



# Чам Киу / Четириите Вълни – Откриването на мостове

*Wing Tsun Universe (WTU) · 5 януари 2018 г.*

Чам Киу / Четириите Вълни е второто соло движение във ВТЮ Винг Тчун. То се явява инструмент за надграждане и разширяване на Сиу Ним Тао / Деветте пътя, малката идея. Буквалния превод е оглеждане за моста или търсене на моста.

Във ВТЮ Винг Тчун към образното азиатско име добавяме и символично западно описание. В този случай, „Четириите вълни“. Ще опиша повече за това в тази статия.

Инструментите и по специално Чам Киу инструмента са създадени поради една или повече специфични причини. Те отговарят на определени нужди и функции. Наред с другите неща, Сиу Ним Тао / Деветте пътя е създадено да вложи в човешката анатомия еластична структура, върху която може да се изгради Чам Киу.

Целта на Движенията / Формите не се състои в безсмислените повторения. Поради тази причина, ние във ВТЮ използваме израза „Движение“, тъй като той е приносител на идеята за динамика и промяна.

Девизите / функционалните инструкции изразяват предназначението на Чам Киу. Във ВТЮ имаме следните Чам Киу девизи, на които ще спра накратко в тази статия:

1. Използвай мостове
2. Използвай „четвъртата става“
3. Всяка стъпка е ритник, всеки ритник е стъпка
4. Във ВТЮ Винг Тчун няма завъртане

## Използвай мостове

Лично аз, не харесвам особено превода „Търсене на моста“. „Използвай мостовете“ е по добре :-). Какво се има предвид под „мостове“? Контакт с тялото. Можем да ги определим като:

- Къси мостове: Повърхността на тялото до лакътя  
Повърхността на тялото до коленете
- Дълги мостове: продължението от лакътя до китката, дланта  
Коляното до глезена, стъпалото

Осъществявайки контакт с атаката на опонента, се изгражда мост.

### Използвай „Четвъртата става“

В Сиу Ним Тао се занимаваме с контролирането на „Трите стави“ на ръката – рамо, лакът, китка и ги катапултираме в пространството без необходимостта от стъпка. Но, разбира се е необходимо да използваме също и гръбнака. Той се очаква да бъде еластичен като гърба на змия. Как бихте могли да изпратите вълнообразен импулс от земята през веригата от стави през тялото, ако гръбнакът е твърд?

Може ли птица да излети от ръката ми, ако оттеглям ръката си в точния момент, когато тя се отблъсква? Не, не може. Тя се нуждае от импулс за да излети.

Чам Киу изпълнявано по правилен начин, наред с другите неща, е и вид оздравителна тренировка за гръбнака, тазобедрените стави и коленете.

### Всяка стъпка е ритник, всеки ритник е стъпка

Това е вид обучение за ритане във ВТЮ Винг Тчун. ВТЮ ритниците, нямат нищо общо с ритачите техники в другите стилове. Освен това, ги изпълняваме „без сянка“ и ритаме единствено, ако можем да достигнем мишената с ръцете си. Така че, ние не изпълняваме ритник за да покрием по-голяма дистанция. В същото време не ритаме по високо, от колкото можем да стъпим. „Без сянка“ означава, че не извършваме никакво подготвително движение с горната част на тялото.

В най-добрия случай, мога да повдигна коляното си до нивото на подмишниците, а при това положение стъпалото ми е в областта на тазобедрените стави. Това е най-голямата височина на Винг Тчун ритника, ако го изпълнявам с пета – а основно във ВТЮ ритниците са е с пета. Но най-вече стъпвам дълбоко (т.е. движението е насочено по диагонала надолу), понеже изпълнявам ритника със стоварващ се надолу/падащ импулс.

Във Чам Киу изучаваме основните направления: напред, в страни, косо/спираловидно. Върху това в последствие изграждаме ритниците на Дървения манекен.

В Сиу Ним Тао, винаги сме на едно и също място. В Чам Киу се движим във 2-рата, 3-тата и 4-тата четвърт от линия.

Ако не се създават правилните основи на двете структури - анатомическа постройка и разбиране, тогава ВТЮ Винг Тчун ще остане посредствен.

