

**М.М. Богачихин**

# **Уроки китайской гимнастики**

**Выпуск 1**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 796  
ББК 75.5  
М11

М11 **М.М. Богачихин**  
Уроки китайской гимнастики: Выпуск 1 / М.М. Богачихин – М.: Книга по Требованию, 2023. – 45 с.

**ISBN 978-5-458-36900-8**

В брошюре раскрывается смысл и содержание традиционных китайских гимнастик (их разновидностей очень много), пришедших из глубины веков. Дается комплекс упражнений одного из них - тайцзи - цигуна.

**ISBN 978-5-458-36900-8**

© Издание на русском языке, оформление  
«YOYO Media», 2023  
© Издание на русском языке, оцифровка,  
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



# ЧТО ТАКОЕ УШУ?

Со всех концов света волнами накатываются на нас модные увлечения. Каратэ и йога, атлетическая и ритмическая гимнастики, фристайл и брейкданс. Сейчас, видно, пришло, наконец, время китайских гимнастик. Постараемся популярно рассказать о них, не перегружая текст китайскими терминами.

Начнем с самого общего: что такое китайские гимнастики? Как и многие термины, этот термин условен. С гимнастическими классической спортивной или античной общего у китайских гимнастик мало, в первую очередь потому, что европейские гимнастики тренируют главным образом тело (хотя параллельно спорт воспитывает волю и упорство, смелость и великодушие), а китайские этим далеко не ограничиваются. Ведь человек, считающий на Востоке, это многоуровневая система, где тело — ее низший уровень. Поэтому восточные гимнастики во многом сложнее, чем западные. Не-

сколько слов о том, что же они тренируют.

Тело: костно-мышечную систему, внутренние органы — по-разному в разных гимнастике для разных целей.

«Жизненные энергии»: умение управлять ими — концентрировать и перемещать внутри себя, осуществлять энергетический обмен с внешней средой.

Психику: владение собой и умение вводить себя в нужные психические состояния.

Сознание: умение концентрировать его на частях тела, на поставленных задачах и, наоборот, «расслаблять» до полной отрешенности от каких-либо мыслей.

Восточные гимнастики помогают совершенствовать и моральные качества, ибо при неправильном нравственном воспитании, как подчеркивают все восточные (да и не только восточные) учения, прочие виды тренинга могут вместо пользы принести вред.

В целом же, по большому счету, китайская гимнастика — школа жизни, которая учит жить в гармонии с законами мироздания.

Прежде чем начать рассказ о сути китайских гимнастик и о том оздоровительном эффекте, который они дают, необходимо разобраться в терминах и стоящих за ними понятиях. Начнем с ушу.

Это слово означает в переводе «воинское искусство» или «воинская техника» и может включать борьбу и кулачный

бой, фехтование на мечах, пиках, палках и прочих предметах; стрельбу из лука и пр. Вроде бы все для боя, но тренируются часто в одиночку — в отличие от западных фехтовальщиков...

Термин «ушу» появился еще в средневековье, однако лишь в XX веке под этим словом стали понимать все созданные в Китае способы единоборства с оружием и без него, а также связанные с подготовкой бойцов методы тренировки и основанные на них гимнастики. В Китае под ушу иногда подразумевают все виды восточных гимнастик, восходивших к приемам подготовки бойцов (вьетнамское вьет-водао, корейское таэквондо, японское каратэ и другие азиатские системы, развивавшиеся во многом на китайской основе).

Небольшое отступление. Предшественник наиболее распространенных разновидностей ушу (тех, где не применяется оружие) назывался цюаньфа, что означает «способы кулачного боя». Он развивался главным образом в той среде, представителям которой не полагалось иметь оружие, — в монастырях, среди крестьянства. К настоящему времени термин «цюань», можно сказать, почти утратил свой первоначальный смысл, и под ним подразумевают совсем не «кулак», не «действие кулаком», а просто гимнастику определенной системы, или школы.

