



ENDAS Settore Wing Chun

Corso Formazione Istruttori



ENDAS

SETTORE
WING CHUN

wingchun@endas.it
www.endas.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Primo Livello Standard

Storia & Principi

LA NASCITA DEL WING CHUN

Le versioni sulla nascita del Wing Chun sono varie e spesso riportano nomi e date differenti.

Ng Mui, Shaolin, Yim Wing-chun

Una leggenda vuole che il Wing Chun Kuen sia stato concepito dalla monaca buddhista Ng Mui (Wu Mei in pinyin) intorno alla seconda metà del XVII secolo, dopo essere sfuggita alla distruzione del monastero di Shaolin assieme ad altri monaci. Molte fonti si riferiscono ad un tempio sussidiario di Shaolin nella Cina Meridionale, nelle province di Fujian o Guangdong.

Secondo Ye Wen (Yip Man), in un suo scritto dal titolo “Yongchun Yuanliu”, la distruzione del tempio Shaolin del monte Song in Henan sarebbe avvenuta durante il regno di Kangxi (1662-1722). Ng Mui era tra i sopravvissuti a tale distruzione assieme ad altri 4 Monaci e a seguito di questo avvenimento si sarebbe rifugiata nel tempio Baiheguan sul monte Chai Har dove conobbe Yim Yee e sua figlia Yim Wing-chun.

Yim Wing-chun viene descritta come una giovane e avvenente fanciulla, tanto che attirò l'attenzione di un signorotto locale che volle costringerla a sposarlo, proprio per questo motivo Ng Mui si convinse ad insegnarle delle tecniche di combattimento che le permisero di sfidare e sconfiggere quell'uomo. In questo modo Yim Wing-chun poté sposare Leung Bok-chau, che faceva il mercante di sale in Fujian. Fu così che Yim Wing-chun, Leung Bok-chau e Yan Er crearono lo Yongchunquan (wing chun) durante il regno di Kangxi.

Leung Ting pone la distruzione di Shaolin e la conseguente fondazione dello stile in un'altra epoca:

«Più di 250 anni or sono, durante il regno di Yongzheng (1723-1736) della Dinastia Qing, si racconta che ci fu un incendio presso il monastero Siu Lam mentre esso era sotto assedio da parte dei soldati del Governo Mancese»
(Leung Ting , Wing Tsun Kuen)

Un altro racconto vuole che Yim Wing-chun, durante il regno di Jiaqing della dinastia Qing, nella contea di Liancheng in Fujian, abbia creato lo stile partendo dagli insegnamenti del proprio padre, Yim Yee il quale era un discepolo laico di Shaolinqun. In seguito Yim Wing-chun si sarebbe sposata con Leung Bok-chau, del Jiangxi ed insieme si sarebbero trasferiti a Zhaoqing nel Guangdong.

Storicità

Un giudizio categorico viene espresso da Leung Ting, secondo cui lo stile deriverebbe dalle scuole di arti marziali del Fujian ed in particolare da quelle praticate in seno alla minoranza Hakka, subendo poi continue trasformazioni e cambiamenti nel corso delle generazioni

Quasi assoluto il discredito nei confronti della leggenda di Wu Mei (che lui scrive Ng Mui), della leggenda della distruzione di Shaolin (che lui scrive Siu Lam):

Ng Mui avrebbe creato il sistema dopo aver assistito ad un combattimento tra una volpe (in alcune storie un serpente) e una gru:

«Il sistema Wing Chun è derivato dal sistema di Kung-fu del Fukien, che è collegato al sistema degli Hakka.....Io ho molti dubbi a proposito dell'autenticità delle storie di Ng Mui che avrebbe creato il sistema dopo aver assistito al combattimento tra una volpe ed una gru, dell'incontro di Yim Wing-tsun con un locale delinquente, dell'incendio presso il monastero Siu Lam o ancora dell'esistenza stessa di Ng Mui.»
(Leung Ting , Wing Tsun Kuen)

C'è poi un'altra versione completamente diversa della storia, questa sostiene che lo stile sia stato portato nel sud della Cina da Cheung Wu, un Maestro conosciuto come Tan Sao Ng famoso appunto per il suo tan sao. La storia inoltre sostiene che questo Maestro abbia fatto la sua comparsa 100 anni prima di Yim Wing-chun, tanto più che le sue gesta sono narrate in un libro sull'opera teatrale cinese nella City Hall di Hong Kong: di lui si parla come musicista, attore e conoscitore di arti marziali. Fu lui quindi secondo questa versione ad insegnare il Wing Chun al Giunco Rosso.

