



咏春拳
让人日臻完善的拳术

WING CHUN

EL ARTE DEL DESARROLLO PERSONAL

■ 戴得 Joan Ramon Armadàs



对 于功夫，当今世界可能无人不知。而中国功夫则是世界上最为人们熟知、习练者最多的功夫。中国功夫的国际化，在很大程度上归功于功夫的代表人物——李小龙。他将中国功夫推至高峰，直到现在人们仍然怀念并维护着他留下的宝贵财富。在成为演员和截拳道的创始人之前，他拜师学艺，并在习练一种武术套路中蜕变成形。他的师父就是咏春拳大师——叶问，在把香港和广东推向国际大舞台的武术国际化潮流中，叶问才是真正的源头。

一个人生哲学的起源

毫无疑问，叶问是将咏春拳引向巅峰的那个人，但这个在粤语中意为“赞叹春天”的拳法早在19世纪末就已出现。叶问本人解释说，咏春拳的起源与两位女子息息相关：卖豆腐的严咏春和少林寺的五枚师太。由于清朝政府限制南少林寺的发展，甚至烧毁寺庙，迫使寺内师徒离开少林功夫的发祥地河南。传说，在四川大凉山附近，年轻漂亮的严姑娘被迫嫁人，因为害怕和不安，她从河南少林寺逃出的五枚师太求救。五枚师太将一套从蛇鹤之争中获得灵感而创立的拳法教给她防身。学会了这套拳法后，严咏春与她的逼婚者比武，约定如果她赢了，就可以摆脱这场婚姻，获得婚嫁自由。果然严咏春获胜，可以嫁给她真心喜欢的盐商梁博涛。

然而，这个美丽的故事离咏春拳于20世纪在佛山人叶问手中真正兴起还相当遥远。叶问开始在佛山传授武功前，已经在香港居住过一段时间。经观察，他发现香港的武术界风气不同，为了成为人们眼里最好的习武学校，不同的流派之间竞争激烈。起初，叶问在家乡并



未创办武术学校，而只是沿袭少林武术的传统，把自己的武功传给几名徒弟。由于身处乱世，日本的侵略和中国的内战迫使叶问离开佛山返回香港，在那里他开办了武术学校传授咏春拳，这套拳法至今在世界各大洲都有习练者。起初，由于大城市的竞争激烈，武术学校的经营不太成功。当地已有的武术学校规模较大、根基深厚，聘有知名且经验丰富的武术教练，要超越它们并不容易。但由于两方面原因，这个广东人的武术课成为了传奇。首先是他对待弟子的方式。叶问对所有的学生因材施教，根据每个人的天生禀赋、性格特点及个人对咏春拳的体悟，让拳法更好地适应习练者。而他的得意门生李小龙用他的名言

“Be water my friend”（如水一般）让师父的教练方式成为不朽的理念。其实这一比喻所定义的是咏春拳最基本的理念之一：最好没有确定的形状（适应周边的情况），这样当水装入水瓶，就

是水瓶的形状，而当水装入茶壶，就是茶壶的形状。如水一般流动，我们就在逆境袭来时随机而动。总之，没有普遍有效的教学方法，每个人必须根据自己的特点和潜力来习练武术。

将咏春拳推向巅峰的叶问
Ip Man es el hombre que llevó el Wing Chun a lo más alto.



咏春拳的精髓

叶问成功的第二个原因是他的训练方式。师父并不教授快速有效的招式，他选择循序渐进，磨练弟子的耐心和毅力。在传授致命一招之前，他让弟子们千百次地缓慢重复一个动作。这使得很多希望立竿见影的习武者离他而去。但是，对于叶问而言，冷静节制和掌握平衡是极其关键的。必须控制自己，才能控制对手。急躁只能导致失控和力量的不当使用。叶问对武术的另一项著名贡献是木人桩的使用。简单的一根带枝干的木桩就足以演练和实践所学的招式。木人桩让训练者不但高度集中，同时保持平衡，从而手部运用不同招式接触木人桩上部的各个枝干。最后，叶问被香港武术界认可，成为令人景仰的武术大师。尽管如此，他希望中国南北各武术流派和平共处、不争高低的想法并未实现。1972年12月初，叶问罹患喉癌去世，享年79岁，此后不久他的得意弟子李小龙也去世了。有关李小龙的电影很多，但人们不得不等到几十年后才看到关于叶问的电影。2008年，著名演员甄子丹扮演叶问，影片在中国和世界各地成功上映，并在2010年完成了续集。甄子丹已确认将在2015年上映的第三部续集中继续扮

