

75. 715

Б24

Л. Г. Баранов

**МЕТОДЫ
ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ
В ТРАДИЦИОННОМ
КУНГ ФУ ВИЧ ЧУНЬ**



Могилев 2017

45.415
Бдч

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»

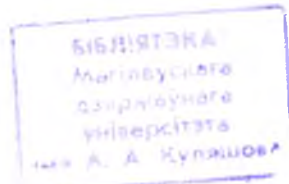
Л. Г. Баранов

МЕТОДЫ
ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ
В ТРАДИЦИОННОМ
КУНГ ФУ ВИН ЧУНЬ

Методические рекомендации



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2017



УДК 796.855(075.8)

ББК 75.715.8

Б24

Печатается по решению редакционно-издательского совета МГУ имени А. А. Кулешова

Рецензент

кандидат педагогических наук доцент

Д. А. Лавишук

Баранов, Л. Г.

Б24 Методы подготовки единоборцев в традиционном кунг фу Вин Чунь : методические рекомендации / Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 48 с. : ил.

ISBN 978-985-568-302-6

В данной работе автор представил некоторые аспекты подготовки в традиционном у-шу (кунг фу) Вин Чунь. Подробно рассмотрена история создания и развития данного направления у-шу, методы базовой подготовки, затронуты аспекты современной соревновательной деятельности в рамках школы Вин Чунь.

Методические рекомендации предназначены для студентов курса ПСМ «Восточные единоборства», преподавателей и тренеров по спортивным единоборствам, а также для всех интересующихся боевыми искусствами.

УДК 796.855(075.8)

ББК 75.715.8

ISBN 978-985-568-302-6

© Баранов Л. Г., 2017

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашей публикации заключается в том, что, несмотря на наличие большого количества научных исследований, научно-методических разработок относительно подготовки спортсменов в различных видах единоборств, тема изучения методов подготовки в аутентичных, традиционных видах раскрыта недостаточно. Поэтому существует необходимость изучения специфики и возможностей внедрения методологий и их составляющих (специальной физической, технической и психологической подготовки, характерной для данных направлений единоборств с перспективой дальнейшего синтеза с современными достижениями науки).

У-шу (кунг фу) является в настоящее время одним из популярнейших видов спорта. Работают секции и отделения в спортшколах по различным видам единоборств, проводятся многочисленные соревнования. Однако поскольку существует огромное количество направлений данного вида единоборств, от взгляда многочисленных исследователей скрыт огромный пласт многовековых эмпирических наработок, характерных для данных школ. Мы в нашей работе приложили все усилия для того, чтобы несколько сгладить данный информационный пробел.

Может возникнуть вопрос: почему для исследования выбран именно Вин Чунь, в то время как существуют более распространенные и известные направления у-шу (такие, как шаолинь цюань или тайцзы цюань). Выбор был сделан по нескольким причинам: во-первых, автор данной публикации сам долгие годы занимается этим направлением единоборств, а во-вторых, Вин Чунь в последние годы начал развиваться как самостоятельный вид спорта, прошло уже несколько чемпионатов мира и Европы, что создает несомненные предпосылки для его дальнейшей популяризации, а следовательно, наша работа является актуальной для еще более широкого круга занимающихся.

Кроме того, практика Вин Чунь имеет несомненное оздоровительное и прикладное значение, занятия Вин Чунь доступны широкому кругу интересующихся как боевыми искусствами, так и любителям фитнеса, позволяя разнообразить физическую подготовку.

В нашей работе мы постарались осветить различные аспекты Вин Чунь, чтобы на основе полученной информации у читателя возникло верное представление об истории, критериях верного исполнения техники и возможности развития собственных психофизических качеств в рамках данного направления.

Глава 1

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ КУНГ ФУ ВИН ЧУНЬ

Легенды традиционно связывают происхождение стиля с монастырем Южный Шаолинь в провинции Фуцзянь. Согласно одной из них стиль преподавался южношаолиньским настоятелем Чжишанем в качестве оздоровительной гимнастики жителям близлежащих деревень. Другая легенда гласит, что стиль был создан пятью мастерами Южного Шаолия, которые проделали эту работу в Зале Восхваления Весны («Вэн Чуньтан» на кантонском диалекте). По третьей легенде стиль был разработан Янь Юн Чунь (Янь «Поющая Весна»), дочерью южношаолиньского послушника Янь Эра (либо Янь Сы), то ли на основе учения отца, то ли на основе науки монахини Умэй (Нг Муи).

Однако в 1930—1940-х гг. знаменитый китайский исследователь истории у-шу Тан Хао проделал полевые исследования и установил, что монастыря «Южный Шаолинь» не существовало вообще, что он был выдуман в средневековом рыцарском романе «Вань нянь Цин» («10 000 лет здравствовать императору династии Цин!») — приключенческий роман, описывающий, как один из будущих императоров Китая якобы инкогнито странствовал по южному Китаю и попадал во всякие переделки), а Чжишань, Умэй и прочие — просто персонажи этого романа. Так как большинство населения Китая было неграмотным, литературные произведения повествовались за деньги рассказчиками на рынках, и многие простые люди зачастую не отличали художественного вымысла от рассказа о реальных событиях. Тем более простые крестьяне не могли проверить, что, к примеру, упоминаемые в историях о Южном Шаолине географические объекты на самом деле находятся в тысячах километров друг от друга, что перечисленные там люди никогда не занимали приписываемые им должности и т. п.

Вин Чунькуен, или Вен Чунькуен (оба варианта на путунхуа звучат одинаково — «юнь – чхунь – тсюань») — это вид китайского боевого искусства. Техника Вин Чунь включает в себя различные способы рукопашного боя и методы боя с оружием.

Известно, что впервые школы с таким названием появились в начале XVIII в. в округе Гуаньжоу провинции Гуаньдун. Вин Чунь был популярен среди актеров гуаньдунской оперы из труппы «Красная Джонка». Сегодня Вин Чунь является ведущим стилем в г. Фошань.

Существуют две официальные версии происхождения стиля.

Самая популярная версия называет создательницей Вин Чунь дочь генерала Люй Сэйлян из династии Мин, известную как монахиня У Мэй («Пять Слив»). Она нашла прибежище в монастыре Байхэсы («Обитель Белого Журавля») в горах Далянь, на границе провинций Юннань и Сычуань. Ее ученицей была дочь продавца тофу по имени Ян Юн Чунь (Ян «Поющая Весна»). Муж Ян Юн Чунь, торговец солью из Шаньси Лян Бочоу, изучил технику своей жены и открыл школу на севере Гуаньдуна, в деревне Наньсянь. В память о жене он назвал свою школу «Вин Чунькуен» («Кулак Поющей Весны»).

По другой версии Вин Чунь был создан шаолинским наставником Чжи Шанем на основе «обновленной» версии шаолиньцюань. Стиль, которому он обучал актера гуаньдунской оперы «Красная Джонка» Хуан Хуабao, назвался «Вен Чунькуен» («Кулак Вечной Весны») — по имени одного из залов Шаолиня — Юн Чуньтай («Павильон Вечной Весны»). Хуан Хуабao поделился своими знаниями с собратьями по ремеслу — актерами Лян Эрди и Дахуамянь Цзинем, а в начале 1870-х гг. вернулся в родной город Фошань, где и открыл школу Вин Чунь. Большинство мастеров XX в. являются учениками его фошаньских учеников — полицейских Фэн Сяоцзиня и Хо Баоцюаня, а также доктора Лян Цзяня, которого за непревзойденное мастерство называли «Вин Чуньван».

В китайском понимании «предок-первоисточник» стиля — явление абсолютно необходимое, так как он гарантирует «истинность» на пути духовного роста. В реальности каждая школа – плод коллективного творчества, включающий опыт многих и многих поколений мастеров. На этом непростом пути возможно одновременное сосуществование как истинного искусства, так и упрощенных «тупиковых» направлений.

Кроме общепринятых легенд о происхождении стиля, существуют еще несколько «непопулярных» версий, в которых создателями техники Вин Чунь называются другие мастера.

В подном смысле этого слова основателем Вин Чунь можно было бы назвать легендарного эмэйского монаха Мяо Шуня («Бессмертная Кошка»), учителя отца Ян Юн Чунь – Ян Эра. На основе эмэйского стиля шизэцзя («Двенадцать Застав») и техники гуаньсийского байхэцюань («Кулак Белого Журавля») он создал медитативную форму сяонаньтоу, или Сиу Лим Тао («Малая Идея»), которая является основой Вин Чунь.

Другим возможным источником Вин Чунь называют Мяо Цуйхуа. Она была дочерью шаолинского мастера Мяо Хина, ученицей У Мэй, женой мастера Вин Чунь Фун Да и матерью легендарного героя Фон Сайюка. Мяо

Цуйхуа также известна как создательница принципа Шуан До («Двойных Ножей»). В этой версии Вин Чунь изначально был рассчитан на работу ножами и лишь затем развился в технику безоружного боя.

Чжан У, который обучал актеров «Красной Джонки», также вполне может быть назван создателем этого стиля.

В отличие от всех вышеописанных возможных источников Вин Чунь Чжан У — реальная личность, чье существование подтверждено документально. В юности он выступал в пекинской опере как певец и ведущий актер в батальных сценах. Чжан У некоторое время жил в районе Хэншань в Хунани, где овладел стилями цзиньганчжан («Алмазная Ладонь»), танланцюань («Кулак Богомола»), тайцзицюань и инчжаопай («Когти Орла»), тренируясь у мастера И Чэня (принадлежавшего к 22-му поколению монахов Шаолиня).

Где-то между 1723 и 1736 гг. Чжан У переехал в Фошань (провинция Гуаньдун). В Фошане Чжан У стал известен как Тан Сао У, что означает «Сухорукий». Из-за частичного паралича его левой руки он не мог использовать никаких «размашистых» боевых техник. Чжан У объединил актеров оперы «Красной Джонки» (известных также как «Послушники Грушевого Сада») в ассоциацию «Хунхуахуйгуан» («Союз Красного Цветка»), в которой он преподавал традиционные «Восемнадцать искусств гуаньдунской оперы».

Более вероятно, что Чжан У преподавал актерам «Красной Джонки» северные военные искусства, подобные Вин Чунь. Влияние Чжан У на «Красную Джонку» бесспорно, его наследие сыграло немалую роль.

Если о «первоисточнике» Вин Чунь можно лишь догадываться, то его техническое содержание вполне доступно для анализа. Естественно, Вин Чунь возник не на пустом месте — из одного лишь созерцания боя журавля со змеей (или лисицей). В каждой ветви Вин Чунь называются иные стили, из которых он произошел.

Чаще всего Вин Чунь связывают непосредственно с шаолиньской традицией. Такой подход весьма характерен для южнокитайских школ. Северные стили (а шаолиньцюань «южным» никогда не был) основаны на непривычных для южан двигательных стереотипах и считаются более древними, в китайском понимании — более качественными. Однако современный шаолинпай менее всего напоминает Вин Чунь, даже в его самом формализованном виде.

