

ИЗУЧАЕМ
ГИМНАСТИКУ
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Бай Шупин

学
打
太
极
拳



Бай Шупин

Изучаем гимнастику

тайцзицюань

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69480529
Изучаем гимнастику тайцзицюань: Шанс; Москва; 2023
ISBN 978-5-907277-48-9

Аннотация

Эта книга посвящена истории возникновения и развития оздоровительной гимнастики тайцзицюань. Опираясь на классические тексты, а также философию тайцзи и концепцию инь-ян, автор рассказывает об основных движениях и положениях известной по всему миру гимнастики. Бай Шупин описывает методики преподавания тайцзицюань новичкам, рассказывает о возможных ошибках и травмах во время занятий, а также приводит способы их предотвращения.

Бай Шупин – мастер *ушу* седьмой ступени (дуань), признана инструктором по массовому спорту государственного значения. В 1980-х годах Бай Шупин училась у Лю Гаомина, представителя пятого поколения тайцзицюань стиля Ян (ученика Цуй Иши), и Тянь Цютяня, представителя третьего поколения тайцзицюань стиля Чэнь (бывшего генерального секретаря Пекинского общества изучения тайцзицюань стиля Чэнь). Она неоднократно

участвовала во всекитайских соревнованиях по тайцзицюань и пять раз занимала первое место.

Книга будет интересна всем, кто интересуется гимнастикой тайцзицюань, а также китайскими боевыми искусствами в целом.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Глава 1. Культура Тайцзи	6
Немного о концепции инь-ян	7
Ценность тайцзи	12
Философская составляющая	12
Значение в медицине	13
Эстетическая ценность	14
Значение для развития духовной культуры	14
Значение в механике и науке о жизни	15
Значение для военного искусства	16
Внешние и внутренние боевые искусства	18
История тайцзицюань	22
Периоды развития и формирование стилей	22
Распространение тайцзицюань: из народа	28
ко двору и снова в народ	
1970-е годы: выход за границы Китая	29
Трактат Ван Цзуньюэ «Рассуждение о тайцзицюань»	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Бай Шупин
Изучаем гимнастику
тайцзицюань

© ООО «Международная издательская компания
«Шанс», перевод, оформление, 2023

© ООО «Издательство Пекинского университета», 2023

Глава 1. Культура Тайцзи

Именно в истории и культуре накапливаются традиции и мудрость, это духовная опора народного единства: ведь каждое мгновение прошлого влияет на настоящее и будущее. В современном мире растет интерес к загадочной и богатой восточной культуре, в том числе и к одной из ее жемчужин – философии Великого Предела *тайцзи*. На фоне стремительного распространения этой философии по всему земному шару западные ученые окрестили боевое искусство тайцзицюань (как носитель философии *тайцзи*) «сокровищницей здоровья человека», «гимнастикой, полной таинства» и «бриллиантом культуры Востока». По их прогнозам, «тайцзицюань станет самым популярным, доступным и влиятельным видом гимнастики XXI века».

Немного о концепции инь-ян

В «Комментарии приложенных слов» говорится, что Беспредельное порождает Великий Предел, символом которого является цельный (еще не разделенный) круг. «...Великий предел... порождает два образца, два образца порождают четыре образа, четыре образа порождают восемь триграмм...»¹. Когда рождаются инь-ян, круг разделяется на две части S-образной кривой, которую обычно называют средней линией, – это и есть символ *тайцзи*.

Название «кулак Великого Предела» появилось из составляющих иероглифов: # (*тай*, «большой», «безграничный») и # (*цзи*, «высшая точка», «макушка», «конец», «основание», «ось» или «земной полюс»). Тайцзицюань названо так, потому что Великий предел обладает и инь, и ян, которые порождают все сущее. Это искусство объединяет принципы бесконечных превращений инь-ян и концепцию деления на «пустое» и «полное»² с мастерством кулачного боя, это лучшая разновидность поединка без оружия.

¹ И цзин (Книга перемен) / Пер. с кит. А. Е. Лукьянова, Ю. К. Щуцкого. СПб.: Азбука-классика, 2008. С. 230. – *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

² Понятия «пустого» и «полного» связаны с положением центра тяжести: если вы переносите вес на ранее ненагруженную ногу, то из «пустой» она превращается в «полную». «Пустой» или «полной» может стать полностью левая или правая часть тела.

