

ШАМАРЕНА ФАБРИКА



ВИНГ ЧУН Е СРАВНИТЕЛНО НЕИЗВЕСТНО У НАС БОЙНО ИЗКУСТВО. СЛЕД КАТО ПОЧТИ 2 ГОДИНИ СЕ ЗАНИМАВА С НЕГО АСЕН НАЧЕВ РЕШИ ДА ОБЯСНИ КАКВО ПО-ТОЧНО Е ТО

Ако си мъж от набора на седемдесетците, няма начин да не си израснал с емблематичните филми за монасите от манастира Шао Лин и техните напратно митични умения, а след падането на комунизма да не си пробвал или поне мислил да тренираш някой от многобройните бойни стилове, които оттогава станаха достъпни за всички

Мотивацията

Всяко момче започва да тренира, за да се научи да се бие по-добре - задължителен мачовски момент, който доста повлиява за оформянето на самочувствието на пича като мъж. Добрата новина е, че той винаги отминава, защото дори и да не тренираш особено ентусиазирано, но достатъчно дълго, пак ще станеш по-бърз, по-гъвкав и ще се ориентираш по-добре в дадени ситуации. Е, или поне по-добре от Пешо, чието последно желание в живота е да крещи "кяй", да мята краци и ръце и да се прави на страшен, вместо да си порка кротко в някоя кръчма или клуб. Ако си жена пък, е някак си много по-гот да си няколко пъти седмично сред относително атлетични, а не хипертрофирани от излишни мускули мъже, вместо да се дупиш сред себеподобни в залата по аеробика например. Идеята, че освен бойно в словосъчетанието има и изкуството, идва чак когато понавършиш годишките. Едно, че посхванатият ти или понаедрял от безкрайното неподвижно кибичене пред компютъра в офиса или дома задник има нужда да се поразкърши; второ, че подобряване на здравето, психиката, търсене на хармония, идеали и т.н. вече не са само лигави думи, а реално интересувачи те неща

Легендата

Винг Чун е китайски боен стил, който според легендата е създаден от жена - будистката монахиня Н Муи - майстор по бойни изкуства от прословутия манастир Сиу Лам (Шао Лин) преди около 300 г. Чисто хронологически много по-важен е фактът, че 1949 е годината, когато китайският потомствен майстор Ип Ман създава първата открита Винг Чун Кунг Фу школа в Хонконг, откъдето впоследствие то се разпространява и разклонява по цял свят. Ако искаш да се задълбаеш повече в легендата, историята и разпространението на стила, можеш да започнеш оттук - www.wingchunken.hit.bg/history.htm Колкото и да рискувам да нанеса удар по мачовщината ти като брат по пол, ще те светна, че много неща във Винг Чун потвърждават легендата, че жена е намесена в създаването му. Например идеята, че с минимално вложена енергия (усилие) да се постигне максимален ефект е типично практично женско мислене. При заставане в основен гард, лактите трябва да са вкарани и долепени един за друг отпред пред тялото. Чисто механично, жените постигат това много по-лесно, защото имат по-тесни рамене. Преди да ти кажа как тези неща се отразяват на ефективността на стила, нека първо ти кажа защо той може да се охарактеризира като агресивен, контактен и компактен

Агресивен

Винг Чун приема себе си като изкуство за реален бой, а не за спорт. По него не се провеждат национални, международни и световни състезания, защото те имат правила и съответно налагат ограничения, а при реална схватка такива няма. Ето защо той е силно офанзивен стил, водещ се от максимата "Атаката е най-добрата защита". Целта е бързо и по всякакъв начин да се неутрализира опонентът. Отказът от състезателност е и чисто визуален. Липсва западната символика на цветните колани, които да показват степента ти. Тук учениците са с бели фланелки, а учителите с черни и толкоз

Контактен

Една реална битка никога не може да бъде безконтактна. Ето защо методиката на Винг Чун е разработена така, че не е необходимо да строиш нечия колянна става наистина, за да разбереш, че можеш да го направиш, ако се наложи. Това се тества безобидно в реални условия, без да наранява. Стилът не практикува и демонстрационно трешене на строителен материал - керемиди, тухли, дъски и др., защото счита, че дори да избегнеш осакатяване, това по никакъв начин не гарантира, че в дадена реална ситуация ще се справиш адекватно

Компактен

Според Винг Чун всяко разпиляване на енергия по време на схватка води до загуба - независимо дали това са хаотични движения или просто мотаене. Стилът следва математически доказан закон, че най-краткият път между две точки е правата. Ето защо крошетата, ъперкътите, маховите и въртеливите удари с крака се считат за неефективни. Те са с по-голямо времетраене заради много по-дългата им параболична траектория. Ударите тук са къси и напред - с цел да се пести време и сила. Дистанциите са четири: дълга (максимална) - ритник с крак напред; средна - удар напред с ръка; къса - удар с лакът или коляно; и ултракъса - удар с глава, рамо и др. техники, т.е. в боя се използват всички части на тялото. Стилът има и уникална методика, наречена Чи Сау (известна и като техника на леккавите ръце), при която партньорите са толкова близо, че ръцете им са опрени една до друга. Това развива концентрацията и фокуса, защото зрението лесно може да бъде излъгано, но сетивният допир не.

