

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ – ОСНОВНОЙ, СИСТЕМНЫЙ СТИЛЕОБРАЗУЮЩИЙ КОМПЛЕКС «МЯГКОГО», «ВНУТРЕННЕГО» НАПРАВЛЕНИЯ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ВОСТОКА

© Александр Михайлович КОЗЛОВ

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания, e-mail: syutina@tsu.tmb.ru

Рассмотрены исторические особенности формирования стилей «мягкого», «внутреннего» (нэй-пай) направления боевых искусств Китая. Показано влияние даосизма – одного из самых популярных религиозно-философских учений в Поднебесной с его идеей вечного движения, выраженного во взаимопереходах сил Инь-Ян (жизнь и смерть, свет и тьма, тепло и холод, добро и зло, движение и покой, твердое и мягкое) – на развитие трех классических «внутренних» стилей: тайцзи-цюань, багуа-чжан, синьи-цюань. Сделан вывод о том, что именно расцвет мистифицированной даосской космологии, ее прикладных направлений (алхимия, магия и др.), бурный рост школ у-шу на базе даосских монастырей в результате привели к становлению нового «мягкого» направления боевых искусств. Создатели «мягких» боевых искусств Китая выстраивали их технический арсенал, стремясь овладеть скрытыми ресурсами человеческого организма, развить и вывести их на более высокий функционально-энергетический уровень.

Ключевые слова: стили; школы «мягкого» (нэй-пай) направления; даосизм; тайцзи-цюань; багуа-чжан; синьи-цюань.

«Внутреннее» направление у-шу (восточные боевые искусства) представляет собой достаточно разработанную и в то же время наиболее труднодоступную к изучению область традиционных воинских искусств Востока. Стили, школы и структура «мягкого», «внутреннего» (нэй-цзя) направления боевых искусств постепенно формировались в общепризнанном центре даосских традиций в горах Удан-шань (что означает «северное озеро», расположенных в среднем течении Янцзы). На юге она граничит с провинцией Хэнань и находящимся на ее территории Шаолиньским храмом. Эти горы раньше назывались горами Великого спокойствия (Тайхэ-шань). Но, согласно легенде, здесь, постигнув Вселенское Дао, познав смысл бытия, обрел просветление и взошел на Небо совершенномудрый по имени У Чжэнь. В его честь горы стали называться Удан-шань.

Там в прославленном центре паломничества расположено множество даосских святынь: монастырей, храмов, пагод, культовых сооружений. В великолепном Золотом павильоне на вершине священной горы Вуданг, построенном из позолоченной бронзы по образцу и подобию императорского дворца в Пекине, находится статуя У Чжэня. В этом живописном месте в монастырях и храмах и просто в скитах, горных гротах и пещерах

жили монашеской жизнью монахи-отшельники, даосские ученые – философы и алхимики, маги и волшебники, мастера боевых искусств. Там постепенно создавались многочисленные дыхательно-медитативные комплексы в сочетании с боевыми системами и гимнастическими упражнениями, разрабатывались методы диетологии, рецепты «эликсира бессмертия», «вечной молодости» посредством приема трав, минералов и даже ядов, в состав которых входили: свинец, ртуть, сера, серебро, золото, мышьяк и т. д. [1, с. 66-93].

Мифологизированная китайская историография и философия связывают возникновение «внутренних», «мягких» стилей цюань-шу (кулачное искусство) с расцветом мистифицированной даосской космологии, ее прикладных направлений, бурным ростом школ у-шу, появлением различных стилей, что привело к более тонкой дифференциации характера, принципов и целевых установок цюань-шу и у-шу и становлению нового направления боевых искусств.

Самая популярная из многочисленных мифов и легенд, наиболее вероятная и наиболее правдоподобная из повествуемых документов священных писаний история, придавшая импульс возникновению стилей «нэй-цзя» и самого большого, самого распространенного, многопрофильного и мно-

голикого, в настоящее время пользующегося ни с чем не сравнимой популярностью в Китае и за его пределами, оказавшего кардинальное, определяющее влияние на структуру философской базы, канонических положений, лежащих в основе «мягких» стилей цюань-шу, – стиля тай-цзи (Великий предел), выглядит примерно так.

