. Занятия тайцзицюань в партере отличаются большей динамикой в отличие от плавных спокойных упражнений цигун и статических упражнений йоги.

На занятиях младшей и старшей группы комплекс упражнений на первый взгляд кажется одинаковым. Но существенное различие заключается в том, что статичные позы («Земля. Человек. Небо») делаются в растяжках с малышами, а динамичные (из тайцзы, типа «Журавль машет крыльями», «Летящий голубь раскрывает крылья») - со старшими, и цель таких упражнений - почувствовать движение в статике, ощутить это через движение энергии внутри себя, отразить это в особом мышечном состоянии, которое наполнено художественной поэтикой и яркой образностью каждого упражнения.

Освоению определенного упражнения тайцзицюань предшествует целый ряд вспомогательных упражнений в динамике, сочетаемое с дыханием и по мере усвоения упражнения следует его усложнение,

усовершенствование, что напоминает о бесконечности потока, в котором пребывает каждый из нас.

В качестве примера приведем работу над двумя упражнениями, начального уровня. Так называемую «складку» к ногам выполняют из положения сидя. Ноги должны свободно лежать рядом друг с другом, стопы не вытянуты, руки по бокам упёрты в пол. Учащиеся выполняют круговые движения корпусом вправо и влево по 10 раз, затем совершают небольшие наклоны вперед, стараясь достать до кончиков стоп. Тело при этом не напряжено. И когда удается дотянуться до кончиков стоп, дети совершают перекаты из стороны в стороны держась за кончики стоп. В дальнейшем руки сцепляются сзади в замок и корпус наклоняется вперед. Динамичные наклоны в положении сидя очень свободные и ненапряженные, что помогает ощутить свободу и легкость движений.

Упражнение «встряхивание капелек» выполняется лежа на полу с поднятыми кверху ногами и руками. Оно помогает не только снять напряжение с мышц, но и проработать координацию, когда стопы и ладони движутся в одном или разных направлениях. А перекаты на спине в конце урока в положении сидя и лежа помогают активно промассировать позвоночник, снять боли и поднять настроение учащимся, тем самым улучшая баланс, способствуя скоординированности движений.

Занятия с элементами йоги тайцзи, цигун в партере выполняются под определенную музыку с индийскими или китайскими ритмами, что придает занятиям определенную окраску ритм и погружение в атмосферу спокойствия и уравновешенности.

Укрепление мышц спины и живота очень важны в партерном экзерсисе, использование поз йоги, цигун и тайцзицюань улучшают не только состояние позвоночника и мышц ног, они воздействуют изнутри на

внутренние органы, помогая существенно улучшить их состояние. Улучшение кровообращения во всех внутренних органов в сочетании с определенным типом дыхания улучшает состояние бронхо-легочной системы, сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной системы способствует нормализации и выведению шлаков из организма.

Использование техники тайцзицюань может быть активно использовано в процессе репетиционной работы, выработки у танцовщиков не только силы, гибкости, выносливости, но и внимательности, остроты ощущений каждого движения.

В результате наблюдения за детьми, замечается, как меняется «внутренний мир» учащегося, он становится ярче, красочнее. Ребенок становится увереннее и раскрепощеннее, что придает ощущения целостности не только с космосом, но и самим собой, изменяя свое отношение к окружающей действительности и меняя себя, чувствуя настоящий момент событий, очень тонко ощущая, вливаясь в этот поток непрерывной и тонкой материи окружающего мира. Это находит отражение и в исполнительской технике хореографических номеров, движения становятся более скоординированными, насыщенными и приобретают особый смысл.

Методы использования элементов восточных практик еще не оформились окончательно в целостную систему. Однако, можно выделить следующие принципиальные позиции, касающиеся включения названных элементов в учебную практику юных танцовщиков.

1. Занятия с элементами восточных практик целесообразно проводить за 5-10 минут до основной части урока и в конце урока, за 5 минут до его завершения.



2. Регулярная практика асан хатха-йоги и комбинаций тайцзицюань и цигун, используемая в партерной гимнастике оказывает положительное действие на психику ребенка. Плавные медленные движения помогают сосредоточить внимание, избавиться от физического и эмоционального напряжения. В отличие от традиционной партерной гимнастики, направленной на растяжку и разогрев мышц и связочного аппарата, в йоге основной целью является развитие способностей сознания, развитие навыка концентрации внимания на своих ощущениях, повышение осознанности всех действий и внутренних проявлений.

3. Разучивание элементов восточных практик проходит поэтапно, от простого к более сложному.

4. Йога-асаны хорошо подходят для детей младшего школьного возраста. Они физиологичны, вызывают к воображению, отличаются глубоким своеобразием и легко поддаются демонстрации и подражанию.

5. Занятия практикой цигун отличаются от занятий йогой, оно больше направлено на дыхание и знакомство со способами управления собственной энергией. Эта работа осуществляется через визуализацию образов, с помощью активизации процессов воображения и образного мышления.

6. Занятия тайцзицюань в партере отличаются большей динамикой в отличие от плавных спокойных упражнений цигун и статических упражнений йоги. Они занимают большее место в работе с более старшими учениками. Цель таких упражнений - почувствовать движение в статике, ощутить движение энергии внутри себя, отразить это в особом мышечном состоянии, наполненном художественной поэтикой и яркой образностью.

7. Эффективности занятий способствует сопровождение музыкой с индийскими или китайскими ритмо-интонациями, что дополнительно создает атмосферу спокойствия и уравновешенности.

Таким образом, взаимодополнение отдельных направлений буддийских практик помогает в работе хореографа, обогащая и насыщая занятия новыми красками, превращая обучение в увлекательный процесс.

