

Почему в Вин Чун формы начинаются с левой руки

Объяснение Дональда Мака, почему в Вин Чун формы начинаются с левой руки. Думаю, многим будет интересно...



В процессе обучения Вин Чун и в Гонконге, и в других местах сталкиваешься со студентами, которые спрашивают, почему сначала тренируется левая сторона? Сразу отвечаю, что на это есть две причины:

1. Влияние традиционной для китайской культуры ицзинистики, где считается, что из двух энергий Инь и Ян мужская энергия Ян ци начинает движение раньше, и только после этого женская энергия Инь ци вступает в бесконечный круговорот. В связи с тем, что левая сторона относится к Ян, а правая сторона относится к Инь, во время тренировки также действует эта закономерность. Сначала тренируют левую руку или левую сторону, а только после этого тренируют правую руку или правую сторону.

2. Для равновесия. В наставлениях по кулачному искусству говорится: «Кровь не течет свободно – ци рассеивается». Поскольку у всех правая рука многофункциональна, постольку ци в каналах правой руки течет быстрее. Для равновесия заставляют ци левой и правой рук одновременно достигать конечных точек в движении по каналам и сосудам (например, точки шаошансюэ меридиана легких на внутренней стороне большого пальца сбоку). Поэтому сначала двигают левой рукой, чтобы дать возможность ее ци успевать за правой рукой. Если отбросить эти высокопарные рассуждения о циркуляции по каналам и сосудам и говорить о мышцах и костях, то у правшей, которых больше, чем левшей, правая рука быстрее левой. Однако в Вин Чун, где чрезвычайно важным является сбалансированное использование обеих рук, сначала тренируется левая рука, что компенсирует недостаток или отсутствие ее проработки. Это также очень важно для равновесия.

СиКунг Дональд Мак.