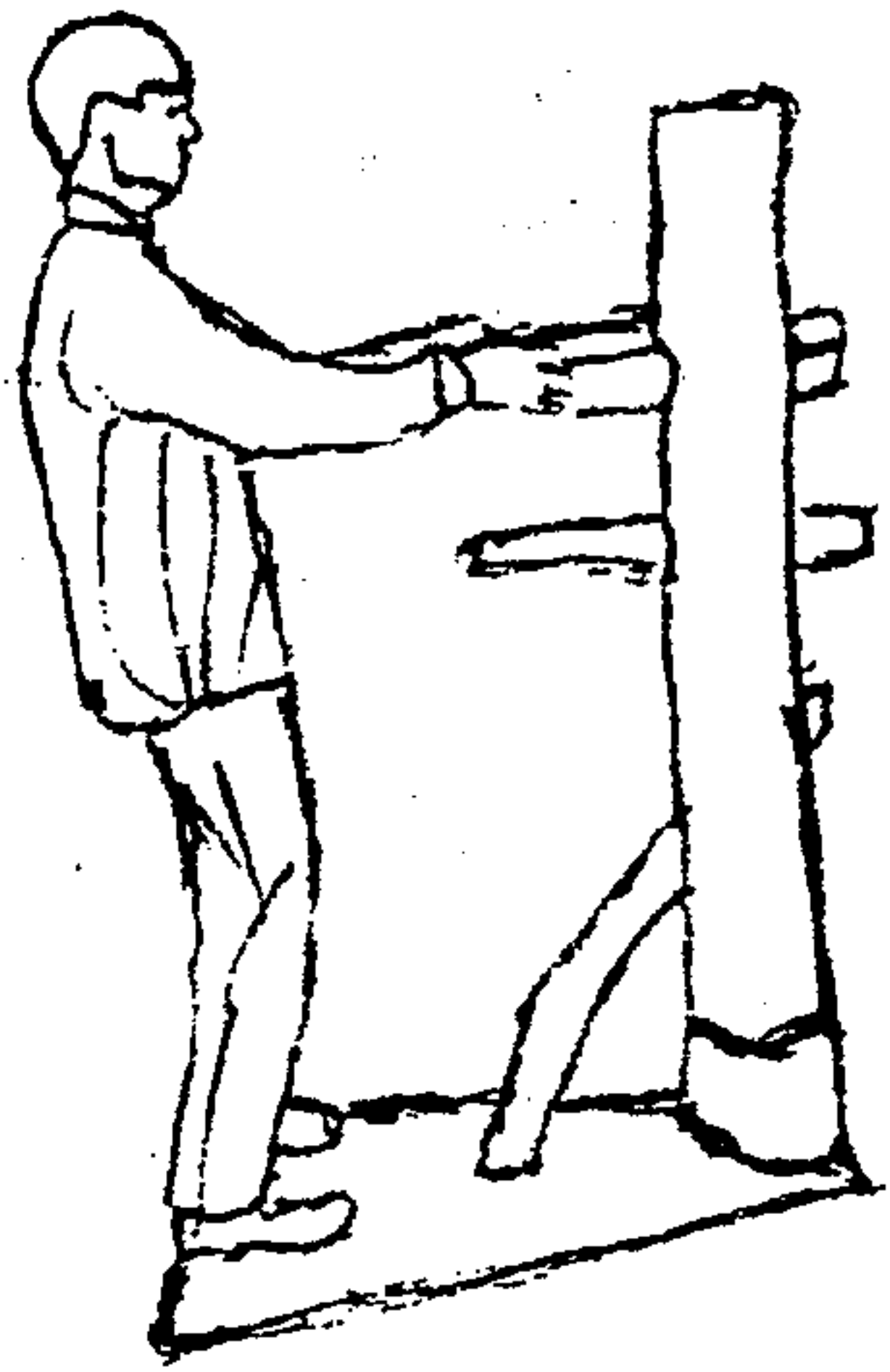
咏春拳术



目　录

前　言
第一单元　咏春内功体系
　第1课　正身钳阳马训练
　第2课　转马训练
　第3课　侧身钳阳马的训练
　第4课　进马、退马的训练
　第5-10课　小念头的运力训练
　第11-15课　肾气归元功
第二单元　咏春攻防体系
　第16-19课　寻桥
　第20-23课　标指
（一）经典攻防之防守手法
　第24课　摊手及其致用法例
　第25课　伏手及其致用法例
　第26课　膀手及其致用法例
　第27课　搭手及其致用法例
　第28课　攦手及其致用法例
　第29课　耕拦手及其致用法例
（二）经典攻防之攻击手法
　第30课　常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
　第31课　攻击手特例：蛇形手及其致用法
　第32课　咏春时击法
　第33课　咏春脚
　第34课　膝撞法
第三单元　咏春粘手体系
　第35课　仰荡身法
　第36课　咏春推手
　第37课　单粘手训练
　第38课　双粘手训练：盘手
　第39课　过手训练
第四单元　咏春器械
　第40-44课　模拟器械：咏春木人桩法
　第45-48课　六点半棍
　第49-53课　八斩刀
第五单元　寸劲发力体系
　第54课　定步发力
　第55课　活步发力
后记

前言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌的过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系，从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

计划安排满负荷训练，度过了艰辛的强化训练周期后，即可进入第二周期的泛化训练阶段。此阶段可根据自己的实际情况合理安排训练负荷，而且已初步具备了一定的实战能力。度过了泛化阶段的训练周期后，即可进入自动化的训练周期，此阶段各项技术已经娴熟，各项动作已形成本能反应，是训练的高级阶段。经三次周期循环后，已能品尝到成功的果实，领悟咏春的奥妙之处了。特别强调的是在训练中要做到分解与组合的合理安排。对分解动作要反复体验，找到感觉后即可组合为套路练习。

咏春拳的学习方法

一、理解学习，知行合一

学习咏春拳时一定先要对咏春拳理，要领有透彻的理解，对各桩式、身法、步法、招式要作反复对比，明白各自的要领与作用，通过反复对比理解，您会明白最简洁实用、朴实无华的东西反而蕴藏高明的内涵。不切实际的花招却毫无实用价值。搏击是一门讲究实际体认的学问，来不得半点虚假的东西。所以要把学习理解的内容在实际中不断体验，知行合一。实践是检验真理的唯一标准，要在实践中总结出自己的优点缺点，然后反馈到练功中去加以修正，不须多久，正确的实战能力渗透到您的潜意识，带您走向成功。

二、动态看图，以两头带中间

函授学习的图像都是静态的，不可能象电影那样看到流动的图像。但您知道电影其实也是无数静态的图片通过快速的运转放映，利用人的眼睛视觉暂停保留的功能产生出动态的效果。所以我们学习时千万不要盯着一张图片过长时间的凝视。而应把每招式的几个动作快速浏览，让其在视觉内产生动态的效果。然后再复看一个招式的开始图片与收尾的图片。中间的动作变化通过想象力运动起来。这样反复几次后，正确的动作已记忆在您的脑海里，留下无穷的回味与兴趣。运用动态看图，以两头带中间的方法可避免函授学习时孤立呆板看图产生的心烦意乱的弊端。

三、螺旋上升，循环整合

练功训练的过程饱含艰辛，也充满乐趣。训练的效果是波浪似前进，螺旋似上升的。从简单到繁琐，又从繁琐到简单，每一次周期循环，似乎又回到了原点，而其实已上升一个境界。只要以乐趣为动力，以实践为手段，最终可达到成功顶端。围绕培养实战能力的目的，在学习实践，实践学习的循环中不断地自我整合各要领心法。每一次循环整合都能相应提高实战的能力，最后达到各要领心法与动作完全融洽，出手动招皆为本能的无法胜有法的高境界。螺旋上升，循环整合的方法是科学的学习方法，能带你走向成功的彼岸。学习时不能抱住一种观念不变，自认为某一招法天下无敌的错误观念尤为不可取。学习的过程，融会贯通，不断提高自我的综合实战能力才是正途。这方面的成功先例，尤以咏春派的知名弟子李小龙为最甚。

拳术不单是几个动作招式的简单组合，而是精神、力量、技巧的有机统一；拳术也不只是战胜对手的手段，更是为了自我认识、自我完善、战胜自我恐惧、自卑心理的妙法，是可与生活融为一体，获得精神自由、事业成功的途径；拳术更不会是自我炫耀、欺压弱小的手段。习武之人应以遵纪守法、助人为乐、利国利群、提高民族体育水准为

宏伟目标。我们始终须记住：

只有开阔的心境，才能领悟高超的拳道。

附

咏春拳术要理

移落以长甩来
步马形桥手留
救摊消短直去
手腰势打冲送

盘桥漏打
指必摸桥
落空失午
就势朝形
能悟此理
妙用无穷

第一单元　咏春内功体系

咏春内功体系包括六大能力的培训，分别是：

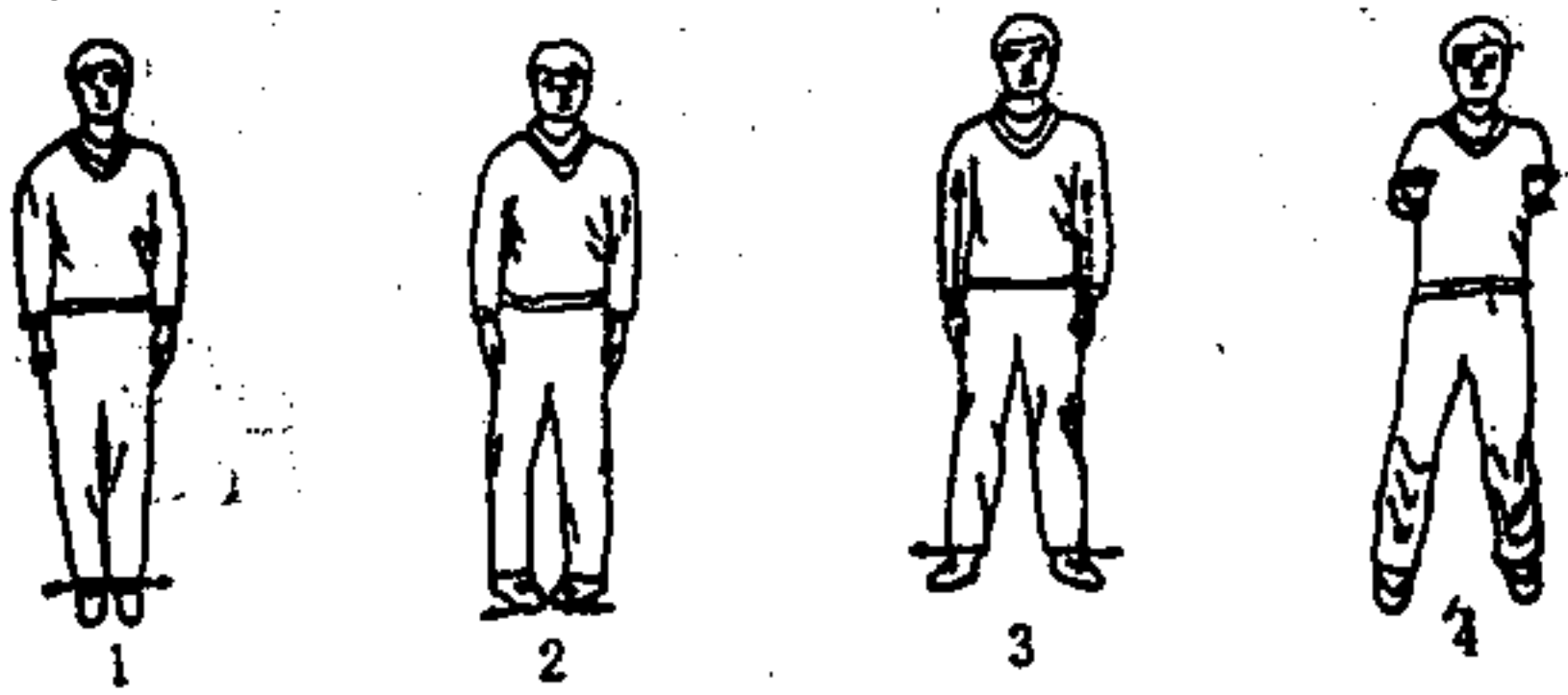
1. 正身钳阳马内在松紧，鼓荡能力；
2. 侧身钳阳马内在松紧变动能力；
3. 转马的腰马运动能力；
4. 进退马的整体流动能力；
5. 小念头意力连贯的外在变动能力；
6. 肾气归元功内气升降开合能力。