Само название «тайцзицюань» сообщает, что в этом боевом искусстве используются округлые, дугообразные движения и концепция инь-ян. В широком смысле, символ Беспредельного образован прямой линией, которая просто меняет форму. Тайцзицюань в качестве формы выбирает круг *тайцзи*, а его наполнением является концепция инь-ян – именно поэтому каждый, кто хочет в совершенстве овладеть тайцзицюань, должен прежде всего разобраться в философии инь-ян.

В трактате «Рассуждение о тайцзицюань»³ сказано: «Инь не отходит от Ян, а Ян не отходит от Инь. Инь и Ян друг друга восполняют, и от этого приходит понимание силы *цзинь*». Отсюда следует, что теория тайцзицюань основана на концепции инь-ян, а значит каждый, кто стремится к подлинному мастерству, должен разбираться в трансформациях и взаимодействии инь-ян, тем самым он овладеет силой *цзинь*.

Пара инь-ян заключает в себе идею противопоставления. Два элемента противоречат друг другу, но одновременно являются единым целым: они взаимосвязаны, но и взаимоограничены. Уменьшение доли одного элемента неизбежно влечет за собой рост доли другого, и оба берут свое начало друг в друге. Принято считать, что инь – это тьма, а ян – свет; инь – обратная сторона, а ян – лицевая; инь – черное, а

³ Здесь и далее трактат «Рассуждение о тайцзицюань» цитируется по изданию: *Малявин В. В.* Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. М.: КноРус, 2011. С. 349–351. *Текст трактата см. на стр. 17.*

ян – белое. В тайцзицюань тоже существуют свои инь-ян: разведение и сведение⁴, «пустое» и «полное», жесткость и мягкость, движение внутрь и наружу, шаг вперед и назад, движение вверх и вниз, вдох и выдох, скорость и размеренность. Согласно теории кулачного искусства, инь символизирует сведение, рассеяние, накопление и примыкание, а ян – раскрытие, отведение и выталкивание. Слова «в Инь присутствует Ян, и наоборот» можно читать как «разведение подразумевает сведение, а в сведении заключено разведение» – то есть противопоставленные элементы, по сути, едины.

Чтобы инь-ян «восполняли друг друга» нужно следить за балансом инь-ян в своем теле, в трактате «Рассуждение о тайцзицюань» говорится: «Если подвергся нападению с левой стороны, то делай “пустой” левую сторону. А если нападают справа, то делай “пустой” правую сторону»; «Стоишь как коромысло весов, хранящее равновесие. Подвижен, подобно свободно вращающемуся колесу телеги». Корпус и конечности должны быть подвижны, как крутящиеся колеса, они обеспечивают устойчивость со всех восьми сторон. В «Десяти принципах тайцзицюань» Ян Чэнфу дает следующие наставления: «координируйте верх и низ», «разделяйте “пустое” и “полное”». Он подразумевает, что только при балансе инь-ян и их одновременной трансформации элементы

⁴ Разведение и сведение также могут называться открытием *кай* и закрытием *хэ*. Суть движения заключается именно в закрытии и открытии рук и ног вместе с аналогичными трансформациями внутренней энергии.

будут восполнять друг друга. Это и есть основное правило выполнения упражнений тайцзицюань и участия в боевых поединках. Однако выполнить его достаточно сложно: потребуется глубокое знание теорий предшественников, контроль и наставления учителя и, наконец, упорный труд. Более того, понимание себя – это лишь первый шаг на пути к взаимовосполнению инь-ян в теле.