Другой базовой для Вин Чунь школой называют Юн Чунь байхэцюань (кулак белого журавля уезда Юн Чунь). Для жителей провинции Гуаньдун, исповедующих стили «южного кулака» (хунцзя, цайлифо, баймэй), ориги-

нальный фуцзяньский стиль «журавля» также был чем-то экзотическим. Традиционный для байхэцюань сброс силы методом «встряивающейся собаки» мог быть заменен на более привычный гуаньдунцам резкий «складывающийся» импульс.

Еще одним источником «узкой» техники Вин Чун считают переработку формы боя копьем «южного богомола». На это есть свои основания. В так называемом «боковом» Вин Чунь из деревни Гулао бой ведется в манере, напоминающей стиль «богомол», с «вязкой рук», короткими подшагиваниями и глубокими выпадами. Атаки и защиты выстраиваются по шести «окнам», что очень напоминает фехтовальную схему.

Вероятнее всего, Вин Чунь не возник в одночасье из какой-то одной определенной школы, а представляет собой компиляцию из множества стилей. Методика тренировки Вин Чунь имеет свои параллели в тайцзицюань, ицюань, танланцюань. Сочетание коротких «мечей-бабочек» с длинным шестом характерно для хунцзяцюань (канг. «хунгар»).

В действительности сегодня существует только два принципиально различных стиля Вин Чунь — «уступающий» и «отражающий». Впрочем, не существует школы Вин Чунь, декларирующей свой стиль как «жесткий» или «силовой». «Жесткость», как и «мягкость», — понятия относительные. Существует принципиальное отличие в методах приема и выдачи импульса атаки.

Самый распространенный путь — применить «пружинную» силу наподобие распрямляющегося прута (роль которого выполняет поясница).

Другой способ — это использование «пустой» силы, основанной на «проваливании» противника в момент завершения им атаки за счет смещения своего центра тяжести по спирали.

Более-менее достоверная история происхождения стиля прослеживается лишь с конца XVIII в., когда стал путешествовать вместе с актерами труппы гуаньдунской оперы «Красная Джонка», которые распространяли его в разных концах провинции. Стиль использовался как антицинскими революционерами, так и деревенскими отрядами самообороны. Примерно в середине XIX в. два актера — Хуан Хуабao и Лян Эрди — покинули труппу и переехали в Фошань, где обучили аптекаря Лян Цзяня. В конце XIX в. Лян Цзянь выиграл много боев и стал известен как «Юн Чунь ван» («Король Вин Чунь»). Он не имел официальной школы, но обучал частным порядком в своей аптеке. После того как Лян Цзянь оставил бизнес, он вернулся в родную деревню Гулао, где обучил своему стилю односельчан.

Около ста лет назад Леонг Джун стал одним из избранных учеников, обучавшихся Вин Чунь. У него было два сына — Леонг Бак и Леонг Чен.

Они жили в цветущем китайском городе Фатшан. Будучи знаменитым мастером боевых искусств, он также был владельцем магазина лекарственных трав. Люди уважали его как благородного человека и ученого, который никогда не хвастался своими способностями в кунг-фу.

Чан Ва Сун, меняла, был соседом Леонг Джуна. Он был высоким и сильным человеком и восхищался мастерством Леонг Джуна в Вин Чунь. Когда Леонг Джун решил не учить искусству боя никого, кроме своих сыновей, сосед стал следить за ним каждый день, в то время когда тот вел тренировки. Скоро Леонг Джун заметил, что Чан следит за ним, и стал специально показывать упрощенные версии движений.

Пристрастие Чана к шпионству тронула Леонг Джуна, и он принял соседа к себе в ученики. Несмотря на это Леонг Джун продолжал показывать Чану лишь упрощенную версию, так как боялся, что после его смерти Чан будет оспаривать звание Великого Мастера Вин Чунь у его сыновей. Так как Чан был очень высоким, крепким и сильным мужчиной, сыновья Леонг Джуна не смогли бы победить его, если бы он знал настоящую версию Вин Чунь.

Подозрения Леонг Джуна были не напрасными. После его смерти и смерти его сына Леонг Чена Чан выгнал второго сына из Фошаня. Леонг Бак поселился в Гонконге.

Чан Ва Сун сразу же начал обучать других упрощенной версии Вин Чунь. Он обладал огромной популярностью, но за много лет выбрал себе лишь 11 учеников.

Некоторое время спустя к нему пришел двенадцатилетний мальчик Ип Ман и, дав Чану 300 кусков серебра, попросил сделать его своим последним учеником.

Вначале Чан решил, что мальчик украл деньги у родителей. Он отвез Ип Мана домой и рассказал все его родителям. Выяснилось, что Ип Ман не украл деньги, а сам скопил их. Восхищенный преданностью мальчика, Чан сделал его своим последним учеником.

В течение четырех лет Ип Ман изучал систему Вин Чунь Чана и после смерти учителя переехал в Гонконг. В возрасте шестнадцати лет он уже обладал репутацией прекрасного мастера боевых искусств. Друзья Ип Мана по боевым искусствам познакомили его с эксцентричным пожилым человеком, который был прославленным мастером кунг фу. Ип Ман кинул вызов этому человеку и позорно проиграл бой. Старик оказался Леонг Бак, сыном Леонг Джуна, единственным, кто владел настоящей версией Вин Чунь. После знакомства Леонг Бак рассказал Ип Ману историю упрощен-

ной версии и принял его своим единственным учеником.

Ип Ман изучал подлинную версию Вин Чунь в течение четырех лет. С новыми знаниями он вернулся в Гонконг, победил всех, кто был старше его, и стал Великим Мастером Вин Чунь. Все последователи кунг-фу уважали его способности, но он никогда не брал себе учеников.

В 1948 г., когда к власти пришли коммунисты, Ип Ман уехал в Макао, оставив все свое состояние в Китае. В Макао он жил в крайней бедности, пока не встретил Леонг Шана, мастера кунг фу, который привез его в Гонконг и стал заботиться о нем.

У Леонг Шана была школа кунг фу в помещении ресторана рабочего союза в Гонконге. Там у Ип Мана была маленькая комнатка. Каждую ночь после закрытия ресторана в рабочем союзе проводились занятия по кунг фу. Ип Ман часто наблюдал за занятиями и беззлобно посмеивался над неадекватностью стиля преподавания Леонг Шана.

Однажды ночью в 1951 г. Леонг Шан разозлился на неуважение Ип Мана. Чтобы проучить его, Леонг Шан бросил ему вызов. Несмотря на то что Леонг Шан был выше, крупнее и моложе, он не был серьезным противником для Ип Мана. Ип Ман с легкостью победил его.

После этой победы над Леонг Шаном Ип Ман открыл всем, что он является Великим Мастером Вин Чунь, и сделал Леонг Шана своим первым из нескольких тщательно отбирившихся учеников. У Ип Мана было большое количество учеников, но всемирную славу учителю и направлению принес Брюс Ли.

Вьетнамское направление — это второе наиболее популярное направление Вин Чунь в мире. Оно ведет свое начало с 1939 г. от Жуань Цзюня (Нгуен Те Конга),

В 1877 г. в Куан Дон родился человек по имени Юэн Чай Ван (Yuen Chai Wan), которому суждено было стать родоначальником Вин Чунь во Вьетнаме. Юэн Чай Ван был отдан на обучение к хорошему знакомому их семьи, знаменитому мастеру Вин Чунь Лыонг Тану («Королю»). Так юноша начал свой Путь у «Короля» Вин Чунь. Он обучался вместе с сыновьями Лыонг Тана, Лыонг Суаном и Лыонг Биком, и другими учениками.



Мастер Ип Ман

Время шло — рос и уровень мастерства юноши. Став уже взрослым парнем и достигнув хорошего уровня мастерства в боевом искусстве, он принимал участие в сопротивлении интервентам, которые начали наполнять Китай, а также против маньчжурской династии Цин. Видя в нем задатки незаурядной личности, учитель Лыонг Тан благосклонно отнесся к его стремлению участвовать в движении за освобождение Китая от ига как интервенции, так и деспотического правления маньчжурской династии Цин. Когда Юэн Чай Ван стал взрослым, ему необходимо было уехать на юг Китая. Перед отъездом учитель, напутствуя своего любимого ученика, пожелал ему самому продолжать совершенствоваться, развивать и распространять Вин Чунь там, где он может оказаться по воле судьбы, верить таинство и глубину Вин Чунь, свое мастерство и знание лишь достойным тайны ученикам.

Восстания 1906—1908, 1910, 1911 гг. не обошли Юэн Чай Вана стороной. С этого времени начинается его военная карьера и приобретение познаний в военной науке.

В октябре 1911 г. все провинции Центрального и Южного Китая охватило восстание, и 12 февраля 1912 г. от имени малолетнего императора Пу-И был опубликован акт отречения династии Цин. Власть в свои руки взял Сун Ят-Сен, позже передав свои полномочия Юань Ши-Каю. Так Юэн Чай Ван в свои 35 лет стал свидетелем завершения эпохи маньчжурской династии Цин — последнего императорского дома в Китае.

После свержения династии Цин Юэн Чай Ван продолжил карьеру военного. Он участвовал в борьбе против интервенции стран Европы и Японии. Будучи военным и работая в разведке под командованием Чан Кай-ши, он повидал многое. Юэн Чай Ван участвовал в первой гражданской войне 1924—1927 гг., видел голод и болезни, гибель своих друзей, прошел вторую гражданскую войну 1927—1936 гг. За эти годы, в возрасте 59 лет, Юэн Чай Ван стал известным военачальником.

За время своей военной карьеры Юэн Чай Ван не прекращал тренировать свой дух и тело, занимаясь Вин Чунь. Более того, у него были свои ученики, которые упорно изучали Вин Чунь под его руководством. Одно время в числе учеников Юэн Чай Вана был Ип Мэн, который также обучался у Чан Хоа Туанга и Лыонг Бика. В будущем Ип Мэн станет мастером в Гонконге.

Дойдя до зрелого возраста, Юэн Чай Ван в 59 лет решил завершить военную карьеру и начать спокойную жизнь, всецело отдаваясь познанию Вин Чунь и обучению своих учеников. 1936 год для него ознаменовался серьезными событиями. Конец военной карьеры совпал с клеветой и во-

енной репрессией, начались гонения со стороны врагов и так называемых «друзей», каждый пытался «отличиться», донося на Юэн Чай Вана. Потребовалось большое самообладание и опыт разведчика, чтобы избавиться от своих «доброжелателей» раз и навсегда. Поменяв имя и фамилию на Нгуен Те Конг (Nguyen Te Cong), он решает тайно покинуть Китай.

Благодаря большой помощи своих учеников в 1936 г. мастер покинул родину и переехал на торговой яхте в Хайфон. Отсюда он следил за событиями в Китае и ждал изменений, но новости, привезенные его другом и учеником Чжень



Нгуен Те Конг

Тайем, обрывают последнюю надежду возвращения на родину. И тогда, в этом же году, он принимает решение переехать в глубь Вьетнама (Ханой), где ему подготовили место для дальнейшей жизни. Обустроившись и обжившись на новом месте, Те Конг не желает уже больших перемен: не позволяет возраст. Многие эмигранты из Китая слышали о нем, а некоторые знали его лично как специалиста в военном деле, хорошего мастера в медицине и боевом искусстве Вин Чунь. Те Конг и его ученик Чжень Тай были приглашены в гости к уже очень пожилому, но состоятельному человеку по имени Дай Ли-Джай, предки которого здесь живут уже с 1805 г. После душевной беседы, узнав Те Конга как высокодуховного и нравственного человека, Дай Ли-Джао удалось уговорить мастера обучать этнических китайцев Вин Чунь, поддерживая тем самым родную культуру и традиции.

