

A shirtless man with dark hair is shown in a Wing Chun martial arts stance. He is wearing blue athletic pants and has his hands in a 'Yee Jee Kung Sao' (winged) position. The background is a plain, light-colored wall.

Алан Гибсон

# Эффективный Вин Чун

БОЕВОЙ СПОРТ

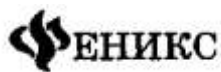
# **Why Wing Chun Works**

**Alan Gibson**

# Эффективный Вин Чун

Алан Гибсон

Ростов-на-Дону



2005

УДК 796.8  
ББК 75.715  
КТК575 Г  
46

Серия «Боевой  
спорт» основана в  
2005 году

Художник-оформитель А. Киричѐк

Алан Гибсон Г 46    Эффективный Вин Чун / Алан Гибсон; худож.оформ. А. Киричѐк — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 128 с.: ил. — (Боевой спорт)

ISBN 5222067114

Это легкое для восприятия, но в то же время глубокое исследование объясняет все важные концепции, принципы и основные методы тренировок в стиле Вин Чун. Книга *«Эффективный Вин Чун»* — незаменимый помощник и для тех, кто еще только думает заняться боевыми искусствами, и для тех, кто уже изучает стиль Вин Чун. Она также будет очень интересна любителям других видов единоборств, желающих расширить свой кругозор.

Разделенная на части для облегчения процесса обучения, книга *«Эффективный Вин Чун»* раскрывает вопросы оздоровления и жизненной философии, прекрасно иллюстрирована и содержит ряд превосходных диаграмм. Узнайте, как работает Вин Чун, что придает ему такую эффективность на практике, и почему его методы настолько отличаются от методов других боевых искусств.

УДК 796.8  
ББК 75.715

ISBN 5222067114

© Оформление. ООО «Феникс»,  
перевод на русский язык, 2005 ©  
Alan Gibson, 2002

## **Важные замечания**

Если вы имеете серьезное заболевание или подозрения на него, то не применяйте техники, описанные в книге, без предварительной консультации с вашим лечащим врачом. Некоторые из упражнений требуют высокого уровня силы и гибкости и могут нанести вред человеку, не обладающему подобными характеристиками.

Автор и издатели не несут никакой ответственности за любые обвинения, предъявляемые в результате использования или пренебрежения данными техниками, а также за любые травмы, раны или повреждения, вызванные ими.

## **Важные замечания**

Если вы имеете серьезное заболевание или подозрения на него, но не применяйте техники, описанные в книге, без предварительной консультации с вашим лечащим врачом. Некоторые из упражнений требуют высокого уровня силы и гибкости и могут нанести вред человеку, не обладающему подобными характеристиками.

Автор и издатели не несут никакой ответственности за любые обвинения, предъявляемые в результате использования или пренебрежения данными техниками, а также за любые травмы, раны или повреждения, вызванные ими.

# Благодарности

Симону Хайсу за прекрасные иллюстрации и Бену Ингдолби за техническую фотосъемку ([b\\_ingdolby@hotmail.com](mailto:b_ingdolby@hotmail.com)). Россу Мэтьюзу за дополнительную съемку. Нейлу Биддлекомбе за дизайн обложки. Андре Иветт за помощь в сфере истории. Виксу Дарби за карикатуры и Филу Халлу за моделирование. Лиз Кент, Джонни Темплтон, Джон Брогден и Пин Харви помогли мне решить технические проблемы. Без стараний этих людей данная книга никогда бы не увидела свет.

Я хотел бы выразить особую благодарность Мастеру Ип Чуню, Клайв Поттер и Мастеру Ван Кам Ленгу.

Спасибо всем моим ученикам и соперникам в бою: вы научили меня всему, что я знаю.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Стиль Вин Чун — гибкая и детально проработанная система китайского кунфу. Ее корни уходят далеко вглубь веков, к традициям храма Шаолинь.

Легенда гласит, что эту систему боя разработала в 1645 году буддийская монахиня Нг Мой. Ее ученицей стала девушка по имени Им Вин Чун, позже разбившая нос вожаку местной банды, который хотел ее изнасиловать.

Искусство Вин Чун было тайной на протяжении поколений, мастера передавали его секреты только членам семьи и самым близким друзьям. Только когда Великий Мастер Ип Мен (к сожалению, уже ушедший от нас) прибыл в Гонконг, завеса тайны приоткрылась.

Вин Чун не применяет силу против силы, а использует уникальное понимание геометрии человеческого тела и чувствительность, чтобы погасить агрессивную атаку (сила, возраст и пол не играют особой роли). Во многих упражнениях применяется научный подход, а регулярные занятия могут установить атмосферу дружбы и сотрудничества вместо злости и соперничества. Это позволяет ученикам двигаться вперед в своем темпе.

Новичок может овладеть основными навыками в течение года, хотя, конечно, в любом настоящем искусстве это только начало. Для развития, совершенства и личных наработок нет предела.

Эффективность Вин Чун для защиты или уличного боя бесспорна, система шлифовалась именно для этих целей в течение веков. Конечно, стиль Вин Чун не настолько ярок и зрелищен, как некоторые другие боевые искусства, но это только потому, что под кажущейся простотой его техники скрывается огромная мощь и скорость.

Основные техники включают: захваты, быстрые удары ногами в нижний уровень, ведение ближнего боя и резкие, очень точные удары рук.





## ВВЕДЕНИЕ

Я намеренно не описывал в этом тексте особенные техники (их вы найдете в моей следующей книге). В нем приведены основные понятия и биомеханические принципы стиля; я надеюсь, что это будет интересно не только мастерам боя, но и всем, кто занимается боевыми искусствами.

Я постарался объяснить, на чем основан Вин Чун, в чем причина того, что этот стиль несколько эффективен, и почему его техника так сильно отличается от других боевых искусств. Методы Вин Чун весьма разнообразны, поэтому книга поделена на несколько частей, которые позволяют ясно представить процесс обучения, рассмотреть каждую ступень без особых усилий.

Конечно, в основе Вин Чун лежит не одна теория, и существует много способов применения этого стиля. Я описал ну систему, которую преподаю лично, потому что уверен в ней на сто процентов. Я включил в книгу ряд аналогий и анекдотов, чтобы объяснить, что Вин Чун значит для меня, и помочь вам лучше понять сунь учения.

Сейчас выходят сотни книг и видеозаписей под общим названием «Как это сделать». Очень часто они не представляют никакой ценности, уверяя вас, что вы можете постигнуть искусство в одиночку. Что касается стиля Вин Чун, то его практически невозможно изучить без партнера. Тем более, очень трудно двигаться вперед, когда рядом нет кого-то, с кем можно было бы сравнить свое умение. И конечно, ничто не сможет заменить хорошего, опытного учителя.

## Хороший учитель?

Преподавание само по себе является искусством, которое требует от учителя владения навыками общения и открытого разума. Ученики не должны бояться задавать вопросы, которые касаются процесса обучения. Вы никогда не должны делать что-либо, потому что «вам так сказали» или «это традиция». В то же время учитель не имеет права скрывать от ученика информацию, потому что «это секрет».

Ответ учителя должен быть ясным, точным (по возможности научно доказанным) и соответствующим уровню понимания ученика. Он не должен представлять собой смесь непонятных, мистических фраз и невнятного мумбо-юмбо. Я слышал, что некоторые учителя, пытаясь скрыть свое незнание, бьют ученика по лицу. Это неприемлемо и ни к чему хорошему не ведет.

Учителя нужно уважать за его способность обучать. Ученики не должны испытывать страха перед мастером, на силу полагаются только не учителя, которые хотят таким образом скрыть свои слабости и промахи. Наконец, ученик должен гнаться не за силой и быстротой учителя, не за его умением и знаниями, а за тем, чтобы понять, как передать эти знания уже своим ученикам.

Когда ученики достигают определенной ступени в изучении искусства, они могут начать объяснять теорию и практику новичкам. Это не только упрочит их понимание, но и поможет стать хорошими учителями в будущем.

Многие боевые искусства скрыты под пеленой мистики и противоречий; это не приносит ни малейшей выгоды тем, кто их изучает. В стиле Вин Чун нет никаких секретов, разными бывают только его интерпретации.

## **Традиции против современности**

Мы начинаем изучать каждое искусство с помощью учителя, а позднее, подналов, начинаем развивать собственный стиль, который может быть прямо противоположен тому, чему нас обучали. Так происходит потому, что нам всем дана способность размышлять. Новшества — естественная и неотъемлемая часть всех боевых искусств; без нее они давно бы ушли в небытие.

Пока мы придерживаемся основных рамок стиля Вин Чун, никаких ограничений не существует. Люди, чье мнение отличается от общепринятого, должны не стесняться и представить его на общее рассмотрение, особенно в таких упражнениях, как Чи Сао (см. страницу 74), противопоставленных бою и агрессии. Драка, где бы она ни велась — в клетке, на ринге или на улице, доказывает только одно: один человек

может избить другого под влиянием обстоятельств. Вин Чун, напротив, являет собой искусство, и это никоим образом не подрывает его эффективности.

Дружеский обмен идеями между школами и стилями может принести только пользу. Ученики могут больше узнать о техниках и способах работы, применяемых в других школах. Конечно, некоторые так никогда и не примут другую точку зрения, но не всегда бывает так, что прав только один, просто иногда у людей разные взгляды и разные уровни понимания.

## ИСТОРИЯ СТИЛЯ И ЛЕГЕНДЫ

Большая часть древней истории Вин Чун — легенда, сильно приукрашенная в политических целях, и никаких доказательств в подтверждение ее правдивости мы найти не можем. Версий очень много. Почти все документы были уничтожены как во время разрушения Шаолиня, так и в ходе Культурной Революции. В итоге мы имеем только слухи и сплетни, на которые можно положиться с большим трудом. Что касается жизни Ип Мена, но она великолепно описана его сыном Ип Чунем в книге «Столетний юбилей Великого Мастера Ип Мена» (1993).

### Храм Шаолинь

Храмы Шаолинь считают истоками, как искусства кун-фу, так и многих тайных кланов, таких, как Триада, Белый Лотос, Восемь Триграмм и Боксеры. Первый храм, построенный императором Ксяо Вэй из династии Северных Вэй около 495 г. н. э., находился в провинции Хэнань. Шаолинь очень сильно повлиял на распространение буддизма на Востоке. Главный храм находился у подножия Сон-Шань или «Центральной Горы». Он был построен в честь индийского монаха по имени Бануо или Фо Туо, как его называют в Китае. Его статую можно увидеть в китайских буддийских монастырях — это большой, дружелюбный монах.

Позднее, в шестом веке н. э., храм Шаолинь посетил другой индийский монах — Боддхидхарма, известный в Китае под именем Да Мо. Он обучил монахов технике медитации, и его учение легло в основу новой школы Буддизма, известной как Чань в Китае и Дзэн в Японии. Монахи долгое время проводили в медитациях, и чтобы помочь им преодолеть усталость, Боддхидхарма научил их дыхательным упражнениям и техникам, которые стали основой боевых искусств.

Во время своего расцвета, около 1300 лет назад, храм насчитывал около 1500 монахов, 500 из которых были мастерами боя. Шаолинь тренировал воинов по просьбе императора Тай Цунга, который в случае опасности желал всегда иметь под рукой труппу монахов-воинов. Он пытался убедить монахов стать его телохранителями, но те наотрез отказались, сказав, что их долг — защищать храм и мирных монахов.

Тысячу лет спустя с просьбой о помощи в храм обратился другой император. В 1674 году 128 монахов во главе с бывшим сторонником династии Мин Чен Кван-Таном отправились на помощь императору Кань-ши. Чен проявил себя на войне с маньчжурами, после чего стал адептом Шаолиня. Монахи оказали императору неоценимую помощь, но после войны вновь отвергли предложение стать телохранителями, и вернулись обратно в храм.

Разгневанный император послал на усмирение зарвавшихся монахов армию во главе с монахом-ренегатом Ма Нинь И. Храм был сровнен с землей, и в живых осталось только несколько монахов. Пятеро из них продолжили изучение искусства боя и разработали новые, более действенные системы.

Они были известны как Пять Предков или Великолепная Пятерка. Именно благодаря им шаолиньское искусство не исчезло. Но его изучение требовало долгого времени, поэтому мастера решили создать упрощенную систему, которую можно было бы постичь за меньший срок.

## Конец 1600х

Монахи начали развивать новое искусство, но еще до того, как они смогли воспитать первых учеников, монастырь был вновь атакован и много монахов было убито. Среди тех, кому посчастливилось сбежать, была монахиня Нг Мой, мастер боя руками. Свои знания она передала девушке по имени Им Вин Чун (Прекрасная Весна), которая стала ее надеждой на будущее. Система позже получила ее имя, и говорят, что именно с помощью Вин Чун девушке удалось «отшить» неудачливого поклонника.

## 1700-1800

Вскоре Им Вин Чун вышла замуж и поделилась своими знаниями с мужем, Лян Бок Чоу, который стал настоящим мастером. Он передал свои знания травнику Лен Ян Кваю, который, в свою очередь, обучил Вонга Ва Бо, лидера актерской труппы «Красный Тростник». Позднее

старейшина храма научил одного из членов группы, рыбака Ляна И Ти, использование в качестве мощного оружия лодочный шест.

Шест стал излюбленным оружием в искусстве. Ножи-бабочки, скорее всего, тоже вошли в систему боя во времена «Красного Тростника».

## Конец 1800-х

Начало появления более достоверных документов.

Около сна лен назад Лян Йен, искусный врач из Пекина, был удостоен чести изучать стиль Вин Чун вместе с несколькими избранными. Люди очень уважали его за то, что он никогда не выставлял свое кун-фу напоказ. По соседству с Ляном жил меняла по имени Чен Ва Сун, неплохой боец, тоже уважавший соседа за его мастерство. Он попросил Ляна научить его секретам кун-фу. Вначале Лян не хотел учить чужака, но потом переменял свое мнение.

Поскольку Чен был крупным и сильным мужчиной, Лян учил его несколько другим техникам, нежели своих сыновей, Лян Бика и Лян Цуня. Юноши были маленького роста и не обладали столь внушительными габаритами, как Чен, поэтому для боя с более сильными противниками им требовалась совершенно другая техника. Позднее Лян Бик уехал в Гонконг, а Чен остался в Пекине, где у него уже были свои ученики.

## 1899-1905

Среди этих учеников был мальчик по имени Ип Мен. Он предложил Чену триста серебряных монет за обучение. Вначале Чен отказался, думая, что деньги украдены, но после встречи с родителями мальчика он узнал, что Ип долго и тяжело трудился, чтобы их заработать. Пораженный, Чен взял мальчишку в ученики.

Ип Мен четыре года изучал кун-фу под руководством Чена, а после смерти учителя продолжил тренировки у мастера Ни Чанг Сао — такова была последняя воля Чена.

## 1908

Ип Мен приехал в Гонконг и поступил в колледж. У него уже была репутация хорошего бойца. Друзья познакомили Ипа, как они выразились, с «эксцентричным старичком», великолепно владеющим боевыми искусствами. Этим «старичком» оказался не кто иной, как Лян Бик, сын Лян Йена, исповедовавший совершенно другой стиль, нежели Ип Мен. Бик взял юношу в ученики и обучил его разнообразным новым техникам и способам ведения боя. После окончания учебы Ип Мен вернулся в Пекин, обогащенный полученными знаниями. В следующие двадцать лет он работал в армии и полиции, женился и стал отцом четверых детей. Даже когда в Китай в 1937 году вторглись японские интервенты, Ип Мен продолжал свои тренировки и в 1941 начал обучать своих первых учеников.

## 1949

После войны, в 1949, к власти пришли коммунисты. Ип Мену пришлось оставить все и уехать в Макао.

Впоследствии он вернулся в Гонконг вместе с Лян Шуном, который стал его первым гонконгским учеником, и создал школу Вин Чун в здании Ресторана Рабочего Профсоюза. Его репутация прекрасного бойца и джентльмена продолжала расти.

Переезды Ип Мена в Макао и Гонконг значили очень много для искусства Вин Чун. Останься он в Китае, и стиль претерпел бы огромные изменения. Коммунисты считали боевые искусства бесполезными и устаревшими. Они изменили суть многих стилей, добавив в них множество театральных и акробатических трюков для увеличения привлекательности, и назвали это «современным ушу». Правительство Мао Цзэдуна наполнило новые боевые искусства западными идеями борьбы и соревнования и пропагандировало современное ушу, во-первых, чтобы укрепить социалистический дух, а во-вторых, с целью уничтожить ту ауру мистики и секретности, которая окружала боевые искусства на протяжении их существования.

В течение следующих 22 лет Ип Мен воспитал многих учеников, некоторые из них стали мастерами и понесли учение Вин Чун по всему миру.



## 1970-е

Наиболее известным из учеников Ип Мена был, конечно же, Брюс Ли. На Востоке он уже в то время был известен как актер. Снявшись в голливудском блокбастере «Остров Дракона», Ли стал знаменит во всем мире. Вслед за успехом фильма на Западе последовал взрыв интереса к кун-фу и восточной культуре.

Ип Мен умер в своем доме в Гонконге 1 декабря 1972 года в возрасте 72 лет. Многие его ученики, в первую очередь сыновья Ип Чунь и Ип Чен, продолжают преподавать стиль Вин Чун во всем мире. Вин Чун имеет богатое наследие и историю и благодаря стараниям и любопытству многих тысяч последователей живет и развивается как искусство, спорт и образ жизни.

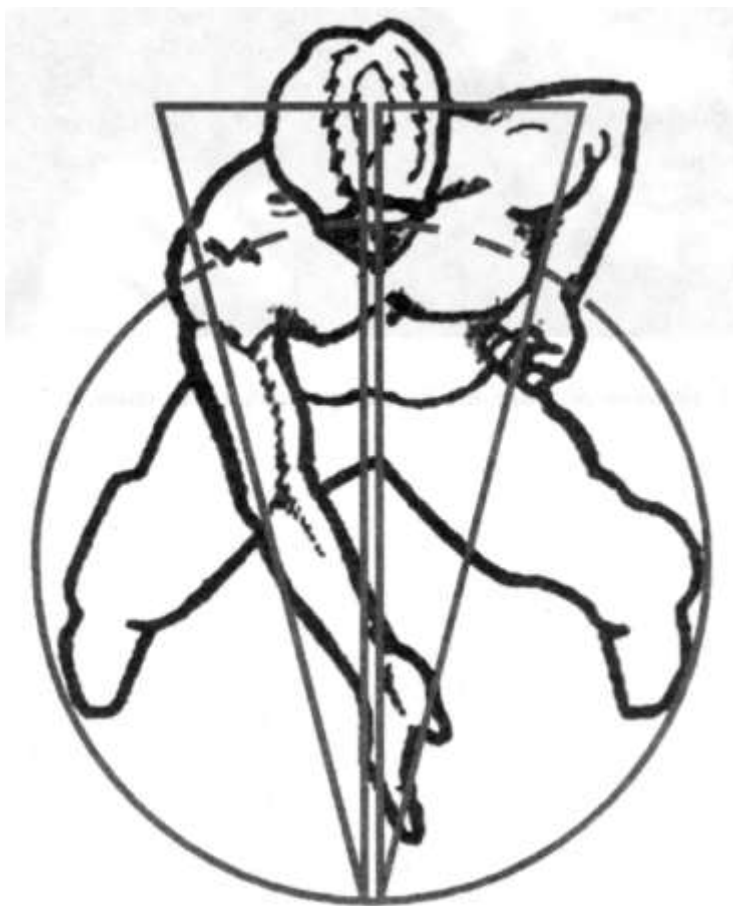


*Рис. 1. Великий Мастер Ип Чунь отдыхает у себя дома, в Гонконге*

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВИН ЧУН

### Триангуляция

Сила в Вин Чун исходит из понимания теории триангуляции. Формы треугольника и пирамиды просты и легки для восприятия.



*Рис. 2. Вид тела, представленный в геометрических формах поможет лучше понять принципы Вин Чун и ускорить процесс обучения*

Теорию треугольников очень легко понять и применить, потому что наше тело устроено именно так. Стойка — прямая и прочная вследствие триангуляции (смотрите раздел о стойках); это, в свою очередь, поддерживает корпус, который дает твердую основу рукам, представляющим собой стороны треугольника.

Нам нужно сделать так, чтобы руки действовали наподобие клина. Это направит атаки в одну сторону. (Рис. 2)

Затем мы можем направить этот клин в центр (смотрите раздел «Теория центральной линии») или нижний уровень защиты соперника. При правильном выполнении триангуляция позволит нам использовать силу углов вместо того, чтобы перенапрягать мускулы. Этот метод превосходен, поскольку позволяет рукам оставаться в расслабленном состоянии, меняя позиции быстро и свободно без всякого мускульного напряжения.

## Нейтрализация силы

Тело должно действовать подобно вращающемуся цилиндру. Если к нему приложить силу, он будет крутиться в том же направлении, что и она. Помните, что когда одна сторона цилиндра движется назад, другая идет в прямо противоположную сторону — вперед.

Когда силу применяют против практикующего Вин Чун, его тело и руки вертятся в том же направлении, что и атака. При повороте тела одна его сторона уходит от противника, другая же, напротив, приближается. Контратака проводится именно с помощью этого движения, к мощи атакующей руки добавляется вес тела. Рука, идущая назад, сдерживает атаку, обычно для этого используют короткий, резкий рывок (также с помощью поворота), что заставляет соперника потерять равновесие и убрать руки с линии встречного удара (смотрите раздел «Лоп сао»). Разворот также убирает ваш центр тяжести с линии атаки. Таким образом, можно рассеять силу соперника и нанести ответный удар.

