

Studio sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale



La prima piccola idea del Wing Chun

Studio Sul
Wing Chun Gung Fu
Tradizionale

小念頭

Shil Lim Tao

La prima piccola idea del *Wing Chun*

Martinelli Michele

Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association
www.mywingchun.net

AVVERTENZE

Le notizie presenti in questo libro sono solo a scopo informativo. L'autore non si assume nessuna responsabilità su l'uso improprio di queste informazioni. L'autore non potrà in nessun caso essere ritenuto responsabile dei danni parziali o totali causati dalla lettura del presente testo, ivi compresi, senza alcuna limitazione, i danni fisici cagionati dall'applicazione di tecniche descritte ed illustrate.

Seconda Edizione
Elettronica

15 febbraio 2006

I contenuti di questa opera, per volontà dell'autore,
sono rilasciati sotto la disciplina della seguente licenza.



Creative Commons Public License

Attribuzione-NonCommerciale-CondividiAlloStessoModo 2.0 Italia

Tu sei libero:
di distribuire, comunicare al pubblico, rappresentare
o esporre in pubblico l'opera, di creare opere derivate

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione

Devi riconoscere la paternità dell'opera all'autore originario.

Non commerciale

Non puoi utilizzare quest'opera per scopi commerciali.

Condividi sotto la stessa licenza

Se alteri, trasformi o sviluppi quest'opera, puoi distribuire l'opera risultante solo per mezzo di una licenza identica a questa.

In occasione di ogni atto di riutilizzo o distribuzione,
devi chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.

Se ottieni il permesso dal titolare del diritto d'autore,
è possibile rinunciare a ciascuna di queste condizioni.

Le tue utilizzazioni libere e gli altri diritti
non sono in nessun modo limitati da quanto sopra.

Questo è un riassunto in lingua corrente dei concetti chiave della licenza completa
(codice legale) che è disponibile alla pagina web

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/it/legalcode>

Restano esclusi da questa disciplina i testi da pag. 29 a pag. 39,
il logo in copertina dell'Associazione,
nonché tutte le fotografie presenti in questo volume
che rimangono proprietà esclusiva dei rispettivi titolari.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao

*Alla mia famiglia
In memoria di mio padre*

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

Ringrazio per la loro disponibilità:

Master Gian Luca Boccato
[Boccato's Wing Chun Academy](#)

Si-Fu Angelo Nardo
[Associazione Italiana Wing Chun](#)

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

Il *Wing Chun Gung Fu* quale Arte Marziale ha lo scopo di educare il praticante ad una ricerca interiore. Sviluppare consapevolezza fisica, mentale e spirituale. Non fermatevi alla sola pratica esteriore delle forme. Cercate in queste, ed in voi stessi, il significato più profondo d'ogni gesto, d'ogni tecnica.

Questo libro può solo insegnare l'aspetto più superficiale di questa Arte Marziale. Proseguire nella ricerca interiore sarà solo compito del lettore.

Michele Martinelli

Indice

Indice	10
L'autore Michele Martinelli.....	12
Arti Marziali	16
Cenni storici	20
Il <i>Gung Fu</i>	20
Nascita del <i>Gung Fu</i> :	22
Storia del <i>Wing Chun</i>	26
La creazione del <i>Wing Chun</i> :.....	27
Il <i>Wing Chun</i> modificato:.....	31
Testimonianze:	38
<i>Si-Jo Yip Man</i>	40
<i>Chang Li</i>	42
Master <i>Steve Lam</i>	42
<i>Si-Gung</i> William Cheung (<i>Cheung Chuk Hing</i>)	44
Master Boccato GianLuca.....	46
Struttura	50
Forme	50
Forme con armi	51
Allenamento	52
Teoria del <i>Wing Chun</i>	54
Linea Centrale:	54
Linea di Centro:	58
Posizione di guardia:	60
Quattro cancelli:	64
Posizione Neutra (Neutral Stance):	66
La respirazione nel <i>Wing Chun</i>	68
Energia interna (<i>Chi</i>)	70

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

La forma <i>Shil Lim Tao</i>	72
Esecuzione della <i>Shil Lim Tao</i>	74
Preparazione:	74
Sezione Iniziale:	80
Sezione Prima:	84
Sezione Seconda:	100
Sezione Terza:	116
Sezione Quarta:	120
Sezione Quinta:	126
Sezione Finale:	132
Chiusura:	138
Conclusioni.....	140

L'autore Michele Martinelli



Inizia ad interessarsi alle Arti Marziali nella primavera del 1995 alla ricerca di un'attività che non fosse soltanto allenamento fisico.

Studia da autodidatta gli stili giapponesi, da sempre più conosciuti in Italia, come *Karate* e *Aikido*. Proseguendo, giunge sino alle Arti cinesi, conosciute come *Gung Fu*, praticando lo stile *Hung Gar*. Dopo circa due anni si avvicina allo stile *Wing Chun*. Si rese presto conto della particolarità di questo stile, dalle tecniche scientifiche e dai movimenti corti e diretti.

Lo pratica sempre più intensamente come autodidatta tramite libri e video reperibili in Italia.

All'inizio del 1999, dopo aver cercato fra le varie famiglie di *Wing Chun Gung Fu*, viene a conoscenza dello stile Tradizionale del Grandmaster William Cheung. Inizia a procurarsi tutto il materiale didattico possibile non con poche difficoltà a causa della totale assenza di questo in Italia. Tramite Internet riesce finalmente a mettersi in contatto con la World Wing Chun Kung Fu Academy in Australia, ed inizia la

pratica dei corsi per corrispondenza messi a disposizione dalla scuola.

Dopo circa due anni si trova ad un punto morto, a causa della mancanza di un maestro che potesse aiutarlo a chiarire tutti i dubbi che si erano accumulati. Decise di conoscere il rappresentante per l'Europa della WWCKFA Master GianLuca Boccato; allora unico Maestro in Italia allievo diretto del Grandmaster William Cheung.

A causa della distanza della scuola, prese solo poche lezioni private. Furono, però molto utili per capire quello che un corso per corrispondenza non avrebbe mai potuto dargli. Grazie agli insegnamenti di Master Boccato non solo perfezionò l'esecuzione delle forme e delle tecniche, che aveva imparato fino allora, ma chiari anche molti dubbi circa l'aspetto teorico di queste.

Nella primavera del 2005 completa il libro sulla forma *Shil Lim Tao*, un lavoro iniziato alcuni anni prima. In questo periodo si mette in contatto con Si-Fu Angelo Nardo, altro Maestro di Wing Chun Tradizionale in Italia, allievo di Master Boccato e fondatore dell'Associazione Italiana Wing Chun.

Partecipa ad un seminario presso l'Associazione Italiana Wing Chun tenuto dal Grandmaster William Cheung, con la speranza di poterlo incontrare privatamente. Grazie a Si-Fu Angelo Nardo, il quale gli combina un appuntamento, riesce a prendere lezioni private dal Grandmaster Cheung, presso l'abitazione dove era ospite.

Nell'autunno del 2005 fonda la "Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association", associazione no-profit per lo studio, la pratica e la divulgazione del Wing Chun Tradizionale.

傳統詠春功夫研究會

Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association
Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Si-Gung William Cheung e Michele Martinelli
(In posa con il libro sulla *Shil Lim Tao*)

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Si-Gung William Cheung e Michele Martinelli
(In posa davanti l'uomo di legno)

Arti Marziali

Per sua natura nell'uomo è presente una certa dose di aggressività dovuta all'istinto di sopravvivenza e alimentata dalle paure e insicurezze in situazioni del vivere quotidiano. Il mancato controllo sull'aggressività può portare ad atteggiamenti di ostilità verso il prossimo, più o meno evidenti, generando sentimenti negativi come odio ed invidia o, peggio ancora, sfociare in vera e propria violenza.

Le persone che manifestano la loro aggressività, sia fisica che verbale, sono sempre state viste come forti e sicure di sé mentre è importante capire che la mancanza di aggressività non significa necessariamente debolezza; spesso in realtà è invece vero il contrario e dietro all'aggressività si nasconde una profonda insicurezza. In una società evoluta come la nostra, non dovrebbe esserci spazio per l'aggressività e la violenza.

Uno degli obiettivi principali delle Arti Marziali, raggiungibili attraverso la pratica dei vari stili, è proprio quello di riuscire a disciplinare l'aggressività ed incanalarla, sviluppando nel praticante la capacità di consapevolezza interiore e autocontrollo.

La pratica delle Arti Marziali, attuata con atteggiamento di umiltà, servirà a farci conoscere le nostre debolezze aiutandoci a superarle e ad avere un maggiore controllo sulle nostre emozioni, ma soprattutto, una maggiore fiducia in noi stessi.

Il raggiungimento del dominio sulle avversioni interiori ci permetterà di affrontare le piccole sfide quotidiane con autodisciplina e raziocinio; in sostanza riusciremo a migliorare la qualità della nostra vita sentendoci più

indipendenti, sicuri e capaci di accettare le proprie responsabilità.

Il praticante di Arti Marziali svilupperà virtù universali come il rispetto, la gratitudine e l'onore, riversandole non solo nell'ambito marziale ma anche in qualsiasi settore della vita meritandosi la stima e la fiducia del prossimo.

La struttura delle varie Arti Marziali quali forme, metodiche d'allenamento ecc, necessaria per progredire nella pratica, svilupperà disciplina, autocontrollo e concentrazione mentre a livello fisico aumenterà elasticità, coordinazione, equilibrio, velocità e forza in maniera naturale ed equilibrata, a seconda delle caratteristiche dello stile praticato con indubbi vantaggi per la salute.

Con la pratica delle forme e delle tecniche, le Arti Marziali ci permetteranno di riscoprire il nostro corpo prendendo coscienza dei nostri limiti ma, soprattutto, impareremo a sfruttarlo al massimo delle sue capacità in armonia con la nostra natura.

Purtroppo, la maggior parte delle scuole di Arti Marziali punta esclusivamente sullo sviluppo di qualità esteriori come la forza fisica e velocità d'esecuzione a discapito dell'aspetto interiore.

Queste, però, rappresentano solo una parte delle potenzialità esprimibili dallo studio e la pratica corretta delle Arti Marziali e non rappresentano certamente l'obiettivo di chi intraprende questo cammino.

E' importante dunque capire quanto le Arti Marziali possano essere usate come strumento di educazione, di rinascita interiore, come possano essere scuola di vita avvicinandosi però ad esse con un atteggiamento diverso da quello che siamo abituati a fare oggi.

Molti “Maestri” vivono dell’insegnamento ma non sentono nessun desiderio di migliorare la loro vita nè quella dei loro allievi, attraverso la pratica delle Arti Marziali. Si limitano a insegnare quello che hanno imparato senza porsi alcuna domanda. Il risultato è che molte persone considerano le Arti Marziali violente e quindi non adatte alla formazione e educazione dei giovani; certamente vero se insegnate nel modo sbagliato.

Quei pochi che si avvicinano alle Arti Marziali per cercarvi valori più profondi, scappano nauseati dall’atmosfera della scuola e dall’atteggiamento dell’insegnante. Queste persone non sono deboli o inadatte a queste discipline, come potrebbero pensare alcuni praticanti, ma quasi sicuramente più sensibili e intelligenti, capaci di riconoscere l’assoluta mancanza di principi e valori all’interno di quella scuola definita di Arti Marziali.

E’ sempre più in aumento la nascita di discipline basate sulla forza fisica con combattimenti senza protezioni etichettate come Arti Marziali solo perché le tecniche utilizzate sono state estrapolate, a volte anche malamente, da qualche stile tradizionale.

Perché perdere tempo eseguendo per anni forme “ammuffite” e esercizi “noiosi” quando è sufficiente salire su di un ring, alla ricerca dello scontro “reale”, per poter conquistare qualcosa in se stessi?
Sicuramente questa pratica è utile per scaricare l’aggressività accumulata, molte volte a discapito della propria salute, ma totalmente inutile per l’accrescimento interiore; il risultato sarà solo qualche livido in più.

Nelle Arti Marziali il combattimento è parte integrante dell’educazione e dello sviluppo non solo tecnico, del

praticante; naturalmente se eseguito ed appreso nella maniera corretta e con il giusto atteggiamento mentale. Un'Arte Marziale priva dell'insegnamento al combattimento e alle sue strategie, è sicuramente incompleta, anzi non può essere nemmeno definita Marziale.

Di questo passo rischiamo di perdere una Via, dai contenuti profondi capace di condurre chiunque la segue verso una vita più ricca, appagante e completa. A questo punto è necessario fermarsi, fare un passo indietro e riflettere sul vero significato di Arte Marziale.