Han Guangjiu, nel suo “Yongchunquan”, riferisce la storia secondo cui un Monaco Superiore, ventiduesima generazione, del Tempio Shaolin del Songshan avrebbe trasmesso lo stile a Zhang Wu dell'Hunan, durante il regno di Qianlong (1736-1796). In questo caso il Wing Chun sarebbe stato un tipo di tecnica marziale utilizzata dalla Tiandihui, una Società Segreta anti-mancese. Zhang Wu era un famoso attore teatrale.

Un'altra storia vuole che il nome dello stile provenga dalla sala Yongchundian (永春殿) del tempio Shaolin del Sud di Quanzhou in Fujian. Quando questo tempio venne dato alle fiamme, l'Abate Zhishan Chanshi si aggregò ad una compagnia teatrale (la Hong Chuanzhong) come sguattero. In seguito tutti i membri della troupe divennero suoi allievi. Questa tradizione mostra dei punti di contatto con la precedente, inoltre come la precedente ha molti elementi storici a supporto. Nelle generazioni del Wing Chun spesso incontriamo attori teatrali o membri della compagnia teatrale Hong Chuanzhong. Questa storia è riportata anche da Yip Man, nel suo scritto citato sopra. Secondo la sua versione nella "Giunca Rossa" si riunirono gli insegnamenti di Wu Mei e quelli dell'Abate Zhishan Chanshi.

Sempre secondo la leggenda, lo stile deve il suo nome alla prima allieva di Ng Mui, Yim Wing-chun (嚴詠春, in pinyin Yan Yongchun), codificatrice e riorganizzatrice dello stile presso il tempio della provincia di Kwantung (Guangdong). Un'altra ipotesi sull'origine del nome è legata all'idea che lo Yongchunquan possa provenire dal Baihequan di Yongchun in Fujian.

Per un'altra tradizione orale invece, visto che si pretendeva che lo stile fosse stato ideato espressamente per combattere i Mancesi (la dinastia Qing), sembra che gli venne attribuito il nome "Wing Chun" in quanto tale termine aveva un significato simbolico per i rivoluzionari.

Yim Wing-chun sarebbe un personaggio di pura fantasia, visto che non compare in alcun modo nelle documentazioni relative a Shaolin ed alla nascita del Wing Chun, forse essa stessa facente parte della simbologia legata al nome. Altri sostengono che i migliori praticanti marziali cinesi del tempo si fossero riuniti per poter fondere le loro esperienze e conoscenze in un'unica arte marziale: la stanza dove portarono avanti tali studi venne chiamata Wing Chun ("Eterna Primavera"), a simboleggiare l'eterna evoluzione delle arti marziali.

Sembra che, siccome il nome Yongchunquan (永春拳) si legò alla Rivolta di Li Wenmao, per sfuggire alla persecuzione imperiale il nome venne cambiato in "Pugilato del Canto di Primavera" (詠春拳).

I PRINCIPI DEL WING CHUN

I principi del Wing Chun creano un sistema di difesa aggressiva che consente di adattarsi immediatamente ai movimenti, alla forza e al modo di combattere di un aggressore. Questi principi sono estremamente semplici. Ciononostante richiedono anni di pratica per consentire al corpo di acquisire questi riflessi e capirne le applicazioni in situazioni reali.

Questi gli 8 principi fondamentali

- Il principio della linea centrale.
- Il principio di simultaneità di attacco e difesa
- Il principio della porta interna ed esterna
- Il principio del cuneo
- Il principio dell'attacco continuo
- Il principio della molla e frusta
- Il principio dei quattro cancelli
- Il principio del gomito fisso

Alcuni di questi principi si compenetrano. A seconda della scuola di provenienza alcuni principi potrebbero sussistere e altri no, oppure taluni potrebbero essere concettualmente compresi in altri. Probabilmente i più noti, comunemente accettati e usati sono i primi tre (Linea centrale, Simultaneità attacco/difesa, Cuneo).