拳学是体认实战的功夫，搏击格斗需要超强的意力，稳定的心态和巨大而又灵敏的力量。这种用于搏击的意志，心态与力量来源于内功的训练。通过咏春内功的培训，让人体内神经、肌肉细胞与意识形成协调一致的本能运动。这种本能运动才是拳学实战体认的基础，是灵敏防守与强劲攻击的后盾，是拳学运动的精髓。舍此训练，则不能练出高深的功夫，只作手型变化的研究并没有得拳学的根本，只是一般手脚外形运动形式而已。

第1课　正身钳阳马的训练
——培训内在松紧鼓荡能力

咏春拳最重要的基础乃是二字钳阳马的训练。无论是拳功的锻炼，还是技击实作，都是在此桩基础上进行的，整个运动系统也是在此桩上产生。二字钳阳马最重要内涵是将两膝略向内旋并互相紧钳(夹力)，似夹着一匹奔跑的烈马。这种双膝内钳(内夹)的力度，称之为“钳膝力”。“钳膝力”使双腿产生了“三角架”般的稳定作用，促使重心聚于下盘双膝以下的位置，而上身保持松驰灵动的状态。既严密地防守住下体，又解决了上气弊气，心浮气躁的毛病。在双膝夹力保持不变之下，带动全身一松一紧的鼓荡变化，这种以双膝内夹启动全身的松紧鼓荡是咏春门独特的内功训练。在以后的粘手训练中，有无“二字钳阳马”的功力所产生的效果是完全不一样的。没有“二字钳阳马”基础，在实作对拆中，则会出现上重下虚，运动中身体不能保持平衡，而且也不可能很好的承接对方的拳脚的攻击。

一、二字钳阳马训练方法(图1-4)



动作说明：

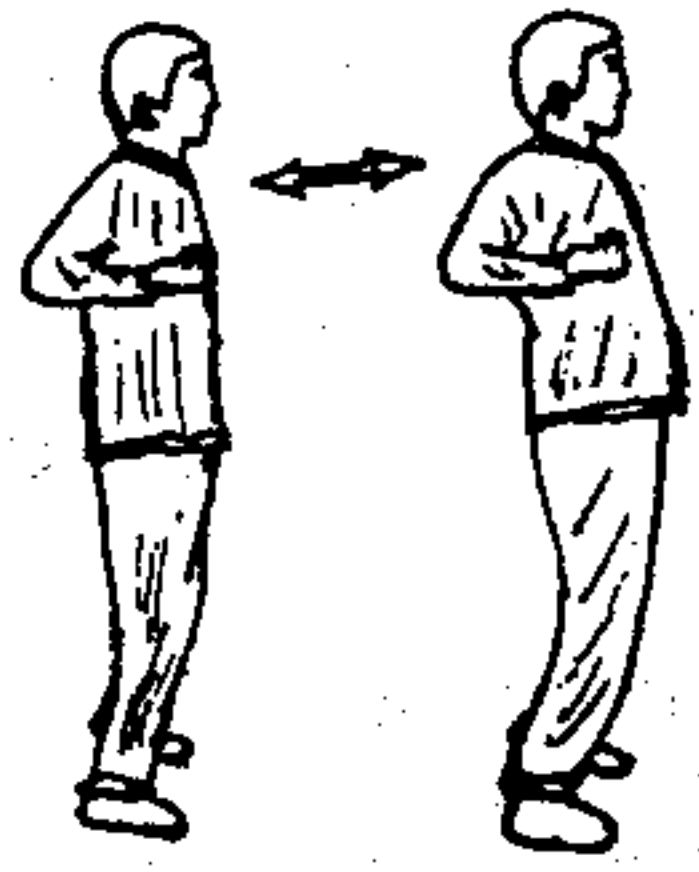
两腿拢合站直，浑身放松，双手垂直靠裤边，随即以前脚掌为支轴，后脚跟同时旋出一步，稍曲膝以降重心，然后再以后脚跟为支轴，同时旋出半步；最后以前脚掌作支轴旋平，成“11”字形，在最后一次旋步的同时，双手变拳抬至肋间，拳心向上。五趾抓地，双膝内夹。

钳阳马内涵要点与功用：

呼吸自然，含胸拔背，气贯全身。意象膝间夹着一个气球，感到这个夹劲后，全身放松，体会由双膝夹力启动下的全身松紧鼓荡的整体协调的内在运动，体会精神与意力的同步松紧的感觉。有过桩功基础的学员，可马上体会到以上感觉，没有桩功基础的，在练习钳阳马一段时间后方能有所体会。

训练时间：每次15分钟。

二、二字钳阳马仰荡身法(图5-6)



5　　6

动作说明：

站二字钳阳马，向后仰身，自然吸气，感到力压腰部时，再自然放松，向前恢复到正状态，自然呼气。反复缓慢仰荡训练5分钟。

内涵要点：体会腰马松紧力量变化，即合仰紧，前荡松。呼吸是随动作自然而为，决不是有意先呼吸再动作，此为要点。咏春拳推手中的双人压腰还要训练此动作。

训练安排

1. 双脚开马、收马反复练习10分钟。
2. 站立二字钳阳马20分钟。
3. 仰荡身法练习5分钟。
4. 休息5分钟，再站立二字钳阳马15分钟，仰荡身法5分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马身微后仰？

解析：这是为在实战中能灵活防守反击而设置的桩架。其作用：1. 后仰瞬间拉长了与对方的躲闪距离；2. 重心放后便于起腿、动步。然二字钳阳马后仰法，须建立在腰部及膝部贯劲的稳定桩架的基础上。而不是松散地后仰。导致重心不稳定，这是必须注意的。故要经常作仰荡身法的训练，以使防守攻击连贯一体，而不执着的只作消极的仰身闪躲。

7

第2课　转马训练

——培训腰马运动能力（闪侧俯仰能力〈大闪侧小俯仰 / 小闪侧大俯仰〉）

咏春搏击高明之处在于通过对抗中力度的感觉，本能运动地卸实进虚，连消带打。防就象滚动的圆球，卸力于瞬间；攻如奔腾的江河，随曲就伸。转马训练是本能卸力，随对方攻击而变的根本方法。是通过感觉对方的攻击力度，而自然地转换重心和转动腰马，以避开对方的正面攻击，同时回环还击的高明之法。

前面学习的二字钳阳马，已体会到腰膝之整体力（腰马力），在本课学习侧著重于运用腰马力带动全身进行转马的训练。二字钳阳马是桩功静态的松紧鼓荡训练，转马是桩功动态的活化训练。在转马中仍要保持与体会静桩中双膝钳夹力及内在松紧协调一致的连贯劲。另外通过腰马力的转动训练，细心体会守中用中的中线技击原理。中线轴心被控制则周身不能转动，肢体部位被控制还可通过以腰救马，以步救腰的方法通过中线轴心运动进行化解。如果中线轴心能灵活转动，不但能随势卸力，还可以通过力偶原理加大力度的随势攻击。

转马训练法（图8-12）

8

9

10

11

动作说明：

以开步二字钳阳马为启式，将重心移交右腿，随即以右脚为轴心，运用腰马力向左脚方向转动，上身微后仰，体会压腰之力。直到感觉身体的重量已基本转移到右脚为止。然后再把重心移交左腿，按刚才转动要点，向右腿方向转马。

12

内涵要点：

当对搏方用力向我中线攻击，我不能提前以转马去卸力，而以桥手去接对方桥手，在桥手接触的过程，已消掉对方一部分力量，剩下的力量则通过以我为轴心，对方推磨的方式自然而然的顺着我的腰、马而作圆周及向下传递运动以达全部卸力的目的。想象一下推磨的过程便会十分易于理解以上原理。石磨永远不会主动去转动，只有当人去推时，人用了多少力去推，石磨才作相应量的转动。也就

是说转马非主动的，而是相对的被动方为上乘。

训练安排

1. 二字钳阳马正身训练20分钟。

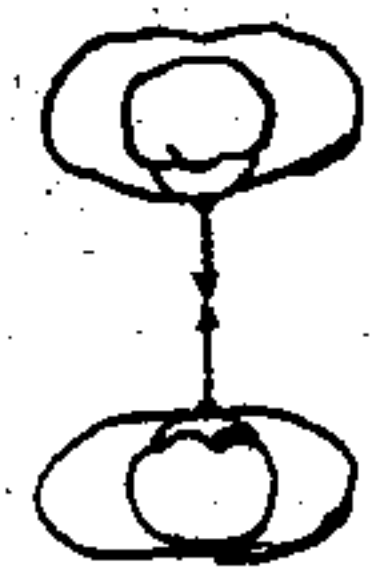
2. 仰荡身法训练5分钟。

3. 缓慢转马训练20分钟，快速转马训练15分钟。

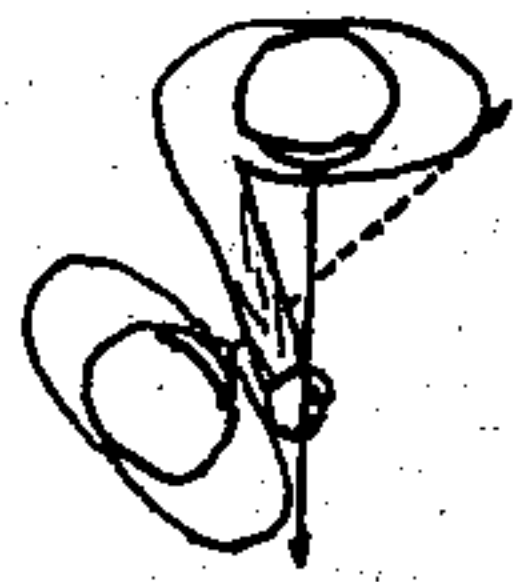
疑难解析：咏春的“侧身以膀为子午”是什么意思？

解析：咏春搏击要决之一是守中用中，力量只有由自己中线攻向对方中线，才能达到在最短距离，发出最大力量，且力量一旦集中到对方中线，会使对方受重伤或失重。

侧身以膀为子午指通过转马后，把对方的正面攻击力量卸到我中线之外的肩膀切线处，这时我方取得了制人而不制于人的有利形势，这是一种卸力攻击，以迂为直，稳操胜券的取胜方法。(图13-14)



13



14

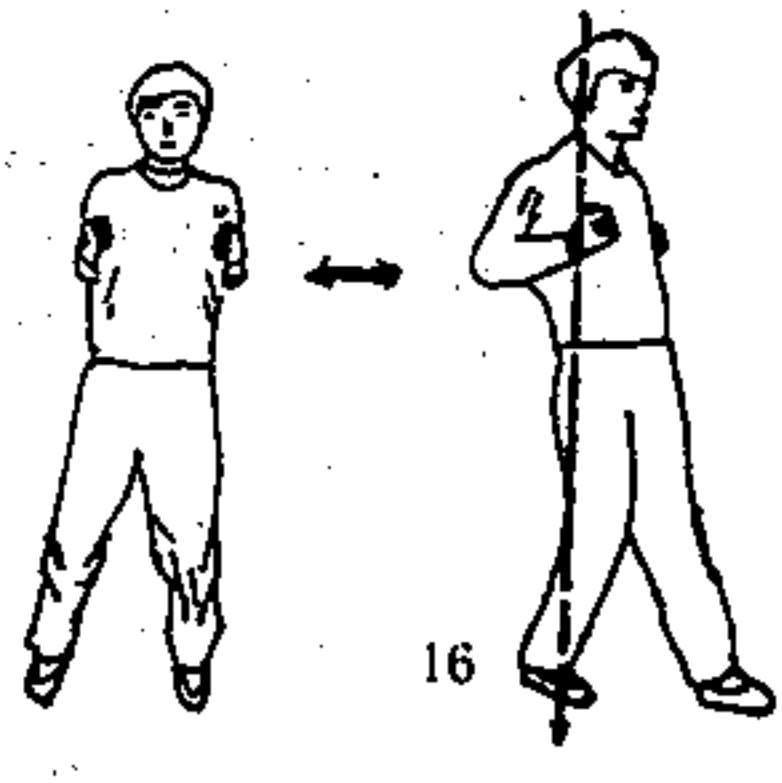
第3课　侧身钳阳马的训练
——培训内在变动能力

搏击是一种流动对抗的艺术。是在各种攻防矛盾中的变动形式。对抗中形成双方松紧、虚实、快慢、强弱等矛盾的不断转换。彼此之间，那方的感觉好，变化快，胜利的果实则属于他。而这种内在变动能力，就是在侧身钳阳马训练中获取的。西方搏击术的举哑铃，打沙袋的训练方法，只能增加一些物理意义上的力量，而不能获取这种高明的内在变动能力。