Даосский монах Чжан Саньфэн (Чжан Три богатства), «собираемый образ создателя и апологета стиля», в молодости в совершенстве освоивший цюань-шу по системе шаолинь-сы, сидел на пороге своей хижины в горах Удан-шань и предавался медитации. Из состояния глубокого транса его вывел странный шум. Чжан открыл глаза и увидел поединок между змеей и сорокой. Резкие удары клюва не приносили птице успеха, поскольку мягкие, текучие и округлые движения змеи позволяли ей ускользать от ударов. Сохраняя во время боя мягкость и гибкость и перемещаясь по дугообразным траекториям, змея в заключение победила сороку. В этом Чжан Саньфэн усмотрел реальное подтверждение и успешное применение в ситуации боевого единоборства основополагающего принципа даосской философии «слабое и мягкое побеждает твердое и сильное», сформулированного в древнейших трактатах «Дао-дэ цзин», «Чжуань-цзы» и др. Осознав превосходство мягкого над жестким и важность гармоничного сочетания полярных сил Ян (муж.) – Инь (жен.), жизни и смерти, света и тьмы, тепла и холода, добра и зла, движения и покоя, твердого и мягкого, Чжан разработал особую систему физических упражнений и приемов рукопашного боя, основанную на его наблюдениях за повадками змей, птиц и зверей, за плывущими облаками, текущей водой, движением гнущихся под ветром деревьев и т. д. Поскольку Чжан Саньфэн жил в центре даосских святынь, в горах Удан-шань, созданное им направление цюань-шу стало называться «уданским направлением» (удан-пай) [2, с. 25-78].

Даосизм – философское учение, основоположником которого, по традиции, принято считать философа Лао-цзы, жившего в конце VII – начале VI в. до н. э. По значению и популярности Лао-цзы является вторым после Конфуция философом Китая. Его учение изложено в знаменитом трактате «Дао-дэ цзин», что в переводе означает «Книга пути и добродетели». В религиозно-философском учении даосов все на свете, в т. ч. и человек, –

порождение Неба и Земли, а также двух противоположных, взаимодействующих, взаимопреодолевающих, взаимодополняющих, взаимопереходящих друг в друга сил и начал Инь-Ян. От Инь-Ян берет истоки вся суть вещей, одушевленные твари и неодушевленные предметы, сотворенные из одного материала – субстанции «жизненной энергии» (ци – по-кит., ки – по-яп.)¹. Пестование, накопление, умение впитывать ее из космического океана, взращивать, управлять и направлять поток ци по своему усмотрению, изливать в нужное время и в нужной точке для активизации физиологических и психических процессов должно вести к полному физическому, нравственному и духовному совершенствованию и являться необходимым условием восхождения к овладению силой всей Вселенной. По утверждению теоретиков даосизма Лао-цзы, Чжуан-цзы, Ле-цзы и других, человек в своей потенции равен Вселенной, а Вселенная равна человеку, и он может стяжать всю ее мощь, если сумеет найти правильный Путь постижения Вселенского Дао. Для этого следовало познать Естественный порядок мироздания, Закон всеобщего соответствия, Великое Дао, направляющее ход жизненных метаморфоз [3].

Основываясь на этих постулатах, вся структура тайцзи-цюань несет в себе идею вечного движения, выраженного во взаимопереходах сил Инь-Ян, непрестанно проходящих критическую стадию Великого предела. Постепенно нарастая одно в другом, они проходят пик, когда экстремум одного начала сменяется преобладанием другого. Этот процесс бесконечен, ибо движение во Вселенной вечно. Когда одно начало достигает своего апогея, оно незаметно переходит в свою противоположность. В этом – последовательность, плавность и мягкость не только формы, но и внутреннего образа, в этом – потаенная быстрота, жесткость и сила. Во всех «внутренних» стилях боевых искусств каждое движение сменяется своей противоположностью: за наступлением следует отступление, за шагом вперед – шаг назад, за концентрацией энергии «ци» следует изливание энергии «выброс усилия» (фа-цзинь), за напряжением – расслабление, за ударом – защита, за окончанием действия или серии

¹ Ци в зависимости от контекста священных сутр: жизненная энергия, животворящая энергия, жизненная сила, воздух, эфир, пневма, дух (шэнь), конструирующий материал для форм и вещей процессов и явлений.

действий – начало другого действия, серии действий. Великий предел (тай-цзи) – это Беспредельность (у-цзи).

