



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

El Wing Chun en contraste con otros estilos tiene una corta pero colorida historia. Fue fundado hace unos trescientos años atrás durante el período de la Dinastía Ching por una Monje Budista llamada Ng Mui. Ng Mui era una de los Cinco grandes Maestros del Templo Shao Lin (Siu Lam) de las montañas de Shung en Honan. Los otros cuatro maestros eran: Jee Seen, Bak Mei, Fung Do Duck y Miao Hin.

Jee Seen, fue el profesor de Hung Hai Gwoon y fundador del estilo de Hung. Asimismo llegó a ser el fundador de otro estilo llamado "siempre verde". De hecho la mayoría de los estilos practicados en el Sur hoy día tienen relación o influencia directa de Jee Seen. Aparte fue el introductor de las técnicas de palo largo del Templo Siu Lam en el estilo Wing Chun.

Bak Mei, fundó un estilo denominado "Estilo de la Ceja blanca". Vino de las montañas de Aw Mei Sze Chuan. Fung Do Duck, fue un Taoista y un experto en sistemas internos. Vino de las montañas Mo Dong del Norte. Miao Hin, famoso por su estilo de combate Budista originario de las montañas de Bai Pai de Kweng Si.

El emperador Ching mandó destruir los Templos debido al miedo que tenía a que los artistas marciales se pusieran en contra de sus reglas. Sus esfuerzos por arrasar el Templo forzó a los que en él habitaban a salir corriendo para conservar su vida. Así pues, Ng Mui cruzó tres estados y finalmente se asentó cerca de la frontera entre Yunan y Kwei Chow. Aunque ella se sentía bastante dolorida con lo que el Emperador había hecho en su contra, por su parte, de su boca nunca salió una mala palabra en contra del Emperador. Se asentó en un lugar llamado Bak Hok Gwoon de la montaña de Chai. Ha encontrado tranquilidad y paz de mente.

Como parte de su rutina que llegó a convertirse en un hábito, Ng Mui paseaba todos los días alrededor de la montaña Chai Ha. Normalmente hacía esto después de que terminara su período de meditación y su práctica de Gung Fu.

Un día mientras disfrutaba de su paseo por la naturaleza, observó una pelea entre una serpiente y una grulla. Ng Mui se acercó silenciosamente y se puso a un lado. Allí fue inspirada por la escena de combate entre la serpiente y la grulla. Con una mente clara llegó a comprender la calma, suavidad y sentido del equilibrio de la grulla. Tomando de los movimientos de la serpiente su direccionalidad y teoría del ataque recto.

Aunque había obtenido grandes beneficios y entendimiento de esa lucha ella pensó que era inútil intentar pelear como animales, pues somos personas. Entonces aplicó estos conceptos y teorías al cuerpo humano. Buscó en los puntos fuertes y apartó aquellos fallos que pudiera haber descubierto. Combinó su antiguo estilo de Gung Fu con las nuevas teorías, y organizó los nuevos conceptos en tres formas, una forma de 108 movimientos con un muñeco de madera y otra de cuchillos dobles.

Posteriormente encontraría a una mujer llamada Yim Wing Chun, nombre que significa "Alabanza del Bello Tiempo de Primavera". Ng Mui se enteró que esa chica estaba siendo molestada y que iba a verse obligada a casarse con el jefe de una banda. La monja rescató a Yim Wing Chun de aquella situación y en correspondencia la chica llegó a ser su primer discípulo en este sistema. Ng Mui enseñó a la chica su nuevo sistema, que aún no tenía nombre, de Gung Fu. Posteriormente llegaría a ser conocido como Wing Chun, pues de alguna forma Yim Wing Chun fue la primera en aprenderlo.

Un tiempo más tarde Yim Wing Chun se casó con un mercante llamado Leung Bok Chau. A su vez Leung Bok Chau enseñó el arte a un amigo llamado Leung Lan Gwai. Por estos días un barco llamado "El rojo" viajaba de puerto en puerto. Y era la residencia de un grupo de opera que viajaba constantemente. Leung Lan Gwai que era muy rico, tenía muchos amigos en aquella "troupe" del "Barco rojo". Entre ellos estaba Wong Wah Bo quien era su mejor amigo. Leung Lan Gwai enseñó el Arte a su amigo Wong Wah Bo. Arte que él había aprendido del marido de Yim Wing Chun, Leung Bok Chau.

Por otro lado, uno de los cinco grandes Maestros, Jee Seen, ocupaba una plaza en la cocina del "Barco Rojo". Dentro de esta "troupe", había un marinero llamado Leung Yee Tai que tuvo la suerte de intimar con el cocinero. Jee Seen después de un período de observación decidió enseñar las técnicas del palo largo del Monasterio de Siu Lam, también conocidas por Look Dim Boon Gwun.

En los días antiguos, era común que dos expertos practicantes de Gung Fu, para progresar dentro del Arte, decidieran intercambiar su conocimiento y sus técnicas. Este fue el caso de Leung Yee Tai y de Wong Wah Bo. A través de su intercambio, las técnicas de palo largo de Siu Lam llegaron a introducirse como parte del sistema Wing Chun. Wong Wah Bo enseñó e intercambió su conocimiento de Wing Chun con un miembro de



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

la "troupe" del barco, el ya mencionado Leung Yee Tai, quien era muy diestro en el manejo de las técnicas de palo largo enseñadas por Jee Seen.

Mientras tanto el "Barco Rojo" seguía viajando por su ruta. Finalmente el barco con la "troupe" llegó y ancló en la provincia de Fat Shan, Cantón. Fue allí donde Leung Yee Tai se puso enfermo y fue presentado al doctor Leung Jan quien contaba con una gran reputación como médico. Al mismo tiempo el Doctor Leung Jan era un entusiasta de las artes del Gung Fu. Pronto llegaron a ser amigos y Leung Yee Tai enseñó a Leung Jan todo el sistema entero de Wing Chun, incluyendo su especialidad, la técnica del palo largo. Una vez Leung Jan había dominado las técnicas y teorías del sistema desafiaba a muchos maestros y algunos de ellos iban a buscarlo para pelear. Esto fue mucho tiempo antes de que el nombre de Wing Chun y Leung Jan se extendiera y se hiciera famoso. Incluso hoy día en algunos sitios al Wing Chun se le conoce como el "Puño de Fat Shan".

Posteriormente Leung Jan decidió enseñar solamente a gente muy diestra y muy seleccionada. Entre esta gente estaban sus dos hijos Leung Bik y Leung Chun, un buen amigo llamado Fung Wah, otro llamado Chu Yuk Gwai y un conocido que tenía un negocio de cambio de moneda llamado Chan Wah Shun, también conocido por Jow Chin Wah. Entre toda esta gente el que más dedicación y ansias ponía era Chan Wah Shun. Cuando el Doctor Leung Jan murió, fue Chan Wah Shun quien tuvo la responsabilidad de llevar el Arte que había aprendido. Él era el heredero del Wing Chun.

A Chan Wah Shun le llegó un joven deseoso de aprender el Arte del Wing Chun, su nombre era Yip Man. Yip Man tenía tan sólo nueve años cuando comenzó a estudiar bajo la guía de Chan Wah Shun. Después de cuatro años Chan murió. Yip Man continuó estudiando con sus superiores, especialmente con uno llamado Ng Jung So quien le había ayudado mucho a comprender lo que sabía de este arte.

A los 16 años Yip Man dejó Fat Shan para marchar a Hong Kong donde debería estudiar inglés y materias relacionadas con los negocios. Se apuntó al Sanit Etevens College, en donde, a pesar de ser sólo un adolescente, probó que era el mejor peleador del Colegio. Esto ocurrió en un período histórico en donde los Británicos presionaban en exceso a su colonia, por lo que las tensiones entre jóvenes ingleses y los chinos eran a veces más que peligrosas.

Por el mismo tiempo, cuando Yip Man estuvo en Hong Kong, el hijo mayor de Leung Jan, Leung Bik estaba realizando una serie de negocios en aquella ciudad.

Leung Bik posteriormente se enteró de que había un joven muy diestro en la lucha, a través de un familiar suyo. Leung Bik pidió por medio de su familiar un encuentro con Yip Man. Cuando se encontraron. Leung Bik acusó a Yip Man de ser "un busca problemas", especialmente cuando estaba fuera de la [casa](#). Leung Bik decidió probar a Yip Man y le dijo que su Gung Fu estaba todavía lejos de ser bueno. Naturalmente el joven Yip Man, que era físicamente excitable, se enfadó por esta afirmación. Desafió a Leung Bik y éste aceptó. Por tres veces consecutivas Yip Man cayó al suelo cada vez que intentaba tocar a Leung Bik. Había encontrado la primera y única derrota de su vida. Yip Man se dio cuenta entonces de que tenía mucho que aprender aún. Aparte de esto, Yip Man tuvo la oportunidad de estudiar bajo la guía de muchos buenos maestros de Wing Chun. Con la ayuda de Leung Bik, Yip Man se encargó de extender el Wing Chun al tiempo que estaba más cerca de la perfección del Arte. Cuando estalló la 2ª Guerra Mundial ambos regresaron a Fat Shan, aunque Yip Man hizo muy poco en la provincia mencionada. Algunos de sus Si Hing estaban enseñando el Arte para vivir y otros lo hacían por respeto y lealtad. Yip Man no tuvo necesidad de hacerlo por dinero pues su familia era rica.

Por un espacio de tiempo trabajó como detective en Jefe para la Estación de Policía de Fat Shan y llegó a ser muy conocido por la habilidad que tenía al apresar a delincuentes y personas fuera de la ley.

Yip Man volvió a Hong Kong en el invierno de 1949. Aunque no era excesivamente joven, Yip Man comenzó una nueva vida intentando extender el Wing Chun en Hong Kong. Por primera vez el Arte era enseñado públicamente fuera de China. Recordemos que Hong Kong era inglesa. En el corto tiempo de treinta años, el Wing Chun llegó a ser el sistema con más influencia no sólo en Hong Kong sino en todo el Mundo. Sin la dedicación de Yip Man, el Wing Chun con todo su valor como método de combate y Arte Marcial, podría haber permanecido detrás de la "cortina de Bambú" o haberse perdido. Yip Man tuvo bastantes alumnos como William Cheung, Wong Shun Leung, Hawkins Cheung, Bruce Lee, etc.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

El gran "hombre del Wing Chun", Yip Man, murió el 1 de diciembre de 1972 a la edad de 81 años.

Ving Tsun

La fundadora del estilo, Yim VING TSUN, era nativa de Guangdong en China. Ella era una chica joven, inteligente, atlética, decidida y directa. Su madre murió poco después de su compromiso con Leung Bok Chao, un comerciante de sal de Fujian. Su padre, Yim Yee, fue injustamente acusado de un crimen y, para evitar la cárcel, él y su hija fueron deambulando hasta que finalmente se establecieron al pie del Monte Tailliang, cerca de la frontera entre las provincias Yunnan y Sichuan. Allí se ganaron la vida con un pequeño puesto de comida.