正身马通过转马即变为侧身马。正身马是在双脚平衡站立状态下的松紧鼓荡训练，而侧身马是在双脚一虚一实的不平衡状态下训练内力。由于有了虚实不平衡的矛盾，内劲的发展就不象正身马一样均衡地鼓荡周身，而是形成“后升紧，前降松”的内劲松紧鼓荡流动变化。侧身马是把正身马训练的内力在身体内通过松紧形式流动起来，训练出内在松紧变动能力。一般体现是正身马增长功力快，侧身马实用效果好。

侧身马的训练方法：(图15-16)

动作说明：



15　　16

站正身开步钳阳马。运用腰马力的提转劲带动身体转马形成侧身钳阳马，重心基本上放于后脚支撑腿上。

内涵要点：

正身马时呼吸自然，五趾抓地、双膝内夹，胯肌绷紧，含胸拔背，气贯全身。转换成侧身马时，先夹膝，再把重心靠后，想象双膝夹着一个气球，肩背靠着一棵参天大树，体会内劲“后升紧，前降松”的紧松流动转换。体会这种松紧流动形成的本能内在运动。

训练安排

1. 站正身钳阳马15分钟。
2. 仰荡身法10分钟。
3. 转马训练15分钟。
4. 站左、右两侧的侧身钳阳马各10分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马桩功能培训出内在变动能力？

解析：据研究，站桩的静立性牵动使大脑处于一种“a”波状态，在此状态下，周身神经、肌肉及呼吸保持协调一致的运动频率，此时周身血液循环速度加快，而心脏的跳动频率与呼吸却缓慢有力。最主要是此状态中意识与周身的惰性肌群产生协调配合运动，这就是内在变动能力形成的基础。经电脑测试，等长静立的训练效果远高于其他蹦来跳去的训练方法。

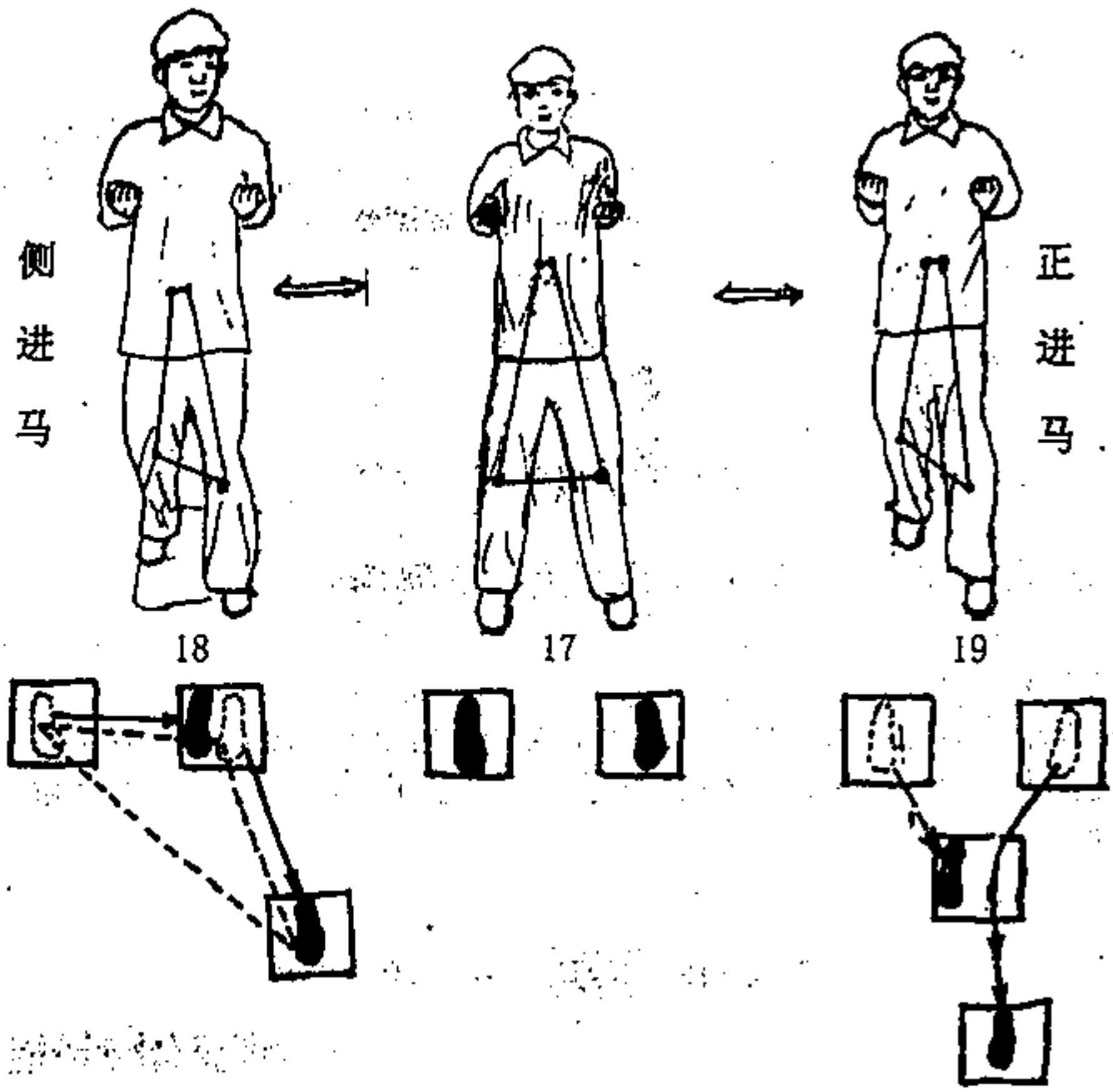
第4课　进马、退马的训练

——培训整体流动能力

技击实战高手具有敏捷的动作，飘忽而至的身法。观其气势动若奔腾之江河，静如肃穆之山岳，移形换位，举手投足之间已取得搏击的胜利。此中原由在于技击高手在对抗搏击的攻防矛盾中，运用高明的移位运动方法，取得化被动为主动的主动权，这种取得主动权的能力，就是在整体流动的步法训练中获取的。而一般的走步，跳跃步却不具备整体流动的要求，于实战搏击中作用甚微。

咏春拳非常讲究进马、退马如鹤舞般的步法训练。此步法是在双膝钳夹力与腰背力形成三角稳定的内涵中的整体运动。即以腰马力提膝进步，以钳夹力带动后膝自然跟步，退如拉弓，进如射箭，所以又称箭马步。如果说转马训练更多的是用于卸力防守；那么箭马步训练则是用于猛烈的攻击。咏春拳以腰膝梯形三角力带动全身的步法运动具备了整体流动的能力，这种整体流动的步法不但产生了控制距离感，夺取攻防矛盾转换中的有利形势，而且还能在卸力同时，控制对方下盘，再通过加速度的跟步，加大发力的威力。即这种整体流动步法具备了流动调距，夺势发力的双重作用。如果没有上下联系，带动整体的腰胯膝组成三角稳定力，动步中则会出现身到步不到，或步到身不到的“冲身失形”的弊端。

侧、正进退马训练(图17-19)



动作说明：

1. 侧步进退马：(图 17-18)

①站咏春开步二字钳阳马(图 17)，以腰马梯形三脚力启动左脚，从左脚斜方向标出一步半，右脚随即补跟上左脚原位置。(图 18)即完成侧进马。

②右脚退回原位，接着左脚也退回原(图 17)，即完成侧退马。

2. 正步退马：(图 17-19)

①站咏春开步二字钳阳马(图17)，以腰马梯形三角力启动左脚，从中线标出一步半，右脚亦从中线跟上半步(图 19)。即完成正进马。

②右脚退回原位，随即左脚亦退回原位(图 17)。即完成正退马。

内涵要点：

1. 保持双膝夹力的带动作用。

2. 一进一跟，意念腰脊与双膝构成一个无形的三角形，带动整体运动。此法能训练出整体流动能力。

训练安排

1. 正身马站立 15 分钟。

2. 侧身马左右式各站 10 分钟。

3. 进退马训练 25 分钟。

疑难解析：何为咏春“逼步密袭”打法？

解析：从咏春的侧、正进马训练中，我们可以清晰的体会到咏春的进马步，是典型的崩形步。以日字冲拳的力量加上整个身体的崩步瞬间爆炸力，再配合手部连续不断的如风车般向前滚进的连环日字冲拳。一旦贴近对手，逼步连发拳，令对方被你所施的压迫力和强大攻势而受重伤或失去平衡，向后跌倒。此乃咏春著名的“逼步密袭”打法。

第5-10课　小念头的运力训练

——培训意力连贯的外在变动能力

小念头是咏春拳的核心和基础，亦是本门秘而不宣的内功修炼法门。小念头的所有单个动作的有机组合，可以衍变出后面的寻桥、标指、木人桩等中、高级拳套。而由这些单点动作和招数，可以象魔方一样，组合出无穷无尽的攻防动作和组合招数。演练小念头时，最忌标手，要求“点点清”，即每个动作都要求连续的，细致的用心来操练，切忌马虎应付才能练出意力连贯的外在变动能力。经历代咏春先师的反复实践和总结，使小念头的内涵结构日臻完善，其中包涵了一个原理，两个条件，三大功能。

小念头的一个原理：通过缓慢运力的方法获取意力连贯的外在变动能力。

搏击实战中，人体的攻防、虚实、动静、松紧各种矛盾的转换变动是在意念的支配下完成的。搏击时，如果没有这种意念力的支配，则精神上不知所措，运动中力量断劲，更不能凭感觉抓住稍纵即逝的攻击机会。桥手接触和对抗时，往往在意念犹豫劲力断开的瞬间，被对方攻破防线。残酷的搏击现实要求我们具备一种意力连贯的外在变动能力，小念头的缓慢运力训练，能成功的训练出这种能力。

培训意力连贯的外在变动能力的两个必备条件：一、意力的适度；二、缓慢运动。

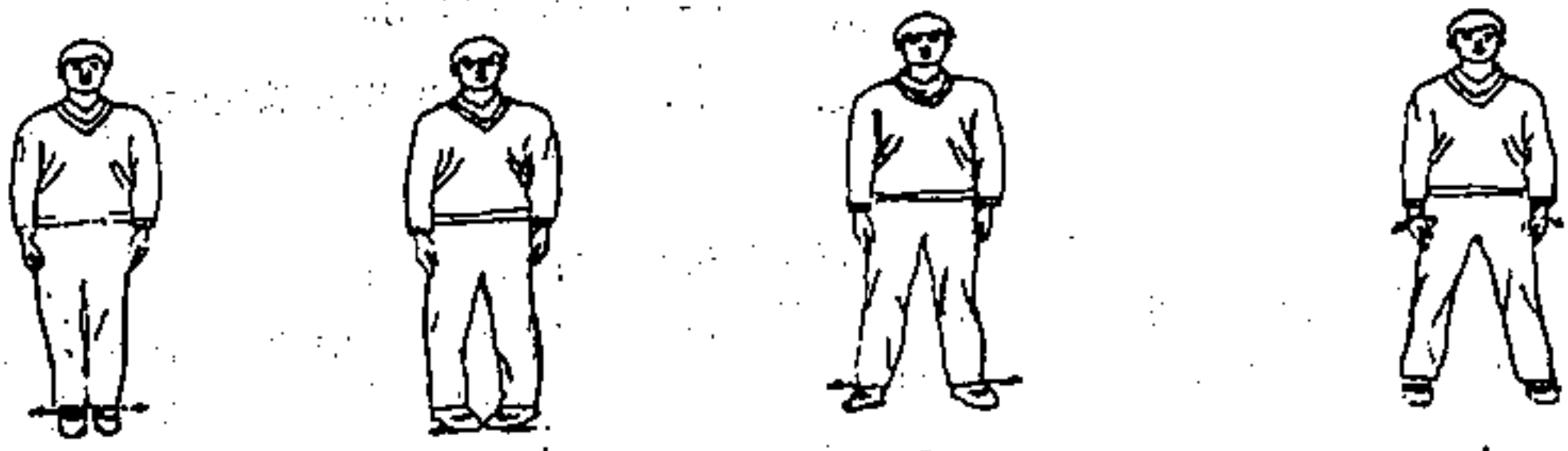
意力是内功训练最为重要却又最难以把握的根本方法。因太执着用意，会出现周身僵滞不活的弊端；不用意力，则周身松懈无力，无法形成整体运动，把握的火候是在有意无意中保持一种“小小念头”的程度。随着练功的深入和功力的提高，把握这种意念力的能力也相应提高。咏春门人往往把这种“小小念头”延伸到为人处事，学习、工作、创业等人生经历中，力求“小小一点念头都要向正途发展”的做人原则。因此，历代咏春师傅不须象其他门派那样去立一些所谓的“门规、家规”之类的教条来约束弟子的品行。而咏春弟子的道德行为却常常受到所处的社会认可和赞许，无不得益其小念头操练的熏陶。

