



Шао Хуа

**Фэн шуй здоровья и долголетия.
Гимнастика Великого предела**

«Неоглори»

2006

Хуа Ш.

Фэн шуй здоровья и долголетия. Гимнастика Великого предела /
Ш. Хуа — «Неоглори», 2006

С ростом популярности искусства фэн шуй все больший интерес вызывают системы укрепления здоровья и продления жизни, связанные с этим древним искусством. Самой известной и востребованной из таких систем по праву считается гимнастика Великого предела. По некоторым оценкам этой гимнастикой занимаются уже свыше 300 миллионов человек в мире. Являясь уникальным наследием китайской цивилизации, гимнастика Великого предела стала в наши дни достоянием всего человечества и служит высокой цели укрепления здоровья людей во всем мире. Наша книга – самоучитель, снабженный высококачественными фотографиями, описанием упражнений и подробными методическими указаниями, позволяющими самостоятельно освоить эту уникальную систему упражнений.

Содержание

Предисловие	5
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЗДОРОВЬЕ	6
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	7
СТРУКТУРА И ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ	9
ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	10
КОНЦЕПЦИЯ ЦИ И ПРАКТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	11
МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	13
САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	16
КОМПЛЕКС 24 ФОРМЫ ГИМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ	17
ЧАСТЬ 1. ФОРМЫ 1,2,3	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Шао Хуа

Фэн шуй здоровья и долголетия.

Гимнастика Великого предела

Предисловие

С ростом популярности искусства фэн шуй все больший интерес вызывают системы укрепления здоровья и продления жизни, связанные с этим древним искусством. Самой известной и востребованной из подобных систем по праву считается гимнастика Великого предела.

Являясь уникальным наследием китайской цивилизации, гимнастика Великого предела стала в наши дни достоянием всего человечества и служит высокой цели укрепления здоровья людей во всем мире.

С пяти – шести часов утра в парках и на набережных всех, без исключения, городов и населенных пунктов Китая можно встретить сотни людей, выполняющих плавные и грациозные движения традиционной гимнастики Великого предела. Количество занимающихся тайцзицюань – таково китайское название этой древней системы – потрясает: лишь по официальным данным, их насчитывается около двухсот миллионов человек в Китае и около ста миллионов в других странах мира.

Основная цель занятий тайцзицюань – поддержание здоровья, устранение болезней и обретение долголетия, а также приобретение базовых навыков самообороны. Практика тайцзицюань помогает успокоить ум и расслабить тело. 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.

Эта циркуляция улучшает здоровье и может привести к просветлению. Когда практикующий тайцзицюань вырабатывает у себя много ци и контролирует ее циркуляцию, он может использовать ци для своей защиты.

Тайцзицюань использует мягкое против жесткого и слабое против сильного. Так как для практики тайцзицюань желательно иметь определенный внутренний опыт, приходящий лишь с годами, то возраст не только не является помехой для начала занятий тайцзицюань, а служит едва ли не важнейшим вспомогательным фактором.

Наша книга – самоучитель, снабженный высококачественными фотографиями, описанием упражнений и подробными методическими указаниями, позволяющими самостоятельно освоить эту уникальную систему упражнений.

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ И ЗДОРОВЬЕ

Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные дугообразные движения, источником которых является поясница и которые управляются мыслью, – все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костной, мышечной и пищеварительной систем, дает возможность отдыха нервной системе и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Как показала практика последних десятилетий, занятия тайцзицюань дают оздоравливающий эффект при лечении таких хронических заболеваний, как невралгия, гипертония, гастрит, болезни сердца, артрит, диабет, геморрой и другие. Однако тяжелобольным людям следует заниматься под наблюдением врача.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

1. Движения должны быть округлыми и непрерывными.

Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие все тело, и особенно важно, чтобы в нем участвовали таз и бедра.

Все движения выполняются без пауз, даже тогда, когда выполняется движение и затем как бы возникает пауза, на самом деле в этот момент начинается следующее движение. Все движения начинаются мягко и расслабленно, но это не значит, что они слабые – в мягкости всегда должна таиться жесткость, в жесткости рождается мягкость.

