

WING CHUN: A Master Talks

The Wong Shun Leung Interview

BY PAUL WHITROD

Сифу Вонг Шун Леунг занимается боевыми искусствами уже почти сорок лет. Его опыт начался, как у любого школьника, с местных боев. Это переросло в интерес к боевым искусствам.

Он сделал себе имя, успешно сражаясь в Вин Чун с представителями других школ боевых искусств. Сейчас его репутация как преподавателя Вин Чун Кунг Фу известна во всем мире.

У него очень реалистичный и практический подход к преподаванию. За все время моего пребывания в Гонконге к нему приезжали тренироваться ученики со всего мира. Было также много репортеров, желающих взять у него интервью. Обычно они концентрируются на его отношениях с Брюсом Ли и обращаются к его собственным знаниям боевых искусств.

Следующие несколько страниц - это попытка использовать эти знания и дать людям понимание теорий Вин Чун Кунг-фу Вонг Шун Леунга.

COMBAT: Что впервые заставило вас заинтересоваться боевыми искусствами?

WONG SHUN LEUNG: В молодости я был невысоким человеком и верил, что занятия этими видами спорта придадут мне больше уверенности в жизни.

COMBAT: Какие стили вы практиковали?

WONG SHUN LEUNG: Сначала я занимался боксом и тайцзи, а затем познакомился с Вин-Чунь.

COMBAT: Вас интересовали бои в целом или вы видели только спортивный аспект?

WONG SHUN LEUNG: Меня в основном интересовало практическое применение этих видов спорта.

COMBAT: Что привлекло вас в Вин-Чун и заставило вас остаться в этой системе?

WONG SHUN LEUNG: Сначала у меня было неправильное представление о боевых искусствах, я думал, что они предназначены только для самообороны. Мне понравился принцип Вин Чун, который гласил, что атака — лучшая форма защиты. Идея обучения Вин Чун заключалась в том, чтобы сделать вас достаточно сильными, чтобы атаковать противника, в противном случае чувствовалось, что вы не сможете успешно защищаться. Тренируя формы, мы поняли, что, в отличие от других боевых искусств, в Вин Чун нет фиксированных ответных движений.

То есть. Если я атакую одним способом, вы должны ответить определенным образом. Вин Чун предусматривает использование концепций и принципов, и существуют техники, позволяющие следовать этим «Идеям».

COMBAT: Как вы тренировали Вин-Чунь под руководством Ип Мана?

WONG SHUN LEUNG: Тренировки всегда начинались с первой формы, Сиу Лум Тао, а затем с чи сао на одной руке (тренировка липких рук). Как только это было освоено, приступали к обучению простому двойному чи сао. Когда наш Sifu (учитель) видел, что мы хорошо справляемся с базовыми позициями рук, он учил нас работе ног. Мы должны были двигаться вперед и назад, используя наши стойки. Когда это было освоено, мы учились поворачивать стойку, а затем делать lap sao. Затем мы обучались Chut Klu и Bui Gee, второй и третьей формам, а затем деревянному манекену.

Если ученики здесь компетентны, я буду учить длинному шесту. Однако в случае с ножами-бабочками ситуация немного иная. Я не могу научить технике просто кого угодно. Это не из-за какого-то секрета или предубеждения, а потому, что идеи, лежащие в основе движений, отличаются от безоружных. Даже если выглядят похожими.

