

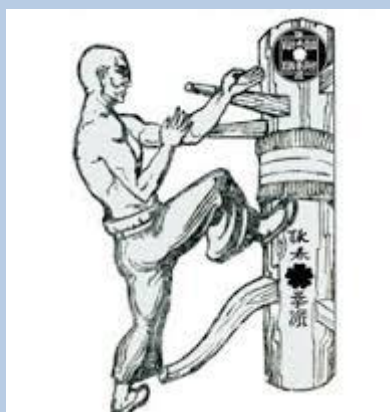
И. Луганский



БОЕВОЕ ИСКУССТВО  
**ВИН ЧУН**  
«ВЕЧНАЯ ВЕСНА»

КНИГА 2

«БАЗОВАЯ ТЕХНИКА  
И ТРЕНИРОВКА ВИН ЧУН»



2012

## Оглавление

<b>ГЛАВА 1. Базовая техника Вин Чун</b>	
1.1. Советы ученику.....	3
1.2. Позиция в Вин Чун.....	4
1.3. Базовая техника .....	6
1.3.1 Основные удары в Вин Чун .....	6
1.3.2. Техника защиты в Вин Чун .....	9
1.3.3. Блоки ногами .....	18
1.4. Три важных технических движений .....	18
1.5. Базовые принципы .....	20
1.6. О защитных техниках Вин Чун.....	21
1.7. Особенности техники Вин Чун .....	22
<b>ГЛАВА 2. Наставления по выполнению форм Вин Чун</b>	
2.1. Форма Сиу Лим Тао .....	28
2.2. Форма Чам Киу .....	33
2.3. Форма Бил Джи .....	34
2.4. Интервью у мастеров Вонг Шун Ленга и Тсуй Шан Тина .....	35
<b>ГЛАВА 3. Тренировки в Вин Чун</b>	
3.1. Развитие силы ног в Вин Чун .....	39
3.2. Закалка ударных поверхностей .....	41
3.3. Методы наработки ударов кулаком .....	43
3.4. Уязвимые точки тела и естественное оружие .....	44
3.4.1. Точки и области поражения .....	44
3.4.2. Наиболее уязвимые точки на теле человека .....	44
3.4.3. Естественное оружие .....	46
3.4.4. Как сломать человеку пальцы.....	47
3.5. Удары, уколы и нажатия пальцами .....	49
3.6. Постановка нокаутирующего удара .....	50
3.7. Двенадцать ступеней увеличения скорости удара .....	52
3.8. Методика развития быстроты .....	55
3.8.1. Упражнения для развития быстроты .....	57
3.9. Как тренироваться каждую минуту .....	59
3.10. Тренируйся по науке .....	63
3.11. Липкие руки .....	65
3.12. Этика Вин Чун .....	68
<b>ГЛАВА 4. Тренажеры в Вин Чун</b>	
4.1. Тренажеры традиционные .....	71
4.2. Тренажеры современные .....	73
4.3. О тренировках с деревянным манекеном (Наставления).	74
<b>ГЛАВА 5. Источники силы и энергии в Вин Чун</b>	
5.1. Структура силы в Вин Чун .....	80
5.2. Реальная энергия Вин Чун .....	80
5.3. Биоэнергетические основы появления выносливости .....	82
5.3.1.Методика развития специальной выносливости .....	83
5.3.2. Средства и методы развития общей выносливости .....	85
5.4. Вин Чун, как он есть .....	86
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
1. Точки и зоны поражения .....	90
2. Точки поражения. Схема.....	92
3. Терминология .....	93
<b>Список используемых материалов и литературы .....</b>	<b>95</b>

## **ГЛАВА 1. Базовая техника Вин Чун**

Обучаясь боевому искусству, человек становится очень эффективным и легко приспособляемым бойцом. За относительно короткое время обучаемый овладевает основными принципами базовой техники. Во время тренировки реакции по определенной методике ученик узнает способы защиты в любой ситуации. Это дает максимальный эффект для использования доведенных до автоматизма действий или подсознательных реакций.

Много учебного времени затрачивается на развитие "рефлексов чувствительности". Идея этого - Вы входите в контакт или касаетесь вашего противника, ваш орган подсознательно чувствует направление действия силы и намерение противника. Это тоже представляет собой базовую концепцию стиля. Вход в контактную позицию с отработкой элементов защиты тренирует концепцию не применения силы против силы. В ней заложена идея доведения до совершенства чувствительности человека, названная Чи-Сао или Липкие руки.

Концепции защиты и атаки заложены в трех формах Вин Чун: Сиу Лим Тау, Чам Киу, Бил Джи.

Другой уникальный аспект системы - использование Мук Йан Джон, или деревянного манекена, имеющего три руки и ногу. Ученику преподается "формальный" комплекс, который состоит из 108 перемещений и возможных действий по стилю Вин Чун.

Работа с оружием также подчинена основным базовым принципам (включая принцип тренировки рефлексов чувствительности). Многое в работе с оружием построено на тех же принципах, что и бой голыми руками.

### **1.1. СОВЕТЫ УЧЕНИКУ**

Тренинг в Вин Чун продолжается в логичном порядке шаг за шагом. Первая форма Вин Чун даёт все основные принципы искусства. Вторая форма учит, как сократить промежуток между вами и вашим противником. Деревянный манекен учит, как наносить мгновенный удар. "Липкие руки" учат, что делать, если контакт нарушается.

Ученики часто спрашивают, имеет ли Вин Чун то или иное движение? Бойцы Вин Чун не ограничиваются в использовании движений. Достижение эффективного результата – вот главная задача. Вин Чун использует удары кулаком, ладонью, пальцами, ребром ладони, ногами, локтями, плечами, головой, коленями и бёдрами. Подсечки и другие формы нарушения равновесия противника также являются частью искусства. Удары, которые используют на короткой дистанции, составляют арсенал Вин Чун. Вин Чун характеризуется короткими взрывными атаками рук, низкими ударами ногами и одновременными нападением и защитой.

Ученик должен тренироваться, наблюдая за своими ошибками, удачами и промахами, и тогда его мастерство, естественно, будет день ото дня совершенствоваться.

Тренировки должны быть ежедневными, их прерывать нельзя. Прервешь на один день, потом за три дня не наверстаешь упущенное. Ученики должны помнить это крепко.

Начало ученичества должно быть трудным, а потом легким. Нет иных трудностей, кроме пересечения морей и перешагивания через горы. Тот, кто учится целеустремленно, неустанно и перед занятием тщательно анализирует все промахи, будет день ото дня все более оттачивать и совершенствовать свое мастерство. Если не работать в уединении, а лишь помышлять о громкой славе, то мастерства не достичь.

Технику повторять множество раз, тогда искусство боя само пойдет. Если упражняться в выполнении каждого движения, то можно постичь истинную и неизменную природу каждого движения. Техника пяти животных, хотя и различается по принципам исполнения, но составляет единое целое. Чтобы овладеть мастерством исполнения каждого из них, надо в юношеские годы прилагать все силы, даже отказавшись от сна и

забав. Надо отдавать тренировкам все свое сердце день за днем неустанно, тогда боевое мастерство будет совершенствоваться вместе с духом. Если однажды утром постигнешь сокровенный Путь, то вечером можешь умереть со спокойным сердцем.

Когда у ученика возникнет сила и дух, лицо его станет одухотворенным, а в глазах появится таинственно-чудесная сила.

Если взгляд изливает силу, значит, мастерство зародилось в сердце.

**Учиться - все равно, что грести вверх против течения: стоит только остановиться и тебя относит назад.**

Каждый стиль и школа боевых искусств имеет свою методику тренировок. Благодаря определенной системе ученику легче преодолеть трудности в занятиях, легче понимать их. Своеобразные упражнения, необычное дыхание дают желаемый результат в укреплении тела. С постоянным и постепенным добавлением упражнений, движений, нагрузок, человеческий организм закаляется, проходит трансформацию.

Большое значение в боевом искусстве имеет укрепление организма и поддержание его в надлежащем порядке. Поэтому большое внимание уделяется физическим и психофизическим упражнениям и комплексам. Синтез учений, культур, религиозных течений придает боевому искусству свой необычный колорит. Мастера являются связующим звеном между традицией, стилем, школой и учениками. С целью усиления внутреннего потенциала в росте мастерства, ученикам дают имена, амулеты с символами и символикой школы, которые несут в себе еще и охраняющее действие. В определенных случаях на теле даже делают татуировки, которые имеют определенное значение для того, кто ее носит. Как правило, это не афишируется и держится за дверью школы.