缓慢运力状态可让意力与呼吸配合协调一致。收回必吸气，打出必呼气。但呼吸须在缓慢运力中形成的自然配合。只有在缓慢的运力中，才能充分发挥想象力的作用，细心体会每一点招式的作用与发劲方法，同时通过缓慢的每一招式的运力训练，会使你悟出什么是咏春的“万法归中”。整个小念头拳套练习时间为7-8分钟。缓慢运力功深时，感觉呼吸自动缓慢深沉，血管扩张，周身舒泰，内功深厚无比。

意力连贯的小念头运力训练的三大功能：一、培训出灵敏的感觉能力；二、在桥手接触对抗中，出手不回的条件下任意变换手法的能力；三、培养时底力的肘部守中用中，整体顺达的发力能力。

因有意力连贯的外在变动能力，周身神经细胞特别敏感，感应能力自然增强，练时慢似抽丝，用时滑似灵蛇，因有意力连贯的外在变动能力，变换手法时不会出现呆滞断劲现象，其手法变换能力如江河奔腾，千折百回不断其势，如神龙游空，变化莫测。因为有意力连贯的外在变能力，发力时整体连贯顺达不断劲；力量运用轻如惊鸿，重如泰山。二字钳阳马训练出来的内在松紧变动能力加上小念头缓慢运力培训获取的外在意力连贯变动能力，是咏春拳凭感本能，随势转换，轻松取胜的保证。

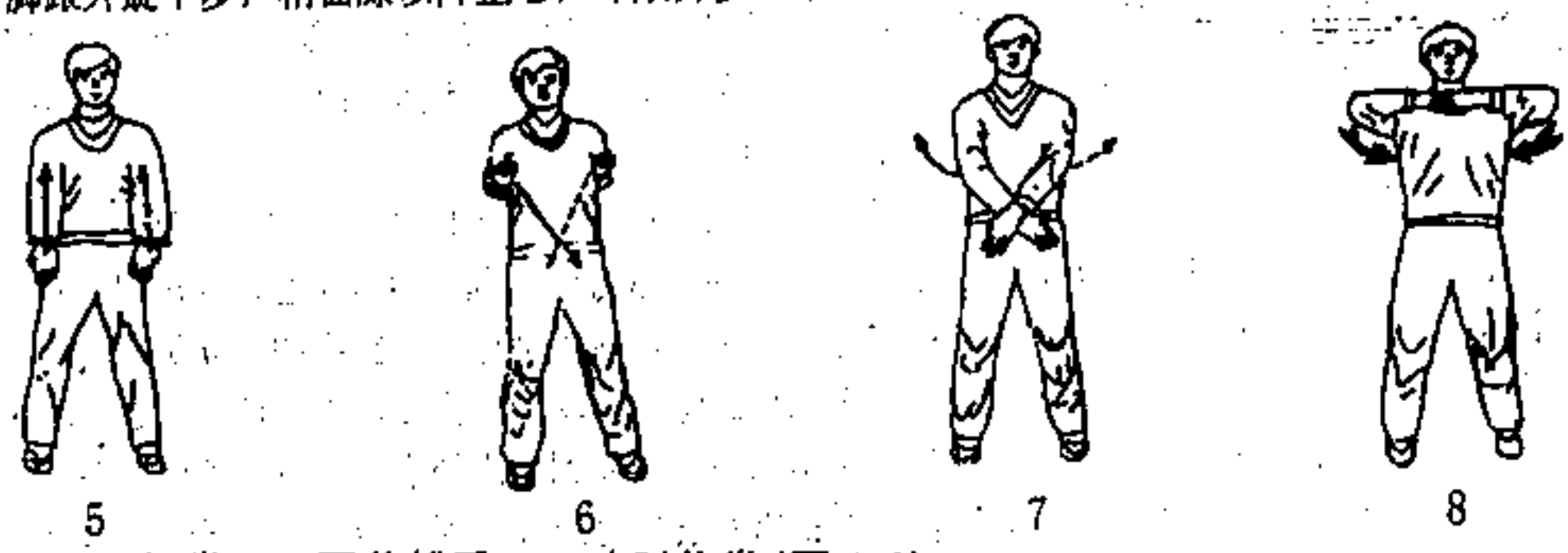
咏春小念头拳谱



1　　2　　3　　4

开步二字钳阳马(图1-4)

两腿拍拢站直，双手垂直靠裤边，身体放松(图1)。以前脚掌为轴心，后脚跟同时旋出一步(图2)。再以后脚跟为轴心，前脚掌同时向外旋出半步(图3)。继续以前脚掌为轴心，脚跟外旋半步，稍曲膝以降重心，即成开步二字钳阳马(图4)。



5　　6　　7　　8

双托掌——双剪耕手——冲肘收拳(图5-9)。

双手外翻成掌心向前，同时向上托起至乳部肋间(图5-6)。双掌成剪刀状向下滑落，左手贴在右手上面，成双剪耕手(图7)。双手成抱球状抬起与肩平，意念向后冲肘随即收拳(图8-9)。

9　　9　　10　　11

左日字冲拳(图10)

左拳沿中线贴身而冲出，打尽为止，成“日”字置于中心线上(图10)。

12

13

14

15

左十字摆指(图11-19)

左拳变掌(图11)，以前臂为固定支杆，用腕力使整个手掌指沿“+”字轨迹，按顺序依次向下、向上、向下、翻转、向外、向内、向外、内摆而完成摆指动作。(图11-19)

16

17

18

19

20

21

22

23

左半圈手——冲肘收拳(图20-25)

左掌翻转，变成掌心向上，然后意念手掌指象利刃削果皮且对半分果般，沿半圈形“D”

24

25

轨迹向上、、向内、向下；翘平而完成圈手动作(图 20-24)。然后向后冲肘收拳(图 25)。

右日字冲拳——十字摆指——半圈手——冲肘收拳

以右手依样重复图 10-25 动作一次。

26

27

28

29

30

31

32

33

左一摊三伏(其间包含摊手——半圈手——问手——护手——伏手，图 26-33)。

左手由拳变掌贴身沿子午线推出，肘底离胸约一拳距离，掌心向上(图 26)。接着手掌指如削果皮般由上向内向下再翘起成问手即完成半圈手(图27-30)。把左问手用肘底劲沿子午线向后拖至离胸约一拳距离成护手(图30-31)。用腕劲下摆成伏手(图32)。接着用肘底劲沿子午线把伏手向前缓慢推出，直至肘底离胸约一拳距离(图 33)。然后重复圈手动作。如

此重复三次，每一次都包含圈手——问手——护手——伏手。

34

35

36

截拦手——印掌——圈手收拳(图34-36——→图19-25)

当护手第三次拖回胸前(图34)。以护手向右拳水平方向截拦，至刚触及右拳为止(图35)。然后续以护手由外向子午线划半圆，此时掌心向前成印掌(图36)。印掌下摆成掌心向下，翻掌圈手收拳(图19-25)。

右——摊三伏——截拦手——印掌——圈手收拳，以右手依样重复图26-36——→图19-25动作一次。

37

38

39

40

推截拦手——→撞印掌——→圈手收拳(图37-40——→图19-25)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右拳水平方向推出截拦手，至触及右拳位置而止(图37)。续以原掌向原线用肘底劲拖回原位(图39)。沿子午线撞出印掌(图40)。指掌下拓，翻转、圈手收拳(图19-25)。

右推截拦手——撞印掌——圈手收拳，以右手依样重复图37-40——→图19-25动作一次。

41

42

43

44

二 割手——→横掌——→圈手收拳(图41-49)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳变掌沿肋骨边向下插至大腿根，掌心向里(图41)。沿水平线向右大腿根横割过去，至裤边即停成割手(图42)。然后按原水平线向原位置回割(图43)。翻掌，掌心向前，指尖向外(图44)。沿子午线推出成横掌(图45)。接着用腕劲内摆，指尖向前(图46)，圈手收拳(图47-49)。

45

46

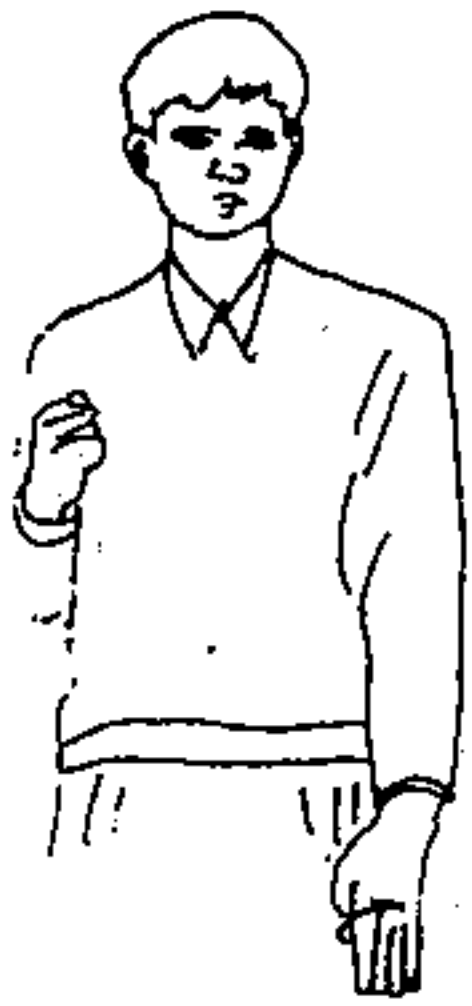
47

48

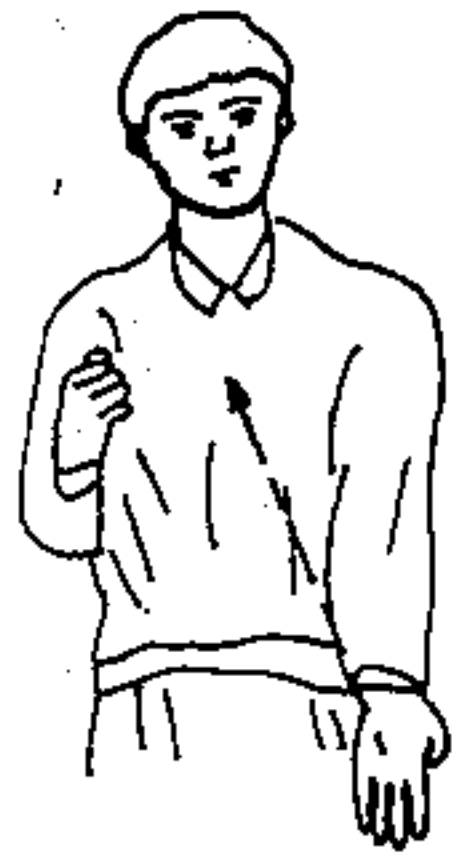
49

右割手——→横掌——→圈手收拳
以右手依样重复图41-49动作一次。

50



51



52

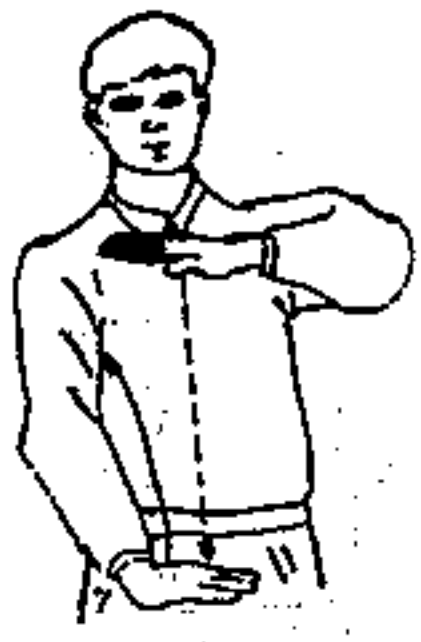
左耕手——圈手收拳(图 50-52)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右腿根方向斜插，手臂不弯插尽为止(图50)。然后沿水平方向向左大腿边，如铁锹耕地般耕过来(图51)。翻掌，掌心向前，指尖向下(图52)。沿子午线平抬起，手劈不能弯，然后圈手收拳(图 20-25)。