Ideas even though they look similar.
Teaching the knives to a stu-

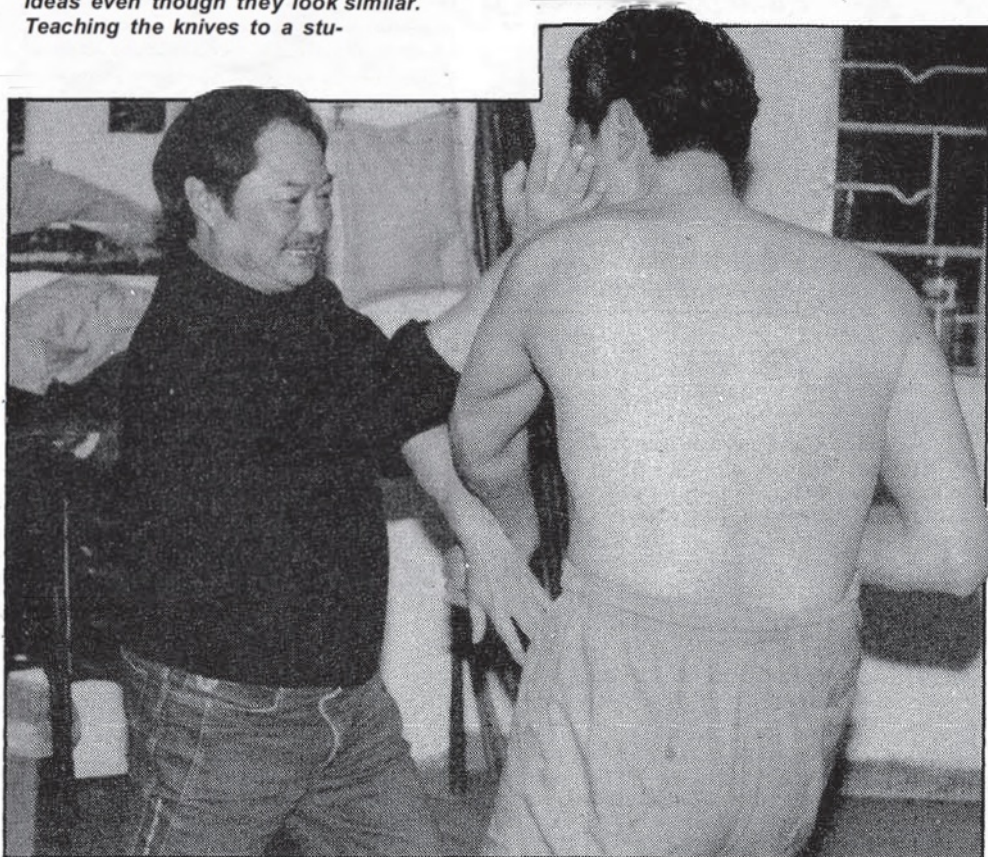
Обучение владению ножами ученика, который еще не совсем усвоил основы Вин-Чунь, может вызвать у него путаницу.

С тех пор, как я стал преподавать, я следовал почти той же последовательности обучения, что и Ип Ман. Единственное, чем я отличаюсь, это то, что после Чам Киу я преподаю примерно одну треть манекен-формы, после этого я обучаю ученика Буй-джи, а затем оставшуюся манекен-форму.

Грандмастер Ип Ман спросил меня, почему я преподаю таким образом. Я чувствовал, что движения первой трети манекена очень напоминали первую и вторую формы. Однако последние две трети формы манекена имели теории и движения, которые напоминали третью форму Буй Джи.

COMBAT: Чем обучение отличается от обучения в других стилях?

WONG SHUN LEUNG: Другие стили уделяют большое внимание обучению формам и комбинированию техник. Идеи Вин Чун не допускают такого метода обучения. Теория Вин Чун не допускает никаких фиксированных ответов или комбинаций техник



Сифу иллюстрирует идею постоянной атаки противника.

Боец Вин Чун будет использовать теорию, чтобы найти технику для данной ситуации. Его ежедневная практика даст ему рефлекс, чтобы автоматически выбирать правильную технику. Неважно, какая техника следует за предыдущей, пока она соответствует теории и течет, а не загоняет бойца в уязвимые или неудобные положения.

Поэтому важно, чтобы ученик практиковал рефлекторное действие, чтобы он мог применять теорию Вин Чун к различным ситуациям, созданным любым противником.

Грандмастер Ип Ман считал, и это разделяют многие его ученики, что именно ваш противник научит вас, как его ударить.

Я часто вижу, как тренирующиеся ученики пытаются слишком много думать, как ударить своих противника. Это неправильно, потому что у ученика есть предвзятые идеи о том, как он должен двигаться и как может двигаться противник.