Cenni storici

Il *Gung Fu*

Il termine *Gung Fu* significa letteralmente "duro lavoro", e rappresenta il concetto di un obiettivo raggiunto con sacrificio ed è applicabile ad ogni campo, non solo a quello marziale. La giusta traduzione in cinese di Arti Marziali è *Wu Shu*, occorre quindi fare una precisazione; con la parola *Gung Fu* vengono generalmente indicate tutte le Arti Marziali cinesi Tradizionali, mentre con *Wu Shu* si indicano tutti gli stili ad uso sportivo.

Il *Wu Shu* in Cina è uno sport nazionale. In questa disciplina però l'essenza marziale viene sacrificata esaltando l'aspetto coreografico delle forme di alcuni stili diventando una disciplina simile alla ginnastica.

Gli stili di *Gung Fu* vengono solitamente divisi in "Interni" (Morbidi) ed "Esterni" (Duri).

Quelli "Esterni" sono basati essenzialmente sulla forza muscolare e la prestanza fisica. Sono considerati "Esterni" gli stili che derivano dal Tempio *Shaolin* come *Hun Gar*, *Tang Lang*, *Choy Lee Fut*, *Wing Chun*.

Quelli "Interni" sono basati sulla cedevolezza sulla coordinazione, sul rilassamento psicofisico e da una impostazione maggiormente mentale, quindi interiore. Sono considerati stili "Interni" il *Tai Ji Quan*, *Pa Kua*, *Hsin I* che provengono dal monte *Wudang* (il presunto luogo di nascita di tutti gli stili interni).

Questa differenziazione, a mio modesto parere è molto superficiale, in quanto tutti gli stili Tradizionali hanno una

componente “Interna” (*Yin*) ed una “Esterna” (*Yang*), è solo questione di come si arriva a questa.

Negli stili “Esterni” si parte da un allenamento puramente tecnico, esteriore, per poi con gli anni interiorizzarlo, mentre in quelli “Interni” il processo è inverso.

È importante capire questi principi per evitare di declassare certi stili di *Gung Fu* quali il *Tai Ji Quan* da Arti Marziali a semplici movimenti terapeutici, ed anche per evitare che stili come il *Wing Chun*, notoriamente conosciuto come stile scientifico ed “Esterno”, venga trasformato in un semplice sistema di autodifesa eliminando tutto l’aspetto interiore.

Per conoscere veramente un qualunque stile di *Gung Fu* è necessario quindi fondere le due componenti (*Yin* e *Yang*).

Nascita del *Gung Fu*:

Dire come sia nato il *Gung Fu* è praticamente impossibile, dato che si è trattato di un lungo e complesso susseguirsi di eventi con varie influenze, più o meno note.

Si pensa che la sua nascita risalga a circa 5.000 anni fa e che si sviluppò principalmente sia nei monasteri, dove si praticava per il benessere psicofisico e come mezzo di difesa personale sia negli eserciti, dove si praticava per potenziare il combattimento a mani nude e con le armi.

Con il tempo si espanse in tutto il territorio dando vita ai vari stili, molti dei quali provengono dallo stesso ceppo.

Le correnti filosofiche che hanno influenzato Il *Gung Fu* sono tre:

Buddismo

(per quello che riguarda la parte interiore della meditazione)

Taoismo

(per quello che riguarda i principi della polarità *Yin* e *Yang*, duro e morbido)

Confucianesimo

(per quello che riguarda l'aspetto formale, la disciplina, le regole e le gerarchie)

Il monastero di *Shaolin* ("piccola foresta") è stato di fondamentale importanza per lo sviluppo e la divulgazione del *Gung Fu*. Questo monastero fu fondato nella regione di *Honan* nel nord della Cina nel 500 d.C. circa ed inizialmente vi si praticava solo la meditazione.

Con l'arrivo di *Bodhidharma*, personaggio leggendario del *Gung Fu*, vi furono introdotti i principi dell'arte della lotta. I monaci fusero sapientemente le Arti Marziali con le tecniche di meditazione dando vita a vari stili di combattimento *Shaolin*.

Questi stili nacquero dallo studio del comportamento dei cinque animali principali di *Shaolin*:

Tigre
Drago
Leopardo
Gru
Serpente

Altro personaggio degno di nota è *Chang San-Feng* un monaco taoista esperto di Arti Marziali e agopuntura, nato circa intorno al 1270 d.C.

Egli praticò per parecchio tempo lo stile del tempio di *Shaolin* in Cina, ma era ossessionato dalle Arti Marziali e voleva disperatamente inventare un sistema marziale basato sulle sue conoscenze di agopuntura.

Il risultato dei suoi sforzi è l'arte conosciuta come *Dim-Mak* ("Tocco della Morte") integrata successivamente in molti stili di *Gung Fu* Tradizionali allo scopo di renderli micidiali. Da questa Arte estrema si svilupperà quello che oggi conosciamo come *Tai Ji Quan*, o almeno quello che ne rimane.

Nel 1640 durante la dinastia *Ching*, dopo una sanguinosa lotta tra un ingente numero di soldati e pochi monaci guerrieri il tempio fu distrutto definitivamente. I monaci sopravvissuti si dispersero divulgando i loro stili in tutta la Cina. Si svilupparono così nuovi stili derivati dall'originale *Shaolin* come il *Wing Chun*.

Attualmente esistono centinaia di stili di *Gung Fu* derivati sia dallo *Shaolin* che dal monte *Wudang*.

Alcuni stili sono simili fra loro pur avendo nomi diversi, mentre altri hanno mantenuto il nome originario ma si sono evoluti diversamente nel corso degli anni, creando diverse "branche"

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

o “famiglie” (solo per il *Wing Chun* ne esistono più di una dozzina).

Durante la rivoluzione culturale comunista molti maestri di *Gung Fu* si rifugiarono nei paesi vicini e successivamente anche in America ed Europa favorendo così la diffusione delle Arti Marziali in tutto il mondo.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

Storia del *Wing Chun*

Wing Chun Tong

(Monte Shun Honan Cina)

Ng Mui

Yim Wing Chun

Leung Bok Cho

Leung Lan Kwai

Wong Wah Bo / Leung Yee Tai

Leung Jan

Leung Bik

Chan Wah Shun

Ng Chung So

Chang Ling

Yip Man

Steve Lam

William Cheung

GianLuca Boccato

La creazione del *Wing Chun*:

Tratto dal Libro "My life with Wing Chun"
del Grandmaster William Cheung.

Durante la fine della dinastia *Ming*, poco prima del 1644 d.C. l'esercito *Manchu*, che veniva dal Nord-Est della Cina, fu invitato per fermare la guerra civile. Prima di concedergli il permesso di portare l'esercito in Cina, i *Manchu* furono obbligati a giurare che, appena finita la rivoluzione, se ne sarebbero dovuti andare.

Giurarono che, se avessero infranto la promessa, o sarebbero morti subito o avrebbero dovuto fare da schiavi, come cavali e bestiame, al popolo Cinese. Con l'aiuto dei Monaci del Tibet, dopo aver vinto lo scontro con l'esercito rivoluzionario, i *Manchu* ruppero la loro promessa e rimasero per stabilire la dinastia *Ching*.

Tenendo presente il loro giuramento, la dinastia *Manchu* disegnò deliberatamente tutte le uniformi del Governo, dall'imperatore in giù, con gli zoccoli sulle maniche. In più anche il loro saluto e il modo in cui s'inclinavano assomigliò ai cavalli e bestiame. La ragione perché i *Manchu* fecero delle cortesie assurde e si vestirono così ridicoli, fu per giustificare il loro trasferimento in Cina, per evitare di essere uccisi subito.

Anche se solo il 5% dei *Manchu* facevano parte della popolazione cinese, non persero tempo ad annientare la resistenza degli *Hon* che occupava circa 90% della popolazione totale. Perché furono intrappolati fra di loro in una brutta guerra civile di quel periodo. Nel 1644, i *Manchu* stabilirono la dinastia *Ching* che durò fino ai 1911.

Con i consigli dei Monaci del Tibet, il governo *Manchu* rese illegale l'uso delle armi e dei corsi di *Kung Fu*. I Monaci

escogitarono un progetto per acquistare il totale controllo della Cina. Per prima, gli *Hon* non potevano sposare nessun *Manchu*. Questa legge fu abolita solo alla fine del secolo. In più, con il consiglio dei Monaci, il governo *Manchu* mise tante leggi ingiuste sugli *Hon*. Per esempio, le bambine *Hon* furono obbligate a legare insieme i piedi così da adulte rimanevano zoppe. La loro mobilità fu totalmente impedita. Furono completamente dipendenti dai genitori da piccoli e da grandi dai mariti o da altra gente d'intorno. I *Manchu* limitarono anche le opportunità di lavorare per i cittadini *Hon*. Fumare oppio era permesso nella comunità *Hon* ma fu abolito in quella *Manchu*, perché tramite i consigli dei Monaci, sapevano che la dipendenza avrebbe limitato la loro crescita.

Durante questo periodo l'insegnamento di *Kung Fu* venne proibito. Se scoprivano qualcuno che lo praticava sarebbe stato arrestato e imprigionato per molto tempo. Ci fu solo un'eccezione. Il Tempio *Shaolin* che fu giudicato dai Monaci, con la stessa denominazione, e gli furono dati dei privilegi speciali. L'insegnamento del *Kung Fu* era permesso soltanto per ragioni di salute e di meditazione.

All'inizio della Dinastia *Ching*, allo stesso tempo, molti degli artisti marziali andarono a lavorare per il governo *Manchu*. Tanti vennero dal Nord e la maggior parte erano specializzati nel *Bart Quar* (la Forma Ottagonale), *Yin Yee* (Forme e Modelli) e nel *Tai Chi* (Poli Estremi). Infatti, le corti *Manchu* ebbero una preferenza al *Tai Chi* e fu praticato intensamente dalle concubine per curare la loro noia nel palazzo. Composemo musica per accompagnare i movimenti *Tai Chi*. Questo spiega perché il *Tai Chi* fu così popolare al nord. Al Sud, gli artisti marziali guardavano i Maestri *Tai Chi* come traditori al popolo *Hon*.

Insieme a vari metodi strani di pregare, i monaci portarono un originale metodo delle arti marziali chiamato “Divinità Combattente”. I praticanti passavano una serie di rituali canori e una serie di movimenti prima del combattimento, entrando in una catalessi speciale sostenendo che in questo modo evitavano il dolore dopo essere picchiati, e che erano capaci anche di fermare la penetrazione di un coltello o un proiettile nel loro corpo.

Durante il 1900, questi praticanti furono i cospiratori principali nella ribellione dei *Boxer*. La crescita dei *Boxer* causò il massacro dei missionari stranieri e delle famiglie dei diplomatici stazionati in Cina. Il risultato fu l'invasione della Cina da parte dell'Esercito Unito dell'Occidente. La loro credenza di poter fermare i proiettili con la magia fu falsa ovviamente, e perciò i *Boxer* furono sconfitti. La Cina fu umiliata ancora una volta per colpa dell'ignoranza e delle manipolazioni dei Monaci Tibetani sul popolo e sul Governo di quel periodo.

Il governo rispettò il Tempio *Shaolin* come un santuario Buddista. Alcuni “artisti marziali” *Hon* cominciarono ad insegnare all'esercito rivoluzionario l'arte del *Kung Fu*, usando il Tempio come posto segreto per l'insegnamento. Per diventare un Maestro di *Kung Fu* nel sistema tradizionale di *Shaolin* impiegavano da cinque a venti anni. Il bisogno di sviluppare un nuovo e più efficace combattente fu critica quando alcuni Maestri esistenti di *Kung Fu* abbondarono tutto per lavorare per il governo *Manchu*. Cinque dei Grandi Maestri di *Shaolin* pianificarono di sviluppare una nuova forma che permettesse un periodo d'allenamento più breve e che fosse più efficace di tutti gli altri sistemi sviluppati finora. I cinque Maestri si riunirono per discutere gli svantaggi d'ogni sistema particolare del *Kung Fu* e scelsero il metodo d'allenamento più efficace in ognuno di questi. Svilupparono il principio e il

programma d'allenamento del *Wing Chun* che poteva essere imparato in solo cinque anni. Chiamarono questo sistema *Wing Chun*, che significa “**speranza per il futuro**”. Ma, prima che questo nuovo sistema potesse essere messo in pratica il Governo *Manchu* li scoprì e il Tempio di *Shaolin* fu invaso e bruciato. *Ng Mui*, una suora, fu l'unica sopravvissuta del gruppo originale dei cinque.