Durante el reinado de Emperador Gangxi, de la dinastía Qing (1662-1722), los métodos de combate de los monjes del monasterio de Shaolin (provincia de Henan), progresaron mucho. Esto despertó el temor del gobierno Manchú, que envió tropas a atacar el Monasterio. Aunque fracasaron, un hombre, de nombre Chan Yip - Wai, recientemente nombrado sirviente civil, en busca de favores del gobierno, maquinó un plan: que el monje Shaolin llamado Ma Ning-Yee y otros monjes persuadidos de traicionar a sus compañeros, prendieran fuego al monasterio mientras los soldados atacaban desde el exterior.

Shaolin fue destruido en el incendio, y algunos monjes junto a sus discípulos pudieron huir. Ng Mui, Jee Sin, Bak Mei, Fung Do - Dak y Miu Hin escaparon tomando rumbos distintos.. Ng Mui se refugio en Beihe (Templo de la Grulla Blanca) sobre el Monte Dailiang. Estando allí conoció a Yim Yee y su hija Wing Chun a las cuales frecuentemente les compraba comida en su puesto del mercado. Cuando Ving Tsun tenía 15 años y, según la costumbre de la época, llevaba el cabello de manera que indicaba que estaba en edad de casarse, su belleza atrajo la atención de un matón local. Trató de forzar a Wing Chun a casarse con él, y sus amenazas continuas llegaron a ser una fuente de preocupación para ella y su padre. Ng Mui, al tener conocimiento del asunto, se compadeció de Wing Chun. De este modo decidió enseñar técnicas de combate Ving Tsun para que pudiera protegerse por sí misma. Así siguió Ng Mui hasta las montañas, y comenzó a aprender su estilo de lucha. Entrenó noche y día, hasta que dominó las técnicas. Entonces desafió al valentón a una pelea y lo derrotó.

Después de esto Ng Mui siguió su viaje alrededor del país, pero antes pidió a Ving Tsun que honrara estrictamente la tradición de las artes marciales, que desarrollara sus habilidades de combate después de su boda, y que prestara su ayuda a la gente que trabajaba para derrocar al gobierno Manchu y, así, restablecer la Dinastía de los Ming.

Después de su matrimonio Ving Tsun enseñó artes marciales a su esposo Leung Bok Chao. Él a la vez pasó estas técnicas a Leung Lan-Kwai. Leung Lan Kwai a su vez las pasó a Wong Wah-Bo.

Wong Wah-Bo era miembro de la compañía de ópera del Junco Rojo. Allí conoció durante el trabajo a Leung Yee-Tai. Entonces sucedió que Jee Sin, otro de los monjes que huyeron de Shaolin, que se hacía pasar por cocinero trabajando en el Junco Rojo, enseñó la técnica de palo de las Seis Puntas y Media a Leung Yee-Tai. Wong Wah-Bo tuvo una estrecha amistad con Leung Yee Tai, compartiendo lo que cada uno conocía sobre artes marciales. Juntos mejoraron sus técnicas, y como consecuencia de ello el palo de las Seis Puntas y Media se incorporó al estilo VING TSUN.. Leung Yee-Tai pasó sus conocimientos a Leung Jan, un doctor de reconocida fama en Fatshan. Leung Jan asimiló los más íntimos secretos del VING TSUN, logrando el nivel más alto de pericia. Muchos maestros vinieron a desafiarlo, pero todos eran derrotados. Leung Jan llegó a ser muy famoso. Luego él pasó su conocimiento a Chan Wah-Shan, quien me tomó como alumno a mí y mis hermanos mayores, tal como: Ng Siu-Lo, Ng Chung - Tan, Chan Yu-Min y Lui Yiu-Chai.

Puede decirse que el Sistema VING TSUN ha pasado hasta nosotros en una línea directa de sucesión desde su origen. Yo escribo esta historia del VING TSUN en la memoria respetuosa de mis predecesores. Les estoy eternamente agradecido por aportarme las habilidades que ahora poseo.

Un hombre debería pensar siempre en la fuente del agua de la que él bebe; es este sentimiento de compartir el que mantiene a nuestros hermanos juntos.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

¿No es esta la manera de promocionar las artes marciales, y de proyectar la imagen de nuestro país?

Fuente Yip Man

Editado por Academia Tigre-Dragón

[WING CHUN SEGUN WIKIPEDIA](#)

Wing Chun (Chino: 詠春 ; pinyin: yong chūn; Jyutping), escrito también Ving Tsun, Wing Tsun, Win Tzun, Ving Chun, Wing Tjun y Wing Tsjun; dependiendo de la escuela u organización que lo enseñe, es el arte marcial chino más famoso y divulgado en occidente así como un sistema de defensa personal perteneciente a las Artes Marciales de China. Está constituido por 6 elementos técnico- tácticos interrelacionados, o formas de solitario, con implementos y con armas, y trabajo en parejas; estos elementos son: Siu leem Tau; Chum Kiu; Biu Jee; Muk Yan Yong; Look Dim Boon Kwan y Baat Jam Dao.

[Historia](#)

En el caso del 詠春 (Wing Chun) Kung Fu, numerosas leyendas muestran un origen diverso, pero todas aceptan que, situándolo en términos temporales, fue fundado al terminar la Dinastía Ming, durante la Dinastía Ching (entre el siglo XVII y XVIII D.C.), derivado de la tradición del Monasterio Shaolin (Siu Lam). Surgió al sur de China, en la provincia de Cantón (Guangdong) recibiendo el aporte de las generaciones, hasta llegar a ser el sistema que conocemos hoy.

La primera historia que se escuchó acerca del origen del 詠春 (Wing Chun) fue difundida por el Gran Maestro Yip Man, considerado como el padre del 詠春 (Wing Chun) moderno, en 1953. Al parecer, fue consultado por un periodista dada la fama del Gran Maestro y éste refirió una historia corta y a la vez fantástica. Según él, el 詠春 (Wing Chun) deriva de una sacerdotisa Shaolin llamada Ng Mui, quien había escapado milagrosamente junto con otros cuatro monjes de la destrucción del Siu Lam (Shaolin del Sur) por agentes del gobierno, quienes lo consideraban un lugar proclive a la rebelión política. Al parecer, Ng Mui viajó por toda la provincia y pasó un buen tiempo buscando la manera de optimizar su conocimiento en artes marciales, para facilitar su enseñanza y a la vez mejorar su rendimiento y aplicación. Otros autores nombran una leyenda en la cual la sacerdotisa observó la lucha entre una grulla y una serpiente, de donde logró extraer los movimientos que aplicaría a su sistema de pelea.

Según Yip Man, Ng Mui finalmente arribó a un pueblito agrícola, donde conoció a una joven llamada Yim Wing Chun (que significa "hermosa primavera") quien tenía problemas para evitar el matrimonio forzado con un hombre brusco. Según la leyenda, la sacerdotisa enseñó las bases de su sistema a la joven, quien finalmente logró evitar el matrimonio indeseado, al salir victoriosa en un combate con el pretendiente.

Yim Wing Chun finalmente enseñó el sistema a sus descendientes, quienes lo nombraron en honor a ella. La línea que se siguió fue entonces familiar y en estricto secreto. El primer alumno de la fundadora fue su marido, Leung Bok Tao. Quien enseñó a Wong Wah Po. Que tuvo de discípulo a Leung Lan Kwai, quien enseñó a Leung Yee Tai. Quien adoptó como alumno a Leung Jan. Quien nombró discípulo a Chan Wah Sun, quién aceptó como su último discípulo al propio Ip Man, comenzó a enseñarlo en Hong Kong, donde tuvo múltiples alumnos quienes finalmente difundieron el arte en todo el mundo. Leung Sheung (梁相) el primero, Lok Yiu (駱耀), Chu Shong-tin (徐尚田), y Wong Shun Leung (黃惇樑) quien fue el que permaneció más años a su lado y fuera responsable de la fama combativa del Wing Chun por llevar con éxito este Sistema de lucha a los combates sin reglas en los puertos y azoteas en Hong Kong.

También existen otras interpretaciones del origen de este arte, donde destacan su relación con algunos grupos secretos que militaban en contra del gobierno Manchú de la época, como las "Las Triadas". Algunas fuentes fundamentan esta versión apoyándose en el nombre de una pequeña villa, llamada también Wing Chun (pero el ideograma significa "eterna primavera") como asiduo lugar de reunión de este grupo secreto. Otros autores afirman que el sistema no fue el esfuerzo de una sola persona sino la conjunción de numerosos artistas marciales a través de muchas generaciones, relacionándolo también con grupos de artistas que viajaban en barco, en especial el "Junco Rojo" que servía de transporte a una compañía de



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Opera Cantonesa itinerante. Sin embargo, estas versiones ni ninguna otra pueden ser probadas, dejando por supuesto el origen del arte en la leyenda.

La popularización de la denominación "Wing Chun", como romanización del original chino, se atribuye a Bruce Lee. En 1963 se editó el que finalmente sería el único libro que publicaría con su vida. Él mismo utiliza esta transliteración. Así como en una entrevista concedida más tarde a la revista Black Belt.

En 1967, a pedido del Patriarca Ip Man, sus discípulos fundan la "Hong Kong Ving Tsun Athletic Association", siendo Ving Tsun la transliteración oficial.

El 9 de noviembre de 2002 el gobierno de China, funda en Foshan (Guandong, China), a través del Ip Man Development Council, parte del Cultural Council de Foshan, el Ip Man Tong (Museo de Ip Man) con la ayuda de sus discípulos. En honor al Patriarca, y para reconocer su contribución a las Artes Marciales Chinas

Que es wing chun

El wing chun es un arte marcial totalmente enfocada a la defensa personal. Es un estilo de Kung Fu practicado en el sur de China, donde predominan los estilos de lucha con predominancia de las manos sobre las piernas (Wing Tsun es solo una de las tantas formas de llamarlo, también se conoce como Win Chun, Win Tzun o Ving Chun; dependiendo de la escuela o organización que lo enseñe).

Maestros y Evolucion

Su maestro más conocido quizás fue Yip Man (maestro de Bruce Lee) y cuyo discípulo Leung Ting (máximo grado de Wing Tsun en estos momentos) fue el maestro del gran maestro Keith R. Kernspecht, exdirectivo de la BMW que diseñó un sistema para que esta arte marcial pudiera ser enseñada a grupos más grandes, en contrapartida a como lo hacían antiguamente los maestros, que tenían un pequeño grupo de alumnos durante toda su vida. El alemán fue quien importó este arte marcial a Europa en el contexto de la organización de Leung Ting. Actualmente, y dada la precaria salud de Keith R. Kernspecht es Victor Gutierrez quien lidera la organización de Leung Ting en Europa, alumno del primero e importador del arte marcial a España en los años '90. Victor Gutierrez dirige la organización encargada de la difusión del arte marcial, formando a los instructores y manteniendo un vínculo con estos y sus alumnos basado en un sistema de licencias con armas y técnicas adecuadas para diferentes distancias.