Поскольку Вселенная представлялась даосским мыслителям в виде беспредельно огромной сферы, то и всем движениям в большинстве «мягких» школ цюань-шу стремились придать округлую форму. Траектории ударов и блоков, как правило, воспроизводят линию дуги, овала, окружности, эллипса, спирали, синусоиды и т. д. Считалось, что круговые движения позволяют лучше следовать ритму вселенских метаморфоз, необходимому рисунку боя. Помогают избежать паузы, остановки, обязательной при выполнении прямолинейных движений. В этих случаях как бы действует закон «сохранения энергии», поскольку энергия в организме менее расходуется, экономится за счет непрерывного продолжения. И к тому же круговые движения позволяют намного эффективнее изменять угол приложения силы при нападении и защите. Они в состоянии значительно ослабить, амортизировать или практически свести на нет встречный импульс тяжелого, мощного удара. Попадая в сферу действия подобного блока, выполняющая удар конечность как бы вовлекается в круговорот, где поступательный импульс ударной части тела, меняя направление, преобразуется во вращательное движение – гасится, теряя силу, или, отражаясь, соскальзывает в сторону. В то же время в нападении «ввинчивающиеся» траектории ударных поверхностей, сопровождаемые «раскручиванием» всего тела, значительно увеличивают импульс силы и поражающую способность атакующих действий [4, с. 18-41].

Создатели тайцзи-цюань стремились овладеть скрытыми ресурсами человеческого организма, развить и вывести их на более высокий функционально-энергетический уровень. Каждое движение должно зарождаться в сердце-душе (синь), начинаться в импульсе воли-разума (и), которая стимулирует и направляет поток биоэнергии «ци», вовлекает в действие и активизирует физическую силу (ли), что приводит к концентрации энергии и наращиванию максимального усилия (цзинь)², «выбросу усилия» (фа-цзинь), и является высшей точкой данного действия, которое обретает форму в конкретных дви-

² Наиболее точный смысловой вариант перевода «импульс мышечного усилия».

жениях. Патриархи тайцзи-цюань обратили внимание на то, что максимальное усилие – цзинь достигает огромной мощи при абсолютной непрерывности-целостности вовлечения в действие всех структур внешнего и внутреннего, их координации, передаче импульса силы от ступней ног последовательно по нарастающей через все тело в наносящую удар конечность и формируется исключительно психофизическим комплексом факторов. Овладение им представляет практически синоним достижения гун-фу (предельное мастерство, наивысшее умение) в воинских искусствах [5, с. 30-38].

В процессе эволюционного развития тайцзи возникло множество различных течений и ответвлений, стилей и подстилей, в которых развитию «ци» придается большое значение и которые поэтому принято считать «внутренними». В настоящее время их насчитывается свыше двадцати, и из этого многообразия выделяются пять основных, наиболее значимых. По свидетельству авторитетного китайского летописца Тан Хаодэна, самым первым, стилиобразующим направлением тай-цзи считается стиль чэнь, создателем которого является Чэнь Вантин (1587–1664)³. Чэнь Вантин, будучи образованным, просвещенным человеком, сведущим в сакральных догмах и постулатах даосизма, и к тому же большим мастером у-шу, совершенствовал, систематизировал личный опыт, знания и сведения, которые почерпнул на службе при дворе императора. За исходные он взял 29 позиций из армейского наставления, изложенного в трактате «Тридцать две ситуации кулачного боя», знаменитого полководца Ци Цигуана (1529–1587), прибавил заимствование лучших методик школ цюань-шу, известных ему, положил все это на фундаментальные каноны древнейшего даосского религиозно-философского учения и перевел в плоскость практического толкования и применения категорий и понятий, воззрений, приемов, средств и методов, обучая этому своих детей и внуков.

В силу вышеизложенного созданный Чэнь Вантином стиль – это, прежде всего, синтез старого наследия и рождения нового метафизического, чисто философского ос-

³ Существует достаточное количество исторических данных, говорящих о том, что теоретическое обоснование и дошедшее до нас наименование стиля тай-цзи осуществил другой знаменитый шифу – теоретик и практик Ван Цзуньюэ.

мысления, сопряжения многовековой духовной мудрости и лучших боевых традиций Поднебесной. За более чем трехсотлетнюю историю развития эзотерическое учение рода Чэней непрерывно дополнялось, упорядочивалось и выкристаллизовывалось в совершенную, но очень проблемную для освоения систему, доступную только избранным, со сложнейшей многоступенчатой техникой, насчитывающей десятки сотен приемов и тысячи комбинаций, включающих: стойки, перемещения, стремительные развороты, удары, блоки, отбивы, уклоны, прыжки и удары в прыжках, вращения, подкаты, финты, обманные движения и другие, сочетающие усиливающуюся философскую стройность звучания структуры тай-цзи с краеугольными положениями даосизма и всевозрастающий акцент на психомедитативные системы подготовки.

