

Коровина Мария Владимировна  
Тюменский государственный университет  
Институт наук о Земле  
Студент бакалавриата  
Группа 25 Т- 134  
[naziviva\\_95@mail.ru](mailto:naziviva_95@mail.ru)

Косинцева Анна Юрьевна  
Тюменский государственный университет  
Институт математики и компьютерных наук  
Кафедра иностранных языков и межкультурной профессиональной  
коммуникации естественнонаучных направлений  
Старший преподаватель  
[annakoskit@mail.ru](mailto:annakoskit@mail.ru)

**ШАОЛИНЬСКОЕ КУНГ-ФУ  
КАК АСПЕКТ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА  
SHAOLIN KUNG-FU AS AN OBJECT OF CULTURAL TOURISM**

*АННОТАЦИЯ. Статья посвящена особенностям Шаолиньского Кунг-фу как древнего боевого искусства. В статье изложена история возникновения и развития боевого искусства Кунг-фу. Раскрыты определение термина и его этимология. Рассмотрена классификация стилей Кунг-фу, описаны его разделы и характерные признаки. Обосновывается мысль о том, что Кунг-фу считается величайшим из всех известных боевых искусств мира. В завершении автор делает вывод о привлекательности Шаолиньского монастыря с точки зрения объекта познавательного туризма.*

*ABSTRACT. The article is devoted to the peculiarities of Shaolin Kung-fu as an ancient martial art. The article describes the history and development of martial art of Kung-fu. The definition of the term and its etymology are revealed. The classification of the styles of Kung-fu is presented, its sections and characteristic*

*features are described. The idea that Kung-fu is considered the greatest of all known martial arts of the world is substantiated. The author makes a conclusion about the attractiveness of the Shaolin monastery from the point of view of the object of tourism.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Шаолинское Кунг-фу, Шаолинское ушу, искусство рукопашного боя, Монастырь Суншань Шаолинь, Провинция Хэнань, психорегуляция, пассивная медитация, Монах Дамо, техника боя пяти животных.*

*KEYWORDS: Shaolin Kung-fu; Shaolin Wushu; art of hand-to-hand fighting; The Monastery Of The Songshan Shaolin; Henan Province; psychoregulation; passive meditation; Monk Damo; fighting technique of the five animals.*

Для подавляющего большинства людей названия «Кунг-фу» и «Шаолинь» обычно звучат просто завораживающе, особенно для тех, кто понимает их истинное значение — не просто эффективное боевое искусство и великолепная система укрепления здоровья, а высочайшее духовное самосовершенствование.

В китайском Кунг-фу в сотни раз больше тайн и загадок, чем во всех боевых искусствах мира. Это одно из самых древнейших направлений восточных единоборств, которое несомненно родилось на заре цивилизаций.

Шаолинское Кунг-фу широко распространено в Китае и за его пределами, оно является одной из древнейших ветвей ушу.

*Шаолинское ушу, Шаолинь-Цюань* (полное название — «Шаолинь-Сы Цюань-Фа») — это традиционное название искусства рукопашного боя и способов владения оружием, зародившихся или развивавшихся в буддийском монастыре Суншань Шаолинь, расположенном в китайской провинции Хэнань (административный центр — Чжэнчжоу) в уезде Дэнфэн.

«кунг» («гун», «гонг») ( 功 ) дает смысл «сила», «власть», а также «достижения» и «результаты» деятельности, работы, «фу» ( 夫 ) дает значение человек. Иероглифы объединяются для описания любого приобретённого

мастерства, достижений, полученных в процессе упорной работы за длительный промежуток времени, в том числе и в искусстве владения своим телом, разумом и энергией с целью получения превосходства в рукопашном бою. Истинное Кунг-фу – это самый сложный комплекс развития личности, включающий боевые техники, навыки психорегуляции и медитации, управление собственной внутренней энергией, а также методы врачевания и очищения сознания. Суть Кунг-фу заключается в особой внутренней работе по воспитанию сознания и развитию внутренних способностей.