演叶问一角。同样，中国著名导演王家卫近期拍摄的影片《一代宗师》也以叶问为原型。这部由中国影星梁朝伟和章子怡主演的影片，流露着细腻的个人情感，与以往的动作大片大相径庭。

遗产

正如前文所提，叶问的拳术已入化境。归根到底，无论是咏春，还是其它的武术，其基本理念是以某种方式遵循佛教信仰，寻求内心的平静和专注，并吸取其中的力量。正因如此，中国历史上顶级的武术大师们不是僧侣，就是曾从师于僧侣。他们感知自己的身体和周围的环境，了解我们是什么，并思考我们在哪儿，最大限度地开发我们的潜能。如果一个人不仅能这样思考和观察，并且能足够勤勉地学好一种武术技能，那么就能在这一领域脱颖而出。事实上，咏春拳对于很多人来讲，是一种生活方式和对生活的理解方式。它们不只是出现在格斗场上，而是时时刻刻伴随着习练者。对此我们不应感到奇怪。就像达利和毕加索这么有名的画家倾其一生于绘画事业，叶问和其他许多大师，尽管方式不同，他们也是艺术家，是武术界的艺术家。■

Hoy en día todo el mundo sabe qué es el kungfú. La internacionalización del kungfú es, en gran parte, atribuible a un hombre convertido hoy en un símbolo. Bruce Lee llevo el kungfú a lo más alto y todavía hoy se recuerda y reivindica su legado. Pero este actor creador de la variante del Jeet Kun Do fue tallado por un hombre y un arte marcial anterior. Su maestro Ip Man, virtuoso de la disciplina del Wing Chun, son el origen de este auge mundial que puso Hong Kong y Cantón en un sitio destacado en el mapa del mundo.



电影《叶问2》中的场景及海报
Escenas y cartel de la película Ip Man 2.

El origen de una filosofía de vida

Nadie duda que Ip Man es el hombre que llevó el Wing Chun a lo más alto, pero esta forma de kungfú cuyo nombre significa en cantonés admirar la bella primavera tiene los orígenes a finales del siglo XIX. El mismo Yip Man contaba al explicar el origen del Wing Chun que los albores de esta disciplina se debían buscar en la figura de dos mujeres: la vendedora de tofu Yim Wing Chun y la monja shaolin Ng Mui. Para limitar el desarrollo del templo Shaolin del sur, el gobierno de la dinastía Qing quemó

diversos centros de culto budista forzando a maestros y alumnos a dejar la provincia de Henan, cuna del kungfú Shaolín. Cuenta la leyenda que, cerca del monte de Tai Leung, la joven y bella Yim iba a ser forzada a casarse contra su voluntad. Asustada y contrariada ante esta imposición buscó la ayuda de la Ng Mui, una de las supervivientes del ataque a los templos budistas de Henan. La monja le enseñó a defenderse basando su técnica en la observación de las luchas entre las serpientes y las grullas. Después de este entrenamiento, Yim Wing Chun retó a su pretendiente a luchar contra ella ligando su futuro

matrimonio al resultado de la batalla de manera que si ella ganaba quedaría libre de dicho compromiso. Yim, obviamente ganó, y pudo casarse con su verdadero amor, el comerciante de sal Leung Bok-Chau.

Esta bonita historia es, sin embargo, solo una lejana aproximación al verdadero despertar del Wing Chun que no llega hasta ya entrado el siglo XX de la mano del maestro de Foshan Ip Man. Cuando Yip empezó a enseñar artes marciales en Foshan ya había vivido en la gran Hong Kong una temporada. Allí observó que las artes marciales tomaban diferentes formas y las distintas escuelas competían para ser consideradas la mejor opción para aprender kungfú. Pero en su tierra natal no fundó una escuela sino que, como era tradición en el kungfú shaolín, traspasó sus conocimientos a unos pocos discípulos. Pero eran tiempos agitados. La invasión japonesa y la guerra civil china obligaron a Ip Man a dejar Foshan y volver a Hong Kong donde sí que fundaría su escuela de artes marciales enseñando las técnicas del Wing Chun que aún



