**Ушу: Тайцзицюань**

Владимир Олегович Сурков, глава Федерации Ушу Алтая

Уже многие столетия миллионы китайцев занимаются Тайцзицюань, классической школой китайского рукопашного боя. В прежние времена ему обучались для самообороны; теперь же его осваивают в основном как искусство саморегуляции, чтобы, постигая его и упражняясь, укрепить своё здоровье. И как пластичное боевое искусство, традиционное в Китае, и как изысканные замедленные упражнения, Тайцзи полезен как мужчинам, так и женщинам, как старым, так и молодым. В настоящее время особенно активно им занимаются в китайских крупных городах. Не случайно Тайцзицюань приобрёл такую высокую репутацию не только в Китае, но и во всём мире - это древнее искусство приносит людям здоровье и спокойствие духа. Происхождение и философия Тайцзицюань Что означает «Тайцзи»? Буквально это можно перевести как «Великий предел», что с точки зрения древних китайских философов обозначает первичную причину существования Вселенной, обладающую мягкостью и уравновешенностью. Что означает «цюань»? Опять же, буквально это можно перевести как «кулак», но по смыслу это больше соотносится с такими понятиями как «единоборство» или «военное искусство».

Таким образом, «Тайцзицюань» может быть переведено как «Кулак Великого Предела» или «Высшая основа военного искусства». Концепция «Тайцзи» проистекает из «Ицзин», древнейшего китайского философского труда, известного во всём мире как «Книга перемен». Из неё следует, что все первоосновы, в том числе и само бытие, существует как противоборство двух элементов (или сил), представляющих энергии Инь и Ян. Хотя Инь и Ян представляют два противоборствующих начала, они всегда существуют, всегда взаимодействуют и дополняют друг друга, подобно символу Тайцзи (он известен как символ «Инь-Ян» или пиктограмма «Двойная рыбка»).

Инь и Ян противодействуют не в меньшей степени, чем дополняют друг друга, и создают все вещи своим взаимопроникновением. Это означает, что все явления в мире имеют свои положительные и отрицательные элементы. Другими слова Инь-Ян -взаимообусловливающие полюса. Таков закон природы, которому следуют даосские школы. Философия Тайцзи цюань главным образом основывается на теории Инь-Ян и даосизме.

Даосская школа мудрости учит, что люди должны индентифицировать себя в соответствии с духом природы, и верят, что «слабость победит силу, а мягкость одолеет насилие». «Твёрдый и мощный распадается, а мягкий и уступчивый будет побеждать». Даосы часто приводят в пример воду, утверждая что нет ни чего в мире мягче и уступчивее воды но ничто не может сравниться с её могуществом Вот почему Тайцзи цюань проповедует мягкость Легенда гласит что один из первых монахов даосов Чэнь Саньфень заложил основы Тайцзицюань в соответствии с даосской философией и учением Инь Ян Утверждалось что Чэнь создал Тайцзи чистым искусством и не предназначал его ведения борьбы для Чэнь Саньфень интересная фигура занимающая в истории Китая особое место Легенды рассказывают о нём как о своеобразной эксцентричной личности с огромными глазами и массивной бородой Абсолютно равнодушный к своему внешнему виду всегда неизменно облачённый в одну и туже одежду и соломенную шляпу зимой и летом он проявлял крайнее дружелюбие и живой интерес по отношению к собеседнику Он был абсолютно убеждён что проживёт несколько сотен лет Неизвестны не только даты его рождения и смерти но до сих пор не завершены споры при какой династии Сунь Янь или Мин он жил.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.az-buki.com>