В бою ваш противник свободен двигаться так, как ему нравится, он не будет думать так, как вы. Следовательно, ваши движения будут определяться его действиями. Если ваши намерения — ударить противника превыше всего, то вы можете переусердствовать или позволить противнику легко атаковать вас. Гораздо лучше позволить противнику направлять вас во время боя и показывать вам, как его ударить.

COMBAT: Как вы тренировались морально и физически перед состязаниями против бойцов других стилей?

WONG SHUN LEUNG: Для такого боя вы должны усердно тренироваться, чтобы просто развить уверенность в себе, чтобы войти в такой бой. Вы также должны, посредством своей уверенности в себе, знать, что вы можете победить.

Когда практикующие Вин Чун выходят на бой и терпят поражение, то мысль не в том, чтобы думать, что другой человек лучше, чем он сам. Вместо этого ему нужно спросить себя, какие ошибки он допустил, чтобы вызвать атаку. Это тот тип позитивного мышления, которым должен обладать любой боец.

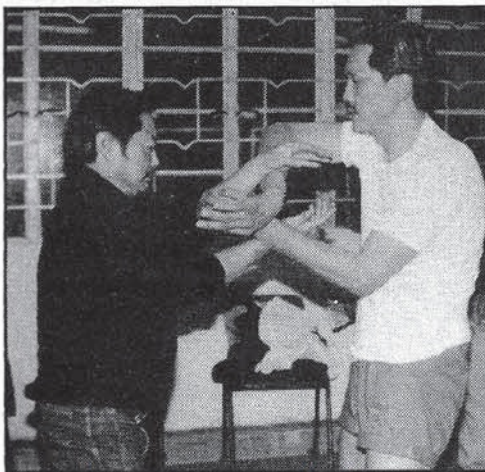
COMBAT: Вы были сильным бойцом задолго до того, как начали заниматься Вин-Чунь. Вы сразу же обнаружили полезные концепции или только некоторые техники?

WONG SHUN LEUNG: Я очень маленький, поэтому люди покрупнее пытались воспользоваться этим. У меня было много возможностей сражаться и использовать Вин Чун. Я обнаружил концепцию того, что мои действия всегда должны быть максимально эффективными.

Вин Чун никогда не говорит о том, чтобы только блокировать атаку, а скорее контратаковать другой атакой. Атака — лучшая форма защиты. Например, если в течение 9 из 10 секунд я концентрируюсь на том, чтобы ударить вас, то в течение 9 секунд вы должны защищаться, у меня больше шансов ударить вас.

Я никогда не думаю и не говорю о только блокировании атаки, а скорее о том, как контратаковать противника. Навыки, полученные от Чи Сао, должны позволить моей атакующей силе каким-то образом продолжить движение в направлении противника.

COMBAT: Какой лучший способ тренировать Вин Чун?



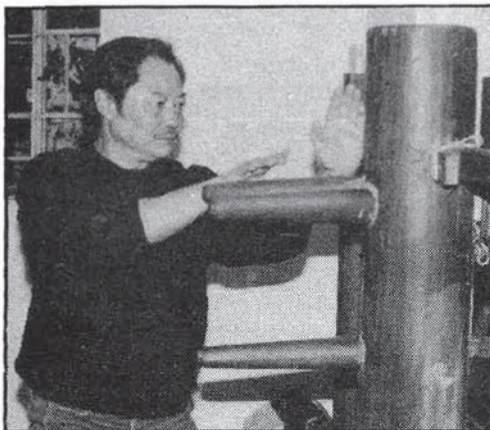
Базовая позиция Чи Сао

WONG SHUN LEUNG: Лучший способ тренироваться — найти опытного тренера и инструктора. Ученик должен доверять такому человеку и верить в него, чтобы внимательно следовать его инструкциям. Ученик также должен знать свои способности и усердно работать над совершенствованием. Ученик Вин Чун тренируется, чтобы стать бойцом, поэтому он должен уметь выдерживать некоторые наказания, а также наносить сильные атаки. Ученик Вин Чун также должен быть достаточно умен, чтобы знать, как применять концепции Вин Чун, чтобы выжить в ситуации.

В старые времена я не преподавал ради денег, поэтому я мог учить кого угодно. Обычно я обучал людей, у которых был потенциал стать сильными бойцами. Теперь обстоятельства изменились, если вы хотите учиться, я вас научу. Теперь я зарабатываю на жизнь преподаванием Вин Чун.