Следующий шаг – это понимание противника. Только почувствовав, как взаимодействуют элементы инь-ян наступающей и принимающей стороны, можно понять общий принцип трансформации инь-ян в искусстве тайцзицюань и освоить мастерство «заманивания в пустоту» и «заимствования силы для удара». Именно об этом говорится в строках: «Инь и Ян друг друга восполняют, и от этого приходит понимание силы *цзинь*». «Не терять и не противостоять⁵, оставить себя и следовать другому, затягивать и примыкать» – так в теории тайцзицюань описывается взаимодействие сил принятия и наступления в поединке. Предположим, противник направляет в нашу сторону удар. Тогда нужно отступить и рассеять его усилия, выступая как элемент инь: это и есть наш с противником баланс инь-ян. В противном случае происходит либо «потеря» силы *цзинь*, либо «противостояние». «Потеря» силы означает, что человек не способен примкнуть к противнику и следовать за ним. «Противостояние» – это

⁵ Не терять – значит следовать, когда противник уходит. Не противостоять – значит отступать, когда он атакует. – *Примеч. авт.*

прямое столкновение направленных сил двух противников, то есть двойного ян⁶. Если стороны поединка противостоят, происходит столкновение двух элементов ян, из-за чего стороны не могут заимствовать силу противника и накапливать собственную.

⁶ «Порок двойной тяжести» – это две направленные друг на друга силы (противник применяет усилие, я тоже применяю усилие), формирующие противостояние. Он вызван непониманием принципа сосуществования инь-ян. – *Примеч. авт.*

Ценность тайцзи

Многогранную и непостижимую философию *тайцзи* в каком-то смысле можно считать квинтэссенцией китайской культуры. Она сочетает в себе искусство боя, оздоровление организма и эстетику, затрагивая сразу несколько областей науки и играя важную роль для каждой из них.

Философская составляющая

Теоретическая база философии *тайцзи* основана на «Книге перемен» и учении даосского мудреца Лао-цзы. В «Комментарии приложенных слов» говорится: «Итак, перемены имеют Великий Предел. Он порождает два образца...»⁷ В «Подлинном смысле “Книги перемен”» Чжу Си говорится: «Дао управляет двумя началами. Инь-ян едины». Лао-цзы говорил: «Дао берет за образец Естественность-цзыжань»⁸. Путь *дао* – это основная концепция учения Лао-цзы. *Дао* подразумевает, что все объекты Вселенной содержат инь-ян, которые противоположны и едины⁹ одновременно. Инь-ян находятся в состоянии постоянного изменения, они развиваются, следуя непреложным законам

⁷ И цзин (Книга перемен). С. 230.

⁸ Дао дэ цзин: уч. пос. / Пер. с кит. А. Е. Лукьянова. М.: ИДВ РАН, 2016. С. 263.

⁹ Едины, так как не существуют друг без друга, составляют единый элемент.

мироздания. Тайцзицюань объединяет учение о переменных, учение о меридианах и коллатеральных тела¹⁰ и постулаты китайской медицины, воплощает их в упражнениях и позициях – в этом заключается его философская составляющая.

Значение в медицине

Жизнь – это движение. Отсутствие движения нарушает цикл обращения крови и энергии *ци*¹¹, вызывая различные болезни. Благодаря легкости и свободе, замедленности и плавности движения тайцзицюань подходит для практикующих любого пола, возраста и физической подготовки. В этом комплексе даже повышенная нагрузка не нанесет вреда организму. Тайцзицюань сродни искусству «двигается одно – двигается и все остальное»: эти упражнения не только заставляют все суставы и мышцы работать (открываться и закрываться, проявляться и скрываться) и взаимодействовать, они требуют особого дыхательного ритма. «Открываясь – вдыхайте, закрываясь – выдыхайте» – это приводит в движение мышцы диафрагмы, дыхание становится глубоким и размеренным, понижается давление. Активизируются грудная и брюшная полость, приводятся в тонус суставы, все груп-

¹⁰ *Цзинло сюэ* – учение о каналах организма, по которым циркулируют кровь и энергия *ци*.

¹¹ *Ци* – жизненная сила, энергия, фундамент, на котором держится все мироздание. «Великое начало» Вселенной, которое разделяется на инь-ян и пять элементов *у-син*: огонь, земля, вода, дерево, металл.

пы мышц и внутренние органы. Таким образом все системы тела – каналы, нервы, кровеносная, дыхательная и пищеварительная система, железы внутренней секреции – начинают работать сбалансированно и в естественном ритме. Благодаря этому запускаются функции самозащиты и самовосстановления, реализуется внутренний потенциал организма. Такова медицинская ценность тайцзицюань: исцеление себя, предупреждение болезни и оздоровление тела.