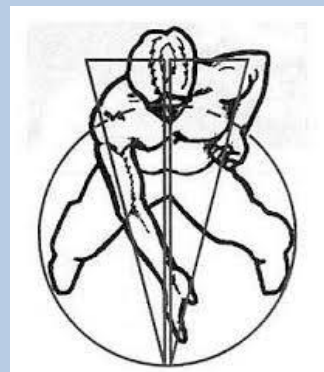
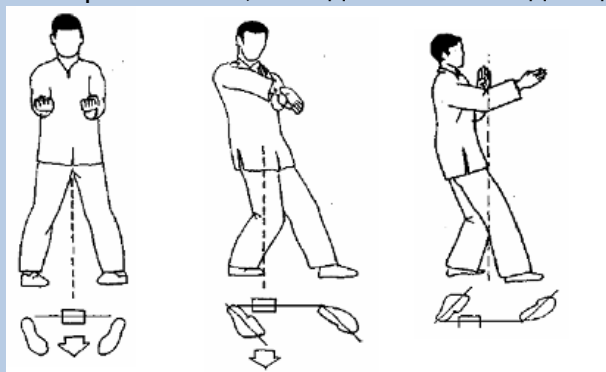
## **1.2. ПОЗИЦИЯ В ВИН ЧУН**

Тайны любого стиля не являются тайнами вообще, это просто детали, которые образуют стиль. В Вин Чун не существует никаких "танцоподобных" комплексов, есть только реальное применение техники каждый день, каждую минуту, каждый урок.

Основными стойками в Вин Чун являются:

- стойка «Песочные часы» (Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо)
- стойка «Гонящейся лошади» (Ченг-Ма-Бо)

Стойка Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо очень проста в исполнении, не требует больших физических усилий, но, в то же время, она надежно защищает пах, и позволяет сохранять устойчивое равновесие, объединяя тело в одно целое.



Данная стойка является тренировочной и используется при выполнении комплексов Вин Чун. Для нее характерны равномерное распределение тела на обе ноги. Положение стоп соответствует форме треугольника – носки внутрь, пятки врозь. Таз немного подан вперед. Туловище выпрямлено, голова располагается на одной линии с туловищем. После обучения этой стойки, необходимо приступать в статической работе в ней. Для этого после принятия стойки в ней необходимо оставаться 5-7 минут. Это позволяет укрепить мышцы ног и добиться состояния устойчивости. Поворачивая тело на 45° вправо или влево, смещая центр тяжести на одну из ног, можно принимать правостороннюю или левостороннюю стойку Ченг-Ма-Бо. Такое вращение туловища

позволяет отклониться с линии атаки, используя минимум усилий, к тому же, она позволяет сократить дистанцию с противником.

В самом начале обучения три четверти времени обучения тратится на развитие фундаментальной позиции. Основная в Вин Чун **позиция лошади** имеет первостепенную важность, и будет, в конечном счёте, после многих часов тренировок, давать ощущение "врастания" в пол. Этому укоренению противостоит чрезвычайная лёгкость и спонтанность движения. Позиция прочна и тяжела, но она выполняется с полным расслаблением, поэтому мускулы тела готовы реагировать мгновенно. Если мускул напряжён, то время его реакции увеличивается.

С самого начала источник силы изолирован. В то время как многие стили начинают с изучения размашистых сложных движений и через много лет обучения постепенно превращают их в очень маленькие эффективные движения, Вин Чун движется наоборот, от малого к ещё более меньшему. Все его движения очень ограничены - выпуск энергии достигается не через жёсткую внешнюю тренировку, а скорее, через обучение каждого мышечного волокна действовать мягким, но всё же взрывным способом. Сила должна быть выпущена спонтанно, без предварительного обдумывания. В реальной борьбе нет времени, чтобы думать. Если при нападении вы должны думать о том, как реагировать, то будет слишком поздно. Ваша реакция должна быть мгновенной и подсознательной. Этот вид реакции "обходит" процесс мышления и происходит автоматически.

Чтобы добиться подобной реакции, необходимо соблюдать пять руководящих принципов, которые формируют основу теории Вин Чун. Тренинг может быть монотонным и скучным для некоторых учеников. Все новички стоят в той же самой позиции на каждом занятии в течение нескольких месяцев перед переходом к более сложной работе. Это кажется настолько скучным, что неопытный зритель мог бы легко заснуть, наблюдая формы Вин Чун. Однако важность этого начального обучения переоценить невозможно. **В позиции** Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо, ученик стремится к более глубокому физическому и умственному пониманию **пяти основных руководящих принципов**:

1. Ким Сут (Kim sut) – бёдра и колени сжимаются вместе. Колени не зажимаются внутрь до полной неподвижности, а скорее сжимаются плотно и мягко внутрь и вниз. Все инструкторы Вин Чун говорят о Ким Сут в начале, но если они не напоминают об этом, то ученики это скоро забудут. Для большинства учеников это требует слишком большого усилия и вызывает чувство боли. Если они (учитель и ученик) не связаны, то это - первая вещь, от которой они откажутся. Это есть сверхжёсткая работа, но Ким Сут нельзя избегать, если человек хочет стать мастером. Когда ученик думает, что он действительно врос в пол и действительно сжимает колени и бёдра вместе, ему нужно стремиться "опуститься" и "давить" еще немного больше.

2. Лок Ма (Lok ma) – понижение позиции, сгибая колени. Лок Ма есть развитие "укоренения". Это обучает ноги эффективно поддерживать тело, и помогает ученику позже развить наступательный шаг Вин Чун.

3. Тин Ю (Ting yu) – спина прямая, позвоночник выпрямлен так, чтобы каждый позвонок находился на вершине другого. Позвоночник полностью выровнен. Верх тела не должен отклоняться назад и при этом голова не наклоняется вперёд. Поддержание головы в правильном положении и правильное выполнение Тин Ю есть предпосылка для Дун Тао.

4. Дун Тао (Dung tao) – голова вверх, шея и плечи расслаблены, плечи без напряжения опущены вниз. Голову нужно держать так, как будто кто-то тянет её вверх шёлковой нитью, чтобы помочь вытянуть позвоночник прямо.

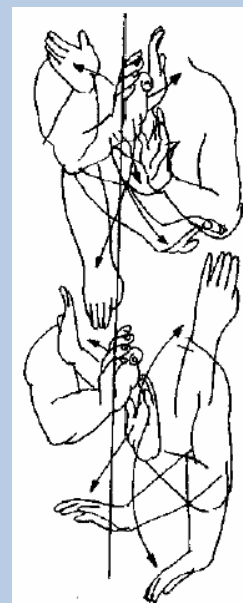
5. Май Цзян (Mai jiang) – давление локтей внутрь и вперёд. Без применения силы локти должны поддерживать расстояние ширины кулака от туловища. Энергия идёт от локтя вперёд, через расслабленное предплечье и руку.

Состояние "Хин муй дом сэ" ("hing mui dom se) означает расслабление и отсутствие усилий в сознании и теле. **Когда противник толкает, боец Вин Чун не толкает его назад, а немедленно изменяет направление силы и нападения.** Тело очень расслабленное и мягкое. В этом расслабленном состоянии напряжение вашего противника легко передаётся, и вы можете чувствовать его намерения, но он не может чувствовать ваши. Суть этого не выражается в больших внешне видимых движениях, это можно почувствовать только в контакте.

Чтобы достичь высокого уровня мастерства, все движения должны быть выполнены правильно. При использовании основных техник неправильно, ученик быстро достигает состояния перетренировки. Только ученик бесконечно терпеливый и абсолютно доверяющий своему учителю, ученик, который хочет добиться совершенства базовой техники, сможет продвинуться вперед.

Мотивация способствует прогрессу, но чрезмерная мотивация мешает ему. Ученик Вин Чун должен быть всегда спокоен. Он улыбается даже перед лицом опасности.

Боевым положением рук в стиле Вин Чун является такое расположение конечностей, которое позволяет одинаково эффективно выполнять атаки и защиты, а так же легко переходить от одного действия к другому.



Кроме того, сама позиция рук прикрывает наиболее уязвимые участки тела.

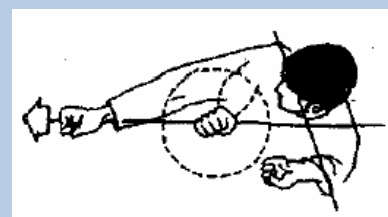
Пальцы вытянутой руки направлены вперед-вверх в направлении центральной линии противника. Локоть задней руки располагается на расстоянии 15 см от туловища. Кисть задней руки раскрыта, пальцы направлены вверх, что позволяет защищать свою центральную линию. Это положение рук является оптимальным для защиты и контратаки.