Считается, что основателем Кунг-фу как боевого искусства является индийский монах *Бодхидхарма*, известный в Китае как *Дамо*. Согласно легенде, он был принцем из Южной Индии, но отказался от королевского титула и наследства, избрав для себя простую жизнь буддийского монаха. Он много путешествовал по Индии, проповедуя и распространяя учение буддизма. В 520 году н. э. Бодхидхарма покинул Индию и отправился в Китай. Так он попал в провинцию Хэнань, где на горе Суншань стоял Шаолиньсы – Монастырь молодого леса. Но и монахи не восприняли проповедь – в ней говорилось, что истина постигается вне слов и письменных знаков, она изначально существует в душе человека.

Дамо решил не отступаться и примером доказать правильность своего учения. В течение 9 лет он предавался сидячей медитации, обратившись лицом к стене. И тогда монахи, пораженные силой его духа, приняли учение как единственно верное. Из-за длительной неподвижности Дамо утратил способность ходить. Но, как гласит легенда, он без труда восстановил ее, используя необычную гимнастику. Миссионер проповедовал единство тела и духа и предписал монастырской братии в равной степени заниматься пассивной медитацией и физическими упражнениями, основанными на приемах боевых искусств. Таким образом, возникла Шаолиньская школа ушу.

Самые первые приемы Кунг-фу создавались путем многократных проб и ошибок. Позже, когда мастера рукопашного боя собрали достаточное количество разнообразных приемов для создания на их основе главных

теоретических правил и принципов их применения, в развитии искусства рукопашного боя основную роль стало играть их целенаправленное изучение и исследование.

Старые мастера Кунг-фу также догадались позаимствовать очень много ценного для изучения материала у окружающей их природы, то есть наблюдая за поведением и движениями зверей, птиц, насекомых и пресмыкающихся. Со временем занятия ушу превратились в изучение техники боя пяти животных: журавля, ужа, дракона, пантеры и тигра. На основе наблюдения за движениями животных мастера не только создавали свои приемы, но и старались подметить присущие этим созданиям основные качества «характера». На основе этих «звериных» черт поведения в дальнейшем и базировались новые способы тренировки тех или иных способностей человека, например «тигриной» мощи или «кроличьей» проворности.

Все эти приемы и навыки накапливались и совершенствовались много веков подряд, передаваясь из поколения в поколение. Об этом красноречиво свидетельствуют 48 пар углублений в каменном полу зала Тысячи будд, где проходили занятия Кунг-фу.

Монастырь Шаолинь стал первым социально-культурным институтом, в котором эти древние искусства и отдельные навыки в области внешней формы, внутреннего наполнения или теоретической информации начали совершенствоваться и развиваться на целенаправленной систематической основе. Эту пальму первенства наследникам традиций монастыря удастся удерживать и по сей день.

В Кунг-фу существует более 20 различных форм атакующей кисти, насчитывается больше дюжины различных специальных стоек, отработке которых в процессе тренировок уделяется особое внимание, более чем 400 стилей с оружием и без оружия. Большинство из них передавались по наследству.

Все стили Кунг-фу можно квалифицировать на два направления – южный стиль и северный стиль. Южный стиль - Хоп Гар и Хун Гар, похожи на то, что

делает Джеки Чан в своих фильмах. Хун Гар иначе называют «пять животных», потому что движения в Хун Гар похожи на движения тигра, змеи, леопарда, аиста и дракона. Люди, интересующиеся Кунг-фу, чаще обращаются к южному стилю, поскольку движения в нем более быстрые и сильные, чем в северном стиле.

В настоящее время в шаолинском ушу выделяют следующие разделы:

«Стояние столбом» (иначе «Столбовое стояние» — метод, относящийся к цигун);

Трактаты «Ицзиньцзин» («Канон изменений мышц») и «Сисуйцзин» («Канон об омовении костного мозга» — утрачен, и ныне под маркой «Сисуйцзин» преподают самые разнообразные техники цигун);

«72 искусства Шаолиня»;

Шаолинские комплексы без оружия и с оружием;

Шаолинские парные комплексы;

Шаолинские приемы циньна.