Эстетическая ценность

Тайцзицюань – это изящное искусство: движения и позы должны быть красивыми. Именно поэтому многие люди сочетают танец, живопись и каллиграфию, создавая таким образом уникальные произведения искусства, имеющие ценность для тайцзицюань.

Значение для развития духовной культуры

Важную роль в тайцзицюань играет гармония человека с природой и с самим собой. Главная особенность этого комплекса упражнений – округлые движения, а круг как раз является воплощением гармонии и баланса. Практикуя тайцзицюань, нужно следить за естественностью и плавностью движений, красотой позиций, текучестью форм – это состояние

можно сравнить с бесконечностью движения воды и облаков. Необходимо двигаться ровно и выглядеть эстетично – только тогда можно добиться полной гармонии духа с окружающим миром.

Тайцзицюань оперирует понятиями скромности и вежливости – это высоконравственное кулачное искусство, где мораль наполняет бой, слова и движения. Каждый практикующий должен устанавливать себе самые высокие моральные принципы: поддерживать слабых, уметь побеждать твердое мягкостью, своевременно наносить ответный удар, не калечить противника, покорять его искусством, соблюдать меру и избегать крайностей, а не выставлять напоказ свое бесстрашие. Подобные качества всегда были и остаются традиционными китайскими добродетелями.

Значение в механике и науке о жизни

Основное правило тайцзицюань гласит: «использовать волю, а не силу», то есть не физическую, а ментальную энергию – именно так можно «малой силой покорить великую». Все движения должны осуществляться по дуге, а силу *цзинь* следует прилагать по траектории дуги, как того требует теория тайцзицюань: «В кривизне ищи прямизну, накапливай, а потом испускай»¹². Например, точку приложения силы при

¹² Ли Июй. Тайное наставление в пять слов / Пер. с кит. В. В. Малявина // Малявин В. В. Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. С.

выталкивании обеих рук можно перенести на любую другую часть тела: для атаки на противника используются плечи, локти, колени, кисти, ладони, ступни и бедра. Это задача из области механики и науки о жизни, обширное поле для научного исследования.

Наука о жизни рассматривает тайцзицюань как высокую ступень дыхательной гимнастики *цигун*: через использование и тренировку воли, перемещение и применение энергии *ци* получается практиковать *цигун* в движении. Согласно теории тайцзицюань, человек – это продукт природной среды, а небо, земля и человек составляют одно целое, поэтому тайцзицюань обычно относят к науке о жизни. Тайцзицюань изучает накопление и движение трех видов внутренней энергии: *цзин*, *ци* и *шэнь*¹³, что имеет высокую ценность для науки о жизни.

Значение для военного искусства

Теория тайцзицюань богата разнообразными концепциями, многие из них можно применить и к стратегии ведения боя: «покоем покорять движение», «побеждать негибкое мягким», «враг наступает – я отступаю, враг отступает – я следую за ним», «привлечь и заставить допустить промах,

чтобы затем атаковать», «четырьмя унциями опрокинуть тысячу фунтов». Все они отражают идеи трактата Сунь-цзы «Искусство войны». Стоит только вспомнить стратегию антияпонского сопротивления: «враг наступает – мы отступаем, враг остановился – мы тревожим, враг отступает – мы преследуем».

Внешние и внутренние боевые искусства

Термин «внутренние боевые искусства» впервые встречается в «Эпитафии Ван Чжэннаня» из «Черновиков Нань Ля», написанной Хуан Цзунси в восьмом году правления Канси¹⁴. С этого момента установилось разделение кулачных искусств в Китае на внешние *вайцзя* и внутренние *нэйцзя*. Это стало эпохальным событием: между методиками школ Удан и Шаолинь существует колоссальное различие, и, по словам учителя Юй Чжицзюня, «никто не может этого отрицать».

В «Эпитафии Ван Чжэннаня» сказано: «Монастырь Шаолинь известен своими боевитыми монахами. Однако в их искусстве почитается только оборона, и это позволяет противнику провести контратаку. Но есть еще так называемая Внутренняя школа, в которой покоем побеждают движение и можно легко отбросить противника. Поэтому шаолиньское искусство называется Внешней школой. Внутренняя школа произошла от Чжан Саньфэна во времена династии Сун»¹⁵.