Successivamente *Ng Mui* mise in pratica con successo le teorie del nuovo sistema, trasmettendo la sua conoscenza ad una giovane orfana alla quale diede nome *Wing Chun*.

Prima della distruzione del Tempio, ogni graduato dello *Shaolin* era esaminato con il corridoio dei 108 manichini di legno. Questi manichini di legno meccanici furono messi in 108 posizioni diverse e situati in modo strategico, presentando una prova molto difficile per i praticanti. In più a questo, al praticante era richiesto di completare il corridoio combattendo contro i 108 manichini che lo attaccavano muovendosi tra questi cercando di uscire prima dell'espansione di una stecca d'incenso.

Fu per questo che la prova era considerata la più difficile prova per graduare nel Tempio *Shaolin*. Durante i secoli, ci furono tanti artisti marziali che fallirono questa prova. Ma, quando il Tempio fu bruciato insieme fu distrutto il progetto per il corridoio dei manichini di legno, i disegni dei diversi manichini e la mappa del posto.

Il Grandmaster *Ng Mui* decise di sostituire il corridoio dei 108 manichini di legno con un manichino di legno del *Wing Chun*. Anche se il movimento meccanico è stata abolito e non c'è l'incenso che brucia per battere il tempo, il manichino *Wing Chun* è un apparecchio più difficile e avanzato da saper usare. Questo perché al praticante è richiesta maggiore velocità, tempismo, riflessi, coordinazione e mobilità.

Il *Wing Chun* modificato:

Tratto dal Libro “My life with Wing Chun”
del Grandmaster William Cheung.

La versione modificata del *Wing Chun* fu creata nella metà del diciannovesimo secolo dal Dr. *Leung Jan*, il Grandmaster regnante della versione originale o tradizionale del sistema *Wing Chun*. Fu il quinto in linea diretta di maestri di *Wing Chun* dalla fondatrice *Ng Mui* e fu un dottore di medicina erborista del paese di *Fatshan*, situato nella provincia di *Kwangtung* nel sud della Cina. Quando il Dr. *Leung* decise di insegnare il sistema *Wing Chun* ai suoi due figli, era già conosciuto come il maestro imbattibile di Kung Fu e con il metodo della “mano d'acciaio” aveva già battuto diversi sfidanti. La sua reputazione diventò l'invidia di un uomo determinato a conoscere la disciplina del Dr. *Leung*, il quale divenne lui stesso famoso. Questo uomo si chiamava *Chan Wah Shun*.

Il Signor *Chan* era conosciuto dalla gente del paese come “*Wah* il cambia soldi” perché operava un servizio dove la gente poteva scambiare pezzi d'oro con altri d'argento o rame in cambio di un piccolo prezzo di servizio. La sua gran voglia di imparare il *Wing Chun* lo portò a spostare la sua bancarella proprio davanti alla farmacia *Jun Sang* del Dr. *Leung* che era situata in Chopsticks Street. Il sig. *Chan* sapeva che il Dr. *Leung* avrebbe insegnato il suo metodo di *Kung Fu* soltanto ai propri figli o parenti stretti perché era tradizione di fare rimanere il *Kung Fu* un segreto di famiglia. Malgrado questo, il sig. *Chan* inventò un progetto per imparare il sistema *Wing Chun* senza che il Dr. *Leung* lo sapesse, un progetto che era destinato a funzionare.

La notte, dopo la chiusura della farmacia del Dr. *Leung* e quando il paese era in silenzio, il sig. *Chan* andava di nascosto nella farmacia *Jun Sang* dove il Dr. *Leung* stava insegnando i segreti del Wing Chun Kung Fu ai suoi due figli, *Leung Bik* e *Leung Chun*. Lì, guardando attraverso il muro, il sig. *Chan* osservava ogni tecnica e movimento con la massima attenzione. In seguito continuava da solo a praticare costantemente quello che aveva imparato.

Wah, il cambia soldi, continuò a spiare per molto tempo il Dr. *Leung* prima che questo si accorgesse del torto che gli stavano facendo. Successivamente, senza che il sig. *Chan* se n'accorgesse, il Dr. *Leung* cominciò ad insegnare ai suoi figli un metodo sbagliato modificando le posizioni delle braccia nelle parate e cambiando o eliminando completamente dei passi. Questo fu per punire *Chan Wah Shun* per il suo spionaggio e per assicurare che non avrebbe imparato mai il sistema corretto del Wing Chun. Ma, il Dr. *Leung* temeva che il sig. *Chan* avesse già imparato troppo e potesse insegnarlo a chiunque o usarlo per fare dei malfatti. In più, *Chan Wah Shun* era un uomo enorme e molto più alto dei suoi due Figli. Per questo era più determinato a fare in modo che *Chan Wah Shun* non diventasse il maestro del sistema Wing Chun dopo la sua morte. Il sig. *Chan* avrebbe potuto usare la sua grandezza e forza per battere i propri figli.

Un giorno, il Dottore scoprì che sig. *Chan* lo stava spiando mentre faceva una lezione privata, e insistette che il sig. *Chan* combattesse contro il figlio più giovane per stabilire quanto avesse già imparato. Rimase sbalordito quanto vide il sig. *Chan* vincere facilmente contro il più piccolo e meno esperto *Chun*. Il Dr. *Leung* sapeva che occorreva accettarlo formalmente per poterlo controllare meglio. Presto, il Dr. *Leung* cominciò ad insegnargli con lezioni private, separato dai suoi figli. Così poteva continuare ad insegnare il metodo incorretto e modificato del *Wing Chun*. La posizione dei piedi a zampa di

piccione fu creata per evitare che il sig. *Chan* avesse maggiore mobilità, cosa essenziale nell'arte del *Wing Chun*. Così *Chan* non sarebbe potuto diventare un combattente migliore dei suoi due figli che stavano imparando il *Wing Chun Tradizionale* separatamente. Il sig. *Chan* non scoprì mai di essere stato ingannato neanche il giorno della sua morte.

Malgrado avesse imparato un sistema inferiore, il sig. *Chan* diventò un combattente molto rispettato per i suoi meriti. Dopo la morte di *Leung Jun*, *Leung Chun*, uno dei suoi figli, morì poco dopo. Nella sfida per il posto di Grandmaster, nonostante la conoscenza di *Leung Bik* del *Wing Chun Tradizionale*, il sig. *Chan* lo sconfisse facilmente. *Leung Bik* lasciò *Fatshan* disperato per andare ad abitare a *Hong Kong*.

Nel suo momento, il sig. *Chan* diventò un fortissimo combattente. Anche se quello che aveva imparato era stato modificato, il sig. *Chan* sviluppò le tecniche e i principi che aveva imparato in un diverso sistema di combattimento efficace e meritò il titolo onorato di “capo istruttore del *Manchu Bannerman*”. Il suo soprannome “*Wah* il cambia soldi” fu cambiato in “*Wah* l'uomo di legno” dopo che ruppe una delle solide braccia dell'uomo di legno *Wing Chun* con i suoi potenti avambracci. Quando ebbe quasi 70 anni, adottò un bambino piccolo come l'ultimo dei suoi 16 discepoli, un bambino che era destinato a diventare il più famoso del sistema *Wing Chun* mai vissuto.

All'età di 12 anni, un bambino pieno di volontà si presentò al vecchio Maestro *Chan Wah Shun* con 300 pezzi d'argento, quello che aveva risparmiato tutta la vita, chiedendo di essere accettato come suo discepolo. Dopo aver verificato che i soldi fossero veramente suoi, il sig. *Chan* consentì. Per via della sua giovane età ed entusiasmo, *Yip Man* progredì molto velocemente negli ultimi quattro anni prima della morte del

maestro. A sedici anni, *Yip Man* si trasferì a *Hong Kong* per andare a scuola e aiutare negli affari suo padre. Un giorno, un suo compagno di scuola raccontò a *Yip Man* di un vecchio uomo eccentrico conosciuto come un abile praticante di *Kung Fu*. Il compagno incoraggiò *Yip Man*, che aveva già una reputazione a *Hong Kong* come un piccolo uomo che si poteva difendere benissimo contro i suoi compagni europei più grandi, di sfidare il vecchio maestro. Come un giovane combattente sfacciato, *Yip Man* decise di incontrare e sfidare l'anziano uomo, ma quello che incontrò cambiò per sempre il suo destino.

Yip Man trovò il vecchio uomo su una barca nella baia di *Hong Kong* e gli propose la sfida. Dopo poco, *Yip Man* fu invitato a bordo, ma subito dopo si trovò a volare in acqua. Non essendo tipo che accetta la sconfitta facilmente, *Yip Man* risaltò a bordo e ancora una volta si trovò in acqua. Volta dopo volta si trovò buttato in acqua finché si trascinò via accentuando la sconfitta. Giorni dopo, *Yip Man* scoprì che l'uomo che lo aveva battuto era *Leung Bik*, il figlio più grande del Grandmaster *Leung Jun* e il vero Grandmaster del sistema *Wing Chun*.

Poco tempo dopo, *Leung Bik* accettò *Yip Man* come suo discepolo e lo fece giurare di non rivelare mai quello che avrebbe imparato fino a dopo la morte di *Leung Bik*. *Leung Bik* poi spiegò come *Chan Wah Shun* venne ingannato e quello che lui aveva imparato era stato disegnato a posta per essere inferiore al sistema *Wing Chun* Originale o Tradizionale. Affascinato *Yip Man* imparò sotto *Leung Bik* per oltre due anni, apprendendo l'intero sistema Tradizionale, prima di tornare a *Fatshan*.

A *Fatshan*, *Yip Man* incontrò i suoi undici compagni più anziani sotto *Chan Wah Shun* per avere un'amichevole scontro di *Chi Sao* e con sua gran sorpresa, *Yip Man* si accorse d'essere

molto superiore a ognuno dei suoi compagni più anziani sotto *Chan Wah Shun*. Anche loro furono sorpresi e lo chiamarono traditore ritenendo che *Yip Man* avesse combinato un altro stile con il *Wing Chun*. Alla fine, *Yip Man* e suoi compagni diventarono nemici a causa della gelosia di quest'ultimi nei confronti della superiorità di *Yip Man*.

Quando i giapponesi occuparono la Cina durante la seconda guerra mondiale, la maggior parte del terreno e delle ricchezze di *Yip Man* venne confiscato. In seguito, dopo la guerra, il resto venne sequestrato dai comunisti. Alla fine con la morte della sua prima moglie, *Yip Man* scambiò quello che poteva in oro e si trasferì a Macau. Lì, in uno stato di depressione, perse tutti i suoi soldi in scommesse e si trovò bisognoso.

Un suo amico chiamato *Leung Sheung* trovò *Yip Man* camminando in giro senza tetto, e lo fece venire a vivere con lui alla "associazione dei lavoratori dei ristoranti". A quel tempo, non sapevano che *Yip Man* fosse un praticante di *Kung Fu*, specialmente che fosse il Grandmaster di *Wing Chun Kung Fu*. In ogni modo, *Leung Sheung* era anche lui un maestro di "White Eyebrow" *Kung Fu* e insegnava spesso l'arte la notte nel ristorante dove abitava *Yip Man*. Passò molto tempo alla "Union Hall" prima che *Yip Man* cominciasse a riacquistare fiducia in se stesso e il buon umore. Durante una delle lezioni di *Kung Fu* di *Leung Sheung*, *Yip Man* cominciò a ridere istericamente alla tecniche che usava. *Leung Sheung* chiese se *Yip Man* fosse in grado di fare meglio e dopo una breve ma decisa battaglia *Leung Sheung* si trovò per terra, sconfitto. *Leung Sheung* smise subito di praticare altri metodi di *Kung Fu* e diventò il primo allievo di *Yip Man*.

Nel 1950, l' "associazione dei lavoratori dei ristoranti", diventò il luogo della prima scuola di *Yip Man*, e la prima scuola di *Wing Chun Kung Fu* fuori della Cina. Ma, *Yip Man* doveva

affrontare una dilemma. Aveva bisogno di guadagnare qualcosa per sopravvivere ma allo stesso tempo credeva che l'arte dovesse essere tramandata a solo un discepolo e che dovesse rimanere un segreto. Inevitabilmente, *Yip Man* scelse l'unico sistema per guadagnarsi da vivere insegnando il *Kung Fu*, e allo stesso tempo preservare la segretezza dell'arte: decise di insegnare soltanto quello che gli era stato tramandato dal primo maestro *Chan Wah Shun*, tenendo sempre il sistema del *Wing Chun* Tradizionale per un allievo selezionato speciale. La sua decisione fu in un certo senso un inganno per le centinaia e forse migliaia di persone che negli anni seguenti avrebbero scelto di studiare il *Wing Chun Kung Fu*.