右耕手——圈手收拳

以右手依样重复(图 50-52 ——→图 20-25 动作一次)

53



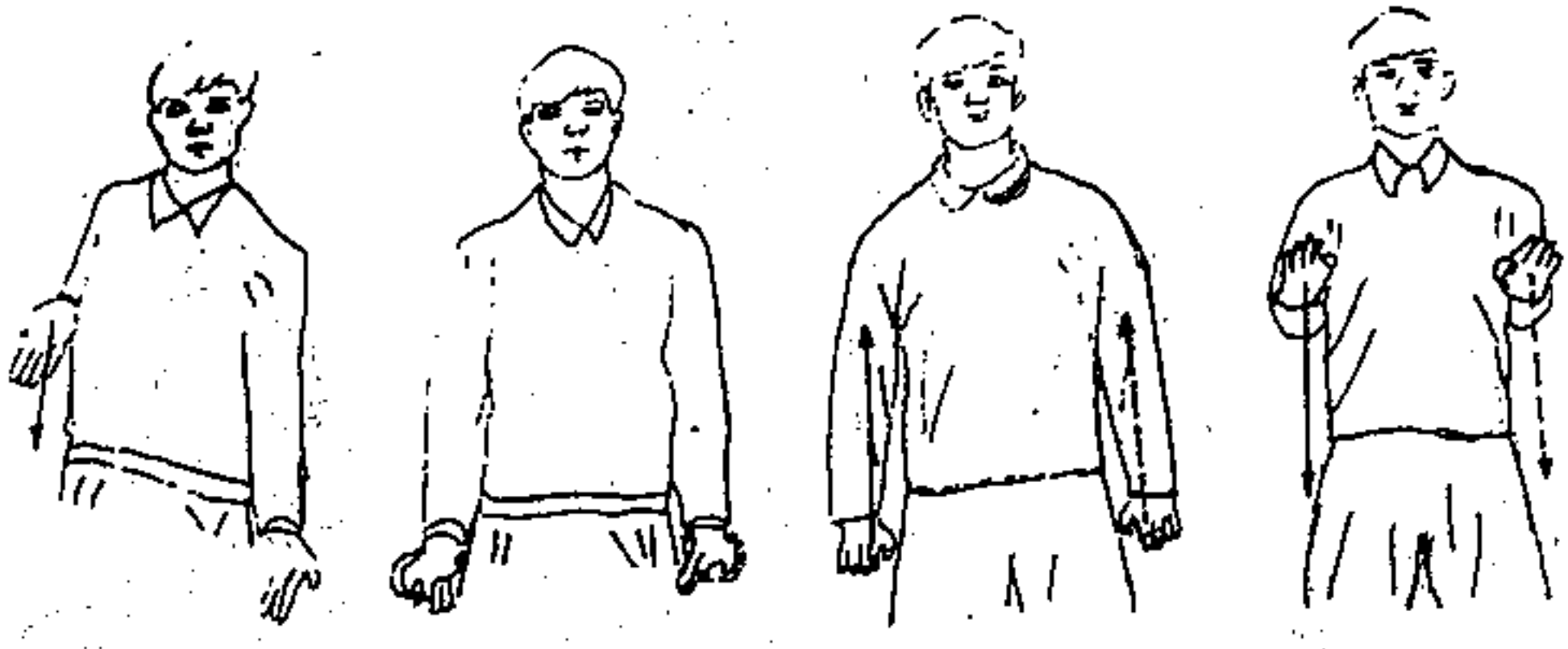
54

55

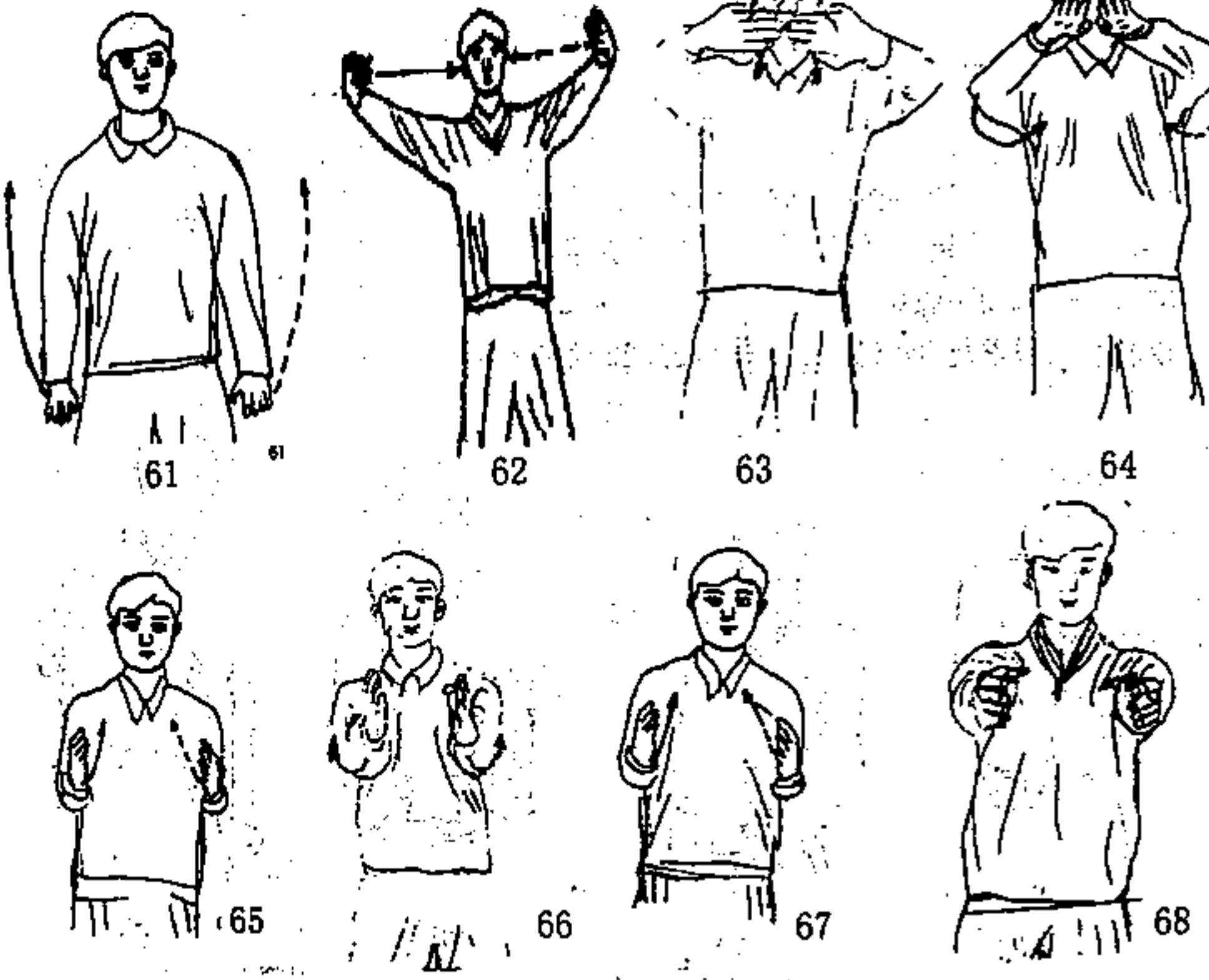
56

单按掌——单撩手——双撩手(图 53-61)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌，移掌至胸前，掌心向下，指尖指向右拳。沿中线下按(图 53)。左掌浮回胸前，右拳变掌下按(图 54)。左掌下按的同时，右掌浮起回到右肋间，指尖向后(图 55)。右掌沿肋间下撩的同时，左掌向肋间浮起指尖向后(图 56)。再左撩右浮(图 57)。继左不动右撩(图 58)，用腕劲使指尖由后向前平削(图 59)，双掌沿肋间同时抬起至乳部(图 60)。双掌同时下撩(图 61)如此三抬三撩共重复三次。



57 58 59 60



61 62 63 64

65 66 67 68

环抱掌——分桥手——推穿桥手——双奎手——标指手(图 62-72)

双揖手由外向上环抱成环抱掌(图61)，双掌同时向中线靠拢(图63)，两掌同时旋转向外分桥成分桥手(图64)。续旋转成掌心相对，并用肘底劲贴着肋骨往后拖(图65)。再用劲向前平推出至离胸约一拳距离成穿桥手(图66)。一拖一推共做两次。第三次回拖后，向前

推尽(图67-68)。双掌向内翻转成掌心向下(图69)。用肘底劲拖掌至胸前(图70)。双掌下压成双窒手(图71)。续向斜上方齐标出成标指手(图72)。

69

70

71

72

73

74

75

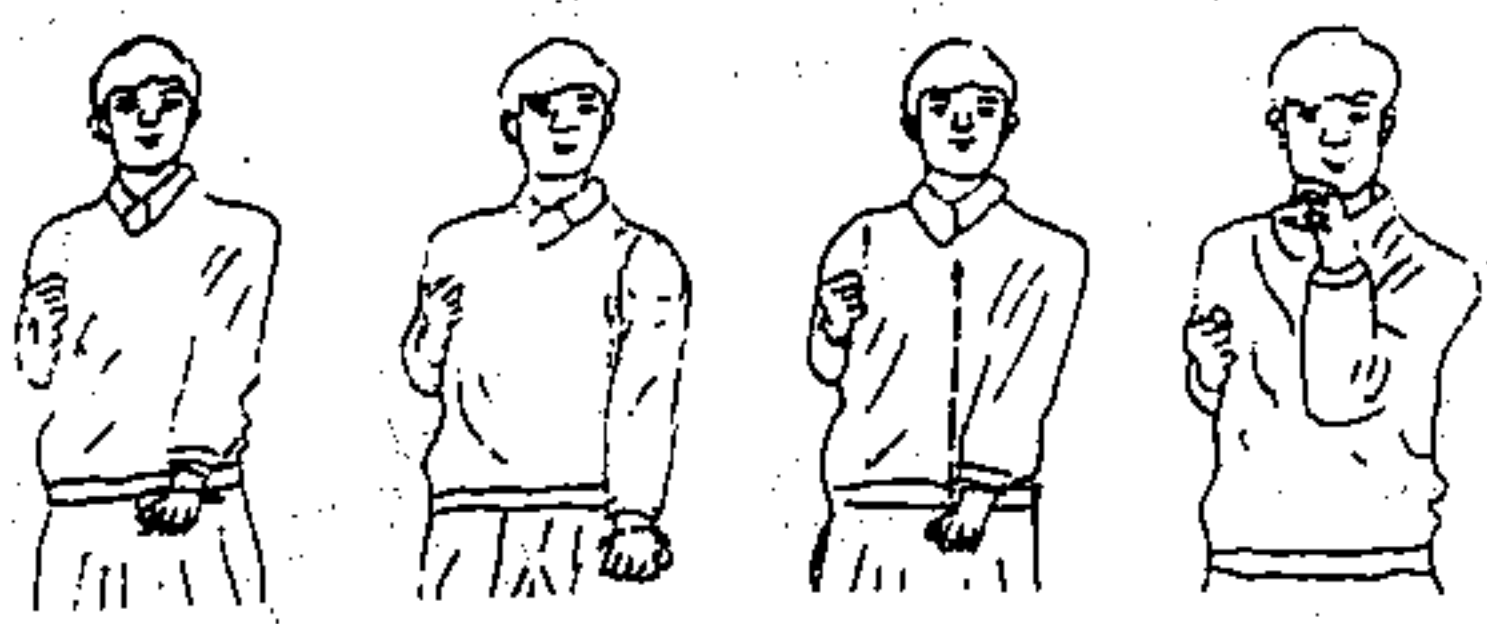
76

长桥撵手——弹顶背掌——双圈手收拳(图73-77)

双掌同时向下撵成双撵手(图73)。用腕力使掌指向下掠(图74)。意力在掌背向上同时顶起成弹顶背掌(图75)。向内翘起成指尖相对，圈手收拳(图76-78)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图25)。