Гимнастики ушу подразделяют на «внешние» и «внутренние». Считается, что «внеш-

ние» тренируют тело, «внутренние» — ~~внутреннюю~~ **психику**, сознание (вообще, ~~многие виды гимнастик~~ **используют в психофизическую тренировку**). Но нередко, говоря «ушу», подразумевают именно «внешние» школы.

Многие термины, используемые в китайских гимнастике, пришли к нам через европейские языки. Зачастую, не зная правил транскрибирования китайских слов на этих языках, некоторые пропагандисты ушу в нашей стране засоряют литературу различными искажениями китайских слов типа «конг-фу» (вместо «гунфу») и пр. Укоренившийся на Западе термин «гунфу» употребляется там как синоним «ушу». Так, название изданного в Китае «Словаря терминов ушу» на английский переведено как «Словарь терминов гунфу».

Фактически же термин «гунфу» имеет более широкое значение, чем термин «ушу» в современном толковании.

Гунфу означает «мастер, мастерство; становиться мастером», а также «подвижничество», «работа над собой». Многие виды гимнастик, не связанные непосредственно с «воинскими искусствами», называются не «цюань» или «чжан», а «гун» — «работа», «действие», «подвиг». Этот слог входит и в термин «цигун».

Термин «цигун», как и «ушу», в старину почти не использовавшийся, дословно означает «работа с жизненной энергией». Как и многие названия, он не охватывает всего многообразия

методов, относящихся к данной системе, — ведь в новейшее время это слово стало служить для обозначения почти всех китайских систем психофизиологического регулирования.

Что же это за «жизненная энергия», неизвестная науке, — «ци» по-китайски, «ки» по-японски, «прана» на санскрите? Всех это интересует, в том числе и китайцев. Дело в том, что любой восточной традиционной медицине присущи представления о неких энергиях, циркулирующих (ибо застой — болезнь и смерть) в теле по определенным каналам и вне их; они даже способны выходить из тела и попадать в него извне. Мы легко отличаем энергичного человека от пассивного и связываем эти различия с их жизненным тонусом (понятие, достаточно близкое к восточной «жизненной энергии»). Управление тонусом отдельных частей тела (в том числе и внутренних органов, и прежде всего так называемых «энергетических центров») или организма в целом и является задачей практики цигуна.

Действия экстрасенса для китайца — тоже цигун. Но если экстрасенсорные воздействия современная наука сейчас пытается как-то объяснить (а это означает, что и цигун в какой-то степени объясним), то так называемые особые функции (тэи гуннэн) — смысл манипуляций, осуществляемых мастером, объяснить в рамках наших современных знаний пока не уда-

ется. В качестве информации для размышления над этими явлениями напомним о разбивании стопок кирпичей ладонью, о раскалывании бетонных плит, о лечении «биополем». Последнее в современном Китае называют полем человеческого тела (жэньтичан), а сам метод — информационной цигун-терапией, поскольку, как полагают, энергия, излучаемая из рук лечащего (мастера цигуна), несет определенную информацию, воспринимаемую организмом больного.

Кстати, биологически активные точки (БАТ) и «энергетические каналы» в теле были открыты в древности мастерами цигуна, занимавшимися медитацией (концентрация внимания на внутреннем при полном отключении внимания от всего внешнего). Такая медитация — основа статического (то есть не сопровождающегося движениями) цигуна. Однако наблюдение «внутренним взором» за состояниями и процессами внутри тела — только первая ступень. Дальше — освоение управления состояниями организма и протекающими в нем процессами.

Ясно, что хотя цигун — не «воинское искусство», без него (с его способами психо- и энерготренинга) выдающихся успехов в ушу не достигнешь. Поэтому управление энергией ци — основа обучения почти в любой школе ушу. Правда, переходят к этому далеко не сразу, а методы относятся к тайным, передаваемым только посвящен-

ным. И все же в выходящих на Западе, особенно в последнее десятилетие, десятках книг на эту тему иногда можно встретить достаточно адекватное, хотя и очень несовершенное и неполное описание отдельных методик цигуна.