Nel 1954, la scuola di *Yip Man* era cresciuta molto e aveva cambiato luogo. Fu in questo anno che uno dei primi allievi di *Yip Man*, *William Cheung*, lasciò casa per studiare a tempo pieno. Andò dal suo maestro *Yip Man* chiedendogli se fosse permesso di stare nella sua casa in cambio dell'aiuto nelle mansioni domestiche. *Yip Man* accettò specificando che non c'era niente di particolare in questo progetto. Il giovane *Cheung* doveva occuparsi della casa in cambio di un posto per abitare e niente di più. Ma *Yip Man* colse questa occasione per osservare il suo nuovo inquilino, e alla fine decise che l'erede del sistema *Wing Chun* Tradizionale sarebbe stato *William Cheung*.

Per tre anni *William Cheung* aveva praticato diligentemente insieme agli altri studenti, la versione del *Wing Chun* di *Chan Wah Shun*. Poi un giorno, *Yip Man* prese *Cheung* da parte e lo informò che stava per imparare qualcosa di nuovo ma doveva giurare di non dirlo mai a nessuno fino a dopo la morte di *Yip Man*. Ovviamente questa notizia lo agitò, ma allo stesso tempo non immaginava cosa ci poteva essere di così diverso e segreto rispetto a quello che aveva già imparato. Passarono

giorni prima che *Yip Man* spiegasse finalmente a *Cheung* la storia di *Chan Wah Shun* e del sistema modificato di *Wing Chun*. Alla fine, *Cheung* dovette imparare da capo tutte le forme e le tecniche del sistema, incluso anche la teoria e i principi.

Nel 1957, *William Cheung* completò la sua istruzione dell'intero sistema *Wing Chun* e lasciò la casa di *Yip Man* per andare ad allenarsi da solo.

Il 2 Dicembre 1972, il Grandmaster *Yip Man* morì. Visto il potere della promessa che aveva giurato di mantenere, le conoscenze di *Yip Man* del *Wing Chun* Tradizionale ora erano passate al nuovo Grandmaster, *William Cheung*. Era arrivato il turno del sig. *Cheung* di prendere una decisione. Doveva continuare sui passi dei suoi predecessori, il Dr. *Leung* e *Yip Man* e insegnare solo la versione di *Chan Wah Shun* ai suoi allievi, o era arrivata l'ora di rivelare al mondo moderno l'arte segreta del *Wing Chun* Tradizionale? La consapevolezza era sua; scelse la seconda. Ora, le migliaia di praticanti frustati di *Wing Chun Kung Fu* nel mondo hanno cominciato ad imparare nuovamente le forme e tecniche unificandosi ancora una volta sotto un leader.

Testimonianze:

Di seguito riporto uno stralcio di una e-mail di Master GianLuca Boccato, in risposta ad alcune mie domande sul Wing Chun Tradizionale.

Master Boccato è stato responsabile italiano della W.W.C.K.F.A. per diversi anni, fino all'estate 2005, ha imparato il *Wing Chun* Tradizionale dal Maestro *Steve Lam* e solo in seguito è diventato allievo del Grandmaster *William Cheung*. Il *Wing Chun* di *Steve Lam* era praticamente uguale, ad eccezione delle forme con armi, a quello insegnato da Grandmaster *Cheung*.

Cosa molto interessante se si considera che la "lineage" di *Steve Lam* proviene da *Leung Bik*, figlio di *Leung Jan*, attraverso *Chang Li* quindi, come scrive lo stesso Master Boccato, diversa da quella del Grandmaster *William Cheung*. Inoltre esistono anche altre testimonianze sull'esistenza delle due versioni di *Wing Chun*; sembra, come scrive Master Boccato, che lo stesso *Si-Jo Yip Man* avesse già mostrato il *Wing Chun* Tradizionale anche a *Leung Sheung*.

Quindi, non è possibile che Grandmaster *Cheung* abbia inventato, come molti sostengono, l'esistenza del *Wing Chun* Tradizionale. Ed anche se non fosse stato *Yip Man* ad insegnargli la versione Tradizionale, resta il fatto dell'esistenza dei due stili.

Naturalmente tutto questo ha solamente un valore storico, non intendo entrare nel merito di quale sia il "migliore", anche perché nel corso degli anni il *Wing Chun* Modificato, insegnato da *Yip Man*, ha subito ulteriori modifiche e perfezionamenti dai vari capiscuola.

"Sembra che Leung Sheung abbia insegnato principi della forma tradizionale ad alcuni suoi allievi. Si pensa infatti che volesse trasmetterla dopo che l'allievo aveva fatto progressi con la forma modificata.

Leung Sheung è morto giovane e non ha potuto compiere completamente la sua opera d'insegnamento, alcuni suoi allievi però conoscono molti principi del wing chun tradizionale. Inoltre ho sentito personalmente vecchi allievi di Yip Man, come Wong Shun Leung,

dichiarare di aver visto qualche volta Leung Sheung praticare "una strana forma di Chum Kil, con movimenti diversi".

Tutto questo storicamente è molto interessante per una cosa: tanta gente afferma che lo stile tradizionale è una forma di wing chun creata da William Cheung per dimostrare al mondo che egli è il migliore.

Il fatto che io abbia imparato un sistema quasi identico da un maestro che proviene da un'altra lineage diversa da quella di William Cheung, e il fatto che Leung Sheung sapesse certe cose, va sicuramente a smentire suddette voci."

Si-Jo Yip Man



Nato nel sud della Cina a *Fatshan*, provincia del *Kwangtung*, il 14 ottobre 1893.

A circa dodici anni, inizia la pratica del *Wing Chun* sotto la guida di *Chan Wah Shun* ("il cambiamonete"), il quale pretendeva molto denaro per le sue lezioni. Solamente gente molto ricca poteva permettersi di pagare simili cifre, per questo motivo *Chan Wah Shun* ebbe solo sedici allievi .

Dopo quattro anni *Chan Wah Shun* muore, ed il giovane *Yip Man* prosegue il suo tirocinio per altri due anni e mezzo con gli allievi più anziani *Ng Chun So*, *Lui Yu Chai* e *Chan Yu Min*. All'età di sedici anni si trasferisce a *Hong Kong* per frequentare lo *St. Stephen's College*; in questo periodo ha modo di farsi un'ottima reputazione di grande combattente.

Casualmente conosce *Leung Bik*, figlio di *Leung Jan* "Il Re del *Wing Chun*". *Leung Bik* sconfigge il giovane *Yip Man* in un duello amichevole, rivelandogli successivamente la sua identità, oltre al fatto che suo padre aveva insegnato a *Chan* uno stile modificato molto diverso dal vero *Wing Chun* Tradizionale.

Leung Bik accetta *Yip Man* come suo discepolo e per due anni e mezzo gli trasmette tutto il suo sapere sullo stile originale.

Tornato a *Fatshan*, *Yip Man* ha presto il modo di dimostrare la sua superiorità verso i vecchi compagni d'allenamento, i quali lo accusano di aver cambiato il sistema. In realtà essi sono all'oscuro dell'esistenza dei due stili *Wing Chun*.

Successivamente, il Grandmaster *Yip Man* lavora come poliziotto e lotta contro l'invasione giapponese. A causa della sua avversione contro il governo passa anni molto difficili che lo riducono in povertà.

Nel 1949, con l'aiuto di un amico, riesce a raggiungere *Hong Kong*. *Lee Man* lo aiuta ad aprire una scuola in *Dai Lam Street*; tutti gli allievi provengono dall'associazione dei lavoratori dei ristoranti.

I suoi primi allievi furono *Leung Sheung*, *Lok Yiu*, *Chiu Sheung Tin*, *Yip Bo Ching*, *Chiu Wan*, *Lee Wing*, *Cheung Cheuk Hing* (William Cheung), *Wong Shun Leung* e altri.

Dopo aver osservato attentamente i caratteri e le capacità dei suoi studenti, decide di trasmettere la forma originale ed autentica ad uno solo di loro: William Cheung.

Il giovane Cheung si trasferisce in casa con il Grandmaster dove, dopo un solenne giuramento, apprende segretamente l'autentica forma.

Nel 1966, Grandmaster *Yip Man* si ritira dall'insegnamento e, dopo una lunga malattia, muore nel Dicembre del 1972 (anno 61 *Man Kwok*, il 26 Ottobre secondo il calendario cinese) nel suo appartamento in *Tong Choi Street*.

Chang Li

Commerciante di *Fatshan* impara il *Wing Chun* direttamente da *Leung Bik*, figlio del leggendario *Leung Jan*, non si conosce in quale occasione.

Dopo aver completato gli studi si trasferisce a Macao, dove insegna il *Wing Chun* a *Steve Lam*; non sappiamo se abbia avuto altri allievi.

Muore nel 1955.

Master Steve Lam

Nato a Macao nel 1938 impara il *Wing Chun* da *Chang Li*, non si conosce in quale occasione.

Nel 1960 si trasferisce ad *Hong Kong* dove pratica, per qualche tempo, anche con *Yip Man*.

Diventa agente di una multinazionale e promotore di catene di ristoranti.

Per motivi di lavoro si trasferisce in Italia dove, per una combinazione di eventi, conosce Master GianLuca Boccato, al quale insegna il *Wing Chun*.

Attualmente vive a Macao dove dirige un importante ristorante.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

Si-Gung William Cheung (Cheung Chuk Hing)



Nato a *Hong Kong* nel 1940 viene accettato presso la scuola del Grandmaster *Yip Man* nel 1951 alla sola età di dieci anni. Dopo tre anni di allenamenti, nel 1954, William Cheung lascia la sua casa per studiare a tempo pieno il *Wing Chun* con il Grandmaster *Yip Man*. In questo periodo viene scelto per ricevere, dopo un solenne giuramento, l'insegnamento sul *Wing Chun* Tradizionale. Nel 1957 completa la sua istruzione sull'intero sistema.

Il Grandmaster *Cheung* vince alla sola età di diciassette anni l'annuale torneo d'arti marziali di *Hong Kong*, sconfiggendo avversari con maggiore esperienza. Nel 1959 si trasferisce in Australia per proseguire i suoi studi universitari.

Dopo la morte del Grandmaster *Yip Man*, nel 1974 fonda la World Wing Chun Kung Fu Association ed inizia ad insegnare professionalmente il *Wing Chun* Tradizionale, rimasto sino allora segreto.

Dal 1978 al 1980 è nominato capo-istruttore per i compartimenti disarmati presso la Settima Flotta della U.S.

Marines a Yokosuka, Giappone. Inizia poi a diffondere la sua scuola in tutto il mondo, compare sulle copertine delle più importanti riviste specializzate internazionali, partecipa a numerosi talk-show televisivi e rilascia molte interviste radiofoniche.

Nel 1983 riceve il più importante riconoscimento nel mondo delle arti marziali dalla rivista internazionale "Black Belt" e viene nominato "Artista marziale dell'anno".

Nel 1984 stabilisce il record mondiale nella velocità dei pugni presso la Harvard University di Boston, con 8.3 il secondo.

Grandmaster William Cheung è autore di diversi libri sul *Wing Chun* Tradizionale, pubblicati in tutto il mondo, ed inoltre ha prodotto una ricca serie di video.

Nel 1988 riceve un'altro riconoscimento dalla rivista internazionale "Inside Kung Fu", che lo nomina "Istruttore dell'anno".

Il Grandmaster *Cheung* è un profondo conoscitore della medicina tradizionale cinese, i suoi metodi per il controllo dello stress, del dolore e la cura dei traumi e lesioni sportive sono famosi in tutto il mondo. Tiene regolari corsi e conferenze negli ospedali e centri specializzati ovunque.

Master Boccato Gian Luca



Nato in Italia il 16 novembre del 1961, viene introdotto da un cugino alle Arti Marziali. Per una combinazione di strani casuali e fortunati eventi conosce *Steve Lam*, allievo di *Chang Li*. Studia *Wing Chun* col Maestro *Lam* per circa 11 anni. Spesso, durante le lezioni, il Maestro *Lam* racconta a Boccato delle prodezze e dell'abilità di *Ah Hing* (*William Cheung*). Quest'ultimo diventa un esempio da seguire per il giovane Boccato.