Historia

Al igual que con muchas artes marciales, existen varias historias sobre [cómo](#) el Wing Chun fue creado. Tales historias se pasan de profesor a alumno como una tradición oral. Dado que los estudiantes se centran más en aprender el arte que su historia, tales leyendas llegan a recubrirse de una capa de romanticismo que hace difícil discernir el hecho histórico subyacente. Tales leyendas, de todas maneras, se ajustan a la idea de cada practicante de qué es el arte y merecen ser estudiadas por ellas mismas. Particularmente la visión China de la historia es diferente a la Occidental, lo importante no sería la exactitud de los hechos, sino las enseñanzas que pueden dejar. Por lo cual las historias no suelen ser rigurosas, ni lo pretenden.

En el caso del Wing Chun Kung Fu, numerosas leyendas muestran un origen diverso, pero situándolo en términos temporales alrededor del siglo XVII D.C., siendo entonces un arte marcial considerado "moderno" en comparación con muchos otros. Fue inventado al sur de China, en la provincia de Cantón (Guangdong) y al parecer con el paso de las generaciones sufrió modificaciones y simplificaciones hasta terminar siendo el sistema que conocemos hoy.

La primera historia que se escuchó acerca del origen del Wing Chun fue difundida por el Gran Maestro Ip Man (Yip Man), considerado como el padre del Wing Chun moderno, en 1953. Al parecer fue consultado por un periodista dada la fama del Gran Maestro y éste refirió una historia corta y a la vez fantástica. Según él, el Wing Chun deriva de una sacerdotisa Shaolin llamada Ng Mui, quien había escapado milagrosamente junto con otros cuatro monjes de la destrucción del Siu Lam (Shaolin del Sur) por agentes del gobierno, quienes lo consideraban un lugar proclive a la rebelión política. Al parecer, Ng Mui viajó por toda la provincia y pasó un buen tiempo buscando la manera de optimizar su conocimiento en artes marciales, para facilitar su enseñanza y a la vez mejorar su rendimiento y aplicación. Otros autores nombran una leyenda en la cual la sacerdotisa observó la lucha entre una grulla y una serpiente, de donde logró extraer los movimientos que aplicaría a su sistema de pelea. Esta leyenda es sin embargo poco probable, considerando que a la mayoría



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

de los artes marciales chinos se les atribuye un origen similar, en un momento en que el creador observa a un animal, gana un conocimiento superior casi metafísico y extrae de él conocimientos. Según Ip Man, Ng Mui finalmente arribó a un pueblito agrícola, donde conoció a una joven llamada Yim Wing Chun (que significa "hermosa primavera") quien tenía problemas para evitar el matrimonio forzado con un hombre brusco. Según la leyenda, la sacerdotisa enseñó las bases de su sistema a la joven, quien finalmente logró evitar el matrimonio indeseado, al salir victoriosa en un combate con el pretendiente. Yim Wing Chun finalmente enseñó el sistema a sus descendientes, quienes lo nombraron en honor a ella. La línea que se siguió fue entonces familiar y en estricto secreto, hasta que el Gran Maestro Ip Man, comenzó a enseñarlo en Hong Kong, donde tuvo múltiples alumnos quienes finalmente difundieron el arte en todo el mundo.

También existen otras interpretaciones del origen de este arte, donde destacan su relación con algunos grupos secretos que militaban en contra del gobierno Manchú de la época, como las "Las Triadas". Algunas fuentes fundamentan esta versión apoyándose en el nombre de una pequeña villa, llamada también Wing Chun (pero el ideograma significa "eterna primavera") como asiduo lugar de reunión de este grupo secreto. Otros autores afirman que el sistema no fue el esfuerzo de una sola persona sino la conjunción de numerosos artistas marciales a través de muchas generaciones, relacionándolo también con grupos de artistas que viajaban en barco, en especial el "Junco Rojo" que servía de transporte a una compañía de Opera Cantonesa itinerante. Sin embargo, estas versiones ni ninguna otra pueden ser probadas, dejando por supuesto el origen del arte en la leyenda.

Actualmente, existen variados sitios en el mundo donde se enseña el arte y numerosas familias que han tomado una versión ligeramente distinta del sistema. Entre las familias más conocidas, está de la Moy Yat, la de Wong Shun Leung (famoso por iniciar a Bruce Lee en las artes marciales), la de Chu Shong-tin y la de Leung Ting, todas válidas, representando una visión distinta de un sistema similar.

En cuanto a las denominaciones del sistema, incluyendo las visiones distintas, son muchas, y las formas escritas varían ya que el idioma original del sistema es el Cantonés, y no existe una transliteración oficial a caracteres románicos. Podemos encontrar por ejemplo: ving tshun, ving tsun, weng chun, weng shun, wing chun, wing tjun, wing tsjun, wing tsun, wing tsung, wing tzun, yong chun, yong tjun.

La denominación Wing Chun se atribuye a Bruce Lee, como romanización del original chino, en concreto, a su libro (el único que publicó) de 1963



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Notar que los términos de Wing Chun son originalmente Cantonés coloquial (o inclusive de las calles de Foshan). El significado puede por lo tanto ser difícil de rastrear.

Como normalmente visto en Castellano (de Cantones)	Simp. char	Trad. char	Cantonés (transcripción Yale)	Mandarín (transcripción Pinyin)	Significado(s) en Castellano
bong sao	膀手	(= simp.)	bong ² sau ²	bǎngshǒu	ala brazo
cham/jam sao	沈手	沉手	cham ⁴ sau ²	chénshǒu	hundir mano
Chi Sao	黏手	(= simp.)	chi ¹ sau ²	chīshǒu	manos pegajosas
fook sao	伏手	(= simp.)	fuk ⁶ sau ²	fúshǒu	controla brazo
gaun sao	耕手	(= simp.)	gang ¹ sau ²	gēngshǒu	cultiva brazo
gerk	脚	腳	geuk ³	jiǎo	pierna
Jut Sao	窒手	(= simp.)	jat ⁶ sau ²	zhìshǒu	desobstruye mano
huen sao	圓手	圓手	yun ⁴ sau ²	yuánshǒu	circula mano
kuen	拳	(= simp.)	kyun ⁴	quán	puño; boxeo
Lap Sao	拉手	(= simp.)	laap ⁶ sau ²	lāshǒu	agarra mano
man sao	問手	問手	man ⁶ sau ²	wènshǒu	pregunta mano
Pak Sao	拍手	(= simp.)	paak ³ sau ²	pāishǒu	palmea mano
sao	手	(= simp.)	sau ²	shǒu	brazo/mano
sifu	师父	師父	si ¹ fu ⁶	shīfù	padre/maestro
tan sao	灘手	攤手	taan ¹ sau ²	tānshǒu	dispersa mano
wu sao	护手	護手	wu ⁶ sau ²	hùshǒu	protege mano

[El Sistema](#)

詠春 (Ving Tsun) es un sistema cuyo efecto en el practicante es generar atributos aun así es un arte marcial casi sin fallos, (una forma determinada de antemano de resolver una situación).

Hay que diferenciar la práctica, que es el trabajo con los 6 conjuntos (Siu Nim Tao; Chum Kiu; Biu Jee; Muk Yan Jong; Look Dim Boon Kwan y Baat Jam Dao) y sus dispositivos asociados (Jiu Sik), de la aplicación real, la cual es creada en el momento por cada persona, siempre, adecuada a las circunstancias particulares donde no se planifican secuencias de ataques, defensas y contraataques. Todo se basa en conseguir alcanzar el Wu wei, contactar con el oponente y actuar según lo que sintamos del oponente, pero sin planificar nada.

En palabras de Bruce Lee (1963): «hace tiempo que practico el 詠春 (Wing Chun), el sistema natural. Ya no me distraerán mi enemigo, yo mismo o los movimientos de una Kata. He hecho mía la técnica de mi oponente. Debo formar un todo con él y actúo de acuerdo al principio Wu-Wei, según las circunstancias y sin planear los movimientos de antemano. Ningún pensamiento desperdiciado en meditación, respiración, energía y Chi. No tengo que seguir experimentando, todo fluye por sí mismo.»



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

BASES TECNICAS DEL WING CHUN :

BASES DEL WING CHUN :

Con respecto al nombre algunos tratan de diferenciar las modificaciones del sistema original, o simplemente para diferenciarlo por países, pero al fin y al cabo el sistema original enseñado por el Gran Maestro Yip Man (maestro de Bruce Lee), era el Wing Chun, por lo tanto se lo puede llamar Wing Tsun, Wing Chun, o de la forma que sea, lo importante es aprenderlo. Quiero aclarar de que el Wing Chun no tiene nada que ver con Bruce Lee, el aprendió Wing Chun desde chico con Yip Man, pero después su camino fue otro, aunque se baso también en los conceptos de el sistema.

Principios de Combate:

- 1) Si el camino está libre, avanza.
- 2) Si el camino no está libre, pégate a tu oponente.
- 3) Si la fuerza del oponente es mayor a la tuya, cede.
- 4) Si el oponente huye, siguelo.

Principios de Fuerza:

1. Libérate de tu propia fuerza.
2. Libérate de la fuerza de tu oponente.
3. Usa la fuerza del oponente contra el.
4. Añade tu propia fuerza a la suya.

LINEA CENTRAL:

Para poder discutir sobre la teoría de la línea central en Wing Chun, debemos introducir los siguientes conceptos:

línea central - la línea imaginaria que discurre verticalmente a través del centro de la masa de nuestro cuerpo.

plano central - plano imaginario que secciona nuestro cuerpo en dos partes simétricas.

plano de ataque - plano que conecta y contiene las líneas centrales del atacante y el defensor.

Con el cuerpo humano visto desde arriba [imagen 1] el punto representa la línea central y la línea entrecortada representa el plano central.

En la postura de Wing Chun, la guardia esta en nuestro plano central con los pies y las rodillas apuntando hacia este plano. Cuando estamos en la postura, debemos tratar de tener al oponente en frente, para que el centro de su cuerpo (su línea central) este contenida en nuestro plano central. Cuando estamos frente al oponente, el plano de ataque y nuestro propio plano central deben ser el mismo, lo cual es la más simple y optima situación. Esta situación es diferente cuando el oponente esta en un lado, en este caso ambos planos funcionan separadamente - nuestro plano central, perpendicular a nuestro cuerpo, es diferente al plano que va desde nuestra línea central a la línea central del oponente (plano de ataque)

Independientemente de si el oponente esta en frente o no, los ataques de Wing Chun serán normalmente llevados a cabo en el plano de ataque, porque este plano contiene la línea mas corta entre nosotros y el oponente.