Il principio della linea centrale.

Il Wing Chun, un'arte marziale cinese caratterizzata dalla fluidità e dall'efficienza nei movimenti, è intrinsecamente legato al concetto fondamentale della "Linea Centrale". Questo principio è il cuore pulsante della filosofia di difesa del Wing Chun e rappresenta un approccio distintivo alla gestione dello spazio e del tempo in un combattimento.

La Linea Centrale: Fondamento della Difesa Efficace

Nel contesto del Wing Chun, la Linea Centrale è una traccia immaginaria che si estende tra il praticante e il suo avversario. È la via più breve tra due punti, ma va oltre la mera geometria. La Linea Centrale è il percorso che permette al praticante di massimizzare il controllo sulla situazione, mantenendo una posizione di vantaggio strategico.

Equilibrio Dinamico e Reattività istantanea

Il praticante di Wing Chun cerca costantemente di mantenere la Linea Centrale, regolando la propria posizione in risposta alle azioni dell'avversario. Questo richiede un equilibrio dinamico tra attacco e difesa, con un'enfasi particolare sulla reattività istantanea. Quando l'avversario si sposta o attacca, il praticante adatta la sua posizione sulla Linea Centrale, garantendo un controllo costante della distanza.

La Linea Centrale come Ponte tra Offesa e Difesa

Un aspetto distintivo del Wing Chun è la capacità di trasformare rapidamente l'energia di un attacco in un'opportunità di contrattacco. La Linea Centrale funge da ponte tra offesa e difesa, consentendo al praticante di deflettere un attacco e rispondere con una contro-azione immediata. Questo concetto

incarna l'essenza dell'arte, in cui l'aggressione dell'avversario può essere sfruttata per neutralizzarla e rispondere con precisione.

Nel Wing Chun, il principio della Linea Centrale non è solo una tecnica, ma una filosofia che permea l'intero sistema. Imparare a percepire, controllare e sfruttare la Linea Centrale è un viaggio di scoperta che evolve con l'avanzare del praticante. Attraverso una pratica diligente e la comprensione profonda di questo principio, il praticante di Wing Chun sviluppa una connessione intrinseca con la propria arte, elevando la sua abilità marziale a nuovi livelli di maestria.

Il Principio di Simultaneità di Attacco e Difesa

Nel contesto del Wing Chun Kung Fu, uno degli aspetti distintivi e fondamentali che caratterizzano questa arte marziale è il principio di simultaneità di attacco e difesa. Questo concetto riflette la filosofia intrinseca del Wing Chun, che mira a massimizzare l'efficacia e la fluidità nei movimenti durante uno scontro.

L'Armonia tra Attacco e Difesa

Il maestro Ip Man, leggendario praticante e insegnante di Wing Chun, ha sottolineato l'importanza di mantenere un flusso armonioso tra attacco e difesa. Nel cuore di questo principio c'è la consapevolezza che ogni movimento difensivo può essere trasformato in un'opportunità offensiva e viceversa. Questa interconnessione tra azioni crea un ritmo dinamico e imprevedibile, mettendo l'artista marziale in un vantaggio tattico.

La Distruzione dell'Attacco Avversario

Il Wing Chun incoraggia l'idea di "colpire mentre si blocca e bloccare mentre si colpisce". In pratica, ciò significa che ogni difesa dovrebbe integrare simultaneamente un attacco, indirizzando la forza avversaria lontano dal proprio corpo e aprendo spazi per risposte immediate. Questa filosofia si basa sulla premessa che l'attacco del nemico può essere sfruttato per indebolire la sua posizione e preparare il terreno per una controffensiva efficace.

L'Importanza del Controllo del Centro

Il mantenimento del controllo della linea centrale, un principio correlato, è fondamentale per attuare con successo il principio di simultaneità di attacco e difesa. Mantenendo una posizione dominante nel centro dell'azione, l'artista marziale può dirigere e gestire l'energia avversaria in modo efficiente, consentendo risposte immediate e coordinando movimenti di attacco e difesa senza soluzione di continuità.