В связи с тем что коренные вьетнамцы с недоверием относились к эмигрантам, у Те Конга не было учеников среди местных жителей. Но постепенно (в связи с тем, что появилось большое количество межэтнических браков) отношения с вьетнамцами стали более дружескими, а соответственно, изменилась ситуация с обучением боевым искусствам. Чжень Тай в этот период помогает Те Конгу адаптироваться к местной жизни.

Авторитет Те Конга вырос среди местного населения в связи с тем, что о нем узнали как об опытном профессиональном враче. Общаясь с местными жителями и видя в них отзывчивость и доброжелательность к нему, он начинает набирать новых учеников.

В 1955 г. Те Конг уехал в Сайгон, поселился в районе «Большого рынка», где открыл лавку лечебных трав и продолжил обучать своему ис-

куству. Ученики любили и уважали своего Учителя, оказывали ему сильную помощь в трудные минуты его жизни. Те Конг всегда преподавал в закрытом помещении, без посторонних, с каждым учеником занимаясь индивидуально. Мастер строго следовал семейным традициям и не разрешал ученикам распространять информацию о Вин Чунь. Свой стиль Нгуен Те Конг не всегда называл Вин Чунь, часто употребляя другое название — «Тхеу Лам Фат Сон», то есть «Шаолинь города Фошань». Мастер Те Конг уже считал Вьетнам своей второй родиной и от всей души старался передать свои знания по Вин Чунь ученикам. Те Конг был человеком, о котором осталось много историй. В китайских и вьетнамских источниках сообщается, что однажды в Фошань явился воинственно настроенный мастер боевых искусств из провинции Цзянси, чтобы вызвать Юэн Чай Вана на смертельный поединок. Чай Ван не желал иметь дело с этим человеком и отказывался до тех пор, пока вызов не приобрел характер явного оскорбления. Стороны подписали договор о непредъявлении претензий в случае чьей-то гибели, и бой состоялся. Противник Чай Вана был вооружен железным шестом весом около 13 кг. Оружием Чай Вана был бамбуковый шест специальной обработки, называемый «стальной бамбук». При резком выпаде противника, нацеленном в голову, Чай Ван парировал удар своим шестом, отшвырнув лом противника. Нападавший оказался на земле. Потрясенный соперник, оставив свое оружие, удалился. Очевидно, что такое мастерство является более чем обычной техникой. Способ, которым Юэн Чай Ван обезоружил противника в китайском кунг фу, носит имя «хуа» — «нейтрализация», или «изменение и радикальный переворот».

В Ханое Нгуэн Те Конг жил, стараясь не привлекать к себе внимания. Заговорили о нем после случая на центральном рынке. В момент, когда Те Конг находился там, несколько рэкетиров избивали торговца, отказывавшегося платить за их «покровительство». Друзья торговца попытались выручить его, началась драка. Разгорячившиеся бандиты били всех подряд и попытались сделать то же с подвернувшимся Те Конгом. Поединок закончился очень быстро. Те Конг уложил всех нападавших и исчез с места происшествия.

Борьба с японскими оккупантами, в которой принимал участие Нгуэн Те Конг, также породила большое количество историй о нем. После стычек с японцами их тела оставались на земле, а легендарный воин уходил живым и невредимым. Предполагают, что руководитель прославившейся группы партизан — «генерал» Луонг Ву-Тэ — не кто иной, как Нгуэн Те Конг.

Интересная история произошла в 1941 г., когда Нгуэн Те Конг тренировал небольшую группу учеников. На занятия этой группы пришел посмотреть молодой аристократ Нгуэн Зюи Хай, преуспевший в занятиях по вьетнамской школе кунг фу Хай Бай. Он считал себя силачом и лучшим бойцом Ханоя. На улицах его знали под прозвищем «Хай» («Японец») из-за напористости — как в жизни, так и в бою. Понаблюдав за медленными и плавными движениями учеников Те Конга, Хай не поверил в эффективность подобного метода и бесцеремонно предложил мастеру Те Конгу помериться силой. Он спросил, сможет ли китаец противостать удару его кулака? Те Конг распахнул свою куртку и, обнажив худую грудь, велел Хаю бить со всей силы трижды. Хай принял боевую стойку и изо всей силы ударил кулаком в грудь мастера. Присутствующим было видно, что как только кулак достиг цели, тело Те Конга слегка колыхнулось, но он остался стоять на ногах и не сделал и шагу назад. Однако Хай отлетел от собственного же удара назад и сбил шкаф, служивший алтарем. К тому же выяснилось, что он сломал руку в запястье. Случившееся заставило молодого человека пересмотреть свои взгляды на жизнь и боевые искусства. После лечения он стал учеником Нгуэн Те Конга.

Нгуэн Те Конг воплотил в жизнь принцип боевого китайского искусства, гласящий: «400 грамм побеждают тонну» («4 унции отклоняют тонну»), что означает «слабое усилие нейтрализует атаку». Подобного уровня мастерства достигают единицы из тысяч практикующих кунг фу.

Заметив однажды медленно идущего по улице Те Конга, группа подвыпивших солдат-французов окружила его. Иностранцы начали соревноваться в остроумии, насмехаясь над Те Конгом. Тот же сохранял спокойствие и смотрел на них молча. Такое хладнокровие задело французов. Один из солдат схватил Те Конга за плечо и попытался свалить его на мостовую. Те Конг обычно держал руки сцепленными одна с другой и спрятанными в широких рукавах традиционного китайского халата. Не вынимая рук из рукавов, он сделал легкое движение локтем — и нападавший сам оказался на земле. Чутье подсказало обидчикам, что лучше оставить пожилого китаец в покое и не испытывать судьбу. Подняв своего товарища, они убралась восвояси. А Те Конг продолжил прогулку.

Старший ученик ханойской школы, Чан Ван Фунг рассказывал, что Нгуэн Те Конг преподавал в уникальной манере, свойственной методу Вин Чунь. Сам Те Конг говорил, что данный метод преподавания сохранился со времен Нг Муи. Суть метода заключается в правильном комбинировании

индивидуального и общего подхода к занятиям с учениками. Такая манера преподавания позволила Нгуэн Те Конгу подготовить мастеров высокого уровня.

Глава 2 ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУНГ ФУ ВИН ЧУНЬ

В нашей работе нет цели углубляться в стилевые особенности различных направлений, мы только лишь обозначим характерные черты школы. Существует распространенное заблуждение, что отличительной чертой Вин Чунь являются упражнения «чи-сао» («chi-sau») — «липкие руки», благодаря которым боец приучается постоянно находиться своими руками в контакте с противником, чувствовать все его движения и мешать ему проводить свои приемы. Аналогичные упражнения существуют практически во всех направлениях традиционного китайского у-шу, только называются по-разному. Например в тайцзицюань название этого упражнения «туй-шоу». В настоящее время чи-сао возведено чуть ли не в абсолют и даже проводятся соревнования по чи-сао. Но в действительности чи-сао — это всего лишь одно из множества существующих упражнений в Вин Чунь. Отличительной особенностью Вин Чунь является больший акцент на принципы боевых искусств, таких как текучесть, слияние, компактность, искусство в безыскусности и т. п.

С другой стороны, именно упражнение «чи-сао» вырабатывает навыки быстрого нахождения варианта пути для атаки или защиты и атаки. Все дело в том, что большое количество техник, нарабатываемых учеником-новичком, даже при периодических учебных спаррингах, создает путаницу: при отражении атаки боец теряется в том, какую связку ему применить. И заканчивается все, как правило, «маханием кулаками». О какой-либо технике говорить в таком случае не приходится. Именно упражнение «чи-сао» (как длительное действие в контакте с партнером) вырабатывает навыки разбиения мостов, наведения мостов, атаки, контратаки, контроля центра тяжести и перемещения.

Бойцы Вин Чунь ведут бой на короткой дистанции, где можно дотянуться до противника кистью руки, а еще лучше — локтем. С целью прорыва на достаточно близкую дистанцию используются специальные типы перемещений. Удары ногами сочетаются с ударами руками.

Обычно ногами бьют по коленям противника одновременно с атакой руками на верхнем уровне.

Принцип центральной линии. Это воображаемая линия, проходящая вертикально через центр вашего тела. Ученик Вин Чунь тренируется защищаться и атаковать по центральной линии, чем достигается высокая эффективность защитных техник и скорость атакующих.

Принцип экономии движения. Базовая концепция — кратчайшее расстояние между двумя точками — это прямая. Практически не используются круговые удары руками и ногами. Многие неправильно представляют эту концепцию. Самое распространенное заблуждение заключается в том, что и передвижения в Вин Чунь прямолинейные.

Постоянный контакт с противником. В большинстве единоборств при защите используется следующий подход — блок и затем удар. В Вин Чунь блок и удар происходят одновременно. Или одна рука блокирует руку противника, а другая одновременно бьет, или же сам блок переходит в удар. Если после удара противник не повержен, то боец Вин Чунь продолжает атаку, не теряя контроля над противником: рука, которой только что был нанесен удар, не оттягивается к корпусу, а контролирует руку противника, не давая ему возможности развить атаку, а рука, которая блокировала, переходит на удар.

«Фейсинг», или работа ног (передвижения). Практикующий Вин Чунь всегда стремится занять такое положение по отношению к противнику, чтобы обе руки могли действовать одинаково эффективно. Занимая определенное положение к противнику, последний не сможет использовать для атаки обе руки. Достигается это за счет передвижения.

У каждого направления Вин Чунь существует определенная программа обучения. Практически во всех школах, ведущих свою линию от Ип Мана, она примерно следующая:

➤ *Сиу Лим Тао форма.* На данном уровне обучения студент изучает базовую технику, первую форму и технику Чи Сао.

➤ *Чам Киу форма* соединяет технику, изучаемую на уровне Сиу Лим Тао, с базовыми перемещениями. Это форма Вин Чунь содержит всю основную технику. На этом этапе боец учится двигаться, соединять движения рук, ног и всего тела в единое целое.



Центральная линия

➤ *Биу Джи форма* («Бьющие Пальцы») является развитием техники и идей первых двух форм, но вводит новые понятия, полностью раскрывающие концепцию стиля. В третьей форме в полной мере раскрывается основной тактический принцип Вин Чунь — «Лучшая защита — это нападение».

➤ *Мук Ян Чун Фа* (техника работы с деревянным манекеном) посвящена дальнейшей шлифовке техники с использованием специального тренажера — деревянного манекена. Техника работы с деревянным манекеном очень важна, так как именно манекен дает возможность отработать правильный угол, правильные перемещения и использование упругой силы. Техника ног Вин Чунь в полной мере раскрывается только на этом этапе.