Старые ученики делали все, что я, как его тренер, просил его сделать. Я не получал никакого финансового вознаграждения, ученик мог быть уверен, что я только попрошу ученика сделать что-то полезное для его обучения. Следовательно, деньги не будут мешать хорошему прогрессу студентов.

Те студенты, которых я обучал, очень часто уже были атлетического телосложения, это было достигнуто благодаря их участию в других видах спорта. Я обнаружил, что те студенты, которые занимались видами спорта на выносливость, были более приспособлены к правильному применению Вин Чун. Они могли применять



Позицию можно тренировать на деревянном манекене

силу непрерывным потоком на протяжении долгого периода времени, как того требует Вин Чун.

COMBAT: Чем отличается преподавание Ип Мана от Вашего подхода?

WONG SHUN LEUNG: Ип Ман учил традиционным способом. Это означало, что он давал информацию лишь время от времени. Если ученик был невнимателен и упускал суть — что ж, таковы правила.

Он ожидал, что ученики поймут весь смысл, услышав всего одно или два слова объяснения. Конечно, он приветствовал вопросы и обсуждения — это показывало, что ученик мыслит самостоятельно.

Таким образом, знания передавались неравномерно. Одни ученики получали лишь отрывочные сведения, другие — больше. Нужно было уметь «читать между строк», чтобы постичь суть; систематических объяснений не было.

У Мастера Ип Мана был иной подход, чем у меня. Он считал, что научить одного хорошего ученика лучше, чем десять плохих. Поэтому он не тратил время на тех, кого считал недостойным своего внимания.

Вот почему некоторые учителя Вин Чун преподают по-разному. Возможно, они неправильно истолковали одно-единственное слово Ип Мана и теперь передают это заблуждение. Их понимание его идей во многом зависело от их интеллекта, посещаемости и отношения к тренировкам. Это не критика Ип Мана, а отражение традиционного мышления того времени.

Лично я, где бы и кого бы ни учил, всегда стараюсь донести знания до всех присутствующих. На своих занятиях и семинарах я стремлюсь относиться ко всем одинаково.

Если же позволять ученикам такую вольную интерпретацию, как это делал Ип Ман, они могут начать воспринимать Вин Чун как искусство. Но на самом деле это навык. Мы не выступаем для зрителей — мы делаем свою работу.

COMBAT: Как связаны формы (таолу) с Чи Сао?

WONG SHUN LEUNG: Если провести аналогию с основами английского языка, то Сю Лим Тао — это как алфавит Вин Чун. Изучая Чам Киу, мы учимся составлять слова. Переходя к Чи Сао, мы уже можем складывать эти слова в предложения. Однако применение Биу Джи принципиально иное. Здесь требуется иной подход — ситуации должны быть по-настоящему критическими, чтобы оправдать использование принципов Биу Джи.

В этой форме мы должны учитывать внешние обстоятельства. Например, есть ли за спиной стена или рядом находится стул?

Биу Джи учит нас, что в некоторых ситуациях события могут развиваться так, что правила придется нарушить, и боец будет вынужден использовать всё, что работает, чтобы выжить. Именно эта форма демонстрирует, что в Вин Чун не бывает абсолютных сценариев или идеальных условий, когда ты борешься за свою жизнь.

Скорее всего, вам придётся сражаться не тогда, когда вы готовы, и не на ваших условиях. Нападение может произойти без предупреждения, и первым сигналом о начале боя может стать полученная травма. Вы можете находиться в любом положении — сидя, стоя или каком-либо ещё. Бюу Джи учит осознавать, что события могут развиваться совсем не так, как вам хотелось бы.

COMBAT: Как Чи Сао и формы связаны с реальным боем?

WONG SHUN LEUNG: Многие практики Вин Чун не умеют драться по-настоящему. В Чи Сао вы отрабатываете техники, изученные в формах. Мы тренируем рефлекторные реакции на определенные ситуации, создаваемые противником.