### 1.3. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

#### 1.3.1. Основные удары в Вин Чун

##### 1. Прямой удар вертикальным кулаком

Атакующий кулак движется от солнечного сплетения, большой палец руки направлен вверх. Удар наносится прямо без вращения, поверхностью костяшек безымянного пальца и мизинца. Кисть другой руки находится перед грудью, прикрывая тело от возможной контратаки противника.



##### **Важные моменты при выполнении этого удара:**

- Кулак движется строго по центральной линии;
- В конечной фазе удара локоть атакующей руки распрямляется полностью;
- На всей траектории удара рука движется в расслабленном состоянии и лишь в самом конце, мышцы максимально напрягаются.

**Вертикальный удар** кулаком (*Ят Чи Куэн, Чунь Цуань, Чунь Чуй*), в переводе с китайского - "солнечный кулак". Таким названием обязан внешнему сходству иероглифа "солнечный" (похож на прямоугольник перечеркнутый посередине) с расположенным вертикально кулаком. Удар (как и почти все техники Вин Чун) производится вдоль центральной линии тела, и в принципе состоит из двух основных этапов: вывод кисти на центральную линию и собственно удара (распрямления руки вдоль плоскости центральной линии). Рука все время расслаблена (выбрасывается расслабленной), вплоть до момента непосредственного касания с целью, благодаря этому удар получает скорость и проникающую мощь, в момент касания цели кулак на долю секунды сильно сжимается и напрягается, после поражения цели кулак (рука) вновь расслабляется. Удар наносится как бы "вглубь" цели, целясь поразить точку, находящуюся на несколько сантиметров в глубине (внутри) за поверхностью цели (это также дает проникающее поражение). Удар отрабатывается (наносится) как одиночными действиями, так и непрерывными сериями (знаменитые молниеносные серии Вин Чун), когда одна рука уже нанесла удар (распрямлена), вторая уже находится у груди на центральной линии, и при движении первой руки назад, вторая уже атакует (и цикл может продолжаться).

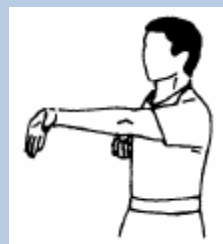
В последней фазе удара кисть должна совершить небольшое движение снизу вверх (мизинец чуть приподнимается, а указательный чуть отклоняется). Это движение также применимо в знаменитом "однодюймовом" ударе, которым так любил удивлять публику Брюс Ли.

Доработка кистью обязательна, таким образом, замыкается сустав в кисти и образуется жесткая конструкция с ударной поверхностью тремя "нижними" костяшками, кроме того, доработка кистью дает хлесткость удару.

Локоть при ударе в конечной фазе распрямляется полностью, иначе вместо удара будет тычок и жесткой конструкции не получится. Опасение, что распрямленный до конца локоть может быть пойман на излом - не обоснованы (проверенно на практике множество раз, поймать бьющую руку практически невозможно), к тому же, распрямлен он считанные мгновения.

## 2. Удар открытой ладонью

Данная техника аналогична прямому удару, но ударной поверхностью является основание открытой ладони. Это более проникающий удар во внутренние органы противника. Пальцы направлены как вверх, так и в стороны, и вниз.



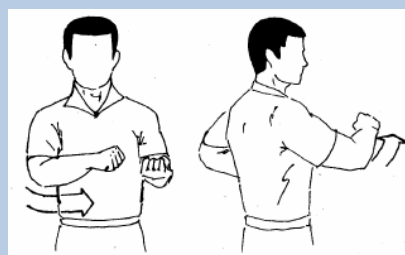
**Бу Джен** - удар ладонью, так же базовая атакующая техника Вин Чун, изучаемая на начальном уровне обучения. Траектория исполнения в принципе идентична вертикальному удару кулаком, так же ладонь выносится на центральную линию (если уже не находится на ней), и удар наносится вдоль плоскости центральной линии, рука так же расслаблена все время и напрягается только в момент касания с целью (после чего снова расслабляется), локоть максимально приближен к центральной линии, локтевой сустав обращен вниз ("тонуший локоть").

Существуют три основных варианта исполнения, отличающихся друг от друга в принципе только положением ладони: удар ладонью расположенной вертикально (Ян Джен), ладонью расположенной горизонтально (Бу Джен), и ладонью расположенной пальцами направленными вниз (Дай Джен). Положение ладони зависит от уровня поражения (цели): вертикальная ладонь - верхний уровень тела (голова, грудь), горизонтальная - средний уровень (ребра, солнечное сплетение), развернутая вниз - нижний уровень (живот, печень). Ударной поверхностью является основание ладони (Ян Джен и Дай Джен), боковая поверхность ладони (Бу Джен) со стороны мизинца при нанесении удара по корпусу, как правило, поражаются также внутренние органы, за счет образующейся ударной волны внутри тела.

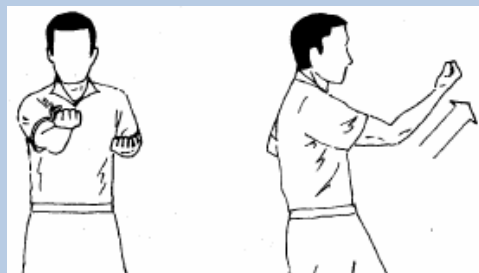
Помимо одиночных ударов ладонью, практикуются и серии ударов (аналогично серии ударов кулаком), а так же следует отметить двойной удар ладонями - По Пай Джен - одновременный удар двумя ладонями, который так же существует в нескольких вариантах (обе ладони вертикальны - одна пальцами вверх, другая располагается под ней пальцами вниз; и обе ладони расположены горизонтально), обе руки так же находятся вдоль центральной линии. По Пай Джен - очень грозное и разрушительное оружие. И вообще, удар ладонью так же по своей боевой эффективности практически не уступает удару кулаком, а также менее травмоопасен для атакующего. О важности ладони в бою может говорить тот факт, что технике ладоней посвящены целые направления и стили кун-фу.

Еще пару слов о способе формирования ладони - пальцы (от мизинца до указательного) крепко прижаты друг к другу и выпрямлены, большой палец согнут и прижат к основанию указательного пальца, кисть образует с предплечьем примерно прямой угол (в момент удара).

## 3. Боковой удар кулаком



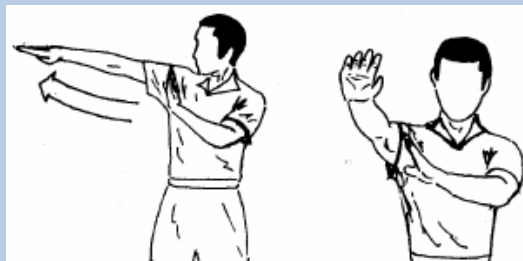
#### 4. Прямой восходящий удар кулаком



5. Удар пальцами Бил Джи. Наносится как горизонтально, так и вертикально. Используется для поражения жизненно важных точек.



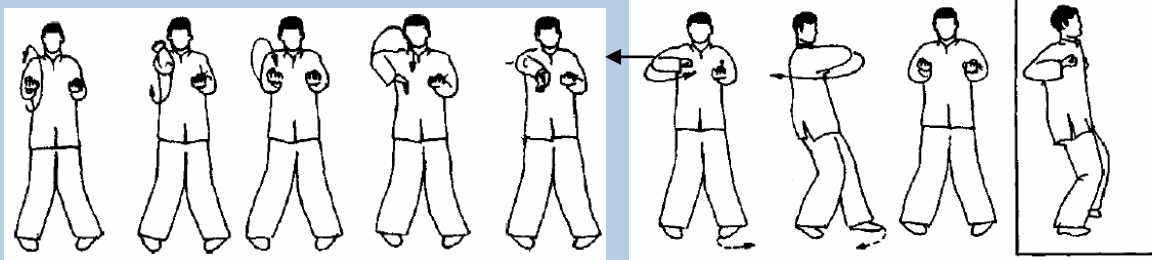
#### 6. Удар ребром ладони



#### 7. Удары Локтем

Техника Вин Чун наиболее эффективна в ближнем бою, и в бою на короткой дистанции активно используются локти как мощнейшего оружия. Базовая техника включает в себя пять ударов локтями и выполняются как в комплексе, так и отдельно.

