



УДК:796.011

Лю ШИРУ,

Преподаватель кафедры физического воспитания Синьцзянского университета, Урумчи, КНР
E-mail: 379624369@qq.com

Ян ЦЗИН,

Преподаватель института иностранных языков Синьцзянского университета, Урумчи, КНР
E-mail: 569091889@qq.com

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ, КУНГ-ФУ, ЦИГУН: ВЗАИМОСВЯЗИ И ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ КИТАЙСКИМИ БОЕВЫМИ ИСКУССТВАМИ

Аннотация

Тайцзицюань, Кунг-фу и Цигун имеют глубокие корни в китайской культуре и часто упоминаются вместе, но они существенно различаются по своим основным сущностям, методам тренировок и акцентам. В статье охарактеризованы взаимосвязи и отличия Тайцзицюань, Кунг-фу и Цигун. Анализ проводится на основе китайских научных литератур. Делается вывод о том, что, оставаясь элементами китайской национальной культуры, они имеют различия в сущностях, теоретической основе и практических целях, но все они находятся под влиянием древней китайской философии конфуцианства, буддизма и даосизма, которые подчеркивают координацию духа и тела.

Ключевые слова: Тайцзицюань, Кунг-фу, Цигун, китайские боевые искусства, взаимосвязь и отличия, древняя китайская философия.

TAI CHI CHUAN, KUNG FU, QIGONG: RELATIONSHIPS AND DIFFERENCES BETWEEN CHINESE MARTIAL ARTS

Annotation

Taijiquan, Kung Fu and Qigong have deep roots in Chinese culture and are often mentioned together, but they differ significantly in their basic essences, training methods and emphases. This article characterizes the relationships and differences between Taijiquan, Kung Fu and Qigong. The analysis is based on Chinese scientific literature. It is concluded that, while remaining elements of Chinese national culture, they have differences in essences, historical background, theoretical basis and practical purposes, but they are all influenced by the ancient Chinese philosophy of Confucianism, Buddhism and Taoism, which emphasize the coordination of spirit and body.

Key words: Taijiquan, Kung Fu, Qigong, Chinese martial arts, relationships and differences, ancient Chinese philosophy.

TAY CHI CHUAN, KUNG FU, QIGONG: XITOY JANG SAN'ATLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLAR VA FARQLAR

Annotatsiya

Tayjiquan, Kung Fu va Qigong Xitoy madaniyatida chuqur ildizlarga ega va ko'pincha birgalikda tilga olinadi, lekin ular asosiy mohiyati, ta'lim usullari va urg'ularida sezilarli darajada farqlanadi. Maqolada Tayjiquan, Kung Fu va Qigong o'rtasidagi munosabatlar va farqlar tavsiflanadi. Tahlil Xitoy ilmiy adabiyotiga asoslangan. Xulosa qilindiki, ular Xitoy milliy madaniyatining unsurlari bo'lib qolavergan holda, ularning mohiyati, tarixiy kelib chiqishi, nazariy asoslari va amaliy maqsadlari jihatidan farq qiladi, lekin ularning barchasiga ruh va tananing uyg'unligini ta'kidlaydigan qadimgi Xitoy falsafasi konfutsiylik, buddizm va daosizm ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Tayjiquan, Kung Fu, Qigong, Xitoy jang san'ati, munosabatlar va farqlar, qadimgi Xitoy falsafasi.

Введение. Китайские боевые искусства – это сокровище китайской культуры и воплощение древней китайской философии конфуцианства, буддизма и даосизма, важный участник культуры и виды древних военных искусств. Кунг-фу известно за рубежом с распространением китайской киноиндустрии боевых искусств. Фактически, "Кунг-фу" является другим названием Ушу, которое с 2002 года признано Международным Олимпийским комитетом[1]. Вопросы такого рода встречаются часто, например, что такое Ушу, Кунг-фу, Тайцзицюань, Цигун и каковы их взаимоотношения, как в них принимаются концепции Ци (жизненной энергии), что такое Инь (阴 муж.) и Ян (阳 жен.). В данной статье мы рассмотрим взаимосвязи и отличия между ними и объяснить недопонимания по

этим вопросам, а также их роль в поддержании физического и духовного здоровья.

Главная часть. На данный момент китайские боевые искусства распространены по всему миру. Основное отличие китайских боевых искусств заключается в том, что при их изучении происходит не только физическое, но и психологическое развитие личности, так как в основу обучения заложена китайская философия, которая может вывести человека на новый уровень духовного развития[2]. Цель нашего исследования - выявить их общее происхождение из древней китайской философии и уникальные особенности, сущности и методы тренировок Кунг-фу, Тайцзицюань и Цигун, а также их взаимосвязи и различия. В ходе исследования мы изучили большое

количество книг и научных статей по китайским боевым искусствам и получили широкое представление о их развитии в духовном и физическом здоровье.