77

78



79　　80　　81　　82

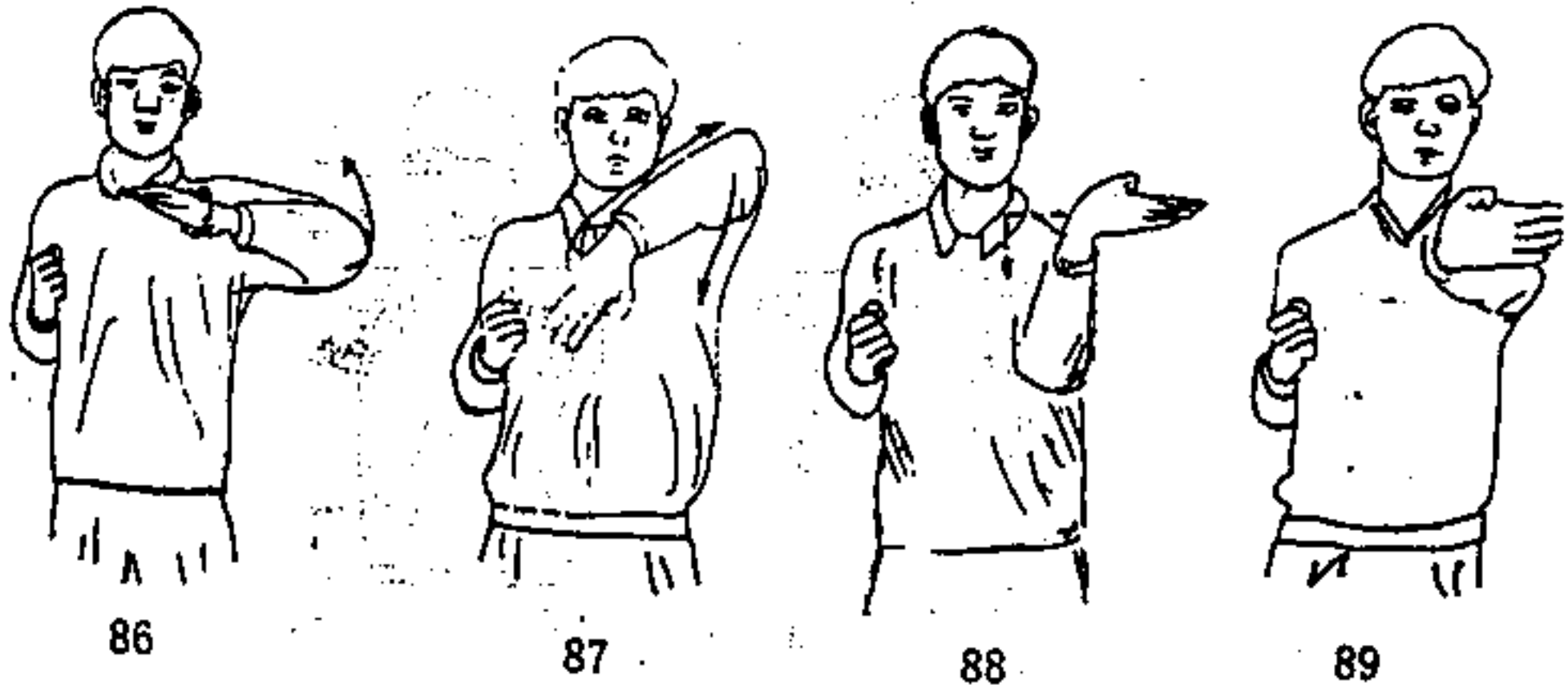
83　　84　　85

左撩中手——破中手——圈手收拳(图 79-85)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿中线下撩至手臂伸直为止成撩中手(图 79)，左掌由内向外翻转，变掌心向上(图 80)。以寸劲由外向内翻撩(图 81)。旋腕沿中线飘掌起成破中手(图 82)。续圈手收拳(图 83-85)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图 85)。

右撩中手——破中手——圈手收拳

以右手依样重复图 79-85 动作一次



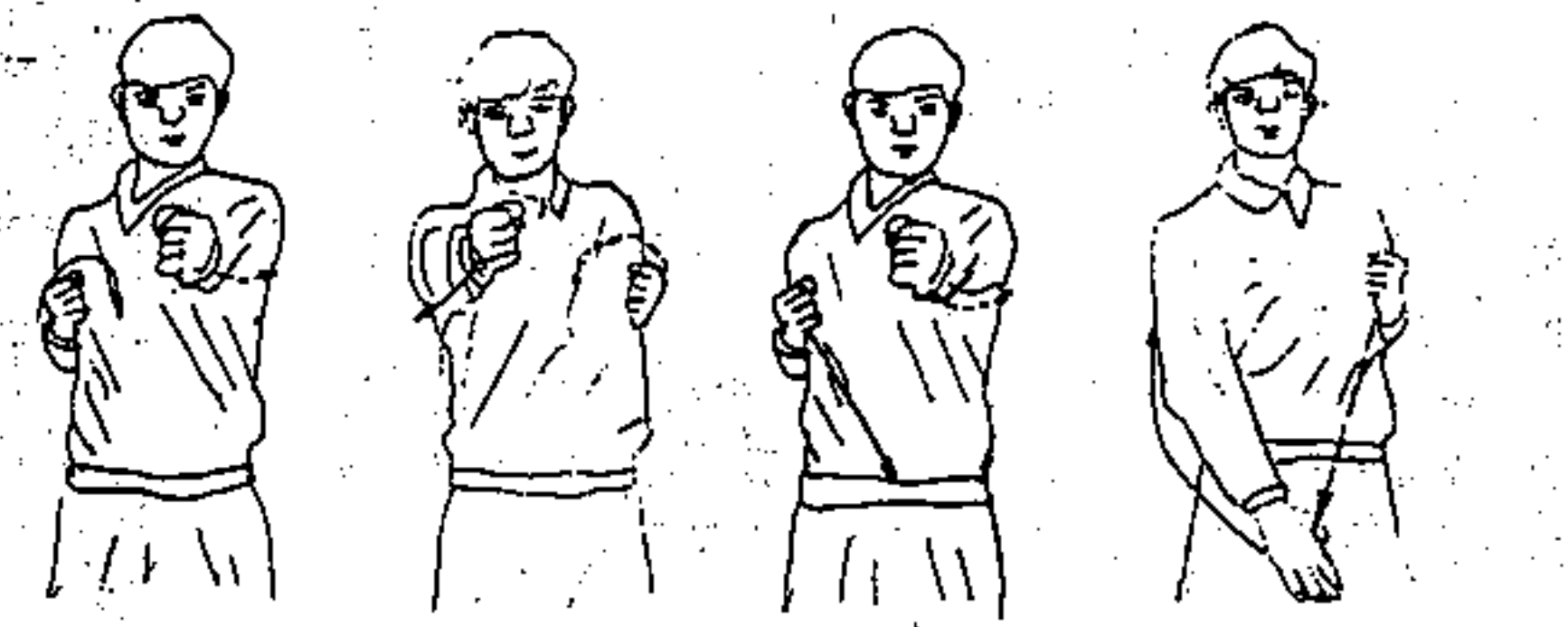
86　　87　　88　　89

左高膀手——横掌——圈手收拳(图86-89)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌，飘肘起，掌亦随肘起(图86)。肘尖续由外向内高飘起，而掌随即稍旋落成掌心向前成飘膀手(图87)。肘尖突然下沉至肋间掌飘起(图88)。用肘底劲沿子午线推出，手臂伸直为止成横掌(图89)。续圈手收拳(图20-25)。

右高膀手——横掌——圈手收拳

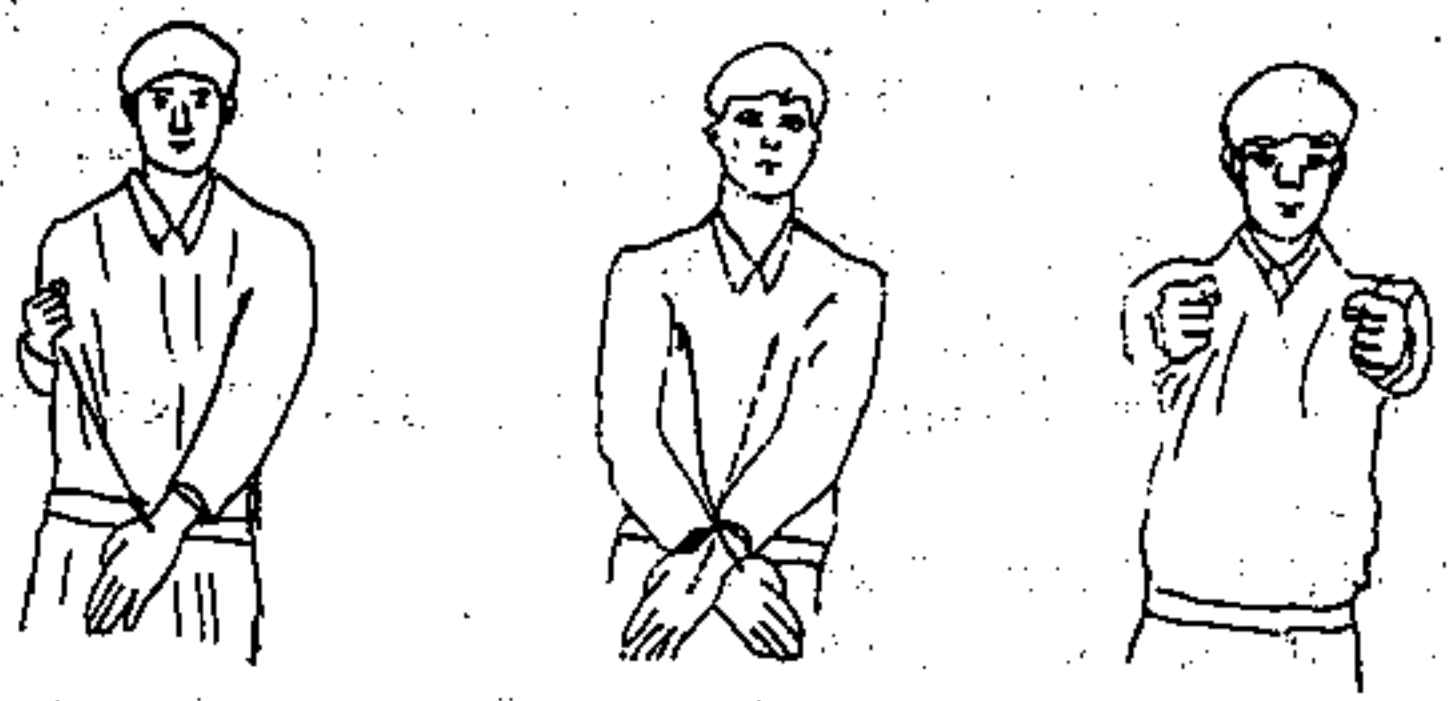
以右手依样重复图86-89——图20-25动作一次。



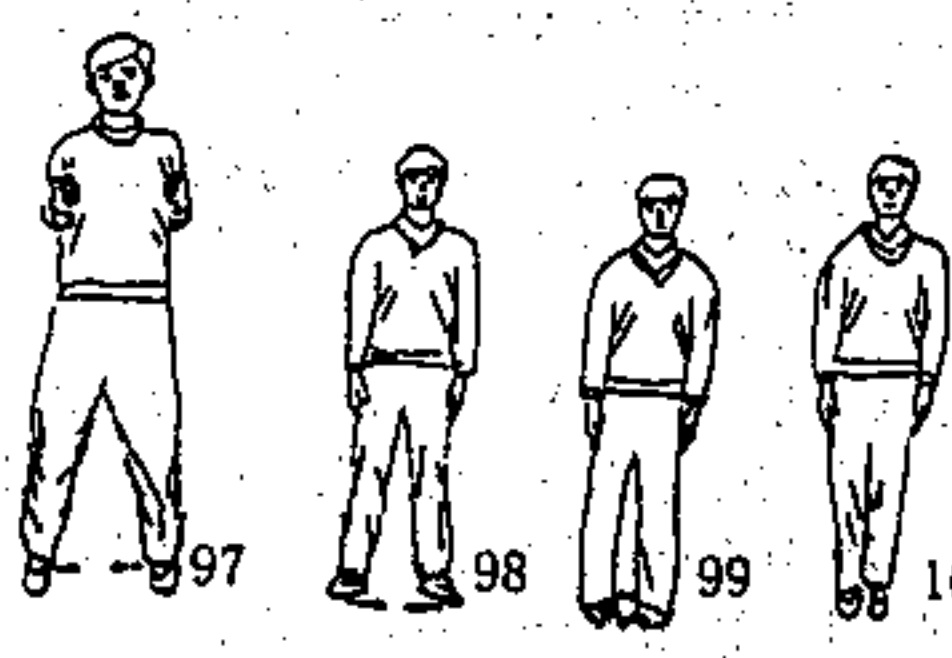
90　91　92　93

连环日字冲拳——三切手——收式(图90-100)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳立成“日”字由胸前沿子午线冲出，继而冲右拳，最后冲左拳(图90-92)。接着右拳变掌沿中线往下切，然后抽右掌左手下切，最后左掌保持原位，右掌往里切(图93-95)。续抱双拳回收腋下，恢复到二字钳阳马，再依次收步至起式(图96-100)。