**Комплекс «Пять локтей» У Чжоу:**



Исходное положение – стойка «Песочных часов» Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо. Кисти рук сжаты в кулаки и расположены по бокам на уровне груди. Правым локтем наносится удар снизу вверх – в исходное – и не прекращая движения бейте локтем назад и вверх - в сторону – затем нисходящий удар локтем сверху вниз – после удар локтем в сторону – повернувшись влево, нанесите круговой удар локтем в горизонтальной плоскости в исходную стойку Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо – удар правым локтем назад (см. рис.)

Вернитесь в исходное положение и повторите комплекс левой рукой. Выполните 10 подходов.

Так же необходимо тренировать удары локтями на мешке.

#### 8. Удары ногами и коленями

Удары ногами в Вин Чун используются на нижнем и среднем уровне. Существуют следующие удары ногами:

- прямой проникающий пяткой в живот или грудь противника (рис. А);
- прямой восходящий снизу-вверх передней частью стопы в пах противника (рис. Б);
- прямой стопорящий удар по ноге противника (рис. В);

- боковой прямой ребром стопы по ноге или в туловище противника (рис. Г);
- боковой по дуге передней частью стопы по туловищу или по ноге и колену противника (Рис. Д, Е);
- круговой нисходящий снизу вверх ребром стопы или пяткой по туловищу или по ноге и колену противника (Рис. Ж);
- удар назад пяткой;
- удар сверху-вниз пяткой по стопе противника.

Удары коленями: вперед (Рис. З), круговой (Рис.И).

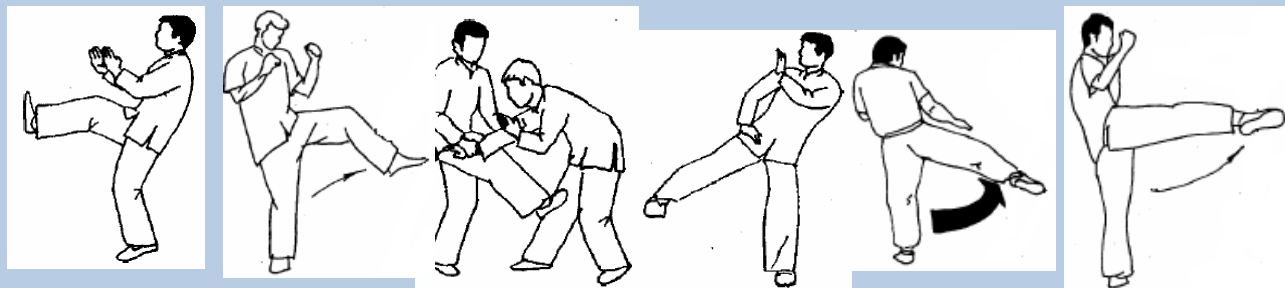


Рис. А

Рис. Б

Рис. В

Рис. Г

Рис. Д

Рис. Е

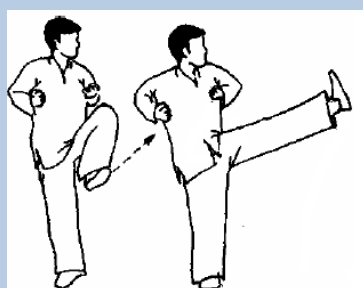


Рис. Ж



Рис. З



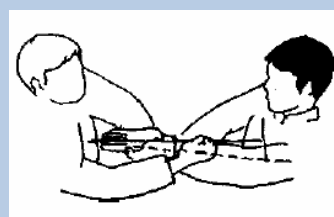
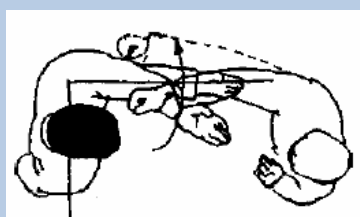
Рис. И

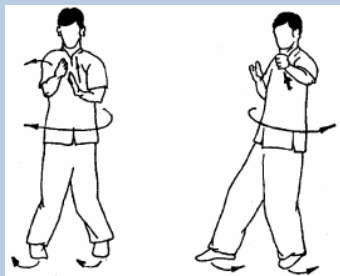
### 1.3.2. Техника защиты в Вин Чун

#### **Важные моменты в технике защиты:**

- Основной принцип защиты в Вин Чун – принцип экономии движения;
- Центром большинства защитных движений является локоть;
- При выполнении большинства защитных техник необходимо следить, чтобы локоть был неподвижен;
- При защите руки не должны далеко выходить за пределы тела;
- Касательно поворота при выполнении защитных техник... Его, по-сути, и нет... Есть "укоренение"- специфическая работа бедер, которая и выгладит, на первый взгляд, как поворот. Суть в том, что при повороте таз вращается синхронно с плечами, а при "укоренении" нет. Таз не поворачивается вместе с плечами. На самом деле, таз как бы ввинчивается чуть вниз. поворот плечей - это уже производная.

#### 1. Блок *Tan-Sau* /Тан-Сао/ – блок изнутри наружу





**Тан Сао** - "просящая рука" - одна из главных базовых блокирующих техник. Исполняется в два условных этапа:

1) рука выводится на центральную линию ЦЛ (собственно практически все техники начинаются так, "все движения берут начало от центральной линии"), если уже конечно не находилась там,

2) затем ладонь раскрывается и разворачивается основанием ладони вверх (пальцы вместе, большой палец согнут и прижат к основанию указательного) и рука выдвигается прямо вперед вдоль плоскости ЦЛ, локоть стремится занять ЦЛ и обращен локтевым суставом вниз. В конечной фазе локоть отстоит от тела примерно на расстоянии одного-двух кулаков. Сгибание и прижимание большого пальца очень важно, так как создает "упругость" и "сосредоточение силы" на внешней стороне предплечья (со стороны большого пальца), которое и является контактной поверхностью. Тан Сао - "мать всех атакующих движений".

Блокирование осуществляется как с внутренних, так и с внешних ворот по отношению к атакующей руке противника. Блокирование с внешней стороны предпочтительней, так как сокращает возможности противника по использованию другой руки. Главное - занять центральную линию, тогда атака сама "срежется", и большого усилия не требуется. На практике, Тан Сао выполняется с поворотом, что дополнительно помогает отклонить силу противника, уйти из области атаки и одновременно контратаковать самому. Тан Сао органично связан с другими движениями Вин Чун. Тан Сао – Бон Сао - очень популярная связка, как и Тан Сао – Ган Сао, Тан Сао - удар и т.д. Помимо защиты от атаки, Тан Сао может использоваться и как техника открывающая противника для атаки.

Тан Сао делается в форме Сиу Лим Тау, только очень медленно. Смысл такого исполнения - это проработка правильной "культуры" этого движения.

Реально на практике движение Тан Сао выполняется несколько иначе. Фактически начинаем движение из положения Ву Сао (пальцы вместе, направлены вверх). Кисть из положения Ву Сао начинает движение вперед вдоль центральной линии, одновременно с этим начинаем ввинчивающееся движение кисти вместе с предплечьем вперед, таким образом срезаем атаку противника наименьшими усилиями.

## 2. Блок Jam-Sau /Джам-Сао/ – блок снаружи внутрь предплечьем и кистью руки

**Джам Сао** - защитное движение, рука выводится на центральную линию тела, ладонь разворачивается внутренней стороной к лицу исполняющего (ладонь раскрыта и выпрямлена, продолжает линию предплечья), пальцы вместе, большой палец согнут и прижат к основанию указательного, рука выводится вперед и немного внутрь, оставаясь в пределах ЦЛ тела, локоть также занимает ЦЛ. Контактная поверхность - внешняя сторона предплечья (со стороны мизинца), рука согнута в локте, предплечье в конечной фазе отклонено от вертикали примерно на 10-20 градусов (это условно, зависит от ситуации и индивидуальных особенностей каждого).



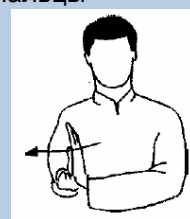
Джам Сао в основном применяется для защиты от атак в верхний уровень, как с внутренних, так и с внешних ворот по отношению к атакующей руке. Защита с внешних ворот предпочтительнее, так как дает позиционное преимущество (противник почти не имеет возможности использовать вторую руку, а вы получаете "вход" с внешних ворот и возможность для проведения контратаки). Как и многие другие техники, Джам Сао на практике чаще всего сопровождается поворотом. Нетрудно заметить, что Джам Сао внешне очень похож на Тан Сао, иногда Джам Сао называют "обратным Тан Сао", в принципе основное отличие только в

направлении приложения (отклонения) силы (Тан Сао - во внешнюю, а Джам Сао во внутреннюю сторону, и соответственно направление поворота туловища).