Кроме статического цигуна есть еще динамический, сопровождающийся различными движениями.

Цигун также подразделяют на жесткий, боевой (шаолиньский, на базе которого и осуществляют разнообразные феномены) и мягкий, оздоровительный. Впрочем, четкую границу здесь провести трудно...

Но мы, пожалуй, несколько увлеклись этой удивительной системой. Вернемся к ней позже, а теперь перейдем к некоторым основам.



# ИСТОКИ И НАЗНАЧЕНИЕ

«Воинские искусства» — уникальная сокровищница знаний в области культуры, истории, медицины, философии, этики, эстетики, религий Китая. Глубинный смысл их не раскрывают многочисленные фильмы, книги и брошюры, издаваемые во многих странах, в том числе и в самом Китае. Древнюю мудрость приходится выискивать по крупицам, к тому же многие трактаты великих мастеров изобилуют символами и специальными выражениями, понятными только посвященным.

Зачем же нам сегодня нужны китайские гимнастики? Важнейшая реальная цель практически всех гимнастик — оздоровление (по-китайски это звучит так: изгнание болезней и продление жизни). Будь то собственно «воинские искусства» или даосские методы «достижения бессмертия», они всегда приводят к улучшению здоровья. Причем в широком смысле слова: укрепляются не только мышцы, суставы, кости (ведь кости — живая система, а не мертвые стержни), «пять плотных и шесть полых внутренних органов», но и регулируется психика, развивается быстрота мышления, повышается реакция и т. д.

Откуда пошли китайские гимнастики? Древние записи, повествующие о еще более далеких временах, когда письменности не было, утверждают, что после «великого потопа», который в Китае не накрыл всю землю, а только залил

огромные территории, и вода долго не сходила, у многих людей сильно воспалились суставы. И тогда великий правитель Юй, который прокладывал каналы для спуска воды, придумал для людей особые танцы, тренирующие и массирующие суставы. Так, согласно легенде, появилась первая суставная гимнастика.

Письменные памятники IV—III веков до нашей эры свидетельствуют, что уже в те времена в Китае были известны приемы физического и психического совершенствования. На границе нашей эры в Китай начал проникать буддизм, а с ним и элементы индийской культуры, в том числе — йога. В чистом виде она почти не прижилась (за исключением некоторых районов Тибета), но ее взаимодействие с китайскими системами психофизической саморегуляции привело к созданию новых, во многом самобытных методик. Они развивались главным образом в рамках двух специфических феноменов китайской культуры — ушу и цигуна.

Теоретическая база китайских гимнастик — традиционная философия, лучше даже сказать натурфилософия. (Несмотря на обилие в ней всяких символов — инь, ян, триграммы, гексаграммы и пр., — это чисто практическое учение.) Вообще-то в Китае их три: конфуцианская, буддийская и даосская философии. Они активно влияли друг на друга, но сохранили определенные различия.

В приписываемой легендарному основоположнику даосизма Лао-цзы книге «Дао дэ цзин» («Трактат о дао и дэ») сказано: «Дао рождает Единое, Единое рождает двойственность, двойственность рождает тройственность, тройственность рождает тьму вещей». Дао — это нечто высшее, не имеющее качеств. Примерно то же, что непроявленный Брахман у индийцев. (Дао, пожалуй, еще несколько напоминает так называемый физический вакуум, рождающий виртуальные частицы.) Единое — то, что уже имеет какие-то качества, — то же, что проявленный Брахман или Великий Предел (Тайцзи). Схема Великого Предела: две рыбы, белая и черная, в одном круге, с пятнышками противоположного цвета у каждой. Схема символизирует единство и противоположность полярных

сил инь и ян, а также и то, что во всем есть зародыш противоположного. Тройственность — это Небо, Земля и Человек между ними. Триада Небо — Человек — Земля служила в традиционной китайской науке, в том числе медицине, «вертикальной» классификационной схемой. Так, в организме человека она символизирует, в частности, голову — грудь — живот или голову — туловище — ноги.

