

COLECCIÓN ARTES MARCIALES

WING CHUN **Técnica y filosofía**

**(El estilo de Kung Fu más
practicado del mundo)**

Por

Yip Chun
con Danny Connor

1ª reimpresión de la 2ª edición



ÍNDICE

Reconocimientos, 5

Prefacio, 7

Prólogo, 9

CAPÍTULO 1: Entrevista con Yip Chun, 13

CAPÍTULO 2: Estudiando con Yip Chun, 17

CAPÍTULO 3: Investigación de los orígenes del Wing Chun, 21

CAPÍTULO 4: Mi padre, el gran maestro Yip Man, 29

CAPÍTULO 5: Chi Sau, 35

CAPÍTULO 6: Siu Lim Tao (la primera forma), 75

CAPÍTULO 7: Chum Kiu (la segunda forma), 85

CAPÍTULO 8: Biu Tze (la tercera forma), 95

**CAPÍTULO 9: Preguntas y respuestas:
Yip Chun dialogando con sus estudiantes, 107**

CAPÍTULO 10: La doctrina del medio, 127

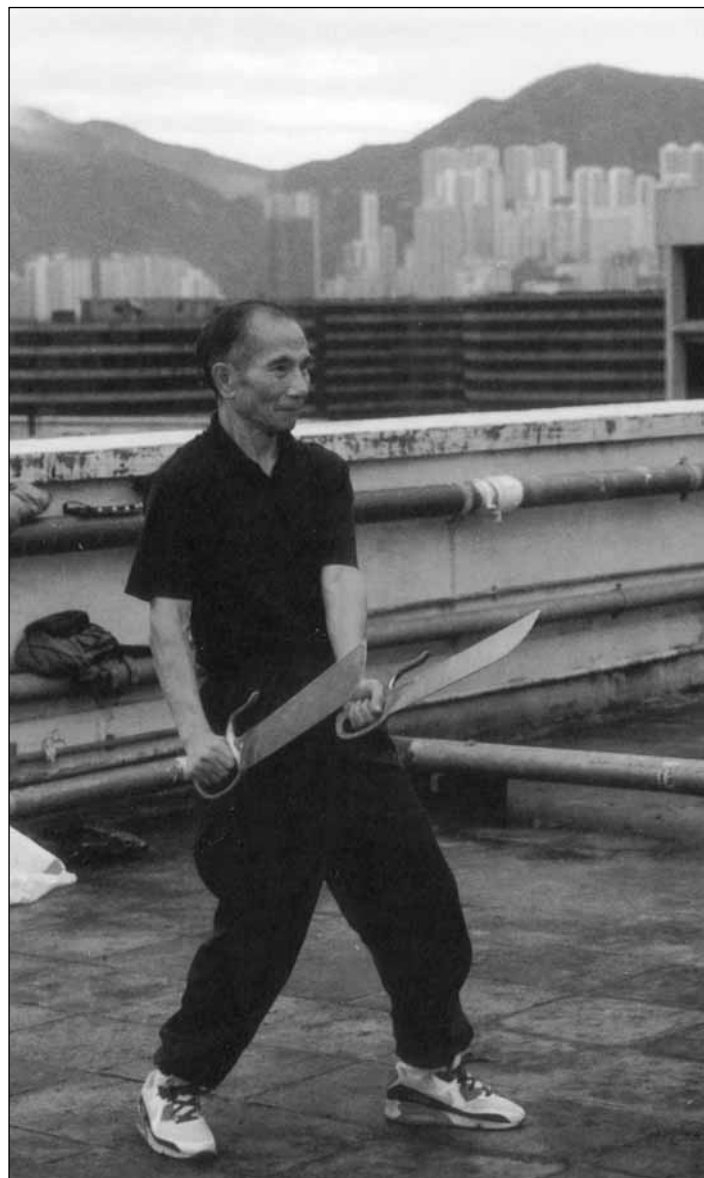
PREFACIO

Me siento muy honrado por haber sido requerido por el gran maestro Yip Chun para colaborar en la preparación de este libro. Para mí, Yip Chun es un hombre de muchos talentos. Es, en el clásico carácter chino, un “hombre de excelencias”. Aparte de sus documentadas técnicas marciales, es poeta, pintor, calígrafo, músico y filósofo. Ha trabajado como periodista, contable, conservador de museo, maestro y durante diez años de su vida se vio atrapado en la Revolución Cultural realizando trabajos muy duros. Es un ávido caminante y ha invitado endiabladamente a un cierto número de maestros de Kung Fu a una excursión por la montaña y después a practicar “manos pegadas” al final de la misma. Ninguno hasta el presente ha aceptado este desafío.

Su técnica es también formidable al nivel del mar. Vive en Hong Kong, donde enseña. También viaja por todo el mundo dando seminarios y conferencias a quienes han adquirido un gusto por la calidad.

Yip Chun mide solamente 157 centímetros y pesa 54 kilogramos; actualmente tiene 68 años, aunque las técnicas heredadas de su padre Yip Man todavía fluyen, sin haber disminuido por el paso del tiempo.