Характерными признаками Кунг-фу считаются следующие моменты:

«Кулак бьет на пространство, где может улечься корова» (то есть для исполнения не требуется много места)

«Кулак идет одной нитью» (то есть комплексы в основном исполняются по прямой линии)

«При ударе рука согнута - и не согнута, выпрямлена - и не выпрямлена»

«У кулака есть форма, у удара нет формы» (то есть при тренировке комплексов кулак увидеть можно, но в реальной схватке из-за молниеносной скорости трудно разглядеть происходящее»

«Внешне свиреп – внутри спокоен»

«Есть методы для инь, есть методы для ян» (то есть в равной степени сочетаются и жесткое и мягкое, и опустошенное и наполненное»

«Встречаешь жесткое мягкой трансформацией, встречаешь мягкое жестким наступлением».

Принципы Шаолинь-цюань составляют шесть иероглифов: наработка, соответствие, храбрость, быстрота, свирепость и подлинность.

"Наработка" - мастерство должно быть совершенным.

"Соответствие" - ци (внутренняя энергия) должна двигаться в соответствии с движением, защита должна согласовываться с атакой, помогая силе и следуя форме.

"Храбрость" - решительность. Появилась возможность - атакуй без колебаний.

"Быстрота" - скорость. В движении будь подобен убегающему зайцу, окидывая взглядом - будто летящий лебедь.

"Свирепость" - означает, что в движениях должна быть сила.

"Подлинность" - говорит, что не нужно тренировать красивых пустых движений; приём за приёмом, форма за формой, если не удар, то защита, но в защите есть удар, а в ударе есть защита.

Кунг-фу неспроста считается величайшим из всех известных боевых искусств мира. Во-первых, это почитание связано с потрясающим разнообразием его техник, радующих глаз на тренировках и подтверждающих свою эффективность в реальном бою. Во-вторых, кунг-фу способно наполнить человека фантастической внутренней мощью, не убывающей с годами и не имеющей ничего общего с грубой животной силой. И, в-третьих, занятия Кунг-фу придают людям душевное спокойствие и ясность мысли, в то время как некоторые другие боевые искусства делают их нервными и агрессивными. В-четвертых, Кунг-фу укрепляет здоровье и способствует долголетию, в отличие от тех боевых искусств, что вредят общему состоянию организма и причиняют физический ущерб конечностям и прочим частям тела человека из-за жесткого изматывающего режима тренировок или же травм, вызванных грубым нарушением и даже принципиальным отказом от соблюдения необходимых мер безопасности.

Но, помимо всего этого, Кунг-фу считается величайшим из боевых искусств мира, потому что подводит нас к духовному просветлению —

высочайшему достижению и награде, которой только может быть удостоен человек.

На сегодняшний день Шаолинь превратился в музей, архитектурный памятник древности.

Вокруг него прокладываются асфальтовые дороги для автобусов с туристами, открыто много сувенирных магазинчиков, продающих все, что имеет спрос у приезжих. Для туристов выпекается несколько видов «Шаолиньского печенья» именуемое продавцами «шаолиньская еда».

Работает световая иллюминация, звучит ободряющая дух китайская музыка, полицейская охрана, расположены таксофоны, таксисты готовые отвезти вас от города до монастыря и обратно. На прилегающей к монастырю территории располагаются школы ушу для иностранцев. Для туристов регулярно поводятся праздники, показательные выступления академии ушу Шаолиньского монастыря.

Шаолиньский монастырь привлекает огромное количество туристов ежегодно, что позволяет рассматривать преподаваемое в нем Кунг-фу как аспект познавательного туризма.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Традиционное шаолиньское ушу / Центр Шаолиньского ушу и цигун Ши Дэцяня. URL: <http://kungfu-shaolin.ru/education/tradicionnoe-kunfu> (дата обращения 30.11.2015г)
2. Основы искусства Кунг-фу монастыря Шаолинь / Боевые искусства Шаолиня.  
URL:[http://www.shaolinkungfu.ru/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=7&Itemid=7](http://www.shaolinkungfu.ru/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=7&Itemid=7) (дата обращения 30.11.2015г)
3. Шаолиньское Кунг-фу /  
Медицинско-оздоровительный реабилитационный центр «Единство».  
URL: [http://www.edinstvoshaoлин.com/martial\\_arts/kung\\_fu/](http://www.edinstvoshaoлин.com/martial_arts/kung_fu/) (дата обращения 30.11.2015г)

4. Шаолинский монастырь сегодня / Тульская региональная федерация шаолинского УШУ. URL: <http://www.shaolintula.ru/school/today.htm> (дата обращения 30.11.2015г)