Nel 1979 è vice campione europeo al torneo E.S.K.A. nei combattimenti liberi.

Nel 1980 è arruolato presso il 14° Artiglieria "Murge" a Trieste. Riconosciuto come esperto di difesa personale viene trasferito presso il Quartier Generale del 5° Corpo d'Armata dell'Ei, sempre a Trieste, dove ricopre l'incarico di istruttore per i combattimenti corpo a corpo. Successivamente è istruttore, in via non ufficiale, presso i reparti di forze speciali (RAFOS), dove insegna tecniche di coltello e lotta. Prepara per la missione in Libano gli incursori paracadutisti dell'Ei. Certificato dal 10th Special Forces Group Detachment 1st Battalion (U.S. ARMY) di stanza in Germania negli anni '80 per aver

partecipato attivamente e con successo al Joint Combined Exchange Training (JCET) (Esercitazioni speciali congiunte) e per aver frequentato i corsi addestrativi riservati ai Berretti Verdi Americani. Nello stesso periodo scambia esperienze e conoscenze con membri dei più prestigiosi reparti d'élite (Special Forces, Sas, Navy Seals). Riconosciuto e certificato Istruttore di combattimento militare impiegato negli U.S. Army e U.S. Navy. Congedato in ambito NATO con il grado di Sergeant Major. Esperto nell'uso del coltello, bastone e PR-24.

Riesce ad incontrare il Grandmaster *Cheung*, e impressionato dalle sue conoscenze ne diventa discepolo. Il Grandmaster *Cheung* si accorge del talento di Master Boccato, e lo nomina prima suo rappresentante esclusivo per l'Italia, poi per l'intera Europa. Master Boccato fonda la Green Dragon Wing Chun Club che successivamente, con la benedizione di Grandmaster *Cheung*, diviene l'European Wing Chun Kung Fu Association. Rimane rappresentante della World Wing Chun Kung Fu Association fino all'estate del 2005, quando decide di dimettersi.

Non più membro della W.W.C.K.F.A. si dissocia dall'auto-qualifica a maestro di alcune persone alle quali non ha mai rilasciato certificazioni.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Master Boccato in BDU (Battle Dress Uniform) Americana con il distintivo basco verde del 10th Special Forces Group Det.A

傳統詠春功夫大究會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Michele Martinelli e Master Boccato

Struttura

Il *Wing Chun* Tradizionale è formato dalle seguenti sequenze e sistemi di allenamento:

Forme

小念頭

Shil Lim Tao (Forma della Piccola Idea)

Prima forma del *Wing Chun* dove è possibile imparare le basi del sistema ed il giusto posizionamento delle braccia nelle tecniche.

Shil Lim Tao Avanzata (Forma della Piccola Idea)

Forma avanzata dove viene allenata una particolare respirazione. Vengono introdotti i primi spostamenti.

尋橋

Chum Kil (Cercare il Ponte)

Seconda forma dove vengono allenate posizioni, spostamenti e calci del *Wing Chun*. Coordinazione fra tecniche di braccia e footwork.

鏢指

Bil Jee (Dita Perforanti)

Terza forma insegnata a livelli avanzati dove si imparano particolari colpi con la punta delle dita, e tecniche di gomito.

Sono presenti in questa forma le tecniche più avanzate e pericolose del *Wing Chun*.

木人椿

Muk Yan Jong (Uomo di Legno)

Vengono messi in pratica le tecniche imparate nelle forme, permettendo di imparare le giuste angolazioni, spostamenti e corretto posizionamento rispetto all'avversario.

L'allenamento con l'uomo di legno permette anche un condizionamento degli arti.

Forme con armi

八斬刀

Bart Jarm Dao (Otto sferzate delle spade Farfalla)

Forma con i coltelli Farfalla (*Wu Dip Dao*) arma utilizzata nel *Wing Chun*.

六點半棍

Look Dim Boon Grun (Bastone da sei punti e mezzo)

Forma con il bastone lungo, introdotta successivamente nel *Wing Chun*.

Allenamento

Chi Sao (Mani appiccicose)

Allenamento molto importante nella pratica del *Wing Chun* per migliorare i riflessi e la sensibilità nel contatto.
A livelli avanzati viene eseguito bendati.

Tit Jeung (Palmo d'acciaio)

Particolare allenamento per il condizionamento delle mani.

Dim Mak (Tocco della morte)

Studio dei punti dell'agopuntura applicato alle tecniche *Wing Chun*.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

Teoria del *Wing Chun*

Linea Centrale:

La linea Centrale (Central Line) è la linea immaginaria che congiunge due avversari durante uno scontro ed è quindi la strada più breve per entrare in contatto. Per ottenere la massima efficacia dalle tecniche *Wing Chun* è necessario che la Central Line si trovi sempre all'interno di una particolare area situata di fronte a noi. Per delimitare quest'area occorre incrociare i polsi, mantenuti a contatto, in ogni direzione senza muovere i fianchi. Là dove non è possibile mantenere questo contatto le nostre mani si trovano all'esterno di quest'area.

Nel *Wing Chun* è importante usare un particolare footwork in modo tale che la Central Line si trovi sempre all'interno dell'area immaginaria. Così facendo saremo sempre in grado di difenderci usando entrambe le braccia contemporaneamente con la massima efficacia.

傳統詠春功夫大會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Estremi della Linea Centrale

La nostra Linea Centrale si trova proprio di fronte a noi e viene delimitata all'inizio di tutte le forme *Wing Chun*. Questa va presa come riferimento per l'esecuzione della maggior parte delle tecniche difensive, che quindi ci portano in contatto con gli arti dell'avversario. Non a caso quasi tutte le tecniche della forma *Shil Lim Tao* sono eseguite su di essa.

Molto importante durante uno scontro è controllare la nostra Linea Centrale e, se necessario, “occuparla”. Per “occupare” si intende mantenere con un braccio una tecnica sulla linea mentre proseguiamo l'azione con l'altro, simultaneamente. L'arto che occupa la Central Line può anche non trovarsi a contatto con l'avversario, ma semplicemente “occupa” la linea. Siccome due corpi non possono occupare lo stesso spazio nello stesso momento, l'avversario si troverà costretto ad attaccare da angolazioni sfavorevoli. Questo significa usare la Central Line a proprio vantaggio.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Delimitazione della nostra Linea Centrale

Linea di Centro:

La linea di centro è la linea immaginaria che ci divide in due parti uguali, dalla testa ai piedi. Su di essa si trovano i punti più vulnerabili del corpo umano e va presa come riferimento per l'esecuzione delle tecniche d'attacco *Wing Chun*. La maggior parte degli attacchi vengono portate su di essa, o comunque seguono traiettorie che la intercettano.

Quando entriamo in contatto con l'avversario, le tecniche di difesa saranno eseguite sulla nostra Linea Centrale, di fronte a noi, mentre il nostro attacco seguirà la Linea Centrale con l'avversario in direzione della sua Linea di Centro. Tutto questo supportato da un particolare Footwork che ci permetterà di trovarci in una posizione avvantaggiata.

傳統詠春功大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Linea di Centro

Posizione di guardia:

La posizione di guardia del *Wing Chun* (Guard Stance) è un ottimo esempio di come occupare la Linea Centrale; le mani sono poste lungo di essa.

Il braccio avanzato non viene esteso completamente e la mano corrispondente è mantenuta quasi allineata ad esso. Il braccio arretrato viene piegato in modo tale che la mano si trovi di fronte al gomito avanzato, nel suo interno. In una corretta posizione la punta delle dita della mano arretrata deve arrivare a toccare l'interno del gomito opposto. Attenzione a mantenere il gomito del braccio arretrato vicino al corpo, evitando di creare possibili aperture nella posizione.

In caso di guardia destra la mano avanzata sarà la destra mentre la sinistra è posta a protezione del gomito, e viceversa.

Per passare da una guardia destra ad una sinistra occorre stendere il braccio arretrato, cioè il sinistro, sopra l'altro il quale contemporaneamente viene avvicinato passando da sotto.

Il movimento deve seguire una traiettoria leggermente circolare evitando che le mani entrino in contatto, e facendo in modo di rimanere sempre allineate sulla Linea Centrale. Con il progredire della pratica, la guardia dovrà essere usata in coordinazione con il movimento dei piedi.

Questa posizione, oltre a fornire un'ottima copertura, permette molto facilmente di passare ad una qualsiasi tecnica di difesa ed attacco.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Posizione di guardia (Sinistra)

Nella posizione di guardia del *Wing Chun* possiamo individuare due linee di difesa distinte:

La mano avanzata, *Man Sao*

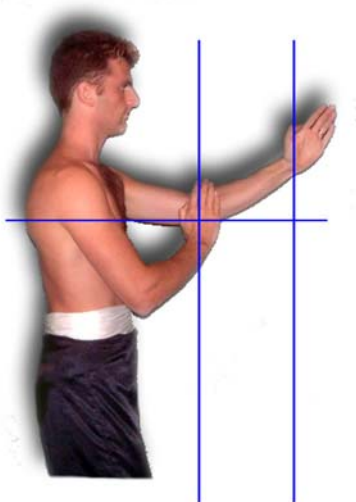
La mano arretrata, *Wu Sao* a protezione del gomito

La mano avanzata fornisce la prima linea di difesa, mentre la mano arretrata la seconda linea di difesa.

L'attacco avversario viene intercettato con il *Man Sao* fungendo quasi come un'antenna sulle intenzioni di questo, deviandolo e/o controllandolo sempre con il supporto dell'altra mano. Se l'azione riesce, avremo sfondato la difesa avversaria e quindi potremo proseguire attaccando. Nel caso l'azione fallisca, e la nostra prima linea di difesa venga violata, sarà compito del *Wu Sao* proteggere la Linea Centrale e interrompere l'attacco avversario sulla seconda linea di difesa. Tutto questo naturalmente affiancato da un giusto posizionamento rispetto al nostro avversario in rispetto alla teoria della Linea Centrale. Nel caso il nostro avversario riesca ad intrappolarci le mani, nel *Wing Chun*, come ultima risorsa, viene usata una rotazione del busto o tecniche di gomito, per rompere la presa avversaria e riorganizzare l'attacco.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Linee di difesa

Quattro cancelli:

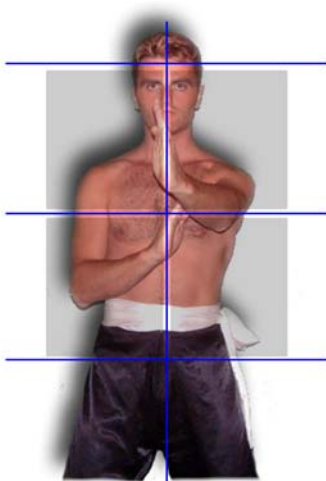
A causa dell'imprevedibilità dell'attacco avversario, che può essere diretto verso qualsiasi area del corpo, nel *Wing Chun* è stata studiata una strategia per semplificare l'intercettazione. Il corpo viene diviso in tre zone:

Bassa	(dall' inguine a terra)
Media	(dall' inguine al gomito in posizione di guardia)
Alta	(dal gomito alla fronte)

La difesa della zona bassa viene lasciata ovviamente alle gambe con calci o movimenti di evasione. La zona media ed alta saranno invece protette dalle tecniche di braccia. Queste due zone ,dove saranno diretti gli attacchi più pericolosi, vengono divise in due dalla Linea Centrale delimitando quattro quadranti o cancelli. Il limite esterno dei cancelli coincide con il limite della Linea Centrale. Al centro dei cancelli si dovranno trovare le mani in posizione di guardia. Mantenendo le nostre braccia nel centro dei quadranti riusciremo ad intercettare più facilmente qualsiasi attacco diretto ai Quattro Cancelli con il minimo movimento. E' importante mantenere la giusta posizione per evitare di creare aperture troppo ampie nei quadranti. I quadranti interni sono quelli che si trovano all'interno della nostra posizione rispetto alla Linea Centrale. In caso di guardia sinistra il lato interno è il destro, viceversa per la guardia destra.

傳統詠春功夫大會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Limiti dei Quattro Cancelli

Posizione Neutra (Neutral Stance):

La posizione Neutra del *Wing Chun*, o Neutral Stance, è la *Yi Ji Kim Yeung Ma* che viene mantenuta durante tutta l'esecuzione della forma *Shil Lim Tao*.