➤ *Лук Дим Бун Кван* (шесть с половиной точек длинного шеста) посвящена работе с одним из двух видов оружия, изучаемых в Вин Чунь, — длинным шестом.

➤ *Бат Чам Дао* (восемь ударов мечом-бабочкой) завершает обучение мастера и посвящена работе с парными мечами-бабочками. Это очень объемная по техническому содержанию форма. В форме с мечами-бабочками до конца раскрывается работа ног Вин Чунь, связанная с техникой перемещения в бою. Технику Бат Чам Дао также можно использовать с любыми подобными видами оружия (как с парными, так и одиночными). Как мы видим, программа обучения неразрывно связана с комплексами формальных упражнений (таолу), в которых зашифрованы принципы выполнения технических действий, а также способы их применения в реальном бою.

В древности многие практикующие у-шу были неграмотны и наряду с таолу появился еще один способ передачи информации — поговорки, или песни (для легкости запоминания они были рифмованными). Есть подобные «песни» и в Вин Чунь.

Традиционные правила поведения Вин Чунь

Будьте дисциплинированы — ведите себя как воин.

Практикуйте вежливость и праведность — служите обществу и уважайте старших.

Любите ваших собратьев-учеников — будьте вместе и избегайте конфликтов.

Ограничивайте свои желания и поиски телесных удовольствий — сохраняйте соответствующий дух.

Занимайтесь прилежно — повышайте ваши способности.

Учитесь вырабатывать душевное спокойствие — воздерживайтесь от споров и борьбы.

Принимайте участие в жизни общества — будьте умеренны и мягки в ваших манерах.

Помогайте слабым и тем, кто младше вас, — используйте боевые умения в гуманных целях.

Передавайте традицию — сохраняйте это китайское искусство и правила поведения.

Принципы Вин Чунь

Сохраняйте то, что входит; отправляйте то, что отступает. Спешка ведет к потере ручного контакта.

Не распускайтесь, когда ваш противник не продвигается.

Как только ваш противник перемещается, его центр тяжести изменяется.

Совершая первое перемещение, имейте контроль. Атакуйте согласно правильному выбору момента.

Правильный выбор момента достигается через практику.

Прочная стойка и правильное положение дают преимущество перед вашим противником.

Бдительность и быстрая адаптация к ситуации позволяют достигать максимальных результатов минимумом усилий.

Тело следует за движением рук. Поясница и стойка перемещаются вместе.

Дополняйте руки правильным положением, хорошо используя при этом центральную линию.

Глаза и мысль перемещаются вместе, обращая внимание на передний край атаки.

Получайте заряд от противника. Выполняйте три движения вместе.

Бейте, как только представится возможность. В противном случае бейте туда, где видите движение. Остерегайтесь внезапных, просачивающихся и невидимых атак в центральную линию.

Мягкая и расслабленная сила ставит вашего противника в опасное положение.

Координируйте руки и ноги. Перемещайте их вместе.

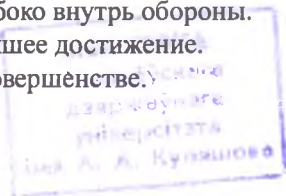
Не рискуйте, и вы всегда достигнете цели.

Имейте уверенность — и ваше спокойствие будет доминировать над ситуацией.

Занимайте внутренние ворота, чтобы бить глубоко внутрь обороны.

Одержатъ победу в одно мгновение — величайшее достижение.

Принципы Инь и Ян должны быть поняты в совершенстве.



Теория Вин Чунь не имеет предела в применении.
Будьте скромны, прося вашего учителя об обучении.
Понимайте принципы вашей тренировки.

На самом верхнем уровне опытности применение техники варьируется согласно действиям противника.

Пословицы о тренировке в Вин Чунь

Существует немного комплексов тренировочных упражнений в Вин Чунь. Они легко учатся, но для овладения ими требуется упорство.

Обучение обычным способом допускает более поздние вариации.

Короткие ручные мосты и быстрые шаги требуют вначале овладения стойками.

Сиу Лим Тао главным образом развивает внутреннюю мощь.

Лон Сау в Чам Киу — решительная техника.

Биу Джи содержит жизнь, сохраняя ее техниками для критических ситуаций.

Деревянный манекен развивает правильное использование мощи.

Придуманная техника не должна использоваться при практике «липких рюк».

Практика «склеенной ноги» неразлучна со стойкой на одной ноге.

Шаги следуют за поворотами тела подобно кошке.

Положение дополняют руки, для того чтобы достать противника.

Шесть с половиной точек шеста не делают более одного звука.

Техника Бот Джам Дао не имеет себе равных.

Толкание и быстрые атаки хорошо подходят для внутреннего закрытия.

Глаза, сверкнувшие смелостью, могут нейтрализовать ситуацию.

Неизвестные техники непригодны для тренировочной практики.

Тех, кто в совершенстве овладел системой, очень немного.

Семнадцать ключей Вин Чунь

Будьте свирепы при столкновении.

Будьте быстрым, используя свой кулак.

Будьте решительным при применении мощи.

Будьте точным в выборе момента.

Будьте непрерывны при применении Фан Сау.

Не используйте всю вашу силу.

Защищайте ваше положение.

Будьте бдительны, используя свои глаза.

Объедините ваши поясницу и стойку.

Скоординируйте ваши руки и ноги.

Перемещения должны быть быстрыми.

Понимайте принципы Инь и Ян.

Сохраняйте спокойствие.

Будьте уравновешены, используя дыхание и силу.

Осаждайте вашу внутреннюю Ци.

Будьте господствующим в бою.

Будьте быстры, чтобы быстро закончить бой.

Основная позиция в Вин Чунь (Йи Джи Ким Йеунг Ма)

Втяните грудь, выдвиньте верхнюю часть спины и вберите в себя копчик.

Наполните Дань-Тянь энергией Ци и распространите силу во все части тела.

Направьте колени и пальцы ног вовнутрь.

Сформируйте пирамиду с центром тяжести в середине.

Кулаки расположите по бокам у ребер, но не касаясь тела.

Утопите локти, плечи и поясницу.

Держите голову и шею прямо и сохраняйте бдительность духа.

Взгляд ровный, смотрящий прямо вперед и наблюдающий все направления.

Ум свободен от отвлечений, а настроение светлое.

Нет никакого страха при встрече с противником.

Развивайте хороший фундамент для продвинутой техники.

Сиу Лим Тао (первая форма)

Вначале идет Сиу Лим Тао. Не ускоряйте тренировочный процесс.

Слабые телом должны начинать с увеличения силы.

Избавьтесь от всех вредных привычек.

Йи Джи Ким Йеунг Ма тренирует Ци, контролируя Дань-Тянь.

Поддерживайте хороший баланс силы, захватывайте землю пальцами ног.

Выпуская Ци из Дань-Тяня, сделайте соответствующий выброс мощи.

Погрузите локти и уроните плечи. Охраняя центральную линию, защищайте обе стороны.

Имеется сто и восемь перемещений, все практические и реальные. Тысячи изменений могут быть использованы, но стремитесь к практическому применению, а не красоте.

Внутренне развивайте Ци, внешне тренируйте сухожилия, кости и мускулы.

Тан Сау (Tan Sau), Бонг Сау (Bong Sau), Фук Сау (Fok Sau), Ву Сау (Wu Sau) и Хуен Сау (Huen Sau) — основные движения, их эффективность растет с практикой.

Каждое движение должно быть ясным и четким. Должен соблюдаться выбор правильного момента времени.

Практика один раз в день и более не вызовет никакого вреда.

Форма Чам Киу

Чам Киу тренирует стойку и поясницу; ручной мост короткий, а шаг узкий.

Глаза тренируются, становясь бдительными. Ци течет в постоянном движении. Стремитесь оставаться спокойным в гуще движений, расслабляйте мускулы и успокаивайте ум. Повороты в стойке с круговыми перемещениями позволяют развить высшее проявление мощи.

Когда ручной мост противника входит в ваш ручной мост, используйте убегающую руку, оборачивая ситуацию в свою пользу.

Обходите поступающий сверху ручной мост противника без остановки, когда его встречное перемещение началось.

Лон Сау (Lon Sau) и Джип Сау (Jip Sau) ставят противника в опасное положение.

Не вступайте в противоборство с сильным противником, со слабым противником используйте прямое фронтальное нападение.

Быстрый бой должен быть закончен быстро.

Используйте три сустава, предотвращая вход противника; зажимайте мост противника, ограничивая его движения.

Если нет моста противника, создавайте свой мост. Соответственно, аннулируйте мост, когда тот появится.

Ручной мост отслеживает перемещения тела противника. Когда руки не могут преобладать, используйте позицию тела, чтобы спасти ситуацию.

Зажимая мост противника, используйте небольшой диапазон мощи, тремя суставами легко контролировать.

Где обнаружить мост противника? Чам Киу укажет путь.

Форма Биу Джи

Биу Джи содержит экстремальную технику.

Железные пальцы могут сразу поразить жизненно важную точку.

Шаг с ударом локтем поражает с угрожающей мощью.

Удар кулаком Глаз Феникса не имеет сострадания.

Фак Сау (Fak Sau), Имбирный Кулак (Ginger Fist) и Ведущий Мост (Guide Bridge). Их движения тесно скоординированы, и от них трудно защититься и убежать.

Упругая мощь и простирающаяся рука (extended arm) применяются для того, чтобы закрыть область.

Критические ситуации, когда нужно защититься от поражения, могут быть очень различны.

Биу Джи не обучают чужих.

Форма на манекене («деревянном человеке»)

Существует 108 движений для «деревянного человека». Регулярная практика приносит правильное использование мощи.

Варьируйте шаги и всегда поддерживайте тесный контакт с Деревянным человеком.

Мощь берет начало из сердца и выстреливает по направлению к центральной линии Мок Йан Джонга.

Вверх, вниз, назад и вперед перемещения непрерывные.

Усовершенствование мощи не может быть предсказано.

Ручной мост прилипает к рукам «деревянного человека» при перемещении. Прилипающая мощь, достигнутая при этом, будет действенной силой.

Мощь может высвободиться определенным способом. Использование линии и позиции будет правильным, и вас трудно будет победить.

Общие поговорки

Нет разницы в том, кто начинает обучение первым. Тот, кто достигает совершенства, и есть первый.

Ученики одного и того же учителя отличаются друг от друга своими способностями.

Прикосновение к мосту рук противника делает ситуацию более благоприятной.

Когда встречается несколько противников, легко управлять ситуацией.

Когда преследуете мост рук противника, остерегайтесь ведения.

Когда толкаете локоть противника, остерегайтесь затягивания.

Изучение техники без разработки умения никогда не приведет к совершенству.

Идеал боевых искусств — это человечность. Для достижения совершенства используйте прилежание как цель.

Когда противник преодолевает ваш ручной мост, предотвращайте опасность, поворачивая стойку, и встречайте его в подходящем положении.

Ударьте, когда вы должны. Не ударяйте, когда вам не следует.

Не слишком увлекайтесь ударами. Не бойтесь ударов. Тот, кто боится получить удар, в конце концов будет поражен.

Упорными атаками вы добьетесь входа. Пребывание в обороне слишком долго повергнет вас в проблему.

