

HISTÓRIA DE UM ESTILO

詠春

O Wing Chun teve sua origem como um sistema de arte marcial chinesa durante a dinastia Qing, e cuja ideias básicas foram formuladas pela monja budista do templo Siu Lun (Shao Lin), WU MEI / NG MUI - 五枚大师. Devemos levar em conta que durante a Dinastia Ming (1368-1644) o Kung Fu era praticado no templo Siu Lun no Sul da China, primeiramente como forma de exercício físico. Com a usurpação pelos manchus e o estabelecimento da

Dinastia Qing, muitos patriotas de Ming buscaram refúgio de uma perseguição escondendo-se no templo Siu Lun, obtendo a ajuda dos monges, que eram simpatizantes pela causa dos rebeldes.

Ng Mui (Wú Mèi) foi uma monja do Templo *Shao Lin do Sul* e uma dos Cinco Anciãos de Shaolin (Wu Mei, Zhi Shan Chan Shi, Bai Mei, Feng Daode e Miao Xian), sobreviventes da destruição dos templos Shao Lins pela Dinastia Qing.

De acordo com as lendas, Ng Mui (Wú Mèi) era filha de um General da Dinastia Ming. Após a morte de sua família pelos Qing, virou monja e se dedicou à prática marcial.

Além de dominar as artes de Shao Lin, foi mestra de grandes lutadores da época, como *Fang Shiyu (Fong Sai Yuk)* e *Yan Yong Chun (Yim Wing Chun)*. Quando ensinou *Yong Chun*, pediu a ela que usasse o que havia aprendido para ensinar aos rebeldes da Dinastia Qing.

Com bastante experiência em todos os tipos de pugilismo da época, Ng Mui era reputada como “lutador número um” do templo e famosa por sua grande habilidade no Muk Yang Jong, aparelho de treino utilizado para aperfeiçoar a postura e o equilíbrio.

As técnicas em desenvolvimento o qual seria mais tarde chamado de Wing Chun não foram ensinadas ou mostradas por Ng Mui a outros monges ou possíveis alunos do templo, acredita-se na possibilidade de Ng Mui criar este estilo para que fossem treinados rebeldes em um espaço de tempo mais curto que os demais estilos do templo.



Ng Mui teve uma inspiração observando um confronto entre uma serpente e uma garça e incorporou em seus conhecimentos características da garça e da serpente, tais como a agressividade, percepção do espaço; a maneira precisa e o emboscar para a captura da presa. Utilizou sua criação de técnicas de combate para completar o que já conheceu e aprendera; tida como “expert” em estilos internos de Kung Fu (estilos que valorizam sensibilidade, relaxamento corporal).

Alguns monges, incluindo Ng Mui, eram na realidade rebeldes contra o poder da época e sendo assim, o templo Siu Lum constituía-se em uma ameaça ao soberano Qing.

Infiltrado dentro do templo, Ma Ning Yee, um traidor entre os monges, forneceu informações ao imperador Qing, que formularia então um ataque ao templo, com várias tropas sendo enviadas com a missão de destruir o templo e exterminar os rebeldes. Muitos monges morreram na tentativa de fuga, porém Ng Mui e mais quatro famosos

lutadores, Pak Mei, Fung Do Tak, Mui Hin e Chi Shin, combateram com heroísmo e conseguiu escapar,

cada qual rumando para diferentes localidades da China no intento de continuar a oposição contra a soberania vigente.

Ng Mui viajou no anonimato, trabalhou como simples membro de uma companhia de ópera chinesa até chegar ao mosteiro Tai Lung, onde se fixou.

Nesse mosteiro continuou sua prática budista e deu início a criação de um novo sistema de arte marcial baseado em movimentos circulares pequenos e movimentos em linha reta, levando em conta a formação óssea, muscular, ligamentos e tendões; somando-se a um estado do corpo relaxado, que possibilita estar mais sensível e apto a movimentos explosivos e do aproveitamento da força do adversário.

A CODIFICAÇÃO DAS TÉCNICAS

YONG CHUN (WING CHUN - 咏春拳), o nome *Yong Chun* é atribuído à sua suposta criadora *Yan Yong Chun (Yim Wing Chun)*.