Cuando se ataca al oponente, es esencial golpear su línea central. Si golpeamos fuera de la línea central, gran parte de la fuerza puede ser fácilmente desaprovechada por el pivote del oponente. Sin embargo, cuando se ataca la línea central, el oponente tiene que absorber todo el impacto del golpe y no tiene posibilidad de disipar dicha fuerza



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Una buena analogía es tratar de golpear un balón de fútbol tan alto como se pueda. Solo es posible enviar el balón muy alto (transfiriendo la máxima energía) si lo golpeamos en el centro. Golpeando en un lado, el balón gira y la fuerza no se transmite de forma eficiente.

En lucha tratamos de alcanzar la ventaja de línea central sobre del oponente. La ventaja de la línea central es una situación donde nuestro propio plano central contiene la línea central de nuestro adversario mientras que el plano central de nuestro adversario es redirigido fuera de nuestra línea central

Todos nuestros órganos vitales están distribuidos cerca de nuestra línea central, por tanto es esencial que en una lucha, nosotros protejamos y dominemos la línea central. Esto protegerá nuestro cuerpo y ataca al oponente en el modo más eficiente. Por la misma razón trataremos de atacar la línea central del oponente.

GEOMETRIA EN EL WING CHUN

No solo en Wing Chun, sino en general en niveles altos de kung-fu existen conceptos fundamentales del círculo, línea y triángulo (o esfera, que es lo mismo - depende de qué punto de vista mirarlo). El círculo se necesita para producir fuerzas centrípetas y centrífugas, primero a nivel físico, después a nivel energético, cuando la fuerza proviene del dan-tien. También es necesaria para concientizar las fuerzas en tres dimensiones y unir las en 8 direcciones. Es lo que llaman "fuerza que no tiene forma". La línea correcta es la que "contiene el círculo". Con la práctica los "círculos" se achican pero las sensaciones correctas y fuerzas centrífuga y centrípeta se conservan.

El triángulo o esfera delimitan los campos de defensa propia y del oponente, forma la estructura correcta de la posición y de cualquier técnica, que permiten producir una fuerza superior y neutralizar la fuerza mayor con una menor (al igual que la aplicación de fuerzas centrípetas y centrífugas), entre muchas otras cosas ventajas.

De todos modos, la teoría es más corta y menos comprensible, la práctica para realizar es más larga, pero a la vez fácil de comprender cuando la transmisión es "de mano en mano".

Sin los conceptos mencionados el desarrollo es superficial o técnico. Formas sin las sensaciones, que son la realización de dichos conceptos, es lo mismo que un sacerdote virgen contando sobre el sexo - bello pero inútil.

La idea de kung-fu superior es encontrar la única raíz de todas las técnicas. Dos movimientos básicos producen millones de técnicas.

TEORIAS MARCIALES DE WING CHUN

Las teorías dentro del sistema Wing Chun Kung Fu son:

- Teoría del Centro de Línea.
- Teoría del Codo Inmóvil.
- Teoría de la Línea Recta de Ataque.
- Teoría de la Defensa y Ataque Simultáneo.
- Teoría de las Cuatro Esquinas.
- Teoría de Movimiento Económico.
- Teoría de Frente a Frente.
- Teoría de la Mano Puente.
- Teoría del Atrapa miento de Manos.
- Teoría del Triángulo.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

POSTURAS Y EJERCICIOS :

Posturas

Postura Triangular Neutra
Postura Paralela o Lateral.
Postura de Pateo.
Paso Deslizado.
Paso Triangular.
Paso Circular

Además de las formas ya mencionadas, el sistema incluye el siguiente conjunto de ejercicios de adiestramientos.

Lin Van Kuin (Ejercicios de puño alternados)
Chi Keok (Piernas pegadas)
Lin Van Keok (Ejercicios de piernas encadenadas)
Pak Sau (Mano que palmea)
Pak Ta (Palma Puño)

Defensa y Golpe Simultaneo

Sat Sau (Mano de Tajo)
Lak Sau (Mano que quita)
Chi Sau (Mano pegajosa)
Tan Chi Sau (mano pegada simple)
Seon Chi Sau (mano pegada doble)

FORMAS

SIU LIM TAO cuyo significado de esta forma es el de la "Pequeña Idea"
CHAM KIU La forma Cham Kiu que significa "Buscando el puente o puentesando la brecha"
PIU CHI forma cuyo nombre significa "Dedos penetrantes o dedos de acotamiento"
MOK YAN CHON que Traducido literalmente significa "Hombre de madera para golpear"
PAK CHAM TOU (Cuchillos Mariposa de ocho objetos)

LAS 3 FAMILIAS DE BLOQUEOS EN WING CHUN :

LOS BLOQUEOS BASICOS DE WING CHUN :

Dentro del sistema Wing Chun se observan las siguientes Defensas Basicas:

Wu Sau.
Pon Sau.
Tan Sau.
Fok Sau.
Kuan Sau.
Kan Sau.
Kun Sau

LAS "TRES FAMILIAS" DE BLOQUEOS EN WING CHUN por Natan Olivos



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Uno de los conceptos principales que podemos encontrar dentro del sistema Close Range Combat Wing Chun, es que existen tres familias básicas de bloqueos, que tienen sus raíces en los movimientos básicos de Tan Sau, Boang Sau y Fook Sau.

La familia de bloqueos "Tan" utiliza principalmente la zona interior del brazo y la muñeca (zona correspondiente al pulgar) y en algunos casos la zona posterior de la mano. Dentro de la familia de bloqueos "Tan" se encuentran los siguientes bloqueos: Biu Joang Sau, Ngoy Jut Sau, Ding Sau etc.

La familia de bloqueos "Boang" utiliza el borde exterior del antebrazo para desviar los golpes que vienen. Dentro de la familia de bloqueos "Boang" podemos encontrar: Biu Sau, Fock Sau, Gahng Sau, Jom Sau etc.

La última familia de bloqueos "Fook" utiliza la palma y/o los dedos para controlar e incluye: Pock Sau, Kau Sau, Gum Sau etc.

En los niveles más avanzados de entrenamiento de Wing Chun, el concepto de las "tres familias de bloqueos" es utilizado también en los movimientos de defensa de las piernas, de muy similar manera como se utiliza con los brazos. Se puede decir que al igual que los brazos en las piernas existen tres familias de bloqueos: Tan, Boang y Fook. Una de las formas de determinar a qué familia de bloqueo de piernas pertenece, es considerar con qué área de la pierna se hace contacto con la patada que viene y hacia que dirección se mueve el bloqueo.

Otra forma de saber a que familia pertenece es su comparación con el correspondiente movimiento de mano. Por ejemplo si nuestra defensa de pierna fuera Ngoy Jut Gyeuk correspondería a un movimiento de la familia "Tan", si realizáramos Gahng Gyeuk corresponde a la familia "Boang" y si fuera Pock Gyeuk sería de la familia "Fook". Todos los movimientos defensivos de piernas de la familia "Tan" están basados en el movimiento Tan Gyeuk, el cual a su vez está basado en el principio de Tan Sau. Entonces se puede señalar que Tan Gyeuk y todos los movimientos de pierna de la familia "Tan" utilizan la zona exterior de la rodilla, canilla o tobillo para bloquear hacia fuera, en segundo lugar todos los movimientos defensivos de pierna de la familia "Boang" usan la zona frontal de la canilla para desviar hacia arriba o hacia abajo según sea el caso y finalmente todos los movimientos de la familia "Fook" utilizan la zona interior de la rodilla, la canilla, tobillo o pie para presionar hacia arriba o hacia abajo.

Son tan importantes estos bloqueos dentro del sistema, que son además los tres bloqueos que conforman el Chi Sao. Todos los bloqueos pueden ser categorizados dentro de estas tres familias y es por esta razón que en Wing Chun se dice: "Wing Chun Som Dook: Tan Boang Fook", que traducido significa "Los tres venenos del Wing Chun son Tan, Boang y Fook".

PRINCIPIOS TECNICOS DEL WING CHUN :

El Wing Chun se basa en ciertos principios técnicos (TEORIAS MARCIALES) que lo caracterizan y a su vez lo diferencian de los otros estilos de Kung Fu.

LINEA RECTA

La principal característica del Wing Chun y justamente lo que más lo diferencia de los demás estilos de Kung Fu es que sus técnicas recorren principalmente una trayectoria rectilínea, cuando los otros estilos lo hacen de forma circular.

Esto se basa en que la trayectoria más corta entre dos puntos es la línea recta haciendo de esta manera que las técnicas sean lo más económicas posible. Tengan en cuenta que la economía de movimiento es un factor fundamental a la hora de la velocidad.

Los desplazamientos utilizados en Wing Chun se asemejan al movimiento de los punteros del reloj, por ejemplo si estamos rodeados por tres oponentes podremos avanzar en línea recta hacia aquel que se encuentra frente a nosotros como si respecto del reloj se ubicara a las 12, si tenemos que encarar a aquel que se encuentra en nuestra retaguardia giraremos sobre nuestra base desde la posición en que nos



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

encontramos para enfrentarlo como si estuviera respecto del reloj a las 6, de igual manera haremos para aquellos ubicados a las 3 y las 9.

Esta característica se explica mejor si consideramos que los desplazamientos en Wing Chun son cortos y en posición erguida, es decir no se ocupan posiciones como de arco y flecha o posición del jinete, de esta manera los giros pueden efectuarse rápidamente sin perder solidez de las posturas.

Los desplazamientos en Wing Chun se basan principalmente en mantener el peso del cuerpo en forma balanceada 50% y 50%, las posturas son con los pies paralelos con una distancia del ancho de nuestros hombros aproximadamente, esto permite una amplia movilidad para desplazarse tanto de un lado como hacia otro sin alterar nuestro equilibrio.

LINEA CENTRAL

Este principio se refiere a que la mayoría de los puntos vitales se encuentran en la línea que va desde la parte superior de nuestra cabeza hasta los genitales dividiendo así a nuestro cuerpo a la mitad, por esto se le llama "línea central". El Wing Chun siempre busca cubrir esta línea, para evitar ser atacado a cualquiera de estos puntos vitales.

El concepto de línea central se puede definir de la siguiente forma, si dibujamos una línea recta en forma imaginaria que divide al cuerpo en dos mitades partiendo desde la coronilla y bajando verticalmente hasta la ingle, tendremos que al cuerpo queda dividido en dos zonas, la posición de los brazos con los codos cercanos a las costillas con una mano adelantada respecto de la otra en postura de combate, las técnicas combinadas de ataques y bloqueos simultáneos, y finalmente los desplazamientos todos están en función de proteger nuestra línea central donde además podemos agregar están concentrados la mayoría de los órganos vitales.

