

Цинь - на (Чин на) заломы и захваты.



Цинь-на в одном из переводов на русский язык означает «болевые, контролирующие захваты». Казалось бы, что в этом загадочного?

Цинь-на в одном из переводов на русский язык означает «болевые, контролирующие захваты». Казалось бы, что в этом загадочного? Ведь многие виды борьбы и кулачного боя имеют в своем арсенале болевые приемы, броски, воздействия на суставы, связки и т. д. Однако цинь-на - это своеобразная, даже уникальная система ведения боя. Она основана на доскональном знании особенностей анатомии человека, необычной специальной подготовке тела бойца, изощренной стратегии и тактике.

Цинь-на и ушу

Считается, что мастер цинь-на может контролировать движения человека, делать его беспомощным, неспособным двигаться и, если необходимо, даже лишить жизни.

Приемы болевого воздействия на суставы, связки и мышцы встречаются практически в каждом стиле китайского ушу. Ведь по сути цинь-на — одно из четырех традиционных технических действий рукопашного боя, который состоит из ударов руками, ногами, бросков противника и собственно самих захватов. Поэтому неудивительно, что каждая школа ушу имеет несколько своих излюбленных приемов болевого воздействия для подавления сопротивления противника. Однако помимо этого в наши дни существует система, в которой большое количество техник цинь-на объединено и структурировано в один целостный и взаимосвязанный ряд. В цинь-на способ болевого воздействия и контроля над противником возведен в абсолют и вся подготовка, вся стратегия и тактика применения приемов подчинены идее полной власти над ситуацией в рукопашной схватке. В итоге

искусство болевых захватов и контролей с определенного времени стало самостоятельной дисциплиной, которую можно изучать отдельно от всей техники ушу.

Отточено веками

Истоки цинь-на, по оценкам исследователей, уходят в глубокую древность. И несмотря на то что история Востока вообще и Китая в частности изобилует мифами и легендами, которые причудливо перемешивают правду и вымысел, все же можно с уверенностью утверждать, что история этого искусства насчитывает как минимум несколько веков.

Внешне система болевых и контролирующих захватов цинь-на выглядит весьма эффектно. В ответ на атаку мастер молниеносно хватает нападающего за руку или ногу, шею или туловище и, воздействуя на уязвимые зоны и точки тела, проводит болевой залом сустава, парализует мышцы, лишает противника сознания и чаще всего опрокидывает его на землю, приводя в беспомощное состояние.

Чтобы понять, сколь грозным оружием является система цинь-на, достаточно лишь перечислить основные разделы ее технического арсенала:

- приемы выворачивания костей;
- приемы разделения мышц;
- приемы перекрытия вен и дыхания;
- приемы воздействия на жизненно важные точки тела.

Четыре ступени совершенства

Приемы четырех вышеперечисленных категорий – это своеобразные ступени совершенствования в «искусстве болевых захватов и контролей». Например, техника «выворачивания костей» - первая ступень в овладении цинь-на. Данный тип приемов предусматривает воздействие на суставы человеческого тела с целью нарушения их физиологического функционирования.

«Разделение мышц» – уже более сложная техника. Суть ее в том, чтобы, воздействуя на разные мышцы противника, хитроумными приемами привести их в неработающее состояние, то есть парализовать. На этом этапе от практикующего цинь-на требуется уже более совершенная физическая и техническая подготовка.

Приемы «перекрытия вен и дыхания» – еще более сложная ступень. Смысл этой техники понятен уже из самого ее названия: для победы над противником необходимо перекрыть ему доступ кислорода в легкие или на какое-то время остановить течение крови в венах и артериях. На этой ступени уже изучаются приемы со смертельным исходом, а знаний, навыков, практики для овладения этим уровнем нужно гораздо больше, чем для двух предыдущих.

И наконец, четвертая ступень – «воздействие на жизненно важные точки тела». Эта техника связана со знанием акупунктуры и традиционной восточной медицины. Ее приемы основаны на точечном воздействии на определенные зоны человеческого тела. Причем, согласно учению китайских мастеров, некоторые виды воздействия могут выполняться лишь в строго определенное время, непосредственно связанное с биоритмами человека, временем суток и т. д. Эта ступень – высший уровень в цинь-на, которого достигают единицы.

Практически все приемы цинь-на сопровождаются сильной болью. Болевые захваты и контроли служат только одной цели – победить в рукопашной схватке за минимально короткое время. И, как правило, последствия такой победы для противника – это повреждение связок и суставов, потеря сознания, а в отдельных случаях – летальный исход. Приемы цинь-на очень опасны, и с этим нельзя не считаться.

Секрет не для всех

Однако оружием техника «искусства болевых и контролирующих захватов» становится только при определенных условиях. И эти условия естественным образом преграждают путь к овладению смертельно опасными приемами цинь-на людям с преступными

намерениями. Во-первых, сами приемы требуют «правильных ключей» к пониманию техники, и без них хитроумный арсенал «искусства болевых контролей и захватов» не работает. «Ключи» к правильной технике есть далеко не у всех, кто берется преподавать цинь-на. Это первое препятствие, преграждающее путь к овладению боевым искусством случайным людям.

Вторая преграда связана с тем, что для эффективного применения техники «болевых контролей и захватов» необходимо потратить огромное количество времени ради приобретения определенных навыков и специальной физической подготовки.

Практикующий цинь-на должен хорошо знать анатомические и физиологические особенности строения тела человека, владеть правильной техникой приемов, подразумевающих строгую геометрию движений для правильного приложения силы. Но и этого недостаточно. Помимо всего прочего, у мастера должна быть абсолютно невероятная сила захвата, большая цепкость пальцев и особым образом укрепленные запястья и предплечья. Без этого приемы цинь-на не работают, а достичь правильного состояния очень непросто, особенно при отсутствии корректных методик подготовки.

В итоге цинь-на невозможно изучить за короткое время, а тратить годы жизни на постепенное овладение всеми секретами этого боевого искусства согласен не каждый. Особенно это не по вкусу тем, кто стремится к быстрому проявлению власти над людьми, или людям с преступными намерениями.

Для тех же, кто избрал для себя изучение боевых искусств как образ жизни, цинь-на подходит идеально, потому что предполагает постепенное, неуклонное самосовершенствование, которое в конце концов дает вам в руки грозное оружие, способное защитить человека в опасной ситуации. источник текста



На первом видео «24 техники рук » начальный комплекс техник для отработки в паре .

На втором видео – дуйлянь: – парный комплекс формальных упражнений в ушу.

На третьем видео уже более сложная парная работа , комбинация шести различных техник из первого видео .