Danny Connor



Entrenamiento en los tejados de Hong Kong.

PRÓLOGO

La leyenda cuenta que Wing Chun significa “bella primavera” y se dice que es el nombre de una mujer que, según cuentan, estudió un arte marcial de una monja budista llamada Ng Mui. Cuenta la leyenda que Madam Wing Chun aprendió a rechazar a un pretendiente que quería tomarla como esposa y poseer su herencia. Estudió durante 100 días y cuando él vino para reclamarla, ella lo repelió con su arte marcial. Más tarde se casó con alguien de su elección, que aprendió sus técnicas y las vendió a otros instructores de artes marciales.

Mientras que lo antedicho no puede probarse, puede afirmarse que las técnicas son sumamente adecuadas para las mujeres y para las personas de baja estatura.

El Wing Chun entra en la categoría conocida como Boxeo Shaolín del Sur (manos rápidas, piernas fuertes), aunque emplea “suavidad” dentro de su dinámica, que se caracteriza por un método de práctica conocido como Chi Sau (un método cuya práctica consiste en pegar o enganchar los brazos a un compañero para desarrollar las técnicas que aparecen en las formas).

Pero la práctica del Wing Chun es algo más que una simple forma de autodefensa mejor. Tiene un “alma china” que lo hace fascinante. El carácter “Chung” significa central, y los caracteres para China (reino del centro) abarcan este concepto. Mientras el mundo occidental se embarcaba en el estudio

de las ciencias que tratan de las cosas grandes y pequeñas, los chinos se aventuraron en el área de la armonía y del equilibrio (en la teoría budista, “el camino del medio”).

Mucha gente considera el Wing Chun como un arte budista, con técnicas tales como el *fut sau* o mano de buda dentro de la práctica. Pero esto no es necesariamente una prueba, puesto que durante milenios los chinos han vivido confortablemente con los conceptos del Taoísmo, el Confucionismo y el Budismo –una trinidad de pensamiento que apuntala la “chinidad”. El Tai Chi, por ejemplo, afirma que la teoría Taoísta (o yin-yang) es su principio espiritual o dialéctico, aun cuando las técnicas del Tai Chi tienen nombres tales como “el sirviente de Buda muele el mortero”, testimoniando la fertilización cruzada dentro de la cultura china.

En realidad todas las artes marciales emplean la teoría del yin-yang de distintas maneras.

El templo Shaolín en la provincia de Henan era budista y es probablemente el icono más famoso para las artes marciales chinas. De hecho se halla cerca de la aldea de Chen, el hogar del Tai Chi.

Yip Chun dirigió primero mi atención hacia un pequeño volumen de Confucio llamado *Chung Yung* o *La doctrina del medio* en Hong Kong hace unos pocos años. Fue durante la lectura sobre “el moldeo de un mango de hacha” que la práctica del Chun Chi Sau se convirtió para mí en una encarnación de lo que Confucio había dicho 2.500 años atrás. El libro trata de las relaciones humanas, y la cita “no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti” se ha reflejado en filosofías posteriores y sirve también de consejo para todos los que quieren aprender a practicar el Chi Sau.

Cualquiera podía haber establecido la correlación, pero tuvo que ser Yip Chun con su consumada técnica y percepción quien ofreciese a su continuamente más amplio clan de Wing Chun una guía moral, un libro que se pudiese estudiar. Es una obra que no cansa, ofreciendo cada página un reflejo y guía al propio desarrollo. Se dirige a todo aquel que lo lea.

Este libro pretende explorar el principio de la línea central de Wing Chun complementado con teoría confuciana tal como se expone en *La doctrina del medio*. Es una guía moral tanto para profesores como para estudiantes. Por primera vez, se presenta para quienes desean entender la filosofía y la práctica del Wing Chun.

“Lo breve es hermoso” es el lema del Wing Chun, un arte marcial que sigue una teoría de la línea del centro y considera al cuerpo como una matriz de puertas.

Los movimientos practicados en las formas, que prefiero considerar como perfeccionamiento o métodos de ejercicio, fueron refinados por Yip Man, que llevó el Wing Chun a Hong Kong desde la ciudad de Fatshan en China.

Yip Man le dijo a su hijo mayor Yip Chun que si las formas de Wing Chun se pudiesen simplificar estarían desarrollando el arte a un nivel más alto. Nadie ha logrado hacerlo hasta la fecha. Parece que muchos han añadido cosas al estilo, pero pocos han sido capaces de simplificarlo.

Este objetivo de llevar a cabo un enfoque más simple y funcional tiene un especial atractivo para algunas personas. Se halla en el mismo centro del sistema de manos pegadas, que permite poner en práctica las técnicas aprendidas, eliminando con seguridad técnicas peligrosas tales como el lanzar los dedos, los golpes con los codos y golpear la cara de un compañero. El objetivo del Chi Sau es conservar energía y controlar los movimientos del oponente mediante la correcta aplicación de la técnica y la sensibilidad respecto a las intenciones del otro.



Yip Chun con Samuel Kwok en uno de los muchos seminarios celebrados en el Reino Unido.