**Л.Ю. Жилякова стала призером международных соревнований по цигун**

**Соревнования прошли в марте в Китае**

Заведующая лабораторией №11 «Сетевых моделей в нейроинформатике и многоагентных системах» д.ф.-м.н. Л.Ю. Жилякова выступила на соревнованиях по цигун в китайском городе Чан Ань, где получила пять серебряных наград – две за участие в командных соревнованиях и три в личном первенстве.

Людмила Юрьевна любезно согласилась рассказать о своем участии в соревнованиях.

Я занимаюсь цигун уже достаточно давно. В 2001 году привела на занятия к доктору Бутримову свою дочь, а в итоге осталась заниматься сама. Занималась много, по пять-шесть раз в неделю – и в группах и индивидуально. И уже через два-три года сама начала вести занятия под присмотром своего учителя. В общей сложности, опыт преподавания цигун у меня больше 20 лет. Однако ездить на международные турниры я начала относительно недавно.

Это мой третий визит в Китай на подобные мероприятия. Раньше их проводил Пекинский университет спорта.

Турнир – международный. Он называется «Международный турнир энтузиастов». На него съезжаются люди действительно со всего мира. Очень много участников из Европы – очень сильные команды Франции и Бельгии, из Азии – помимо Китая это Сингапур, Филиппины, Япония… На удивление широко представлена Южная Америка – Уругвай, Аргентина. Из Австралии люди приезжают. Наверное, нет такого континента откуда не было бы представителей. Это действительно мировое глобальное событие.

Организовано оно интересно – с одной стороны, чемпионат, а с другой – фестиваль. Это всегда очень зрелищно, очень красиво. Там прекрасная атмосфера.

В этом году столько всего было, что я даже не знаю с чего начать, потому что начинать придется издалека.

Существует достаточно много видов цигун. Вообще цигун – это древние практики, но тот цигун, которым занимаемся мы, называется Даоинь яншен гун, и у этого направления есть автор, наш современник, Чжан Гуанде. . Он взял за основу древние практики, но переработал их таким образом, что получилась стройная система воздействия на человеческий организм. Существует много комплексов упражнений, воздействующих на каждую систему человеческого организма и поддерживающих ее: комплексы для сердечно-сосудистой системы, для легких, для почек, для желудка, для печени; есть комплексы от сахарного диабета, для связок, костей и суставов. Есть и общеоздоровительные комплексы, которые воздействуют на многие системы одновременно.

[О Даоинь яншен гун и о Чжане Гуанде](https://butrimov.ru/eastern-practices/tao-yin-yanshen-gun/)

Чжан Гуанде – человек очень богатой биографии, он умер в позапрошлом году, дожив до преклонных лет. В восьмидесятых годах у него диагностировали онкологическое заболевание, и он сам себя вытащил. То есть он сам для себя разработал эту систему, после чего начал популяризировать это направление. Если в двух словах, то Государственный университет спорта Пекина специально под него создал кафедру, которая выпускает студентов именно по этой специализации.

Сейчас мы занимаемся у его первого ученика профессора Ху Сяофея. Благодаря пандемии и переходу на онлайн-технологии это направление цигун приобрело гораздо более широкое распространение по миру, хотя оно было популярно и до этого.

[Обучение у профессора Ху Сяофея](https://butrimov.ru/about/news/daoyin.html)

Благодаря пандемии и переходу на онлайн-технологии это направление цигун приобрело гораздо более широкое распространение во всем мире миру, хотя оно было популярно и до этого. Впервые я поехала на этот чемпионат в 2016 году, но начали проводиться они гораздо раньше.

Раньше эти чемпионаты проходили под эгидой только Пекинского университета, а с этого года была создана Международная федерация, куда вошли выдающиеся мастера из разных стран, в том числе мой учитель, шифу, Владимир Александрович Бутримов, который вошел в Исполнительный комитет. Поэтому нас пригласили уже как полноправных членов федерации принять участие в этом состязании.

***Как были организованы соревнования?***

Как я уже рассказала, есть система комплексов. Жюри выбирает, какие комплексы должны быть представлены в данном году на соревнованиях, но стараются, чтобы на каждом чемпионате эти комплексы не сильно пересекались. В каких-то комплексах проходят командные состязания, а в каких-то – индивидуальные. Индивидуально можно соревноваться не более, чем в трех номинациях.

Команд-участниц в этом году тоже было много, от некоторых стран даже по несколько. Всего соревновались 309 человек из 14 стран. Каждый из участников мог состязаться в шести номинациях (три командные и три индивидуальные). Конкурсов было достаточно большое количество.

Регламент состязаний устроен таким образом. Вот, например, заявлен один комплекс. Он называется общеукрепляющий. В нем состязается, предположим, 15 команд. Перед жюри выходят две команды. Показывают этот комплекс, им выставляют баллы, команды уходят, выходят следующие две команды. Больше двух команд за один раз отсмотреть нереально.