Некоторые ошибочно полагают, что Чи Сао учит "связывать" противника или бесконечно держаться за его руки. Это не так. Его цель — развить рефлекторную способность продолжать атаки, если они были блокированы.

В реальном бою мы должны действовать прагматично. Наша задача — сделать всё необходимое для выживания в ситуации. Именно боевое мышление определяет, как мы будем поражать противника.

Если вы излишне мягки, то можете играть с руками оппонента, не причиняя ему вреда. Уверенность в Чи Сао может привести к самоуверенности в бою. Однако промедление в атаке лишь даст противнику больше времени на удар.

Как боец, вы обязаны атаковать и стараться устранить угрозу максимально быстро, без лишних "красивых" движений. Если вы не закончите его — он закончит вас. А если ни вы, ни он не хотите доводить дело до конца — зачем тогда драться?"



Лап Сао — эффективное многофункциональное упражнение

COMBAT: С какими трудностями вы столкнулись при изучении Чи Сао и других техник Вин Чун?

WONG SHUN LEUNG: Когда я только начинал обучение, мой Сифу с самого начала требовал заложить прочный фундамент. Он настаивал, чтобы мы медленно и тщательно отрабатывали базовые техники — точно так же, как в своё время учил его собственный наставник. Лишь уделив достаточно времени созданию этого прочного основания, можно последовательно преодолевать типичные сложности. Только поняв теорию с самых азов,

можно осознать свои ошибки и исправить их.

COMBAT: Какие наиболее распространенные ошибки вы сегодня встречаете у студентов сейчас?

WONG SHUN LEUNG: Некоторые ученики по-прежнему уделяют слишком много внимания заранее заученным комбинациям. Зачастую эта идея возникает у них после чтения книг, журналов или обсуждений с друзьями. Они не понимают, как применять концепции Вин Чун на практике.

Это приводит к тому, что ученики концентрируются на отдельных техниках вместо анализа ситуации в целом. Они не чувствуют теорию, которая как раз и подсказывает, какую технику следует применить.

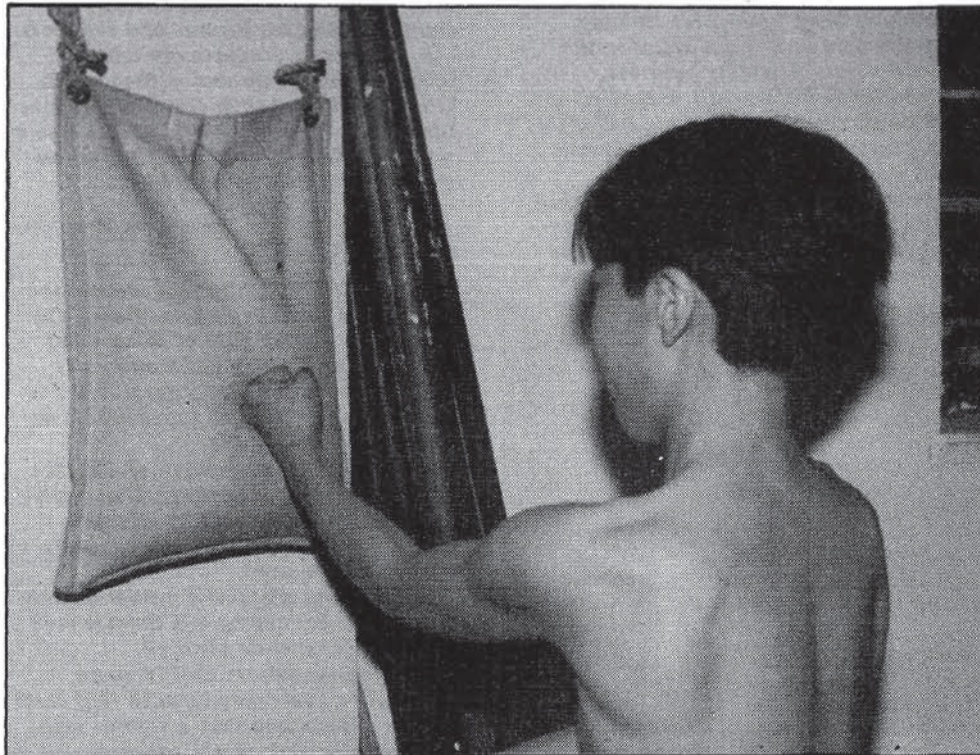
COMBAT: Большинство студентов не способны сосредоточить все свое время и энергию на изучении боевых навыков. Однако эти же люди хотят достичь разумного уровня навыков. Чему следует тренироваться больше всего людям, у которых ограничено время?