Из закрытого, концентрированного учения семейства школы Чэней со временем в силу разных обстоятельств отпочковались такие специфические подвиды тайцзи-цюань, как стили «сяо цзю-тянь» (малые девять небес), «хоу тянь-фа» (посленебесные техники), «предшествующего неба» и некоторые другие. В середине XIX в. двое братьев Чэней размежевались. Чэнь Чаньсин (1771–1853 гг.) остался верен традиции «старого» стиля, иногда еще называемого «да цюань цюань» (кулак большого круга), а Чэнь Юэнь (1773–1859 гг.) создал на той же базе «новый» стиль «сяо цюань цюань» (кулак малого круга). Технично-тактические особенности обоих стилей значительно отличаются друг от друга. «Старый» стиль Чэней быстрый, достаточно жесткий, имеет большое количество сокрушительных ударов ногами, обилие ударов в прыжках, динамичную высокоэффективную работу рук в защите и нападении. В «новом» опущены некоторые наиболее сложные элементы, для него характерны большая мягкость, даже изящность, ярко выраженные смены ритма.

Громкую славу искусству тай-цзи снискал стиль, основанный Ян Лучанем (1799–1872). В его трактовке акцентируются широкие, плавные дугообразные амплитуды классического стиля и дополняются короткими энергичными действиями рук и ног в атаке в сочетании с быстротой и силой, но в своей основе медленные, спокойные, растянутые движения продолжают все более превалировать над быстрыми, предопределяя направ-

ленность оздоровительного эффекта. Многие образованные люди в Средней империи во все времена не мыслили жизни вне воинских искусств, стремились войти в контакт с беспредельностью, овладеть скрытыми ресурсами тела и духа, сохранить здоровье и продлить жизнь. Вот почему стиль ян получает признание и самое широкое распространение.

Третьим из наиболее крупных стилей Великого предела является стиль «у» (воинственный), основанный У Юйсянем (1812–1880). Практикуя тайцзи-цюань, названный так по фамильному иероглифу его основателя, У Юйсянь в боевой обстановке отдавал предпочтение быстрым, коротким и мощным ударам и движениям, а в тактике – «прилипанию», т. е. плотному бою на ближней дистанции.

Еще одним большим ответвлением этого направления является стиль, созданный Сунь Лутаном (1861–1932 гг.). В молодости Сунь Лутан в совершенстве освоил синь-цюань, затем изучал багуа-чжан и, будучи уже известным ушуистом, заинтересовался тонкостями стиля «у» (воинственный) и в деталях познавал его особенности. Вникнув в суть каждого из этих стилей и соединив воедино то, что считал самым ценным и близким себе по духу, он создает синкретическое стилевое ответвление, в дальнейшем названное в его честь, – «сунь», которое первое время иногда называли «кай-хэ хобу» (быстрые шаги раскручивания и закручивания).

Последним относящимся к наиболее массовым стилям тай-цзи считается стиль «у» (шумный), основанный маньчжуром по национальности У Цзянь Цюанем (1870–1943) У Цзянь Цюань, непрерывно обучаясь, достиг глубин познания и высот мастерства, став знаменитым шифу. Видоизменив и трансформировав стиль ян, он пополнил арсенал приемов еще более плавными, мягкими и пластичными движениями, исключив резкие прыжки, сложные трюки, изменив несколько и форму стоек. Завоевав признание и популярность, его детище – стиль «у» уже в первой половине XX столетия был признан самостоятельной ветвью тайцзи-цюань.

Помимо пяти общеизвестных вышеперечисленных стилей Великого предела формировалось немало мелких ответвлений, которые в основном брали свои истоки от стилей ян, чэнь. Кроме того, тайцзи-цюань – древнейшая матриархальная школа «внутреннего» направления – дала начало двум боль-

шим самобытным, неповторимым и уникальным стилям: синъи-цюань и багуа-чжан. Несмотря на то, что каждая из этих школ имеет свою персональную историю, теоретическое обоснование, характерные тактические построения, религиозно-философская основа у них одна – даосизм, канонические положения тай-цзи и соответствие зодиакальной символике триграмм и гексограмм «И-цзин» (Книги Перемен)⁴, обладающей всеобъемлющим знанием. Поэтому духовная подготовка и психофизический тренинг во многих «мягких» школах практически одинаков, что делает их очень похожими. Различия сводятся к особенностям базовой техники и принципам приложения сил.

