

CHI POWER

by William Cheung

Editor : Mike Lee
Art Director Sergio Onaga

© 1986 Ohara Publications, Inc.

All rights reserved

Printed in the United States of America

Library of Congress Catalog Card Number : 86-63060

ISBN 0-89750-108-X

Third Printing 1995

OHARA PUBLICATIONS , INCORPORATED
1813 Victory Place, P.O.Box 7728, Burbank, California 91510-7728



Посвящение

Эта книга посвящается Труды Мартин

Благодарность

Большое спасибо талантливому мастеру Вин Чун Кену Тейхману за помощь в демонстрации некоторых приемов, описанных в этой книге.

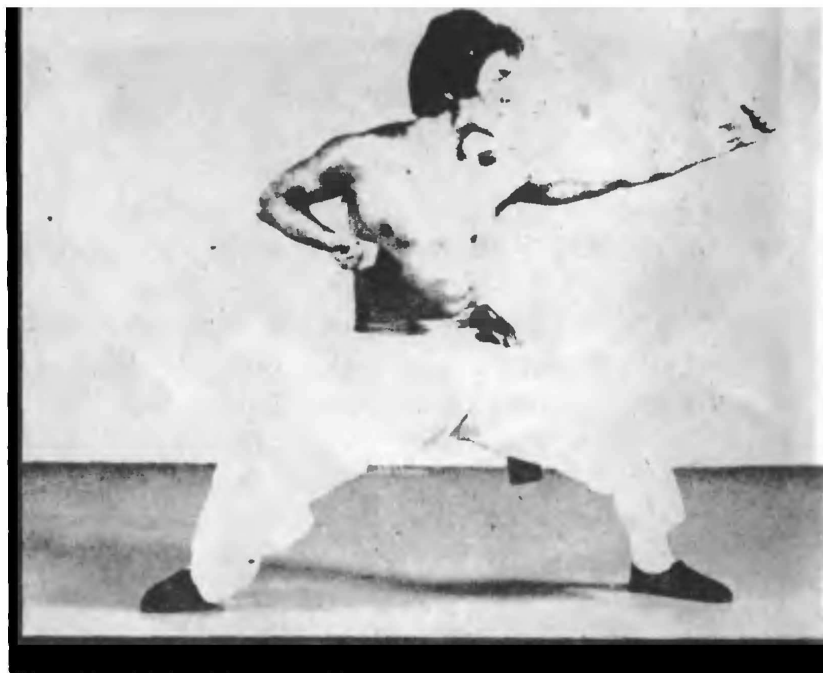
Предисловие

Система боевого искусства Вин Чун зародилась около трехсот лет назад. Создание школы приписывается женщине Вань Винчун, которая, изучив и переработав классическую шаолиньскую систему рукопашного боя, создала оригинальную и очень эффективную технику ведения боя голыми руками.

После смерти Винчун в середине XVII века ее муж решил далее практиковать и совершенствовать искусство кулачного боя, назвав его именем жены. Далее техника школы оттачивалась поколениями южнокитайских мастеров. Арсенал школы обогатился приемами владения шестом и ножами-бабочками. Наиболее известным из учителей школы был Ип Ман, который открыл свою школу в Гонконге и воспитал целую плеяду мастеров. Учеником великого мастера был знаменитый Брюс Ли.

Вин Чун - это техника боя на ближайшей дистанции, в которой важнейшую роль играют руки. Тактику ведения поединка определяет упор на экономию силы в нападении и защите. Стойки высокие, хотя ноги немного подогнуты, колени чуть наклонены вовнутрь, что поддерживает устойчивость и одновременно придает подвижность корпусу.

Отличительной особенностью техники рук Вин Чун являются упражнения ЧИ САО (липкие руки),



которые вырабатывают у последователей школы умение контролировать руки противника и правильно распределять силу. У мастеров школы развито "шестое чувство", позволяющее определить намерение противника прикосновением к его руке и таким образом опередить его хотя бы на один ход. Мягкость и податливость здесь одолевают грубую силу.

Арсенал школы закодирован в трех комплексах формальных упражнений (ТАО). Первый, "СИЛ ЛИМ ТАО" (начальная идея), выполняется стоя на одном месте в стойке "всадника". Отрабатываются базовые движения рук и техника "липких рук." Второй, "ЧАМ КУИ" (мост через ущелье), посвящен отработке защиты от нескольких нападающих с помощью уклонов корпуса в разные стороны. В третьем "БИЛ ДЗЕ" (бьющие пальцы), отрабатывается техника работы пальца-

ми и нанесение ударов по уязвимым точкам.