94　95　96



97　98　99　100

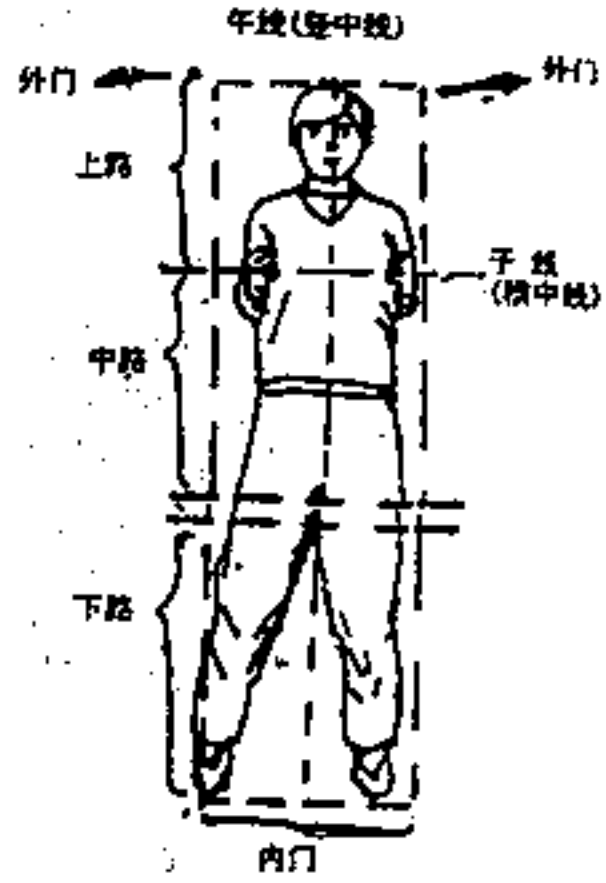
训练安排

1. 侧身马左右式各站10分钟。
2. 小念头运力训练7-8分钟。
3. 进退马训练15分钟。
4. 休息10分钟后，再进行小念头运力训练7-8分钟。

疑难解析：咏春“万法归中”是怎么回事？

解析：中线是人体要害部位，如面部、裆部、心脏等都在中线上。人体的重心也处于中线上。当进攻时，攻击对方中线，无论击中对方上路、中路或下路，敌均易受重伤，且易使对方失重。而防守时，咏春拳手与敌正面相对，由于手肘紧贴中线，如此采用朝面追形的方法，极之易于防守。

咏春拳发力亦基于身体的中心线，这使得咏春拳手出拳的力量直接来源于身体背部的大肌肉群及腰部肌肉群，因出拳与力源成一平面，故其攻击力更集中，更具破坏力。



第11-15课 肾气归元功
——培训内气升降开合能力

肾藏元气，乃人体生命的根本动力。“肾虚则气不足，气不足则无力。”功夫一道，无力则何以谈搏击。咏春肾气归元升降开合功，即是提炼内气力量的训练方法。肾气归元功，以培养内气的人为控制为主。在每天的内气升降开合中，培养出一种高能抗击打和瞬间爆炸的爆发力。同时，能起到固本培养身健身的奇效。

肾气归元功其功能有如下几项：

1. 锻炼腰部肌肉。腰肌为咏春的重要力源，贯穿上下肢体，用腰发力为整体发力，整体发力穿透性极强。

2. 锻炼臂部肌肉的弹性拉长、伸缩运动。

3. 培训内气压腰的震荡和排斥互争的内部发力。

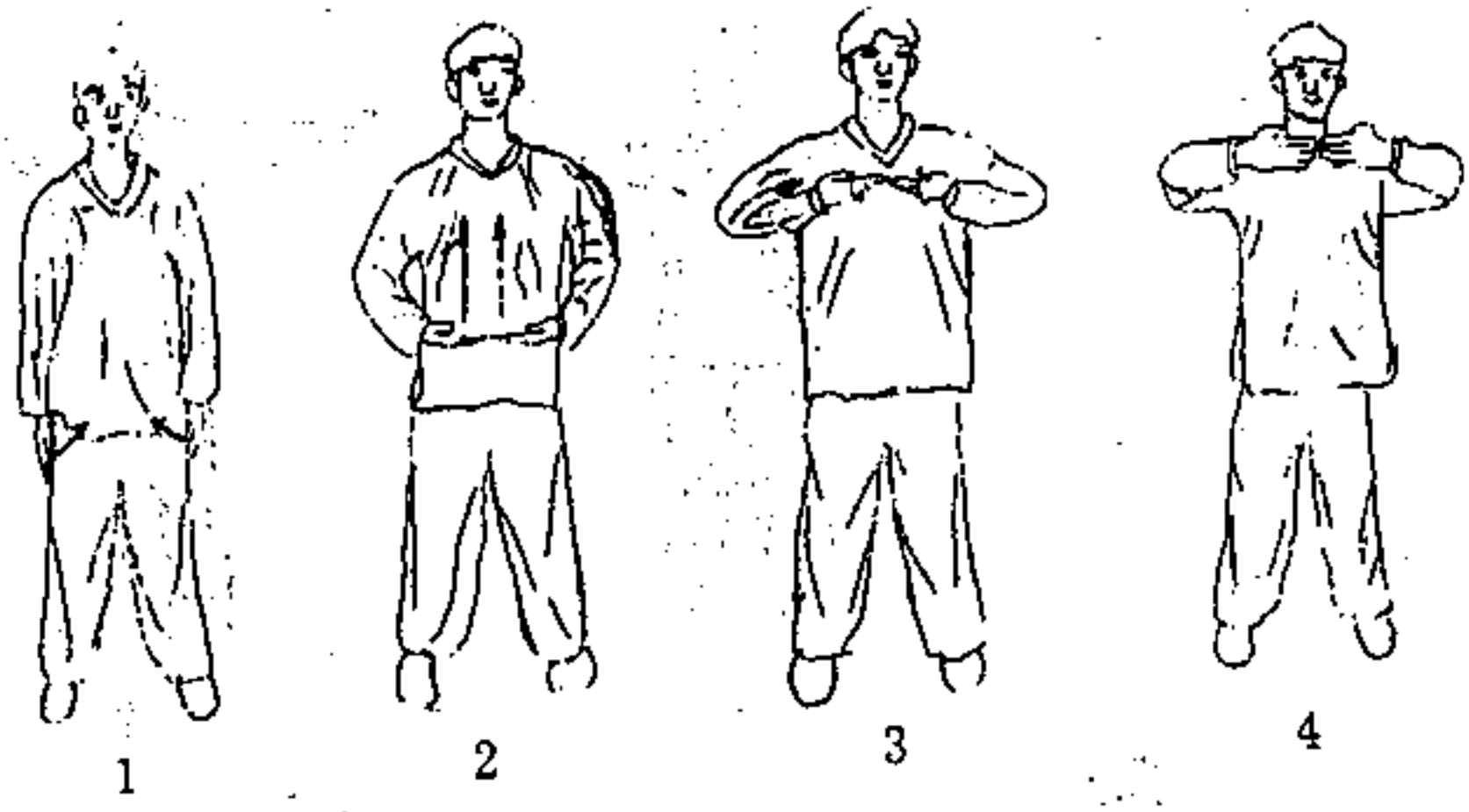
4. 培训腰部之力经身体内部的松紧和肢体外形异常变动之后的传导能力。

咏春肾气归元功，乃咏春门内极之神秘而又高深莫测的秘传功法，迄今为止，在海内外的所有武术杂志和咏春书籍中，仍未窥有点滴的有关此功法的叙述。很多练咏春拳的武者，到了一定阶段以后，功力和发力技术停滞不前，实为不经肾气归元功锻炼而已。即使偶见有个别会演练此功动作的，然皆外形动作而已，已失其内涵或不知其内涵，尤其需注意的是，几乎会演练此功的很多咏春武者，多以为此功只有柔练、慢练，犹如当今的太极拳，公园里到处是慢悠悠的演练者，然知其猛烈发力方法，及其致用法者，可谓九牛一毛。同一个动作，在太极拳家手里是致用绝招，在一般演练者身上是唯健身演式。殊不知，肾气归元功最神明的演练乃是内气升降开合转换之际，肢体、身体、腰部各关节碰挤和互争及瞬间脱离的如奔腾咆哮的江水，脱缰的野马般的发力训练。

然肾气归元功的演练，仍需遵循：动作熟悉阶段(初级阶段)慢练动作熟练阶段(中级阶段)柔练本能动作阶段(高级阶段)激烈训练只有按此顺序一丝不拘的去体悟，勤加训练，方能知本功法三昧。

咏春肾气归元功动作谱

——高级阶段之激烈训练



1　2　3　4

水底捞月——野马分鬃——南山伏虎(图1-8)

水底捞月(图1-3)：站二字钳阳马，双掌由裤边向中线提托起，在提托的同时，腹部回收，鼻腔深吸气，使胸部突然增压向外撑起。

野马分鬃(图4-6)：双掌旋转成掌心向，指尖相对。转掌的过程闭气。两指尖同时向前标出约两拳距离，在标出的同时用鼻孔少量呼气。

南山伏虎(图7-8)：双掌突然用力迅速向下伏按，在伏按的过程猛烈喷气，即胸部之气有一部分通过鼻孔呼出，大部分内压腹腔，此时胸收腹鼓，并以内气震激腹腔。续收食指以外的四个手指成握拳状，仅余食指作勾状，俗称五手梅。变指过程闭气。

5　6　7　8　9

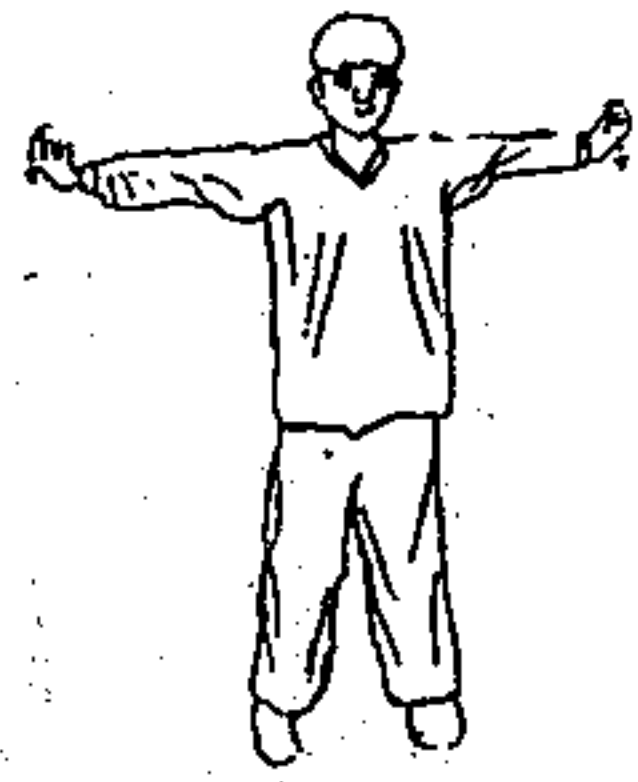
梅花云手——燕尾剪水(图9-11)