WONG SHUN LEUNG: Нет быстрого пути в изучении Вин Чун. Ты должен усердно тренироваться. То, что ты вложишь, станет основой того, что получишь.

Я пролил много крови за Вин Чун — сломанные кости, порезы и тому подобное обычны для таких тренировок. Это может напугать многих, но ты изучаешь боевое искусство, а мы здесь не для того, чтобы валять дурака.

Поверхностные тренировки только введут людей в заблуждение, заставив их думать, что у них есть особые навыки, которых на самом деле нет. Бой — это жестокое дело, и обычно травмы получают обе стороны. Мягкие тренировки не подготовят тебя к этому.

COMBAT: Сейчас открывается множество новых школ, которые заявляют, что преподают исключительно самооборону или «полноценные» боевые системы. Как традиционная система, такая как Вин Чун, может конкурировать с этими стилями, которые, кажется, дают публике именно то, что она хочет?



Тренировка ударов кулаками важна для нанесения сильных ударов.

WONG SHUN LEUNG: Я считаю, что чтобы по-настоящему понять боевое искусство, ты должен изучать полноценную систему под руководством хорошего тренера. Часто реклама быстрых техник самообороны или магических способностей — это просто коммерческая уловка. В мире полно глупцов, которые верят в мистические силы, способные защитить их тело от атак. Они не хотят тяжело тренироваться, но мечтают найти короткий путь. Те, кто проливает пот и кровь на тренировках, знают, на что способны в реальном бою. Остальные же остаются в сомнениях, прячась за свои иллюзии. Если бы существовал действительно легкий способ стать суперменом — все бы так тренировались. Кому охота терпеть боль? Да и если бы кунг-фу делало тебя неуязвимым, то олимпийские боксеры давно бы его освоили — и никогда не проигрывали

■ **COMBAT:** Считаете ли вы, что есть какая-то разница между традиционными стилями и современной самообороной?

WONG SHUN LEUNG: Цель Вин Чун — научить вас бить противника. Она должна научить вас использовать самый простой способ ударить оппонента. Любое боевое искусство, претендующее на обучение реальному бою, обязано преподавать эту концепцию.

Идея классов самообороны в противовес занятиям боевыми искусствами может возникнуть в головах учеников — или же навязываться преподавателями, которые хотят привлечь клиентов, делая вид, что отвечают на злободневные запросы.

Не существует легкого способа защитить себя, не будучи при этом достаточно сильным, чтобы атаковать. Чтобы достичь этого, мы должны усердно тренироваться под руководством наставника, готового дать правильные советы и методики.

COMBAT: Многие инструкторы преподают чи сау так, что ученик даже не ожидает удара от противника. Вы действительно считаете, что тренировки в любом боевом искусстве могут полностью исключить возможность получить травму?

WONG SHUN LEUNG: Если вы не хотите, чтобы вас травмировали, то, возможно, вам следует убежать и не драться. Если вы тренируетесь кунг-фу, значит, вы хотите драться, и благодаря своим тренировкам вы должны быть в состоянии принимать удары и давать сдачи.

COMBAT: Считаете ли вы, что у Вин Чун есть какие-либо ограничения? Многие ученики любят сочетать бокс с ударами ногами, бросками и борьбой на земле, чтобы развивать эклектичные системы.

WONG SHUN LEUNG: На тренировках Биу Джи нас учат быть свободными. Первые формы рассказывают нам о нормальных ситуациях. Биу Джи для нестандартных ситуаций. Идеи Биу Джи иногда противоречат обычным идеям Вин Чун, чтобы позволить человеку пережить плохую ситуацию. Нам говорят делать то, что необходимо для выживания, и поэтому нет никаких ограничений.