2. Поясница является основой; туловище начинает движение, руки его продолжают.

Поясничная область как бы соединяет верхнюю и нижнюю части тела. Подвижная поясница обеспечивает подвижность всего тела. В области поясницы располагается центр тяжести.

Не может быть сильного и энергичного движения при слабой пояснице. В тайцзицюань движение в поясничной области играет очень большую роль. Оно зарождается в пояснице, затем переходит в плечи, проходит через руки и достигает кистей и пальцев. Аналогичным образом движение распространяется вниз: начинается в пояснице, опускается в колени и наконец достигает стоп. Существует такая поговорка: «Сила тела и девяти суставов исходит из поясницы». Чередование состояния «опустошенности» и «наполненности» происходит благодаря попеременному сокращению боковых мышц в области поясницы. Когда сокращаются мышцы левой стороны, тогда ощущение «наполненности» возникает в левой ноге, а ощущение «опустошенности» – в правой, и наоборот.

Всякое движение начинается с поясницы, а затем передается в руки, которые двигаются вперед и назад, сгибаются и выпрямляются, перемещаются по дугообразным траекториям.

3. Симметрия, согласованность, подвижность.

Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы – расслабленными, все движения должны быть легкими, согласованными, положения устойчивыми. Одним из способов достигнуть этого состояния является следующий: «Если хочешь подняться, сначала опустишь; если хочешь пойти влево, сначала сделай шаг вправо; двигаясь вперед, опирайся на то, что сзади; если сначала тянешь, то потом толкай. Сгибая, думай как выпрямить». В тайцзицюань каждое движение как бы уравнивается другим. Это создает огромный внутренний потенциал в теле и устойчивость его положения.

Когда положение устойчивое, то движения сами собой выполняются легко и мягко, все тело становится подвижным.

4. Жесткое и мягкое друг друга дополняют; ритм четкий.

Если правильно чередовать напряжение и расслабление, жесткость и мягкость, быстрые и замедленные движения, то возникает ощущение внутреннего ритма. У каждого движения свой характер и своя логика, говорят: «Убирай руку, как будто натягиваешь лук, выпрямляй руку, как будто пускаешь стрелу».

5. Движения четкие, удары точные.

В упрощенном комплексе тайцзицюань все движения выполняются очень четко. Любое движение глаз, рук, корпуса или ног имеет оборонительный или атакующий характер. Поэтому, поняв назначение даже самого сложного движения, его легко выучить. В любом случае движение должно выполняться четко и удар или блок должны быть точными.

6. Дыхание естественное.

При выполнении движений тайцзицюань дыхание должно быть глубоким, долгим, тонким, ровным и мягким. Начинаящим не следует специально контролировать свое дыхание, оно должно быть естественным. Конечно, дыхание необходимо связывать с движениями, но это должно происходить естественным образом.

Обычно, когда движение направлено к себе, туловище поднимается, а рука или ногагибаются, выполняется вдох; когда движение направлено от себя, туловище опускается, рука или нога выпрямляются, выполняется выдох.

Изучение комплекса можно разбить на три этапа.

Первый этап.

Сначала надо освоить базовую технику: перемещения, движения рук и ног. Необходимо овладеть правильным положением тела во время движений и подготовиться физически к выполнению комплекса. Это самый важный этап в изучении тайцзицюань, он закладывает основу.

Второй этап.

Далее следует изучить каждое движение комплекса отдельно, добиться автоматизма и легкости его выполнения, затем соединить все движения.

Третий этап.

На этом этапе следует и дальше работать над движениями комплекса, стремиться выполнять их легко, свободно, естественно. Особое внимание следует уделять внутренней наполненности движения, работе мысли и дыханию. Надо пытаться соединить воедино мысль, энергию, силу, «внутреннее» и «внешнее». Необходимо также изучать теорию тайцзицюань и применять ее на практике.

СТРУКТУРА И ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ

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.