Джам Сао, как и все защитные техники, позволяет сразу же перейти к контратаке, как рукой бывшей в Джам Сао (как правило, с контролем другой рукой - обычно Лап Сао) - чаще всего это рубящий удар ребром ладони, так и другой рукой (при этом, как правило, рука Джам Сао совершает контролирующее движение (нажим, отвод, обход и др.)). Впрочем, Джам Сао может и само быть атакующим движением. Чаще всего это осуществляется при болевом воздействии на локоть противника (с внешней стороны), при этом вторая рука, как правило, осуществляет захват предплечья (Лап Сао). Также существует техника перебивания атакующей руки, когда две руки защищающегося осуществляют "встречные" Джам Сао навстречу друг другу, при этом одна воздействует на внутреннюю сторону предплечья атакующей руки противника, а вторая на внешнюю область его локтевого сустава (чуть выше локтя), таким образом, выпрямленная рука атакующего "ломается".

### 3. Блок Pak-Sau /Пак-Сао/ – блок раскрытой ладонью, блок-шлепок

**Пак Сао** - "хлопающая (шлепающая) рука" - так же один из основных базовых блоков Вин Чун. Исполнение: вертикально расположенная ладонь (пальцы направлены вверх, ладонь параллельна плоскости центральной линии) совершает горизонтальное движение в сторону противоположного плеча (если Пак Сао левой рукой - то рука движется от левого плеча к правому и наоборот). В разных источниках встречаются немного различные варианты исполнения (базовой отработки): а) вертикальная ладонь начинает свое движение фактически от уровня подмышки и заканчивает на уровне противоположного плеча (не выходя за пределы тела); б) рука заканчивает движение на центральной линии.



Пак Сао - сбивающий блок, уводящий атакующую руку от своей ЦЛ и открывая при этом ЦЛ противника (при блокировании с внешних ворот), давая возможность (открывая) для контратаки. Как правило, применяется против атак в верхний и средний уровень (до солнечного сплетения). Как и практически все движения Вин Чун, Пак Сао сочетается как с одновременной контратакой другой рукой (при этом вторая контратакующая рука может атаковать как выше (над) блокирующей рукой, так и ниже (под) блокирующей руки, в зависимости от того, как высоко наносится отражаемая атака (соответственно при высокой атаке, удобней контратаковать в нижний (или средний уровень)). Так же, помимо отражения атак, Пак Сао используется и как способ раскрытия и контроля противника (его мостов) и может служить началом собственной атаки. Очень важна одновременность блокирующего и контратакующего движения, запаздывание удара после блока является ошибкой, так как дает противнику время для перехвата инициативы. Так же контратака, в некоторых случаях, может производиться и той же рукой, которая выполняла Пак Сао (этот элемент многократно показывается, например, в Сиу Лим Тау).

Пак Сао, когда выполняется на внешнюю сторону руки противника (со стороны внешних ворот), приложение силы идет не в сторону - а в центральную линию противника! Если просто делать в сторону, то, при определенных навыках, рука противника из прямого удара перейдет на рубящий удар. Причем, импульс для этого удара будет задан самим блоком Пак Сао. Производя давление на центральную линию противника, его рука не только отклонится, но будет давить на самого противника по его центральной линии, что так же несет останавливающий эффект.

Пак Сао - не просто давящее движение. Это достаточно хлесткое и импульсное движение. В процессе выполнения Пак Сао, кисть расслаблена и напрягается в момент касания с рукой противника (давая при этом дополнительный импульс) и тут же расслабляется после выполнения данной техники.

"Правильное" Пак Сао можно даже услышать - при правильном выполнении, происходит достаточно звонкий шлепок.

В выполнении одновременного блока и удара важным моментом является то, чтобы рука выполняющая Пак Сао, не была слишком близко с рукой, наносящей удар. Иначе противник может одним контрдвижением перекрыть обе руки.

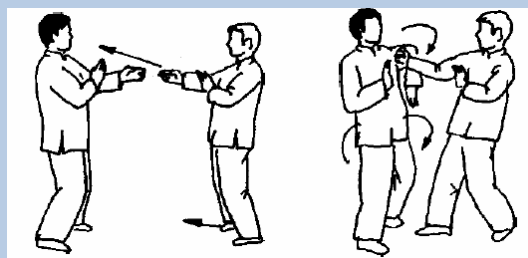
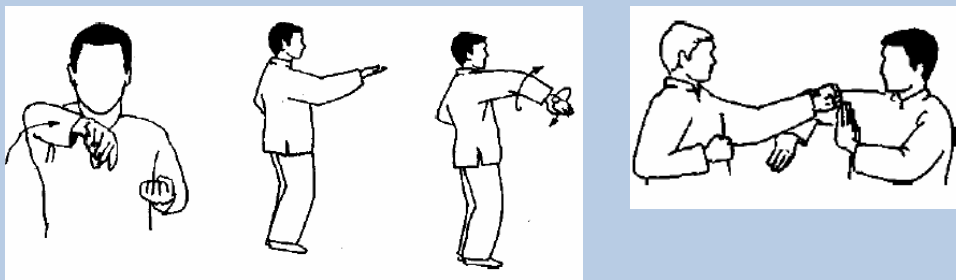
Пак Сао может быть еще "подбивающим" и наоборот:

*Подбивающее.* Как пример, противник выше ростом. Выполняя Пак Сао против его прямого удара, приложение силы в технике Пак Сао идет в центральную линию противника и чуть вверх.

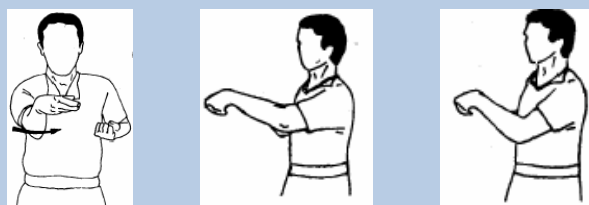
Т.о., выполняя данную технику, мы открываем пространство для удара в живот, солнечное сплетение.

Пак Сао - приложение силы в центральную линию противника. Должна быть работа кисти. Кисть расслаблена и в момент касания с рукой противника импульсно докручивается.

#### 4. Блок Bong-Sau /Бон-Сао/ – блок-крыло



5. Блок Fook-Sau (Фук-, Фок-Сао) – рука-мост, блок внутренней частью предплечья снаружи внутрь, с последующим контролем руки противника посредством сгибания кисти



6. Блок Gan-Sau, Gaun-Sau (Ган-Сао) – расцепляющий блок, отводящий блок предплечьем вниз изнутри наружу

**Ган Сао** - одно из базовых защитных движений Вин Чун, используется для защиты от атак в средний и нижний уровни.

Исполнение на примере левой руки: рука, вращаясь в локтевом суставе, совершает дугообразное движение по часовой стрелке сверху вниз, ладонь в процессе движения разворачивается внутренней стороной наружу, и в конечной стадии становится под небольшим углом к вертикали (хотя в принципе возможно и положение ладони параллельное полу). Контактная поверхность - внешнее ребро предплечья и кисти. Рука в конечной стадии должна оставаться (или быть близка) к плоскости центральной линии.



На практике, как правило, Ган Сао сопровождается поворотом, что так же позволяет перенаправить силу противника от себя, уйти с линии атаки и контратаковать самому. Так же Ган Сао, как и большинство защитных техник Вин Чун, сочетается с одновременной контратакой.

В различных источниках встречаются некоторые различия в базовой отработке, в частности в начальной стадии движения:

1) рука вначале располагается горизонтально, согнута в локте, предплечье горизонтально, ладонь развернута вертикально, внутренней стороной к телу и располагается у правого плеча (пример с левой рукой). Затем, вращаясь в локтевом суставе, рука распрямляется и ладонь разворачивается наружу;

2) рука из позиции Бу Сао, вращаясь в локте, совершает дуговое срезающее движение сверху вниз, ладонь в конечной фазе параллельна полу или повернута под углом к вертикали.

Но, каких то принципиальных различий в обеих вариантах нет. Ган Сао, помимо защиты от атак (как руками, так и ногами) так же используется как способ раскрытия противника, обходя его мостов и контроля. При контратаке возможна как одновременная атака другой рукой, так и последующая атака рукой бывшей в Ган Сао (как правило, с одновременным контролем другой

рукой). Как и практически все защитные техники стиля, Ган Сао может применяться как с внутренних так и с внешних ворот по отношению к атакующей конечности противника.