Il principio di simultaneità di attacco e difesa nel Wing Chun rappresenta un pilastro fondamentale che distingue questa forma d'arte marziale. L'abilità di integrare armoniosamente azioni offensive e difensive offre un vantaggio tattico significativo, permettendo al praticante di rispondere con precisione e prontezza in qualsiasi situazione.

Il Principio della Porta Interna ed Esterna

Il Wing Chun Kung Fu, con la sua filosofia intricata e la pratica mirata, si basa su principi chiave che definiscono la sua efficacia nel combattimento. Tra questi, il principio della porta interna ed esterna emerge come un concetto fondamentale, delineando l'approccio strategico dell'arte marziale.

La Dinamica delle Porte

Nel contesto del Wing Chun, le "porte" si riferiscono alle vie di accesso e difesa del corpo. Il praticante è consapevole di due aperture principali: la porta interna, che è il lato più vicino al

proprio corpo, e la porta esterna, che è il lato più lontano. Comprendere la dinamica di queste porte è cruciale per mantenere un efficace equilibrio tra attacco e difesa.

Proteggere la Porta Interna

Il concetto di "porta interna" implica la necessità di proteggere il proprio corpo dagli attacchi avversari, mantenendo la parte interna dell'artista marziale fuori dalla linea di attacco del nemico. Questo si traduce spesso in posizioni e movimenti che schermano la zona vitale, mantenendo il tronco e le aree sensibili al sicuro da attacchi diretti.

Sfruttare la Porta Esterna

Dall'altro lato, la "porta esterna" rappresenta il lato più lontano dal proprio corpo ed è utilizzata per attaccare l'avversario. L'arte del Wing Chun insegna a sfruttare la vulnerabilità dell'avversario, cercando di aprire la sua porta esterna e guadagnare accesso alle sue aree vitali. Questo può essere ottenuto con movimenti precisi e posizionamenti strategici.

La Fluidità tra Porte

La maestria nel Wing Chun si manifesta quando il praticante è in grado di muoversi senza soluzione di continuità tra la porta interna e quella esterna. Questa transizione fluida consente al praticante di adattarsi dinamicamente alla situazione, passando da una posizione difensiva a una offensiva, o viceversa, in risposta alle mosse dell'avversario.

Il principio della porta interna ed esterna nel Wing Chun è cruciale per la creazione di un sistema difensivo e offensivo equilibrato. La consapevolezza di queste porte, insieme a una pratica diligente, consente al praticante di adattarsi in modo flessibile alle sfide del combattimento. Attraverso la comprensione e l'applicazione di questo principio, gli artisti marziali del Wing Chun affinano la loro capacità di navigare agilmente attraverso le dinamiche del combattimento senza compromettere la propria sicurezza.

Il Principio del Cuneo

Il principio del cuneo nel Wing Chun rappresenta un'importante strategia che incorpora sia la difesa che l'attacco in modo efficace e dinamico. Questo concetto, ispirato dalla forma di arti marziali tradizionali, si adatta al contesto unico del Wing Chun, enfatizzando la penetrazione mirata e la frantumazione delle difese avversarie.

La Formazione del Cuneo

Il cuneo, simbolo di forza e precisione, viene utilizzato nel Wing Chun per penetrare le difese avversarie e aprirsi un varco strategico. La formazione del cuneo coinvolge l'allineamento del corpo e degli arti in modo da concentrare la forza su un punto specifico, consentendo al praticante di superare la resistenza avversaria in modo efficiente.

La Direzione del Movimento

Nel contesto del Wing Chun, il movimento del cuneo può essere applicato in diverse direzioni a seconda della situazione. Può essere utilizzato per penetrare verso il centro dell'avversario, per deviare un attacco e creare un'apertura, o per sfondare una linea difensiva avversaria. La chiave è l'abilità di adattare la direzione del cuneo alle circostanze specifiche del combattimento.

La Coordinazione delle Azioni

Il cuneo nel Wing Chun non è solo una questione di posizionamento fisico, ma coinvolge anche la coordinazione delle azioni. Il praticante deve integrare movimenti di braccia, gambe e corpo per creare un cuneo potente e ben bilanciato. Questa sincronizzazione permette al praticante di massimizzare la forza e la precisione nel punto di impatto.