### Във ВТЮ Винг Тчун няма завъртане

Какво означава това? Аз разделям Винг Тчун / Винг Чун (Wing Tsun / Wing Chun) на 3 категории (съществуват също и смесени варианти, но няма да се спирам в момента на тях). Това ми позволява да разбера, защо правят това, което правят, защо изобщо го правят и защо ние във ВТЮ Винг Тчун не го

правим. Това има много общо с това, колко различно изглежда Чам Киу и по-какъв начин се практикува.

### 1. Винг Чун (Wing Chun) или повечето стилове свързани с изписването W. C.

Те разделят тялото на вертикална средна линия (обикновено наричана в тези стилове централна линия) и хоризонтална средна линия. По този начин тялото се разделя на четири области, които често наричат врати (входове). Тези врати се защитават от четири „техники“: Бонг, Тан, Ган, Као. Атакуват по вертикалната централна линия. За нас (ВТЮ) това е форма на блокиране. Според разбирането във ВТЮ блок означава да се измести атаката от пътя и. Те (практикуващите В.Ц.) осъзнават това и наред с другите неща се въртят едновременно с двата си крака. По този начин се получава завъртане по вертикалната средна линия. Те обичат да говорят за структура и сила, с които създават натиск напред.

### 2. Винг Тчун (Wing Tsun), WT стиловете

Тук централната линия е линията, която протича от пресичането на вертикалната и хоризонталната средни линии към опонента. По този начин тя се явява и най-краткото разстояние между двама души обърнати един към друг. Вие прихващате атаката по централната линия с крайниците си и пренасяте тежестта отдалечавайки се от нея. По този начин създавате дистанция. Погледът и втората ръка обичайно са насочени към централната линия. От наша гледна точка, вие завъртате оръжието заедно със завъртането на тялото, понеже вашата ръка се явява оръжие насочено срещу оръжието на опонента и така се открива вашия фланг.

### 3. За мен: „ВТЮ Винг Тчун“

Централната линия (в нашия случай средната централна линия) е идентична с WT стиловете. При атака, когато се създава мост по линията, ние махаме целта, използвайки моста като контур (повърхност) за движение от момента на контакта до катапултирането ни в центъра на опонента. Повечето стилове Wing Chun/Wing Tsun говорят за принципи. Как те се перифразират има много общо с разбирането за Чам Киу. Ние говорим за три принципа на движение. Това са инструкции за това как да използваме мостовете, а също и указания за четирите взаимодействия, за които говорим във ВТЮ.

### Защо наричаме Чам Киу във ВТЮ също и „Четири вълни“?

Вече писах за импулса, който изпращаме чрез вълна през тялото. В първата четвърт на Чам Киу, практикуваме този импулс с стъпка/ритник като падащо движение (падаща стъпка на място) на 45 и 90 градуса. Във втората част в страни, в третата напред, а в четвъртата като кос импулс, при което винаги възниква ритник/стъпка.

### Значението на Чам Киу в ежедневието

В настоящия момент, често можем да срещнем противопоставяне в окръжаващата ни среда. Тя ни предлага постоянни мостове, които можем да използваме или да прекъснем. Не можем да се движи през света без да се срещаме с него, понеже самите ние сме част от него. Във ВТЮ Винг Тчун разглеждаме атаката на опонента като мост към него, който можем да използваме. Ние не търсим нападателя, той идва при нас и построява мост. Аналогично разглеждаме и събитията, в които

участваме. Събитията имат източник и / или причина. Събитията образуват мост към причината. Аз мога да използвам моста за да действам, взаимодействам или да противодействам на причината. Но всичко това е възможно само ако се сблъскам със събитията тук и сега в тяхната истинска природа, а не с представата за тях. И след това, за да използвам мостовете, е нужно да бъда еластичен и достатъчно адаптивен. Не трябва да разбивам реалността със силата и скоростта на моето неразбиране.

С Чам Киу, философски създаваме основата да плуваме в събитията, а не да стоим далеч от тях. Научаваме основите на вървенето през/в събитията.

САЛВЕ

Си-Фу / Си-Гун

ГМ Алфред Йоханес Нойдорфер

Превод: ТД