CODO INMOVIL

Esto se refiere a que el codo de nuestro brazo adelantado debe permanecer en frente de nuestro cuerpo lo más próximo a la línea central que se pueda, lo cual nos permite mantener cubiertos nuestros puntos vitales. La idea es que para realizar cualquier movimiento defensivo el codo no se mueva sinó que lo que debe moverse es el antebrazo y la mano.

Esto se aplica solo para los movimientos defensivos ya que para golpear es evidente que debemos extender el brazo pero aún cuando lo hacemos el codo debe mantenerse lo más cerca posible de la línea central.

DEFENSA Y ATAQUE SIMULTANEOS

Lo que hace es defender y contraatacar en un solo movimiento y no defender primero y luego atacar.

Imaginemos la siguiente situación; un oponente que se encuentra frente a nosotros ataca con un golpe de puño dirigido a nuestro rostro, nuestra respuesta en Wing Chun puede ser de la siguiente forma:

Bloqueo de tipo palmetazo al antebrazo de nuestro agresor (Pak Sao), al mismo tiempo una vez hecho contacto con el brazo de nuestro oponente, golpeamos con puño frontal al rostro en la zona de la nariz (Che Choi) y por ultimo pateamos la canilla del adversario, resulta un poco extraño escribir en secuencia aquello que hemos aprendido o estamos aprendiendo y lo hacemos naturalmente, es decir sin pensar, pero solo queremos expresar que existe un universo de variantes de combinaciones de técnicas básicas en Wing Chun.

En Wing Chun no bloqueamos un ataque para después contraatacar, bloqueamos y atacamos al mismo tiempo, una acción en Wing Chun nunca está sola, siempre está acompañada en forma simultánea de otra técnica.

Particularmente en Wing Chun un bloqueo dada las características del sistema es un ataque más, esto se explica porque:



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

- La generación de fuerza proviene de proyectar nuestro hombro.
- Los bloqueos buscan impactar las zonas blandas de las extremidades de nuestro oponente.
- Para bloquear se usa preferentemente la zona de nuestro codo.

NATURALIDAD Y SIMPLEZA

Tomemos el siguiente ejemplo, estando de pie mantenga una postura erguida con los pies separados a una distancia equivalente al ancho de sus hombros, mantenga sus brazos a los costados separados ligeramente de su cuerpo con sus manos abiertas, a continuación empuñe su mano derecha, finalmente levante su brazo a la altura del hombro, la pregunta es ¿ Cual es la posición de su mano empuñada respecto del objetivo al cual apunta ? - la respuesta es simple, sus nudillos quedarán alineados en forma vertical y no horizontal como algunas técnicas de golpe de puño que se ocupan tradicionalmente en otras artes marciales, este simple ejemplo es para demostrar que los principios en los cuales se basa el Wing Chun como También sus técnicas son naturales y simples.

Respecto de las técnicas de pateo de Wing Chun podemos decir que son bajas, direccionadas a las canillas, zona interior de los muslos, rodillas, genitales, tobillos y cadera de nuestro oponente, estas patadas son básicamente de un recorrido corto, salen desde el lugar en que nos encontramos, todas las técnicas parten desde una postura frontal, aunque si la situación lo requiere nuestras defensas o ataques pueden adoptar posturas menos ortodoxas pero esto está en función de la dinámica del combate y representa la espontaneidad del exponente de Wing Chun.

En el caso de las técnicas de pateo hay que tener presente, que las patadas altas y con cadera extendida exponen puntos vitales como es la arteria femoral y genitales, eso sin considerar el hecho de que al ser patadas extendidas podemos quedar pasados en la técnica en caso que nuestro oponente se desplace, lo cual deja además desprotegidos nuestros ángulos laterales y también nuestra espalda, con todo debemos agregar que estas técnicas de pateo en altura y giros por citar dos ejemplos son buenas en la medida de que el practicante haya adquirido la destreza necesaria y también seguridad para emplearlas.

ABRIR Y CERRAR PUERTAS

Cuando hablábamos de LINEA CENTRAL decíamos que el cuerpo quedaba dividido en dos zonas, ahora agregamos una segunda línea divisoria esta vez en forma horizontal a la altura de nuestra cintura, las puertas representan esas cuatro zonas.

Cuando derribamos la guardia de un oponente lo que hemos hecho es abrir una puerta por donde enviar nuestros ataques, pero también debemos cuidar que al hacerlo no hayamos expuesto algún flanco donde seamos vulnerables.

Como arte marcial Wing Chun está estructurado en forma lógica, por esto un practicante de Wing Chun siempre esta consciente de que en el transcurso de un enfrentamiento al buscar abrir puertas en la guardia o defensas de su oponente también puede dejar expuesto sus propios flancos, es decir dejar una puerta abierta, por lo tanto son los primeros objetivos por cubrir.

ADHERENCIA

Cuando un exponente de Wing Chun ha establecido contacto con alguna de las extremidades del agresor, en especial sus antebrazos, entonces la idea es adherirse a el como si fuera su sombra; no dar espacios para que el agresor pueda armar su ataque, controlar sus puños presionando sus antebrazos contra su propio cuerpo, hacer que pierda su equilibrio con atrapes y agarres, mantener constantes ataques combinados tanto al rostro como a su zona media, también ataques con pierna direccionadas a sus canillas o rodillas, en definitiva las acciones ofensivas en Wing Chun una vez que comienzan no terminan hasta que el oponente queda fuera de combate, recordemos el viejo dicho del Wing Chun "Recibo lo que viene Acompaño lo que va".

GENERACIÓN DE ENERGIA



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Particularmente nuestro estilo de Wing Chun como dice Sifu Ivan Toledo la generación de energía no viene desde la rotación de la cadera, sino que simplemente de todo nuestro cuerpo ocupando la relajación para permitir que la ejecución del movimiento en la técnica salga natural y sin esfuerzo.

INICIATIVA

El maestro Ip Kai Man (Yip Man) decía " cuando un oponente comienza su ataque, es como si un amigo abriera la puerta de entrada de tu casa, tu tienes la obligación de salir a encontrarlo ". En Wing Chun si un oponente inicia su ataque debe ser interceptado, siempre que su proximidad represente una amenaza para la defensa de nuestro perímetro y además esto signifique el poner en riesgo nuestra Línea Central.

La energía desprendida como un estallido en cualquier ataque es anulada cuando esta acción es interceptada en su trayectoria, dado estas características se suele decir que Wing Chun es altamente agresivo, y efectivo en situaciones reales.

Este concepto de INICIATIVA y el de ADHERENCIA corresponden a uno de las frases usadas para explicar el Wing Chun:

"Recibo lo que viene, acompaño lo que va "

EXPLOSIVIDAD

Los ataques en Wing Chun parten con los músculos relajados, centímetros antes de hacer contacto con el objetivo se tensan, es la idea del látigo solo en su ultima sección descarga toda su energía en un estallido, de igual forma los golpes de puño, patadas y bloqueos deben ser enérgicos solo en el momento en que harán contacto con nuestro oponente, esto permite ataques sucesivos devastadores sin consumir mucha energía en el recorrido del golpe.

LAS FORMAS Y TÉCNICAS " NO " CLÁSICAS

Las técnicas de golpes de puño y patadas no tienen nombres de animales, las formas del sistema son solo tres, aquí nos detendremos para citar sus particularidades.

- SIU NIM TAO (Pequeña Idea Inicial)

Es la introducción al sistema Wing Chun, sirve para que el practicante se interiorice sobre las técnicas del estilo, a la vez que muestra aspectos fundamentales del sistema como es la línea central, relajación.

Además podemos decir que las formas en el sistema Wing Chun no siguen una secuencia de defensas y ataque sino que simplemente muestran técnicas y combinan con algunos ejercicios de muñeca.

- CHUM KIU (Puente Corto)

La idea de esta forma es aprender a usar los principios y técnicas del Wing Chun para cerrar la distancia entre nuestro oponente y nosotros, Chum Kiu busca la explosividad en el ataque.

- BILL JEE (Dedos que se Disparan)

Enseña a que el practicante debe contemplar la posibilidad de encontrarse con un peleador hábil o más diestro y por lo tanto no hemos podido controlar y dominar el combate, entonces el curso a seguir es aplicar otras técnicas como medidas de emergencia.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

LA TECNICA DEL WING CHUN :

El Wing Chun es uno de los estilos mas populares en Hong - Kong , y que hiciera famoso el legendario Bruce Lee , es explosivo directo y efectivo. Entre sus principales características, podemos ver que los ataques se basan en una cantidad de golpes consecutivos dirigidos a la denominada "línea central".

Su nombre quiere decir literalmente "Hermosa Primavera" y cuenta la leyenda sobre su origen que fue creado hace aproximadamente 400 años por una mujer de nombre Yim Wing Chun, a partir del Kung Fu Shaolin del templo de Fukien en el sur de China, el cual lo aprendió directamente de una monja llamada Ng Mui.

Este estilo Shaolin que ella aprendió ponía mucho énfasis en técnicas duras y fuertes y en posiciones bajas, principalmente la de montar a caballo o Mapo. Ya que originalmente estaba diseñado para hombres, tuvo que modificarlo de forma que pudiera ser utilizado por cualquier persona sin importar la condición física que se tenga.

Así se origina la teoría de la línea central, de las cuatro esquinas, el codo inamovible y que la distancia mas corta entre dos puntos es la línea recta, creando así un estilo simple y directo.

El Wing Chun pone principal énfasis en la corta distancia especializándose en técnicas directas de puño y patadas bajas (por debajo de la cintura), teniendo como gran característica el bloqueo y ataque simultáneo.

El Wing Chun es un estilo de artes marciales chinas (Kung-Fu) único por su extraordinariamente sofisticada simplicidad que lo hace diferente del resto de estilos de artes marciales; de hecho, es el sùmmum de la simplicidad sofisticada. No obstante su simplicidad inherente, el sistema Wing Chun posee algunas de las técnicas de lucha más científicas y devastadoras jamás desarrolladas por el hombre. Es un estilo altamente agresivo y su trabajo en distancia corta, la más combativa de todas las distancias, es de una efectividad y profundidad insuperable.

Las principales características del Wing Chun son simplicidad, direccionalidad del ataque, economía de movimientos, uso del puño vertical y una teoría defensivo-ofensiva basada en la línea central y la línea recta. Otros importantes rasgos del estilo son el Chi Sao (ejercicio de sensibilidad para los antebrazos, destinado a mejorar la capacidad de reacción tanto en defensa como en ataque) y el trabajo en el muñeco de madera. Técnicamente, el estilo está compuesto por seis formas, tres de mano vacía (Sil Lim Tao, Chum Kil y Bil Jee), una con el muñeco de madera (Mok Yan Chong) y dos con armas, una con el palo largo (Luk Dim Poon Kwan) y otra con los cuchillos mariposa (Bart Cham Do).