В настоящее время создано несколько крупных организаций , изучающих , развивающих и пропагандирующих искусство Вин Чун во всем мире. К их числу относится "Всемирная организация Вин Чун кунг-фу" со штаб-квартирой в Мельбурне (Австралия), под руководством Вильяма Чеуна; "Международная организация Вин Чун кунг-фу" со штаб-квартирой в Гонконге под руководством Лян Тина и др.

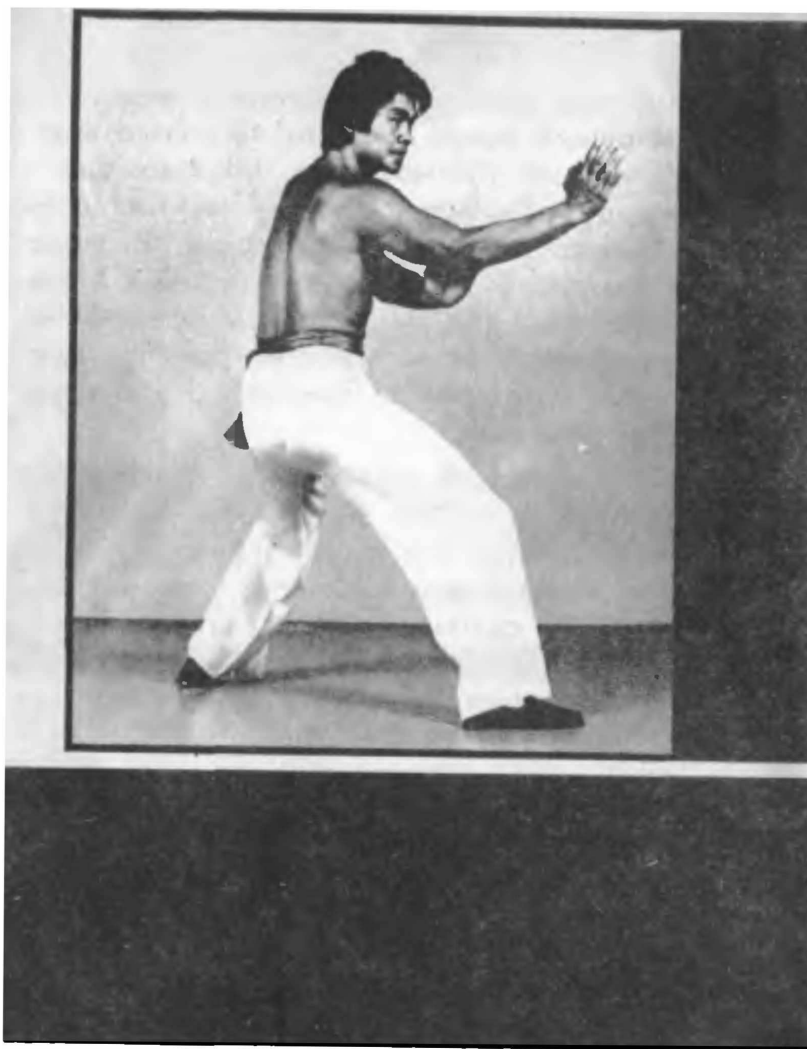
Об авторе

В возрасте десяти лет Вильям Чеун начал тренировки по системе Вин Чун кунг-фу под руководством Ип Мана. Ему исполнилось четырнадцать, когда он решил сделать Вин Чун своим образом жизни. Он тренировался под крышей Ип Мана, и в течение последующих четырех лет отдавал все свое свободное время Вин Чун. В 1957—1958 годах Чеун выиграл состязание по системе на выбывание проигравшего по кунг-фу, победив соперников, имевших гораздо больший опыт. В это же время он научил Брюса Ли многим приемам, которые Ли позже использовал в своей необычайно удачливой кинокарьере.

В 1959 году он приехал в Австралию и основал первую школу Вин Чун кунг-фу.