Applicazioni del Principio del Cuneo

Il principio del cuneo trova applicazione in una varietà di situazioni durante uno scontro. Può essere utilizzato per infrangere una presa avversaria, per aprirsi un varco tra le difese nemiche o per respingere un attacco diretto. La versatilità di questo principio rende il Wing Chun un'arte marziale dinamica e adattabile.

Il principio del cuneo nel Wing Chun è una tattica che incarna la forza focalizzata e la precisione. Attraverso una comprensione approfondita di questo concetto e una pratica costante, gli artisti marziali del Wing Chun possono integrare il cuneo in modo efficace nella loro strategia, aumentando la loro capacità di superare le difese avversarie con potenza e destrezza.

Il Principio dell'Attacco Continuo

Il Wing Chun Kung Fu è intriso di una filosofia che enfatizza non solo la difesa, ma anche un attacco continuo e implacabile. Il principio dell'attacco continuo costituisce uno degli elementi chiave che rendono questa arte marziale unica, fornendo un approccio dinamico e aggressivo al combattimento.

La Pressione Costante

Nel contesto del Wing Chun, l'attacco continuo non implica semplicemente l'invio di una serie di colpi consecutivi, ma sottolinea la necessità di mantenere una pressione costante sull'avversario. Questo principio mira a sopraffare gradualmente l'opponente, impedendogli di recuperare e organizzare una difesa efficace.

L'Uso Efficace dell'Energia

L'arte del Wing Chun insegna a canalizzare l'energia in modo efficiente e a sfruttare la forza accumulata in ogni movimento. L'attacco continuo si basa sulla capacità di trasformare rapidamente la difesa in attacco e di capitalizzare sulle opportunità che si presentano durante uno scontro.

La Varietà nei Colpi

L'attacco continuo nel Wing Chun non si limita a un singolo tipo di colpo. Gli artisti marziali sono addestrati a diversificare i loro attacchi, utilizzando una combinazione di pugni, gomitate, ginocchiate e calci per confondere e sopraffare l'avversario. Questa varietà crea un flusso imprevedibile di attacchi, rendendo difficile per il nemico anticipare e reagire in modo efficace.

La Tattica della Stanchezza

L'attacco continuo è anche una tattica strategica che mira a sfiancare l'avversario nel corso del combattimento. Mantenendo una pressione costante e un ritmo accelerato, il praticante di Wing Chun cerca di logorare le energie del nemico, riducendo la sua capacità di resistenza e rendendolo più vulnerabile agli attacchi successivi.

Il principio dell'attacco continuo nel Wing Chun rappresenta un approccio dinamico e aggressivo al combattimento. La sua attuazione richiede una combinazione di precisione nei movimenti, varietà negli attacchi e una resistenza eccezionale. Attraverso una pratica costante e una comprensione approfondita di questo principio, gli artisti marziali del Wing Chun possono trasformare il flusso del combattimento a loro favore, mantenendo l'iniziativa e sopraffacendo l'avversario con un attacco implacabile.

Il Principio della Molla e Frusta

Il Wing Chun Kung Fu è ricco di principi che riflettono la sua natura unica e la sua efficacia nelle situazioni di combattimento. Uno di questi principi chiave è quello della "molla e frusta", una metafora che cattura l'essenza di movimenti elastici e reattivi, tipici di questa forma d'arte marziale.

La Metafora della Molla e Frusta

Il principio della molla e frusta nel Wing Chun simboleggia la capacità di adattarsi e rispondere alle situazioni in modo elastico e veloce. Come una molla, il praticante può assorbire e ridistribuire l'energia avversaria, mentre come una frusta, può reagire prontamente e colpire con precisione.

Movimenti Elastici

La componente "molla" di questo principio si riferisce alla capacità di assorbire gli attacchi avversari con movimenti elastici. Il praticante impara a piegare e flettere il corpo in modo fluido, minimizzando l'impatto degli attacchi avversari. Questa elasticità consente al praticante di mantenere una base stabile e di prepararsi per una risposta immediata.

Reattività della Frusta

La parte "frusta" del principio entra in gioco quando è il momento di contrattaccare. Il praticante è addestrato a reagire rapidamente ed efficacemente, utilizzando movimenti precisi e reattivi per colpire l'avversario con velocità e potenza. La frusta rappresenta la prontezza nel passare da una difesa reattiva a un attacco fulmineo.