Появление в 1956 году комплекса «24 формы гимнастики тайцзицюань» (24 шицзянь-хуа тайцзицюань), в котором гармонично были соединены научно обоснованные методики обучения и многовековой опыт, накопленный мастерами ушу, дало возможность миллионам людей самостоятельно изучать тайцзицюань, так как изучать традиционные комплексы, в виду большого количества сложнокоординированных движений и сложных методов психоконцентрации, без наставника практически невозможно. Этот комплекс стал применяться в качестве базового для обучения начинающих.

Комплекс «24 формы» состоит из сложнокоординационных упражнений, выполняемых без остановок. Весь комплекс условно разделен на 8 частей, и состоит из 24 групп (форм), каждая из которых включает несколько упражнений. Такое деление обеспечивает постепенность изучения сложных в координационном отношении движений, сочетающихся с концентрацией внимания и дыханием.

Основными требованиями к выполнению комплекса гимнастики тайцзицюань являются:

- каждое последующее движение вытекает из предыдущего и является началом следующего;
- необходимо сохранять правильную осанку;
- передвижения должны быть легкими, плавными, без резких смен положений;
- движения головы, рук, туловища, ног строго скоординированы;
- дыхание на начальных этапах может быть произвольным, но без задержек. В дальнейшем необходимо добиваться согласованности дыхания и движений.

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Выполнение упражнений тайцзицюань в медленном, плавном темпе с постепенным увеличением амплитуды движений в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся, отсутствие форсирования в изучении комплекса и сосредоточения усилий на совершенствовании качеств выполнения каждого упражнения дает возможность приступить к занятиям гимнастикой тайцзицюань людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

КОНЦЕПЦИЯ ЦИ И ПРАКТИКА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Концепция ци является базовой для всей внутренней традиции ушу. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы лишь остановимся на нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях тайцзицюань.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений: внутренняя энергия, воздух, дыхание, прана, пневма и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, наполняющей наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой изнурительной работе или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса и вредить организму (при гневе, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, переедании).

Порой, когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в китайской традиции может быть объяснено через термины «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма.

Таким образом, важнейшей задачей любой системы внутреннего искусства является приведение ци в состояние покоя и гармонии. Не случайно говорят, что «тайцзицюань способен излечить сотни болезней».

По традиционным представлениям, одна часть ци циркулирует по определенным каналам или меридианам в теле человека (циньло), другая часть может находиться «под кожей» или в конкретных органах, например, печени, сердце, легких и т. д. В идеальном состоянии ци свободно циркулирует без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци (ду ци). Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением или переутомлением.

Занятия тайцзицюань способны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци. Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы связанные с принятием сложных решений, физическими нагрузками. Так возникает внутренний дискомфорт, чувство неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы тайцзицюань. Например, утром занятия этим комплексом «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци. Более того, сами носители китайской традиции порою не способны сделать это. Тайцзицюань налаживает правильную циркуляцию ци не только за счет визуального представления «потока» ци в организме, но за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте – огромное преимущество тайцзицюань перед многими другими системами.

Ощущение циркуляции ци придет однажды самой собой – его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его. Концепция ци достаточно сложна для восприятия, поскольку в процессе циркуляции происходят определенные трансформации ци. Ци, в частности, соединяется с «семенем» (цзин) и духовной субстанцией

(шэнь), приобретает различные качества, омывает разные части и органы тела. Постепенно в процессе занятий ци приобретает абсолютную чистоту, и тем самым, и за счет этого оздоравливается и преобразуется весь человеческий организм.

МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Движения в гимнастике тайцзицюань довольно сложные, к тому же часто выполняются повороты туловища, различные перемещения ног, меняются направления и многое другое. Начинающие практиковать движения обычно обращая внимание на руки, забывают про ноги, а при выполнении движений руками и ногами упускают движение туловища. Поэтому для создания условий эффективного освоения комплекса все основные упражнения разделены на отдельные движения, с указанием на наиболее важные моменты их выполнения. Это позволяет начинающим сравнительно быстро освоить гимнастику тайцзицюань.