Во время разворота позвоночник должен быть прямым, чтобы поворот был быстрым и четким. Работу ног при повороте составляют быстрые, короткие шаги: они особенно важны, если противник двигается очень быстро.

Тело должно двигаться четко вокруг точки контакта. Направьте атаку соперника ниже первоначального уровня, силу применяйте, только чтобы контролировать его руку или сбить ее с курса.

Уйдите с линии атаки (выберите путь наименьшего сопротивления) и контратакуйте из нового центра.

Убедитесь, что во время разворота ваш вес приходится на пятки, а не на носки (это гасит скорость) и что бедра поворачиваются свободно.



*Рис. 3. Разворот и атака из нового центра.  
Поворот должен быть быстрым, прочным и уверенным.  
Вы должны научиться выполнять его под давлением*

- Во время поворота держите голову прямо, бедра должны быть расслаблены и выдвинуты немного вперед (см. стойки)
- Если атака направлена не в центр, направление поворота ясно (убирайте атакованную сторону с линии атаки).
- Если атака направлена в центр, поворот может быть осуществлен в любом направлении.

Направление движения может быть выбрано и под влиянием положения рук или ног.

## Теория центральной линии

Поворот легче выполнить, когда вы поймете суть теории центральной линии. Эта линия (в наиболее простом понимании) представляет собой воображаемую прямую или плоскость, проведенную от вашего центра в направлении взгляда (обычно к сопернику/партнеру). Ее также можно назвать направлением вашего внимания или действия.

До начала боя обе руки — передняя, выдвинутая для защиты, и задняя, готовая к атаке (Бу Сао), находятся на центральной линии (Рис. 4). Она используется, чтобы обнаружить или установить направление атаки противника и решить, в какую сторону необходимо развернуться и какое положение рук будет наиболее подходящим. Если центральная линия защищена правильно, соперник будет вынужден атаковать под неправильным углом, другими словами, атака пройдет справа или слева от вашего центра. Это и определит ваш следующий маневр и правильную защитную стойку. В подобной ситуации единственно правильным решением для оппонента будет попытка заставить вас раскрыться, используя силу, которую вы вполне можете погасить с помощью поворота. Овладение центральной линией также дает вам возможность провести любую вашу атаку по кратчайшему пути.

Итак, наши движения должны оставаться спокойными и плавными, основанными на базовых принципах, даже при встрече с агрессивным противником. Если мы последуем правилам и четко защитим свою центральную линию, соперник прилет в замешательство и попытается перенаправить атаку, что даст нам необходимое время и требуемую информацию для проведения собственной. Такая система будет работать даже под давлением.



*Рис. 4 (а, б).  
Центральная линия — воображаемая плоскость, которая движется  
одновременно с нами. Она помогает нам достичь триангуляции*

Когда в поединке встречаются соперники, силы которых равны, его исход зависит от того, кто из них вынудит другого допустить ошибку, либо, изменив направление атак или защиту, либо совершив настолько быстрое и четкое движение, что противник не успеет защититься до момента, когда будет уже слишком поздно.

Удар, нанесенный из стабильной стойки, может быть настолько силен, что его нельзя остановить без применения силы. Противник может быть намного сильнее, и подобная защита вас не спасет.

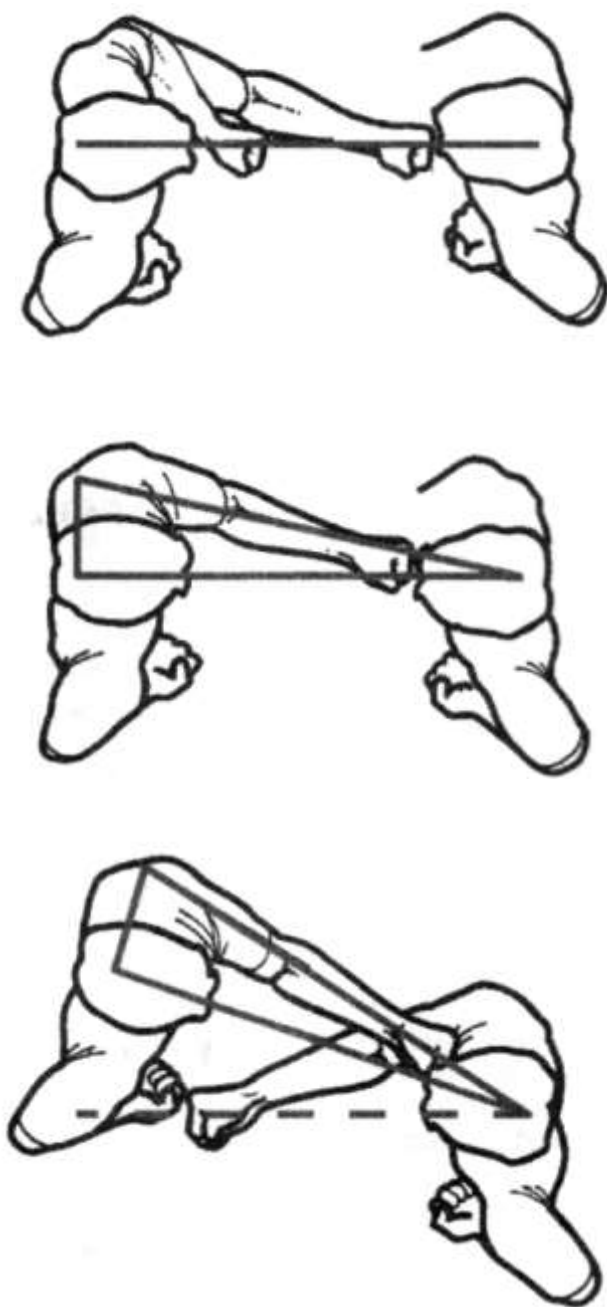
Становится ясным, что необходимо не только защищать центральную линию, но и атаковать противника ударами в центр (чуть ниже центральной линии). Это непросто, так как практически все уязвимые точки находятся ниже центра тела

Когда мы бьем противника, то желаем, чтобы удар принес максимальный эффект. Мы хотим, чтобы вся наша сила достигла цели. И чтобы соперник испытал на себе всю тяжесть удара, мы не должны позволить ему свободно вертеться, гася и рассеивая силу. В этом и заключается смысл атаки центра.

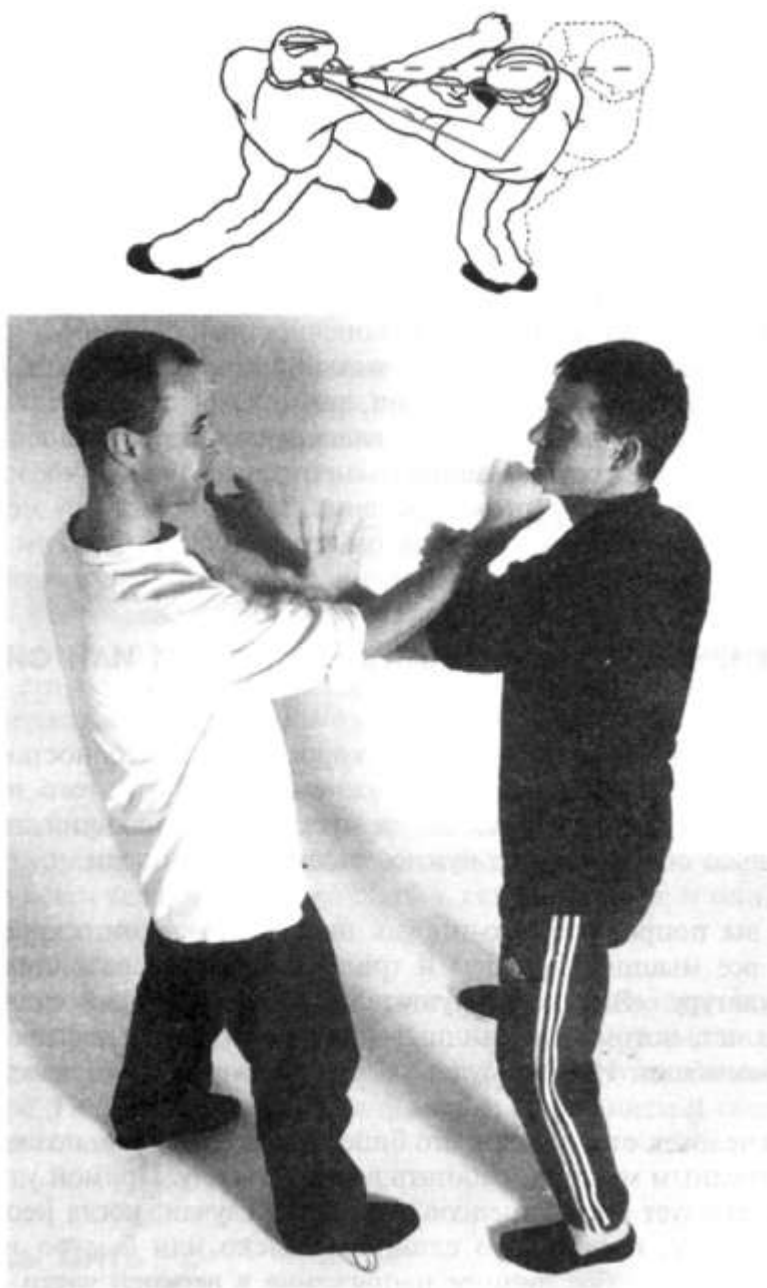
Если удар направлен в центр тела, оно получает всю его энергию и откидывается назад, такой удар не теряет силы при развороте. Важно заметить, что линия атаки прочерчена от точки приложения силы к центру тела (или позвоночника) соперника. Ее угол не совпадает с углом линии, проведенной через фронтальную плоскость, если только атака не направлена в тело точно по прямой (Рис. 5).

В стиле Вин Чун прямой удар рукой легко достигает цели, если его направление совпадает с внутренней линией. Если такой удар осуществляется из-под руки партнера, он поразит центр под небольшим углом, зависящим от ширины плеч атакующего и направления линии атаки по отношению к центру тяжести. Мы должны быть уверены, что наша атака проникает в центр тяжести противника. Скользящие удары неэффективны. Примером этого может стать бильярд: когда игрок хочет, чтобы белый шар остановился после удара по цветному, удар должен быть нанесен под прямым углом (сейчас не обращаем внимания на обратный откат). Если удар нанесен под углом, белый шар продолжит свое движение, не передав всю свою энергию цветному.





*Рис. 5. Удары должны быть направлены в центр тела соперника, чтобы лишить его возможности развернуться. Это позволит ударам иметь максимальный эффект*



*Рис. 6 (а, б). Объединяя три пройденных принципа, мы видим, что: во время разворота (или ухода) с линии атаки контратака идет либо по направлению новой центральной линии, либо ниже ее плоскости. Триангуляция помогает перенаправить атаку соперника, сохраняя устойчивое положение*

## Использование локтей

Мастера Вин Чун часто говорят о «силе локтя» и концентрации энергии в локтях. Этот метод поможет вам понять, как правильно использовать руки и не подвергать их лишнему напряжению.

Локти в Вин Чун используются в основном для защиты и перенаправления атак противника (см. Бонг сао, Фук сао и Тан сао), а также для ударов, захватов и контроля над конечностями соперника (см. Синхронная атака и защита). При атаке тыльной стороной руки ладонь или кулак находятся в прямом положении, такой эффект достигается благодаря значительной силе локтя. Если ваша рука находится снаружи руки противника, локоть должен защищать центр, что приводит к направлению ладони или кулака вертикально вниз. Заметьте разницу между ударом ладони в конце первой, и началом третьей части Сю Лим Тао.

## Эффективное использование энергии или силы

Мастера Вин Чун знамениты своей скоростью и способностью достигать огромной эффективности в ближнем бою. Суть этого искусства состоит в правильном использовании мускулов и сухожилий, применяя ровно столько силы, сколько нужно, чтобы достичь цели.

Если вы попросите кого-нибудь напрячь руку, он, скорее всего, напряжет все мышцы, бицепсы и трицепсы, чтобы сразу спало видно всю мускулатуру. Выглядит внушительно, но настоящей силы в этом абсолютно нет, потому что мышцы — антагонисты, одни сгибают руку, а другие разгибают. И здесь будет уместно задать вопрос: где же сила?

Когда человек отжимается, его бицепсы расслаблены, позволяя трицепсам и грудным мышцам работать в полную силу. Прямой удар в Вин Чун не использует силу бицепсов, исключая случаи, когда необходимо остановить руку, проникшую слишком далеко или быстро изменить положение тела. Любое лишнее напряжение в верхней части руки замедляет скорость удара и гасит его силу.

Положение локтя бьющей руки (вместе с плечом, запястьем и пальцами) и приложение энергии или напряжения в момент контакта так

же помогает придать удару большую силу и четкость. После удара рука немедленно должна вернуться в расслабленное состояние. Такое правильное и эффективное использование мускулов и связок изучается в формах стиля (см. Сю Лим Тао) и используется в каждой технике и позиции.

## **Взрывная сила и короткий удар**

Вин Чун известен своим легендарным коротким ударом. Как уже говорилось выше, руки должны быть расслаблены для того, чтобы быстро менять положение или направление. Поэтому жизненно важной становится способность обретать силу в любом положении, особенно в ближнем бою.

Регулярно тренируясь, несложно наработать короткий удар за сравнительно небольшое количество времени. Тем не менее, важно понимать, откуда исходит сила, необходимая для удара, чтобы использовать всю его мощь (см. также главу о стойках). Простой и систематический подход к занятиям поможет вам легко выработать правильные навыки.

Если вы сумеете добиться правильного напряжения мышц, группировки суставов и положения тела, то будете наносить удары с помощью веса всего тела, а не только силы и скорости руки, и они приобретут настоящую мощь.

Использование стойки для повышения силы удара даст максимальный эффект при минимуме усилий. Ваши ноги достаточно сильны, чтобы выдерживать вес тела и направлять его вперед, увеличивая силу вашего удара. Понимание связи между вашим основанием и ударом очень важно (см. главу о стойках).

## **Учитесь бить**

1. Начните с наработки способности ускорять движение из расслабленного, изогнутого положения руки. Ладонь должна быть открыта, локоть опущен вниз. Не отклоняйтесь назад во время

удара, и не двигайте тело (стойка должна быть стабильной). В конце движения должно следовать расслабление (Рис. 7).

2. Затем научитесь напрягать кулак в конце движения, убедившись, что два нижних пальца также напряжены и движение идет от локтя. Пальцы «скручиваются», пока рука двигается вперед.
3. Заставьте тело двигаться за ударом. Этого можно достичь небольшим поворотом или с помощью маленького шага вперед из начальной стойки. Здесь очень может помочь боксерская груша, чтобы убедиться, что вы не теряете силы в суставах (запястье, локте и плече), а также не отклоняетесь от цели удара.
4. Работайте с партнером или грушей. При работе с партнером используйте подходящий протектор (можно использовать телефонный справочник или толстую книгу, примотав ее на грудь), чтобы не было ненужных синяков и ушибов. Дотроньтесь до него пальцами и начинайте отрабатывать удар. Вообразите, что никакого препятствия перед вами нет, и нанесите быстрый, расслабленный удар, как будто вы бьете по воздуху. Представляйте свой удар сильным на всем его протяжении. Кулак держите напряженным.



*Рис. 7 (а, б). Учитесь быстро и резко бить от локтя.  
Вначале полностью расслабьте руку, затем в конце движения напрягите кулак.  
Рука должна вернуться назад естественным образом*

## Полезные советы

- Не толкайте партнера, хотя на первых порах это может помочь ухватить суть идеи.
- Не бейте по поверхности протектора, удар должен быть проникающим.
- Ваш удар должен пройти те же стадии, как если бы вы били по воздуху, это поможет, если вы работаете с опытным напарником.
- Когда у вас начнет получаться, убедитесь, что тренировки проходят в безопасном месте, н.е. с согласия взрослых и вдали от стеклянных дверей и других опасных объектов (в идеале удар может отбросить человека на несколько метров).
- После удара ваша рука и кулак должны немедленно вернуться в расслабленное состояние, чтобы быть готовыми ударить снова или выполнить любое другое движение.

Короткий удар ладонью применяется наряду с ударом кулака, но вы должны добиться того, чтобы ладонь двигалась от локтя.

Это можно отработать на груше. Сделав небольшой поворот, направьте свой вес в сторону цели. Одновременно с этим нанесите короткий, резкий удар, направленный чуть вверх. Не отклоняйтесь назад и не теряйте силы в суставах. Если у вас нет груши, вы можете использовать (только осторожно) крепкие стены или двери на петлях. При правильном выполнении вы сможете почувствовать некоторую дрожь в теле.

Силу можно брать из большинства основных узлов человеческого тела — локтей, плеч, ног, коленей и даже пяток.

## Простота

Другой аспект стиля Вин Чун, принесший ему столь большой успех, — это его простота: вместо того, чтобы разрабатывать огромное количество техник, адепты Вин Чун пытаются понять, как применить простые техники стиля к различным ситуациям.

Основные позиции приведены в третьей части первого комплекса Сю Лим Тао (маленькая идея), которая относится к простым упражне

ниям для работы рук. Эти идеи получают дальнейшее развитие во второй технике — Чум Кю (поиск моста), где представлены повороты, шаги и удары ногами наряду с синхронным использованием обеих рук, ведущие к технике Лоп сао.

Чи сао позволяет нам подробно рассмотреть все возможные комбинации и техники движений. Подобный процесс обучения дает ученикам легкое понимание целей, к которым нужно стремиться. Когда ученик достигает одной ступени, полученные навыки помогают ему свободно постигать следующую.

Наиболее часто встречаются следующие техники: Бонг сао, Тан сао и Фук сао.

## Базовые формы

### Бонг сао (руки-крылья)

Бонг сао — мягкая техника, в которой не должны быть напряжены предплечья (пальцы держите свободными). Мышцы плеча должны поддерживать локоть в правильном положении, верхняя часть руки расположена параллельно центральной линии, а локоть защищающей руки находится чуть выше локтя атакующей.

Бонг сао начинается с поворота локтя внутрь и образования руками клина для защиты центра. После того, как практикующий поворотом нейтрализует силу нападавшего, агрессор вынужден изменить направление атаки или прекратить ее. Финальная стойка Бонг сао приводит нас в исходную позицию для Лоп сао или прямого удара из Ву сао (Рис. 9).



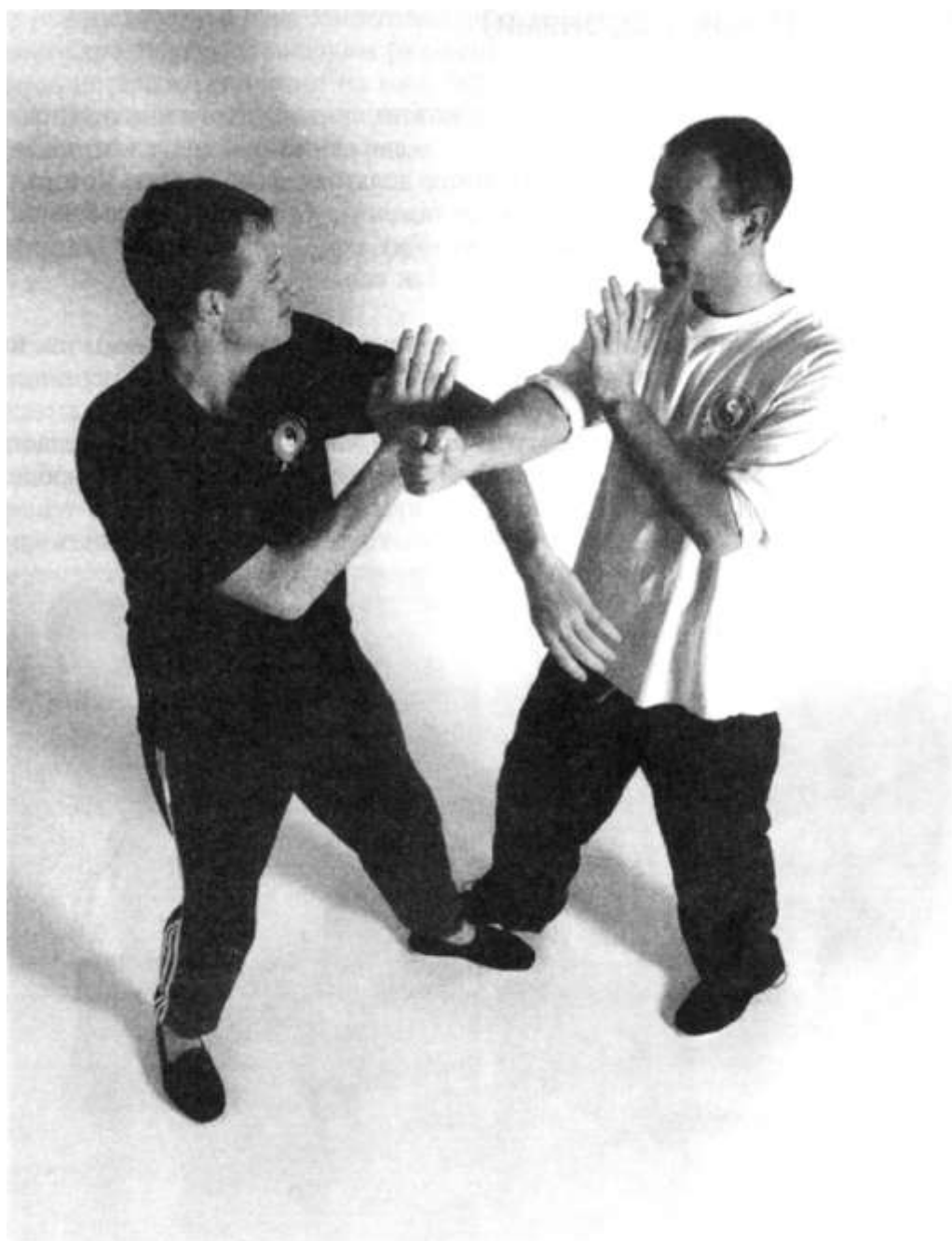
*Рис. 8. Базовые положения Вин Чун: Бонг сао, Тан сао и Фук сао. Поворот сбивает атаку, устанавливая новый центр*



Бонг сао работает как наружу (правый Бонг, левая рука), так и внутрь (правый Бонг, правая рука). Во втором случае нужно быть осторожным, чтобы не травмировать локоть.