Удар кулаком берет начало из сердца. Шест не делает два звука. Удар ногой неизбежен.

Мощь генерируется из суставов. Сила рождается из пяток. Накапливайте умственную энергию с помощью разума. Перемещайте Ци с помощью умственной энергии. Прилагайте силу с помощью Ци. Генерируйте мощь с помощью силы.

Вреда не будет, если Ци лелеется естественно. Мощь может быть сохранена, но с помощью достаточной экономии.

Ци выходит из Дань-Тяня и передвигается вдоль поясницы, бедер и обратно.

Знайте себя и вашего противника — и вы всегда одержите победу.

Люди не знают степени моего умения, но я знаю их способности.

Идите вместе со своим противником, потерявшим устойчивое положение, для того чтобы иметь преимущество перед ним.

Вы можете ударить куда угодно, когда ваш ручной мост прошел за три сустава вашего противника.

Обходите поступающий сверху ручной мост противника. Зажимайте ручной мост противника, чтобы ограничить его перемещения.

Знайте различия между Инь и Ян, настоящим и притворным. Берите преимущество при любой представившейся возможности.

Прилипание к противнику во время смены его ручной позиции показывает хорошее управление ситуацией.

Будучи в касании с противником, при смене вашей собственной ручной позиции вы не можете рассчитывать на предполагаемый результат.

Бонг Сау (Bong Sau) не должен оставаться [надолго]. Фан Сау (Faan Sau) должен иметь быстрый темп.

Знайте ваш собственный предел в использовании мощи. Высвободите все полных 90% на пути к победе.

Колени ведут стойку. Поясница объединяет тело. Куда идет мысль, туда идут глаза, а затем следуют руки и ноги.

Стремитесь оставаться спокойным в гуще движений. Расслабляйте мускулы и успокаивайте ум.

Три ужаса Вин Чунь — это Тан Сау (Tan Sau), Бонг Сау (Bong Sau) и Фук Сау (Fok Sau).

Ноги и руки работают вместе, и угроза сводится на нет.

Остерегайтесь применения грубой силы при встрече с кем-нибудь из того же стиля. Берегитесь конфронтационных ситуаций.

Мощь может быть сгенерирована посредством объединения поясницы со стойкой.

В поединке не ожидайте никакого сострадания.

Хватание горла является безжалостной техникой. Как только оно начато, его нельзя остановить.

Запасание энергии подобно натягиванию лука. Высвобождение энергии подобно выпусканию стрелы.

Круглое и прямое сопровождают друг друга. Изогнутое и прямое дополняют друг друга.

Предельная мягкость дает возможность быть жестким. Чрезвычайная естественность дает возможность быть быстрым.

Обращайте внимание на то, чтобы запастись в теле дух, а не Ци. В противном случае это приведет к застою. Никакой мощи не будет получено, когда все заполнено Ци.

Используйте больше изменений в шагах вперед и назад. Руки и ноги должны быть тесно скоординированы.

Положение невидимо. Удар ногой невидим.

Пока вы находитесь в контакте с руками противника, вы вряд ли проиграете. Хорошо тренированная поясница может предотвратить потерю баланса.

Ручные техники должны следовать принципам Инь и Ян. Сила должна быть приложена с внутренней мощью. На каждую атаку есть противодействие.

От быстрых перемещений трудно защититься. Входите, когда противник замедляется.

Удары ногами проигрывают девять раз из десяти.

Ноги подобны колесам, руки подобны стрелам.

Рука, использованная для атаки, служит также для парирования.

Не вступайте в противоборство с сильным мостом рук. Выходите наружу и атакуйте, беря инициативу в свои руки.

Во время практики Чи Сау рука, которая вошла за локоть, выигрывает девять раз из десяти.

Желая контролировать мост противника, разрушайте его центральную линию.

В Бонг Сау (Bong Sau) предплечье наклоняется, запястье находится на центральной линии, а пальцы свисают. Поднимание локтя ослабляет усилие.

Локоть должен быть сильным. Тогда вы сможете принять любую атаку.

Если противник захватил ваш ручной мост, не противопоставляйте ему грубое усилие. Идите с усилием противника и изменяйтесь во вращении рук (Кван Сау (Kwan Sau)). Оборачивайте ситуацию, чтобы управлять противником.

Как мы можем увидеть, «песни» Вин Чунь охватывают, как морально-волевые, так и технические аспекты обучения. И хотя смысл некоторых из них с годами менялся, данный метод позволял сохранить неизменными основополагающие принципы стиля Вин Чунь.

Основная позиция:



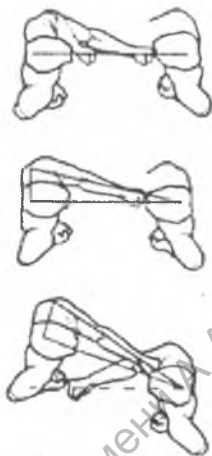
**Основная позиция
(Йи Жи Ким
Йеунг Ма)**



Система врат в Вин Чунь



Принцип одновременной защиты
атаки в Вин Чунь



Принцип атаки
в центральную
линию



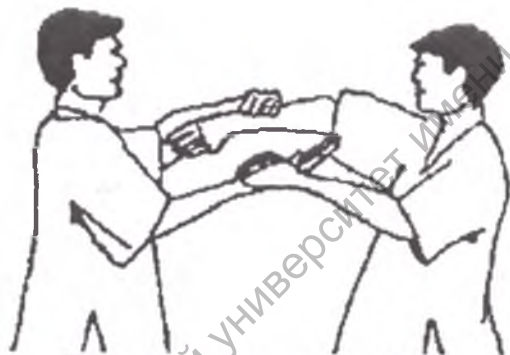
Уход с линии атаки



Защита центральной линии



Чи Сао («липкие руки») на одну руку



Чи Сао («липкие руки») на две руки



Работа ногами в Вин Чунь

Бойцы Вин Чунь ведут бой на короткой дистанции, когда можно дотянуться до противника кистью руки, а лучше всего — локтем. С целью прорыва на достаточно близкую дистанцию используются специальные перемещения: удары ногами — в сочетании с ударами руками. Обычно ногами бьют по коленям противника одновременно с атакой руками на верхнем уровне.

Из оружия в наиболее популярной сегодня версии Ип Мана изучают длинный шест и так называемые «мечи-бабочки» (два тесака, у каждого из которых ширина лезвия сравнима с гардой). Причем, по словам некоторых мастеров, родным оружием для Вин Чунь являются мечи-бабочки, а шест дракона был внесен в Вин Чунь из другого стиля. В других версиях, помимо мечей-бабочек, встречаются и иные виды оружия, вплоть до меча-цзянь и буддийских четок.

В версии Е Вэня изучается три комплекса без оружия — «начальная идея», «поиск рук» и «бьющие пальцы». Вьетнамский Вин Чунь, к примеру, имеет парный комплекс, выполняемый вдвоем, а также, подчеркивая свое легендарное южношаолиньское происхождение, практикует комплексы пяти животных.

Для подготовки к реальному бою, помимо упражнений «чи-сао», используются многочисленные разновидности парных упражнений, а также тренировки на специальном манекене («деревянном человеке»).

В древности проверить уровень своего мастерства бойцы могли только в свободных поединках, по договоренности, либо при самозащите. В наши дни это можно сделать на разнообразных соревнованиях по различным правилам. Однако для того, чтобы бойцы использовали в поединках технику Вин Чунь, Всемирной федерацией были разработаны соответствующие правила, которые мы приводим ниже.

Система соревнований

Каждая схватка состязания состоит из трех раундов по полторы минуты, с перерывом в одну минуту между раундами. По окончании каждого раунда определяется его победитель. Победа в бою присуждается спортсмену, выигравшему большее количество раундов.

Требования к участникам

1. У участника должен быть паспорт, выданный страной, регионом, который он представляет.
2. Возрастные требования: от 18 лет и старше.
3. Группы по полу: женщины и мужчины.

4. Участник должен предоставить медицинскую справку, удостоверяющую здоровье и нормальное физическое состояние спортсмена.

Весовые категории

1. Категория 50 кг: ниже 50 и 50 кг.
2. Категория 55 кг: от 50 и до 54,9 кг.
3. Категория 60 кг: от 55 и до 59,9 кг.
4. Категория 65 кг: от 60 и до 64,9 кг.
5. Категория 70 кг: от 65 и до 69,9 кг.
6. Категория 75 кг: от 70 и до 74,9 кг.
7. Категория 80 кг: от 75 и до 79,9 кг.
8. Категория 85 кг и выше.

Взвешивание

После выполнения всех формальностей с медицинской справкой и иными документами взвешивание должно быть проведено главным регистратором вместе с секретарями под контролем Комитета Соревнований.

Взвешиваются только участники соревнований (спортсмены). Они должны предъявлять свои паспорта во время взвешивания.

Участники должны взвешиваться в назначенном месте в назначенное время в обнаженном виде (только в трусах или обтягивающем нижнем белье).

Взвешивание должно начинаться с более легких весовых категорий.

Жеребьевка

1. Церемония жеребьевки должна производиться группой, составляющей планы-расписания, в присутствии председателя жюри Комитета Соревнований, главного тренера, тренеров команд и глав делегаций стран, которые могут представлять интересы выступающего, чтобы тянуть его жребий.

2. Церемония жеребьевки проводится после первого взвешивания, начиная с более легких весовых категорий. Любая весовая категория, в которой есть только один претендент, исключается из перечня категорий.

Одежда и защитное снаряжение

1. Участники должны использовать перчатки с открытыми пальцами, шлем, налокотники, щитки на голень, утвержденные на соревнованиях, личные каппы и паховые раковины. Защитное снаряжение всех выступающих должно быть красного или синего цвета.

2. Защита голени и паха должна быть надета под одежду.

3. Участники должны носить футболку с рукавами. Женщины могут носить обтягивающее нижнее белье.

4. Капа и защита паха являются индивидуальным оборудованием, спортсмен обязан иметь их в наличии. Капа и защита паха может быть любого вида.

5. Защитная экипировка



Шлем с защитой лица



Защита корпуса (жилет)



Защита торса (для женщин)



Перчатки с открытыми пальцами



Защита голени (шитки)



Локтевой протектор



CLIFF

Защита паха



Капа

Методы ведения боя, критерий счета и наказания, разрешенные действия

1. Все виды техник Вин Чунь, включая удар кулаком, ладонью, локтем, коленом, перемещения, удары ногами, подсечки и приемы борьбы, могут использоваться.

2. Если спортсмен будет использовать техники, не входящие в арсенал Вин Чунь (такие, как размашистый боковой удар, размашистый прямой удар, сметающий удар (сверху вниз), круговой удар ногой «лоу кик», удар ногой назад), то очки не будут присуждаться. Если дважды используется не техника Вин Чунь, одно очко будет снято, если четыре раза — будут сняты два очка.

3. Если спортсмен, применивший не технику Вин Чунь, причинит противнику боль, но противник продолжит бой, то спортсмен будет оштрафован на 2 очка.

4. Если противник будет неспособен продолжить бой, то спортсмен будет дисквалифицирован, а его противник будет объявлен победителем.