Según la leyenda, el Wing chun toma el nombre de su fundadora, Yim Wing Chun, y data ya de hace cuatrocientos años. Aunque conocedora de algunas formas de lucha que le había enseñado su padre, antiguo discípulo de Shaolin, la joven Yim no pudo evitar que un bravucón temido en toda su comarca la amenazara con matarla si no se casaba con él. Ayudada por Ng Mui, monja (o monje) budista, se refugió en un templo cercano y allí aprendió unas refinadas técnicas de pelea. De regreso al pueblo, midió sus fuerzas delante de todo el mundo con el bravucón y, ante el asombro general, le derrotó ampliamente. A partir de entonces, dicho estilo sería conocido como Wing chun kuen, nombre que puso el marido de Yim en honor a ella.

Aunque Wing chun aprendió el sistema Siu lam Kung-fú, una vez que se dedicó junto a su marido al estudio de las técnicas de lucha, modificó la idea de un camino duro para toda acción e introdujo una forma de aplicar la energía con más efectividad, sin necesidad de recurrir a la potencia física. El Chi-sao (manos pegadas) fue el nombre con el que denominó a esta idea, que se basa en dejar fluir la fuerza del oponente en la dirección que nos convenga, para enlazar a continuación con un golpe corto y certero. Como se puede observar, el Wing chun es un estilo en el cual la fuerza bruta no existe y se prefiere canalizar la del oponente en beneficio nuestro.

La evolución de este sistema hasta nuestros días ha sido muy grande y la historia nos relata a numerosos maestros ligados a él, entre los cuales podemos destacar a Leong Bok Su!, Wong Wah Bo, Leong Yee Tai, Chan Wah Soon, Wah Shun, Cham Chung So Ng, hasta llegar a Yip Man, Leong Sheong, Wong Soon Sum, Leung Ting, Bruce Lee, James Lee, Wong Soon Sum y Yip Chun.

El Chi-sao fue descrito por Bruce Lee así: «Siempre lo he considerado como un entrenamiento psicofísico en el que se pone especial énfasis en el flujo constante de energía. Es decir, la energía ha de ser constante en



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

cada movimiento, manteniendo siempre la misma tensión, que solamente se interrumpirá en el momento en que el brazo del oponente afloje su tensión».

Las patadas del Wing chun son directas, sencillas, y no requieren condiciones físicas especiales para ejecutadas. Existen tres básicas: la frontal, la oblicua y la lateral, cada una con sus diferencias con respecto a las tradicionales. La frontal, por ejemplo, se pega con toda la planta y en la lateral no se utiliza la proyección y el giro de la cadera.

La potencia de los puñetazos se entrena en los sacos de pared, rellenos de arena. Es un sistema bastante fácil de practicar, pues no necesita mucho espacio ni es de gran costo económico. Si el practicante ejecuta el golpe de una manera correcta, el saco transmitirá la energía del golpe a la pared. La potencia del puñetazo será manifiesta cuando el practicante, después de golpear fuertemente el saco de pared, no realice un retroceso por la percusión del golpe; deberá mantener el equilibrio constantemente. Este tipo de entrenamiento busca fortalecer los músculos de los brazos que actúan en el golpe frontal, golpe básico en el estilo.

Hay dos formas de golpear en estos sacos:

Golpe alternativo: primero golpea un puño, a continuación el otro.

Golpe doble: golpean los dos puños al mismo tiempo.

En el Wing chun se utilizan posturas cortas, poco amplias, y sus movimientos son directos, sin concesión a las patadas en salto o los gritos al golpear.

Así como en el Karate se trabaja el makiwara, en el Wing chun se emplea un muñeco de madera llamado dummy o moo yao pong, que, además de servir para endurecer manos y pies, es útil para la precisión, la coordinación y la continuidad en el ataque, característica ésta imprescindible para ser un buen peleador:

Dadas las técnicas tan estrechas y su peculiar posición de lucha, lo cierto es que sus movimientos son rápidos y relajados, y no se malgastan fuerzas. Es un estilo fluido con movimientos de bloqueos que combinan los contraataques y éstos se transforman en nuevos bloqueos.

Aunque sus ataques de puño se lanzan en recorridos muy cortos, generan una gran fuerza, lograda con el entrenamiento constante que, en ocasiones, llegan a sumar hasta diez mil golpes en un corto espacio de tiempo.

El puñetazo principal, en posición vertical, arranca desde el pecho y golpea a lo largo de la línea central; los bloqueos utilizan este mismo principio y la economía de movimientos es total.

En los estados superiores del Wing chun el bloqueo y el ataque se realizan en un solo tiempo, bien sea deteniendo con una mano y atacando con la otra, o bloqueando y continuando el movimiento hacia delante hasta golpear. Esta rapidez no se podría lograr si tuviéramos que hacer uso de la fuerza de la cadera para golpear, como ocurre en otros estilos, así que en Wing chun se utiliza el codo y la muñeca para generar fuerza.

Sin tener en cuenta el estilo de lucha que practique el adversario, el practicante de Wing chun adopta una guardia muy cerrada, basada en la línea central, y procura no dejar nunca huecos en sus ataques. La necesidad de aplicar el principio de defensa-ataque simultáneo le obliga a trazarse siempre una línea vertical, tanto en su cuerpo como en el del adversario.

Cuando Mg Mui, la monja Siu Lum, ideó el Wing chun, analizó cuidadosamente cómo la estructura corporal de una persona producía solamente un número limitado de variaciones en movimientos de combate. A partir de su conocimiento de la anatomía humana, desarrolló un sistema basado en el cuerpo humano y sus movimientos. Gracias a su experiencia en artes marciales, comprendió que la clave para vencer en un combate estaba en inmovilizar momentáneamente al oponente, dándole así al practicante tiempo para lanzar un ataque libre de obstrucciones. Como resultado, incorporó la teoría de los atrapes en todos los aspectos del sistema que posteriormente se llamaría Wing chun.

Las técnicas de atrape de manos en el Wing chun son tremendamente efectivas para controlar las acciones del oponente. Al realizar el atrape en el momento oportuno, el practicante de Wing chun puede poner a su oponente en desventaja, produciendo así un intervalo de uno o dos segundos en el cual poder lanzar un ataque sin restricciones. El término «manos que atrapan», en realidad abarca más que las técnicas de atrape



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

de manos; también está el atrape de posición de piernas, atrape o bloqueo emocional y las técnicas de atrapar sin atrapar.

Las técnicas de atrape al oponente requieren para su ejecución una fuerte base en Wing chun, que puede adquirirse con la práctica de formas y ejercicios con compañero, como el Lop sau (control de manos), Chi sao (manos pegadas) y combate con manos y piernas. Las formas ayudan a desarrollar las posiciones estructurales necesarias para la más efectiva aplicación de las técnicas del arte. La sensibilidad a los movimientos del oponente, la utilización correcta de la fuerza y el timing de cada técnica (la mejor posición para bloquear y atacar), durante situaciones combatientes y mantener el poder controlador, se desarrolla en los ejercicios de Wing chun por parejas. Aunque estos ejercicios constituyen la cimentación del trabajo de atrapes, el Lop sau es el ejercicio fundamental que enseña el movimiento básico de las «manos que atrapan».

El Lop sau es un ejercicio por parejas en el que una persona (el atacante) ejecuta simultáneamente un movimiento de control (inicialmente Lop sau) y un ataque (inicialmente un puñetazo). Este ejercicio hace hincapié en la ejecución de cada técnica de manera que ambas manos actúen juntas (el control y el puñetazo) y completen simultáneamente sus movimientos. El Lop sau enseña al practicante a utilizar una mano para controlar o atrapar mientras la otra ataca. Mientras el que ataca aprende a atrapar, el que defiende en el Lop sau aprende a bloquear usando la posición correcta y la mejor línea de bloqueo. Posteriormente, el practicante aprende a realizar una serie de ataques a partir del movimiento Lop. sau, creando un patrón de movimiento fluido en el que primero la mano derecha ataca mientras la izquierda controla y después ataca la izquierda y controla la derecha.

Todas las técnicas de Wing chun contienen atrapes en su estructura y aplicación, y cada técnica tiene una posición de máxima eficiencia estructural en relación al cuerpo. Por ejemplo, el Bong sau (bloqueo de ala) debe ejecutarse con el codo en ángulo de 135 o, pues si el codo se mantiene al mismo nivel que la mano, el bloqueo será duro y requerirá mucha fuerza para la sujeción. Si el ángulo formado por la articulación es menor a 135 o, el oponente podría penetrar el bloqueo. Un_ bloqueo Bong sau debe, además, contar con el respaldo de la Wu sau (mano de guardia), pues en ella la posición Bong sau es más débil, ya que sólo una mano estará creando la estructura. Wu sau equilibra el Bong sau y produce un bloqueo más fuerte, pero también sirve como bloqueo de emergencia en caso de que la posición Bong sau sea penetrada.

La posición Bong sau da lugar a varias técnicas de atrape. Una de ellas ocurre cuando la mano de guardia (Wu Sau) se desliza sobre el brazo Bong sau para apartar hacia abajo el puñetazo del oponente. Desde su posición en Bong sau, el codo cae hacia abajo y la mano gira por dentro y hacia adelante para ejecutar un puñetazo o un tajo.

La estructura de Wing chun y el análisis de la estructura del oponente, se basan en la teoría de este arte llamado de la pirámide. Como la pirámide es la forma geométrica más fuerte y equilibrada adoptada por el cuerpo humano, se utiliza en la postura del Wing chun, ataque y bloqueos. La postura del Wing chun consiste en formar dos pirámides, una a partir de la posición de pies y rodillas y otra, a partir de la zona superior del cuerpo (pirámide invertida). Al analizar ataques o bloqueos, el practicante avanzado de Wing chun visualiza al cuerpo como la base de una pirámide ladeada de costado sobre la horizontal del suelo, y los brazos (o pies, en el caso de una patada) como los lados de la pirámide. Como un brazo puede atacar mientras el otro bloquea en direcciones diferentes, cada uno de ellos es visualizado como creando una pirámide por separado. También el oponente es visualizado produciendo pirámides con sus técnicas, por lo que el practicante de Wing chun debe analizar la intersección de sus pirámides con las de su oponente. Estas pirámides cambian constantemente según el individuo se mueve, implicando un análisis de su estructura en un proceso continuo. Con el paso de los años y la práctica constante, el practicante de Wing chun puede analizar la estructura instantáneamente, lo que le permite destruir con efectividad la base del oponente y preparar situaciones con dos o tres pasos de adelanto.