Учитывая положительную динамику профессионального развития учащихся, в работе с которыми использовались элементы восточных практик, можно утверждать, что подобная работа способствует повышению интенсивности качественного освоения хореографической техники, развитию памяти, физических показателей, дисциплины, а прикосновение педагога к нетрадиционным пластическим элементам восточной культуры, таких как йога, не только, расширит круг его собственных знаний и умений, но и обогатит интеллект начинающих танцовщиков, дополнит их исполнительские возможности, обогатит их духовный мир особым поиском внутренней гармонии, умением слушать и воспринимать себя в контексте многомерного мира.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абаев, Н.В. Психофизические упражнения ушу/ Н.В.Абаев — Улан-Удэ: Бурятское книжное изд-во , 1989- 160 с.
2. Афанасьев, А. А. Йога пранаяма (дыхательная система йогов). /А.А. Афанасьев - Ростов-на-Дону: Изд-во Ростовского ун-та, 1990.- 46 с.
3. Верещагин, В. Г. Физическая культура индийских йогов /В.Г.Верещагин — М.: Полымя , 1982 г. -144 с.
4. Вон Кью Кит Искусство Цигун / Кит Кью ВОН - М.:Фаир,2009.-320с.
5. Гопаченко, А.М. Цигун для начинающих./А. М. Гопаченко – М: "ФОЛИО", 2012.-170с.
6. Зубков, А.Н. Хатха-йога для начинающих /А.Н.Зубков, А.П.Очаповский– М.: Медицина,1991.-192с.
7. Кузьмин, С. В. Тайцзицюань. Базовый курс здоровья /С.В.Кузьмин, Н. Ю.Куюмчан – М: А-проджект, 2017 г.-114с.
8. Лебедев, С.Н. Хатха-йога. Чудеса без чудес /С. Н.Лебедев- М: Советский спорт, 1992 - 55 с.
9. Левшинов, А.А. Йога для детей/А.А. Левшинов -М.: АСТ , 2011. – 256 с
- 10.Малявин, В. Тайцзицюань. Классические тесты. Принципы. Мастерство / В.Малявин– М. : Кнорус, 2011.-528с.
- 11.Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. /А.В. Менхин - Ростов на Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
- 12.Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. /В. Ю. Никитин – М.: Изд-во "Гитис", 2000. – 2000 с.
- 13.Ожиганова, Г.В. Йога и психология. Психология межличностных отношений в древневосточных философских учениях /История психологии и историческая психология: состояние и перспективы

развития // Г.В. Ожиганова, - М.:Изд-во Московской гуманитарно-социальной академии, 2001.-101–103с. Доступно в электронном ресурсе URL: <http://yoga-logos.ru/index.php/extensions/2016-04-20-20-11-34>

14. Очаповский, А.П. Крия Йога и Хатха Йога для начинающих/ А. П. Очаповский–М.: Самиздат, 2006. – 104 с.
15. Попов, Г. В. Ушу – путь к здоровью и гармонии./Г.В.Попов, О.А.Сагоян – М.: Интерпринт, 1989. — 128 с.
16. Рамачарака. Наука о дыхании. Хатха-Йога /Рамачарака - Издательство: Медков,-2015.-224с. Доступно в электронном ресурсе URL: [http://rumagic.com/ru\\_zar/religion\\_self/ramacharaka/0/j2.html](http://rumagic.com/ru_zar/religion_self/ramacharaka/0/j2.html)
17. Томилов, Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого года обучения тайцзи-цюань. / Д.К.Томилов – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006 – 109 с.
18. Франсис, Б. Пробуждение энергии жизни. Освобождение пойманной в ловушку Ци /Б.Франсис– М: ИГ «Весь» 2013.-208с.
19. Фролов, А.В. Йогатерапия. Практическое руководство./А. В.Фролов- М:Изд-во Литагент «Ориенталия»,2015.-448с.
20. Цзюньмин, Ян. Тайцзи - цюань - Классический стиль Ян - Полная форма и цигун /Ян Цзюньмин– К.: София, 2000.-336с.
21. Чельшев, Е.П. Сопричастность красоте и духу. Взаимодействие культур Востока и Запада/ Е.П.Чельшева - М. Главная редакция восточной литературы издательства "Наука"»,1991.- 312с.
22. Чжанюань, Ван Чэньши Тайцзицюань. Тайцзицюань школы Чэнь/Ван Чжанюань – Издательство: "Спорт - Пресс",2004.-144с.
23. Чжицзюнь, Юй. Истоки теории тайцзицюань. Популярный комментарий на основе «Канона перемен»/Юй.Чжицзюнь , Пер. с кит.

яз. А.О. Милянюка; Ин-т Дал. Востока РАН; Исслед. о-во "Тайцзи" - М: Маска ,2014.-607с.

24.Чжан, Юкунь. Сто вопросов по ушу / ЮкуньЧжан– М.: София, Дао. Гармония мира, 2002г.-320с.

25.Шри, Ауробиндо Синтез йоги/Ауробиндо Шри- Издательство: "Профит Стайл",2006.-274с.

26.Шри, Йогендра, Личная гигиена йога/Йогендра Шри Перев.с англ. — К.: К.: «София», Ltd, 1997 .-224 с.

27.Шри, Шримад А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада Совершенство йоги/ Свами Прабхупада А.Ч. Бхактиведанта Шримад Шри - [Электронный ресурс] [URL: https://profilib.net/chtenie/140383/svami-prabhupada-sovershenstvo-yogi.php](https://profilib.net/chtenie/140383/svami-prabhupada-sovershenstvo-yogi.php)