¹⁴ Канси – это девиз правления четвертого цинского императора Айсиньгёро Сюань (1654–1722), который царствовал в 1661–1722 годах. Здесь и далее в тексте упоминаются основные эпохи китайской истории. Временные рамки всех эпох перечислены в таблице «Хронология истории Китая» на стр. 156–157.

¹⁵ Хуан Цзунси. Эпитафия Ван Чжэннаня / Пер. с кит. В. В. Малявина // Ма-

Из этого отрывка следует, что:

1. Особенность «внешней школы» (*шаолиньюань*) – нападение.

2. Особенность «внутренней школы» (*тайцзицюань*) – «покоем покорять движение»¹⁶.

3. Внутренняя школа была основана Чжан Саньфэном в эпоху Сун.

Чжан Саньфэн был даосским монахом, в старости жил в горах Уданышань. Он считается основателем «внутренних» боевых искусств, школы Удан и направления *тайцзицюань*, его почитают приверженцы «внутренних» школ. Важнейший эпизод «Биографии господина Чжан Саньфэна» – отрывок о создании «внутренней школы»: «Чжан Саньфэн постиг его суть в Шаолине, отказался следовать [его принципам] и перевернул их наоборот, назвав это “внутренним” направлением. Достаточно хотя бы немногим из него овладеть и уже можно победить Шаолинь»¹⁷. Эти строки дают понять, что базой «внутреннего» стиля является шаолиньский, однако первый является «обратной версией» последнего. «Внутренний» стиль был создан для противостояния шаолиньскому.

Лявин В. В. Тайцзицюань: Классические тексты. Принципы. Мастерство. С. 93.

¹⁶ У Тунань. Тайцзицюань: научно изложенное национальное боевое искусство / Пер. с кит. С. Л. Березнюка. Харьков: ФЛП Коваленко А. В., 2012. С. 132.

¹⁷ Миллянок А. О. Материалы к семинару Московской федерации ушу по теме «Вопросы истории тайцзицюань». М.: РИА «Стилсервис», 1999. 90 с.

Для школы *шаолиньцюань* характерны:

- ◆ акцент на тренировке наружной силы (мышцы, кости, кожа);
- ◆ развитие мощи по принципу «один силач побеждает десять мастеров»¹⁸, стремление быть отважным, жестоким, стремительным и бескомпромиссным;
- ◆ упор на развитие врожденных качеств: ведущая роль движения, силы, скорости, прямоты и жесткости.

Школа *тайцзицюань* придает значение другим вещам:

- ◆ акцент на тренировке внутренней силы (*цзин, ци и шэнь*);
- ◆ тренировка сознания по принципу «используй сознание, а не силу»; стремление к утонченным, медленным, «округлым» движениям;
- ◆ упор на развитие приобретенных навыков, которые берут верх над врожденными: ведущая роль покоя, сознания, гибкости и мягкости.

Согласно истории китайских боевых искусств, именно «внутренняя школа» первой выдвинула принцип «покоем покорять движение», на основе которого впоследствии были развиты концепции «побеждать негибемое мягким»,

¹⁸ Один человек, обладающий физической силой, может победить десяток тех, кто владеет искусными навыками.

«малой силой побеждать великую», «медленным обуздывать быстрое» и т. д. Этим «внутренний» стиль противопоставит «внешнему»: до появления «внутреннего» стиля абсолютно все виды боевых искусств мира руководствовались физической силой. «Внутренний» стиль изменил эти представления. Его развили более поздние мастера боевых искусств – Ван Цзуньюэ, Чэнь Чансин, Ян Лучань, У Юйсян и другие. Так появился тайцзицюань – сокровище китайской нации.

История тайцзицюань

Периоды развития и формирование стилей

Тайцзицюань, или «кулак Великого Предела», – это одно из известнейших «внутренних» боевых искусств Китая. Согласно историческим исследованиям прошлых эпох, тайцзицюань появился при династии Юань. Значительную роль в его становлении сыграли многие мастера, они обобщали теоретические принципы, вели практические занятия и приумножали аудиторию этого вида искусства. Историю тайцзицюань можно разделить на три периода.

