

# Strength of muscles is not everything

Article from "Doctor Fom" newspaper,  
published in Nizhniy Novgorod, Russia, No. 14, 20.09.1996

## НЕ ВСЯ СИЛА В МАССЕ МЫШЦ

"Да чем же они там занимаются?" - вполне можете спросить вы, взглянув невзначай на тренировку Вин Чунь Кунг Фу... Если судьба привела вас к ним на занятия в среду, вы увидели нечто, вполне отвечающее общепринятым представлениям о тренировке по боевому искусству. Однако по субботам... Вашим глазам предстает странное зрелище. Зал наполнен людьми с сосредоточенными лицами, выполняющими напоминающие гимнастику движения и дружно пытаясь при этом. Как это можно интерпретировать с точки зрения боевых искусств?

В основе такого метода тренировки лежит положение о том, что человек существует как взаимодействие энергий, которые циркулируют в его теле как кровь в венах, артериях и капиллярах. В идеале (для сто процентов здорового индивидуума) энергия должна циркулировать без застоев по точно отведенным ей каналам. Однако, когда тело посещает болезнь, картина меняется. Отток энергии от органов порождает их слабость и подверженность заболеваниям, энергия застаивается. Контролируемое дыхание может, однако, расчистить энергетические пути, правильно направить энергию к какой-либо части тела.

Попробуйте закрыть глаза и почувствовать пульсацию своего сердца. Затем попробуйте постепенно провести эту пульсацию по одной из своих рук до кончиков пальцев, затем сосредоточьте ее на указательном пальце. Получается? Таким образом можно почувствовать пульсацию энергии. И способность управлять ею при помощи дыхания составляет основу энергетического кунг фу - по-китайски цигун, по-вьет-

намски - кхи-ком, которую преподает своим ученикам мастер Ан. Энергия переносится дыханием, контроль над дыханием и способность направлять его в разные точки своего организма позволяет наполнять тело чистой силой. Эффект налицо - паразитические изменения в самочувствии наблюдаются у всех учеников. Многие из них до начала занятий, несмотря на вполне нормальное физическое развитие, не демонстрировали никаких возможностей в смысле того, чтобы, скажем, отжаться на пальцах в позе лотоса. Некоторые были подвержены простудными хроническими заболева-

ниями, однако занятия кхи-ком укрепили их. Истоки эффекта - укрепление общей защитной энергетической оболочки тела, приходящей как неизбежное следствие контроля дыхания. Особенно это показано, если посмотреть на занимающихся в школе девушек.

Таким образом, подобная система обучения не является монополией "здоровых, физически развитых молодых людей, желательного прошедших армию", к которым в основном обращены призывы заниматься крутыми контактными боями. Не вся сила в массе мышц. Тем не менее, несмотря на

видимую легкость упражнений кхи-ком, ею нежелательно, а в большинстве случаев просто невозможно, заниматься по книгам, пособиям или при помощи видео. Столь популярное ныне заочное обучение может серьезно повредить. Мастер Ан утверждает, что занятия энергетическими упражнениями в произвольном порядке и при отсутствии контроля со стороны старшего или учителя не только не возмещает своего эффекта, но и может серьезно нарушить внутренний энергетический баланс организма неправильным направлением русла течения внутренней энергии. Именно поэтому необходимо заниматься с опытным наставником, черпавшим свои знания из первоначальных источников. Правильные же регулярные занятия не только повысят защитные функции тела как единой энергетической системы (и как следствие этого - существенно поправят здоровья), но и сохранят вам молодость внешнего вида и духа до преклонных лет. В это можно сразу поверить, взглянув на самого Патриарха. В свои сорок три года он выглядит в среднем на тридцать-тридцать пять, а живости и энергичности хватит и на пятерых. Так что теперь вы можете на практике попробовать убедиться в справедливости этого. Школа Вин Чунь Кунг Фу Нижнего Новгорода приглашает всех, независимо от возраста и степени накаченности мышц. Не верите - взгляните сами.

Приезжая раз в месяц, сам мастер Ан ответит на ваши вопросы, и у вас будет возможность проверить этот рассказ на себе.



Хотите попробовать?  
Среда (18.15), воскресенье (17.00) - кунг-фу и суббота (18.15) - кхи-ком - в здании экономического техникума на Московском вокзале, актовый зал.

8

Доктор ФОМ

№ 14 (14)

"Доктор Фом" № 14 от 20.09.1996 г.

"What are they doing there?" would be your question if you visit the class of Wing Chun Kung Fu. While the classes on Wednesday display typical martial arts exercises those on Saturday are filled with mysterious arts. The whole gym is filled with people who are very concentrated and perform gymnastics like exercises accompanied by specific breathing exercises.

This method of training is based on the conception that the human organism functions through interaction of various energies circulating in the body like blood in veins, arteries and capillaries. In the sound body the blood is circulating in the predetermined "channels" without any congestions. But it's a quite another matter when a sickness affects the body. Energy outflow from organs makes them weak and

liable to diseases, energy congestion is equally adverse. Controlled breathing can clean energy channels and send energy to a “starving” part of the body.

So the ability to control energy through breathing is the foundation of energy Kung Fu, Khi Cong in the Vietnamese, and a part of Vietnamese Wing Chun school of Master An. By combining special breathing techniques, stances and moves the students achieve significant health improvements. Most of them could not do the “push-ups in the “lotus” pose” before they came to Wing Chun school, some suffered from chronic illnesses like rhinitis, etc. The reason lies in the strengthening of the body overall “energy coat” achieved by controlled breathing. It’s easy to notice that top results are shown by ladies, thus making Wing Chun Kung Fu classes suitable for everyone, not just young, physically strong men. Strength of muscles is not everything.

Master An notes, that it is essential to train under the guidance of instructors as wrong breathing schemes can result in very severe misbalance of internal energy within one’s organism. Books and video courses can never substitute the effect of real training offered by a live person.

Regular performance of Khi Cong exercises improves the protective forces of your organism being an integral energy system (and your health as a consequence) and keeps you young both physically and mentally till the extreme age.

Simply look at Master An. Being 50 years old he looks like a 35-year old person and his briskness and energy are amazing. The Vietnamese Wing Chun Kung Fu School of Master An invites everyone regardless of age and physical condition.