Yim Wing Chun era uma jovem que trabalhava vendendo bolinhos de feijão, na cidade, às encostas da montanha. Ela havia aprendido algumas artes marciais em Shao Lin através de seu pai, que teria treinado num templo próximo á cantão, local que tivera que deixar devido a problemas com o império Qing.

Na cidade de Tai Lung, Yim Wing Chun era admirada por sua incomum beleza e essa beleza atraía atenção de um tirânico proprietário de terras e também artista marcial chamado Wong.

Wong exigiu que Wing Chun se casasse com ele. A jovem, já comprometida, recusou-se. Furioso, Wong agrediu ferindo gravemente o pai da moça e ameaçou levá-la a força.

Foi então que Yim Wing Chun buscou auxílio com Ng Mui e esta decidiu ensinar-lhe o sistema de luta que havia criado. Ng Mui ensinou a Yim Wing Chun um novo sistema de arte marcial que tinha sido inspirado nas observações de um confronto entre uma serpente e uma garça. Motivada pelo desejo de vingar o seu pai, Yim Wing Chun decidiu enfrentar Wong e passou a treinar sem descanso.

No dia que Wong apareceu para levá-la, Yim Wing Chun o desafiou para uma luta. Rindo, Wong lhe disse para dar o primeiro ataque. A jovem lutadora sem ficar intimidada, desferiu então um único soco no peito de Wong e este caiu por terra. Registrou-se que mais tarde o tirano faleceria em consequência do ferimento interno causado por aquele soco.

Yim Wing Chun continuou a treinar com Ng Mui até que esta decidiu viajar novamente. Depois que Ng Mui partiu, Yim Wing Chun revisou as técnicas aprendidas e codificou-as.

Mais tarde, Yim Wing Chun casou-se com quem estava comprometida, *Liang Tuan Chou (Leung Bok Chau)* e ensinou-lhe o estilo. Este praticava artes marciais, porém achou que a habilidade que a mulher apresentava era muito superior aos estilos conhecidos e quis praticar o sistema ao qual deu o nome de “Wing Chun” em homenagem a esposa.



O *Wing Chun (Yong Chun)*, é traduzido como "Canção da Primavera" ou "Primavera Eterna", é um estilo especializado em combate a curta distância. A ênfase é dada aos socos e chutes que são poucos, não passam da linha da cintura. O Wing Chun utiliza tanto contra-ataques como ataques diretos. Sua principal característica é o combate rápido e econômico. Quando iniciada uma luta, rapidamente se é encurtada a distância, por isso chutes altos são dispensados. Os Taolus desse estilo são poucos: apenas “Três Formas de Mãos”, “Uma forma com o Boneco de Madeira (*Mu Ren Zhuang / Muk Yang Jong*)”, uma forma com as “Facas Borboletas”, uma forma com um “Bastão longo” e uma forma com o “Lan Tih Kuan”. Além disso, existe um exercício feito em dupla que é considerado essencial: o *Chi Sau*, seu objetivo é aprender através do toque qualquer mudança na posição do corpo de um oponente, o que indica um ataque eminente. Treinar os braços para ter “uma mente própria” permite que um praticante de Wing Chun instintivamente quebre a estrutura de um oponente e remova sua capacidade de aplicar força.



DIFUSÃO DO ESTILO

Leung Bok Chau (Liang Tuan Chou) tinha um amigo, Wong Wah Bo, que era ator numa companhia de ópera chinesa e a quem ensinou o sistema Wing Chun incluindo o aprendizado das facas borboletas. Certo dia, quando Wong Wah Bo praticava com as facas, um empregado da companhia de ópera chamado Leung Yee Tai passou a observá-lo atentamente. Leung Tai era um especialista no uso do bastão longo (instrumento que era utilizado para empurrar os juncos que transportavam os atores e também manipulado como arma letal). Aperfeiçoou o sistema que aprendera, tornando-o mais simples e econômico.

Leung Yee Tai aprendera técnicas de bastão com um dos monges que houvera escapado do templo Shao Lin Chi Shin, um perito nas técnicas de bastão.