В Ган Сао есть принципиально важные моменты. Ган Сао выполняется рукой из положения Ман Сао! Т.е. если рука, которая намеревается сделать Ган Сао, была в положении Ву Сао у корпуса, то сначала она выходит в положение Ман Сао вперед, а уж затем следует режущее, с кистевым акцентом Ган Сао, иначе "сильного" Ган Сао не получится. В конечном положении Ган Сао локоть находится на расстоянии кулака от корпуса, таким образом, образуя геометрически "сильную" конструкцию, кисть находится под небольшим углом к центральной линии. При всей кажущейся простоте, Ган Сао довольно сложное движение, почти у всех сначала получается нечто похожее на Гедан барай (в карате очень известный нижний отводящий блок), Ган Сао ничего общего с этим не имеет!

Техника Ган Сао в некоторых школах несколько отличается от вышеописанного.

Прежде всего, не должно быть "черпающего" движения.

Ган Сао – режущее, чиркающее движение. Выполняется следующим образом (на примере левой руки):

Рука в позиции Ву Сао. Представьте, что локтевой сустав - это шарнирное соединение с фиксатором, а на кисть руки повесили груз. Фиксатор ослабляют, и предплечье падает вниз. Локоть при этом а) в пространстве практически не движется, б) обращен вниз. Кисть в конечном положении - внешняя часть ладони на одной линии с предплечьем. Плоскость ладони под 45 градусов к телу.

В момент выполнения техники - кисть расслаблена и напрягается в момент контакта с атакующей рукой/ногой. В момент касания кисть не просто напрягается, а "доворачивается" аналогично технике Бил Сао - т.е. основание ребра ладони напрягается, а пальцы как бы, поднимаются вверх. При этом, важно, что бы внешняя часть кисти оставалась в одной плоскости с предплечьем (т.е. кисть не должна изгибаться в сторону внешней или внутренней части ладони.) Получаются чиркающее движение, которое и отклоняет атакующую руку/ногу. Обычно, нижнее положение кисти - напротив бедра. Т.е., если мы выполняем технику левой рукой, то конечное положение буде у левого бедра.

Конечное положение так же может быть по центру тела. Например, в Форме Сиу Лим Тау во время выполнения техники: Тан Сао - Ган Сао - Тан Сао - Хуен Сао конечное положение Ган Сао - по центру бедра.

Ган Сао, как указано выше, используется для защиты среднего, и, прежде всего, нижнего уровня. На средней дистанции! На ближней дистанции Ган Сао в таком виде не используется!

Корпус – отклоняется таким образом, что бы перенаправленный удар уходил в край бедра (аналогично, отклонению в плече, для техник, защищающих верхний уровень). Отклонение может достигаться 2 способами - поворотом, или, что более оптимальнее и эффективнее, укоренением.

**Ошибки:** пытаться сделать Ган Сао "черпающим" и изгиб кисти.

Полностью Ган Сао лучше выполнять из позиции Ман Сао. При этом рука проходит позицию Ву Сао.

## 7. Блок Gwat-Sau (Гват-Сао) – аналогично Ган-Сао, но исполняется по дуге



## 8. Блок Gum-Sau (Гум-Сао) – колющая рука, блокирование ладонью сверху вниз, толчковый блок

**Гам (Гум) Сао** - "толкающая рука". Фактически представляет собой толчок раскрытой ладонью, направленный вниз. Применяется в основном против атак в нижнюю и среднюю области тела (как против рук, так и ног).

Вариант базовой отработки: обе руки согнуты и располагаются по бокам, ладони раскрыты (пальцы вместе, большой палец согнут и прижат к основанию указательного) и находятся на уровне солнечного сплетения, пальцы направлены вверх; руки распрямляются под небольшим



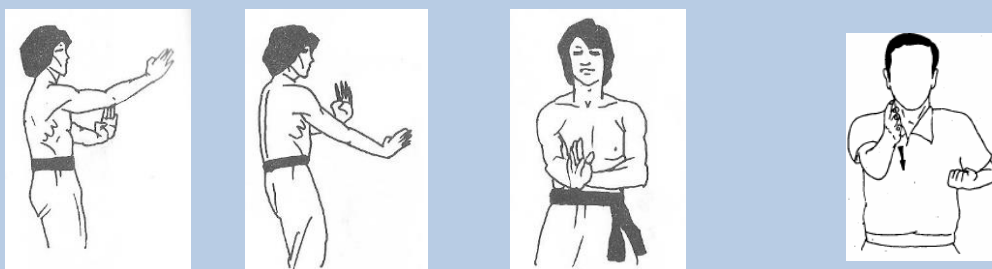
углом вниз, ладони в конечном положении находятся под небольшим углом по отношению к горизонтали, контактная поверхность - основание ладони (иногда ребро ладони).

Гам Сао одна из немногих техник имеющих несколько вариантов (направлений) применения:

- Гам Сао направленный вперед (против фронтальных атак) - движение выполняется вперед-вниз в плоскости центральной линии;
- Гам Сао направленный вбок (против неожиданных атак сбоку), движение направлено вбок-вниз в горизонтальной плоскости тела (контактная поверхность чаще всего ребро ладони);
- Гам Сао направленный назад (против атак со спины), движение назад-вниз, практически в плоскости ЦЛ со стороны спины (пальцы в конечном положении направлены горизонтально вперед).

В принципе все три варианта Гам Сао показаны в первой форме Сиу Лим Тау. Как и практически все защитные техники, Гам Сао чаще всего применяется в сочетании с поворотом и одновременной контратакой другой рукой. Также довольно часто применяется вариант контратаки рукой бывшей в Гам Сао, с контролем атакующей конечности противника другой рукой.

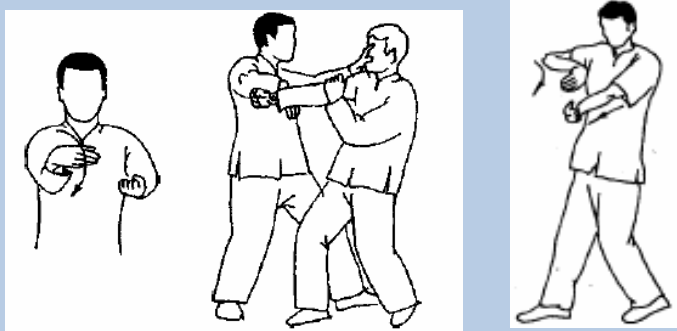
## 9. Блок Jut-Sau (Джут-Сао) – стряхивающая, толкающая рука



**Джут Сао** - в целом защитное движение рукой, в основном кистью и запястьем. Рука (кисть) совершает вертикальное движение сверху вниз. Фактически это нажим внешней стороной запястья, при этом ладонь в конечной стадии практически становится вертикально (пальцами вверх), тогда как в начале движения кисть, как правило, расположена горизонтально. Джут Сао выполняется в плоскости центральной линии. Движение (поворот) кистью из горизонтального в вертикальное положение (вращение в кистевом суставе) является очень важным и основой этого движения, благодаря которому создается необходимый импульс, оказывающий воздействие в точке контакта. Ошибочно двигать руку вниз силой мышц плеча, фактически в Джут Сао задействуется только предплечье и кисть. Также важно правильное направление приложения силы - строго вертикальное, сверху вниз, без движения по горизонтали. Джут Сао, в большинстве случаев, органично возникает из положений, когда рука находится в контакте с рукой противника, как правило, с внешней ворот. Так, к примеру, в форме Сиу Лим Тау, Джут Сао выполняется двумя руками во второй части - тут же идет развитие атаки - Джут Сао – Бил Джи.

Как и практически все защитные действия Вин Чун, Джут Сао комбинируется с одновременной контратакой другой рукой или с последующей атакой рукой бывшей в Джут Сао (тут дополнительно используется импульс как самого Джут Сао, так и ответной реакции (противодействия) противника, используется его сила против него), а также может служить способом контроля и раскрытия противника.