***В этот раз из России приехали восемнадцать человек, но среди нас были участники, которые выступали только индивидуально. В большинстве случаев за команду не выступали те, кто не был уверен в своих силах и боялся подвести команду или не знал тех комплексов, которые были заявлены для команд. Для индивидуальных выступлений было больше комплексов на выбор. Так вышло, что я стала капитаном одной из российских команд, и мы с командой участвовали в двух комплексах. Размер команд совершенно разный. В моей команде было четыре человека в одном комплексе и пять в другом.***

***От нашей страны было всего две команды. Одна команда – это люди, которые тренируются вместе. Их в команде тоже было четверо. У них есть свой капитан, они всегда вместе тренируются и участвуют во всех конкурсах постоянным составом. Этим же составом они поехали в Китай и участвовали в соревнованиях.***

С моей командой было все не так. Мы узнали, что будем выступать вместе за месяц до турнира, когда формировались списки участников. А увидели друг друга живьем только в Шереметьево. То есть, я стала капитаном команды, которая никогда раньше вместе не выступала. Все мы ученики Владимира Александровича Бутримова и иногда встречались на онлайн-семинарах, но и только.

Перед нами стояла грандиозная задача. В короткий срок из индивидуальных участников мы должны были превратиться в команду, которая смогла бы слаженно выступить на турнире. Мы занимались очень много, готовились пока не падали. В команде были люди из разных городов, поэтому перед поездкой мы занимались только онлайн. Потом мы поехали в Пекин. Там была экскурсионная программа, но и до, и после, и иногда прямо во время экскурсий мы готовились к чемпионату.

Мы выступали в двух комплексах и в обоих получили серебряные медали. В одном комплексе был один состав, в другом немножко другой. Тем не менее, мы очень достойно выступили, я считаю, что вся команда отработала на пределе своих возможностей.

***Что это были за комплексы?***

Один комплекс называется общеукрепляющий, а второй – по-китайски это звучит «Ши Эр Фа», а по-русски это называется «Двенадцать методов, сохраняющих здоровье». Он тоже относится к разряду общеукрепляющих. Это более универсальный комплекс, чем те которые системно воздействуют на организм. Причем, в общеукрепляющем у нас случился небольшой форс-мажор. Один участник не мог с нами выступить, а за это снимают полбалла. Полбалла – это достаточно много. За выступление нам дали 8,9 без этого полбалла. Если бы не это, я считаю, мы могли бы претендовать на золото.

Вот что я еще скажу, это, наверное, самое важное для меня. Когда мы ездили раньше, Владимир Александрович Бутримов сам был капитаном команды. Капитан стоит впереди, а все стоят за ним. Честно говоря, я даже никогда не волновалась. Я занималась у него много, долго, я очень хорошо умею за ним повторять, мне можно было вообще не тренироваться. А тут, когда оказалось, что капитан команды я, это были совсем другие ощущения. То есть это мне нужно стоять впереди, на меня ориентируются люди, если я ошибусь, то я подведу всю команду. Это был настолько другой опыт, это было такое колоссальное напряжение!

Кроме того, на этот раз мы соревновались не в Пекине, а в достаточно небольшом городе, который называется Чан Ань, шахтерский городок на 700 тысяч жителей. По китайским меркам – деревня. Это родина Чжана Гуанде. В честь него турнир и был устроен именно там. Но если в Пекине – это университет, это огромная спортивная прекрасно оборудованная площадка с трибунами, с правильным местом для жюри, с правильными местами для выступления, то здесь мы соревновались в оперном театре. Индивидуальные выступления проходили в фойе, а командные – на сцене. В первом ряду зрителей сидело жюри и отсматривало выступления. Это совершенно жуткий опыт: ты выходишь на сцену, тебе в лицо светят софиты, ты ничего не видишь, и ты должен выступать.

***В каких индивидуальных соревнованиях Вы участвовали?***

В индивидуальных соревнованиях в этом году я участвовала три раза. Два раза это были те же комплексы, что мы делали командами, то есть общеукрепляющие Ши Эр Фа. Третий раз я выступила с комплексом Тайцзи чжан, что переводится как «Ладонь великого предела».

Это еще сложнее чем тайцзицюань, это уже не цигун. Это такой достаточно подвижный комплекс с дорожками, с ударами, с приседаниями, с вращениями и так далее. Очень тяжелый комплекс, я его очень долго тренировала. В отличие от большого количества участников во всех остальных конкурсах, здесь было всего семь соревнующихся.

Я очень рада, что я себя преодолела и вообще заявила себя в этот комплекс и выступила, потому что его очень сложно было учить. Кроме того, понимаете, это не просто выучить движение. Выступаешь под музыку, и китаец на китайском языке проговаривает те формы, которые вы должны сейчас делать. Для китайцев это большая помощь, потому что они понимают, что вы должны сейчас делать. Для тех, кто не знает китайский язык, это просто тихий ужас, потому что вы должны делать ровно в том темпе, в каком произносится этот монолог, иногда ускоряясь, иногда замедляясь, а музыка достаточно монотонная, не за что уцепиться, чтобы разбить ее на какие-то вехи. Установленный порядок действий есть, но ты должен знать, где и насколько ускориться, где и насколько замедлиться. Вот это очень-очень сложно.

Я безумно рада, что в этом поучаствовала; я безумно рада, что увидела, что могу делать эти упражнения наравне с китайцами или сингапурцами, у которых совершенно другая пластика.»

*Беседу вела Л. Бойко*

[Доктор Бутримов. Цигун, дао-инь, тайчи. | МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР, КИТАЙ 2025](https://www.butrimov.ru/about/news/2025/championship-daoyin-2025.html)

Людмила Юрьевна имеет более чем 20-летний опыт преподавания цигун. Напоминаем, что занятия секции проводятся в СМУиС проводятся занятия по вторникам и четвергам во время обеденного перерыва с 12.00 до 13.00. Приходите, ждем вас!