Применение такого метода для изучения комплекса и его отработки, как разделение движений на отдельные элементы, целесообразно по следующим соображениям.

Во-первых, комплекс гимнастики тайцзицюань в целях его качественного изучения делится на отдельные движения. Начинающие практиковать гимнастику легко запоминают и усваивают движения, таким образом обеспечивается возможность для изучения и отработки комплекса в короткие сроки.

Во-вторых, такой способ тренировки не только помогает качественно освоить конечные положения различных форм, но и позволяет достигнуть, при условии соблюдения вышеизложенных требований, правильной траектории в передвижениях туловища, рук и ног.

В-третьих, при поэлементном изучении и отработке движений, появляется возможность остановиться в каком-нибудь движении, чтобы начинающие практиковать гимнастику могли самостоятельно проверить правильность положения и при необходимости исправить ошибки.

Некоторые учащиеся после освоения комплекса, несмотря на упорные тренировки, выполняют движения как обычную ходьбу, что не соответствует норме. В этом снова следует прибегнуть к помощи методики разделения движений на отдельные элементы и повторно исправить допущенные ошибки. Таким образом, тренировка с использованием методики разделения движений на отдельные элементы необходима не только начинающим, но и тем, кто повышает уровень мастерства.

При обучении по методу разделения движений мы рекомендуем только после овладения одним движением переходить к изучению следующего. Предложенный способ обучения поначалу может показаться слишком медленным (зато каждое движение вы освоите прочно и правильно), но на практике обучение оказывается более быстрым. Кроме того, отработка каждый день подготовительных движений форм шага, способов перемещения туловища и рук способствует повышению качества обучения.

Мы рекомендуем уделять один час в день на изучение новой формы, а на следующий день ее повторять. В обычной обстановке, в среднем за полтора месяца, можно освоить комплекс «24 формы гимнастики тайцзицюань». Некоторых беспокоит, что разделение всех форм комплекса на элементы делает его похожим на гимнастические упражнения и теряется сам стиль тайцзицюань, то есть последовательность и непрерывность. В действительности опасения напрасны. При изучении нового движения используется метод его разделения, при изучении же следующей формы необходимо многократно и последовательно отработать уже изученную предыдущую форму, постепенно углубить понимание ее внутреннего содержания и особенности структуры движений. В этом вам поможет раздел «Методические указания и практические рекомендации».

Вслед за повышением степени тренированности, постепенно переходите к последовательному выполнению разделенных движений, что позволит выполнять такие требования гимнастики тайцзицюань, как мягкость, непрерывность, скоординированность и одинаковая скорость движений. Разделение движений на элементы подобно опоре на костыль, когда же человек способен двигаться сам, от костыля можно отказаться.

Так как дугообразный шаг в комплексе встречается больше 11 раз, рассмотрим, как разделение движения на элементы помогает освоить его.

Во-первых, предложенная методика дает возможность правильно овладеть способом выполнения дугообразного шага, привить такую привычку, когда при перешагивании вперед на поверхность сначала опускается пятка, а затем медленно ставится и вся стопа, колено впереди-стоящей ноги постепенно сгибается в виде дуги, сзади стоящая нога естественно выпрямляется, центр тяжести полностью перемещается влево и таким образом выполняется дугообразный тип шага. Это дает возможность избежать таких ошибок, как преждевременное перемещение вперед центра тяжести и одновременное опускание на поверхность сразу всей стопы при выполнении перешагивания.

Во-вторых, обеспечивается соответствующая величина дугообразного шага у начинающих, исключаются такие ошибки, возникающие при преждевременном перемещении вперед центра тяжести, как слишком большая или слишком маленькая длина шага.

В-третьих, обеспечивается правильное овладение разновидностями дугообразного типа шага, такими, как «попослушный» и «упрямый», когда расстояние между ногами в данных шагах не одинаково. Например, в таких формах, как «обхват колена и «упрямый, шаг»; «схватить воробья за хвост» и «Одиночная плетъ», поперечное расстояние между ногами в дугообразном шаге не одинаковое.