Leung Yee Tai indagou a Wong Wah Bo se este aceitaria ter com ele uma luta de caráter amistoso para verificarem quem era melhor com suas respectivas armas.

Depois de trocarem técnicas, quando ambos puderam apreciar a grande habilidade que cada qual possuía, optaram por um intercâmbio de técnicas.

Possivelmente Wong Wah Bo por morar em uma embarcação e constantemente estar em viagem, desenvolveu a prática do Wing Chun tanto sem como com armas levando em conta a dificuldade de manter-se equilibrado no navio e o pequeno espaço físico disponível.

Isto fica muito evidente em movimentos de armar e do *Muk Yang Jong (Mud Jong / Boneco de Madeira)* e também nos aspectos de como aplicar potência nos golpes.

Durante as viagens da companhia de ópera Wong Wah Bo acompanhado por Leung Yee Tai encontrou um famoso herbalista chamado Leung Jan que vivia em Foshan.

Leung Jan sempre tivera bastante interesse em artes marciais, porém nunca havia encontrado um estilo com o qual se identificasse e no qual acreditasse realmente.

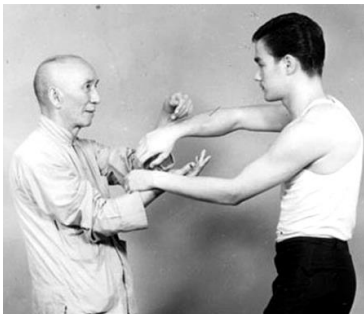
Ao ver o Wing Chu, imediatamente manifestou interesse em aprender tal sistema. Wong Wah Bo e Leung Yee Tai ensinaram a Leung Jan que então passou a treinar de maneira tão intensa que logo se transformou num combatente extremamente habilidoso, obtendo a reputação de melhor lutador dos arredores da província de Foshan.

Por sua vez, Leung Jan ensinou o Wing Chun a seus dois filhos, Leung Bik e Leung Chun. Ensinou também a um amigo, Fung Wah, que acabou por obter o apelido de “Wah do braço de madeira”, devido a sua facilidade em quebrar os braços de madeira do Mud Jong quando praticava a forma Wing Chun nesse instrumento de treino (sendo que nesta época o Mud Jong era construído com menos molejo entre braços e tronco, obtendo assim maior resistência e no caso do uso de grande força possibilitava a quebra dos braços do aparelho).

Um vizinho de Leung Jan, Chan Wah Shun, que ganhava vida como trocador de dinheiro, sempre observava os quatro praticantes e também desejava praticar, embora não fosse uma pessoa de educação muito apurada, aprendeu com facilidade e por ser de maior porte físico que a maioria dos chineses, transformou-se em excelente lutador.

Como sua reputação crescia Chan Wah Shun passou a ensinar o Wing Chun, porém para poucos alunos. Durante os anos em que ensinou, Chan Wah Shun teve apenas dezesseis discípulos, sendo o último a admitir, um garoto chamado Yip Man.

Deste grupo de alunos Chan Wah Shun, desde o momento do aprendizado de Leung Yee Tai e também da época em que Ng Mui permanecera no templo Shao Lin é provável que exista pessoas que receberam algumas técnicas do estilo Wing Chun, através de trocas de conhecimentos, que associadas a outros estilos de Kung Fu já existentes deram origem a variações do estilo Wing Chun, porém com maneiras e estruturas muito diferentes as quais seriam transmitidas por Leung Bik.



Com o passar do tempo, esse estilo tornou-se famoso, principalmente por duas pessoas: o lendário mestre *Ye Wen (Yip Man)* e um de seus mais famosos alunos, Bruce Lee.

YE WEN / YIP MAN

Nascido na cidade de Foshan, na província de *Guangdong* (*China*) no dia 1 de Outubro de 1893. *Ye Wen / Yip Man* veio de uma família rica e desde cedo recebeu uma estrita educação confucionista. Yip Man foi o quinto filho do casal Yip Oi Dor e Ng Shui. Aos sete anos iniciou a prática do Wing Chun com *Chan Wah Shun* (*Chen Hua Shun*), discípulo do lendário mestre *Leung Jan* (*Liang Zan*).