Этапы становления. В трактатах этого периода («Тайцзицюань в рифмованных формулах» Чэнь Вантина, «Десять теорий тайцзицюань» и «Слово о применении силы» Чэнь Чансина) авторы говорят о приемах, объясняя теорию боевых искусств через концепцию инь-ян и основы китайской медицины, а также пишут о практическом применении знаний о питании тела, взаимодействии энергии *ци* и крови, трансформации *ци* и балансе инь-ян на тренировках.

Формирование методики. Семь комплексов упражнений, созданные Чэнь Вантином, были переработаны Чэнь Чансином, а впоследствии и Чэнь Юбэнем в Первый и Вто-

рой Путь¹⁹ школы Чэнь: из оригинального набора были исключены сложные упражнения. Так появилось то, что теперь называется классическим тайцзицюань, основное внимание в этом комплексе уделяется оздоровлению организма. Именно он стал основой для формирования всевозможных школ, где по-прежнему, однако, главенствовала техника боя.

Формирование школ. Этот период начинается с обучения Ян Лучаня боевым искусствам в Чэньцзягоу и заканчивается в поздние годы жизни Сунь Лутана, который создал собственный стиль тайцзицюань, давший начало популярным ныне стилям Ян, У (#), У (#) и Сунь.

Золотой век тайцзицюань пришелся на поздние годы правления династии Цин: в Пекин съехалось множество великих мастеров, успешно велись теоретические и научные изыскания, популярность приобрели книги и каноны по теории тайцзицюань, а поклонники боевых искусств с юга и севера активно взаимодействовали между собой.

Стиль Ян. Ян Лучань сыграл важную роль в истории развития тайцзицюань. Еще во время обучения боевым искусствам в Хэнани он получил прозвище «Непобедимый Ян». Его главная заслуга заключается в том, что он переработал унаследованную традицию тайцзицюань в собственный

¹⁹ Первый Путь посвящен подготовке, учит, как контролировать противника: внимание уделяется основам шагов, стойкам и движениям; внутреннему развитию. Следующий этап – Второй Путь (*паочуй*). Он фокусируется на навыках, выработанных во время обучения на прошлом этапе, содержит больше ударов, прыжков, выпадов и более спортивных движений.

стиль, одновременно усилив и оздоровительную, и оборонительную роль упражнений. Это стало сенсацией в мире боевых искусств, начался новый виток развития тайцзицюань. Мастер Ян Лучань прославился тем, что сломал рамки традиционной формы тайцзицюань, осмелился совершить революцию и дать волю творческому порыву, тем самым изменив обычные упражнения. Перебравшись из деревни в столицу, он стал преподавать собственный стиль тайцзицюань широкой аудитории. Так тайцзицюань перебрался через великую реку Янцзы, распространился по всему Китаю и даже вышел за его границы.

Стиль Чэнь. Стиль Чэнь появился более трехсот лет назад, в конце эпохи Мин – начале Цин. Его основателем считается Чэнь Вантин, представитель девятого поколения семьи Чэнь из деревни Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань. Взяв за основу практики кулачного боя, существовавшие в армии при дворе Мин, он доработал их, соединив с методиками *даоинь* и *туна*²⁰, а также с древней философской концепцией инь-ян и медицинской теорией о меридианах и коллатералях организма. Так появился новый тайцзицюань, объединивший «внешнее» и «внутреннее»²¹. В приписываемом Чэнь Вантину «Собрании речитативов из “Канона о кулачном искусстве”» изложен принцип его стиля: «Я двигаюсь так свободно, что врагу не предугадать; я стараюсь его

²⁰ Даосские дыхательные упражнения.

²¹ Имеется в виду физическое движение и его философское осмысление.

запутать, чтобы знать, когда нападать». Он также является автором общей характеристики восьми способов применения силы *цзинь*, характерных исключительно для тайцзицюань (*пэн, люй, цзи, ань, цай, ле, чжюу* и *као*)²². Базовый принцип боя, которого придерживался Чэнь Вантин, – накрепко примкнуть к противнику и заставить его допустить ошибку – стал известен как самый оригинальный взгляд на методiku боевых искусств. Новая методика передавалась семьей Чэнь из поколения в поколение, оставаясь недоступной для посторонних. Так продолжалось до тех пор, пока Чэнь Чансин, представитель четырнадцатого поколения рода Чэнь, не передал накопленные знания Ян Лучаню. Однако стиль Чэнь так и не вышел за пределы глухой деревни Чэньцзягоу.