Бонг сао может использоваться как связующий мостик. Применение его такое же, как во второй части второго комплекса (Чум Кю). В нашем случае руку можно направить вперед для захвата руки соперника, пока защитник уходит с линии атаки. Пока рука ищет руку соперника, нужно сделать небольшой шаг в сторону. При контакте рука Бонг сао может перейти в Лоп сао или держать контроль рук соперника.

Эти вариации Бонг сао используют различные позиции и точки приложения сил, давая разные перспективы центральной линии, было бы полезно познакомиться с каждой из них.



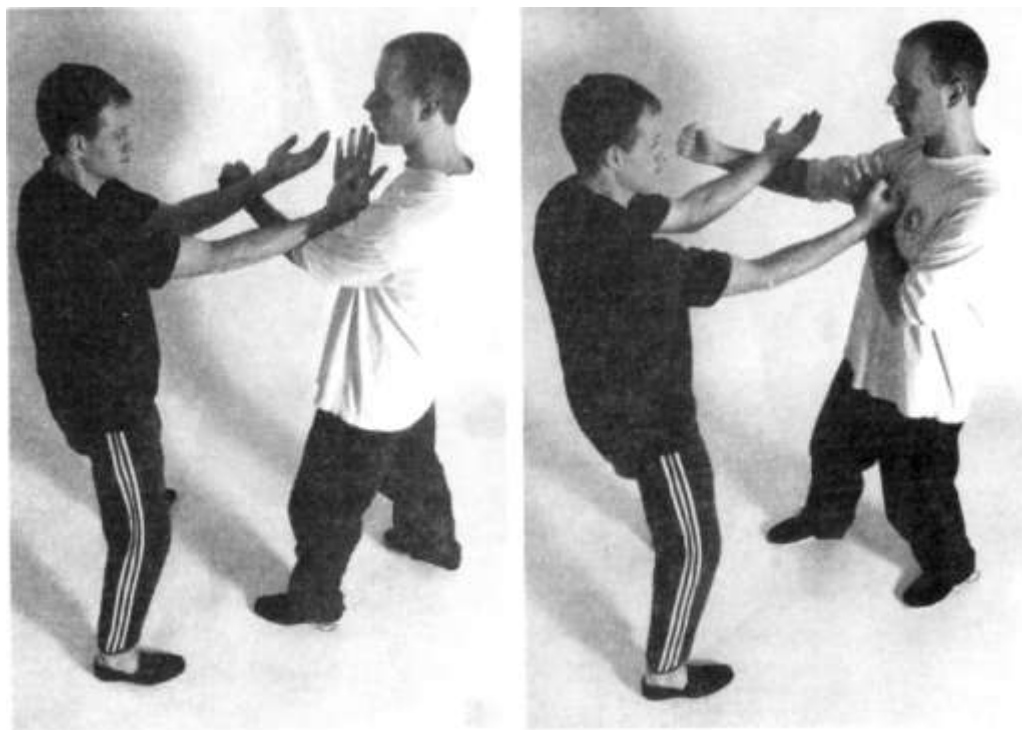
*Рис. 9. Защита локтем в Боне сао. Здесь Ву сао позволяет перейти в Лоп сао или нанести удар*

## Тан сао (блок ладонями)

Тан сао — очень сильная форма, ее можно считать противоположностью Бонг сао (Рис. 10). Суть Тан сао — в движении рук вперед от локтя с поддержкой трицепсов и внутренних дельтовидных мышц, которая делает его очень сильным на всем протяжении. Бицепсы используются для поворота ладони внутрь и наружу. Тан сао — прекрасная позиция для перехода к техникам Лоп сао или Пак сао.

Тан сао блокирует атаки как внутрь (правый Тан, левая рука), так и наружу (правый Тан, правая рука).

Чрезмерная сила при выполнении Тан сао (через центр) сделает движение более слабым или заставит его перейти в другую форму вроде Бонг сао.



*Рис. 10. Тан сао блокирует атаку как внутрь, так и наружу, в то время как свободная рука атакует центр*

Заметьте, что рука защитника вначале находится внутри, а заканчивает свое движение снаружи руки соперника, при этом контакт и контроль не прерываются ни на миг. Эта последовательность движений может идти и в обратном порядке, когда Бонг сао, продолжаясь по спирали, переходит в Тан сао.

## Фук сао (мост на руке)

Фук сао используется для внешнего контроля положения руки противника. Энергию снова нужно сконцентрировать в локте и верхней части предплечья. Рука не должна давить вниз или вперед. Локоть снова используется для контроля над центральной линией. Когда направление атаки выявлено, практикующий поворачивается в безопасную сторону, за локоть (Рис. 11). Если свободная рука остается активной, это движение способствует переходу в Лоп сао,



*Рис. 11. Фук сао используется для контроля руки противника снаружи Ют сао или Пак сао.*

Фук сао также может «развиться» или перейти в другие положения рук — такие, как Юм сао (см. «Липкие руки») или Хьен сао (руки-кольца). Еще раз скажу, что во время этих переходов необходим постоянный контакт и контроль. Другие положения рук такие, как Гонг сао (Рис. 12), тоже могут использоваться для воздействия снаружи.



*Рис. 12. Гонг сао тоже может быть использовано для отражения атаки с внешней линии*

Вся защита в Вин Чун строится на этих положениях, и крайне необходимо обрести глубинное понимание их сути; то есть не только понять, как и когда их можно применять, но и осознать, как они могут переходить из одного в другое, когда использовать напряжение во время этих переходов и как повороты или работа ног может увеличить их эффект.

Четкое представление ситуаций, в которых могут быть применены эти положения, приводит к искусному и эффективному Вин Чун. Это может показаться сверхпростым, но на самом деле, чтобы полностью понять скрытые стороны этих трех форм и добиться мастерства в их применении, требуются годы и десятилетия.

Обратите внимание на то, что, когда рука не выполняет задания, она остается в положении Ву сао (рука-страж). Ву сао находится на центральной линии, закрывая горло, подбородок и нос в случаях, когда атака противника пробивает защиту. Ву сао также является позицией готовности, рука может при случае атаковать из центра или принять любое другое положение.

Практикующий Вин Чун пытается достичь положения максимальной силы и лучшего угла атаки каждым простым движением. Во время любой защиты, атаки, работы ног или перемены стойки должен присутствовать строгий контроль центральной линии, который лишает соперника преимуществ и заставляет его атаковать либо защищаться под плохим углом.

Во время тренировок каждое движение может быть рассмотрено отдельно, чтобы выбрать наилучший вариант. Затем отдельные движения могут быть слиты воедино в индивидуальный комплекс, где они плавно переходят друг в друга. Изучение правильного положения и направления действий может быть трудным: сначала нужно обрести четкое понимание стоек, положений рук и центральной линии, а затем закрепить его, практикуя Чи сао.

Другая сторона простоты стиля заключается в том, что основной целью Вин Чун является захват и удержание центра. Так что цели стиля и его общая идея довольно просты.

## Контактные рефлексы

Благодаря проникающей системе стиля Вин Чун, построенной на скорости реакции (см. также «Тренировки»), техника впечатывается глубоко в подсознание практикующего и становится рефлексивной (минуя процесс обдумывания). Это дает ученику возможность реагировать намного быстрее, чем при Видимом рефлексе. Правильный рефлекс срабатывает моментально.

Контактные рефлексы также дают рассудку больше времени для выбора тактики боя и позволяют легко достичь высоких ступеней в искусстве. Не овладев ими, ученик будет вынужден постоянно удерживать в памяти всевозможные вариации атак и каждый раз делать выбор. Ему будет необходимо видеть и понимать смысл каждой атаки, выбирать нужную защиту и затем действовать по ситуации. При овладении контактными рефлексами этот процесс идет намного быстрее.

Теория и процесс автономных рефлексивных актов изучены еще не до конца. Считается, что подсознательные рефлексы (включая повседневные действия — такие, как ходьба, вождение автомобиля или езда на велосипеде), записаны либо в коре больших полушарий, либо в спинном мозге.

Исследование показало, что существует два уровня движений, записанных в теле: первый — для выбора конкретной программы действий, а второй — для осуществления и контроля хода ее выполнения. Практикующий может заранее продумать последовательность движений (см. «Тренировки») и просто ждать сигнала к выполнению действия.

Упражнения и тренировки в Вин Чун развивают силу и чувствительность рук, позволяя им ощущать направление, силу и скорость атаки. Наши движения и положения рук являются прямым результатом действий противника, так что необходимо добиться того, чтобы защита полностью соответствовала нападению. И помните, что переход от одного движения к другому так же важен, как и конечная позиция.

Наши руки и тело должны действовать подобно амортизаторам. Возможно, что движение соперника будет столь быстрым, что мы не успеем уйти, или, напротив, столь незначительным, что никакой реакции вообще не потребует. В таком случае нам придется сдерживать себя, пока мы не будем уверены в происходящем и не сможем действовать правильно.

Также возможно на некоторое время сохранить силу про запас перед тем, как направить ее в другое русло. Это можно уподобить натянутой тетиве или взведенной катапульте в момент, когда запущенный снаряд летит в цель. Тем не менее, нужно заметить, что более эффективным является мгновенное и четкое применение силы.

Подобная подвижность достигается регулярными тренировками в Вин Чун, а также практикой «липких рук» или Чи сао.

## **Синхронная атака и защита**

Одновременность атаки и защиты означает не только то, что, защищаясь одной рукой, вы атакуете другой. Подобное явление — неотъемлемая часть стиля Вин Чун. Синхронная атака и защита также означает, что одна рука может одновременно выполнять и то, и другое действие.

Защищая центральную линию вместо того, чтобы гнаться за руками соперника, вы можете, используя только одну руку, сбить атаку оппонента и атаковать его центр. Часто это может произойти, когда вы блокируете руку противника локтем, оставляя ладонь и запястье свободными для осуществления атаки. Танбью сао в комплексе Чум Кю — вот превосходный пример подобного движения. Бонг сао также может переходить в короткий удар локтем, если вы просто уменьшите дистанцию и правильно используете силу.

## **Важность стойки и осанки**

Основная стойка Вин Чун часто непонятна, потому что с первого взгляда она кажется слишком неуклюжей и неподвижной. Тем не менее, как и в случае с другими аспектами искусства, после четкого представления механики и теории понимания становится намного больше.

Понимание связи между основанием (ногами) и работой рук крайне важно для свободы движений и развития способности эффективно атаковать и защищаться. Конечно, оба этих явления немыслимы одно без другого, но нам нужно четко установить, что происходит, когда мы принимаем определенную стойку, какую выгоду наем в себе различные



позиции и как быстро передвигаться из одной стойки в другую без остановок и замирания.

Боксеры бьют всем телом, добавляя к мощи ударной руки силу поворота корпуса и обретая лишнюю скорость за счет движения плеча. Каратисты бьют от живота, используя силу поворота бедер. Мастера Вин Чун достигают огромной скорости, точности и силы путем правильной стойки и работы ног, не придавая особенного значения весу тела (кроме поддержания равновесия).

Мы уже обсуждали использование поворотов для нейтрализации силы атаки, а также правильное использование энергии и силы локтей, но эти умения бессмысленны без прочной и мобильной основы.

Любая стойка сильна в двух направлениях, поэтому очень важно понимать, как правильно ее достигать, и уметь плавно переходить из одной позиции в другую. Мы должны стоять так, чтобы задняя нога могла свободно двигаться вперед, а также достаточно прочно, чтобы выдержать атаку соперника без поворотов или уклонов. При этом передняя нога должна свободно выдерживать наш вес, чтобы стойка была ровной, а не перекошенной.

Правильно принятая, основная стойка Вин Чун достаточно стабильна, чтобы выдержать напор со стороны. Именно поэтому на ранних стадиях изучения Вин Чун особое значение придается триангуляции, свободе движений и поворотам. Во время атаки мы должны повернуться в ту сторону, откуда она исходит. Крайне важно в это время сохранять прочную стойку. Она должна быть стабильной и устойчивой.

Для практикующего Вин Чун шаги и повороты должны стать столь же естественными, как ходьба. Вы должны научиться менять стойки и наносить удары руками и ногами, постоянно сохраняя наиболее подходящую дистанцию (Брюс Ли был чемпионом Гонконга по ча-ча-ча), независимо от того, какие действия предпринимает противник. Помните, что расстояние между вами и положение тела должно меняться, исходя из вашей стойки и положения рук. Практикуя Чун кю, технику деревянного манекена, и Чи сао, вы сможете понять суть работы ног.

Другим важным вопросом является положение ног: некоторые утверждают, что колени и носки должны быть чуть повернуты внутрь, другие говорят, что ноги должны располагаться параллельно. Разница в

том, что при повернутых носках вы можете повернуться, используя только одну ногу и оставив вторую в неизменном положении. Возможно, что это придаст вашей стойке больше стабильности.

Если ваши ноги расположены параллельно, но для поворота необходимо их синхронное движение. Это придает повороту несколько другие ощущения. Практикуя упражнения, и особенно комплекс Чум Кю, вы со временем найдете лучшее для вас положение, а также поймете, в каких ситуациях лучше применять ту или иную форму.

При выполнении поворота вес тела должен приходиться на пятки (Рис. 13), этого можно достичь, чуть откинув голову и держа спину прямо (смотрите на противника как бы сверху вниз!). Колени должны двигаться вместе со ступнями. Это позволит избежать постороннего давления на коленный сустав и предотвратит возможные травмы, и вместе с этим защитит область паха.

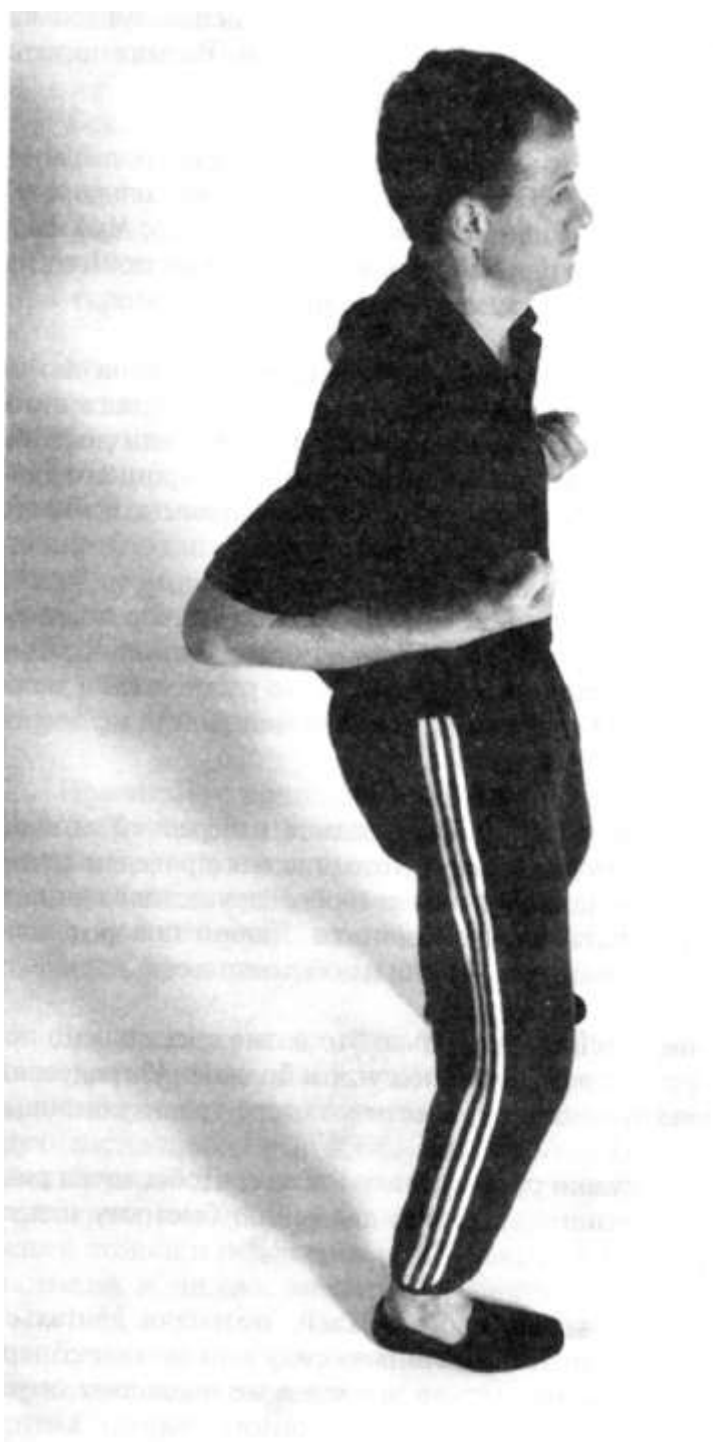
Таз должен быть выдвинут чуть вперед, и сохранять такое положение на протяжении всего поворота (позволяя вам бить с использованием массы тела). Точка равновесия в обычной стойке расположена между ногами. Стойка должна быть пружинистой и мобильной, а не одеревеневшей и ограничивающей движения.

Заметьте, что после поворота мы оказываемся в передней стойке, лицом к боковой стороне (это зависит от того, где мы проведем центральную линию). Выполняя поворот, как и любое другое движение в стиле, мы должны чувствовать силу противника. Любой поворот должен быть изменен или отменен под влиянием обстоятельств.

Начальное движение корпуса, насколько это, возможно, должно исходить от ног, коленей и бедер (и талии под углом больше 45 градусов), а не от спины или плеч, что может привести к потере триангуляции.

Перед началом атаки нужно распределить вес так, чтобы точка равновесия пришлась между ногами, это дает движению быстроту и легкость.

Сзадистоящая нога связывает нас с землей, позволяя двигаться вперед или назад, ускоряя или гася внешнюю силу или нажим соперника. Передняя страхует нас от рывков вперед и не позволяет опуститься рукам.





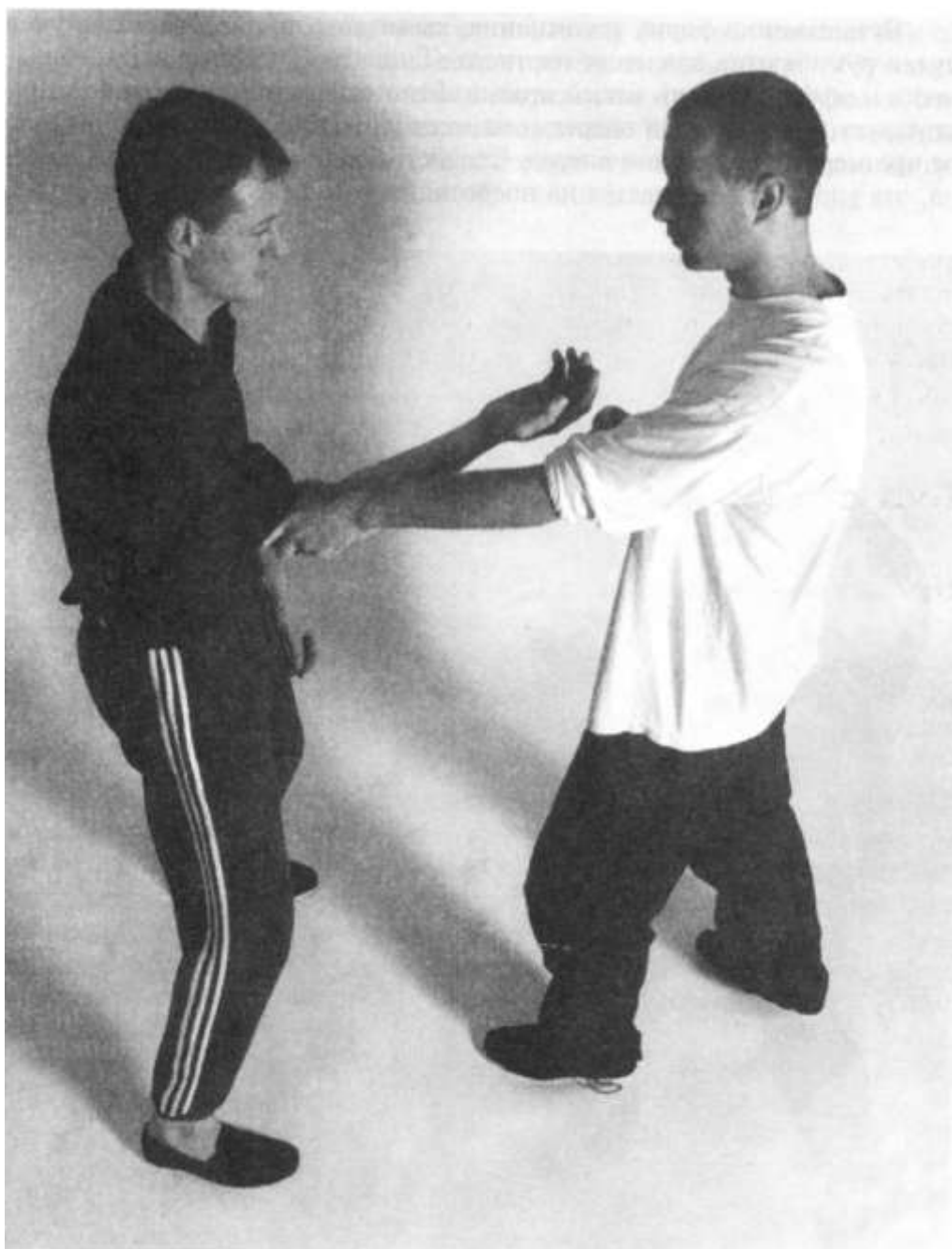
*Рис. 13 (а, б). Сохраняйте равновесие и не отклоняйтесь назад, вес тела должен приходиться на пятки. Если вы будете опираться на носки, тело станет раскачиваться, делая невозможным точное движение. Также ваша атака станет более слабой*

Ведущая нога играет роль тормоза, останавливая продвижение тела при движении вперед, и может быть использована как толчковая при движении назад или перемене направления действий. Сила любой атаки, как и защиты, в большой степени зависит от стабильной стойки. Без нее мы лишены возможности ударить четко и сильно.