习练咏春拳的孩子们 Un grupo de niños aprenden Wing Chun en una academia.

hoy son practicadas en todos los continentes. Al principio su negocio no fue demasiado próspero. En la gran ciudad había mucha competencia y no era fácil sobresalir en un entorno en el cual había grandes escuelas ya arraigadas al territorio con experimentados e incluso famosos maestros. Pero dos hechos dieron a las lecciones de este cantonés el empujón para convertirse en leyenda. El primero es su el trato que daba a sus pupilos. Ip Man enseñaba a todos sus estudiantes de manera diferente, dependiendo de su habilidad natural, la personalidad y la comprensión de cómo sentía que el Wing Chun se adaptaría mejor a ellos. Su alumno estrella Bruce Lee inmortalizaría este concepto en la famosa frase “Be water my friend / Sé agua, amigo mío”. En el fondo el actor utiliza esta metáfora para definir uno de los conceptos básicos de ese Wing Chun. Es mejor no tener forma definida (adaptarse a las circunstancias). Así, el agua tiene forma de botella cuando

entra en una botella y forma de tetera cuando está en una tetera. Siendo como el agua fluiremos y lograremos adecuarnos a las adversidades que vendrán. En conclusión, no hay una enseñanza válida universalmente pues cada persona debe utilizar las artes marciales según sus características y potencial.

La esencia del Wing Chun

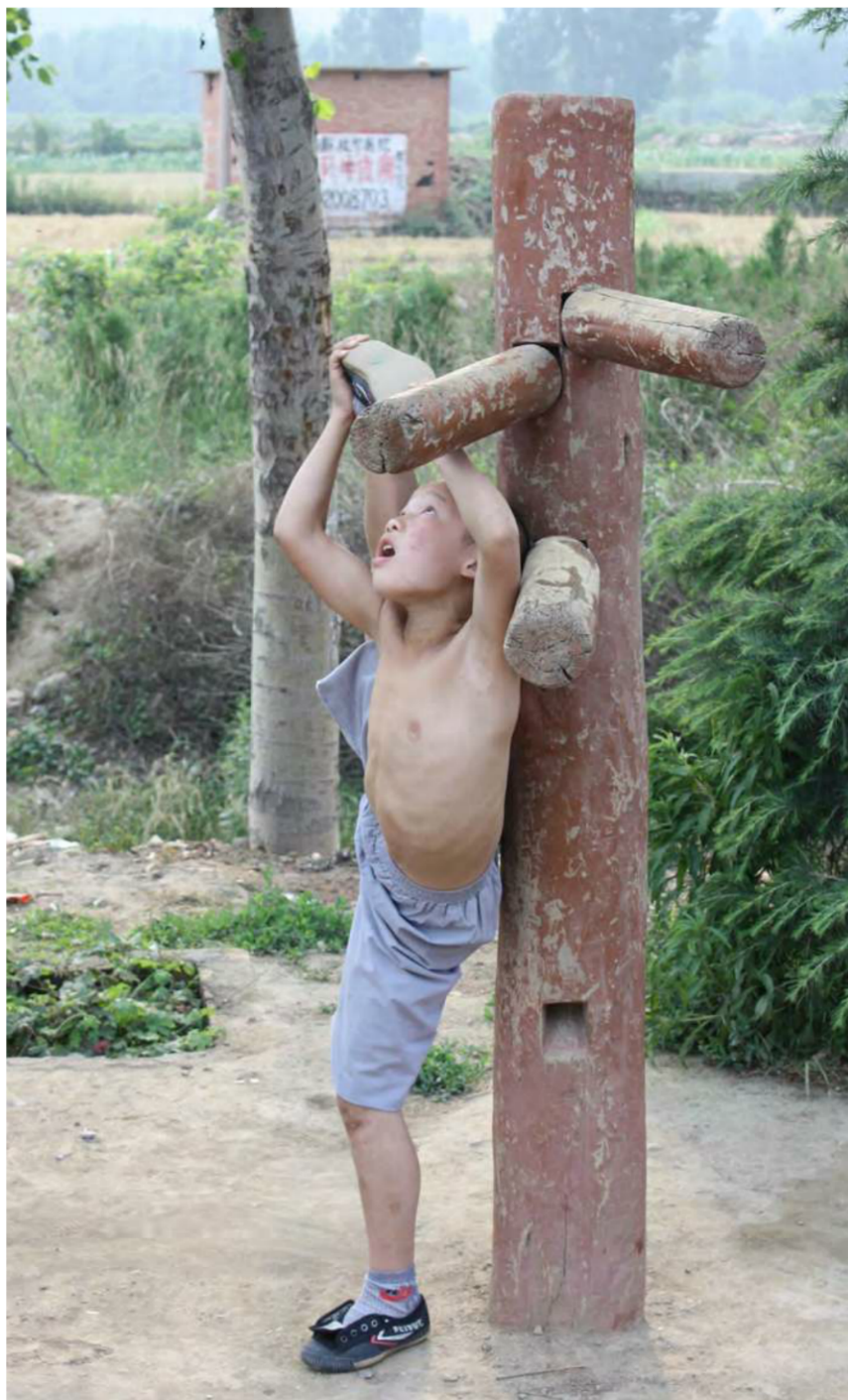
La segunda causa del éxito de Ip Man fue su método de entrenamiento. El maestro Ip no enseñaba la efectividad cortoplacista de los golpes. Prefería un entrenamiento con lentitud, paciencia y perseverancia. Antes de enseñar un golpe letal hacía practicar a sus alumnos el mismo movimiento lentamente centenares de veces. Este hecho hizo que muchos de sus discípulos lo abandonaran. Esperaban resultados rápidos. Pero la templanza y el dominio del equilibrio eran conceptos claves para el maestro. Hay que controlarse a uno