Так было до 1928 года, пока великий мастер Чэнь Факэ и его сын Чэнь Чжаопи, представители семнадцатого и восемнадцатого поколений рода Чэнь, не приехали в Пекин, чтобы преподавать занятия по тайцзицюань. С этого момента началась новая эпоха развития стиля Чэнь. Чэнь Факэ стал одним из наиболее выдающихся представителей этого стиля, сыграв значительную роль в его популяризации. После смерти мастера его последователи приступили к составлению пособия «Тайцзицюань: стиль Чэнь», которое было издано в 1963 году. Ученики Чэнь Факэ – Хоу Чжии, Лэй Муни, Сунь Фэнцю, Тянь Сючэнь, Фэн Чжицян – продолжили дело учи-

²² Речь о восьми триграммах – части «Тринадцати принципов» внутренней силы *цзинь*. Главные технические элементы тайцзицюань. *Подробнее см. на стр. 45.*

теля, основав в Пекине школу тайцзицюань.

Схема развития тайцзицюань в Пекине

Стиль Чэнь

Чэнь Факэ (1887–1957) → Фэн Чжицян (1928–2012)

Лэй Муни

Ли Цзинъу

Гу Люсинь

Дэн Цзе

Шэнь Цзячжэнь

Тан Хао

Чэнь Чжаокуй

Ли Цзяньхуа

Сяо Цинлинь

Тянь Сючэнь { Тянь Цютянь → Бай Шупин
Тянь Цюсинь → Цюй Чжиюань
Тянь Цюмао

Стиль Ян

Чжан Саньфэн → Ван Цзунъюэ → Цзян Фа → Чэнь Чансин → Ян Лучань
(эпоха Мин) (эпоха Цин)

Ян Лучань { Ян Баньхоу (1837–1892) → У Цюанью { У Цзяньцюань → У Тунань
Ян Ци
Ян Цзяньхоу (1839–1917)

{ Ян Шаохоу (1862–1930)
Ян Чжаоюань
Ян Чэнфу

{ Ян Мин (Ян Шоучжун; 1910–1985)
Ян Чжэньцзи (1921–2007)
Ян Чжэньцзэ (1926–2020)
Ян Чжэньго (1928–2013)

Ученики

Цуй Иши { Дочь: Цуй Сючэнь (1918–1992)
Внук: Цуй Чжунсань (род. в 1948)
Внук: Чжан Юнтао (род. в 1943)

Цзи Лянчэнь → Лю Гаомин (1931–2003)

Бай Шупин
У Вэнькао
Дуань Цзяньни
Чжан Хайтао
Ян Цзюньфэн
Ван Юнчжэнь
Ли Хун
Хуан Юндэ
Чэнь Ляньбао
Цуй Бинь
Цю Пэйжу
Сунь Чжэн
Шэнь Дэфэн
Цао Яньчжан
Ли Ляньшэн
Чэнь Лэй
Хэ Сицин
Фан Нин
Цинь Маотун
Ван Шоули

Распространение тайцзицюань: из народа ко двору и снова в народ

После образования Китайской Народной Республики тайцзицюань стал пользоваться особенной популярностью благодаря стилю Ян и прошел путь с улиц до школьных залов, а затем снова вернулся в народ. По числу практикующих и регионов распространения с этим комплексом не сравнится ни один вид спорта. 16 ноября 1978 года вице-премьер Китая Дэн Сяопин по просьбе главы Палаты представителей японского парламента Сёите Миякэ выполнил надпись «Да здравствует тайцзицюань!» для японских поклонников этого комплекса упражнений, так была открыта новая страница истории тайцзицюань. В 1990 году на церемонии открытия XI Азиатских игр более 1400 спортсменов из Китая и Японии блестяще исполнили комплекс «24 формы». Аналогичные же выступления в 1998 году на площади Тяньаньмэнь (при участии 10 000 человек) и 11 сентября 2007 года на церемонии открытия Международного Чемпионата по *ушу*²³ в Пекине (при участии 1000 человек) вывели культуру *тайцзи* на новую ступень популярности.