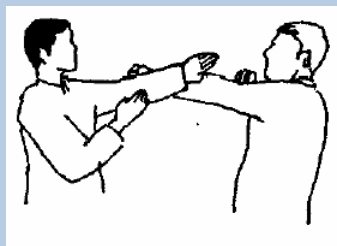
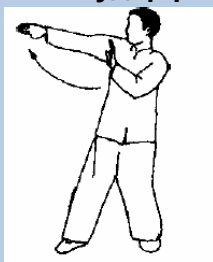
## 10. Блок Huen-Sau (Хуен-, Хуэн-Сао) – круговая рука, отводящий блок запястьем наружу с вращением



**11. Двойной блок Хуен-Сао и Джам-Сао на верхнем уровне**



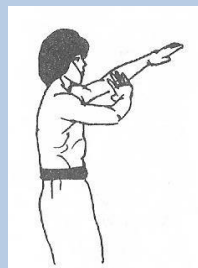
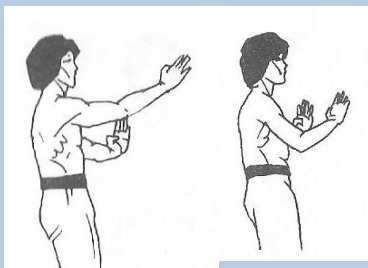
**12. Блок Фут- (Цзя-) Сао – отводящий блок вверх внешней частью предплечья, также используется как удар ребром ладони.**



**13. Блок Виу (Вил)-Сау (Бил-Сао) – блок-удар внешней стороной предплечья и кисти**



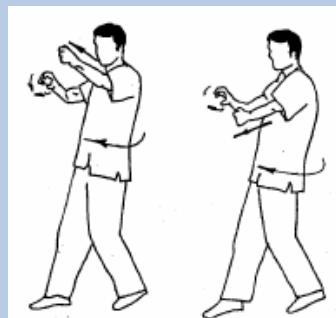
**14. Блок Chung-Sau (Чан-Сао) – блок рука-лопата, протыкающая ладонь**



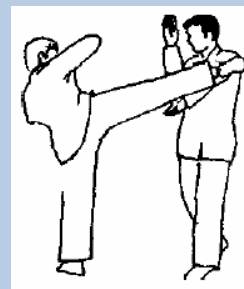
**15. Блок Ман-Сау (Ман-Сао) – отводящий блок вверх задней рукой**



**16. Блок Lap-Sau (Лап-Сао) – блок-захват, отводящая рука**



**17. Блок Kan-Sau (Гуэнь-, Гуан-, Кан-Сао) – двойной блок Ган-Сао и Джам-Сао**



**18. Блок Kwan-Sau (Куэн-, Квун-, Кван-Сао) – двойной блок Тан-Сао и Бон-Сао**



**19. Блок Tok-Sau (Ток-Сао) – локоть поднимающей руки**



**20. Блок Wu-Sau (Бу-Сао) – защищающаяся рука. Расстояние от руки до корпуса 15 см**



**21. Блок Тарн-Сао**

**Тарн Сао** - защитное движение Вин Чун. Вариант базовой отработки:

1) выпрямленные руки (обе) располагаются перед телом, руки почти сведены вместе, расстояние между кистями примерно 1-1,5 кулака, руки располагаются под углом к горизонтали (наклонены вниз) примерно 45 градусов, кисти рук согнуты, пальцы собраны в пучок и направлены вниз (в принципе так же как Фук Сао в Сиу Лим Тау, только кисть повернута вертикально, тыльной стороной вверх);

2) руки поднимаются вверх примерно до уровня глаз, кисти остаются согнутыми. Контактная поверхность - тыльная сторона запястья. Данное защитное

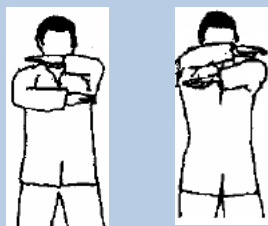


движение применяется против атак руками на верхнем уровне. Тарн Сао производится "под руку" производящую атаку, рука противника (вектор его атаки) уводится вверх. Не нужно "наносить удар" по руке, просто уводящее движение, как правило, с сохранением контакта (моста).

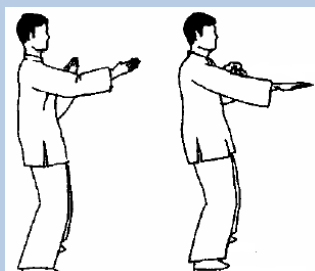
Как и практически все защитные техники стиля, Тарн Сао может сочетаться с контратакой. В большинстве случаев, контратака производится рукой бывшей Тарн Сао, с контролем другой рукой. Тарн Сао хорошо сочетается с последующем Хуен Сао переходящим в Лап Сао другой рукой, открывающим противника для атаки.

В принципе, на более высоких уровнях применяется и "горизонтальное" Тарн Сао - рука двигается в горизонтальной плоскости, контактные поверхности - боковые части запястья, ладонь в данном случае не "собирается в пучок" а раскрыта (развернута основанием вниз), но так же сгибается в сторону, противоположную направлению защитному движению.

## 22. Блок Lan-Sau (Лан-Сао) – рука-засов



## 23. Блок Lau-Sau (Лау-, Лоу-Сао) – Черпающая рука, круговой блок ладонью с вращательно-накрывающим движением сверху-вниз



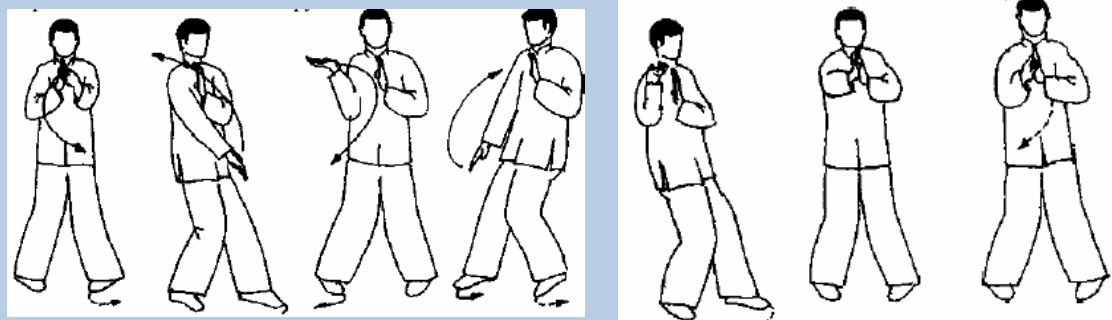
## 24. Блок Fak-Sau (Фак-Сао) – машущая рука



## КОМПЛЕКС «ПЯТЬ ЗАЩИТ»

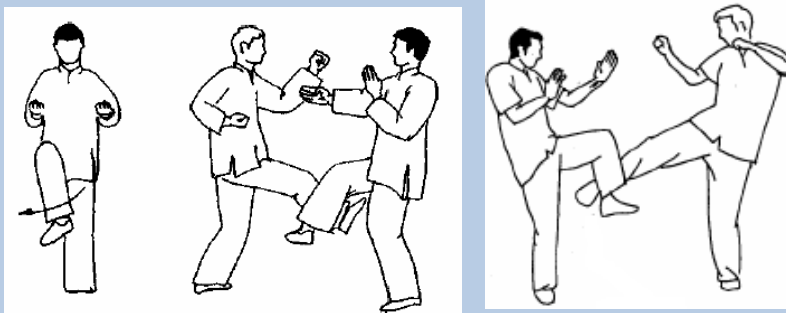
Одним из способов отработки защитной техники в Вин Чун, помимо формальных комплексов, является специальный комплекс «Пяти защит», в котором последовательно исполняются наиболее часто используемые блоки. Комплекс можно выполнять в одиночку и в паре.

ИП      Бон-Сао      Тан-Сао      Ган-Сао      Джам-Сао      Ву-Сао      ИП



### 1.3.3. Блоки ногами

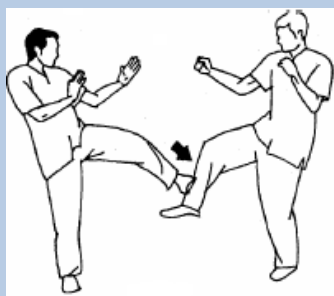
#### 1. Тан-гуй (Тан-так)



#### 2. Бан-гуй (Бон-Тэк)\_



#### 3. Останавливающий блок



#### **Важные моменты при наработке базовой техники:**

1. На первом этапе тренировки следует медленно изучать удары и связки в комбинациях.
2. На втором этапе все движения выполняются сильно и быстро.
3. На третьем этапе все технические действия прорабатываются в парах.
4. На четвертом этапе отработка техники происходит в вольном бое.