Описания гимнастик обычно изобилуют символами, заимствованными из китайской философии.

Разделившийся на два Великий Предел образует «два значения»: инь и ян — символы противоположных сил (минус и плюс, черное и белое, женское и мужское, внутреннее и внешнее, пассивное и активное; в гимнастике — отступление и наступление, податливость, мягкость и жесткость, «внутренние мягкие» школы и «внешние жесткие» и т. д.).



Рис. 1. Образование шестидесяти четырех гексаграмм из Великого Предела

Деление каждого «значения» на два также образует инь и ян, то есть уже «4 образа», а деление «образов» на два дает «8 триграмм» — графических комбинаций из трех черт, где целая черта символизирует ян, а прерванная — инь. Продолжая деление на два, получают 64 гексаграммы (рис. 1). Нечетные знаки относятся к янским, четные — к иньским. (Любопытно, что в данной схеме делений всего 7 ступеней, включая Великий Предел, а семерка — редкая гостья в китайской нумерологии. Здесь можно заметить, что деление обычно рассматривается как первый этап эволюции,

начинающейся с Единого; второй этап — слияние в Единое.)

С восьмеркой в гимнастике придется встречаться нередко: 8 каких-то движений, 8 направлений движений по странам света и т. п. Мы это увидим в гимнастике «великий предел», «ладонь — 8 триграмм» и других. Как и всякий символ, каждый знак из 8 триграмм может иметь много значений.

Еще одна группа символов — «5 стихий», универсальная классификационная схема. Она может обозначать, в частности, различные шаги или действия в ритмическом процессе — суточном, годовом — любом. Насколько здесь все четко продумано! Первый шаг — «дерево» — символизирует начало, подъем, утро, весну. «Дерево» порождает «огонь», символизирующий разгар процесса, полдень, лето. Затем наступает определенное успокоение, состояние гармонии, равновесия: символ этого состоя-



Рис. 2. Схема взаимопорождения и взаимоподавления пяти стихий

ния — «земля» (китаисты обычно пишут «почва», чтобы не путать с Землей в триединстве Небо — Земля — Человек). Соответствует долгому лету. За летом следует осень, закладывающая прочную базу на зиму (собирает урожай); данной ситуации соответствует символ прочности — «металл». Далее следует «вода» — символ ночи, зимы. Каждая стихия порождает следующую, например «вода» порождает «дерево» и т. д. Если же рассматривать схему стихий (рис. 2) не по окружности, а по контуру звезды, то есть через один шаг, то вместо порождения будет подавление: «дерево» подавляет

«почву», «почва» — «воду» и т. д. Пять стихий связаны и со сторонами света. Это хорошо видно на следующей схеме (рис. 3).

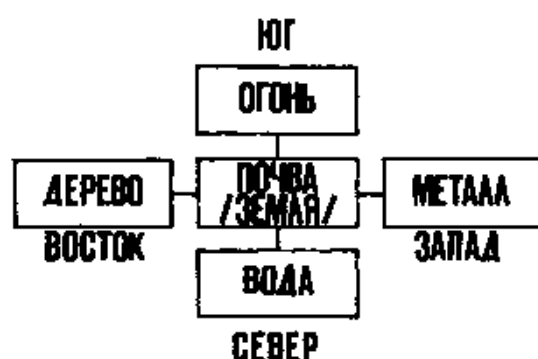


Рис. 3. Связь „пяти стихий” со сторонами света

Таким образом, для разных целей схемы одних и тех же «стихий» могут быть разными. А поскольку рассматриваемые «стихий» — символы, то, скажем, «огонь» может означать юг, полдень, макушку, сердце человека, а «вода» — север, полночь, копчик, почки и др.