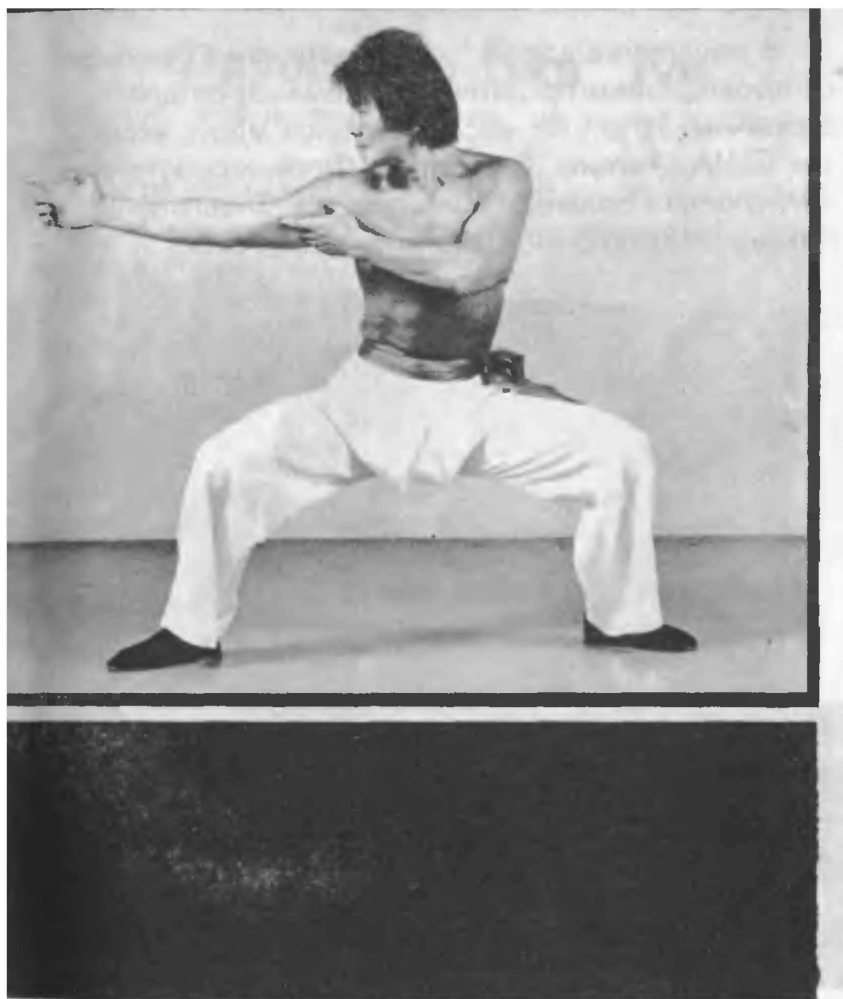
Позднее Чеун стал главным инструктором на американской военно-морской базе, расположенной в Юкосуке в Японии и пребывал на этой должности с 1978 по 1980 год. В течение этого времени он преподавал морякам технику рукопашного боя по интенсивной программе.

Многие из учеников Чеуна добились всемирного признания за успехи в области боевых искусств. В 1982 году его ученики победили в Мировых Первенствах по кунг-фу в тяжелом и сред-



нем весе, проводившихся в Гонконге. Позднее сам Чеун получил Черный Пояс как Мастер года по кунг-фу.

В 1984 году Вильям Чеун поставил мировой рекорд по скорости удара - 8,3 удара в секунду в Гарвардском университете в Бостоне. Позднее он активно участвовал в исследованиях, направленных на улучшение методики тренировок и выполнения приемов, и был первым в своей облас-



ти, кто начал применять биомеханические методы, такие как замедленная съемка и применение компьютерных технологий при попытках проанализировать технику движений искусства Вин Чун кунг-фу. Для пропаганды своих идей и для того, чтобы оживить и стимулировать искусство, Чеун пишет книги: "Kung Fu Butterfly Swords" ("Кунг-фу - ножи-бабочки") и "Kung Fu Dragon Pole" ("Кунг-фу - шест дракона").

В последнее время Чеун интенсивно занимался проведением практических семинаров для различных групп во многих странах мира, включая США, Англию, Германию, Францию, Италию, Югославию, Бельгию, Швейцарию, Финляндию, Канаду, Новую Зеландию и по всей Азии.



Философия Вин Чун

- Тот, кто отличается как боец не кажется страшным;
- Тот, кто отличается в борьбе не чувствует злобы;
- Тот, кто умеет побеждать своих врагов не стремится к спору;
- Тот, кто использует других унижается перед ними;



-Это достоинства неудовлетворенности собой и достижения величественности небес.

Цель Вин Чун кунг-фу состоит в том, чтобы развить физическое, ментальное и духовное сознание. Эти элементы ведут к более высокому уровню жизни. Самосознание, самоуважение и чувство долга должны быть целью каждого мастера боевых искусств. Тренирующийся должен медитировать в соотношении с этими принципами и испытывать чувство покоя.

Происхождение упражнений ЦИ

Слово "ЦИ" по-китайски может обозначать разные вещи. Его прямой перевод - "воздух" или "дыхание". Но также оно может обозначать "энергия", "настроение", "давление" и "терпение".

Китай был первой страной в мире, где был



разработан комплекс дыхательных упражнений. Первое дыхательное упражнение называется "йик кан гинь". Это упражнение было разработано более 5000 лет назад священником по имени Квон Шин Цзе. Оно было построено на объективных законах природы, и его конечной целью было укрепление здоровья для увеличения длительности жизни.