²³ *Ушу* – комплексное название китайских боевых искусств, ставших основой современных видов спорта. Комплекс вобрал в себя элементы охоты, военного мастерства, боевых танцев, соревнований, магических практик и т. д., в том числе и тайцзицюань.

1970-е годы: выход за границы Китая

С началом периода реформ и открытости (с 1978 г.) культура *тайцзи* устремилась за рубеж с новой силой. По всему миру стали появляться сообщества практикующих тайцзицюань, а в некоторых европейских странах его даже признали официальным видом спорта и стали регулярно проводить чемпионаты. Часть государств Юго-Восточной Азии включила тайцзицюань в школьную программу, что, безусловно, способствовало росту его популярности. Среди поклонников тайцзицюань были бывший президент США Джордж Буш-старший и его жена, бывший премьер-министр Австралии Роберт Хоук и бывший премьер-министр Японии Какуэй Танака: все они приезжали в Китай на обучение к господину Лю Гаомину. Особую любовь тайцзицюань завоевал в Японии: там существует не только многомиллионное сообщество практикующих, но и сотни организаций и исследовательских институтов, занимающихся изучением этого комплекса. Школы тайцзицюань существуют и в России. На обучение в Китай приезжают делегации из Канады и Австралии. Тайцзицюань вошел в программу подготовки американских космонавтов. Из национального комплекса упражнений тайцзицюань превратился в международный вид спорта. Многие нобелевские лауреаты, произнося речь на церемонии в Швеции, называли XXI столетие веком тайцзицю-

ань, подчеркивая, что тайцзицюань принадлежит миру, но зародился в Китае. Продолжают развиваться исследования боевой методики тайцзицюань и его пользы для лечения и профилактики заболеваний, а также для продления жизни. Тайцзицюань – не просто ценнейшая часть национального культурного наследия Китая, это общее наследие человечества.

Трактат Ван Цзунъюэ «Рассуждение о тайцзицюань»

Великий Предел рождается в Беспредельном, импульс движения и покоя, мать Инь и Ян. В движении разделяются, в покое соединяются. Не делай ничего лишнего, не допускай никакого недостатка; следуй сгибам-наклонам и тотчас распрямляйся. Когда противник действует жестко, а я мягко, это называется уступанием. Когда мне двигаться удобно, а противник в стесненном положении, это называется примыканием. Когда он двигается быстро, откликаться столь же быстро. Когда он двигается медленно, следуешь столь же медленно. Движения бесконечно изменчивы, но принцип – как одна пронизывающая их нить. Досконально усвоив правильные движения, можно постепенно идти к пониманию внутренней силы цзинь, а от понимания силы цзинь можно перейти к духовной просветленности. Но достичь этого можно только благодаря длительным занятиям, постигнуть это в один присест невозможно.

В пустоте внутренняя сила восходит кверху, ци опускается в Киноварное поле. Не отклоняйся в сторону, внезапно скрываешься, внезапно проявляешься. Если подвергся нападению с левой стороны, то делай пустой левую сторону. А если нападают справа, то делай пустой правую сторону. Противник хочет опрокинуть меня назад – а я ухожу как

бы еще выше. Противник хочет нагнуть меня вниз – а я ухажу как бы еще ниже. Когда противник наступает, кажется, что ты еще дальше от него. Когда он отходит назад, кажется, что ты еще ближе к нему. Перышко не может опуститься, мошка не может сесть. Противник не может знать меня, только я знаю противника, и среди всех героев мира мне нет равных. Такая доблесть вырастает из того, о чем было сказано выше. В мире есть множество побочных школ боевого искусства. Хотя используемые в них приемы неодинаковы, они не выходят за рамки того, что сильные побеждают слабых, а неповоротливые уступают ловким, сильные одерживают верх над слабыми, а те, кто уступают в скорости движения рук, в схватке терпят поражение. Все это происходит из врожденных естественных способностей, а не от усердного изучения свойств силы. Если вникнуть в слова: «четырьмя унциями опрокинуть тысячу фунтов», то станет ясно, что победу одерживают не посредством физической силы. Когда один старик семи-восемидесяти лет может противостоять целой толпе, разве можно такого достичь только за счет скорости?

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.