Кроме пятиричного ритма и двоичного ритма инь-ян широко используются также десятиричный, изображаемый знаками так называемых десяти небесных стволов, двенадцатиричный, изображаемый двенадцатью «ветвями» или двенадцатью животными (это мышь, тигр, бык, заяц, дракон, змея, конь, баран, обезьяна, петух, собака, свинья) — с ними мы тоже будем встречаться в гимнастике.

# МОНАСТЫРИ И ГИМНАСТИКИ

Древними центрами, где развивались философские учения, способы совершенствования духа и тела, во многих странах Востока были монастыри. У отрешенных от мирских забот больше времени, чтобы задумываться о смысле бытия, о том, как устроена Вселенная и как в ней жить человеку. В восточной традиции это тесно связано с психофизиологической саморегуляцией, для чего существуют разные способы: чтение канонов, медитация (размышление и вообще работа над сознанием). И в том числе различные гимнастики.

Наиболее знаменит своими гимнастическими китайский монастырь Шаолинь. В III веке, в смутные времена «троецарствия», когда страна была расколота на три крупных государства и несколько мелких и когда еще была свежа память о мощной Ханьской империи (китайцы до сих пор называют себя ханьцами), к западу от древней столицы Лоян (так этот город называют теперь) в труднодоступных горах Суншань нашла прибежище группа буддийских монахов. Они построили монастырь, посадили роши в этой малолесистой местности («шао» — мало, «линь» — лес) и назвали монастырь Шаолинь-сы («сы» — монастырь).

Легенды рассказывают, что примерно в 520 году с небольшой группой единомышленников в Китай прибыл буддийский проповедник Бодхидхарма, сын раджи, из секты йогачаров. Принимать «священные» имена при достижении определенного уровня самосовершенство-

вания — давняя традиция. Бодхи примерно означает «мудрость», «высокоорганизованное сознание», дхарма — «закон» — высший закон Вселенной, предусматривающий счастье для всех творений (некое подобие китайского Дао-пути). Так что его имя можно перевести как Путь (или Закон) Мудрости, памятуя при этом, что все древние символы многозначны. Китайцы называют Бодхидхарму сокращенно Дамо (по китайской транскрипции слова «дхарма»).

Его желание стать советником правителя государства Северная Вэй не осуществилось, и он удалился в буддийский центр этого царства — Шаолинь-сы. Просидев, согласно легенде, неподвижно девять лет в гроте и достигнув «просветления», Дамо создал новое направление в буддизме — чань (к нам через Запад пришло его японское произношение — дзэн), что, собственно, означает «медитация». И вскоре умер...

Но никто не может годами сидеть совсем без движения, человек — не камень. Согласно легендам, Дамо многое успел передать китайцам. Это он якобы создал «чайную церемонию» — обряд чаепития, крайне необходимый, чтобы монахи не засыпали во время медитационного бдения и в то же время в минуты отдыха не выходили за рамки установленного ритуала. Ведь очень непросто сидеть неподвижно, постепенно отключая восприятие как внешнего мира, так и сигналов, поступающих из собственного тела. Тем более, что при этом необходимо остановить и мышление, ибо только отключив «шум» собственных мыслей, можно услышать слабый сигнал, как бы приходящий извне при «озарении». Чтобы, помимо психических, укрепить физические силы монахов, Дамо якобы обучал их гимнастическим упражнениям.

Дамо приписывают написание двух важных трактатов. Один, о «внутренней работе», не сохранился. Известно только его название — «Трактат о мозге костей» (то есть о самом сокровенном). Другой, «Основы преобразования мышц» («И цзинь цзин»), дошел до нашего времени во многих вариантах. Приписывают ему и много разных гимнастик. Такова в Китае традиция — связывать великие

свершения и открытия с легендарными героями древности. Например, фармакология якобы создана Шэнь Нуном (Священным Земледельцем), «изобретателем» земледелия и керамики, а также соевого соуса; медицина — Хуанди (Желтым Правителем), гимнастики, конечно же, — Дамо и рядом других выдающихся людей — полководцев, мыслителей, святых подвижников.