Стили имеют разные концепции и цели. В Вин Чун мы хотим атаковать нашего противника очень прямым и жестоким образом. Другие стили будут противоречить этой цели, пытаясь использовать не прямые тактики.



Сифу использует технику Биу Джи, чтобы выйти из опасного положения.



Если мы объединим их, наши цели могут запутаться в пылу боя. Мы станем менее эффективными.

COMBAT: Считаете ли вы Вин Чун стилем или выражением концепций?

WONG SHUN LEUNG: Выражение концепций. Вин Чун не обязательно делать буквально. Нужно сделать только достаточно, чтобы выполнить требования теории. Примером вышеизложенного является фиксированное положение локтя. Новички учат просто держать локти как можно ближе к центральной линии, это концепция.

Как только мы научимся это делать, нам нужно расслабить локти, а не прилипать жестко к положению и ограничивать свои движения. Навыки, которые мы развиваем в Вин Чун, позволяют нам расслабить руки и использовать фиксированное положение локтя только при необходимости. В конце концов, локоть принадлежит бойцу, а не боец своим локтям, они работают для вас.

COMBAT: Чем отличается Вин Чун от других стилей? Есть ли какие-либо стили похожие или хорошие для боевых навыков?

WONG SHUN LEUNG: Сейчас я преподаю Вин Чун и не могу критиковать другие системы кунг-фу. Но я хотел бы сказать, что многие стили требуют от человека подражать позам животных. Люди не способны подражать некоторым позам. Например, некоторые животные могут довольно легко прыгать из стороны в сторону, потому что у них есть хвосты, помогающие им сохранять равновесие. Мы используем оружие, которое дала нам природа, в меру наших возможностей.

У нас, людей, нет такого роста, который помогал бы нам, и поэтому некоторые приемы могут быть неестественными. Поэтому, когда кто-то спрашивает, какой звериный стиль Вин Чун, можно ответить «человеческий стиль».

Мы также тренируемся реалистично, предоставляя нашим противникам свободу атаковать по своему желанию. Таким образом, у нас есть бесконечный запас ситуаций, в которых другие противники могут проверить и протестировать нашу технику.

COMBAT: Вы тренируетесь и преподаете Вин Чун уже почти 40 лет. Вы можете дать простое определение Вин Чун?

WONG SHUN LEUNG: Идея Вин Чун пробуждает ваши врожденные животные инстинкты, чтобы защитить себя и нанести максимальный вред агрессору в кратчайшие сроки. У всех людей с рождения заложен животный инстинкт борьбы. Это естественная вещь.

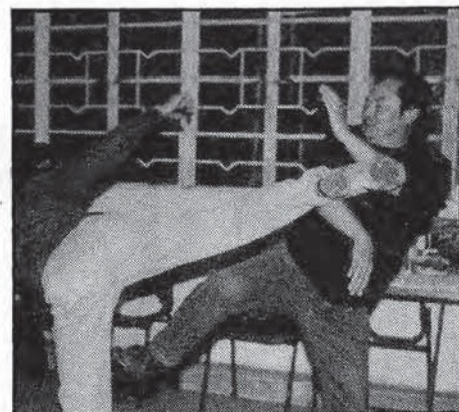
Наша повседневная жизнь в так называемой цивилизации приручила этот инстинкт, например, нам не нужно охотиться за едой, мы можем купить ее в супермаркете.

Как учитель кунг-фу, я часто восхищаюсь тем, как женщины сражаются друг с другом. Очень часто в животном мире женщины оказываются более жестокими, чем мужчины той же расы.

Когда женщины дерутся, они не могут использовать бон сау или тан сау, но они используют принципы Вин Чун. Очень часто они кусают, дергают за волосы, выкалывают глаза и царапают. В этих техниках нет ничего плохого, они прямые и причиняют противнику сильную боль.

Инстинктивная борьба за выживание.

Когда мужчины дерутся, они часто пытаются произвести впечатление на других. Это способ Вин Чун нанести вред противнику в кратчайшие сроки и понести минимальный ущерб. Если вы не пытаетесь достичь этой цели, то зачем тогда сражаться?



Сифу отражает круговой удар ногой противника