Мощь удара зависит от скорости, движения и массы тела и техники. Массу изменить невозможно. Скорость можно развить, правильно используя и тренируя мускулы. Но техника может быть улучшена только пониманием источника силы в стойке. Способность использовать массу тела исходит из поверхности, на которой мы стоим. Чтобы лучше представить это, попробуйте сделать следующее маленькое упражнение.

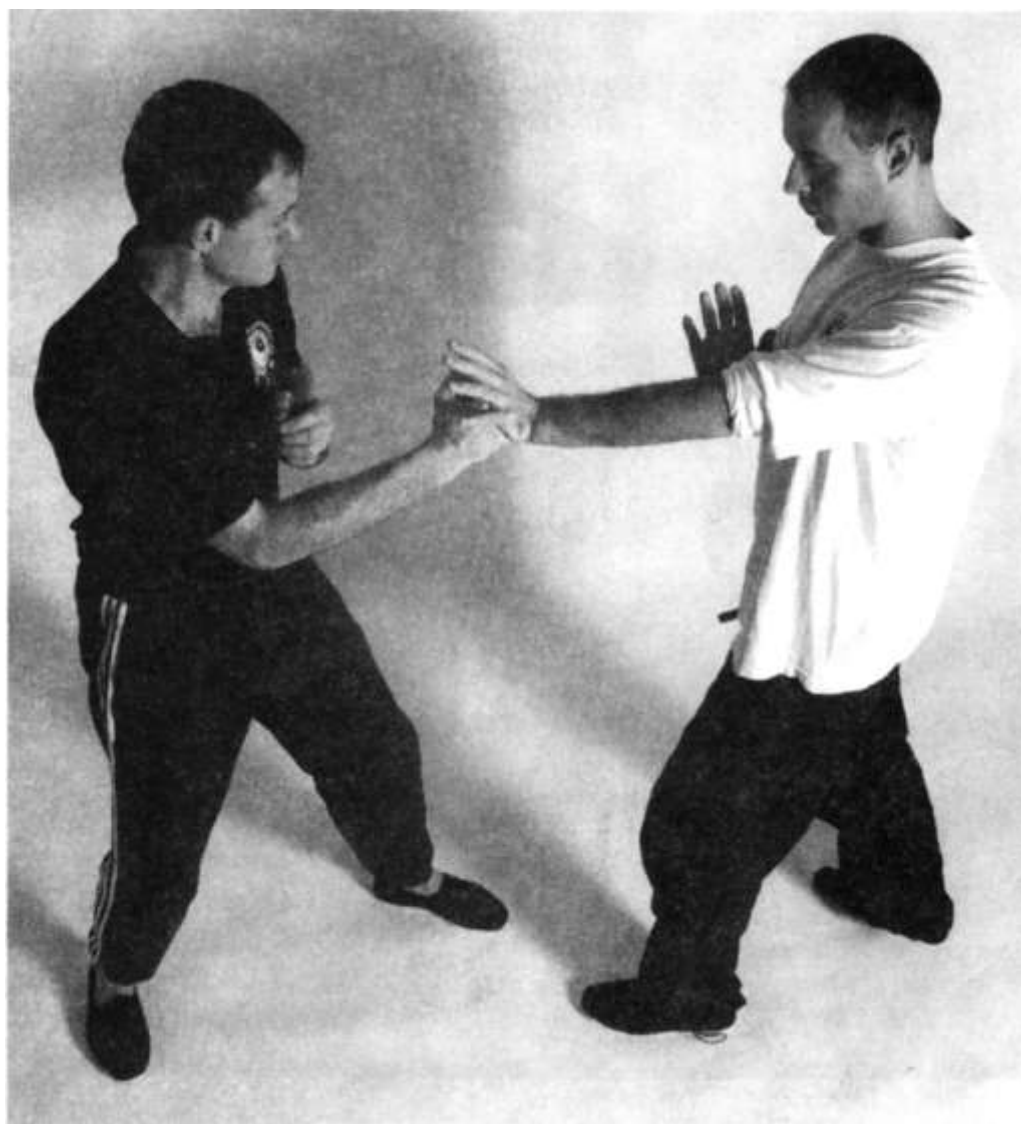
## **Тест стойки**

Находясь в обычной стойке, попросите партнера применить толчок против Тан сао и почувствуйте силу, скрытую в вашей стойке (Рис. 14).



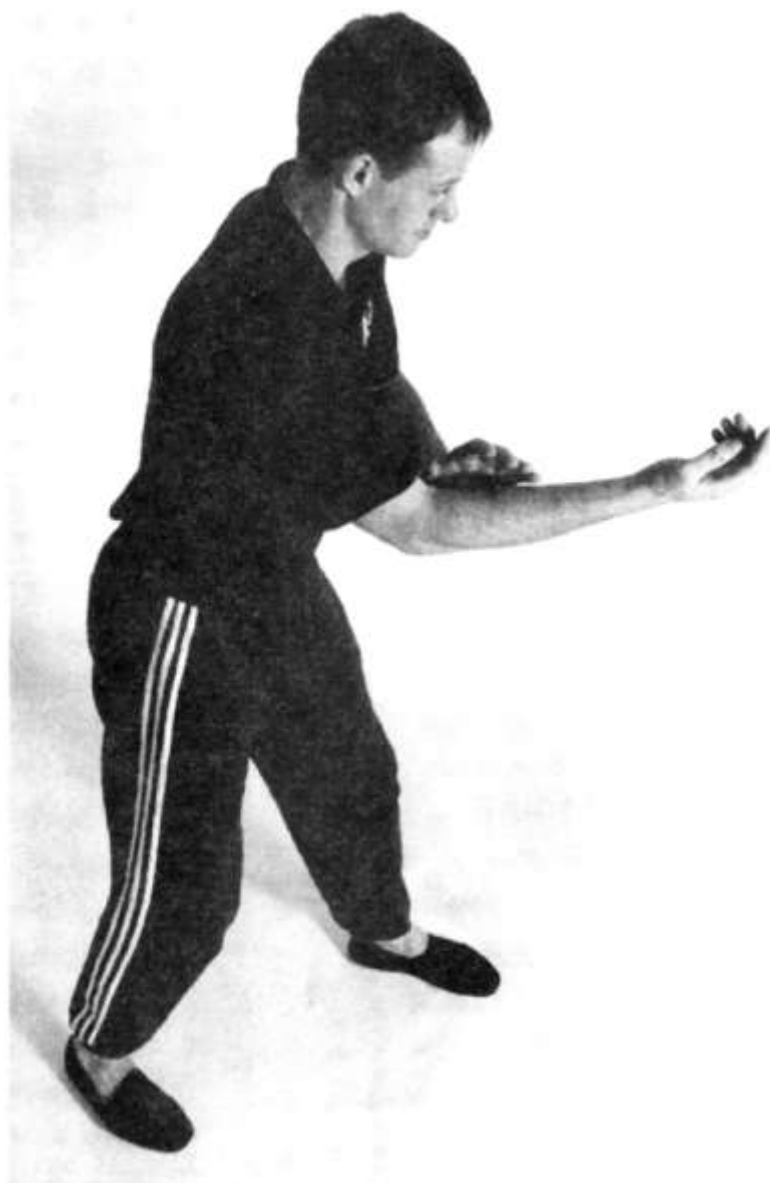
*Рис. 14. Динамика стойки. Толчки и рывки могут быть преодолены, если вы стоите правильно и прочно*

Чуть изменив форму упражнения, вы можете проталкивать сжатую в кулак руку против давления партнера (Рис. 15). Это проверит стабильность и эффективность вашей стойки. Если ваш партнер внезапно отпустит руку, она вырвется вперед и нанесен удар. Левая нога страхует тело от чрезмерного движения вперед. Сзади стоящая нога немного напряжена, эта упругость передается на передистоящую и выходит через руку.



*Рис. 15. Толчок против удара: проверьте свою устойчивость*

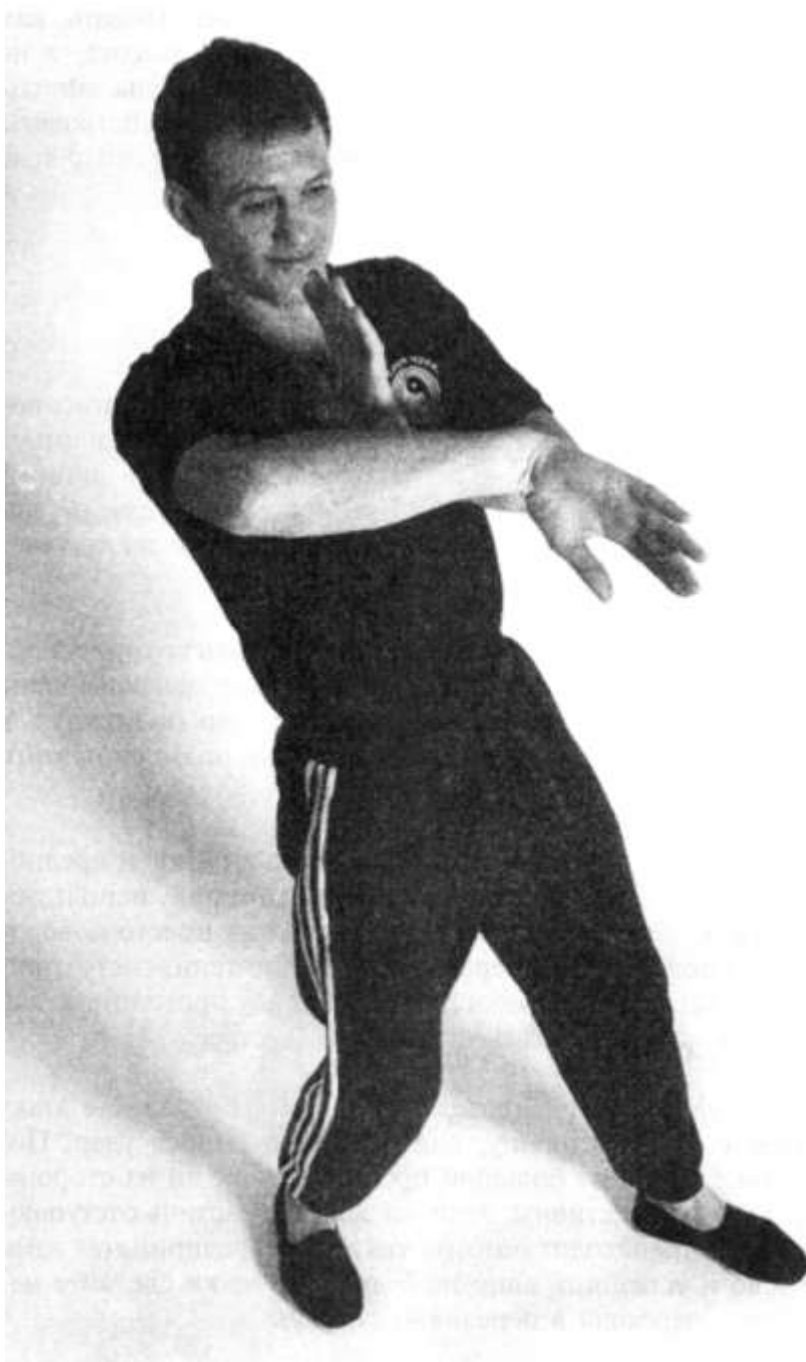
Затем попросите напарника потянуть вас на себя, обхватив Тан сао или вашу шею. Не позволяйте себе упасть или развернуться. Чувствуйте, как напряжение входит в вашу переднюю ногу. Оттолкнитесь ногами назад, как при перетягивании каната. Если начнете опрокидываться, сделайте маленький шаг вперед и переставьте переднюю ногу, сдвигая заднюю для обретения равновесия.







## Основные принципы Вин Чун



*Рис. 16а, 16б, 16в. Не ослабляйте стойку прогибами в талии*

При движении ноги должны слегка пружинить и действовать, как амортизаторы, но вам необходимо оставаться на одной высоте, а не подпрыгивать вниз-вверх и не пытаться проникнуть за пределы защиты соперника, чтобы нанести удар. Вместо этого постарайтесь действовать, подобно клину (используя триангуляцию), направленному в центр тела противника, вынуждая его применить силу и раскрыться.

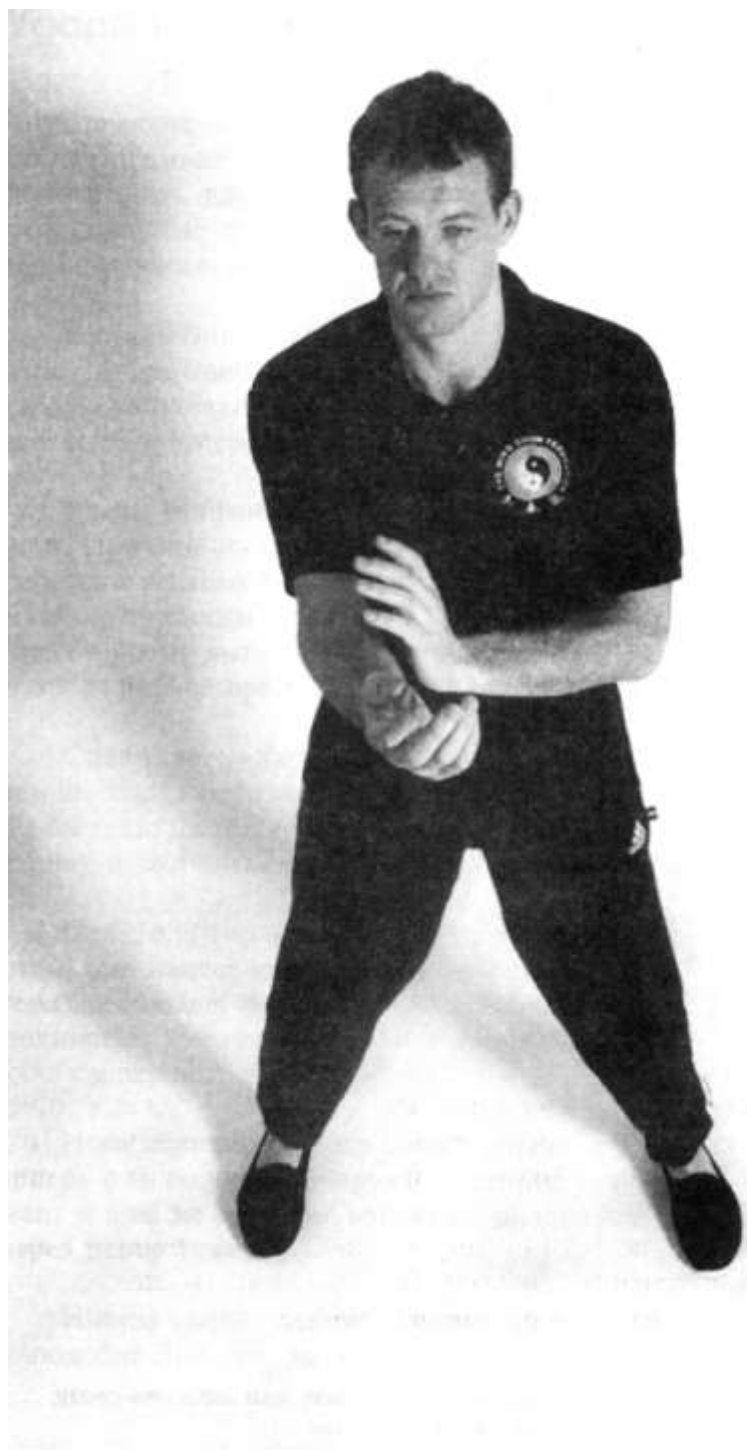
## Работа ног

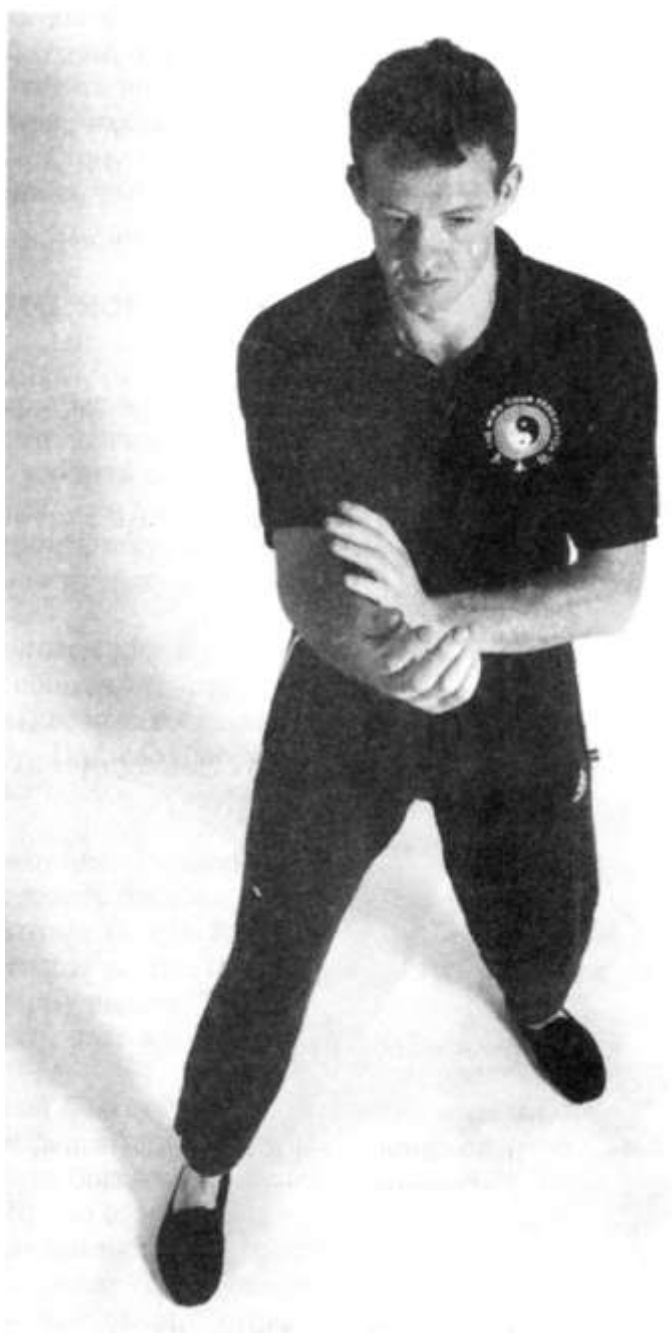
При переходе из прямой стойки в переднюю (Рис.17) необходимо помнить, что толчок с опорной ноги поможет вам приблизиться к партнеру или усилить свою позицию без начального шага, не делая лишних движений. Это дает вам возможность изменить положение тела, не выдавая противнику своих намерений. Толчок с передней ноги также улучшит вашу технику ухода от атаки.

Круговой шаг в Бю Дзе также позволяет вам кружить вокруг соперника и сбивать его с толку ложными движениями. Такие маневры очень полезны, если вы желаете нанести четкий, сильный удар (используя, к примеру, Пак сао), но угол атаки либо дистанция не позволяют этого сделать.

Некоторые ученики отвергают традиционную работу ног и предпочитают делать боковые или круговые шаги вроде движений, используемых в стилях Багуа. Когда соперник атакует, защитник вместо поворота делает шаг вперед под углом в 45 градусов, подобно теннисисту, принимающему подачу. Такой обход атаки рассеивает силу противника, как и поворот, дает возможность двигаться дальше и быстрее.