Ушу и Кунг-фу: общее понятие и особенности

В Китае Ушу (武术) - это общее название для всех китайских боевых искусств, которое буквально переводится как «воинское искусство». Кунг-фу (功夫) - это термин, который часто используется на Западе для обозначения Ушу, но в Китае он имеет более широкое значение и может относиться к любому мастерству, достигнутому через упорный труд. В Китае термин Кунг-фу может обозначать как техники рукопашного боя, так и высокое мастерство в различных профессиях[3]. В русском языке термин «Ушу» употребляется в двух значениях: как общее название совокупности всех видов китайских боевых искусств и как специальное название одного из видов китайских боевых искусств[4]. Кунг-фу является одной из самых известных форм китайских боевых искусств, включающая как различные боевые техники, так и оздоровительные практики и элементы философии, глубоко укорененные в традициях китайской культуры. Кунг-фу объединяет физические упражнения, дыхательные практики и медитацию, с целью достижения гармонии между телом и духом[5]. Существует множество стилей (Шаолинь, Вин Чун, Санда), которые могут быть либо жесткими, либо мягкими.

Тайцзицюань: гармония движения и покоя

Тайцзицюань (или «Тайцзи») - это китайское боевое искусство, основанное на философии Инь и Ян (阴-阳), которая фокусируется на мягких, плавных движениях, дыхательных практиках и медитации[6]. Тайцзицюань сочетает физическую нагрузку с глубоким расслаблением и концентрацией, что способствует гармонизации внутренней энергии Ци (жизненная энергия). В отличие от более динамичных боевых стилей, таких как Кунг-фу, его уникальные медленные, округлые, плавные и непрерывные движения, сочетающиеся с дыханием и концентрацией, направлены на развитие боевой мудрости, как «побеждать жесткое мягкостью», «четырьмя лянми отклонить тысячу цзиней», одновременно способствуя гармонизации тела и духа, укреплению здоровья. Большое внимание уделяется оздоровительному потенциалу Тайцзицюань в лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, болевых синдромах костно-мышечного аппарата[7]. Его развитие находилось под влиянием древней китайской философии даосизма. В религиозно-философском учении даосов все на свете, порождение Неба и Земли, а также двух противоположных, взаимодействующих, взаимопродолевающих, взаимодополняющих, взаимопереходящих друг в друга сил и начал Инь-Ян[8]. Движения Тайцзицюань отражают единство противоположностей, взаимопревращение и динамическое равновесие Инь и Ян, например, открытие и закрытие, пустота и полнота, движение и покой, твердость и мягкость, накопление энергии и выпуск, вдох и выдох и т.д. Практикующие постоянно координируют и трансформируют Инь и Ян.

Практика Тайцзицюань - это долгий процесс от внешнего к внутреннему, от формы к сознанию, от поверхностного к глубокому. На протяжении

тренировки следуют основными принципами: Покой (静), Мягкость (柔), Расслабленность (松), Равномерность (匀) и Целостность (整). Правильная и постоянная тренировка не только укрепляет тело и здоровье, но и помогает в воспитании характера, и реализует глубокую мудрость «гармонии между человеком и природой» и «баланса Инь и Ян» в традиционной китайской культуре. Тайцзицюань идеально подходит для людей, которые хотят сочетать физическую нагрузку с оздоровительной практикой. Он имеет уникальные преимущества для тренировки равновесия у пожилых людей, что помогает в профилактике падений.

Цигун: Практика внутренней жизненной энергии Ци Цигун (气功) - это комплекс дыхательных и физических упражнений, направленных на развитие и балансировку жизненной энергии Ци (气) в теле. В древней китайской философии «Ци» - это энергия, поддерживающая жизнедеятельность, двигающая в теле жизненная сила. Основное внимание уделялось движениям тела в сочетании с дыхательными упражнениями для поддержания здоровья и в нем «даосская дыхательная гимнастика», внимание уделялось использованию силы воли для контроля дыхания в груди, что способствует естественному и плавному движению энергии[9]. Он является самостоятельной системой оздоровительной практики, его сущность – тренировка с «Ци», а не бой. Цигун тесно связан с традиционной китайской медициной и философией, которая рассматривает Ци как основу здоровья и жизненной силы. Основное отличие Цигуна от других боевых искусств, таких как Ушу и Кунг-фу, заключается в его акценте на внутренних ощущениях и дыхательных практиках, а не на боевых техниках.

Цигун объединяет мудрость трёх учений: даосизма, буддизма и конфуцианства. Даосизм является основой: он предоставляет основные теории «Ци», такие как единство человека и природы, внутренняя алхимия и методы сохранения здоровья. Буддизм восполняет духовный аспект: дзенская теория и тантрическая «теория чакр» углубляют духовное измерение практики Цигун. Конфуцианство акцентирует ежедневную тренировку: оно включает Цигун в систему самосовершенствования, подчеркивая ежедневное применение. Практика Цигун достигает оздоровления тела и духа, баланс энергии посредством сочетания движения и покоя, регулирования дыхания и сознания, а также плавных и постепенных занятий. Он не только улучшает физическое состояние, но и оказывает влияние на умственное здоровье и духовное развитие. По статистике, Цигун подходит людям, стремящимся к внутренней подготовке, и оказывает значительное влияние на выздоровление при хронических заболеваниях.