Наиболее известная из приписываемых Дамо гимнастик — «18 упражнений», в которых, можно предположить, сочетались индийские упражнения типа хатха-йоги и даосская методика тренировки тела с преобладанием первых. Полное название комплекса — «18 движений рук архата» (архат — милосердный полубог в буддийском пантеоне). Известен также «Меч Дамо» — упражнения с мечом. Знаменит комплекс из пяти гимнастик, связанных с «воинским искусством». В гимнастике «дракон» работают над сознанием, «духовной энергией» шэнь, учатся концентрироваться и владеть собой, правильно относиться к окружающим (морально-этическое воспитание — ключевой вопрос в восточных и вообще древних школах). В гимнастике «тигр» нагружают поясницу, руки, а в основном укрепляют кости («тренировка» костей — интереснейшая особенность ряда китайских гимнастик). Гимнастика «леопард» развивает физическую силу, быстроту, резкость. Гимнастика «журавль» тренирует устойчивость, легкость, мягкость. Здесь также учатся переводить низшую «воспроизводящую энергию» (цзин) сначала в «жизненную энергию» (ци), а затем в высшую «духовную энергию» (шэнь). Пятая гимнастика, «змея», в основном тренирует энергию ци, умение ею управлять.

В приведенном описании нам, воспитанным в европейских научных традициях, многое непонятно. Но надо помнить, что за неясными нам символами скрывается практический опыт многих веков тренировок, наблюдений. Он еще ждет исследователей и, главное, комплексных исследований современных методами. И, конечно, перевода на понятный нам язык.

Названия подобных гимнастик — не только символы определенных ка-

честв, способностей, но и, по выражению востоковеда, исследователя восточных гимнастик А. Долина, как бы бионика древности. Занимающийся, подобно актеру, должен уметь входить в образ: чувствовать себя данным животным, птицей или даже насекомым. Выходец из Шаолиня Ван Лан создал гимнастику «богомол», имитирующую движения этого насекомого. (Рассказывают, что, увидев борющегося с кузнечиком богомола, он принес его домой, кормил и изучал повадки.)

Интересна шаолиньская гимнастика «слива», или «сливовые столбы», — парная тренировка, когда, стоя на низких столбиках или на высоких столбах, расположенных по кругу, перепрыгивают с одного на другой. Упавший с высоты нескольких метров мастер, оказавшись побежденным, бьет челом победителю, просясь к нему в ученики.

Описываемый монастырь, расположенный в провинции Хэнань (что значит «Южнее Реки» — имеется в виду Хуанхэ), позже назвали Северным Шаолинем. Слава о нем разнеслась по всей стране и за ее пределы — в Корею, Японию, Вьетнам, где тоже стали создаваться Шаолинь-сы. В Китае из многих Шаолиньских монастырей наиболее известен Южный Шаолинь в провинции Фуцзянь (недалеко от города Гуанчжоу). К Северному Шаолиню стали относить гимнастики, практикуемые севернее реки Янцзы или в районе Хуанхэ, к Южному — те, что практикуются южнее Янцзы.

Добавим: когда говорят о Шаолине, шаолиньском стиле гимнастики, тайных шаолиньских методах, то чаще всего трудно определить, где правда, а где вымысел. Шаолинь стал легендой и собирательным образом, символом некоего центра, «откуда все пошло».

В истории китайских гимнастик оставили след и другие монастыри, известнейший из них — в горах Уданшань в провинции Хубэй (что значит «Севернее Озер», расположенных в среднем течении Янцзы); он примыкает с юга к провинции Хэнань с ее монастырем Шаолинь-сы. Местные горы раньше назывались горами Великого Спокойствия (Тайхэшань). Но, рассказывают, однажды здесь, постигнув Дао, то есть

смысл бытия, вознесся среди бела дня в небо человек по фамилии Чжэнь, а по имени У; в его честь и назвали горы Уданшань.

