

Интервью с Дональдом Маком

Сегодня мы встречаемся с Дональдом Маком, Гранд Мастером и основателем Международной Организации Вин Чун Гон Конга.

- Когда Вы начали заниматься боевыми искусствами и почему?

ДМ: Я начал заниматься в 1979 г., когда мне было 17 лет. Как и все подростки Гон Конга, я был увлечен китайскими фильмами про Кунг Фу в 1970-х гг., включая конечно фильмы с Брюсом Ли. Моя основа боевых искусств достаточно чистая. Я практикую только Вин Чун 32 года. Хотя Гон Конг является «меккой» Кунг Фу, я не практиковал другие стили. Я выбрал Вин Чун, потому что его особенности, такие как прямой удар, экономия движений, использование силы противника против него самого, гибкость, короткая дистанция поединка и т.д., больше подходили для моего роста. Мой рост всего 5 футов и 6 дюймов (167,64 см).

Также мне очень повезло заниматься под руководством Чоу Дзе Чуэн, моего СиФу. Мой СиФу является высоко уважаемым мастером из всех, кого я встречал.

- С кем Вы начали изучать Вин Чун?

ДМ: Я научился Вин Чун у Чоу Дзе Чуэн, одного из ранних учеников Ип Ман.

- Кто были Вашими учителями в прошлом?

ДМ: Если Вы имеете ввиду СиФу (дословно Учитель и Отец), то Чоу Дзе Чуэн – мой единственный СиФу (СиФу отличается от Сифу, СиФу означает Учителя и Отца, а Сифу – кого-либо с определенными профессиональными навыками, который может не быть в отношениях учитель-студент). Понятие СиФу в китайском Кунг Фу весьма отличается от понятия учителя на Западе.

Однако, если Вы имели ввиду учителя, который вдохновил или научил некоторым техникам, тогда у меня несколько учителей, включая партнеров в поединках, старейших мастеров других стилей Кунг Фу или преемников других направлений Вин Чун.

- С кем Вы сейчас учите Вин Чун?

ДМ: Я до сих пор достаточно часто встречаюсь с моим СиФу (Чоу Дзе Чуэн), хотя у меня своя школа больше 10 лет. Моему СиФу уже 86 лет, но он продолжает практиковать Вин Чун каждый день. Мы и сейчас обсуждаем Кунг Фу, даже немного практикуем, когда встречаемся.



- Вы когда-нибудь участвовали в поединках как любитель или профессионал?

ДМ: Нет. Однако я поощряю своих студентов принимать участие в соревнованиях.

- Сколько часов в день Вы тренируетесь? Можете ли описать обычный день из Ваших еженедельных тренировок?

ДМ: Днем у меня работа руководителя в транснациональной компании, которая требует много времени и усилий. Я обучаю Вин Чун после работы в вечернее время. Я до сих пор уделяю время на самостоятельную практику Вин Чун каждый день. В мои еженедельные тренировки входит отработка всей программы Вин Чун хотя бы один раз.



- Что Вы думаете о традиционных методах обучения (деревянный манекен, оружие, Chi Sau и т.д.)?

ДМ: Мой взгляд на традиционные методы обучения Вин Чун – выполнение форм, Chi Sau и деревянный манекен – следующий:

В основе лежат три формы, которые нужны для понимания техники Вин Чун. Применение навыков происходит в Chi Sau и форме деревянного манекена.

Форма Siu Nim Tau учит бойца Вин Чун расслаблению, Jee Ng Seen, Chung Seen, выравниванию тела и неподвижному локтю. Она также знакомит с базовой стойкой Вин Чун – Yee Jee Kim Yeung Ma и основными защищающими и атакующими техниками Вин Чун. Самое главное, эта форма дает практикующему понятие Jee Ng Seen, в основном – фронтального положения тела и прямой линии атаки.

Форма Chum Kiu дальше обучает понятию плечевой линии, одной загруженной ноги в стойке и Yiu Ma Hor Yat (синхронной работе бедер и ног). Эта форма вводит еще 2 стойки Вин Чун – Pien Sun Ma и Ching Sun Ma, которые происходят из Yee Jee Kim Yeung Ma. Перемещения Bui Bo, Tog Bo, удары ногами Вин Чун и техники поворота тела раскрываются в этой форме. Кроме того, здесь представлен подход по ведению поединка.

Biu Jee дает понятие более агрессивного ведения поединка. Таким образом, изучаются более опасные атакующие техники, такие как Kup Jarn/Gwai Jarn, Man Sao, высокий и низкий Gaun Sao, Biu Sao и двойные Lap Sao и Chap Kuen. Здесь отрабатывают силу длинного моста и другую технику ног,

Huen Bo (круговой шаг). Эта форма учит подходу кругового боя вдобавок к подходу прямого боя, изучаемого в Siu Nim Tau и Chum Kiu.

Ученик не может вести бой, изучив только эти три формы.