Запрещенные зоны поражения

Затылок, задняя часть головы, задняя часть шеи, горло, спина, суставы рук и ног, стопа, пах и глаза.

Запрещенные методы ведения боя

1. Атака пальцами глаз противника.

2. Атака с использованием головы или зубов.

3. Захваты за волосы.

4. Использовать борцовские техники, в результате которых противник может упасть на голову, а также намеренно прижимать и бить противника об пол.

5. Выкручивать суставы.
6. Душить.
7. Атаковать упавшего противника.
8. Умышленная атака в область шеи.
9. Удержание противника за кисти рук.
10. Захват за одежду и защитную экипировку.

Режим соревнования

1. В начале схватки, после разведения или во время перерыва выступающие должны ждать, когда судья даст команду атаковать.
2. Если участник падает или выходит за ринг, оба участника должны вернуться в центр, чтобы возобновить бой.
3. Разрешенные зоны атаки.
4. Голова, корпус и бедра.
5. Критерии начисления очков.

Два очка

1. Когда один спортсмен находится на полу, а атакующий может все еще оставаться в стойке, атакующий получает 2 очка. Если же атакующий тоже падает на пол, то очки не присуждаются.
2. Результативный удар ногой в голову или корпус – 2 очка.
3. Когда противнику открывают счет – 2 очка.
4. Когда оппоненту дают предупреждение – 2 очка.

Одно очко

1. Удар в голову или корпус кулаком, локтем, ладонью или коленом.
2. Удар ногой в бедро.
3. Когда падение противника вызвано намеренным падением атакующего, но атакующий при этом может быстро вернуться в стойку, он может получить 1 очко.
4. Когда падение одного из спортсменов не привело к падению другого, участник, оставшийся в стойке, получает 1 очко.
5. Если спортсмен не атакует в течение 8 секунд с момента команды атаковать, оппонент получает 1 очко.
6. Когда спортсмен не может подняться в стойку и продолжать бой в течение трех секунд после падения, соперник получает 1 очко.
7. Когда соперник получает предупреждение.

Очки не присуждаются

1. Если используемая техника нечетка и нерезультативна.
2. При одновременном падении.
3. Когда удары наносятся в клинче.
4. За выталкивание противника с ковра одной или двумя руками.

Определение побед и поражений

1. В равном бою технически более сильным будет объявлен победитель боя по мнению судьи на ковре.

2. Если во время боя один из бойцов будет сбит с ног и не сможет подняться 10 секунд (за исключением серьезных фолов) или сможет подняться на ноги, но не будет находиться в нормальном состоянии сознания, то его противник будет объявлен победителем.

3. Если во время боя одному из спортсменов 3 раза открывался счет после результативных атак противника (за исключением персональных фолов), противник будет объявлен победителем боя.

Определение победителя раунда

1. Результаты каждого раунда определяются по решению боковых судей.

2. Если во время раунда одному из бойцов 2 раза отсчитали нокдаун после результативных атак противника (за исключением серьезных фолов), противник объявляется победителем этого раунда.

3. В случае равного количества очков за раунд победитель определяется в следующем порядке:

3.1 Участник с меньшим количеством предупреждений будет объявлен победителем.

3.2 Участник с меньшим количеством замечаний будет объявлен победителем.

3.3 Боец более легкого веса будет объявлен победителем.

3.4 Если счет остается равным, то по результатам раунда засчитывается ничья.

Определение победителя боя

1. Боец, выигравший два раунда, станет победителем боя.

2. Если в ходе поединка один из бойцов получит травму или по решению врача не сможет продолжать поединок, его противник будет объявлен победителем боя.

3. Если в ходе поединка боец симулирует травму, когда был совершен фол со стороны соперника, и травма в будущем по заключению врача не подтвердится, то его противник будет объявлен победителем боя. Спортсмен, симулирующий травму, будет объявлен проигравшим.

4. Если боец получил травму, подтвержденную врачом, в результате запрещенных действий противника и если боец не в состоянии продолжать поединок, он будет объявлен победителем боя, но ему будет запрещено участвовать в других боях.

5. При равном счете по результатам всех раундов победитель боя будет определяться по системе исключения следующим образом:

5.1 Боец с меньшим количеством предупреждений будет объявлен победителем.

5.2 Участник с меньшим количеством замечаний будет объявлен победителем.

5.3 Если счет остается равным, то назначается дополнительный раунд.

Глава 3

СТРАТЕГИЯ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ В ВИН ЧУНЬ

Стратегии внутренней линии

Лучший угол или линия нападения в Вин Чунь называется «внутренняя линия», или «внутренняя центральная линия». Чтобы получить внутреннюю линию, нужно контролировать линию нападения противника так, чтобы в течение краткой секунды или двух он не мог напасть. Контроль внутренней линии уничтожает структуру нападения противника, открывая внутреннюю линию для вашего нападения и делая фактически невозможным для противника оправиться прежде, чем вы ударите его. Внутреннюю линию трудно описать на бумаге, потому что каждое движение противника изменяет наилучшую линию нападения. Вы должны учиться видеть и (или) чувствовать, где лучшая линия нападения. Обычно ею является наиболее прямая линия (или полностью прямая линия), но бывают моменты, когда лучше использовать круговые атаки. Если вы можете всегда использовать совершенную линию нападения, ваш шанс проиграть борьбу очень небольшой. Внутреннюю линию лучше изучать у квалифицированного мастера Вин Чунь.

Попытайтесь получить внутреннюю линию, тогда вы будете иметь возможность прямого удара.

Наиболее прямая и безопасная атака — это внутренняя линия атаки. Обычно это прямая линия, но вам иногда придется сделать внешнее круговое движение, чтобы произвести наиболее выгодное нападение.

В любом случае нападение нужно всегда заканчивать нанесением удара в центр противника или плоскость вертикальной материнской линии. Нанесение удара в центр означает, что ваша мощь выпущена непосредственно к центру тела противника, чтобы причинить наибольшее внутреннее повреждение и сделать так, чтобы ваше нападение было труднее отклонить. Выпуском взрывной мощи в центр тела противника, будь то сбоку, сзади или спереди, вы в любом случае нанесете большой ущерб органам, находящимся в этой внутренней области. Однако если вы ударяете в стороне и далеко от центра, неизвестно, сможете ли вы причинить внутренние повреждения, ведь противник может избежать удара поворачиваясь. Вы не должны стремиться просто приблизиться к телу противника, нужно понимать, что удар непосредственно в вертикальную материнскую линию тела противника поглощает большее количество вашей мощи, так как в этом случае для него труднее ее отклонить, что заканчивается большим внутренним повреждением. Вы должны стремиться получить внутреннюю линию так, чтобы вы имели наиболее прямую линию атаки.

Разрушение центральной линии противника позволяет управлять его структурой.

В Вин Чунь имеется множество методов заманивания в ловушку. Техника «пор джанг» (por jung), или разрушение центральной линии, используется для уничтожения структуры противника или управления ею на центральной линии так, чтобы открыть внутреннюю линию для нападения. Поскольку вы контролируете и останавливаете движение противника на его центральной линии, вы на мгновение лишаете его руки или другие части тела возможности нанести вам удар, причем так, что вы сами можете нападать беспрепятственно. «Пор джанг» является очень важным принципом для ведения боя, потому что вы управляете ситуацией, контролируя не только руки противника, но всю его структуру.

Используйте структуру тела, чтобы восстановить вашу собственную внутреннюю линию, тогда вы будете видеть, насколько важна эта линия.

Очень важно учиться тому, чтобы в бою видеть и (или) чувствовать лучшую линию (внутреннюю линию) для атаки, но вы должны также научиться тому, как восстановить внутреннюю линию, когда противник нападает. Кто занимает внутреннюю линию, тот имеет лучшую линию для атаки. Если противник занимает внутреннюю линию прежде, чем это делаете вы, то вы должны быть достаточно гибки для того, чтобы изменить вашу структуру, отклоняя и контролируя поступающее нападение, таким образом открывая новую внутреннюю линию для вашей собственной контратаки.

Когда вы будете учиться блокировать и контролировать, восстанавливая внутреннюю линию, вы будете видеть, как жизненно важна эта линия для победы в бою.

Защитите вашу собственную структуру. Охраняйте центральную линию, защищая фланги.

Вин Чунь — это одновременные нападение и оборона. Поскольку вы нападаете по внутренней линии, вы должны контролировать мост противника (его предплечья) или его структуру тела, чтобы не дать ему ударить вас. Защита вашей структуры важна в бою и нужна для того, чтобы вы не получили повреждения. Она становится еще более эффективной, если охранять свою центральную линию и защищать себя, блокируя (контролируя) и атакуя одновременно. На самом высоком уровне Вин Чунь это делается без физического блокирования или контроля атак противника. Техника носит название «бо лэй йинг» (bo lay ying), или стеклянная техника, во время которой противник не может блокировать ваше нападение. Это выглядит так, как будто противник смотрит на то, как вы ударяете его, но не видит ничего, как если бы перед ним было прозрачное стекло. Техника «бо лэй йинг» требует полного понимания структуры и внутренней линии, потому что вы должны знать, как выйти из линии нападения, чтобы защитить себя без физического блокирования при одновременном нанесении удара противнику. Техника «бо лэй йинг» управляет внутренней линией таким образом, что противник даже не может сделать эффективный блок. Эта техника является чрезвычайно высоким уровнем, и овладение ею требует многих лет практики.

Стратегии «закрытия пробела»

«Закрытие пробела» — выражение, используемое в Вин Чунь для того, чтобы описать путь, которым вы закрываете расстояние непосредственно между вами и вашим противником. Вы должны закрыть пробел быстро, чтобы заманить в ловушку структуру противника и открыть внутреннюю линию. Закрытие пробела в этой манере не дает противнику нанести вам удар, в то время как вы имеете открытую область для того, чтобы ударить. Если вы закрываете пробел без того, чтобы заманить в ловушку противника, вы рискуете. Система Вин Чунь основана на экономии и эффективности движения. Риск всегда или неэкономичен, или неэффективен. Закрытие пробела — непростой навык, поскольку требует точного выбора момента, чувства, быстрых реакций, быстрых гибких позиций и способности анализировать структуру противника в одно мгновение. Чтобы развить эти навыки, требуются годы постоянной практики для приобретения опы-

та, который можно получить, выполняя техники «чи сау» («липкие руки») и «ман сау» («спрашивающие руки»).

Агрессивные и быстрые атаки хороши для закрытия пробела.

Агрессивность в Вин Чунь означает двигаться свирепо в противника, полностью контролируя ситуацию. Это не безрассудный натиск с целью поскорее ударить, вместо того чтобы вначале проанализировать то, что происходит. Агрессивные атаки Вин Чунь позволяют контролировать как противника, так и его удары. Чтобы быть способным закрыть пробел агрессивно и энергично, вы должны быть способны управлять вашей собственной мощью и анализировать то, какие альтернативные движения противник имеет. Скорость важна в закрытии пробела, но вы должны использовать скорость с правильным выбором момента. Если ваш противник высококвалифицированный боец, ряд быстрых, но плохо рассчитанных атак может привести к неприятностям: противник будет разрушать ваш выбор момента (тайминг), чтобы поразить вас первым. Вы должны закрыть пробел агрессивно и энергично, сохраняя контроль и правильный выбор момента.