Багуа-чжан является одним из трех классических «внутренних» стилей китайского цюань-шу (тайцзи-цюань, багуа-чжан, синъи-цюань). Ба-гуа в переводе означает «восемь триграмм», чжан – ладонь (ладонь восьми триграмм). Родоначальником становления современной школы багуа-чжан в том виде, в котором она дошла до нас, является Дун Хайчуань (1798–1882). В молодости изучая искусство Шаолиня, он достиг многого, совершенствуясь, странствовал в поисках учителя, способного научить «истинному у-шу Великих предков». В горах Эмэй провинции Сычуань он повстречал двух даосов и продолжил совершенствование, обучаясь у них загадочному искусству кулачного боя. Впоследствии на базе изученного, обобщив все лучшее, что укладывалось в его концепцию, Дун Хайчуань создает багуа-чжан, ярко выделяющийся на фоне остальных стилей цюань-шу. Философия стиля целиком зиждется на принципах соответствия восьми положений ладони восьми иероглифам канона «И-цзин», каждый из которых означает одну из триграмм.

Характерные особенности структуры техники Багуа-чжан складываются из постоянного движения по кругу и вращения во все стороны, согласования работы рук с синхронным чередованием восьми базовых положений ладоней, которые в сочетании друг с другом дают, соответственно, основу 64 гексограмм разновидностей технических

действий. Высокое искусство мастера ба-гуа максимально приближается к символическому смыслу Великого предела. Главное отличие багуа-чжан в использовании абсолютно во всех приемах и комбинациях исключительно раскрытой ладони, а в бою – в наличии большого количества протыкающих и рубящих ударов, что предполагает существенное укрепление поверхностей (локтей, предплечий, ладоней, пальцев) и противударную закалку всего тела.

Стратегия боя также делает ставку на круговые движения. В поединке адепт ба-гуа стремится осуществить, выполняя вращения и шаги по кругу, напоминающие стремительный танец, уход с линии атаки, заход сбоку или за спину соперника и оттуда нанести решающий удар. В тактике предпочтение отдается нейтрализации, уступанию, прилипанию, хотя атаке и защите придается одинаково большое значение. Благодаря такой стратегии и тактике багуа-чжан эффективен на всех дистанциях, но высокие удары ногами используются сравнительно редко.

Третьим большим стилем «внутреннего» (нэй-цзя) направления является синъи-цюань, что переводится как «оформленный разум», «направленная воля», «кулак формы и воли», «разум в виде формы-образа» и т. д. Отдельные исследователи боевых искусств связывают происхождение этого стиля с именем национального героя великого сунского полководца Юэ Фэя, проводя определенные параллели между «юэ сань-шоу» и «синъи-цюань». Но большинство экспертов у-шу сходятся во мнении, что окончательно синъи-цюань обрел свою форму и название только к XVII в., и основателем этого стиля принято считать Цзи Цзикэ (1642–1697) по прозвищу Лун-фэн (дракон-вихрь). Он много странствовал по Поднебесной, обучался у знаменитых мастеров боевых искусств и, согласно легенде, на горе Чжун-нань из рук даосского монаха-отшельника получил тайную книгу «Пособие по пяти стилям кулачного боя» Юэ Фэя, ясную по мысли и бесценную по содержанию. На склоне лет, переосмысливая всю сумму накопленных знаний, Цзи Лун-фэн выстраивает в систему весь арсенал технических действий, теоретико-философских положений на базе догматов «Великого предела» и облекает в форму подражания соответствующих повадкам многих животных: дракона, тигра, леопарда, верблюда, медведя, крокодила, обезьяны, змеи,

⁴ И-цзин или Чжоу-и (Канон перемен или Всеохватно-круговые перемены) – древнейший метафизический трактат времен династии Чжоу гадательно-предсказательного толка, написанный более 3000 лет тому назад, со временем эволюционировавший в свод вневременной мудрости и этических постулатов.

ястреба, петуха, ласточки, лошади и др. Поэтому, как правило, программа обучения школы синь-и предусматривает обязательное освоение форм и стилей боя, имитирующих двенадцать животных, и лишь затем адепт может специализироваться в каком-то конкретном, наиболее отвечающем его психофизическим особенностям. Такая дидактическая последовательность дает возможность связать воедино утонченную технику стиля, неожиданно и высокоэффективно применять широкий технико-тактический диапазон при встрече с любым противником, в любых условиях.