Em 1902, Chan Wah Shun viria a falecer e sua aluna Ng Chang So assumiria o ensino ao grupo, que continuava a ensinar o adolescente Yip Man. A partir de 1907 começa a atribulada vida de Yip Man. Aos dezesseis anos, foi para Hong Kong estudar línguas estrangeiras e presenciou um desafio de Chi Kung por uma mulher que se propunha a receber um ataque na região da cintura (Tan Tien) e não sentiria nada.

Yip Man apresentou-se como voluntário e desferiu um golpe o qual acabou resultando no falecimento da mulher. Devido ao incidente, a família de Yip Man foi forçada a tirá-lo de Foshan e mandá-lo para o Japão a bordo de um navio, onde estudaria e se afastaria de encrencas, mas não durou muito. Durante a viagem ele já teve problemas e depois em terra, sendo obrigado a se defender de três indivíduos no cais de Kobe e após um segundo combate com um oficial da polícia. Após Yip Man lutar e vencer os três marginais, estes armaram com o oficial da polícia uma maneira de pegar Yip Man. Nem a imagem de oficial indispôs ao combate, que mesmo vencendo, Yip Man foi preso e para ser solto, porém deportado, teve que assumir verbalmente a derrota perante o oficial.

Deve-se levar em conta que existem diferenças políticas e culturais entre a China e Japão, portanto não eram amistosas as relações entre os dois países.

Deportado para a China, Yip Man estabeleceu-se em Hong Kong, reiniciando os seus estudos.

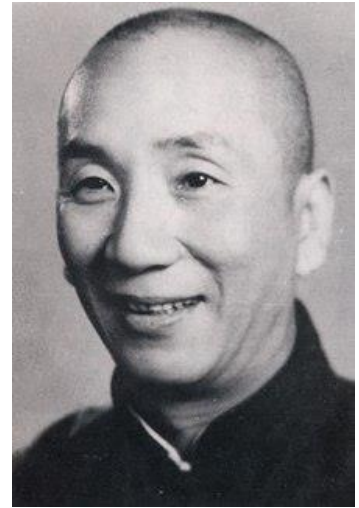
Yip Man vivia se envolvendo em brigas onde sempre vencia graças à eficiência de seu Wing Chun. Um dia convidaram-no para enfrentar um senhor de seus 50 anos de idade, que diziam conhecer artes marciais. Ele aceitou imediatamente e procurou o homem para desafiá-lo. Este o olhou de alto a baixo e sorriu, perguntando se ele havia treinado com o venerável Mestre Chan Wah Shun, de Foshan. Yip Man não ouviu o que o homem dizia, pois teria percebido que apenas um conhecedor do estilo poderia saber detalhes. Vendo que não havia outra alternativa, o homem disse que Yip Man poderia atacar como quisesse, que ele tentaria não machucá-lo. Isso enfureceu o adolescente, que atacou diversas vezes. O homem apenas esquivava seus golpes e o jogava ao chão até que Yip Man reconheceu sua derrota. O senhor finalmente se apresentou: era *Leung Bik* (*Liang Bi*), o segundo filho do Grande Mestre Leung Jan. Leung Jan foi Sifu (mestre) de Chan Wah Shun, este por sua vez foi professor do Mestre de Yip Man. Yip Man se desculpou e solicitou que o aceitasse como discípulo. Dessa forma Yip Man concluiu os estudos do Wing Chun aos 24 anos, quando retornou a Foshan. De volta à sua terra natal, foi acusado de desertor e de ter aprendido outro estilo de Kung Fu. Levou muito tempo para convencer seus colegas do encontro com Mestre Leung Bik.

Entre 1937 e 1941, Yip Man ajudou o exército chinês contra os japoneses, mas após a derrota voltou à terra natal. Depois da Segunda Guerra Mundial, por volta de 1939 já pai de família e com a sua fortuna arrasada pela guerra, fugiu para Foshan, onde se tornou capitão da polícia instruindo outros policiais com técnicas de Wing Chun e passou a trabalhar como detetive policial.