Такой боковой шаг также очень полезен, когда вы отражаете атаку «в лоб»: защитник уходит в сторону, одновременно нанося удар. Помните, что боковые шаги дают большой простор движений из стороны в сторону, но они малоэффективны, если вы желаете настичь отступающего противника. Так происходит потому, что любая предпринятая вами атака искривит тело и успешной явно не будет (для атаки сделайте небольшой шаг вперед, переходя в переднюю стойку).





*Рис.17 (а, б). Толчок сзади стоящей ноги позволяет нам шагнуть сразу, без предварительного движения*

## Удары ногами и подсечки

Хотя практикующий Вин Чун большую часть боя проводит на двух ногах, не отрывая их от земли, ему необходимо знать, когда и как нужно использовать удары. Перед тем, как изучать работу ног, нужно выработать основные стойки, шаги и повороты, достигнув правильного понимания равновесия и динамики ног и бедер.

В стиле Вин Чун удары ногами используются в Чам Киу и работе с деревянным манекеном. Иногда их называют «не имеющими тени». Эти удары выполняются четко и быстро, их основная цель — ступни, голени, колени (спереди, сзади и сбоку), бедра и пах.

Удары ногами в Вин Чун очень редко наносятся выше уровня живота. Причина их скорости и пластичности заключается в том, что они работают по тому же принципу, что и руки, т.е. достигают цели напрямую, кратчайшим путем, без предварительной задержки или отвода назад. Во время выполнения прямого удара ногой бедра остаются развернутыми вперед практически под тем же углом, что и обычно.

Сила такого удара исходит из ускорения движения ноги и полчка он земли, таким образом, любая отдача возвращает вас в стойку. Если же вы бьете по нисходящей, но сильное столкновение может нарушить вашу стойку и заставить потерять равновесие.

Сила, с которой наносятся удары ногами в Вин Чун — та же самая, что и при нанесении коротких ударов руками, только в этом случае она гораздо больше; более того, при ударах ногами ее можно использовать полностью. Обычно прямой удар наносится из поворота, чаще всего это удар сверху или сбоку.

Нога идет по тому же направлению, что и в круговом шаге, только теперь она повернута наружу и натянута. Удар обретает крутящий момент и в то же время не влияет на положение рук, поскольку наносится через центр тяжести.

Иногда удары становятся результатом сложных маневров ног или рук, наподобие Лоп сао; это сильно затрудняет их обнаружение (Рис. 18).



*Рис. 18. Удар ногой из поворота или Лоп сао*

Если нарушена стойка, то удар ногой может помочь исправить положение. Когда на вас нападают спереди, нанесите прямой удар по восходящей линии, при атаке с фланга лучше всего подойдет боковой удар. Удары сбоку также часто используются для освобождения от некоторых захватов (Рис. 19).



*Рис. 19. Боковой удар ногой для освобождения от захвата*



Главное, что вы должны помнить при ударах ногами, — это стабильность, равновесие и, что важнее всего, контроль противника перед атакой. Отсюда и поговорка: если хотите бить, как лошадь, стойте на трех ногах! (Одной — своей и двух — соперника.) Также мы должны четко представлять, куда бить: просто наносите удар в ближайшую цель или ну, что наиболее подходит для удара в данный момент и, как и при работе рук, будьте готовы изменить цель в зависимости от ситуации.

Обычно возможность для ударов по ногам дают резкие рывки вперед и назад, они также переносят вес противника на опорную ногу, что делает ее еще более легкой целью. Все же, если вы не уверены в ситуации, оставайтесь твердо стоять, и контролируйте соперника руками.

## Защита от ударов ногами

Предотвратить удары ногами или защититься от них можно по-разному; можно, например, сохранять близкую дистанцию и давить на противника. Многие бойцы и практикующие боевые искусства не могут эффективно бить с той боевой дистанции, которую предлагает стиль Вин Чун. Если соперник пытается уйти от сближения, просто следуйте за ним и продолжайте прессинг.

«Бейте бьющего» — вот еще одна фраза, которая приходит на ум. Другими словами, если противник пытается ударить вас ногой с близкого расстояния, то, как только он оторвет ногу от земли (это можно отработать в Чи сао или Чи герк), поднимите свою ведущую ногу, не давая сопернику возможности прижать ее к земле, и ударьте по его опорной (или бьющей) ноге, отбрасывая ее назад (Рис. 20, 21).



*Рис. 20. Блок ногой против кругового удара*



*Рис. 21. Бейте бьющего, как только его нога оторвется от земли*

Другие, не менее эффективные способы защиты — использование Гум сао или Гаун сао для контроля нижнего уровня. Или простой рывок руки в подходящем направлении (чаще всего вниз) во время отрыва ноги соперника от земли. Это лишает противника равновесия, заставляя его инстинктивно вернуть ногу обратно, спасаясь от падения.

Если противник пытается подсесть вашу переднюю ногу, нужно вернуть ее в центр, так же, как и руку, и немедленно атаковать его опорную ногу. Часто в таких случаях можно использовать удар ногой одновременно с захватом, отвлечением внимания соперника, или (что наиболее эффективно) созданием в руках внеосевой силы, которую затем можно использовать по назначению.

Большинство этих умений изучается в Чи герк («липкие ноги») или даже в комбинации с Чи сао, но необходимо быть уверенным, что обучение ведется под тщательным наблюдением: сильные удары по таким уязвимым частям тела, как колени, могут быть очень опасными. Что касается Чи сао, то если вы будете постоянно отрабатывать удары ногами, практикуя эту технику, то есть риск недостаточной тренировки рук.

## Расстояние

Выше мы говорили, что практикующий Вин Чун обретает огромное преимущество над своими соперниками, овладев способностью вести бой, исходя из позиции. Если вы обрели это умение, его невозможно потерять. Еще одно достоинство стиля заключается в том, что дистанция, на которой ведется поединок, часто слишком мала для исповедующих другие стили боевых искусств; такое положение дел заставляет соперника отходить, нам же остается преследовать его, все время, применяя прессинг. Но, тем не менее, не все поединки ведутся на столь удобном и выгодном для нас расстоянии.

В таких случаях нам необходимо войти в контакт с соперником, желательно без особого ущерба для себя. Здесь необходимо помнить, что наша главная цель при контакте с противником — обрести прочный центр, после чего в дело пойдут наши рефлексy и умение «липких рук».

Мы должны уйти (поворотом или шагом — это зависит от нападения) с линии атаки, но в то же время войти в контакт с противником, чтобы понять, какую тактику боя необходимо выбрать. Подходящим

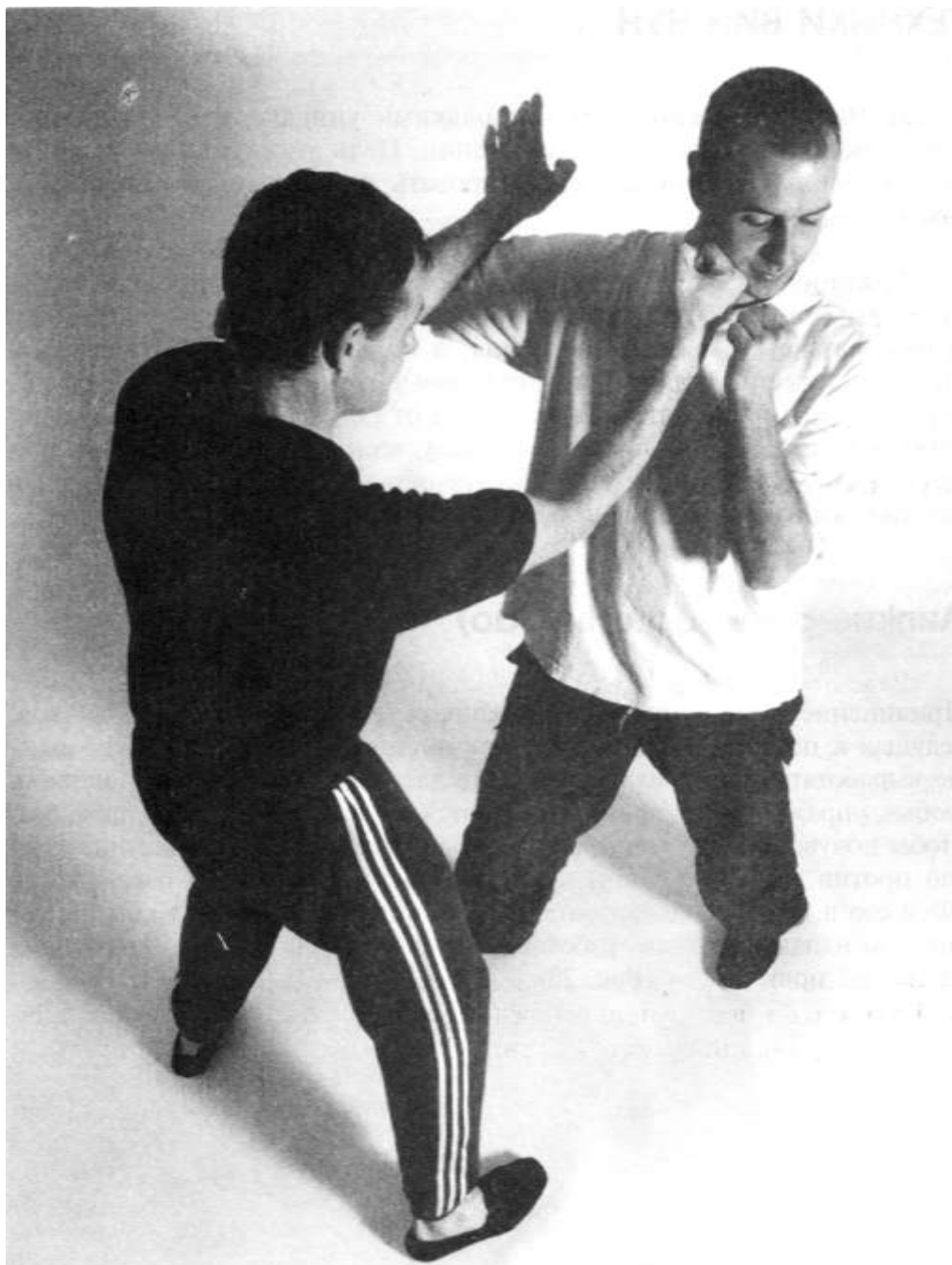
методом для обретения контакта является Мун сао (рука просящего). Не попросив о чем-то, невозможно это получить. Встречайте атаку соперника с должным тщанием, перехватывайте атакующую руку мягко и плавно, как будто вы ловите теннисный мячик или хрупкое яйцо.

Установив контакт, мы можем понять, насколько спокоен или напряжен наш соперник, какова его примерная сила и скорость, и тем самым определить свою тактику ведения поединка. Проще всего сделать это, сместив угол защиты немного от центра; это направит атаку ниже предполагаемого уровня. При атаке уходите вправо или влево, используя боковой шаг.

Блокирующая рука устремляется в центр или иногда к плечу соперника. Что касается внутренней стороны, то вам придется прекратить движение верхней части руки или остановить поворот тела (Рис. 22). Лучше следить за движением локтя, поскольку он движется медленнее, чем рука; это помогает лучше контролировать тело. Когда дистанция между соперниками ликвидируется, последующие движения будут теми же, что и в комплексе Чи сао.

Расстояние можно сократить, используя любое подходящее положение рук, т. е. Бонг сао, Тан сао, Гаун сао, Гум сао и т. д. Научившись защищаться от разнообразных атак, вы вскоре поймете, какой метод больше подходит для данной ситуации, но вы должны будете найти свой собственный способ плавного и безопасного вхождения в контакт с соперником перед тем, как тренировать технику рук.

Не забывайте, ваша цель — обрести контакт, контроль и центр. Для достижения этой цели ваши ноги должны очень быстро двигаться и менять положение (хорошее равновесие). Думайте о теннисисте, который принимает подачу, или вспомните, как в школе играли в салки, это не имеет принципиального значения.



*Рис. 22. Ликвидация дистанции. Блокируйте атаку, войдите в контакт и ударьте в центр*

## ТЕХНИКИ ВИН ЧУН

Стиль Вин Чун располагает несколькими уникальными техниками. Они цикличны и просты в исполнении. Цель этих техник — научить тело правильно двигаться и реагировать на удар (см. «Контактные рефлексy»).

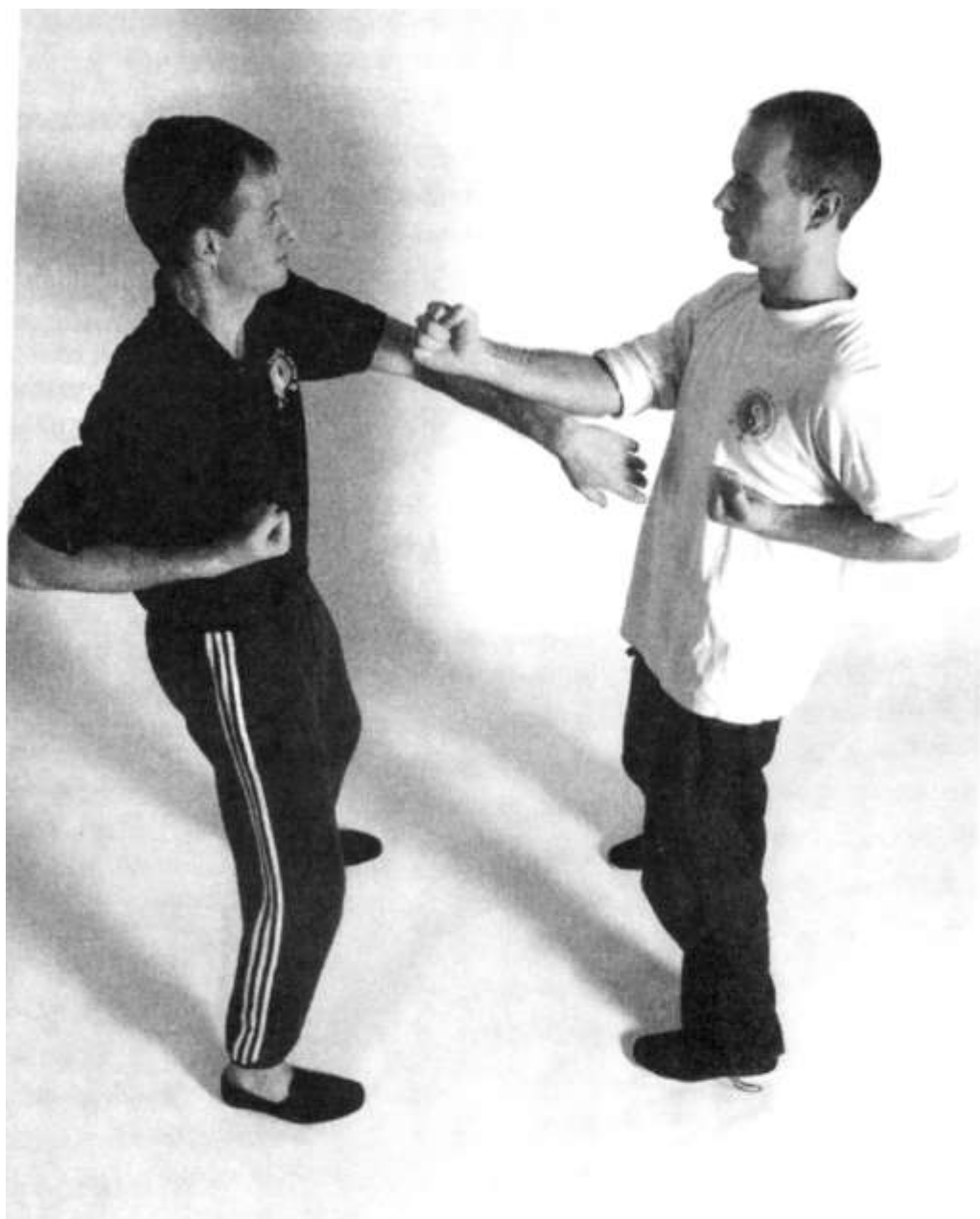
Некоторые из техник представляют собой четкую последовательность движений, но при их изучении крайне важно быть внимательным и понимать суть каждого движения, а не заучивать их механически. Исходя из этого, когда вы изучите базовые техники, то сможете разнообразить их и применять в зависимости от ситуации. Циклы движений легко воспринимаются после того, как усвоены основные навыки, они могут сильно помочь в познании искусства без боя. В конце концов, техники вливаются и становятся частью комплекса Чи сао.

### Липкие руки (Дан Чи Сао)

Прилипание рук — простая, но великолепная техника для новичков, ведущая к пониманию основных принципов стиля. Вначале необходимо выработать стабильную стойку, это даст вам основу для выполнения любых упражнений. Ученики стараются прилипнуть к руке партнера, чтобы почувствовать его намерения. Один атакует, как на рисунке (Тан сао против прямой ладони), а второй тренирует навыки рассеивания (Фук сао в Юм сао) и контратаки (удар в центр). Во время контратаки тот, кто нападал первым, работает над защитой (Бонг сао). Затем цикл движений повторяется (Рис. 23)









*Рис. 23 (а, б, в). Липкие руки*

Очень важно, чтобы последовательность движений не становилась заученной и легко предсказуемой; гораздо лучше будет навязать противнику свой ритм боя, затем резко изменить его и увидеть, действительно ли оппонент готов к отражению ваших атак. Если его защита — только результат автоматического заучивания, он начнет двигаться еще до вашей атаки, а вы, не нападая, поставите его в дурацкое положение.

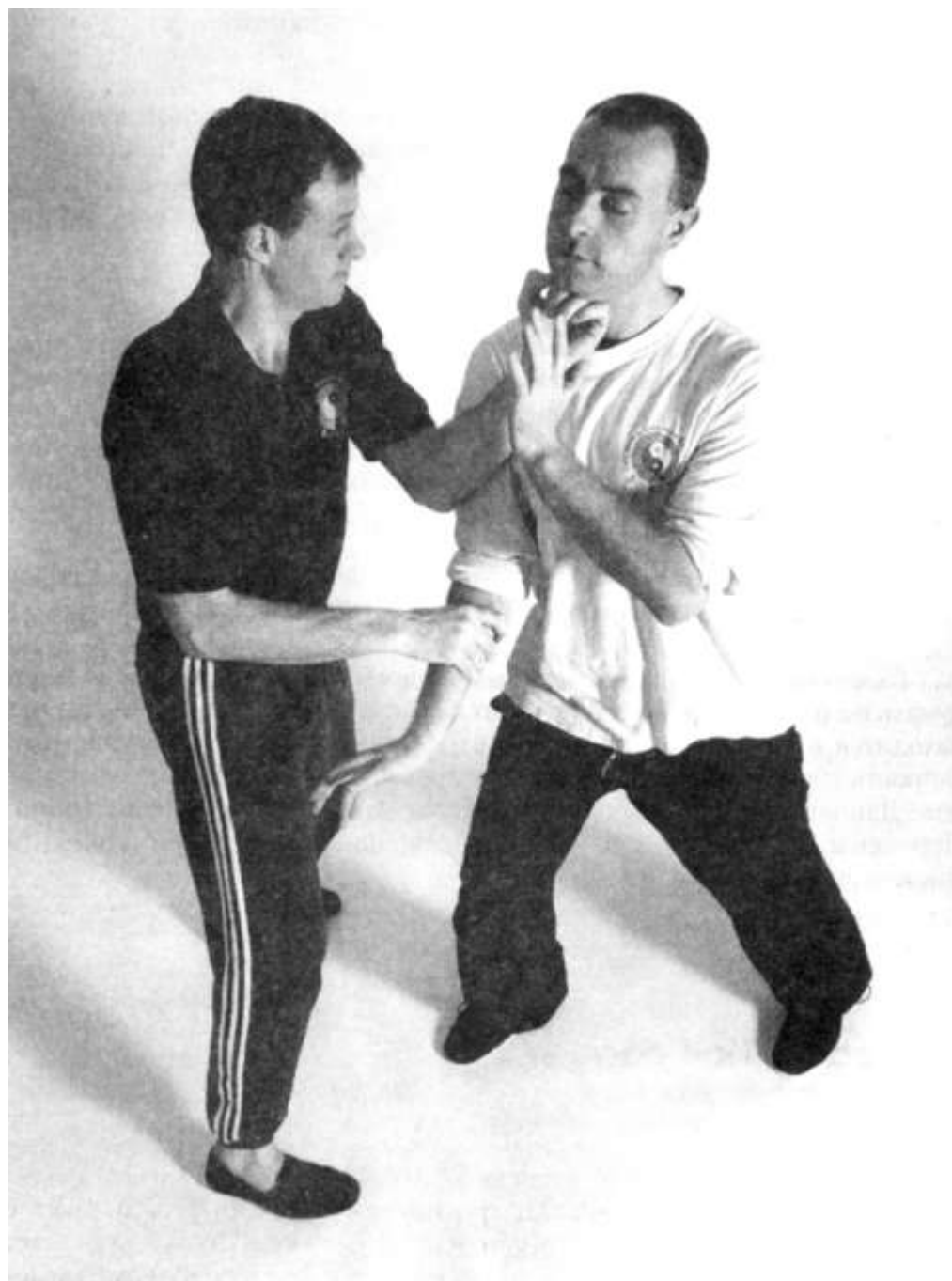
Важно позволить рукам работать независимо, их движения не должны заставлять тело раскачиваться из стороны в сторону. Научитесь вести удар он локтя, а не сжатого кулака или ладони. Здесь также используется прочность стойки, которая позволяет ногам генерировать силу, чуть отталкиваясь от земли, а не примерзая к ней намертво.