En los atrapes del Wing chun, el objetivo de los ataques está en la línea vertical del oponente, ya que esa es la línea más estable del cuerpo puesto que está en el eje de rotación (la línea matriz). Si se ataca esta línea, hay menores posibilidades de que el ataque sea desviado si el oponente gira. Por esta razón, el ataque a la línea central es más fuerte que un ataque fuera de esta línea.

El practicante de Wing chun también necesita usar correctamente la fuerza en los atrapes. En cada técnica



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

debe haber un equilibrio YinYang de la fuerza para atrapar con efectividad. El practicante de Wing. chun debe desarrollar un tipo de fuerza blanda o elástica y un tipo de fuerza dura denominada «fuerza de acero». Estos dos tipos de fuerza deben estar en equilibrio o el atrape será inconsciente o demasiado rígido. Con el transcurso de los años de práctica, el practicante de Wing chun aprende a usar la fuerza en su ventaja. Una de las sentencias del Wing chun dice: «Si el oponente es duro, tú pones más dureza sin perder movilidad o usar demasiada fuerza. Si la fuerza del oponente sobrepasa tus limitaciones, actúas con suavidad,' pero sin perder tu estructura». Usar más fuerza que el oponente le hará ponerse tenso y perder movilidad, facilitando así el atrape, pero usar menos fuerza que el oponente mientras se mantiene la estructura, le permite al practicante de Wing chun permanecer relajado y ser todavía capaz de ajustarse a los ataques del oponente y preparar atrapes. Este principio le enseña al practicante de Wing chun a ajustarse a la fuerza del oponente, conservando la habilidad de moverse sin ponerse tenso y cambiar la fuerza según la situación.

Chi sao significa «manos pegajosas» y consiste en una serie irrepitable de técnicas de mano cambiando constantemente, realizadas en contacto con el compañero. Mediante este contacto, el estudiante aprende a detectar un movimiento del oponente con el sentido del tacto. Al mismo tiempo, aprende a controlar los movimientos del oponente mientras lanza ataques simultáneamente con gran velocidad.

Un estudiante no entrenado no puede ser introducido directamente en el. Primero tiene que aprender las técnicas necesarias para practicar, comenzando con el aprendizaje de la primera forma del Wing chun, llamada Siu leem tao.

Esta forma consiste en una serie de movimientos de mano ejecutados mientras se permanece de pie en la postura del caballo y formará parte del entrenamiento del estudiante durante toda su vida. Se ejecuta muy lenta mente y así revelará errores en las posiciones que no serían apreciables con un movimiento rápido, dándole la oportunidad al estudiante a corregirse a si mismo. Las posiciones correctas forman parte de la segunda enseñanza.

Cuando el estudiante ejecuta el movimiento lentamente, mientras permanece en una posición durante largos períodos de tiempo, la forma Sillim tao desarrolla la fortaleza de brazos y piernas que le será necesaria para practicar el Chi sao. Aparte de su aplicación en las artes marciales, esta forma es buena para un acondicionamiento general y puede practicarse sólo con el propósito de conservar la salud. Después de que el estudiante aprende esta forma, es introducido en una serie de ejercicios en pareja, cuyos movimientos se incluyeron en la forma. Entre estos ejercicios, y los enseñados en el siguiente orden, se encuentran:

Dun chi sao: manos pegajosas con una sola mano.

Luk sao: rotación de las manos, usando simultáneamente ambos brazos.

Luk sao chung: Rotación simultánea de las manos (como anteriormente) mientras se notan los huecos, golpeando y defendiéndose.

El estudiante estará ahora preparado para el Chi sao, donde aprende a defenderse, mientras al mismo tiempo crea huecos en la defensa del oponente. En el Chi sao cada estudiante se enfrenta a situaciones diferentes e impredecibles, resultantes de la posición relativa de ambos practicantes, y hace frente al problema de cómo golpear a su compañero sin que le devuelvan el golpe. Cuando el estudiante halla la manera de hacer esto se dice que ha resuelto el problema, cuya solución creará a su vez un nuevo problema a su compañero, que también deberá ser resuelto. Es la constante resolución y creación de diferentes situaciones lo que da continuidad al Chi sao.

Este entrenamiento es comparado a un laboratorio, en donde el estudiante debe experimentar para descubrir qué técnicas resolverán su problema, y todo sin que el maestro le ayude. De esta manera se ve animado no sólo a encontrar la solución, sino a buscar aquella que le deje en una posición ventajosa para continuar la técnica. Para encontrar estas soluciones el estudiante se basará en las formas del Wing chun aprendidas anteriormente, así como su propia experiencia y, por supuesto, en base a las respuestas de su oponente.

Una teoría esencial del Wing chun es el concepto de la «puerta», en el que se define como el área que rodea al cuerpo y que debe ser protegida para defender el cuerpo en sí. Al mantener sus técnicas dentro del área de la puerta, el estudiante limita las aberturas en su defensa.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Otra guía para el Chi sao es la línea central. Ésta es una línea imaginaria que recorre el centro del cuerpo y se extiende hasta el frente, de arriba abajo. La mayor parte de los puntos vitales del cuerpo están situados en o cerca de la línea central. El estudiante aprenderá a controlar el centro en el Chi sao, haciendo que la línea central del oponente quede vulnerable mientras protege la suya propia. En el Chi sao más avanzado, la línea central se convierte en un concepto dinámico, que cambia de situación a medida en que cambian las posiciones relativas de los practicantes (por ejemplo, si el lado izquierdo del oponente queda al descubierto, se convierte en su línea central.)

El Wing chun brusca reducir el tiempo empleado en la ejecución de las técnicas, por eso se prefieren los ataques directos, rectos (siempre que sea posible), a aquellos que siguen una línea circular. Una línea recta es la distancia más corta entre dos puntos; cuanto menos distancia se recorre, menos tiempo se necesita para cubrirla. Hace falta demasiado tiempo si el estudiante debe defender primero y después atacar. En el Chi sao, el estudiante se defiende con el ataque. Éste es el concepto del Sil dye dar (defensa y ataque simultáneos).

El Chi sao a menudo se practica a velocidad rápida y cuando esto ocurre, no hay tiempo de pensar entre técnica y técnica. En consecuencia, el estudiante debe aprender a reaccionar más rápidamente de lo que permitiría el proceso de pensamiento normal. El tiempo necesario para responder al movimiento del oponente queda reducido a percibir, pensar y reaccionar, o simplemente a percibir y reaccionar. La reacción no debe ser puramente refleja, como retirar una mano del fuego, pero debiera ajustarse con la velocidad de un reflejo- a la "más mínima variación de la situación.

El estudiante aprende a detectar estas ligeras variaciones en la situación manteniendo un contacto constante o «pegándose», con las manos del compañero; las manos son así empleadas como órgano sensorial. Con sus manos en constante contacto, el estudiante está consciente en todo momento de los cambios de posición de su compañero. También pueden detectar en las manos del compañero cualidades como rigidez, flexibilidad, fuerza o momento. Las manos del estudiante aprenden a descubrir los puntos débiles y fuertes del oponente pues «sienten» las aberturas en la defensa. Como resultado de la sensibilidad adicional de las manos, los ojos quedan en libertad para percibir otros factores relativos a la situación.

Mediante este continuo contacto, el estudiante aprende también a manipular las manos del compañero en su provecho, aprendiendo a coordinarse de tal manera que pueden controlar las manos del oponente con una sola mano; dejando libre la otra para un ataque simultáneo. En el Chi sao el estudiante busca la solución que me nos esfuerzo suponga para una situación, pues si el brazo necesita hacer un esfuerzo para penetrar en la defensa del oponente se tensa, volviéndose así más lento. Si tiene que empujar el brazo del oponente para penetrar, la energía es absorbida y no queda disponible para golpear el objetivo. Las manos del estudiante encuentran y crean, no fuerzan, huecos en la defensa del oponente, volviéndose como el agua, buscando brechas en la presa e irrumpiendo a través.

Los mismos principios son aplicados al responder al ataque del oponente, pues no se responde oponiéndose directamente, sino que se para con la misma cantidad de fuerza junto con un contraataque simultáneo. Como las técnicas de Wing chun no dependen de la fuerza bruta, el entrenamiento del estudiante le capacita para defenderse con tra un adversario más fuerte.

Aunque el énfasis en el Chi sao recae sobre las técnicas de mano, ninguna parte del cuerpo existe independientemente del resto y el estudiante aprende el trabajo de piernas también. Las posturas empleadas están diseñadas para ofrecer estabilidad, movilidad, y para transferir la potencia de todo el cuerpo en las acciones de mano. La estabilidad significa que el estudiante no puede sufrir pérdida del equilibrio, lo que se consigue al mantener el peso distribuido sobre ambos pies y no inclinarse en ninguna dirección.

La movilidad es necesaria para acercarse y mantener la distancia con un oponente en movimiento, y en el Chi sao el estudiante mantiene sus pies parados aproximadamente a la anchura de los hombros, con las rodillas dobladas ligeramente. Si los pies se separan demasiado, o las rodillas se doblan mucho, se pierde algo de movilidad.

El estudiante aprende a cambiar de dirección de forma que sus hombros estén siempre alineados paralelamente a su compañero; esto se llama Ying (dar el frente). Al mirar de frente, será capaz de atacar y defender igualmente con cada brazo, ya que ambos quedan en la misma línea de distancia de alcance. Esto



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

se prefiere a adelantar un hombro, forma en que sólo se usa una mano, la adelantada, para alcanzar al oponente sin girar el cuerpo.

Puede generarse potencia adicional en las manos manteniendo las caderas comprimidas hacia delante, lo que aumenta la rigidez de la zona media del cuerpo. Como resultado, cuando se mueve la zona inferior del cuerpo, también lo hará la zona superior y el estudiante puede entonces transferir la potencia de sus manos y caderas a través de la parte superior del torso hasta los brazos.

Los principiantes comienzan el Chi sao con ambos brazos en contacto, en la posición en que ninguna parte lleva la ventaja. Los estudiantes más avanzados comienzan desde posiciones separadas, con los brazos en guardia (Bi jong), aunque a medida que el estudiante va haciéndose adepto; practica el Chi sao con los ojos vendados: esto aumenta la sensibilidad de las manos y mejora aún más la excelente técnica.

Eventualmente se incorporan en el Chi sao las teorías y técnicas contenidas en Sil lim tao, Chum kuel y Bil jee (las tres formas de Wing chun), y las ciento ocho técnicas del woodem dummy (muñeco de madera). Entonces se aprende el Chi geat, método del Wing chun para acondicionar las piernas. Una vez perfeccionadas sus técnicas de pierna, el estudiante está listo para pasar a la etapa del combate. Se le da una instrucción que libere su mente de todo lo que ha aprendido y derrote a su oponente. Todo el conocimiento adquirido aparecerá instantáneamente, sin pensado, pues ahora las manos y los pies han desarrollado su mente propia.