### 1.4. ТРИ ВАЖНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ

«Вин Чун Сам До Тан Бон Фок» («Wing Chun Sam Do Tan Bong Fok»). Это высказывание говорит о том, что наиболее важные техники в Вин Чун — это Тан-Сао, Бон-Сао и Фук-Сао. Эти три метода формируют базу для всей техники блокирования Вин Чун. Тан-Сао, Бон-Сао и Фук-Сао можно найти и в Сил Лум Тау и в Чи-Сао или липких руках. Каждая техника формирует «семейство» из блоков, которые связаны и используются в различных ситуациях. Когда они применяются индивидуально, то все три техники выполняются от центра вертикальной и горизонтальной материнских линий.

Из этой позиции эти три техники могут, контактируя с поступающими движениями противника, разрушать и уничтожать подобно сверлящему действию.

**Тан-Сао** — «мать» всех положительных (или атакующих) техник, которые выполняются со стороны большого пальца руки. Тан-Сао — активная или «ян» техника. Техники семейства Тан-Сао могут использоваться для нападения. Тан-Сао следует за неподвижной линией локтя. Некоторые не понимают этого, думая, что локоть тверд и не двигается. Однако, локоть не неподвижен. Он может двигаться назад и вперед от тела, следуя линии, сформированной плечом, локтем, и запястьем.

Термин «неподвижная линия локтя» относится к тому факту, что локоть не качается из стороны в сторону, горизонтально поперек тела.

Когда Тан-Сао выполнен правильно, противник, стоящий непосредственно перед практикующим Вин Чун, должен быть способен видеть его ладонь.

Ладонь прямая и плоская, пальцы вместе, а большой палец - заведен внутрь и держится с противоположной стороны верхней стороны руки. Положение большого пальца очень важно для надлежащего выполнения Тан-Сао, так как он способен управлять напряженностью ладони. Держа большой палец в естественной напряженности (натянутости), помогают строить твердую основу (также называемую «твердая почва (грунт)») для того чтобы поймать поступающую мощь противника. Положение пальцев вместе (также как и большого пальца) помогает поддерживать надлежащую структуру и позволяет практикующему Вин Чун контролировать нападение противника. Положение большого пальца и (или) остальных пальцев открыто или в смягченном состоянии неправильно.

Если большой палец и другие пальцы открыты, то не будет естественной напряженности, чтобы поймать приходящую атаку. Может быть и удастся в таком положении выполнить блокирующую технику, но для ее выполнения необходимо большее количество силы. Если большой палец и остальные пальцы смягчены, напряженность будет в запястье а не в ладони. Это положение будет также иметь меньшую мощь при выполнении техники.

**Бон-Сао** – «мать» всех отрицательных (или блокирующих) движений. Это — пассивное или «инь» движение. Все пассивные движения находятся в Бон-Сао семействе. Поскольку это пассивное движение, Бон-Сао не может задерживаться в своем положении, когда оно выполнено. Оно должно немедленно двигаться обратно к Тан-Сао или какому-то другому положению. Вин Чун не останавливается в пассивной позиции; только находясь в активном или нападающем положении можно остановить движение.

Движения семейства Бон-Сао используют для выполнения техник руки со стороны мизинца. В Бон-Сао ладонь стоит непосредственно перед противником, и пальцы держатся свободно и смягченно (в противоположность Тан-Сао). Локоть формирует угол в 135 градусов с запястьем ниже, чем локоть и локтем выше, чем плечо.

Запястье находится по центру тела. В положении Бон-Сао ладонь должна стоять перед противником. Даже если все остальное находится в правильном положении, без надлежащей позиции ладони, техника не является Бон-Сао. В таком положении, надлежащая естественная напряженность, для отклонения атаки противника прикладывается не там. Плюс, исполнитель Бон-Сао может быть поражен его собственной рукой.

Также важно то, что большой палец висит свободно в Бон-Сао и не должен быть напряжен.

Со свободным большим пальцем, естественная напряженность и мощь будет на стороне мизинца руки по направлению приходящей атаки противника. Если большой палец заведен внутрь, мощь будет на стороне большого пальца, далеко от атакующих действий противника и будет обращена к практикующему.

**Фук-Сао** — «мать» всех методов блокирования, которые используют ладонь. Сюда могут быть отнесены контролирование, толкание, захват и т. д.

Фук-Сао находится между Бон-Сао и Тан-Сао и потому не является ни активным, ни пассивным. Фук-Сао — всегда в движении, и это делает Фук-Сао очень важным. Фук-Сао, Тан-Сао и Бон-Сао когда они используются вместе, формируют структуру треугольника Вин Чун. Эта структура треугольника лучше всего может быть прослежена, когда два партнера выполняют Чи-Сао.

В липких руках Тан-Сао это передовое вертикальное движение, Бон-Сао передовое горизонтальное движение, а Фук-Сао сверлящее движение. Комбинация из этих трех техник вместе с перекачивающимся движением рук формируют конус в сверлящем действии, который является базовым фундаментом боевой техники рук Вин Чун. Этот конус, вращаясь, сверлит вперед по направлению к другому человеку. Без Фук-Сао не было бы никакого движения сверления и никакой структуры, несущей в себе движение сверления. Фук-Сао, находясь между Тан-Сао и Бон-Сао, обеспечивает переход от одного движения к другому. Другими словами, чтобы идти от Тан-Сао к Бон-

Сао в липких руках, рука должна сначала пройти через Фук-Сао. То же самое справедливо и для обратного движения от Бон-Сао к Тан-Сао.

Наконец Тан, Бон, и Фук это три материнских движения всех техник рук Вин Чун. Они всё начали, находясь в центре пересечения вертикальной и горизонтальной материнских линий, которые разделяют тело на четверо ворот. Все техники рук Вин Чун будут основаны на указанных движениях и используемых частях рук. Это будет относиться к какой-то из категорий Тан, Бон или Фук и будет уже называться по-другому.

Эта лекция коснулась главных или «материнских» техник состоящих из трех групп или «семейств», находящихся в системе Вин Чун. Следующая лекция исследует каждое семейство более детально. Отдельные специфические техники и их применение останутся скрыты.

### **1.5. БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ**

Прежде чем приступить к тренировкам по системе Вин Чун, необходимо освоить некоторые базовые принципы, лежащие в основе всех основных техник школы. Эти принципы нельзя постичь только теоретически, необходимо сделать их фундаментальными умениями тела, поэтому я называю их - четыре умения тела:

1. Податливость;
2. Независимость движений;
3. Волна - импульс;
4. Принять - отдать.

С каждым из этих принципов связано отдельное упражнение. Первые два упражнения можно выполнять параллельно.

#### **Упражнение 1:**

Оба партнера в стойке Ии-Чи-Ким-Юн-Ма-Бо "Песочные часы" напротив друг друга и на расстоянии чуть меньше длины вытянутой руки. Один из них закрывает глаза, а второй пытается столкнуть его с места. Задача защищающегося - уступать всем движениям партнера, постоянно создавая пустоту его действиям. Для этого его тело должно быть мягким как тесто, обкатывая толчок мимо себя. Атакующий также не должен быть жестким, его задача не резкий толчок, а скорее поиск центра тяжести своего оппонента. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе, и лишь по мере освоения скорость можно увеличивать. Цель данного упражнения состоит в выработке чувства мягкости и гармонии между партнерами, а также в умении контролировать положение своего центра тяжести и центра тяжести противника.

#### **Упражнение 2:**

1. Выполняется максимально изолированное вращательное движение в отдельно взятом суставе (кисти, локтя, плеч, оси таза, колена, ступни) в то время как другие части тела абсолютно неподвижны.

##### **Принцип - сустав подвижен, тело неподвижно!**

2. Зафиксировав определенную часть тела в пространстве, совершайте вокруг неё различные движения. К примеру, неподвижно зафиксировав в какой либо точке кисть руки, совершайте вокруг неё любые возможные движения.

##### **Принцип - сустав неподвижен, тело подвижно!**

Это упражнение является подготовительным для освоения прокатки по телу различных видов волн. Вообще, говоря о независимости движений следует сказать, что это краеугольный камень системы Вин Чун. Благодаря этому принципу осуществляется защита от атак нескольких противников, где каждая рука независимо работает против каждого атакующего.

#### **Упражнение 3:**

Встаньте в стойку "Песочные часы" и поднимите руки в стороны до уровня плеч. Попробуйте попустить волну от левой кисти через тело к правой кисти, последовательно напрягая и сокращая только нужные группы мышц, не пропустив ни одной. Это очень напоминает практику понтамимы. Пропустив волну в одну сторону, гоните её обратно, при этом тело не должно участвовать в движении. Чтобы научиться красиво выполнять