Традиция считает Уданшань центром даосизма. В этом знаменитом районе паломничества расположено множество храмов, искусно выполненных мостиков, затейливых беседок. В великолепном Золотом павильоне на вершине главной горы, построенном из золоченой бронзы по образцу императорского дворца в Пекине, расположена статуя Чжэнь У. Украшенный изображениями львов, обезьян, оленей и журавлей, павильон, крупнейший из такого рода строений, сооружен в 1416 году.

Основной архитектурный комплекс Удана — Храм Пурпурных Облаков, различные постройки которого включают 860 комнат и прочих помещений. Это главный даосский храм.

Согласно одной из легенд, здесь в XII веке монах Чжан Саньфэн (Чжан Три Богатства) однажды услышал во дворе непонятный шум. Выглянув в окно, он увидел сороку, сидящую на дереве, и змею на земле, глядящих друг на друга. Всякий раз, как сорока слетала с дерева, чтобы напасть на змею, та быстро поворачивала к ней голову и изгибалась так, что сорока не могла ее клонуть. Увидев такое, Чжан понял, что побеждать противника можно уклоняясь от нападения. По другой легенде Чжан увидел это во сне, а точнее, ему показал эту поучительную картинку Чжэнь У. Как гласит народная пословица, «святой передал, мудрый понял». Поняв главный принцип единоборства, Чжан после ряда лет тренировки якобы разработал гимнастику «мягкого» направления, получившую название «великий предел» (тайцзицюань). Статую Чжан Саньфэна можно увидеть в Уданских горах в храме Юйчжэнь.

Стиль тайцзицюань приписывается и другому Чжан Саньфэну из Удана, жившему в XIV веке.

Чжан Саньфэнам (и тому и другому) также приписывают разработку уданского стиля фехтования на мечах (уданцянь — «уданский меч»), при котором меч держат тремя пальцами — большим, указательным и средним — так он более подвижен.

Из Удана, помимо «великого предела», вышли и другие гимнастики «мягкого» направления: «великое единство» (тайи), «форма-мысль» (синъи), «ладонь — 8 триграмм» (багуа чжан), а также «8 изломов», «рыбьи ворота», «великое единство и 5 стихий», «9 дворцов и 18 ног» и другие. Здесь используются такие принципы: статика создает динамику; податливое преодолевает жесткое; медленным побивают быстрое, коротким — длинное. «Мягкие» гимнастики чаще всего используются в чисто лечебно-оздоровительных целях. В «воинском искусстве» на резкое атакующее движение противника отвечают мягкой податливостью, тем самым смягчая, амортизируя удар, а в идеале пропуская его в пустоту. В результате противник теряет устойчивость и тогда «достаточно нескольких граммов, чтобы одолеть силу в тонну».

Школы «воинских искусств» часто делят на северные, «жесткие», происходящие из Северного Шаолиня, и южные, «мягкие», происходящие из Удана. Но, как уже отмечалось, иногда в понятия «северные» и «южные» вкладывают чисто географический смысл.

Если Шаолинь — буддийский центр, Удан — даосский, то благодатный район в горах Эмэйшань чтится как теми, так и другими.

Эмэйские горы расположены в провинции Сычуань (что значит «Четыре Потока»), которая лежит к западу от провинции Хубэй. Здесь также, помимо чтения священных книг и медитации, занимались «воинскими искусствами» и особыми гимнастическими. По преданию, отсюда даос Бай Мэй (Белые Брови) принес в Гуанчжоу особую гимнастику, названную его именем (баймэйцюань). В другой местной гимнастике, что передал даос Хуан Линь (Желтый Лес) при династии Мин (1368—1644 гг.), «движения малые, а изменения большие, податливое преодолевает жесткое; заняв силу у противника, ее используют; нападают внезапно, воздействуют на точки».

В Эмэйских горах чаньский патриарх Бай Юнь (Белое Облако), изучавший даосизм и медитацию, а позже занявшийся буддизмом, разработал комплекс «12 эмэйских столбов» с оздоровительным («гражданским» — вэнь) и