mismo para poder controlar el rival. La impaciencia lleva al descontrol y a un uso inadecuado de la fuerza. Otra de las célebres aportaciones de Ip Man a las artes marciales fue el uso del maniquí de madera. Un simple tronco con extremidades artificiales era suficiente para ensayar y poner en práctica los movimientos aprendidos. El tronco conduce a la concentración y equilibrio necesarios a la vez que permite desarrollar los movimientos de las manos en contacto con las tres extremidades superiores del maniquí. Finalmente Ip Man fue reconocido y admirado en Hong Kong entre los grandes del kungfú. A pesar de ello su idea de poner paz entre las escuelas de kungfú del norte y el sur de China y unir las sin que determinado estilo sea el ganador fracasó. A principios de diciembre del año 1972 murió a los 79 años afectado por un cáncer de garganta poco antes de la muerte que su aventajado alumno Bruce Lee. Este ya sabía lo que era el cine pero hemos

tenido que esperar algunas décadas para que el séptimo arte tratara a Ip Man como se merecía. En el año 2008 el popular actor Donnie Yen se puso en la piel del maestro en una película que fue un éxito en China y en todo el mundo y que tendría su secuela en el año 2010. El mismo actor ha confirmado ya su implicación en una tercera parte que se estrenará en 2015. También el director Wong Kar Wai ha basado su reciente obra *The Grandmaster* en la figura de Ip Man. En esta ocasión Tony Leung y la actriz Zhang Ziyi llevan el peso interpretativo en una obra más intimista alejada de las superproducciones de acción.

El legado

La disciplina de Ip Man, como hemos dicho, ha llegado muy lejos. En el fondo, tanto en el Wing Chun como, por ejemplo, el kungfú shaolín del que de alguna manera bebe la paz interior y la concentración de raíz budista son conceptos básicos. Es por esta razón que a lo largo de la historia los mejores en este terreno han sido monjes o han aprendido de ellos. Siendo consciente de nuestro cuerpo y de lo que lo rodea, comprendiendo qué somos y contemplamos donde estamos, maximizamos nuestra potencial. Y si combinamos esta observación con disciplina y una técnica aprendidas con el debido esfuerzo lograremos sobresalir en las artes marciales. De hecho, el Wing Chun es para muchos una manera de vivir y entender la vida. Algo que no solo sale a la luz en determinado momento de lucha sino que viaja contigo a todas horas y en todo momento. Y no nos debe resultar extraño. A nadie le parece raro que pintores como Dalí o Picasso dedicaran su vida a pintar. Pues maestros como Ip Man y tantos otros eran, de una manera distinta, también artistas. Eran artistas marciales. ■



一个学习咏春拳的孩子 Un niño practica Wing Chun.