Взаимосвязи и отличия между Тайцзицюань, Кунг-фу, Цигун

Китайские боевые искусства - это не только спорт, но и «единство тела, техник, духа»[10]. Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань представляют собой различные практики, все они основываются на схожих философских принципах. Все эти дисциплины используют концепцию Ци, жизненной энергии, и пытаются установить гармонию между телом и духом. Их взаимосвязи заключаются в следующих:

У них общие «корни»: древняя китайская философия.

Все они глубоко укоренены в традиционных китайских философских идеях в даосизме, будизме и конфуцианстве, таких как баланс Инь и Ян и единство человека и природы.

2. У них общий «метод тренировки»: метод тренировки единства тела и сознания.

Все они подчеркивают сочетание и координацию тела (движение/поза), дыхания и сознания (мыслей). Они стремятся достичь состояния «гармонии между телом и духом» с помощью определенных физических и умственных упражнений.

3. У них общая «цель»: стремление к гармонии и духовное развитие.

Конечная цель - не только укрепить тело и здоровье, но и достичь внутреннего равновесия, спокойствия и мудрости.

Одним из ключевых отличий между этими боевыми системами является их акцент на различные аспекты человеческой активности. Кунг-фу и Ушу, в большей степени, сосредоточены на физических аспектах, например, боевой подготовке, силовых тренировках, развитии выносливости. Цигун и Тайцзицюань используют более мягкие, плавные движения, направленные на укрепление здоровья и баланса энергии Ци, они ставят на первое место внутреннее развитие, гармонизацию тела и духа. Тренировка Цигун в основном включает в себя растягивание, вытягивание и массаж конечностей. Его движения помогают практикующим регулировать дыхание, стимулировать меридианы, гармонизировать Ци и течение крови в теле, а также улучшать функции внутренних органов, в конечном итоге служа здоровью и долголетию людей. Цель тренировки Тайцзицюань - обрести мощные боевые практики, достигая «малой

силой побеждать большую силу» посредством принципа «следовать движению противника и использовать его силу»[11].

Кунг-фу больше ориентированы на боевые техники и физическую подготовку, включает в себя множество школ, таких как Шаолинь, Вин Чун, Сандаи и д.т. Цигун фокусируется на регулировании тела и ума, развитии и управлении «Ци» для достижения здоровья, долголетия, равновесия и внутренней гармонии. Тайцзицюань сочетает в себе элементы боевых техник и оздоровительных упражнений. Важно отметить, что все они включают в себя элементы медитации и работы с внутренней энергией, что отличает их от западных методов физической тренировки и открывает путь к глубокой гармонии с собой и окружающим миром.

Заключение. Таким образом, Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань - это взаимосвязанные, но в то же время различные практики, каждая из которых преследует свои особенности в укреплении здоровья и гармонии. Китайские боевые искусства объединяют техники нападения и защиты с физическим и духовным совершенствованием, воплощая в себе суть тысячелетней культуры. От конфуцианских боевых искусств до даосского сохранения здоровья, от реального боя до сценического исполнения, они представляют собой не только научную систему для укрепления тела, но и духовное наследие. Занятия боевыми искусствами не только укрепляют тело, но и развивают концентрацию внимания и стрессоустойчивость. В эпоху глобализации это стало культурным мостом, соединяющим традицию и современность, позволяя практикующим достичь двойного преобразования - как физического, так и духовного.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гао Лян, Чжу Руйци. Разбор понятий, связанных с ушу // Культурный вестник спорта. 2007. № 02. С. 48-50.
2. Чжао На. Китайские боевые искусства как инструмент «мягкой силы» Китая // Социально-гуманитарные знания. 2019. № 5. С. 353-357.
3. Ли Пинпин, Чжоу Айгуан, Ван Лэй. Исследование этимологии слова "kung fu" // Исследования в области спорта. 2021. № 05. С. 96-102.
4. Ху Яньли. Искусство Ушу как культурный символ современного Китая // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2015. № 10-1 (60). С. 193-198.
5. Ли Хунмэй. Трудности и методы их решений для наследия и развития китайских боевых искусств // Китайское Ушу. 2025. С.81-83.
6. Ван Сун. Лингвистическая философия Культура «Теории Тайцзи» // Спортивная наука Хубэй. 2017. № 6. С. 490-492.
7. Мурашова А. В. Оздоровительная китайская гимнастика Тайцзицюань: обзор исследований и постановка проблемы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 2. С. 88-94.
8. Козлов А. М. Тайцзи-цюань – основной, системный стилиобразующий комплекс «мягкого», «внутреннего» направления боевых искусств востока // Вестник Тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. 2014. № 3 (131). С. 177–183.
9. Ван Готуань, Завьялов Д. А. Анализ взаимосвязей между китайскими оздоровительными гимнастическими Ушу, Кунг-фу, Цигун и Тайцзицюань // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта. 2024. № 7(233). С. 14-18.
10. Фомин В. П., Линдер И. Б. Диалог о боевых искусствах Востока. М.: Молодая гвардия, 1990. 368 с.
11. Чжан Цихуа. Исследование сходств и различий между оздоровительным Цигун и Тайцзицюань // Исследования боевых искусств. 2017. С. 72-75