Nesta fase de sua vida constam inúmeros relatos de lutas que teria tido, entre as quais, uma contra Tsu Ping, um ladrão com fama de cruel e expert em artes marciais, o qual Yip Man se defendeu deslocando-se e no soco seguinte controlando o braço do agressor desferiu uma violenta joelhada a qual levou Tsu Ping ao chão nocauteado.

Em 1948, com a vitória comunista sobre o *Guomindang* (*kuomintang*), Yip Man e sua família se mudaram permanentemente para Hong Kong e foi em Hong Kong que Yip Man abriu sua escola de artes marciais. Yip Man, fiel à promessa feita ao seu Mestre, primeiramente se recusou a ter alunos. Refinado e sem grandes dotes físicos, teve muita dificuldade para arranjar emprego, mas teve que dar aulas para poder sobreviver.

Ye Wen / Yip Man foi um notável mestre do estilo Wing Chun. Foi creditado por ter resgatado o Wing Chun de ter sido aniquilado na Revolução Cultural da China e responsável pela divulgação do estilo



pelo mundo. Após ter migrando para Hong Kong em 1948 e apresentando o estilo ao público em geral, ficou conhecido por ter aperfeiçoado o sistema e como um mestre e um lutador invencível.

No final dos anos de 1960 Yip Man abriu sua primeira escola para o grande público, como alunos seguiram-se Lok Yiu, Tsu Sheung Tin, e tantos outros, entre eles o famoso Bruce Lee. Yip Man enfrentou muitos desafios que tornaram o Wing Chun famoso e muito procurado em sua academia na qual passaram mais de dois mil alunos.

Yip Man faleceu em 1 de Dezembro de 1972, vítima de um câncer na laringe devido ao hábito de fumar. Hoje é lembrado com muito respeito, por aqueles que tem amor na arte do Wing Chun, como o GRANDE MESTRE por suas lutas e por sua conduta.

MU REN ZHUANG / MUK YAN JONG

Mu Ren Zhuang (mandarim), **Muk Yan Jong** (cantonês) ou **Mud Jong "Muk"** (lit. Madeira), **"Yan"** (lit. Homem) e **"Jong"** (lit. Pilar). Assim significando "Pilar do Homem de Madeira" ou "Pilar de Madeira do Homem".

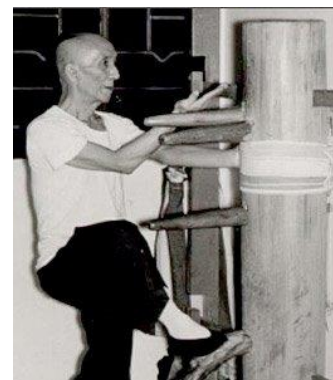
Esse Pilar ou boneco não foi elaborado para ser utilizado como um saco de pancadas, mas para corrigir e refinar os movimentos aprendidos em domínios ou formas anteriores, sendo muito utilizado para o treinamento e refinamento das três formas Siu Lin Tau, Chun Kiu e Biu Di no estilo do Wing Chun.

Uma curiosidade é que o Boneco de Madeira do Wing Chun contém praticamente todas as técnicas de mão e de pé e os princípios de luta. Representa o ponto culminante do conjunto das técnicas de mãos livres. O Muk Yan Jong é o único equipamento que utiliza técnicas de mão num aparelho externo. A construção e configuração dos braços e pernas do boneco de madeira são realmente geniais. A prática constante neste aparelho proporciona maior senso de equilíbrio, desenvolvem habilidades de força nos braços, pulsos, pernas, desenvoltura em combate e o controle da energia, entre outros atributos do Wing Chun.

Conta-se que dentro do templo Shao Lin existiam 108 bonecos de madeira que se movimentavam e eram utilizados para treinamento dos monges e que um dos bonecos fora adaptado pela monja Ng Mui para tornar o seu treinamento mais eficiente.