I piedi, paralleli tra loro, si trovano ad una distanza l'uno dall'altro simile alla larghezza delle spalle. Questa distanza può variare in base alla comodità del praticante, ma senza aprire o chiudere troppo trovando in questo modo un giusto compromesso tra stabilità (data da una posizione molto ampia) e mobilità (nel caso di una posizione molto stretta). Le ginocchia, mantenute leggermente piegate, vengono forzate verso l'interno, come se fossero attratte, mentre il bacino deve trovarsi in linea con i talloni e le spalle. Occorre avere cura di mantenere il peso distribuito in eguale misura su entrambe le gambe in modo da avere un'elevata mobilità in ogni direzione e le spalle devono essere mantenute rilassate.

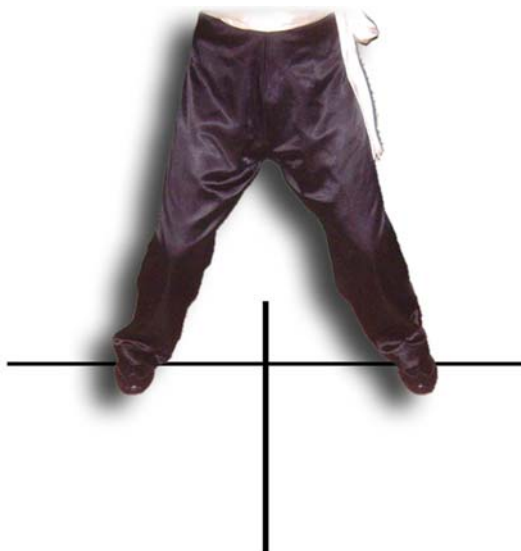
Vi sentirete quindi accovacciati sulle gambe con i piedi che puntano a terra e la schiena ben dritta.

La posizione *Yi Ji Kim Yeung Ma* è molto utile al praticante per abituarlo ad una corretta postura. Mantenere questa posizione per lungo tempo è un ottimo allenamento per rafforzare gli arti inferiori. La corretta esecuzione di questa posizione porta il praticante a trovarsi in linea con il terreno in perfetto equilibrio.

Come madre di tutte le altre posizioni, riveste una notevole importanza per lo sviluppo del praticante.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Posizione Neutra

La respirazione nel *Wing Chun*

Nelle Arti Marziali, e quindi anche nel Wing Chun, la respirazione è molto importante al fine di ottenere tecniche veramente efficaci. Ogni volta che effettuiamo un attacco occorre imparare ad utilizzare una corretta respirazione. Sostanzialmente possiamo dividere il modo di respirare nei seguenti tipi:

Respirazione toracica
Respirazione addominale
Respirazione inversa

La respirazione toracica è quella che viene eseguita dalla stragrande maggioranza delle persone in età adulta. In questo caso quando inspiriamo espandiamo i polmoni dilatando la cassa toracica.

Nella respirazione addominale, quando inspiriamo, l'espansione dei polmoni avviene spingendo verso il basso il diaframma, quindi allargando l'addome. Nella fase di espirazione i muscoli addominali si contraggono e il diaframma si rilassa.

Nella respirazione inversa viene sempre utilizzato il diaframma ma in modo inverso. La spinta del diaframma e la contrazione dell'addome avviene durante l'espirazione.

Nelle Arti Marziali bisogna imparare a respirare con "la pancia", cioè bisogna imparare la respirazione di tipo addominale; solo così potremo trarre beneficio dall'esecuzione delle forme.

Con la forma Shil Lim Tao quindi dobbiamo iniziare ad allenare questa tecnica di respirazione, perché la respirazione toracica

è esclusivamente “fisica” non più “profonda” come quella addominale.

Provate a mettere una mano sopra la pancia e, quando inspirate, spingete in basso il diaframma senza forzare il respiro in modo da vedere espandere l'addome. Viceversa durante l'espirazione vedrete ritornare indietro la mano.

Mentre eseguite la forma Shil Lim Tao dovrete mantenere questa respirazione con un ritmo naturale e assolutamente senza forzare. La respirazione dovrà avvenire sempre attraverso il naso, la bocca dovrà essere tenuta chiusa.

Proseguendo con lo studio della Shil Lim Tao, nella forma Avanzata, verrà introdotta in alcune tecniche la respirazione inversa.

Energia interna (*Chi*)

Una delle cose più mystificate e difficili da comprendere nelle Arti Marziali e nelle discipline orientali in generali è l'energia interna (*Chi* o, in cantonese, *Hay*).

Spiegare cosa sia il *Chi* non è cosa semplice perché non può essere visto ma solo percepito dal praticante; potremo definirlo come forza vitale, rappresentarlo come un flusso interiore che attraversa il nostro corpo seguendo dei canali specifici detti meridiani.

Tutti abbiamo questa energia anche se non ce ne rendiamo conto, ma quello che possiamo fare è percepirla e svilupparla per migliorare la nostra salute.

La forma *Shil Lim Tao*, oltre a fornire le basi delle tecniche *Wing Chun*, è disegnata per sviluppare ed allenare questa energia. Non a caso, la posizione mantenuta in tutta la forma (*Yi Ji Kim Yeung Ma*) è la stessa di alcuni esercizi di *Chi Gung*; esercizi nati appunto per questo tipo di allenamento. Secondo gli orientali il centro del *Chi* si trova nel *Dan Tian*, circa due centimetri sotto l'ombellico, che corrisponde al baricentro del corpo umano. E' in questo punto che l'energia viene raccolta e guidata, attraverso i meridiani energetici, in tutto il corpo.

Quando eseguiamo la forma *Shil Lim Tao* occorre mantenere una respirazione addominale, ma più importante è necessario concentrarsi in modo da "sentire" il flusso del *Chi*, cercando di rimanere rilassati.

Durante l'esecuzione della forma gli unici muscoli che dovranno essere contratti sono mani, avambracci e gambe. Spostate il bacino in avanti e spingete il mento indietro, in modo da mantenere la spina dorsale ben dritta. Dovrete sentirvi come se qualcuno vi stesse tirando per la testa.

Posizionate la lingua appoggiata nella parte superiore del palato, in corrispondenza dell'arcata dentale. In questo modo uniremo due meridiani dell'agopuntura molto importanti, il Vaso della Concezione (*Ren Mai*) ed il Vaso Governatori (*Du Mai*) che regolano il flusso del *Chi* nella parte anteriore e posteriore del corpo.

Le tensioni muscolari bloccano il flusso e vanno quindi evitate cercando di mantenere una esecuzione fluida.

La prima sezione della forma, dove vengono eseguiti movimenti lenti, si presta bene a questo tipo di allenamento. Questo tipo di esecuzione porta dei grandi benefici per la nostra salute perché contribuisce a rinforzare il nostro organismo.

Ovviamente è necessario del tempo ma quello che conta è seguire la giusta strada e i risultati non mancheranno.

Se l'esecuzione della *Shil Lim Tao* è corretta percepirete come dei crepitii o piccole scariche elettriche nelle articolazioni, sintomo del passaggio del *Chi*. L'importante è allenarsi nella giusta maniera senza soffermarsi solamente sull'aspetto più esteriore della forma.

La forma *Shil Lim Tao*

La *Shil Lim Tao* è la prima forma del *Wing Chun*, ma non dobbiamo pensare che, passando alle forme successive, sia abbandonata. Non dobbiamo sottovalutare l'importanza che essa riveste in quanto è sempre necessaria, anche a livelli avanzati, per il corretto apprendimento del *Wing Chun*. Questa forma, oltre a contenere i movimenti e le tecniche basilari necessari al principiante, è indispensabile per l'allenamento e lo sviluppo dei principi che stanno alla base del *Wing Chun*.

Con il progredire del praticante l'esecuzione della forma potrà essere affiancata da un particolare uso della respirazione permettendo di sviluppare l'energia interna. Grazie al rafforzamento di questa, eseguendo la *Shil Lim Tao* giornalmente potremo ottenere benefici per la salute. Per arrivare a questo è però necessario, oltre che ad una corretta esecuzione e respirazione, riuscire a mantenere il rilassamento, cosa molto importante anche se di difficile realizzazione.

Dalla corretta esecuzione della forma e da un costante allenamento riusciremo inoltre a raggiungere quella unione corpo-mente necessaria nella pratica delle Arti Marziali, riuscendo ad imprimere alle nostre tecniche una maggiore forza, senza apparente sforzo.

La *Shil Lim Tao* va considerata come le fondamenta sopra le quali sarà costruito l'intero sistema del *Wing Chun*. I movimenti della *Shil Lim Tao* non rappresentano un'ipotetica sequenza di combattimento, come avviene invece nelle forme di altri stili; ogni singola sezione non può essere inserita in una situazione reale. Al primo livello di apprendimento del *Wing Chun* risulta importante capire il singolo gesto, capire come

deve essere realizzato, poco alla volta. Solo dopo aver compreso almeno le basi delle tecniche saremo in grado di metterle in pratica.

Ecco perché nella *Shil Lim Tao* non si esegue nessun tipo di spostamento, se non quello iniziale. Questo permette al praticante di poter meglio comprendere i movimenti. Nelle forme successive saremo in grado di utilizzare quanto abbiamo appreso dalla *Shil Lim Tao* in modo da poter eseguire le tecniche con entrambi i bracci.

Avanzando nello studio del *Wing Chun* eseguiremo spostamenti sempre più complessi fino a raggiungere una completa coordinazione di tutti gli arti eseguendo simultaneamente svariate tecniche in piena efficienza. Questo ci deve fare capire come le forme del *Wing Chun* sono legate l'una all'altra e, se non sono assimilate correttamente, non possa essere tratto nessun vantaggio.

Nel praticare la *Shil Lim Tao* dobbiamo cercare di capire questo “piccolo pensiero”.

Esecuzione della *Shil Lim Tao*

Preparazione:

Mettiamoci a piedi uniti, eretti, le braccia distese lungo i fianchi con le palme verso il corpo; lo sguardo è rivolto di fronte a noi e vi rimarrà tutto il tempo dell'esecuzione della forma. Portiamo le braccia in avanti mantenute distese con i palmi verso il basso, parallele di fronte a noi.

Serriamo i pugni e ritiriamoli, ruotandoli verso l'esterno di 180°, fino ad arrivare quasi sotto le spalle.

Questa è la posizione di riposo delle braccia delle forme *Wing Chun*. Nel ritirare le braccia queste devono seguire la linea del gomito in modo da non trovarsi parallele tra loro; i gomiti si dovranno trovare più aperti rispetto alle spalle. Adesso ci metteremo nella Posizione Neutra (*Yi Ji Kim Yeung Ma*) che sarà mantenuta per tutta l'esecuzione della forma.

傳統詠春功大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Pieghiamo leggermente le ginocchia in modo da abbassare tutto il corpo portando tutto il peso sul piede destro ed eseguendo un semicerchio in avanti con il piede sinistro della larghezza di circa una volta, una volta e mezzo le spalle. Spostando il peso sul piede sinistro avviciniamo il destro a questo ultimo ed eseguiamo un semicerchio d'uguale larghezza, sempre in avanti, fino a riportarlo nella sua posizione originale. Forziamo le ginocchia leggermente verso l'interno.

I piedi sono sempre mantenuti paralleli e, durante questi spostamenti, l'altezza delle spalle rispetto a terra deve rimanere costante evitando di oscillare con il corpo.

I movimenti circolari eseguiti con i piedi servono per un primo approccio con gli spostamenti e la coordinazione delle gambe. Le spalle si trovano in linea con le anche facendo attenzione, durante l'esecuzione della forma, a non muoverle.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Andremo ora a descrivere la nostra Linea Centrale. Incrociamo le braccia all'altezza dei polsi sulla Linea Centrale al livello dell'ombelico tenendo le mani aperte con il palmo rivolto verso il basso, la sinistra sopra la destra.

Da questa posizione ruotiamo le braccia, mantenendole a contatto, verso l'esterno e contemporaneamente descriviamo un piccolo semicerchio portando le mani al livello del viso, la destra davanti la sinistra. Serriamo le mani a pugno e ritiriamo le braccia fino alla posizione di riposo seguendo come spiegato, la linea del gomito.

E' importante precisare la posizione delle dita durante i movimenti a mano aperta; in questi casi dovranno essere mantenute unite tra loro ed il pollice dovrà essere posto piegato sotto l'indice in modo da favorire una certa tensione alla mano.

Ricordate, durante tutta l'esecuzione della forma di non toccare mai il corpo con le braccia costringendovi ad una maggiore attenzione ai vostri movimenti.

Le prossime sezioni inizieranno sempre con la mano sinistra; questo perché le persone tendono ad usare maggiormente una mano mentre, nel *Wing Chun*, occorre sapere usare indistintamente entrambe le mani.