Maestros en Wing Chun

YipMan

Debido a su carácter y autocontrol (la cordialidad, hospitalidad y sinceridad eran norma en sus maneras), Yip Man se apartó de los placeres mundanos, a pesar de pertenecer a una rica familia. Inclinado desde temprana edad hacia el arte del Kung-fú, comienza a recibir clases bajo la dirección de Chah Wah Shun, en el templo ancestral de la familia Yip. Aunque en un principio el maestro Wah no le tomó en serio, la gran dedicación del joven Yip le hizo cambiar de idea y la enseñanza se hizo cada día más profunda y completa. Yip Man contaba entonces sola mente dieciséis años y lo que aprendió de su maestro no fue sino una pequeña parte del Wing Chun, pero que le sirvió de base para continuar con el sistema de la mano de Leung Pik, una vez que Wah Shun muriera. Cuando Yip Man volvió a la ciudad de Fatsham (Kwangting), era ya el mejor experto en Wing chun del mundo, merced a sus largos años de práctica y al hecho de haber aprendido de varios maestros. Sin embargo, no sería hasta algunos años después cuando su nombre saltaría a la fama, al convertirse en el maestro del mítico Bruce Lee.

Leung Ting

Creador de la Wing Chun Leung Ting Martial Art Association, es uno de los protagonistas más célebres hoy en día del Wing Chun. Nacido en Hong Kong, desde pequeño se le notó una gran afición por las artes marciales, que creció grandemente con los filmes de aquella época. Gastaba prácticamente todo el dinero de sus ahorros en comprar libros sobre el tema y solía estar hasta muy entrada la noche viendo las actuaciones del Wushu teatral. Por medio de un amigo logró ser admitido en el Kwoon del maestro Yip Man, el cual le instruyó repetidas veces en privado y le enseñó las técnicas más secretas del sistema. Actualmente posee el Décimo Nivel en su asociación y, aunque es un renombrado maestro, sus detractores dicen que se ha apartado de la línea original del Wing Chun y no consideran como válidas sus enseñanzas.

James Lee

Nacido en California en el año 1920, ya desde joven mostró sus inclinaciones por la lucha, participando en muchas competiciones de lucha libre en su escuela. Practicante también de Judo y de Boxeo durante su paso como soldado en Hawaii, entró en el mundo del Kung-fú en San Francisco, donde aprendió Sil Lum. Posteriormente sería, junto a Take Kimura y Dan Inosanto, uno de los privilegiados alumnos constantes de Bruce Lee.



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

Wing Chun es un arte marcial simple, lógico, y científico, que provee actitudes de defensa personal y de fitness a cualquiera que desee aprenderlo.

Wing Chun es completamente diferente a otros estilos de artes marciales, porque se basa en la economía de movimientos, lo que elimina la necesidad de usar fuerza bruta. Todas las técnicas son directas y prácticas, porque están basadas en movimientos naturales del cuerpo, lo que lo hace fácil de aprender, y puede ser utilizado al instante.

Los estudiantes de Wing Chun desarrollan actitudes como el equilibrio y velocidad, a través de ejercicios específicos (conocido como formas) , movimientos sencillos que cultivan fuerza, y combates supervisados que simulan situaciones reales de lucha. Como en boxeo tradicional, o en peleas callejeras, en Wing Chun se enfatiza en proyectar la línea central del cuerpo, acompañado con patadas y puñetazos continuados atacando los puntos vulnerables de tu oponente.

En el sistema no existen patadas voladoras y espectaculares, o bloqueos duros. El movimiento más espectacular del estilo es el one-inch punch, el cual se realiza a muy corta distancia, y en un parpadeo de ojos. Este golpe, evidencia el remarcado poder del Chi en Wing Chun, ya que el oponente, puede salir disparado a más de tres metros de distancia después de recibir este golpe.

Las habilidades de Wing Chun están al alcance de todo aquel que desee aprender, sin importar la edad, el sexo, o el tipo de complejión física de cada persona.

Beneficios adicionales con la práctica del Wing Chun son el control de estrés, la disciplina, y la mejora de la concentración, y el autoestima lo convierten en un excelente seguro para una vida sana.

Muchas academias de artes marciales, centran el entrenamiento en defensa personal en asaltos al oponente, y espectaculares pero impracticables técnicas en una situación real de lucha, e incluso en torneos. Una cosa que distingue a la Academia, es que todo lo aprendido puede ser utilizado efectivamente en una situación real de lucha.

Los estudiantes aprenden a utilizar su cuerpo para generar más fuerza. Esto se consigue a través de una serie de lógicos y comprensivos principios, que se centran, en la simpleza, lo práctico, lo directo, la economía de movimientos, y el mínimo uso de fuerza bruta. La calidad de movimiento prevalece ante la cantidad de estrés.

Aumentar el uso de la masa muscular, permite a los estudiantes de cualquier estilo de entrenamiento, (artes marciales u otros deportes) aumentar la habilidad de generar fuerza, y, darse cuenta, de todo el potencial que se puede obtener sin el uso de fuerza bruta. Wing Chun usa las palancas, y la redirección para sobrepasar y neutralizar cualquier tipo de ataque. Esto hace posible, que los estudiantes, no necesiten luchar contra la fuerza de su oponente, lo que permite eliminar el uso de fuerza bruta.

Con la correcta estructura del cuerpo, la coordinación de movimientos, y el control de la mente y el cuerpo, la única fuerza que es utilizada, y desarrollada en Wing Chun es el " Chi". Usando el Chi, los estudiantes son capaces de duplicar, y hasta triplicar su fuerza.

Por que Wing Chun es un sistema científico de defensa personal, hace falta un entendimiento muy claro del arte, antes de que los estudiantes puedan ejecutar los movimientos adecuadamente, y recordarlos por largo tiempo. Los estudiante de la Academia, se dividen en grupos, de acuerdo con la habilidad de analizar y comprender, el porqué de esos movimientos, no vale el solo copiarlos.

El entrenamiento de fitness de la Academia, están diseñados por expertos en fitness, asegurando que los ejercicios son seguros y apropiados para el progreso de los estudiantes. El objetivo es conseguir la destreza, tanto mental, como física. Relajación, concentración, y control de la mente, forman una misma parte del sistema.

[EL CHI-SAO, ALMA DEL WING CHUN :](#)



ASOCIACION NACIONAL DE KUNG-FU DEL ESTADO DE QUERETARO ACADEMIA TIGRE-DRAGON



EL ORIGEN DEL WIN CHUN

El Chi-Sao es el alma del Wing Chun, traducido literalmente al español significa “energía de brazos” o su traducción más coloquial “manos pegajosas”. Es un ejercicio multipropósito orientado principalmente a mejorar la coordinación, mediante el perfeccionamiento del posicionamiento de una técnica, el control de la energía, el aumento de los reflejos y la relajación de los músculos. Chi-Sao, no es una forma de combate dentro del Wing Chun, este es un error frecuente al querer explicar su propósito.

El Chi-Sao permite al practicante de Wing Chun poner en funcionamiento y aplicar las técnicas de las tres formas de mano vacía, así como la del muñeco de madera, en un sin fin de combinaciones y constantes cambios de ritmos. El Chi-sao junto al “Muñeco de Madera” sirven para posicionar o asimilar los principios que sustentan las técnicas, siendo estas la expresión física y formal de un estilo. En la realidad del combate, no hay tiempo para pensar y seleccionar la técnica más adecuada frente a un ataque en particular, el practicante de Wing Chun debe fluir sin oposiciones ni paradigmas en la lucha.

En la antigüedad, debido a la gran popularidad alcanzada por el Wing Chun dada la imbatibilidad de sus maestros, los luchadores de otros estilos de Kung – Fu pensaban que los maestros de Wing Chun adivinaban los ataques de sus rivales, sin embargo los maestros de Wing Chun señalaban que esto se debía a que ellos sabían cual puerta tenía abierta su rival (se refiere a un flanco en la guardia) y de esta forma ellos podían prever el contraataque de sus oponentes. Este pensamiento un tanto místico y fantasioso tiene mucho de cierto y puede ser explicado con una base neurofisiológica, éste artículo tiene como propósito dar a conocer las bases del Chi-Sao desde una perspectiva científica que se demuestra gracias a la propia percepción.

En la foto el gran Maestro Ip Kay Man enseñando Chi-Sao a su alumno Bruce Lee

La percepción consiste en como interpretamos lo que ocurre en el medio ambiente, es función del estímulo proveniente del medio externo y el estado interno del individuo que es particular ya sea por genética o por experiencia en cada uno de nosotros, e incluso este estado interno es variable durante el transcurso del día. La información proveniente del medio externo la obtenemos gracias a nuestros sistemas sensoriales que son; sistema somato sensorial (dolor, temperatura, percepción, etc.), sistema vestibular (equilibrio, ubicado en el oído interno) y la visión.

El control motor es la capacidad de generar o bien de dirigir los mecanismos esenciales del movimiento, ya sean este un acto motor voluntario o automatizado reflejo. Los mecanismos de control motor pueden ser por retroacción (movimientos gatillados en respuesta a un estímulo) o por anticipación (gatillan y controlan una acción antes de que ocurra), por ejemplo si alguien me empuja repentinamente para no caer debo recurrir a mecanismos de retroacción como mover o apoyar las extremidades para equilibrarme, en cambio si se que alguien me empujará antes de que ocurra esto debo recurrir a mecanismos anticipatorios como pararme de una determinada manera o aumentar el tono muscular y de esta forma anticiparme a la pérdida del equilibrio. De esta forma tanto los sistemas motores y sensoriales se encuentran críticamente acoplados para generar un conjunto de información que codifica en forma subjetiva un ambiente externo variable.

La teoría dinámica de los sistemas señala que existen 3 factores que determinan el movimiento. Estos factores son; la tarea (corresponde al objetivo), medio (es el espacio en que nos desenvolvemos o donde realizamos la tarea) y el individuo (corresponde al sujeto). Estos 3 elementos se interrelacionan y dan la respuesta que vamos a observar y que llamaremos control motor. Por ejemplo, si tengo como tarea caminar por una línea recta de unos 10 centímetros de ancho dibujada en el suelo, lo haré sin dificultad y sin mirar la línea, ahora bien, si tengo una tabla del mismo ancho tendida como un puente sobre un precipicio, lo que cambia es el medio, y en este medio está en riesgo mi vida, pero la tarea y el individuo son los mismos pero las respuestas necesarias para un adecuado control motor van a ser diferentes. Como cada individuo es único su percepción del medio también va a ser diferente ante una misma situación, esto significa que el Wing Chun (control motor) igualmente será diferente en función de cada persona, aún cuando mantengamos constantes la tarea y el medio.