Базовая техника синьи-цюань основывается на соответствии пяти первоэлементов (металла, дерева, воды, огня, земли) пяти силам: пи – расщеплению, бэн – пробиванию, цзань – сверлению, пао – выстрелу, хэн – пересечению и технике ударов кулаком: рубящий кулак, отражающий, буравящий, пушечный, поперечный. Пять сил, шесть соответствий, три сочленения, восемь требований, принципы, положения, понятия и 12 звериных образов объединяют этот стиль в единое целое. В синьи-цюань приложение силы идет не только по горизонтали по образу и подобию волны, бьющей о берег, вперед-назад, за счет скручивающих движений рук, ног и туловища, но и по вертикали, вздымаясь вверх и резко обрываясь вниз, как при рубке дров, когда наносящая удар конечность как бы ввинчивается, просверливает, а сами движения характеризуются большей жесткостью, чем в двух других «мягких» стилях (тайцзи-цюань, багуа-чжан) и взаимодействием внешнего (головы, корпуса, четырех конечностей) и внутреннего (разум – «и», жизненная энергия – «ци» и сила – «ли»).

Религиозно-философская база синьи-цюань в точности соответствует доктринам и каноническим положениям тай-цзи и ба-гуа и является их непосредственным продолжением и развитием. В Китае существует утверждение: «Тай-цзи – школа, ба-гуа – университет, синь-и – академия» [6].

ТАИЖУАН – BASIC SYSTEM STYLE COMPLEX OF “SOFT”, “INTERNAL” DIRECTION OF MARTIAL ARTS OF EAST

Aleksander Mikhailovich KOZLOV, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Education, Associate Professor of Physical Education Department, e-mail: syutina@tsu.tmb.ru

The historical peculiarities of styles of “soft”, “inner” (nei-pai) direction of martial arts of China is considered. The influence of Daoism – one of the most popular religious and philosophical trends in China with his idea of perpetual motion expressed in mutual transitions of forces of Yin and Yang (the life and death, light and darkness, heat and cold, good and evil, motion and rest, solid and soft) – on the development of three classic “inner” styles of taijiquan, bagua zhang, xingyi quan is shown. It is concluded that the rise of mystified Taoist cosmology, its application areas (alchemy, magic, etc.), and the rapid growth of wushu schools on the basis of Taoist monasteries resulted in the formation of a new “soft” areas of mar-

верситет, синь-и – академия» [6]. Стратегия боя синь-и больше активная, чем пассивная, превыше всего ценятся атакующее сознание и наступательные действия. В тактике синь-и присутствуют определенные элементы агрессивности: не отступая при первом же ударе противника, использовать его движения для ответного решающего удара, переходя в ближний бой, максимально мобилизуя эффективность техники стиля на короткой дистанции.

1. *Малявин В.В.* Сумерки Дао. Культура Китая на пороге Нового времени. М., 2003.
2. *Ян Цзюньмин.* Знаменитые стили цигун. Тай-цзи-цигун / пер. с англ. М. Чеботарева. К., 1998.
3. *Лейкин С.Ф.* Даосская практика и медицинские идеи в практике «Тайпин Цзин» // Литература и культура народов Востока. М., 1991. С. 98-113.
4. *Долин А.А., Попов Г.В.* Традиции у-шу. М., 1989.
5. *Ян Цзюньмин.* Основы шаолинского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун / пер. с англ.; под ред. А. Костенко. К., 1998.
6. *Маслов А.А.* Тайный код китайского кун-фу. Ростов н/Д, 2006.

1. Malyavin V.V. Sumerki Dao. Kul'tura Kitaya na poroge Novogo vremeni. M., 2003.
2. Yan Tszun'min. Znamenitye stili tsigun. Taytszi-tsigun / per. s angl. M. Chebotareva. K., 1998.
3. Leykin S.F. Daosskaya praktika i meditsinskie idei v praktike «Taypin Tszin» // Literatura i kul'tura narodov Vostoka. M., 1991. S. 98-113.
4. Dolin A.A., Popov G.V. Traditsii u-shu. M., 1989.
5. Yan Tszun'min. Osnovy shaolin'skogo stilya “Belyy Zhuravl’”: boevaya sila i tsigun / per. s angl.; pod red. A. Kostenko. K., 1998.
6. Maslov A.A. Taynyy kod kitayskogo kun-fu. Rostov n/D, 2006.

Поступила в редакцию 16.09.2013 г.

tial arts. The creators of “soft” Chinese martial arts lined up their technical arsenal, trying to master the hidden resources management of the human body, to develop and bring them to a higher energy functional level.

Key words: styles; schools of “soft” (nei-pai) direction; Daoism; taijiquan, bagua-zhang; xingyi quan.