Делайте движение первым, имея контроль.

С первым ходом в бою вы должны уже управлять ситуацией, ставя противника в положение, когда он реагирует на ваше нападение в предсказуемой манере. Закрывая пробел с движением заманивания в ловушку и нападая по внутренней линии, вы будете контролировать возможные реакции противника. Даже если ваша первая атака не достигнет цели, это должно создать благоприятную ситуацию для второй атаки так, чтобы войти. Делая движение первым, вы увеличиваете возможность того, что ваша стратегия будет работать. Однако это не обязательно подразумевает то, что вы всегда двигаетесь первым. Фактически ваш противник может начать атаку раньше вас, но если вы двигаетесь быстрее, под правильным углом, с правильным выбором момента и с контролем движения, то ваша атака будет завершена раньше. Движение, выполненное первым, необходимо для победы в бою.

Со слабым противником используйте прямое фронтальное нападение.

Если ваш противник слаб, то вы легко можете разрушить его защиту. Главная идея Вин Чунь не состоит в том, чтобы тратить впустую время или усилие. Так, если вы знаете, что противник более слабый или представляет более слабую структуру, закрывайте пробел, идя прямо с агрессивным, прямым нападением. Этот принцип тайминга (выбора момента), так же как и техника закрытия пробела, и эта стратегия, могут использоваться во всех аспектах боя.

Не сталкивайтесь с сильным противником.

При защите против сильного противника невозможно легко защититься, проходя сквозь его удары. Следовательно, вы не должны нападать или входить в контакт с мощью противника напрямую. Когда сталкиваются лицом к лицу с сильной мощью, то не идут против нее. Вместо этого идите вокруг направления мощи, атакая под углом так, чтобы вы не столкнулись с более сильной позицией. Чувство того, когда нужно входить, а когда идти вокруг, развивается через практику «липких рук» Вин Чунь. Это принципиально также для тайминга. Когда вы чувствуете сильную мощь, это неподходящий момент. Для того чтобы нападать напрямую, нужно идти вокруг.

Атакуя внутрь противника, выполняйте три движения вместе.

Агрессивность и правильный выбор момента необходимы в закрытии пробела. Кроме того, вы должны перемещаться с принятым в Вин Чунь единством тела. Это означает, что ваши техники рук (атака и контроль) и ваша стойка работают вместе. Вы должны скоординировать все эти три вещи при смене позиции. Ваша атака и ваше контролирующее движение должны работать так, чтобы помогать друг другу. Если вы скоординируете эти три шага вместе, то для противника будет трудно справиться с вашей агрессивностью, так как перед ним стоят в сильной позиции, а он становится атакующим и пойманным в тот же самый момент.

Стратегии моста

В Вин Чунь понятие «ручной мост» относится к предплечью (от локтя до запястья). Мост может быть сравнен с передней линией отрядов в армии. Остальная часть армии (ваше тело) зависит от передней линии, защищающей ее. Победа или поражение зависят от того, насколько сильным является мост, а также от его позиции. Поэтому вы должны тренироваться в том, чтобы развить твердый и прочный ручной мост, и постоянно держать лучшую стратегическую позицию вашего моста в течение боя. Чтобы выигрывать бой, вы должны учиться тому, чтобы управлять противником, уничтожая структуру его моста. Если вы управляете мостом противника должным образом, вы будете иметь ясную линию нападения. Если вы не управляете мостом противника, то неизвестно, сможете ли вы нанести ему удар. Более эффективно — знать, что вы имеете ясную линию атаки, чем просто ждать шанс, когда бы вы могли войти. Управление мостом противника важно и для нападения (чтобы открыть линию для атаки), и для защиты (чтобы заманить в ловушку противника).

Мост руки и узкая позиция

В боевой позиции Вин Чунь оба ручных моста должны быть близко к вашему телу. Оба локтя должны быть согнуты и отведены на расстояние, равное размеру кулака, от вашего тела. Если вы отводите передний ручной мост слишком далеко от вашего тела, вы будете терять потенциал взрывной мощи, потому что имеется меньшее расстояние, для того чтобы ее произвести. Вы будете также терять гибкость. Если вы подводите мост близко к вашему телу, вы имеете больший потенциал взрывной мощи и большую гибкость для перемещения во всех направлениях из-за согнутого положения локтя.

Если ваша позиция слишком широка, вы будете медленнее и менее подвижны. Более узкие позиции быстрее, потому что требуют меньшее количество энергии для перемещений. Они также более подвижны, потому что требуют меньшего перемещения веса тела, делая это перемещение более легким от центра во всех направлениях. Позиция Вин Чун была создана для очень гибких и подвижных перемещений во всех направлениях.

Полная структура вашего тела, включающая позицию вашего ручного моста и стойку, имеет предельную важность в бою. Короткий ручной мост и узкая стойка составляют основу боевой структуры Вин Чун. Вы должны научиться очень четко понимать, как они используются в бою.

Голова подобна стеклу, живот подобен вате, а ручной мост подобен железу.

Вы должны стоять перед вашим противником с мыслью о том, что ваша голова хрупка и уязвима подобно стеклу, что означает, что вы должны защищать ее. Вы должны чувствовать, что ваше тело мягкое (подобное вате) и что люди могут легко повредить его. Наличие хрупкой головы и мягкого тела заставит вас понять, насколько важно защищать себя от атак противника. Вы должны развить ваш ручной мост так, чтобы он был подобен железу и чтобы он смог защитить вашу голову, подобную стеклу, и ваше тело, подобное вате.

Контролирование моста рук противника делает ситуацию более благоприятной.

Управляя ручным мостом противника, заманивайте его мост в ловушку или, маневрируя, ставьте его в положение, из которого чрезвычайно трудно выйти. Это даст вам возможность напасть без опасений относительно вероятной контратаки. Каждый раз, когда вы успешно контролируете мост противника, вы создаете открытие для вашего нападения. Чем лучше вы можете управлять мостом противника, тем выше ваши шансы

одержать победу в бою. Способность управлять мостом рук противника изучается через «липкие руки» и другие упражнения с партнером. Принцип «заманивания в ловушку» является главным в системе Вин Чунь и должен изучаться постоянно.

Короткими движениями можно сковывать мост противника.

Один из способов заманить в ловушку мост рук противника — это сковывание. Чтобы произвести сковывание (заклинивание), вы должны быть достаточно близко, для того чтобы уничтожить угол моста рук противника, что приведет к разрушению этого моста. Короткие движения со взрывной мощностью очень эффективны в сковывании, потому что с их помощью можно резко схватить мост рук противника, уничтожая его структуру и оставляя мало времени противнику для эффективного реагирования. Короткая взрывная мощь или мощь, подобная кнуту, производится, соединяясь вместе с резким щелкающим движением так, чтобы мощь хлестнула вперед внутрь противника. В движении заманивания в ловушку (щелкающем или хлещущем действии) может быть столько силы, что это приведет к потере противником равновесия или разрушению позиции его тела, так же как и его моста рук. Сковывание — это очень эффективная техника при заманивании в ловушку в системе Вин Чунь.

Когда мост рук противника перед вами, находитесь на его мосту.

Наиболее благоприятный метод контролирования моста рук противника для вас — это быть на вершине его моста. Заманивайте в ловушку, уводя вниз, его атакующую структуру. Быть на мосту — означает нападать и управлять мостом рук противника сверху. Быть на мосту — это важный метод контролирования противника, но это не подразумевает того, что вы всегда должны стремиться оказаться в верхнем положении. Вы должны реагировать в соответствии с боевой ситуацией. В некоторых случаях лучше контролировать противника сбоку или снизу. Вы должны развить способность анализировать атакующую структуру противника немедленно, чтобы сразу найти лучший угол управления его мостом. Такой навык в Вин Чунь развивается через практику чи сау.

Стратегии инь и ян

В Вин Чунь всегда следуют принципам инь и ян. Инь — темный, отрицательный, пустой, мягкий или пассивный аспект во всех вещах. Ян — светлый, уверенный, полный, твердый или активный аспект. Ничто не является полностью инь или полностью ян, и что является инь, в конечном счете, изменяясь, переходит в ян. И что является ян, в конечном счете становится инь. Эти идеи важны в стратегии боя, потому что нападение активно, или

ян, но оно должно стать пассивным, или инь, после того, как мощь была выпущена. Блестящий борец знает интуитивно из своего опыта, какая из рук или ног противника является активной, или живой, а какая — пассивной, или мертвой. Он нападет в правильно выбранный момент для того, чтобы уничтожить активное или предотвратить пассивное от становления его активным. Это требует навыка и практики. Знание инь и ян в вашей собственной технике боя позволяет вам видеть инь и ян в технике противника. Имея понимание того, как изменяются вещи от твердого к мягкому, от полного к пустому, от инь к ян, вы улучшите свои боевые навыки.

Инь и ян, мягкость и твердость — вы должны знать, как различить их.

В ваших движениях вы должны различать инь и ян в каждой боевой технике. Вы должны знать, является ли ваша рука активной или пассивной и что это означает относительно противника. Вы должны знать, какая из ваших рук является вашей живой рукой, а какая — вашей мертвой рукой, чтобы понять руки противника. Если вы не можете различить активность и пассивность, твердость и мягкость, вы не сможете контролировать ваши собственные техники. Чтобы управлять противником, вы должны вначале научиться управлять собой.

Верх, вниз, назад и вперед — ваши техники должны непрерывно течь.

Принципы инь и ян используются как в техниках, так и в их анализе. Вы должны изменяться от инь к ян и от ян к инь, чтобы быть в состоянии производить как можно больше мощи. Боец Вин Чунь делает это, вращая руки, нападая правой рукой, в то время как левая используется для контроля, затем меняет руки так, чтобы правая рука уже контролировала, в то время как левая наносила удар. Эта вращательная модель может быть применена вверх и вниз, назад и вперед или из стороны в сторону. Когда вы ведете бой таким способом, ваши техники будут течь согласно теории инь и ян.

Даже в том случае, когда техника является ян, или нанесение удара, она обязательно содержит в себе инь. Точно так же техника, которая является инь, или контролирование, содержит в себе ян. Чтобы суметь эффективно адаптироваться к движениям противника, вы должны быть способны контролировать, а также изменять количество инь и ян в каждой из ваших техник. Техника нападения типа удара, которая имеет главным образом мощь ян, должна измениться к большему количеству мощи инь, когда эта техника блокирована так, чтобы вы могли свободно перетечь в технику контролирования при поддержании правильной структуры. Техника контролирования, которая имеет большое количество мощи инь, должна

измениться к большему количеству ян, когда она становится нападением. Способность управлять вашей мощью при применении принципа вращающихся техник позволит вам реагировать и приспосабливаться к противнику в гладкой плавной манере, используя правильное количество мощи для каждой ситуации. Однако это нелегко, и, чтобы развить этот навык, нужны годы практики в чи сау совместно с правильным пониманием.

Вы должны знать принципы инь и ян.