傳統詠春功夫大究會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Iniziale:

Eseguiamo ora un pugno verticale diretto (*Yat Jik Kuen*).
Portiamo il pugno al livello medio dello sterno con le nocche verticali sulla Linea Centrale. Estendiamo il braccio spingendo il gomito in avanti facendo attenzione di seguire la Linea Centrale. Il polso deve essere sempre mantenuto bloccato in modo che il pugno si trovi correttamente allineato con il braccio durante tutto il tragitto. L'allineamento della mano permette al momento dell'impatto, oltre ad evitare possibili slogature del polso, di rilasciare maggiore potenza nel colpo.

Nel *Wing Chun* si colpisce con le ultime due nocche della mano le quali devono essere mantenute in linea con l'avambraccio. Quello che nel *Wing Chun* non viene assolutamente mai fatto è caricare il colpo. Inoltre è importante l'estensione del braccio e il corretto rilassamento del bicipite che non deve in alcun modo frenare l'esecuzione del pugno; attenzione però a non esagerare con l'estensione del braccio in quanto potreste causare dei traumi al gomito. Inizialmente eseguite il colpo lentamente bloccando il gomito e utilizzando la fascia muscolare senza forzare sull'articolazione.

Voglio precisare che il pugno è spinto dal gomito, ossia l'energia che proietta il colpo in avanti deve essere concentrata nel gomito e non nella spalla, la quale deve rimanere rilassata. Questa regola, molto importante nel *Wing Chun*, vale per tutte le tecniche.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Apriamo la mano rivolgendo il palmo verso l'alto e subito dopo ruotiamola completamente in modo tale da descrivere con la punta delle dita un cerchio dall'interno verso l'esterno (*Huen Sao*). Durante questo movimento le dita devono essere mantenute distese. Completata la rotazione ci troveremo con il palmo verso il basso, serriamo la mano a pugno riportandola nella posizione di riposo. Durante il movimento circolare dello *Huen Sao* ponete attenzione a mantenere fermo l'avambraccio.

Lo *Huen Sao* è una tecnica molto utile per passare dal lato interno a quello esterno dell'arto avversario, mantenendoci in contatto con esso in modo da poterlo controllare.

Ripetiamo la sequenza con il braccio destro e con questo abbiamo terminato la Sezione Iniziale della forma.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Prima:

Questa sezione dovrà essere eseguita lentamente iniziando sempre con il braccio sinistro.

Aprite la mano con il palmo verso l'alto e portatela in avanti sulla Linea Centrale, avendo cura di mantenere il gomito interno vicino alla linea. Proseguite fino ad arrivare al livello del viso con il braccio piegato a circa quarantacinque gradi sopra il gomito (*Tan Sao*). Durante il tragitto mantenete sempre la mano in linea con il braccio senza piegare il polso.

Il *Tan Sao* è una delle tecniche basilari dello stile *Wing Chun* e viene anche impiegato in appoggio con l'altro braccio per l'esecuzione di tecniche di difesa più avanzate.

Ricordate che il *Tan Sao* va eseguito di fronte a noi sulla nostra Linea Centrale ed il contatto con l'arto avversario deve avvenire sul lato esterno del nostro braccio deviando la traiettoria dell'attacco.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



A questo punto ruotate la mano mantenendola nella stessa posizione, come descritto nella sezione precedente, dall'interno verso l'esterno (*Huen Sao*). In questo caso lo *Huen Sao* termina con la mano perpendicolare al terreno.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



La mano si trova adesso perpendicolare al terreno con le dita rivolte verso l'alto (*Wu Sao*). Questa è la classica posizione di guardia del *Wing Chun*. Da questa posizione il gomito viene represso lentamente fino a portare la mano davanti al viso. Prestate attenzione che il *Wu Sao* sia portato indietro dal movimento del gomito e non piegando solamente il braccio; questo permette, in caso di contatto, di disperdere la forza dell'avversario che altrimenti sarebbe diretta verso il nostro centro impedendo di difenderci correttamente.

Il *Wu Sao* è la base della posizione di guardia *Wing Chun*, ed è da questa che sono eseguite tutte le altre tecniche di difesa e attacco; la mano si trova in una posizione neutra, in attesa di un primo contatto con l'avversario.

Ad un livello di apprendimento più alto il *Wu Sao* verrà usato come un'indispensabile supporto per l'esecuzione di tutte le tecniche di difesa.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Dal *Wu Sao* di fronte al viso rilassiamo il polso e la mano mantenendoli sulla Linea Centrale e abbassandoli al livello del plesso solare, mantenendo le dita raccolte. Anche il gomito viene fatto scendere fino al fianco facendo attenzione a non toccare il corpo. Il pollice si trova a contatto con le prime due dita della mano (*Fok Sao*).

Portiamo in avanti la mano, lungo la Linea Centrale, sempre spingendo con il gomito. E' importante l'angolo che forma la mano con il terreno, evitando di mantenerla parallela a quest'ultimo per non creare possibili aperture nel *Fok Sao*. Nella corretta esecuzione della forma le dita si trovano più in basso del polso ed il gomito viene mantenuto vicino alla Linea Centrale; Il movimento in avanti termina quando il gomito si trova a circa un palmo dal corpo.

Il *Fok Sao* è una tecnica di base nell'esecuzione dell'esercizio di mani appiccicose (*Chi Sao*), ed è usato anche nel combattimento ravvicinato e comunque in generale quando, con la nostra mano, cerchiamo di mantenerci in contatto con l'arto avversario per tenerlo sotto controllo. Il trucco per una corretta esecuzione di questa tecnica sta nel giusto rilassamento della mano la quale, altrimenti, non sarebbe in grado di "trasmetterci" i movimenti dell'arto avversario.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Proseguiamo con *Huen Sao*, fino a riportare la mano nella posizione di *Wu Sao* e ripeteremo la sequenza per altre due volte.

Questa parte è notevolmente importante per insegnare al praticante la corretta posizione del gomito, ricordatevi di eseguirla lentamente senza eccessiva tensione nelle braccia.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Dopo il terzo *Fok Sao* ripetiamo un altro *Huen Sao* e portiamo indietro il *Wu Sao* fino al viso. Da questo punto la forma dovrà essere eseguita a velocità normale. Eseguiamo una parata a schiaffo con il palmo della mano (*Pak Sao*) diagonale, sulla linea del gomito, estendendo il braccio fino ad incrociare la Linea Centrale con l'avambraccio. Ricordatevi che l'estensione del braccio non dovrà essere completa poiché il gomito deve ammortizzare l'urto con l'arto avversario.

Questo *Pak Sao* diagonale è una tecnica di difesa molto usata in primo contatto con l'avversario, permettendo di proseguire l'azione avanzando mantenendo il contatto. Come vedremo più avanti nella forma esiste anche un'altra versione del *Pak Sao*.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Ritiriamo la mano, con un movimento inverso, riportandola sulla Linea Centrale nella posizione *Wu Sao* di partenza.

Subito dopo la lanciamo aperta di fronte a noi sulla Linea Centrale, al livello del viso, estendendo completamente il braccio (*Jik Jeung*). Nell'esecuzione del *Jik Jeung* la mano viene tenuta verticale rispetto al terreno mantenendo sempre le dita unite e il pollice piegato.

Questa è la prima tecnica d'attacco con la mano aperta che troviamo nella forma e, come vedremo, ne esistono anche d'altre varianti. Sono molto usati nel *Wing Chun* i colpi di palmo poiché permettono attacchi efficaci anche da angolazioni trasversali al contrario del pugno che richiede una traiettoria diretta di fronte al bersaglio.

In tutti questi colpi come pure nelle tecniche di difesa come il *Pak Sao*, cioè dove il contatto avviene con il palmo della mano, la zona interessata al contatto è il lato del palmo più esterno di questa vale a dire quello dalla parte del mignolo, chiamato anche tallone della mano. Il palmo va tenuto inclinato in modo tale da colpire con questa zona poiché usando la mano piatta si rischiano delle lesioni al polso. Inoltre, entrando in contatto con questa zona relativamente piccola e dura della mano, riusciremo mentre schiviamo l'attacco a colpire delle zone sensibili dell'arto avversario.

Dovete infatti sapere che nel *Wing Chun*, le tecniche di parata, sono già di per se degli attacchi.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Eseguiamo uno *Huen Sao* dopo di che riportiamo le braccia in posizione di riposo e ripetiamo l'intera sequenza con il braccio destro.

Come detto questa sezione dovrà essere eseguita lentamente, può durare anche diversi minuti. Concentratevi sul movimento del gomito il quale dovrà imprimere la giusta energia alle tecniche sia di difesa, come il *Tan Sao* e *Pak Sao*, che attacco, come il *Jik Jeung*. Conclusa la prima parte della sezione, cioè fino al *Pak Sao* diagonale, le tecniche successive dovranno essere eseguite in piena velocità. Evitate di eseguire i movimenti con eccessiva tensione muscolare, la quale impedirà l'esecuzione fluida delle varie tecniche ed inoltre rallenterà i movimenti.

傳統詠春功夫大究會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Seconda:

In questa sezione della forma utilizzeremo contemporaneamente due braccia, ma sempre iniziando con la sinistra.

Apriamo la mano dalla posizione di riposo ed estendiamo il braccio portandola, ruotata con il palmo verso terra, ad una distanza dal corpo tale che il polso si trovi all'altezza dei fianchi (*Gum Sao*). Eseguite questo movimento immaginando di spingere qualcosa con la mano verso il basso. Mantenendo la mano sinistra in questa posizione, eseguiamo lo stesso movimento con la destra in modo da realizzare un doppio *Gum Sao* ai lati.

Il *Gum Sao* è usato per difendersi dagli attacchi bassi e nell'esecuzione è necessario prestare attenzione, come spiegato per il *Pak Sao*, a mantenere il palmo inclinato rispetto al pavimento. Il *Gum Sao* va sempre eseguito, come nella forma, ad una certa distanza dal corpo per evitare che diventi inefficace; deve essere inoltre realizzato ammortizzando il colpo con il gomito mantenuto, come per il *Pak Sao*, leggermente piegato.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Raccogliete le mani vicine, dietro la schiena all'altezza dei reni con i palmi rivolti verso l'alto. Da questa posizione spingetele entrambe mantenendole l'una vicino all'altra, indietro eseguendo così un doppio *Gum Sao* all'indietro. Il movimento deve essere eseguito con un leggero scatto del polso.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Raccogliete nuovamente le mani sul torace con i palmi verso il basso e lanciatele in avanti, mantenendole sempre vicine, estendendo completamente le braccia a livello medio (eseguendo quindi un ulteriore *Gum Sao*).

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Pieghiamo ad angolo retto i gomiti e portiamo le braccia una sopra l'altra a livello delle spalle con i palmi rivolti a terra, la sinistra sopra la destra (*Seung Lan Sao*). Il *Lan Sao* è usato sia per controllare che per sbarrare gli arti dell'avversario.

Abbassando entrambe le braccia, quasi a sfiorare il corpo, le estendiamo completamente ai lati, con un movimento semicircolare dal basso verso l'alto prima alzando i gomiti e in seguito lanciando l'avambraccio, come una frusta. La mano viene mantenuta verticale al terreno fino ad arrivare in linea con le spalle (*Fat Sao*).

Il *Fat Sao* è una tecnica molto usata nel *Wing Chun* sia unita ad altre (come il *Pak Sao*) per intercettare le braccia avversarie, sia in caso di ritirata per liberarsi da eventuali attacchi. Il movimento del *Fat Sao* viene eseguito lanciando la mano, posta verticalmente con il pollice in basso, come una frustata intercettando l'attacco con il taglio. Per una corretta esecuzione occorre quindi mantenere rilassato il gomito per evitare che possa frenare l'avambraccio.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Riportiamo, con un movimento semicircolare consecutivo al precedente, le braccia nella posizione precedente (*Seung Lan Sao*) ma terminiamo la posizione delle stesse invertita ossia la destra sopra la sinistra.

Il *Fat Sao* eseguito con questa particolare rotazione del braccio c'insegna come parare e, con un unico movimento, come portarci all'esterno dell'avversario controllandolo con il *Lan Sao*. Inoltre se consideriamo solo l'inizio della sequenza possiamo trovare un'applicazione di colpo di gomito verso l'alto seguito dal *Fat Sao*.

Infine è interessante notare come il *Fat Sao* mantenga la propria efficacia al di fuori della Linea Centrale; anche nella forma, infatti, si esegue su un fianco completamente fuori dalla nostra Linea Centrale.