Практика липких рук даст вам и другие навыки: контроль центральной линии, правильное использование энергии движения и силы локтя, а также триангуляцию (положение суставов под нужным углом и использование оптимальной мускульной силы с минимальными затратами). После изучения цикла движений и твердого закрепления навыков положение рук можно менять (см. «Смена рук»). Это поможет научиться плавно возвращать руку в центр после атаки. Лют сао (свободная рука бьет в центр) также проходит на этом этапе: если один из соперников внезапно прекращает атаковать и уходит в глухую защиту, второй должен быстро и резко ударить свободной рукой вперед, атакуя центр.

Позднее можно перейти к практике липких рук по диагонали, с включением поворота и работы ног. Все эти навыки потребуются позже, в Чи сао (двойное залипание), так что было бы очень выгодно постичь их на столь раннем этапе.

## Лоп сао и Пак сао

Лоп сао и Пак сао — основные техники атаки в Вин Чун; они также могут быть использованы для контроля и защиты. Для ученика жизненно важно провести не один час, тренируя эти навыки и знакомясь с разнообразными путями их применения. В переводе Лоп сао означает «тянущая рука», Пак сао — «блок хлопком», вот как в основном применяются эти техники.



*Рис. 24. Техника Лоп сао с ударом*

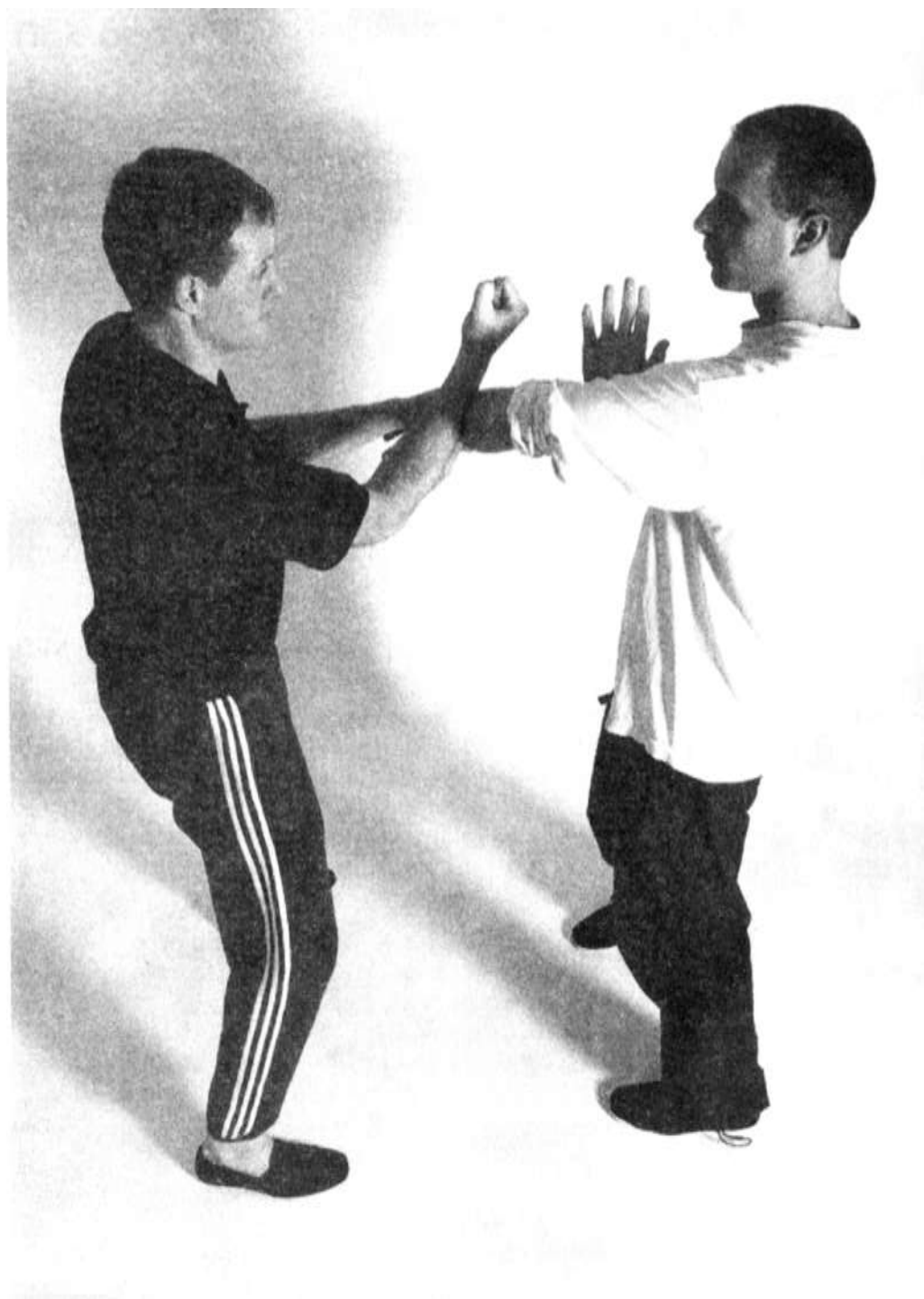
## Лоп сао

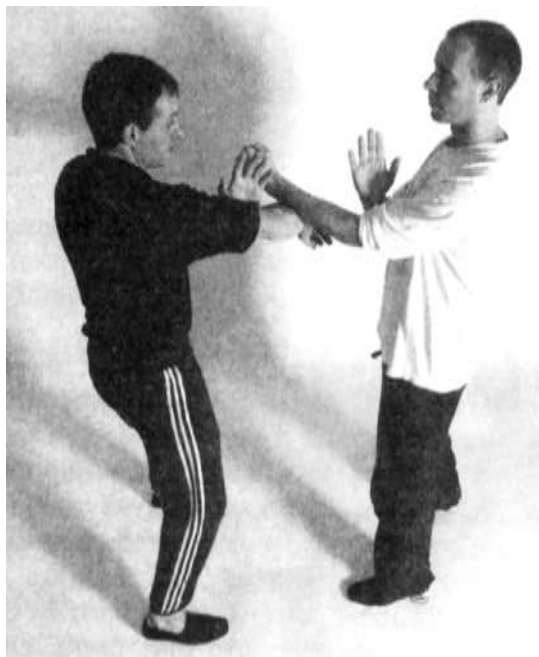
Лоп сао применяется, когда ведущая рука находится в тесном контакте с рукой противника, а вы хотите провести атаку рукой, расположенной сзади. Передняя рука делает резкий, сильный рывок, обычно вниз. Одновременно вы атакуете другой рукой. Рука соперника уходит с линии атаки, и он оказывается в вашей власти (Рис. 24). Обычно Лоп сао выполняется из поворота.

Лоп сао — цикл; один применяет технику Лоп сао с ударом из прямой стойки, другой разворачивается в центр, используя Бонг сао (техника может применяться и в прямом положении). Затем уже защитник выполняет Лоп сао и бьет свободной рукой (Ву сао), возвращаясь в исходную позицию. Тот, кто атаковал первым, делает разворот в Бонг сао. Далее процесс повторяется. (Рис. 25).

Стороны меняются, если защитник, используя Бонг сао, захватывает и тянет вашу атакующую руку — Лоп сао.

Важно оставаться расслабленным во время тренировки. Вы должны думать не о том, как применить Бонг сао или удар кулаком, а о том, где находится в данный момент ваш центр. Применяя Лоп сао, варьируйте скорость и силу вашей техники. Это проверит Бонг сао ваших партнеров. Данная техника свободно поддается разнообразию и изменению. Перемены станут шагом на пути к импровизации и помогут развить ясное и четкое понимание искусства.





*Рис. 25 (а, б, в). Техника Лоп сао, демонстрация смены сторон*

## Пак сао

Пак сао означает «блок хлопком»; это резкий, ощутимый удар или нажим ладонью на плечо соперника. Пак сао можно использовать как простой блок или для более удобной атаки с другой руки. Обычно атаку осуществляет ведущая рука (Рис.26).



*Рис. 26. Пак сао и удар задней рукой*



Как видно, если вы примените чрезмерную силу против опытного соперника, он повернет ее против вас самих. Когда вы используете техники Лоп сао или Пак сао без должного умения или в неподходящий момент, против них очень легко защититься. Не думайте, что они нужны только для того, чтобы убрать защиту соперника с линии вашей атаки, потому что у этих техник куда больше достоинств. Если вы атакуете, когда ваша рука находится в тесном контакте с рукой противника, он это почувствует и при должном опыте сумеет защититься. Пак сао и Лоп сао могут применяться для предотвращения возможной атаки противника, меняя положение следующим образом: от задержанной руки (для защитника) до удара свободной рукой в центр (для нападающего).

Эти техники также могут использоваться для перемены функций рук (атакующая рука может стать защитной), изнутри наружу (или наоборот) и для четкого взаимодействия с задней рукой. Пак сао может быстро переходить в Лоп сао, точно так же Лоп сао меняется на Пак сао.

Как правило, наиболее безопасные и четкие атаки становятся результатом Пак сао или Лоп сао. Другие подходящие для атаки моменты — ситуация «свободного удара рукой» или момент, когда рука соперника покидает нужную вам зону и уходит в оборону, давая вам возможность пробить пока еще слабую защиту. Лоп сао или Пак сао также дают возможность рассеять чрезмерную силу соперника и обернуть ее против него самого.

Практикуя цикл упражнений Лоп сао, не пытайтесь всегда следовать четкому ритму: один — защита Бонг сао, два — удар рукой. Иногда можно применять эти движения одновременно. Таким образом, вы разовьете хороший навык атаки сразу после защиты, без остановки.

## **Чи сао: сердце Вин Чун**

### **Двойное залипание**

Чи сао — одна из основных причин отличия кунфу Вин Чун от других боевых искусств. Ни в одном из них нет такого упражнения, в котором высшие ступени искусства постигались бы с такой скоростью.

Тайцзи и некоторые другие стили кунфу практикуют толчки руками (подобно липким рукам в Вин Чун). Такое упражнение учит использовать только одну руку или сторону за момент времени (см. «Липкие руки») и, следовательно, развивает совершенно другие умения. (В Чи сао обе руки работают синхронно.) Уникальность Чи сао в том, что это упражнение учит нас чувствовать мельчайшие движения противника и реагировать в полном соответствии с ходом поединка.

Мы всегда знаем, как должны работать наши руки (мы редко бьем сами себя, разве что по неаккуратности). Руки или запястья находятся в тесном контакте с руками противника; мы инстинктивно ощущаем, куда они направляются, поэтому остановить удар соперника становится довольно легко.

Передняя часть руки и пальцы очень чувствительны к движению и могут скрытно его контролировать. Когда мы берем в руки что-нибудь хрупкое, то не прилагаем ту же силу, как, к примеру, при поднятии мешка с картошкой. Мы просто держим руку, и если она выскальзывает, сигналы нервной системы автоматически приказывают нам схватить ее сильнее или изменить положение тела. Чи сао большей частью работает на подсознательном уровне.

Цель Чи сао — установить мостик между упражнениями на технику и реальным поединком. Оно быстро учит нас, как применять случайные техники свободного поединка в безопасной обстановке и обучении. Риск травм невелик, поскольку Чи сао — процесс обучения, а не боя.

Исследования показали, что импровизация намного более эффективна, нежели применение заученных движений. В Чи сао входит комплекс таких движений, но сама техника предоставляет обильную почву для экспериментов и новшеств. Вы никогда не знаете, чего вам ждать в следующий миг, и должны научиться чувствовать атаку, чтобы правильно на нее реагировать. Разница между условиями обучения и реального боя не играет большой роли. Это значит, что вам во время практики Чи сао нужно не сражаться, а изучать искусство.

Ясно, что Чи сао требует предельной концентрации и высокого уровня мастерства. Сперва достичь этого будет непросто, потому что ученики будут пытаться понять те правила и положения рук, с которыми они, скорее всего, незнакомы. Для отработки необходимых навыков существует ряд специальных упражнений (см. предыдущие главы).

После того, как ученики обретут необходимое мастерство, они могут перейти к Пун сао (катящиеся руки). Оно включает основные формы Чи сао; Бонг, Тан и Фук сао, без техники, здесь ученик может Познать смену рук и практически полностью освоить искусство Чи сао. Пун сао является частью комплекса Чи сао, но может практиковаться и как отдельное упражнение, между техниками (Рис. 27).

## Смена рук в Чи сао

После того, как ученик постиг Пун сао и развил чувствительность к форме рук, следующим шагом в его обучении Чи сао станет постижение плавных движений руки изнутри наружу и наоборот. Это искусство базируется на распределении времени; кстати, этому оно вас также научит.



*Рис. 27. Автор берет уроки Пун сао у Великого Мастера Ип Чуня, 1993*

Движение меняющей положение руки такое же, как в Хьен сао, она оборачивается вокруг запястья противника на другую сторону его руки. Время здесь играет ключевую роль, так как смена должна начаться в верхней или нижней точке поворота и завершиться одновременно с ним, чтобы ее было не так легко обнаружить.

При смене рук снаружи внутрь Фук сао идеи под руку и переходит в Тан сао, вынуждая противника перейти в Фук сао во избежание удара. При смене изнутри наружу Тан сао из-под руки переходит в Фук сао или Гаун сао, заставляя противника также осуществить необходимые изменения. Если возможно, но во время перемещения рук лучше держать контакт с запястьем соперника.

## Толчки руками и свободные руки

Также возможно включить в практику Чи сао другую систему смены рук и чувствительности к силе. Используя знание того, что после атаки рука должна вернуться в центр так быстро и плавно, как только возможно, вы можете применять смену рук, чуть прилагая силу в направлении от центра.

Такие прокрутки рук назад к центру можно изучить в Пун сао или Чи сао, но они должны войти в практику так скоро, как ученик освоит технику катящихся рук Пун сао. Смены рук будут идти изнутри наружу и наоборот.

Пока руки меняют стороны и возвращаются назад, их движения должны быть направлены чуть вперед от центра.

На ранних ступенях обучения ученик должен научиться реагировать на любую силу, которая толкает руку в сторону или вниз от центра, вынуждая ее вернуться в исходную точку поворота. После обретения этого навыка необходимо овладеть навыками воздействия на соперника, медленно толкая руки чуть вперед от центра, а затем приликая к руке противника во время ее возвращения назад для предотвращения возможного удара. После небольшой практики вы обнаружите, что легко можете менять положение рук плавно, без лишних усилий и промедлений.

На первых порах мастерство в Чи сао определяется знанием того, как исправить ошибку. Вначале это более важная цель, нежели стремле

ние к стопроцентной правильности выполнения движений, потому что второе подразумевает, что у противника нет совершенно никакого опыта. Помните — если вы используете силу, опытный соперник спокойно обернет ее против вас самих. Что касается неопытных противников, то они часто теряются и атакуют без подготовки, давая вам шанс перенаправить силу и контратаковать под другим, более выгодным углом.

На этой ступени полезно вспомнить о идее «свободная рука бьет в центр». Легче всего понять ее смысл, попросив своего партнера во время выполнения Чи сао резко убрать руку в какой-либо момент. Ваша рука, освободившись от своих функций, в этом случае должна вырваться вперед, в образовавшееся пространство, а затем плавно вернуться в центр, без малейших колебаний и подготовки. Здесь, как и везде при изучении Вин Чун, важно помнить, что любое движение рук вперед должно быть спокойным, быстрым и расслабленным. В этом легко убедиться, блокируя некоторые (но не все) атаки противника в центральный уровень.

Защита в Чи сао основана на установлении прочной стойки и контроля центральной линии; важно перенаправить атаку противника (см. «Повороты») и не использовать при этом чрезмерную силу. При использовании силы опытный соперник почувствует ваш блок, использует его энергию и атакует под другим углом.

Полезной практикой является отработка движений Чи сао по отдельности, шаг за шагом: один атакует, другой защищается. Если атака проведена успешно или отразить ее слишком трудно, вы можете пробовать различные способы, пока нужный не будет найден. За этим следует отработка движения, пока оно не достигнет необходимой скорости и естественности. Этот метод очень эффективен для улучшения стоек и понимания того, насколько разнообразной может быть простая работа рук и ног. Если вы будете гнаться лишь за скоростью, вы никогда не сможете постичь все возможные варианты и часто будете использовать силу или быстроту, исправляя простые ошибки, которых нужно избегать прежде всего. Терпеливый, подробный анализ только улучшит ваше мастерство.

Цель Вин Чун — максимальная эффективность и лучшие результаты при минимуме усилий. Лао-Цзы, великий даосский мудрец, говорил: «Мудрый человек не делает ничего, и все решается само собой». Это к тому, что руки должны оставаться расслабленными во время дви

жения, это даст им возможность менять свое положение с максимальной скоростью. Напряжение мгновенно, обычно оно появляется в момент толчка или удара или нахождения в неудобной позиции. После нанесения удара рука немедленно возвращается в расслабленное состояние, позволяя продолжить движение.

Атаки должны проводиться быстро и расслабленно, как только атака уходит в сторону от центра или меняется ее угол, вам нужно прекратить ее или изменить. Не пытайтесь форсировать линию центра, вместо этого измените угол или положение рук. Неудачная атака всегда влечет за собой вынужденные изменения (в технике «липких рук» угол атаки меняется несколько раз за секунду).

Другие преимущества расслабленного положения во время тренировок — использование правильных мускулов (см. «Использование энергии») и меньшая усталость; это, в свою очередь, позволяет уделять тренировкам больше времени. Снизится риск травм и повреждений. Лично я не хотел бы всю жизнь ходить с синяками под глазами, разбитыми губами и, особенно, сломанными руками; это совершенно не нужно и не является показателем силы или ума.

Если ваш противник сильнее и крепче вас, это не проблема, так как его медлительность может оказаться вашим большим преимуществом и привести к победе. Чрезмерное использование силы и напряжение рук приведет к медленным ударам и слабым атакам, от которых легко можно уйти. С такими соперниками легко, потому что их намерения ясны, как день; тем самым у вас появляется четкий вариант контратаки. Также, если руки вашего соперника напряжены, это даст вам возможность обрести контроль над его телом: если вы рванете на себя или толкнете его руку, тело двинется в том же направлении. Любые привычки или предсказуемые действия в Чи сао являются ошибкой и слабостью.

Во время выполнения Чи сао разум должен быть ясным и свободным от повседневных забот; в этом боевые искусства сродни медитации (см. «Пребывание в настоящем»). Необходимость концентрации и спокойного мышления очищает разум и не дает думать о чем-либо другом. Частые тренировки помогут достичь уровня чистых, подсознательных рефлексов, когда времени на посторонние мысли не останется. Здесь нам придется положиться на автономные системы нашего тела, выключив рассудок. Атлеты мирового уровня всегда знали о необходимости расслабления тела и концентрации (состояние, близкое к пребыванию в трансе).

Наш мозг имеет два полушария. Одно стремится планировать и дробит целое на части. Второе воспринимает мир интуитивно, целостно. Когда ваши тело и разум работают слитно, вы достигаете пика формы. Расслабленное тело и спокойный ум играют огромную роль в эффективном взаимодействии этих двух систем.

Поскольку Чи сао направлено на тренировку чувствительности, его можно практиковать вслепую, когда у одного из партнеров завязаны глаза (не советую делать это обоим сразу!). Это повысит чувствительность рук, так как полагаться можно будет только на нее. При работе вслепую необходимо помнить, что человек с повязкой на глазах сможет почувствовать, где в данный момент находится ваш центр, но не сможет сказать, насколько вы близко. Так что держите голову прямо!

Еще один интересный факт заключается в том, что простой взгляд на партнера не даст вам понять, насколько он искусен. Единственный способ оценить противника — совместная тренировка или спарринг. Благодаря этому партнеры будут вести себя по-разному, даже если их тренировал один и тот же учитель. Это зависит от строения тела, личности и различных интерпретаций техники. Поэтому лучше тренироваться со многими партнерами, в идеале — со всеми, с кем возможно, так вы обретете незаменимый опыт. Тем не менее, тренируясь с учеником другой школы, хорошо бы обговорить ряд правил (например, запрет ударов в голову). Убедитесь, что каждый из вас хочет познать искусство другого, и обменивайтесь идеями, не пытаясь доказать преимущества именно вашего стиля, это обычно сводит тренировку до простого мордобоя.

## Чи герк

Чи герк («липкие ноги») необходимо, чтобы натренировать ноги до такой степени, когда они смогут двигаться, подобно рукам.

В комплекс входит правильное использование силы, возвращение в стабильную стойку после защиты от ударов ногами, подсечек и подножек. Также ученик обретает способность определять подходящее время для атак ногами.

В норме Чи герк практикуется отдельно от Чи сао. Хотя возможна синхронная тренировка: дистанция для работы ног чуть ближе, чем

для захватов, и лучше работает, когда нормальная стойка нарушена. (Рис. 28). Навыки Чи герк особенно важны, если вы хотите обрести контроль над соперником или заставить его упасть, не применяя ударов руками.