За да може да тренира Винг Чун, човек първо трябва да изгради тялото си, а това (според личните ти характеристики) отнема различно време. Стилът наблюдава на своя си система от упражнения, които са ти напълно достатъчни да го направиш, без да се налага да го

укрепваш допълнително с фитнес например

Изометрични упражнения

Според китайците движението се ражда в покоя, ето защо те много наблюдават на изометричните упражнения, т.е. застава в дадена статична поза и се стремиш постепенно да покачваш времето, което можеш да издържиш в нея. Едно от базисните упражнения е т.нар. ездачна позиция - разтваряш краката на един път и половина ширината на раменете и клякаш, като стъпалата, бедрата и кръстът ти трябва да застанат под прав ъгъл един спрямо друг

Повторения

Друг метод за добро изграждане на тялото е да повтаряш дадено движение или упражнение безкрайно много (заимствано като философия от будизма). Според него, за да се промени наистина нещо у теб, трябва да бъде създаден навик, а той се изгражда с много повторения. Тук най-показателен е тестът за издръжливост, който е необходимо да минаваш всеки път когато искаш да бъдеш допуснат на изпит за степен. В основна позиция трябва да направиш съответно 1000, 2000 или 3000 ефективни удара с ръце, без да спиращ

Подредба на тялото

Една от малките тайни за добрата ефективност на Винг Чун е идеята, че когато удариш, крайникът, с който го правиш, никога не е сам за себе си, а зад него застава мощта на цялото ти тяло. Например при удар с ръка за добро механично подреждане зад юмрука на една линия трябва да се вкара лакътят, а зад него рамото, което е подкрепено от цялата тежест на тялото ти. Така ставните връзки на ръката много по-трудно могат да бъдат наранени

В доста по-напреднал стадий тренировките включват и боравене с оръжие, като нож и тояга, и тренировка с дървен манекен. Когато си на много високо ниво и можеш да се биеш много добре, боят ти става безинтересен, защото и физически, и психически си много над това. Предизвикателството вече е да покачваш натоварването още и още, за да видиш докъде можеш да стигнеш. Колкото по-тежки стават тренировките ти, толкова повече намалява агресивността ти, което отвсякъде повишава възможностите за мир. Това е идеалната цел на бойното изкуство, така да се каже. Аз лично още не съм стигнал до този етап, но нищо не ти пречи поне да ми стискаш палци, нали

Винг Чун е на www.wingchunken.hit.bg

INFO



ПРАКТИКУВАЙКИ ТЕЗИ УПРАЖНЕНИЯ, ПОСТЕПЕННО ЩЕ ПРИДОБИЕШ ДВЕ МНОГО ВАЖНИ ЗА ВИНГ ЧУН И ПРИНЦИПИТЕ МУ КАЧЕСТВА

Контрол

За да можеш да имаш контрол над дадена ситуация, трябва първо да се научиш да контролираш себе си. Едва ако се справиш с това, ще можеш да контролираш и този срещу теб. Контрол не означава просто да запаметиш дадени движения, а да ги направиш както трябва. За Винг Чун един от начините за контрол се изразява в това по време на бой да не се поддаваш на финтове и лъжливи нападения. Лесно се проверява, ако например при удар с ръка или крак пред теб се сложи за цел защитна лапа. В момента, в който вложиш максимална сила в удара си и тя бъде рязко дръпната назад или настрана, ти обикновено залитай нанякъде, т.е. губиш контрол. В реална ситуация, ако в този момент бъдеш атакуван, си капут, абсолютно и тотално беззащитен

Скорост

Да си максимално ефективен с минимален разход на усилие, означава, че трябва да си и мнооого бърз. За силата скоростта е много важна, отколкото масата (ако не ми вярваш, погледни си учебника по физика от 8 клас). Единственият начин да станеш бърз, е да тренираш, ама много, защото скоростта е едно от малкото качества, които изцяло се придобиват