Determinados estilos utilizam-se de Muk Yan Jong diferenciados, ou seja, foram criados para atender ao treino de determinados movimentos característicos de cada estilo de Kung Fu. No caso do Wing Chun, as duas peças superiores são referentes a braços, o do meio é um braço ou perna e a peça de baixo uma perna com pontos referentes a joelho, canela e tornozelos. O boneco de madeira de Hong Kong é uma versão montada na parede do boneco de madeira Wing Chun, que trava usando duas lâminas de madeira através do corpo do boneco de madeira. As versões mais antigas do boneco de madeira foram originalmente colocadas no chão. O design moderno foi criado por Yip Man em Hong Kong para atender às necessidades de viver em um apartamento. A versão Wing Chun do Muk Yan Jong tem três braços e uma perna, que representa o corpo de um oponente em várias posições e as linhas de força que o corpo pode distribuir. As lâminas de madeira em que o Muk Yan Jong está montado tem uma elasticidade que é semelhante à reação involuntária de um oponente humano e permite ao usuário praticar a absorção de energia em sua posição. Devido a esta flexibilidade, este tipo de boneco é considerado um "boneco vivo". Portanto, a versão mais antiga do boneco sem montagem é comumente chamada de "boneco morto".



FUNDAMENTOS DO WING CHUN

O Wing Chun é uma arte marcial que promove tanto a defesa pessoal quanto à aptidão física para todos aqueles que queiram aprendê-la. É uma arte marcial que enfatiza a economia de movimentos com o uso da indução e redirecionamento para dominar e neutralizar os golpes, eliminando assim o uso de força bruta, possui movimentos diretos, práticos e naturais que são fáceis de aprender, desenvolvem habilidades de equilíbrio, velocidade e posicionamento através de seus exercícios cultivando a força. O sistema não tem chutes altos e rodados, giros ou quebra de blocos de madeira. Possui socos que são dados a distância de uma polegada do alvo, trabalha com o Chi (energia) em seus movimentos.

Dentro do sistema do Kung Fu Wing Chun um dos fundamentos é o aprendizado baseado na estrutura do cotovelo, que é realizado para bloqueios e também para outros tipos de ataques de punho e palma da mão e a necessidade de socar sem mexer o ombro, se na técnica mexer o ombro pode ocorrer o desequilíbrio e a perda de energia para a explosão da técnica no oponente, ocorrendo assim um empurrão.

Outro aprendizado é o soco vertical ou soco flecha, que se posiciona em linha reta até o oponente, sua aplicação é simultânea e pode ser junto com alguma técnica de bloqueio ou como o próprio bloqueio. Também se é utilizado os socos com uma potência máxima, mantendo o equilíbrio. Normalmente o soco vertical é demonstrado como o soco de uma polegada. São importantes os socos em linha reta onde os braços do lutador agem como cunha, essa técnica é denominada soco barreira, em que o praticante defende-se do soco do adversário lançando um soco direto que atua ao mesmo tempo como uma barreira, desviando o ataque do adversário e também como um contra ataque simultâneo.

As posturas de perna são essenciais para o Wing Chun, são simbolizadas como sendo o alicerce dentro do estilo. A primeira postura (Ye Gee Kim Yeung Ma) trabalha os dedos e a posição dos pés, flexão dos joelhos, contração muscular lombar, coluna reta, punhos cerrados na altura do peito sem ultrapassar a linha do tronco. A segunda postura (Jeeu Ma) defendem os genitais de chutes desferidos entre as pernas.

No Wing Chun existem técnicas de chutes, porém não são executados muito altos. Os chutes baixos atacam áreas vulneráveis e de difícil defesa, como juntas, área genital e plexo solar, também se utiliza as pernas como bloqueios.

As técnicas de Taolus proporcionam ao praticante um bom aprendizado e manutenção das técnicas, treinamento de posturas de pernas e braços, respiração, concentração, elasticidade e potência.

O Wing Chun possui três formas de mãos livres, 1º Forma Siu Lin Tau significa “Pequena Ideia”, a 2º Forma Chun Kiu significa “Atravessar a Ponte” e a 3º Forma Biu Dee que significa “Dedos que voam”.

Outras formas do Wing Chun são praticadas no Muk Yan Jong (Boneco de Madeira) que possui 108 movimentos no aparelho.

E também tem três formas com armas, o Lan Tih Kuan, Bastão Longo e as Facas Borboletas.