*Рис. 28. Тренировка Чи герк*



## Другие полезные техники

### Бю, Бик и Бонг

Очень близки и важны для системы Вин Чун следующие концепции: Бю, Бик и Бонг. В переводе они означают «вперед», «вокруг» и «задержка» и могут быть рассмотрены как дальнейшие ступени к обретению контроля над центральной линией. Скажем так, чтобы пояснить эти туманные идеи.

Если рука свободна или движется в точку за пределами защищаемой нами области, она направляется в центр соперника по кратчайшему пути. Если на ее пути возникают препятствия, она должна обойти вокруг них и продолжить движение по той же или другой линии.

Любые атаки, которые угрожают нашему центру, должны быть перехвачены и мягко, но быстро остановлены, сила противника должна вернуться назад или быть рассеяна. Если есть сомнения, «прилипайте».

Здесь можно вспомнить известное изречение мастеров Вин Чун, которое раскрывает всю суть системы. Рука задерживается. Рука идет вслед. Свободная рука устремляется вперед. Можно сказать, что эти три положения заключают в себе всю суть системы Вин Чун.

### Постоянное движение (поток)

На первый взгляд кажется, что Вин Чун состоит из нескольких прямолинейных техник (кратчайшее расстояние между двумя точками). В стиле присутствует множество коротких, резких, толкающих ударов с частыми, стремительными переменами направления и основной целью быстро сбить соперника, не позволяя ему атаковать.

Как это соотносится с плавным, мягким, постоянно текущим стилем Чи сао? Во-первых, в Вин Чун примерно столько же круговых движений, сколько и прямолинейных: по сути, множество прямых действий имеет круговую форму. Вспомните поворот, который превращает прямую атаку в прямую нейтрализацию силы. Каждый раз, когда наша

атака блокирована, поймана в тиски или перенаправлена, мы возвращаем себе снабильность именно круговым движением.

Нам необходимо оснаться расслабленными, чтобы быстро менять положение и уходить от ударов без остановки и размышлений над следующим действием. Без этой плавности движения Вин Чун напоминали бы отрывистое стаккато, а перемены направления состояли бы из ряда остановок. Такая резкость только бы помешала эффективности плавной техники, наши намерения были бы ясны противнику, и при должном опыте они могли бы легко отразить любую нашу атаку и одержать победу.

На начальной стадии изучения движения часто необходимо рассматривать его по частям. После того, как движение усвоено, мы вновь соединяем его кусочки в единое целое. Точно также должны быть слиты воедино независимые движения и перемены позиции.

Закончить вы должны постоянным, непрерывным потоком движений к центру. Противник не способен долго выдерживать поток движений, подобно тому, как человек не может остаться сухим, если на него вылили ведро воды. При тренировке «катящихся рук» в Чи сао направления должны меняться плавно и неясно. Когда мы дышим, но у дыхательного цикла ясно видны начало и конец, но перемена должна он начала и до конца пройти незамеченной, в чем мы не можем быть уверены, если хватаем воздух, задыхаясь. Руки в Чи сао должны менять направление движения циклично, по кругу.

Рассмотренные под разными углами, формы рук в Чи сао или Тайцзи поразительно напоминают Инь-Ян, древний символ равновесия и борьбы противоположностей. Тан сао и Бонг сао, как Инь и Ян, могут счинаться противоположными идеями; Инь в данном случае снает мягкой или податливой рукой, Бонг сао, ведущей партнера к ослаблению защицы. Ян — это сильная, содержащая энергию рука (или сторона), Тан сао, создающая непроницаемый, но в то же время подвижный барьер. Если одна рука или сторона меняет свое положение, но другая должна последовать ее примеру. Две сильных руки или, наоборот, две мягких могут предсавлять собой равную опасность. Любое движение (защита или атака) в Чи сао должно быть синхронным с движением соперника, так их сложнее обнаружить и онразить.

## ОДИНОЧНЫЕ ФОРМЫ

Чтобы достичь плавных и четких движений, необходимо работать в одиночку. Это позволит нам изучить, как двигается наше тело, и раскроет основные программы, записанные в центрах контроля (см. «Контактные рефлекс»).

Мы также учимся понимать, какой эффект дают те или иные движения в зависимости от ситуации и что даст нам возможность быстро и плавно переходить из одного положения в другое. Эффективность Вин Чун зависит от четкого представления нескольких аспектов механики тела:

1. Правильное и эффективное использование энергии мышц.
2. Точность и угол наклона суставов (запястий, локтей, плеч и спины).
3. Движение корпуса согласно движениям нижней части тела (совместная работа талии и бедер).
4. Использование стоек во время движения (шаги и повороты) и их воздействие на работу рук.

Шесть форм Вин Чун учат нас именно этому, делая процесс обучения несложным и системным. Они содержат в себе все ключевые моменты стиля (за исключением перемещений и чувствительности к действиям партнера, изучаемой в Чи сао) и множество техник.

Существует четыре открытых формы рук, одна из которых применяется в работе со специально разработанным деревянным манекеном, а также две формы работы с оружием: длинным шестом и ножами-бабочками.

Формы содержат все необходимые навыки, которые нужно развить ученику, и тренируют тело, воздействуя на мускулы и суставы, развивая их в наиболее подходящем темпе. Любые добавления или урезания форм могут повредить системе в целом, поэтому их нужно практиковать так, как они есть. Новые теории проще всего проверять, разрабатывая новые упражнения или технику движений.

Для многих формы ката представляют собой сражение с одним или несколькими воображаемыми соперниками; в Вин Чун это не всегда так. Вы не можете драться с самим собой, и, поскольку Вин Чун пост

роен на ряде концепций, в отличие от других стилей, такой подход может затруднить понимание системы. Намного полезнее представлять цель всей тренировки в целом, нежели выполнять каждое движение с одной, присущей только ему, целью. Из простых концепций бьет родник идей и разнообразных техник. Обратное бывает далеко не всегда.

Формы содержат главные принципы системы; в ходе изучения вы можете находить новые идеи и двигаться дальше. Это правильно, комплексы движений были разработаны в абстрактной форме, чтобы ученики не попались в ловушку заучивания. Зная главные правила, вы можете делать все, что хотите. Эти формы дают свободу, а не ограничения.

## **Сю Лим Тао (смотрите плакат в конце книги)**

Первая форма называется Сю Лим Тао, что означает «маленькая идея» или «отсутствие мыслей» (для меня это также значит, что необходимо думать о деталях, короткие движения придают простоту). Эта форма — то зернышко, из которого вырастает вся система. Как дерево нуждается в прочных корнях, чтобы не упасть под порывами ветра, так и ученик должен обрести знание первых форм и теорий, связанных с ними, чтобы легко идти дальше и развиваться.

Форма поделена на три части, в них разнятся акценты, но конечная цель одна — достичь хорошей стойки, триангуляции и расслабления рук, которые могут действовать независимо от движений тела. По этой причине много движений выполняется одной рукой за раз, пока другая находится в ожидании. Сю Лим Тао содержит элементы многих техник, поэтому убедитесь, что выполняете эту форму правильно от начала и до конца.

Начальные движения учат нас принимать правильную стойку, определяют центральную линию и показывают правильный удар. Таков правильный порядок действий: стойка, центр и атака.

Первая часть использует выпрямленную руку и учит нас развивать мышцы и суставы руки и запястья правильным образом без использования силы и движения плеч. Здесь присутствуют скрытые элементы Тан сао, Фук сао и Ву сао. Эту часть нужно выполнять медленно и осознанно, все движения начинаются от локтя. Некоторым нравится концент

рация, приводящая в медитативное состояние; для медитации же, в свою очередь, необходимо отсунсвие мыслей. Первая часть заканчивается выполнением Пак сао, возвращением ладони в центр и прокруткой запястья, которая развивает и раснягивает мышцы предплечья.

Вторая часть учит правильно использовать силу в любом направлении. Руки должны пребывать в расслабленном состоянии до последних дюймов каждого движения, когда освобождается энергия, которая дает великолепные ударные характеристики стилю Вин Чун. После каждого всплеска руки немедленно расслабляются и движутся в новом направлении. Часто обе руки выполняют одни и те же движения по разные стороны тела. Это дает эффект равновесия, не позволяя новичкам использовать чрезмерную силу. Вторую часть нужно выполнять в оживленном темпе.

Третья часть, представляющая основные формы, начинается с Пак сао, отведения ладони в сторону и прокрутки запястья, показывая связь Тан сао с Гаун сао, Хьен сао и низкой ладонью, Бонг сао с Тан сао и Ток сао или преследующей ладонью; в конце концов, две руки работают вместе, возвращаясь в исходную позицию. Эту часть нужно выполнять, обратив особое внимание на правильность позиций и использование энергии локтя. Форма заканчивается тремя ударами и прокруткой запястья.

## **Чум Кю (см. плакаты в конце книги)**

После того, как вы научитесь действовать руками независимо от движений тела и поймете суть основных стоек, вторая форма — Чум Кю (поиск или переход через мост) научит вас, как обходить соперника или силу, применяя навыки, полученные при изучении Сю Лим Тао. Эту форму также можно разделить на три части для более четкого представления, но цель каждой из них не столь специфична. Первая часть учит повороту на месте, соблюдению правильной дистанции и Лоп сао. Бонг сао используется для контакта с внешней линией. Смена рук из Бонг сао в Лоп сао с правильным перемещением локтя также представлена именно здесь.

Вторая часть начинается с разворота на 90 градусов и Лан сао, и включает удар снизу вверх. Лан сао находится внизу, чтобы воспрепятствовать удару противника. Работа ног включает шаги в сторону для

обретения контакта с соперником или ухода от прессинга, центральная линия находится под углом в 90 градусов к той стороне, в которую вы направляетесь. Бонг сао пытается обрести контакт либо с внешней, либо с внутренней линиями. Удар можно представить как апперкот, но чаще он рассматривается как прямой, направленный точно в цель.

Третья часть учит нас работе ног: прямой удар ногой, полушаг вперед, полный шаг, дающий возможность двинуться в любом направлении, шаг назад, Т-образный шаг и удар под углом. Здесь представлены несколько способов контроля движений соперника — такие, как нижнее Бонг сао, толчок из стойки и Гум сао, защита против ударов ногами и низких ударов рукой. В конце показаны удары, пробивающие защиту противника. Общая цель Чум Кю — обретение контакта с противником и проникновение в его центр путем правильных перемещений и угловых атак.

## Мук Ян Чонг

Формы работы с деревянным манекеном являются очень важной частью системы Вин Чун. В переводе Мук Ян Чонг означает столб, используемый в роли манекена. Другие стили кунфу также используют такие приспособления, но манекен Вин Чун изготовлен специально для того, чтобы оттачивать на нем умения, полученные в ходе тренировок. Форма много раз менялась на протяжении истории; в оригинале она состояла из 140 движений. Великий Мастер Ип Мен посчитал такое количество слишком большим и сократил число движений до 108 (в Китае это число считается счастливым). Правда, позднее он решил, что форме чего-то недостает, и увеличил число движений до 116, коим оно и остается по сей день (хотя версий этой техники существует огромное множество).

Работа с деревянным манекеном улучшит многие аспекты мастерства, особенно вашу способность свободно двигаться вокруг противника, находясь в прочной стойке и нанося сильные и точные удары. Другой полезный эффект такой работы состоит в том, что предварительно заданные углы рук манекена помогут усовершенствовать владение техниками и отточить угол атаки.

Конечно, вы можете бить манекен ногами и руками с силой намного больше той, которую вы можете безопасно применить в работе с

партнером. Нужно сказать, что цель работы с манекеном не в том, чтобы вы повредили себе руки или ноги. Ученик не должен опрометчиво избивать его, но стремиться к тому, чтобы цепляться и прилипать к его рукам, что позволит перейти в следующую позицию для удара. На более высоких ступенях мастерства работа с манекеном наряду с комбинациями движений содержит удары ногами, подножки, ловушки и броски, которые не присутствуют в одиночных формах.

На первых порах полезно изучить повторяющиеся техники Као сао, выполняемые вместе с поворотом. Гаун сао держит энергию по линии руки, в то время как Као сао отдыхает, распределение веса меняется, как только вы начнете давить на руки манекена, и бедра выдвинутся вперед, чтобы дать руке необходимую силу для подъема. Когда вы поворачиваетесь, Гаун сао расслабляется и перекачивается снизу вверх, сохраняя контакт с манекеном (по сути, это Као сао), пока другая рука находится под его рукой и собирает энергию, а вес переносится на противоположную ногу. Теперь Гаун сао может черпать энергию из своей позиции. Когда вы освоите эту технику, начинайте отводить ладонь вверх при опущенной руке или вниз при поднятой вместе с Фук сао, которая из прямого положения дергает на себя руку манекена. Верхняя ладонь блокирует руку манекена, нижняя становится свободной от давления. Все части формы таким образом связаны.

## Часть 1

В этой части акцент делается на работу ног и движения вокруг манекена, особое внимание должно быть направлено на тренировку способности атаковать под правильным углом, когда руки чувствуют себя комфортно и не зажаты. В Бонг сао и Тан сао запястья входят в плавный и мягкий контакт с последними дюймами рук манекена. Помните о центре во время ваших движений. Вначале не думайте о том, насколько сильно вы ударите столб, лучше поработайте над правильными перемещениями и углом.

## Часть 2

Повторите часть 1. Начинайте с другой стороны.

## Часть 3

Здесь вы встретитесь с Пак сао, сперва с внутренней стороны; будьте внимательны — рука не меняет своего положения полностью и каждый раз возвращается в центр. Затем, с внешней стороны, Пак сао применяется вместе с поворотом или Джут сао. Движение переходит в сильный удар и отскок в безопасное положение с низким ударом рукой. Нижний бонг после того, как рука становится свободной, направляется в необычную фланговую атаку или Ман сао вместе с Пак сао, которая сопровождается контратакующим боковым ударом ногой. Этот удар эффективен, если вас атакуют с фланга или противник давит или захватывает вашу Бонг сао. Убедитесь, что удар направлен точно в центр и нога не соскальзывает со столба.

## Часть 4

Учит свободно поворачиваться вокруг защиты противника, используя его силу и обретая убойную силу удара обеих рук. Обратите внимание на ритм движений манекена и постарайтесь подстроиться под него. Помните, что движения обеих рук можно выполнять и одной. Прокрутите Бонг сао в Тан сао с низкой ладонью и нанесите удар ногой под углом в 90 градусов к ноге соперника.

## Часть 5

В этой части вы познакомитесь с По Пай Чун, или двойными толчками и ударами ладонями. Внимание нужно обращать, прежде всего, на форму защиты противника. Ваш удар будет направлен изнутри или снаружи, чтобы обмануть или зажать противника или освободить собственную руку для удара.

## Часть 6

Бонг сао разворачивается и становится хватающей рукой, это движение должно выполняться вместе с широким поворотом. Захват делает



ся одновременно с ударом согнутой ладонью в гортань, направленным по внутренней линии. Также здесь представлен перекрестный шаг и топающий удар, который наносится с «неправильной ноги». Часто этот удар направлен в сзади стоящую, опорную ногу противника. Перекрестный шаг можно также использовать для плавной перемены направления движений.

## Часть 7

Удары ногами и броски. Сперва наносится прямой удар в бедро, область паха или центр, затем нога сгибается в колене, чтобы вернуть вес в нормальное состояние и возвратить ногу на землю. Обратите внимание на скрытые движения ног, необходимые для сильного первого удара.

Бросок выполняется после Гум сао, круговым шагом вы заходите за переднюю ногу соперника. Пятка поднята, упор на мышцы икры. Пак сао, удар ладонью и топающий удар пяткой выполняются практически одновременно, захватывая ногу в ловушку и заставляя противника упасть назад. Эти умения подобны искусству Чи герк (липкие ноги). Особое внимание нужно уделять центру, стойке, времени и углу движения, тогда бросок будет успешным. Также необходимо следить за работой ног, когда вы переходите на противоположную сторону.

## Часть 8

Последняя часть учит отражать низкие и высокие удары ногами, на чуть большем расстоянии, чем обычно. Далее следует переход обеих рук Бонг сао в захват Лоп сао с поворотом, в то время как нога проходит вперед, под ногу или лодыжку соперника. Это поставит ногу против направления рывка и заставит соперника упасть вперед.

## Бю Дзе

Бю Дзе (летающие пальцы) — третья секретная форма Вин Чун. Ее тайна исходит из того, что этой технике обычно обучают преданных

учеников, которые достигли высокой ступени мастерства и в боевом, и в личностном плане.

Часто ее изучают один на один с учителем, и ученик должен уже прочно усвоить правила Сю Лим Тао и Чум Кю, а также пройти работу с манекеном. Основная энергия исходит из локтей, кончиков пальцев и руки. Многие движения в этой форме часто направлены от «неправильной» стороны тела.

Эта атакующая техника содержит множество мудрых идей. Также она может помочь, когда вам требуется вернуться из неудачного положения в центр или уйти от атаки, если сила или центр потеряны. По этой причине Бю Дзе известна как вспомогательная форма. Есть еще одна причина, по которой не стоит показывать ее новичкам — лучше научиться не допускать ошибок, чем искать пути их устранения. Часто, когда художники учатся делать наброски, учитель не позволяет им пользоваться ластиком — таким образом, они учатся видеть свои промахи и избавляться от них.

## Работа с оружием

### Люк Дим Бун Кван

В переводе Люк Дим Бун Кван означает «шесть с половиной длинных шестов». Шест вошел в систему Вин Чун во времена актерской труппы «Красный Тростник». Это быстрая форма, включающая основные блоки и атаки; в ней только шесть с половиной техник, отсюда название. Работа с шестом укрепит запястья и стойку.

### Липкие шесты

Эту технику можно тренировать с партнером; суть в том, чтобы прилипнуть к концу шеста противника, сохраняя прочную стойку и хорошую дистанцию. Это искусство отличается от фехтования. Когда представится возможность, поймайте шест соперника и нанесите сквозной удар или скользните по нему вниз, атакуя руки.

Практика «липкого шеста» включает сложные перемещения и маневры ног, она очень полезна в качестве тренировки. Также можно применять шест против ножей-бабочек.

## Барт Чам Дао

Барт Чам Дао (техника восьми мечей) относится к тем временам, когда от мастерства кунфу зависела жизнь или смерть. Вопреки распространенному мнению, сражаться голыми руками пропив вооруженного противника практически бесполезно.

Барн Чам Дао также известна как форма ножей-бабочек из-за внешнего вида пересекающихся мечей. Восемь частей формы демонстрируют различные маневры атаки и защиты.

Ножи используются как продолжение рук и могут применяться во многих общих техниках. Во время боя главная цель — атаковать руки с оружием. Лезвия обычно заточены с одной стороны, чтобы свободно вертеть их вокруг предплечья в ближнем бою. Большой палец используется для удержания и поворота оружия, поэтому его движения должны быть плавными, округленными и свободными.

В настоящее время шест и мечи устарели, хотя техника все равно остается очень полезной, сохраняя разнообразную работу ног и перемещения. Использование клинков различного веса и баланса — также эффективный способ тренировки устойчивости и силы запястий.

## ВИН ЧУН ДЛЯ ЖИЗНИ

### Здоровье или фитнесс?

Что касается физической формы, энергетическая система Вин Чун действительно заставит вашу сердечнососудистую систему работать лучше, но она влияет не только на сердце, а на все здоровье в целом; физическая форма отходит на второй план. Хорошей формы вы добьетесь, занимаясь спортом, хотя соревновательный дух подходит не каждому.

Можно выбрать индивидуальные упражнения вроде круговых тренировок, степэробики или бега, но, хотя они и увеличат вашу силу и выносливость, научить не смогут практически ничему. После того, как вы изучите основные шаги, дальше идти будет уже некуда, разве что до максимума увеличивать выносливость или силу. Этот недостаток вряд ли удовлетворит ваш боевой дух, потому что исчезнет мотивация и желание продолжать (кроме заранее оплаченного абонемента в зал). Но занимаясь Вин Чун, можно всю жизнь оттачивать технику, перемещения и чувствительность.

### Если бы ваше здоровье было машиной

Между западными и восточными представлениями о здоровье существует огромная разница. Западный идеал — дополнительные большие карбюраторы и выхлопные системы, громадные колеса и колоссальные скорости.

Восточный подход — целостный: бензин и масло в норме, техосмотр проводится регулярно, свечи заменены, радиатор чист и двигатель не барахлит.

Акцент здесь делается на заботу, а не на ремонт. Профилактика всегда лучше, чем лечение, и регулярные тренировки Вин Чун помогут укрепить суставы, держать мускулатуру в тонусе и выправить осанку.

Современная жизнь заставляет нас постоянно иметь дело с хаосом информации; обычно наши головы столь забиты мыслями, идеями и

планами, что для расслабления не остается ни минуты. Подобно компьютеру, на котором открыто слишком много приложений, наши умы зависают, а тела протестуют (это явление мы называем стресс).

Расслабленная, но требующая концентрации суть Вин Чун даст нам возможность лучше узнать себя и то, как связаны наше тело и ум. Чи сао позволяет нам сосредоточиться, прекратить словесную мешанину и дать телу возможность помочь себе самому.

Тренировки помогают уменьшить ежедневный стресс и раздражение. Доказано, что тренировки ума и тела приводят к хорошему здоровью и самочувствию. Адепты Йоги, Тайцзи и Цигун знакомы с целостным подходом и концентрацией только на упражнении (или перемещении, или равновесии) и утверждают, что он повышает естественную сопротивляемость тела различным стрессам.