Originariamente questa sezione terminava in questo punto per poi riprendere con la sequenza successiva dalla posizione di riposo. Le due parti vennero unite in un'unica sezione in modo da ottenere una maggiore fluidità delle tecniche descritte.

傳統詠春功夫大究會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Ruotiamo le braccia e contemporaneamente estendiamo di fronte verso l'alto a livello del viso, con le palme verso l'alto. Le braccia si devono trovare vicine e parallele tra loro nella posizione *Tan Sao*.

Con questo movimento possiamo anche simulare una spinta verso l'alto al nostro avversario con lo scopo di squilibrarlo.

Ruotiamo nuovamente le mani di centottanta gradi verso l'interno, in modo tale che i palmi siano rivolti verso terra, e le portiamo, con un leggero scatto del polso, verso il corpo ritirando leggermente i gomiti (*Jat Sao*). Il movimento deve essere eseguito rapidamente con uno scatto verso il basso.

Il *Jat Sao* è una tecnica molto usata per controllare l'arto avversario mentre eseguiamo una sequenza di colpi: infatti, con esso, si intercetta l'attacco avversario con il tallone della mano.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Estendiamo completamente le braccia portando le mani a livello del viso con i palmi, allineati, rivolti verso il basso (*Bil Sao*).

Il *Bil Sao* è una tecnica di difesa usata per la zona media alta del corpo e, nella sua esecuzione, il braccio viene disteso in direzione dell'attacco aiutandosi anche con un leggero movimento di polso. Il contatto con l'avversario avviene sul lato esterno dell'avambraccio o con il taglio della mano. Questa tecnica insieme al *Fat Sao* è una delle poche che possono venir eseguite fuori della Linea Centrale mantenendo la loro efficacia.

Lasciamo cadere le braccia, mantenute distese, verso il basso. Successivamente, con uno scatto del polso, le solleviamo a livello del volto (*Tarn Sao*); attenzione a coordinare il movimento del polso e del braccio.

Il *Tarn Sao* si esegue con uno scatto del polso inverso al *Jat Sao* (cioè verso l'alto) mantenendo le dita raccolte tra loro come nel *Fok Sao*. Il contatto con l'avversario si ha con il dorso della mano.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Eseguiamo un doppio *Huen Sao* , dopo di che riportiamo le braccia in posizione di riposo.

Questa sezione è utile per imparare a muovere entrambe le braccia contemporaneamente eseguendo delle tecniche simmetriche.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Terza:

La terza sezione inizia con un *Pak Sao* al fianco aprendo prima la mano sinistra e portandola lateralmente a livello della spalla destra mantenendola vicino al corpo.

Da notare la differenza di questo *Pak Sao* rispetto a quello eseguito nella prima sezione della forma il quale veniva lanciato diagonalmente e di conseguenza terminava quindi distante dalla spalla opposta. In questo caso la mano rimane vicina al corpo pur eseguendo lo stesso movimento simile a uno schiaffo; questo perché il *Pak Sao* può venir usato sia a distanza media che ravvicinata, come in quest'ultimo caso, permettendoci di contrattaccare e di controllare l'arto avversario.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Riportiamo la mano sulla Linea Centrale vicino al corpo, in posizione *Wu Sao* . Eseguiamo, estendendo il braccio completamente, un colpo di palmo laterale (*Chaan Jeung*) a livello del petto.

A differenza del *Jik Jeung* eseguito nella prima sezione, la mano non viene mantenuta verticale al terreno ma si trova inclinata, quasi orizzontale. Colpendo in zone più basse della nostra spalla non potremo tenere la mano in posizione verticale poiché ci provocheremmo delle lesioni e otterremo un colpo inefficace. Inclinandola opportunamente secondo l'altezza del bersaglio invece, ci troviamo sempre allineati correttamente: la zona di contatto rimane comunque sempre la stessa.

Dopo uno *Huen Sao* riportiamo il braccio in posizione di riposo.

Ripetiamo questa sezione con il braccio destro.

傳統詠春功大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Quarta:

Apriamo la mano dalla posizione di riposo ed estendiamo il braccio lateralmente con un movimento circolare interno della mano e avambraccio, contemporaneamente spinti in avanti, eseguendo un *Tan Sao* a livello del viso sulla Linea Centrale. La posizione della tecnica è la stessa del *Tan Sao* eseguito nella prima sezione della forma.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Eseguiamo con l'avambraccio una rotazione semicircolare bassa, dall'interno verso l'esterno, fino ad estendere completamente il braccio e a portare la mano, con il palmo rivolto verso il basso, a livello medio sulla Linea Centrale (*Gaan Sao*).

Il *Gaan Sao* nel *Wing Chun* è una tecnica usata, in combinazione con l'altro braccio, per ottenere un controllo migliore dell'arto avversario in fase di difesa. Dal punto di vista esteriore è molto simile al *Fat Sao* mentre tecnicamente è molto diversa. Nel *Gaan Sao* il braccio viene lanciato in avanti sulla Linea Centrale con un movimento simile al *Tan Sao* e non viene sfruttato il movimento a frusta del braccio come nel *Fat Sao*.

Questa parte della forma è stata modificata da *Yip Man* il quale volle introdurre questo movimento già ai livelli iniziali. Originariamente veniva eseguito un *Jat Sao*.

Eseguiamo ora il movimento inverso riportando la mano al livello del viso in *Tan Sao*.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Eseguiamo un *Huen Sao*, ruotando la mano dall'interno verso l'esterno.

Estendiamo il braccio ed eseguiamo un colpo di palmo laterale sulla Linea Centrale a livello medio (*Chaan Jeung*). In questo colpo di palmo, a differenza dei precedenti, la mano si trova quasi parallela rispetto al terreno.

Alziamo il braccio ed eseguiamo un *Huen Sao* dopo di che riportiamo il braccio in posizione di riposo.

Ripetiamo questa sezione con il braccio destro.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Quinta:

Apriamo la mano sinistra rivolgendo il palmo verso l'alto e, ruotandola di oltre 180°, la portiamo in avanti fino ad incrociare con il polso la Linea Centrale al livello della spalla avendo cura di tenere il gomito più alto di questa. Il palmo della mano sarà ora rivolto in avanti inclinato verso il basso ed in linea con l'avambraccio il quale, avendo messo il gomito più in alto delle spalle, si troverà in discesa (*Bong Sao*).

Nell'esecuzione del *Bong Sao* il polso si dovrà trovare sulla Linea Centrale alla stessa distanza dal corpo del *Tan Sao*. Inoltre la direzione del movimento dovrà essere frontale sulla Linea Centrale. Gli attacchi dell'avversario saranno deviati con la zona esterna dell'avambraccio.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Dal *Bong Sao* abbassiamo il gomito e contemporaneamente eseguiamo un movimento circolare verso l'esterno ed in avanti con il polso, mantenendolo sulla *Linea Centrale* in modo da realizzare un *Tan Sao* identico a quello della sezione precedente. Nell'esecuzione del *Tan Sao*, come detto per il *Bong Sao*, è necessaria la spinta della mano in avanti sulla Linea Centrale oltre che la rotazione del braccio.

Avvicinando leggermente la mano al corpo, piegando sia il polso sia il gomito, la lasceremo poi cadere estendendo completamente il braccio in basso a livello dell'ombelico eseguendo un colpo di palmo verticale rovesciato (*Dai Jeung*). Anche in questo caso valgono le regole per gli altri colpi di palmo. Da notare che, al contrario del *Jing Jeung*, le dita si trovano rivolte verso terra in modo da permettere, come già spiegato, l'esecuzione del colpo senza rischio di fratture.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Eseguiamo un *Huen Sao* alzando il braccio e ritorniamo in posizione di riposo. Ripetiamo questa parte con il braccio destro.

Queste ultime tre sezioni sono utili per imparare i corretti movimenti del gomito e del polso per passare da una tecnica all'altra. Le sequenze ci insegnano anche come portarci all'esterno dell'avversario in caso di una parata eseguita all'interno (*Bong Sao, Tan Sao*) oltre che come difenderci da una sequenza d'attacchi su vari livelli (*Gaan Sao, Tan Sao*) fornendoci una prima idea di come le tecniche *Wing Chun* possano essere amalgamate tra loro in vario modo generando un unico movimento di difesa e attacco simultaneo.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Sezione Finale:

Nella sezione finale estendiamo il braccio sinistro incrociando il polso sulla linea centrale al livello dell'ombelico; contemporaneamente la mano destra viene portata a contatto, con il palmo rivolto verso l'alto, appena sopra il gomito sinistro. Da questa posizione estendiamo il braccio destro facendo scivolare la mano destra lungo il braccio sinistro e ruotandola di 180° mentre il braccio il sinistro con un movimento semicircolare ruota di 180° al contrario in modo da collocare la mano sinistra appena sopra il gomito destro; ci troviamo adesso nella condizione precedente ma con le mani invertite. Con il braccio destro avremo eseguito un *Bil Sao* simile a quello della seconda sezione della forma ma con una traiettoria diversa.

Ripetere questo movimento altre due volte e dopo l'ultimo *Bil Sao*, che sarà eseguito nuovamente con il braccio destro, la mano sinistra dovrà essere sistemata chiusa a pugno a livello dello sterno, come visto nella sezione iniziale della forma.

Questa sequenza di rotazione delle braccia insegna come liberarsi da una presa al polso, anche con l'aiuto dell'altra mano, la quale può essere usata per colpire quella avversaria che ci afferra.

傳統詠春功夫大究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Da questa posizione eseguiremo un pugno diretto con la mano sinistra al livello del viso mentre posizioneremo la destra a livello dello sterno chiudendola a pugno; seguiranno ora un pugno destro ritirando la sinistra e successivamente mantenendo il pugno destro disteso ne eseguiremo nuovamente uno sinistro il quale terminerà accanto al destro; entrambi i bracci risulteranno quindi distesi.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Apriamo ora le mani ed eseguiamo un doppio *Huen Sao* dopo di che ritiriamo le braccia in posizione di riposo.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – Shil Lim Tao



Chiusura:

Spostiamo il peso del corpo sul piede sinistro e avviciniamo il destro a quest'ultimo estendendo le gambe.
Apriamo le mani e contemporaneamente le ruotiamo verso il basso estendendo le braccia lungo i fianchi fino a trovarci nella stessa posizione iniziale.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*



Conclusioni

Desidero fare una precisazione circa la sequenza delle tecniche descritte, onde evitare possibili dubbi nel lettore. Tra i Maestri di *Wing Chun* Tradizionale esistenti attualmente nel mondo, possiamo trovare delle differenze in alcuni movimenti della forma *Shil Lim Tao*, come pure nelle altre forme. Questo non è dovuto però ad una modifica che essi hanno apportato alla forma ma semplicemente ad un'interpretazione personale diversa di alcuni movimenti.

Il *Wing Chun* Tradizionale è uno stile di *Gung Fu* molto scientifico il quale permette, al praticante avanzato, di poter interpretare le forme e quindi anche di eseguirle, come più gli si addicono.

Quello che non è assolutamente cambiato nelle sequenze sono i principi che animano i movimenti rendendo questo stile molto efficace. Proprio a causa di quest'efficacia ed apparente semplicità il *Wing Chun Gung Fu* si sta diffondendo molto velocemente. Attenzione però che tutto questo non vada a scapito dell'aspetto più interiore e profondo dello stile che fa di esso un'Arte Marziale.

Infine voglio ammonirvi a non fermarvi semplicemente ad imparare in modo meccanico i movimenti della forma descritta; se sono necessari degli anni di pratica per comprendere un'Arte Marziale non è certo per imparare a memoria dei movimenti. Per questo bastano pochi mesi. Dovete essere consapevoli d'ogni gesto, d'ogni tecnica che eseguite. Per fare ciò è necessaria una conoscenza interiore notevole ed un allenamento specifico su vari livelli.

Se studierete in questo senso avrete una visione completamente diversa delle tecniche che state eseguendo e

傳統詠春功夫研究會 Traditional Wing Chun Gung Fu Study Association

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*

non si tratterà più di un semplice gesto meccanico ma di un movimento che nasce dentro di noi. Non sappiamo quanto tempo sia necessario per raggiungere tutto questo, sempre che il tempo abbia importanza. La cosa certa è che questa è la strada che deve essere seguita da un praticante d'Arti Marziali.

傳統詠春功夫研究會

Studio Sul Wing Chun Gung Fu Tradizionale – *Shil Lim Tao*