Coordinazione Corpo-Mente

Il principio della molla e frusta richiede una stretta coordinazione tra il corpo e la mente. Il praticante deve essere consapevole delle energie in gioco, sia interne che esterne, e rispondere con movimenti appropriati. La pratica costante sviluppa una sensibilità avanzata che consente di percepire e adattarsi istantaneamente alle dinamiche del combattimento.

Il principio della molla e frusta nel Wing Chun rappresenta un modo distintivo di affrontare il combattimento. Attraverso la comprensione e l'applicazione di questa metafora, gli artisti marziali del Wing Chun perfezionano la loro abilità di assorbire e reindirizzare l'energia avversaria, combinando elasticità e reattività per mantenere un vantaggio strategico nelle situazioni di combattimento.

Il Principio dei Quattro Cancelli

Il Wing Chun Kung Fu è arricchito da principi che offrono una guida fondamentale per gli artisti marziali. Tra questi, il principio dei Quattro Cancelli si distingue come un concetto intrigante che sottolinea l'importanza della difesa strutturata e della consapevolezza tattica. Questo principio incarna la saggezza strategica del Wing Chun, offrendo una guida per affrontare gli attacchi avversari in modo efficace.

La Metafora dei Quattro Cancelli

I Quattro Cancelli nel Wing Chun sono metaforici e rappresentano le quattro principali aree di difesa del corpo. Queste sono:

La Testa: Proteggere il cervello e le aree vitali della testa.

Il Corpo Superiore: Difendere il petto, gli organi interni e le costole.

Il Corpo Inferiore: Proteggere l'addome, i fianchi e la regione pelvica.

Le Gambe: Preservare la stabilità e proteggere le ginocchia.

L'Approccio Strutturato

Il principio dei Quattro Cancelli sottolinea la necessità di mantenere una difesa strutturata che copra tutte queste aree vitali. Gli artisti marziali del Wing Chun imparano a posizionare le braccia, il corpo e le gambe in modo da formare una barriera difensiva completa, riducendo al minimo gli spazi vulnerabili.

L'Arte della Mobilità

Sebbene la difesa strutturata sia fondamentale, il principio dei Quattro Cancelli incorpora anche l'arte della mobilità. I praticanti di wing chun sono addestrati a muoversi in modo fluido, permettendo loro di adattare rapidamente la difesa alle dinamiche mutevoli di uno scontro. La mobilità contribuisce a mantenere una difesa efficace senza sacrificare la flessibilità nei movimenti.

L'Integrazione con Altri Principi

I Quattro Cancelli non operano in isolamento, ma sono integrati con altri principi del Wing Chun, come il controllo del centro e la simultaneità di attacco e difesa. Questa sinergia consente al praticante di wing chun di reagire in modo rapido ed efficace, trasformando la loro difesa in opportunità di contrattacco.

Il principio dei Quattro Cancelli nel Wing Chun è una guida fondamentale per una difesa efficace. Incorporando questa filosofia nella pratica quotidiana, i praticanti di Wing Chun non solo proteggono il proprio corpo in modo completo ma anche sfruttano le opportunità di attacco quando si presentano. Attraverso una comprensione approfondita e una pratica costante di questo principio, gli studenti acquisiscono una difesa solida e un controllo strategico dello spazio durante uno scontro.

Il Principio del Gomito Fisso

Il principio del gomito fisso rappresenta uno degli aspetti distintivi e avanzati del Wing Chun Kung Fu, caratterizzato da una postura e da movimenti che utilizzano il gomito in modo strategico e efficace. Questo concetto riflette la saggezza e la precisione che definiscono l'arte marziale, fornendo una base solida per la difesa e l'attacco.

Fondamenti del Gomito Fisso

Nel contesto del Wing Chun, il gomito fisso non significa rigidità o immobilismo, ma piuttosto un punto di riferimento dinamico. Gli artisti marziali apprendono a posizionare il gomito in modo strategico, mantenendo una stabilità che consente rapidi cambiamenti di direzione nei movimenti. Questa postura offre un vantaggio tattico, permettendo al praticante di reagire prontamente alle azioni dell'avversario.