Chi Sau вводится, чтобы связать формы и реальный бой. Тренировка Chi Sau разделена на два этапа, а именно Pun Sao (означает двурукое Chi Sau или перекатывающиеся руки) и Guo Sao (буквально означает обмен техникой, что-то вроде спарринга, но с сохранением контакта рук).

Во время Pun Sao (также называется Sheung Chi Sao или Luk Sao) необходимо уделить внимание развитию чувствительности рук: «слушать» энергию своего партнера («слушать» в традиционном смысле Вин Чун означает чувствовать силу или движения оппонента в определенном направлении); правильно использовать три фундаментальные техники – Bong Sao, Tan Sao и Fook Sao; тренировать спиральную силу, которая может быть использована, чтобы вывести оппонента из равновесия и позволить занять контроль над центральной линией. Есть 12 наведений мостов руками с последующим развитием, 12 базовых сценариев, с которыми может столкнуться ученик. Эти техники учат тому, как реагировать и контратаковать в данных ситуациях.



Нет установленных правил для всех, поскольку техника Вин Чун должна по сути отражать личность индивида, хотя существуют несколько техник, характерных для Вин Чун, в качестве ориентиров. Идея в том, что вы никогда не знаете, как ваш оппонент будет реагировать, поэтому подчинение заранее установленной конфигурации поставило бы вас в невыгодное положение перед опытным бойцом. Должно быть понятие расслабления, центральной линии, неподвижного локтя (вниз и внутрь), выравнивание и фронтальное положение тела.

Во время Guo Sao упор должен быть на практике одновременной защиты и атаки – это наиболее эффективный путь столкновения с оппонентом. Одновременно с защитой вы контратакуете, что выведет оппонента из равновесия и позволит развить атаку, используя любое открытое положение оппонента.

Использование отвлечения во время атаки: используя эту тактику, вы легче одержите победу над оппонентом. Хорошее «прилипание» и контроль могут минимизировать шансы быть контратакованным.

Lut Sao Jik Chung важен для усвоения, поскольку является прикладным упражнением. Lut Sao Jik Chung буквально означает «при потере контакта прямой удар». Задача – почувствовать, когда противник открывается.

Структура и работа ног: тренировки и использование правильной структуры и работы ног позволяют вам чувствовать себя уверенно, несмотря на стресс во время поединка. Тот факт, что вы не встречаете силу прямой силой, является основой теории Вин Чун. Chi Kiu Chi Da: данное понятие означает установление контакта и последующую атаку. Важно тренироваться с кем-либо, кто может «воздействовать на структуру рук», чтобы откорректировать технику и привести вашу чувствительность в соответствие с системой Вин Чун.



Дойдя до тренировки на деревянном манекене, вашей общей целью становится усиление понятий и техник, пройденных в 3 формах. Таким образом, можно тренировать:

1. Лучшую координацию и положение;
2. Концепции фронтального положения, правильного положения тела, расслабления и т.д.;
3. Подвижность ног;
4. Развитие силы;
5. Качественное применение техник Вин Чун в разных боевых ситуациях.

В общем, я пришел к выводу, что структура системы Вин Чун очень научная и логичная.

- Что Вы думаете о других СиФу и их методах обучения, других ассоциациях и семьях Вин или Вен Чун?

ДМ: У разных людей разные интерпретации. Дело не в разнице происхождения - Вин Чун или Вен Чун. Различия рано или поздно случаются из-за людей. Это хорошо, поскольку в таком случае Вин Чун может быть разнообразным. Самым важным является понимание

различия и причин различия, какие есть доводы за и против, как объяснить доводы против.

- Как можно стать СиФу в вашей Ассоциации?

ДМ: Нужно завершить всю систему обучения, обучать несколько лет и внести вклад в развитие как Вин Чун, так и нашей организации.

- На каких боевых концепциях сфокусирована ваша Школа?

ДМ: Прямота и экономия движений. Если ваш оппонент сильнее вас, используйте мягкий подход. Если вы сильнее и больше вашего оппонента, просто идите прямо на него.

- Можете сказать что-нибудь о форме Длинного Шеста и Ваат Cham Dao?

ДМ: Для меня любой старый стиль оружия в китайских боевых искусствах, такие как копье, шест, ножи, длинная скамья, не может сравниться с огневыми оружиеми сегодня. Суть тренировки с оружием в Вин Чун – дополнить формы. Носить Баат Чам Дао или шест длиной 9,5 футов (примерно 2,9м) для самообороны не практично. Вместе с тем применение техники Длинного Шеста на короткой палке отлично работает в самообороне. В общем, и Ваат Cham Dao, и Длинный Шест отлично дополняют технику основных форм.

Интервью Риккардо Ди Вито с Дональдом Маком (8 января 2012г.)

Спасибо большое моей ученице Харитоновой Марии за перевод на русский язык.

Источник: <http://riccardodivito.blogspot.ru/2012/01/intervie...>

Оригинал статьи на русском языке находится по адресу: [http:// http://ap-r.iwco.pro/publishing/intervu-s-donaldom-makom](http://http://ap-r.iwco.pro/publishing/intervu-s-donaldom-makom)