Рис. 29

## Духовность

Было предпринято много попыток соединить религиозные или философские идеи и физическую практику кунфу.

Тем не менее, духовность и религия — не синонимы, каждый, кто долго занимается каким-либо искусством, может обнаружить в нем формы духовности. Это правда и для боевых искусств, и для музыки, живописи или поэзии. Отдаваясь искусству целиком, мы находим в себе то, чего раньше не замечали. Мы лучше узнаем себя и свои желания, принося пользу себе и другим людям.

## Пребывание в настоящем

Чи сао — великолепная демонстрация «пребывания в настоящем». Природа Чи сао отвергает важность осознанных размышлений; к этой технике нет планов или четкой последовательности, она перетекает из одного момента в другой. Как только вы захотите объяснить или определить момент — его уже нет, он прошел! Любое определение момента — история, которая описывает то, что было, а не то, что есть. Это не же самое, как если бы вы сказали кому-либо, что сейчас пять часов: вам никогда не удастся быть точным, потому что к концу вашей фразы прошло еще немного времени.

Жить в настоящем предельно сложно, пока у нас есть память о прошлом и предвосхищение будущего. Тяжело поймать настоящий момент таким, какой он есть. Ваш ум — мешанина неорганизованных мыслей, страхов, размышлений, воспоминаний и н. д. Сейчас мы все так живем.

Без памяти нас бы не существовало как личности, да мы даже не смогли бы вспомнить, куда положили зубную пасту! Без страха мы просто ждали бы минуты, когда нас собьет машина, а без размышлений не могли бы представить себе мир, в котором живем.

Чи сао показывает все это на физическом уровне. Это может помочь нам увидеть вещи в перспективе. В Чи сао наше восприятие может быть сведено (с помощью повязки или закрытых глаз) только одному из наших пяти чувств — осязанию. Чувствительность к силе делает Чи сао великолепным средством для достижения чувства единства моментов

та, потому что такой чистоты восприятия не добиться с помощью других чувств.

Мы можем увидеть или услышать что-то перед ним, как это произойдет; это дает рассудку время, чтобы создать мысленное представление о том, с чем нам предстоит встретиться (предвосхищение). Здесь находится ошибка в интерпретации, потому что мы добавили что-то он себя, поэтому идеальное восприятие становится невозможным.

Что касается осязания, но здесь имеет значение только момент. Мы можем лишь почувствовать что-то, когда входим с ним в контакт — ни секундой раньше, ни секундой позже. Здесь не остается места для догадок; сила такова, какая она есть — не больше и не меньше. Чтобы обрести возможность мгновенно реагировать, Чи сао требует от нас положиться на осязание и выключить свой рассудок. Планирование или желание положиться на что-нибудь особенное отсутствует в Чи сао, потому как нам приходится постоянно реагировать на меняющиеся силы и для наших желаний и страхов просто не остается места. Не пытайтесь заставить явления происходить; учитесь жить в моменте и чувствовать, как он проходит. Учитесь доверять рефлексам, и они принесут вам огромную пользу. Не пытайтесь гнаться за упущенными возможностями — они уже прошли. Жизнь постоянно движется, и погоня за упущенными возможностями сродни погоне за ветром. Попытайтесь схватить ветер — ваша рука свободно пройдет сквозь воздух. Станьте на ветру, дайте ему возможность обдуть вас, проживите каждый его момент. Наслаждайтесь его силой и скоростью в один миг и спокойствием и безмятежностью в другой. Он существует, и вы существуете. Он дует, и вы чувствуете его дуновение. Ничего больше.

Если вы бежите за автобусом, а он уезжает без вас, то вам просто не удалось его догнать. Вы можете с горечью сказать: если бы я только вышел раньше, если бы я только бежал быстрее. Но случилось так, что вы вышли тогда, когда вышли, и бежали так быстро, как могли. Эти моменты прошли, и их невозможно вернуть; жизнь идет своим чередом — придется ждать следующего автобуса. Неспособность сделать это выбрасывает вас из времени, как и неспособность влезть в автобус, когда он приезжает. Действия и бездействия одинаково важны. Все зависит от обстоятельств. Если вы научитесь ценить момент и жить в нем, то ваши действия будут адекватными. Чего же еще вы ждете?

Практикуя Чи сао, позвольте вашей голове учиться у рук, а не наоборот. Ваши руки, предоставленные сами себе, чисты и лишены раздумий. Все, что у них есть, — это чувствительность к переменам и заложенный рефлекс.

Если мы хотя бы ненадолго прекратим постоянную суматоху в нашей голове и позволим рукам делать то, что нужно, мы прикоснемся к источнику жизни. Обретенное нами пространство будет свободно от желаний, страхов, предвосхищения, внутренней речи и всех других вещей, которые засоряют ум и делают нашу реакцию на события дня неловкой и неадекватной. Основывая ее на отношении, которое учитывает как прошлое, так и будущее. Такое отношение пытается подчинить все нашему эгоизму и отчаянно пытается схватить одни кусочки жизни в то время, как другие улетают.

## Решение проблем

Тренировки, направленные на перенаправление физической силы, могут позволить вам уменьшить нежелательные эмоциональные или психологические конфликты, с которыми мы все встречаемся в жизни.

Оттачивая умение тела реагировать на внешние воздействия, мы даем уму возможность лучше понять природу момента. Легче находятся решения проблем, и мы учимся лучше справляться с ежедневным стрессом и напряжением.

Всем нам приходится встречаться с мысленным, эмоциональным или физическим насилием в разных сферах жизни. Движения человека, физически ограниченные, понять и представить легче всего. Это понимание приводит нас к ряду правил, созданных на основе концепций Вин Чун.

Правильно использованные, эти правила могут быть применены на всех уровнях, давая нам способность справиться с эмоциональным конфликтом, не встречая его лоб в лоб и не убегая, но занимая такую мысленную позицию, которая позволяет нам понять и уменьшить сунь разногласий, не предвосхищая последствия и не жалея о них. Мы остаемся подвижными, легко меняем положение и адаптируемся к новой среде, беря проблемы под контроль. Такой взгляд может помочь нам разря



дить потенциально опасные ситуации, решить эмоциональные проблемы и уменьшить ежедневный стресс и ментальное напряжение.

Как нам известно, тело должно действовать, подобно вращающемуся цилиндру. Любая сила, примененная к нему, заставит его крутиться в том же направлении. В то время, как одна сторона уходит назад, вторая движется вперед, поворачиваясь вокруг центра. Таким образом, становится возможным рассеять силу противника и вернуть ее обратно. Думайте об этом не как о попытке избежать удара и нанести свой, а как о средстве транспортировки энергии соперника и возврата ее на место. Результат — не наша вина, агрессор сам привел себя к такому финалу.

Взглянем на этот процесс с философской точки зрения, ведь эти принципы можно легко применить в жизни и решении повседневных проблем.

Чтобы решить проблему, мы должны понять ее суть и посмотреть на нее объективно. Мы должны понять, какова наша позиция по отношению к проблеме и как она влияет на нас. Далее мы должны представить свои действия и их эффект на ситуацию в целом. Найдя решение, мы должны твердо и прочно стоять на своем, но в то же время оставаться пластичными и менять угол зрения при появлении новых обстоятельств. Мы должны встречать проблему лицом к лицу, но таким образом, чтобы видеть целостную ситуацию. Это даст нам выбрать наиболее подходящий путь действий. Если вам не удастся один вариант, взгляните на проблему с другой точки зрения и попробуйте другой.

Часто спор выигрывает тот, кто может надавить на противника, поставив того в невыгодное положение, или добавить какие-нибудь новые факты в самый напряженный момент (понаблюдайте за адвокатами на процессе). Это истинная правда. Когда спорят двое, часто побеждает более спокойный, потому что он не делает поспешных утверждений, не учитывая последствия.

*Рис. 30*

Способность не быть захваченным врасплох также дает вам шанс вернуться, если вы ушли не в ту сторону. Если вы намертво вцепились во что-то одно, но почва уйдет у вас из-под ног, как только кто-нибудь найдет трещину в вашей броне.

Каждая из концепций, которую мы применяем физически, может быть перенесена на взаимодействие с проблемами и неизменными отношениями, с которыми каждый из нас сталкивается ежедневно. Неважно, преследуете ли вы какую-нибудь цель или просто решаете домашнюю либо семейную проблему, эти способы помогут вам разрядить гнетущую атмосферу. Стресс, как и напряжение, идет изнутри. Так что мы должны тренировать эффективный и чувствительный ум наравне с телом, чтобы успешно идти по дороге жизни.

Четкое определение и использование центральной линии позволяет нам намного легче понять и достичь своих целей. Оно позволяет нам

свести угрозу до минимума, увидеть ее составные части и обеспечить необходимую защиту в зависимости от угла атаки. Точно также, если мы применим эти умения к любой проблеме, они помогут нам взглянуть на ситуацию объективно и легко с ней справиться. Концепция центра помогает нам найти четкий и прямой путь к ответу на любой вопрос, позволяя нам находить не одно решение.

Принцип триангуляции, совмещенный с четким соблюдением дистанции и нашим собственным отношением к проблеме, дает нам возможность подойти к решению с позиции силы. Это даст нам место для маневров и изменений, не позволяя попасть в ловушку.

Точно также, если мы позволим проблеме овладеть нами, но можем запутаться, и будет сложно освободиться от преувеличенных страхов и паранойи. Это заставит нас думать, что проблему решить нельзя. С другой стороны, мы можем с ней справиться, если смотрим со стороны (но не позволяйте проблеме уходить из-под контроля) и видим явление объективно. Всегда есть путь, даже когда задача кажется невыполнимой.

Осязание и рефлексy играют роль передатчика и триггера, посылая ценную информацию и предупреждая нас о ловушках и опасности, в то время как зрение, мысль и действие не могут работать столь быстро. Получая информацию через прикосновение и ощущение, мы можем двигаться быстрее, и рефлексный ответ происходит моментально. Поэтому вместо того, чтобы бить противника ногами или кулаками, мы можем инстинктивно «узнать», что происходит, и применить соответствующую технику. Эти идеи сродни тем известным качествам, которые свойственны не каждому из нас — терпению, восприятию и искусству общения.

Тяните время, пока не поймете, что условия благоволят вашему плану. Посмотрите, в какую сторону пойдет ситуация, перед тем, как решить, что вы скажете или будете делать, но прежде всего, говорите с людьми и слушайте их, обретая семена для ваших будущих планов и идей. Не будьте бесчувственным! В поединке, если соперник выбил вас из центра, не пытайтесь применить силу, чтобы изменить ситуацию. Если противник сильнее вас или находится в более выгодной позиции, вам придется плохо.

Используйте свою чувствительность, чтобы обойти вокруг и вновь вернуться к цели, уже под другим углом. Это движение идет рука об руку с подвижным, радостным и гибким отношением к жизни, которое

не позволяет вам пройти ту грань, за которой нет возврата. Если на вашем пути встретилось препятствие, но лучше обойти его, чем разбить себе голову.

Некоторые говорят, что в своей жизни упустили золотую возможность. Это могло произойти из-за сомнений и колебаний, а потом мы говорили себе: «Если бы я только сделал это, когда у меня был шанс». Или: «Почему я не подумал об этом раньше?»

Часто мы называем счастливыми тех, кто не упускает возможности и превращает их в моментальную или длительную выгоду. Про таких людей мы обычно говорим, что они твердо стоят на ногах. Это не так, просто эти люди умеют обратить ситуацию себе на пользу. Создается впечатление, что их умы настроены именно на то, чтобы почувствовать, найти и поймать выгодную возможность. Им не всегда везет, но тем из нас, кто стоит на месте, кажется именно так.

## **Бю, Бик и Бонг, модель Вин Чун**

- Бю — вперед, прямо, сквозь.
- Бик — вокруг, над, под, около.
- Бонг — остановка, получение, задержка, принятие, перенаправление.

Если на нашем пути нет препятствий, мы движемся вперед, когда сталкиваемся с проблемой, обходим ее (используя нашу чувствительность). Если сила представляет для нас угрозу, мы уводим ее в сторону или сдерживаем, чтобы понять, как с ней справиться.

Это все концепции, чистые теории. Практических примеров нет, потому как возможности их применения безграничны. Конечно, использовать их в жизни будет не так-то просто. Это касается не только защиты от физического нападения. Очень сложно оставаться спокойным и тихим, когда кто-либо, в чьей неправоте вы уверены, стоит на своем и не желает выслушать вашу точку зрения.

Легких путей к пониманию этих идей нет, как нет быстрого способа развить мышцы. Опыт приходит с практикой, а уверенность рождается от понимания того, на что вы способны.

Вам придется использовать свое понимание системы, учиться на подчас горьких ошибках и обрести способность брать от ситуации максимум, чтобы увидеть те скрытые связи, которые соединяют все принципы стиля и переводят теорию в практические умения, а их, в свою очередь, делают жизненной философией, которая поможет вам жить и наслаждаться жизнью, а не бороться с ней.

И на прощание. На занятиях я учу только физическим движениям. Добавление любой доктрины в Вин Чун повредит простоте стиля и снизит его практическую ценность. Конечно, было бы полезно перед началом тренировок повысить уровень своих знаний, но Вин Чун этого не требует.

001



002



003



004



001–002. Начало. Станьте в стойку  
и сохраняйте ее

003. Согните  
колени

004. Разверните  
ступни

005



006



007



008



005. Разверните  
бедра и станьте в  
основную стойку

006. Скрестите руки  
и определите  
центральную линию

007. Поднимите  
руки вверх и  
разверните их

008. Сожмите руки  
в кулаки

009



010



011



012



009. Левый кулак  
в центр

010. Удар левой  
рукой

011–012. Хьен сао



013–014. Хьен сао

015. Фиксирован-  
ный удар016. Быстро  
верните кулаки  
назад

017–020. Повторите удары и Хьен сао для правой стороны

Первая часть  
должна  
выполняться  
очень медленно  
и расслабленно.  
Она также  
известна  
под именем  
«Три молитвы  
Будде».

021–022. Скрытая сила Тан сао,  
рука идет перпендикулярно телу,  
движение начинается от локтя

023. Хьен сао



024. Хьен сао



025–027. Ву сао, держите запястье на центральной линии и отведите локоть чуть в сторону



028–029. Фук сао, держите запястье на центральной линии и выдвиньте локоть вперед



030–031. Хьен сао



032–045. Повторите Фук сао, Хьен сао и Ву сао еще два раза и медленно





032—045. Повторите Фук сао, Хьен сао и Ву сао еще два раза и медленно



046. Пак сао левой  
рукой



047. Рука  
возвращается  
на центральную  
линию

048



048. Прямой толчок  
раскрытой ладонью

049



049. Хьен сао

050



050. Резко верните  
руку назад

051



052



053



054



055



051—068. Повторите всю часть для правой стороны

056



057



058



059





051–068. Повторите всю часть для правой стороны



Вторая часть  
должна  
выполняться  
живо, с руками,  
расслабленными  
до последних  
дюймов каждого  
движения.



069. Левое Гум сао 070. Правое Гум сао



071. Сведите обе руки за телом



072. Опустите ладони вниз, держа руки за телом



073. Рывком верните руки на уровень талии



074. Вынесите руки вперед



075. Направьте ладони вниз



076. Поднимите локти в позицию Дан сао, чуть ниже плеч



077–078. Фак сао, отведите локти назад и разведите руки на всю длину



079. Вернитесь в Лан сао



080–081. Согните локти и перейдите в Гонг сао, кончики пальцев на уровне плеч



082. Разверните предплечья



083. Джут сао, сделайте рывок вниз и назад, движение от локтя



084. Бю сао, пальцы расслаблены



085. Прямые руки давят вниз (рука идет прямо к цели)



086. Прямые руки давят вверх (рука идет прямо к цели)



087. Сожмите руки в кулаки и быстро верните их назад

Третья часть базовой техники, выполняется энергично и раскованно, с концентрацией энергии в конце движений.



088. Левое Пак сао



089. Запястье идет влево и назад



090. Левосторонний удар ладонью



091–092. Растяжка Хьен сао и рывок назад



093



093—096. Повторите Пак, удар, Хьен и рывок назад для правой стороны

097. Левая рука спускается до уровня талии



098. Блок Тан сао



099—100. Быстро опустите руку вниз, в Гаун сао, локоть движется к бедру



101. Вернитесь точно в Тан сао



102. Хьен сао



103. Низкий удар ладонью



104. Растяжка Хьен сао



105. Резкий рывок рук назад

106



107



108



109



106–113. Повторите Тан, Гаун, Тан, Хьен и т.д. для правой стороны

110



111



112



113



114



114. Бонг сао, запястье в центре, локоть ниже плеча

115



115. Разверните руку в Тан сао

116



116. Удар ладонью/Ток сао

117



117. Хьен сао



118. Рваните руку назад



119–123. Повторите Бонг, Тан, удар и т.д. для правой стороны



124. Левое запястье давит вниз от центра



125. Правая рука за левым локтем



126–127. Смените руки



128–130. Повторите еще дважды, закончив с левым кулаком на центральной линии



130



131



132



133



131–133. Удар левой рукой, правой рукой, левой рукой. Отведите правый кулак, левой рукой Хьен сао

134



134. Отведите левый кулак

135



135. Вернитесь в стойку, руки по бокам

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| <b>Важные замечания</b> .....          | 5   |
| Благодарности .....                    | 7   |
| Предисловие .....                      | 9   |
| <b>Введение</b> .....                  | 11  |
| История стиля и легенды .....          | 14  |
| Основные <b>принципы Вин Чун</b> ..... | 20  |
| Триангуляция .....                     | 20  |
| Нейтрализация силы .....               | 21  |
| Теория центральной линии.....          | 23  |
| Использование локтей .....             | 28  |
| Взрывная сила и короткий удар.....     | 29  |
| Базовые формы .....                    | 33  |
| Контактные рефлексy.....               | 40  |
| Синхронная атака и защита.....         | 41  |
| Важность стойки и осанки.....          | 41  |
| Работа ног .....                       | 52  |
| Удары ногами и подсечки .....          | 55  |
| Защита от ударов ногами.....           | 58  |
| Расстояние .....                       | 61  |
| Техники <b>Вин Чун</b> .....           | 64  |
| Липкие руки (Дан Чи Сао).....          | 64  |
| Лоп сао и Пак сао .....                | 68  |
| Чи сао: сердце Вин Чун .....           | 74  |
| Другие полезные техники .....          | 82  |
| Одиночные формы .....                  | 84  |
| Сю Лим Тао.....                        | 85  |
| Чум Кто.....                           | 86  |
| Мук Ян Чонг .....                      | 87  |
| Бю Дзе .....                           | 90  |
| Работа с оружием .....                 | 91  |
| <b>Вин Чун для жизни</b> .....         | 93  |
| <b>Форма Сю Лим Тао</b> .....          | 103 |

Алан Гибсон

# Эффективный Вин Чун

Ответственный редактор *Оксана Кох-Коханенко*  
Технический редактор *Геннадий Крамской*  
Художественный редактор *Анастасия Киричѐк*  
Компьютерная верстка *Ольги Севрюгиной*  
Корректор *Игорь Радковский-Гадеев*

Подписано в печать с готовых  
диапозитивов 01. 04. 2005 г.  
Формат 70х100/16. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10, 4.  
Тираж 5 000 экз. Заказ № 7690

Издательство «Феникс»,  
344082, г. Ростов-на-Дону,  
пер. Халтуринский, 80.

Тел.: (861) 2570414, тел. /факс (8632) 618950,  
email: [academpress@tsrv.ru](mailto:academpress@tsrv.ru)

**Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»,  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.**

Это легкое для восприятия, но в то же время глубокое исследование объясняет все важные концепции, принципы и основные методы тренировок в стиле Вин Чун. Книга «Эффективный Вин Чун» — незаменимый помощник и для тех, кто еще только думает заняться боевыми искусствами, и для тех, кто уже изучает стиль Вин Чун. Она также будет очень интересна любителям других видов единоборств, желающих расширить свой кругозор.

Разделенная на части для облегчения процесса обучения, книга «Эффективный Вин Чун» раскрывает вопросы оздоровления и жизненной философии, прекрасно иллюстрирована и содержит ряд превосходных диаграмм. Узнайте, как работает Вин Чун, что придает ему такую эффективность на практике, и почему его методы настолько отличаются от методов других боевых искусств.

*«Я рекомендую эту книгу своим ученикам.*

*Ее должен прочитать каждый,  
кто хочет понять основные принципы стиля Вин Чун,  
который на сегодняшний день является  
одной из самых эффективных боевых систем».*

**Сифу Джон Агар**

*«Алан Гибсон создал емкую, увлекательную и оригинальную книгу».*

**Шон Рэвклифф, *Combat Magazine***

*«Эта книга подходит каждому, будь он каратист или кикбоксер,  
знание защиты Вин Чун принесет только пользу».*

**Джон Даусон, *Martial Arts Magazine***

*«Мы поздравляем автора с великолепной книгой,  
соединяющей научный подход, теорию биомеханики  
и подробное описание движений, составляющих суть стиля».*

**Д-р Евгений де Сильва,  
основатель и президент «Общества Боевых Искусств»**

 **ЕНИКС**

ISBN 5-222-06711-4