Тренировка, в соответствии с поэлементным описанием движений, позволит практикующим руководствоваться не одинаковыми требованиями к дугообразному типу шага в разных формах и даст возможность постепенно достичь качественного их выполнения.

В-четвертых, разделение движений на элементы позволяет качественно освоить переход от конечного положения к промежуточному и обратно; во время выполнения движений ногами и при перемещении центра тяжести, дает возможность четко разграничивать конечное и промежуточное положение ног и способствует хорошим практическим навыкам в выполнении тех или иных движений.

Поэтому в разделении движений на элементы необходимо учитывать не только то, что сложные движения делятся на простые, но и то, что такое разделение позволяет развить навыки правильного выполнения движений и овладеть такими особенностями тайцзицюань, как четкий переход от промежуточного к конечному положению, координация движений рук и ног, движений туловища, рук и ног, вслед за вращательным движением поясничной области позвоночника.

Во время практического изучения гимнастики тайцзицюань дыхание обязательно должно быть естественным, нельзя насильственно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Так как комплекс выполняется не в соответствии с дыхательным ритмом, движения могут быть как простые, так и сложные, и скорость их выполнения тоже бывает разной, поэтому совершенно невозможно насильно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Если же физиологические особенности организма не учитываются при сочетании движений с дыханием, то это становится бесполезным, даже вредным для занятий.

При изучении довольно сложных форм сначала осваивается тип шага, а затем – способы перемещения туловища и рук. Так, например, в двух формах «Поглаживание гривы дикой лошади», «Обхват колена и «упрямый, шаг» сначала отрабатывается движение ног, а затем отдельно изучаются способы передвижения туловища и рук, такие как «удерживание шара» и «разведение рук», «обхват» и «толчок».

В дальнейшем движения верхних и нижних конечностей выполняются одновременно и последовательно отрабатываются как одно движение.

В разделении движения, в разделе, где подробно дается методика и указания правильного выполнения движений, присутствует как «разделение по диагонали», так и «разделение по вертикали». Как доказывает практика, такой способ тренировки, в котором два вида разде-

ления движений один – главный (разделение по вертикали), а другой вспомогательный – действительно является эффективным для быстрого и качественного изучения гимнастики тайцзицюань.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Важным фактором, определяющим эффективность занятий тайцзицюань, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60–80 % максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Предельно допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Проявление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, в нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности нагрузок.

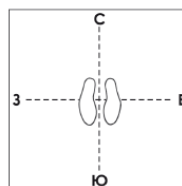
Возраст	Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке
30—39	181—190
40—49	171—180
50—59	161—170
60—69	151—160

КОМПЛЕКС 24 ФОРМЫ ГИМНАСТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

ЧАСТЬ 1. ФОРМЫ 1,2,3

Исходное положение

Туловище в естественном вертикальном положении, лицо направлено на юг; ноги свободно выпрямлены, стопы направлены вперед; грудь расслаблена, не следует специально расправлять плечи и втягивать живот; руки свободно опущены, кисти расположены с внешней стороны бедер, пальцы слегка согнуты, голова и тыльная часть шеи удерживаются вертикально; рот слегка прикрыт, верхние зубы касаются нижних, кончик языка приподнят к нёбу; выражение лица естественное, взгляд направлен вперед; практикующий внутренне сосредоточен и расслаблен.



МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Примите исходное положение так, чтобы носки ног были направлены строго вперед и стопы были параллельны.
2. Основное требование к выполнению гимнастики тайцзицюань – это спокойствие и расслабленность. Начиная с исходного положения, весь комплекс должен выполняться непрерывно и сознательно. Спокойствие означает сосредоточенность и сознательное следование внутреннему содержанию движений при выполнении. Заняв исходное положение, вы должны внутренне успокоиться, сосредоточиться на макушке, выпрямить туловище и расслабить все части тела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.