Принципы инь и ян могут применяться ко всем аспектам боя. Вы должны знать, когда ударять и когда не ударять (это касается инь и ян стороны противника). Та сторона, откуда противник нападает, является живой, или ян. Вы должны напасть на живую сторону прежде, чем противник закончит свое движение, чтобы остановить нападение. Вы должны разрушить или проконтролировать живую сторону противника так, чтобы она стала мертвой, в то время как ваше живое нападение ударяет по внутренней линии. Когда вы нападаете после того, как противник уже закончил свое нападение, вы должны напасть на мертвую сторону противника, чтобы предотвратить возможность становления ее живой стороны. Если не имеется никакого движения, чтобы анализировать, вы должны напасть на открытую сторону. Знание, когда ударять и когда не ударять, относится к знанию принципов инь и ян.

Стратегия выбора момента (тайминг) и чувствительность

Знание подходящего выбора момента (тайминг) для удара нужно чувствовать. Если вы можете чувствовать движение противника, вы будете способны распознать правильный выбор момента для атаки. В Вин Чунь чувствительность и правильный выбор момента исходят из практики «липких рук». Вы должны развить чувство сначала в руках, затем с большим количеством практики, способность чувствовать постепенно распространяется по всему телу так, чтобы вы могли чувствовать всем вашим телом. Знание того, когда противник собирается двигаться прежде, чем он фактически сдвинулся с места, приходит с годами с развитием чувствительности и приобретением опыта в бою. Способность правильного выбора момента для атаки рождается из чувствительности и знания, как получить внутреннюю линию.

В Вин Чунь базовым выбором момента (таймингом) называется регулярный тайминг. В практике «липких рук» это выбор момента между движениями, то есть вы нападаете в момент времени между остановкой одного движения противника и началом следующего. Регулярный тайминг развивается из вашего выбора момента в реакции на движение противни-

ка. В боевом применении вы не будете использовать регулярный тайминг, потому что регулярный тайминг существует в пределах других таймингов. Они называются *ломающий*, *создаваемый* и *двойной*. Ломающий тайминг используется, когда вы нападаете прежде, чем противник закончил свое первое движение. Другими словами, вы прерываете его движение так, чтобы он не смог закончить атаку. Создаваемый тайминг используется, когда вы заставляете противника двигаться, и затем вы нападаете в реакции на его движение. Двойной, или отсроченный, тайминг применяется, когда вы вначале используете создаваемый тайминг, заставляя противника нападать или перемещаться, затем вы используете ломающий тайминг, чтобы разрушить второе нападение противника. Требуется большое мастерство для того, чтобы, применяя все типы тайминга, вы могли непрерывно перетекать от движения к движению и контролировать боевую ситуацию.

Правильный выбор момента достигается через практику.

Вы должны понять регулярный тайминг, чтобы быть способным применить другие виды тайминга Вин Чунь. Регулярный тайминг изучается через «липкие руки». Во-первых, нужно узнать ваши собственные остановки и начала движений и затем почувствовать, когда останавливаются и начинаются движения противника. Вы должны выполнить нападение между остановкой и началом движения противника. Требуется много практики, чтобы стать опытным в регулярном тайминге. Через эту практику и из опыта наблюдения атак, направленных на вас, вы развиваете способность чувствовать, когда противник собирается начать движение и когда это движение остановилось так, чтобы вы знали инстинктивно, когда нужно атаковать.

Будьте точны в выборе момента.

Выбор момента для любого движения должен быть правильным, чтобы оно могло работать. Работающей техника становится, когда само тайминг, или правильный выбор момента ваших собственных движений, удачно сочетается с выбором момента атаки и контроля. Все части вашего тела, которые используются в технике, должны иметь надлежащий само тайминг, чтобы достичь эффективности. Изменение стойки, атакующее движение руки или ноги и выпуск мощи — все должно быть выполнено с правильным выбором момента. Вы должны развить совершенный выбор момента для ваших собственных движений и совершенный выбор момента относительно движений противника, чтобы иметь постоянный успех в бою. В боевой ситуации противник будет делать все, чтобы предотвратить удар, направленный в него. Тогда вы будете должны иметь

совершенный тайминг, чтобы пройти. Вы должны быть точны с выбором момента.

Ударьте, когда вы должны. Не ударяйте, когда вам не следует. Не слишком увлекайтесь ударами. Не бойтесь получить удар.

Если это подходящее время, чтобы ударить, то ударьте. Вы можете или создавать подходящий момент, или прорываться через тайминг противника, чтобы ударить. Но вы должны понять регулярный тайминг, чтобы делать это. Если вы не можете чувствовать правильный выбор момента или не можете создавать подходящий выбор момента, не ударяйте, потому что это будет потраченное впустую движение. Если вы хотите ударять слишком много, вы забудете о правильном тайминге и будете бить без какого-либо тайминга вообще. Может быть, вам и удастся войти внутрь атакующих действий противника, но и он сможет войти в ваши. С другой стороны, если вы испугаетесь получения ударов, вы разрушите ваш тайминг, потому что вы побоитесь позволить технике идти. Тогда даже с подходящим выбором момента вы будете избегать шанса ударить. Изучайте тайминг основательно, чтобы знать, когда ударять, а когда не ударять.

От быстрых движений трудно защититься. Входите, когда противник замедляет свои движения.

Если противник ударяет в быстрой последовательности и вы не имеете навыка в изменении линии и ломающем тайминге, вы будете иметь неприятности при блокировании. Вместо этого избегайте нападений, перемещаясь. Нападите тогда, когда движения противника разбросаны, обособлены или стали медленнее.

Когда вы разовьете высокую степень навыка в Вин Чунь, вы будете способны противодействовать быстрому, агрессивному бойцу, используя бо лэй йинг (bo lau ying), или стеклянную технику. Когда противник нападает, вы уходите с его пути, защищая себя непосредственно вашей структурой тела и ударяя по внутренней линии. Методы бо лэй йинг чрезвычайно трудно выполнить из-за многих факторов, которые должны быть проанализированы в момент нападения немедленно. Только опытный и высококвалифицированный боец может применить эту технику.

Стиль Вин Чунь имеет еще очень много стратегических принципов, которые были переданы от учителя к ученику в форме высказываний. Все они делают Вин Чунь настоящей системой. Чтобы знать систему Вин Чунь полностью, вы должны понять и, что более важно, быть способными применить эти стратегические принципы в фактических боевых ситуациях.

В Вин Чунь имеется еще одно высказывание: «Тех, кто стал совершенным мастером системы, очень немного». Вин Чунь может казаться легким для изучения и разговоров о нем, но это только поверхностный уровень знания. Требуются годы прилежной практики под руководством учителя, который понимает эти стратегические принципы и является мастером системы. Одной способности говорить относительно стратегии недостаточно, вы должны применить ее в фактической ситуации.

Для развития специфических боевых качеств в Вин Чунь используются разнообразные методы.

1. Работа с оружием. В древности такая подготовка была первоочередной для каждого бойца, однако в наши дни она служит в основном для лучшего понимания работы школы и усиления разнообразных физических качеств.

2. Работа с ножами-бабочками укрепляет мышцы рук и торса, развивает чувство равновесия, баланса и дистанции.



Парные ножи-бабочки Вин Чунь

3. Работа с шестом развивает мышцы всего тела, повышает точность и чувство дистанции.

4. Работа на манекене позволяет работать на высокой скорости без опасения травмировать партнера, вырабатывает автоматизм движений и укрепляет структуру тела.



Шест Вин Чунь



Манекен Вин Чунь

Заключение

Данное издание будет полезно широкому кругу интересующихся восточными единоборствами, а в частности, спортивным и традиционным у-шу. В нашей работе мы постарались раскрыть исторические предпосылки развития данного стиля единоборств, а также затронули традиционные методы подготовки, характерные для подобного рода школ. Если провести углубленный сравнительный анализ методов подготовки в Вин Чунь кунг фу с другими традиционными школами единоборств, имеющими китайские корни, мы обнаружим их безусловное сходство: это и зашифрованная в виде таолу техника, и характерные «песни», в которых передавались как знания тактики и стратегии поединка, так и морально-этические воззрения создателей данных посланий. Все это говорит о глубокой культуре в области подготовки бойцов традиционных школ единоборств. И как представляется авторам данных материалов, будет глубокой ошибкой не воспользоваться данными наработками.

Литература

1. *Вильям, Чеун.* Вин Чунь. Углубленное изучение / Чеун Вильям. — Кишинев, 1997. — 222 с.
2. *Лю, В. Х.* Техники первого уровня / В. Х. Лю. — М.: Спорт-пресс. 2002. — 128 с.
3. *Чан, Юлун.* Секреты Вин Чунь. Юнчуньцоань — стили и направления : практическое руководство / Юлун Чан. — Харьков : СЦДФЛ, 2006. — 184 с. : ил.
4. *Гибсон, Алан.* Эффективный Вин Чун / Алан Гибсон. — Ростов н/Д : Феникс, 2005. — 128 с.
5. *Баранов, Л. Г.* Подготовка студентов в группах спортивного совершенствования по У-шу саньда : метод. рекомендации / Л. Г. Баранов. — Могилев : МГУ им. А. А. Кулешова, 2011. — 72 с. : ил.
6. *Алексамянц, Г. Д.* Принципы оценки функционального состояния организма спортсменов в системе медицинского обеспечения детского и юношеского спорта : автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Г. Д. Алексамянц. — Краснодар, 2000.
7. *Аулик, И. В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. — М.: Медицина. 1990. — 115 с.
8. *Айзенк, Г. Ю.* Проверьте свои способности / Г. Ю. Айзенк. — М., 1972.
9. Если хочешь быть здоров : сборник / сост. А. А. Исаев. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 352 с.
10. *Валков, В. М.* Резервы спортсмена : метод. пособие / В. М. Волков, А. А. Семкин / Гос. ком. РБ по физ. культуре и спорту, Респ. методический каб. по физической культуре и спорту. — Минск : ИПП Госэкономплана РБ, 1993. — С. 92.
11. *Вяткин, Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. — М., 1978.

12. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин. — М., 1980.
13. Родионов, А. В. Психодиагностика спортивных способностей / А. В. Родионов. — М., 1973.
14. Спортивная медицина : учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. В. Л. Карпмана. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 304 с.
15. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учебник для студентов вузов / под ред. В. И. Дубровского. — М. : Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. — 608 с. : ил.
16. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров [и др.]. — М. : Лептос, 1994. — 368 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Краткая история развития кунг фу Вин Чунь.....	4
Глава 2. Основы технической подготовки кунг фу Вин Чунь	14
Глава 3. Стратегия и специальные методы подготовки в Вин Чунь.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	46
ЛИТЕРАТУРА.....	46

Учебное издание

Баранов Леонид Георгиевич

**МЕТОДЫ
ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ
В ТРАДИЦИОННОМ
КУНГ ФУ ВИН ЧУНЬ**

Методические рекомендации



Технический редактор *А. Л. Позняков*
Компьютерная верстка *А. Л. Позняков*
Корректор *Г. В. Карпенкова*

Подписано в печать *24.08* 2017. Формат 60x84/16.
Гарнитура Times New Roman.
Усл.-печ. л. 2,8. Уч.-изд. л. 2,3. Тираж *39* экз. Заказ № *244*

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А. А. Кулешова, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.