Protezione e Attacco

Il gomito fisso si presta a una duplice funzione: proteggere e attaccare. Quando posizionato correttamente, il gomito può fungere da scudo difensivo, proteggendo il corpo da colpi avversari. Al contempo, questa postura crea una base solida per lanciare attacchi potenti, sfruttando la stabilità e la forza del gomito come fulcro per le azioni offensive.

Controllo della Distanza

Il gomito fisso è uno strumento chiave per gestire la distanza durante uno scontro. Mantenendo una posizione che favorisce la mobilità e il controllo, il praticante di Wing Chun può regolare la distanza tra sé e l'avversario in modo rapido ed efficiente. Questa abilità di controllo della distanza è cruciale per gestire la dinamica del combattimento.

Movimenti Coordinati

Il gomito fisso richiede movimenti coordinati di tutto il corpo. Gli artisti marziali imparano a integrare la postura del gomito fisso con la rotazione del busto, la flessione delle gambe e l'uso coordinato delle braccia. Questa sincronizzazione consente una risposta rapida e precisa alle variazioni nella situazione di combattimento.

Il principio del gomito fisso nel Wing Chun è una dimostrazione dell'elevato livello di raffinatezza e precisione raggiunto in questa forma d'arte marziale. La sua corretta applicazione richiede un'attenzione particolare alla postura e ai movimenti coordinati del corpo. Attraverso la pratica costante e l'affinamento di questa tecnica, gli artisti marziali del Wing Chun possono integrare il gomito fisso in modo efficace nella loro strategia, rendendolo uno strumento potente per la difesa e l'attacco.

A ben vedere i principi sono caratteristici dello stile. Queste "linee guida" hanno nella pratica del Wing Chun la stessa valenza della correttezza delle tecniche. Nel Wing Chun non possono sussistere tecniche senza principi. Di seguito vengono riportati i principi di combattimento del Wing Chun nella formulazione di Keith R. Kernspecht.

Principi di combattimento

Se la strada è libera avanza

Avanzare coperti andando a bersaglio è il principio di base. Se l'avversario non è a sua volta coperto bene dalla propria guardia, verrà colpito subito negli organi vitali.

Se la strada è chiusa "appiccicati" all'avversario

Se l'aggressore cerca di reagire non bisogna lasciargli l'opportunità di staccarsi e organizzare un contrattacco. Perciò attaccatevi a lui come un guanto, non lasciategli il tempo di retrocedere e organizzarsi, ma continuate ad attaccarlo.

Se l'avversario avanza, cedi

Normalmente un aggressore è fisicamente più forte della sua vittima, per questo nel Wing Chun ci si allena ad avere la meglio su forze superiori alla nostra. Il Chi sao insegna semplicemente a "svuotarsi" quando un attacco è troppo forte, e a reagire cambiando il proprio angolo e la propria posizione rispetto all'avversario.

Se l'avversario indietreggia seguilo

Anche se un nostro attacco viene evitato, ne segue immediatamente un altro - Il Chi sao allena i riflessi a sentire immediatamente qualunque "buco" nella difesa dell'avversario e ad approfittarne immediatamente, senza esitazione.

Principi di forza

Liberati della tua forza

Occorre essere rilassati, non tesi, per muoversi con fluidità e reagire alle azioni del proprio aggressore. Dando per scontato che non possiamo vincere lo scontro con i muscoli, la nostra stessa forza non deve diventare un freno, bensì dobbiamo lasciare la muscolatura rilassata, per poterci muovere nella maniera più continua e veloce possibile.

Liberati della forza dell'avversario

Questo è spiegato bene nel terzo principio di combattimento. Quando un aggressore cerca di usare la forza per avere la meglio, non bisogna cercare di opporsi con altrettanta forza, ma bisogna invece

far andare a vuoto la forza di chi aggredisce, per poi usarla contro di lui (come dice il principio successivo).

Usa la forza dell'avversario

Con l'allenamento si impara che, assorbendo la forza dell'avversario, il nostro contrattacco diventa molto più potente, perché incameriamo la sua energia nei nostri arti, come molle che vengano compresse; siamo poi in grado di restituire tale energia una volta che queste "molle" vengano rilasciate.

Somma la tua forza alla forza dell'avversario

Oltre all'energia incamerata dal contatto con l'aggressore, nei nostri colpi scarichiamo anche tutta la forza che abbiamo a disposizione.