梅花云手(图9)：以握好的五指梅同时向前上方抬起，手臂伸直，略高于头，抬臂的过程深吸气。

燕尾剪水(图10-11)：双臂交叉落至与肩水平，落臂的过程同时猛烈喷气。然后由向下的五指梅翻转成向上。翻转的过程深吸气。

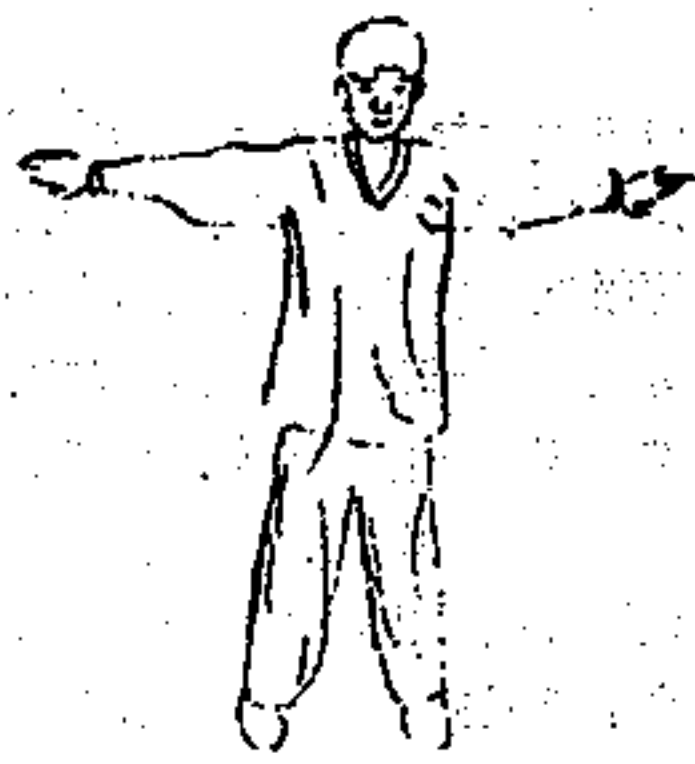
10

11



12

13



14

白鹤亮翅(图12-15)

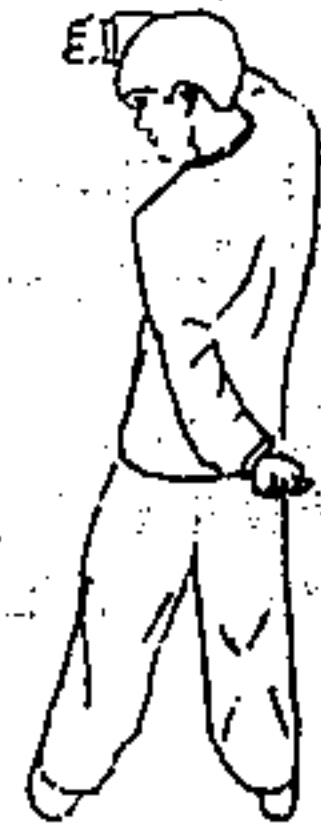
以向上的五指梅迅速沿水平线向两边用力甩出成一直线。甩手的过程猛烈喷气(图12)，五指梅摊开成掌，掌心向上(图13)。向右旋臂成掌心向后(图14)。再前旋臂成掌心向下(图15)。从摊手指到两次旋臂的过程，均匀深吸气。

15

少量吸气 → 野马分鬃——揽花云手(图4-9) → 接图16

16

17



背面图

17

左转身捣穴(图16-18)

左五指梅突然向后捣的同时，扭头向后看，右五指梅亦在同一时间绕到额前指向后方，后捣的过程猛烈喷气。然后恢复到五指梅指向前方。恢复过程深吸气。

猛烈喷气 → 右转身捣穴
以右手方向五指梅依样
重复图16-18动作一次 → 少量呼气 → 野马分鬃——
梅花云手(图4-9)

接图19

18

19

背面图

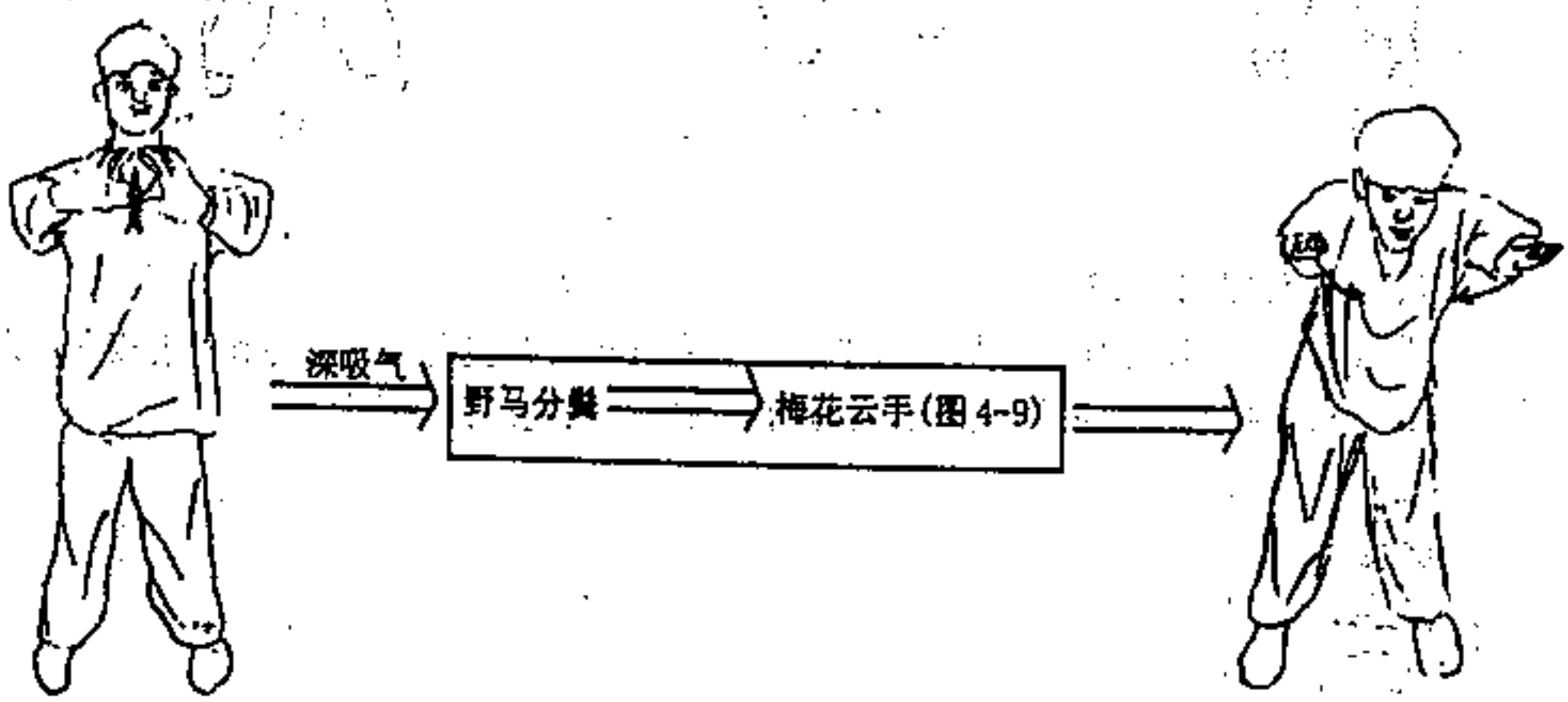
19

20

雄狮翻身——迎风扑蝶(图 19-21)

雄狮翻身(图 19)：接图 9，以腰力向后仰，五指梅同时向后旋，后仰和旋转的过程，猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 20-21)：用腰力向前荡起，旋臂回到胸前，五指梅变小环抱掌，指尖相对，掌心向前，前荡的过程深吸气。然后保持原小环抱掌状，向中线猛扑出，仍保持臂部稍弯。扑出过程猛烈喷气。如此三扑三收。



21

22

鹰击长空——迎风扑蝶(图 22-24)

鹰击长空(图 22)：以腰力向前俯，五指梅变掌向前标出，前俯标出的过程猛烈喷气。

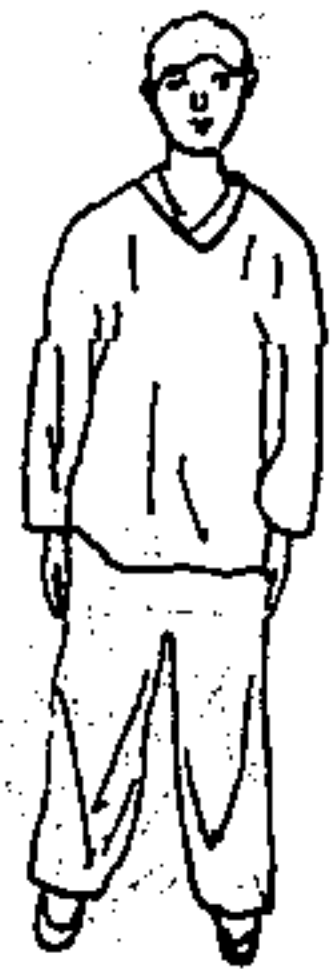
迎风扑蝶(图 23-24)：要求与图 20-21 一致。

23

24

深吸气 ⟹ 野马分鬃 ⟹ 梅花云手(图 4-9) ⟹

25



26

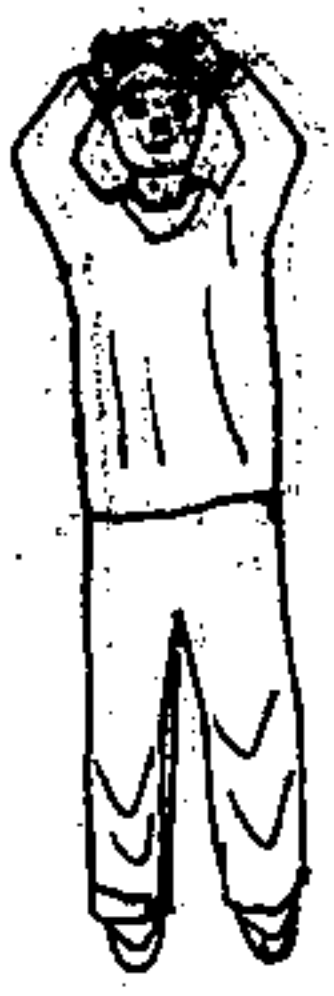
27

28

推山入海——和风拂柳(图 25-29)

推山入海(图 25-26)：上接图 9，由高举的五指梅变掌向下推拨，贴于裤边，下推拨的过程喷气。

和风拂柳(图 27-29)：双掌向胸前靠拢并上下搓揉，待有发热感后，从脸部向头顶抚擦三次。此时以正常呼吸。



29

30

31

32

古藤缠树——收式(图30-38)

古藤缠树(图30-37)：上接图29，先把左手臂摊直与肩平，指尖向前，然后用右掌沿手臂外沿往下拍，拍到腕部再沿内臂从前向后拍，续右掌拍胸腹，左掌同时拍后背。拍右手臂的动作与以上动作一样。保持均匀呼吸。然后用整力使身体左右各抖动三次。

收式(图38)：恢复到起式。

33

34

35

36

37

38

训练安排

1. 进退马训练5分钟。
2. 小念头训练8分钟。
3. 肾气归元功作熟悉训练15分钟。
4. 肾气归元功慢练15分钟。
5. 肾气归元功柔练10分钟。
6. 肾气归元功激烈训练7分钟。

疑难解析：肾气归元功为什么非要经过慢练、柔练之后才能进入激烈训练？

解析：如果习本功者，不经慢柔阶段的训练，就冒然进入激烈的发力阶段训练，则易出现发力僵滞、拖泥带水，间架变形的不良现象。慢练、柔练的过程，基本接近于静力性张力训练，此过程人的精神意念比较轻松，肢动运动容易控制，运动过程与均匀的呼吸相配合，内外协调，如流水般流畅，为后面的激烈运动作好充分准备。而激烈训练，实是人体内部肌肉与肌肉，肌肉与骨骼、各关节之间等的争力训练。这种互争即是某一角度或几个角度的面、线之间拉扯互撕，脱离而形成争力，争力向固定某个方向传导，即是发力过程。鉴于此，唯有经过前个阶段的训练方能进入第三阶段的训练。

第二单元　咏春攻防体系

通过咏春内功体系的训练，我们已掌握了基本的咏春心法、身法和手法，这一单元我们学习咏春拳近乎完美的攻防技术。搏击须攻防有道，守得住，方攻得进，此乃攻防的辩证关系。纯粹的进攻和防守，都是片面的，不可取得。搏斗中的防守法门尤为重要，双方的互殴换打尤为咏春门人所不齿。

人体构造是对称和平衡的。出于攻防的需要，通过中线剖面为参照面，可将搏击空间分为纵面的：上、中、下路及前区、后区及水平，横面的内门、外门，搏击双方，碰撞接触点称触点。遇触点必勾漏，勾漏以求换手取势，取势以便实施中脉发力。攻击与防守的线面不外乎以上几个空间。如此便可以构成各种手法的空间定位(非固定招数)，学习时有规可循：

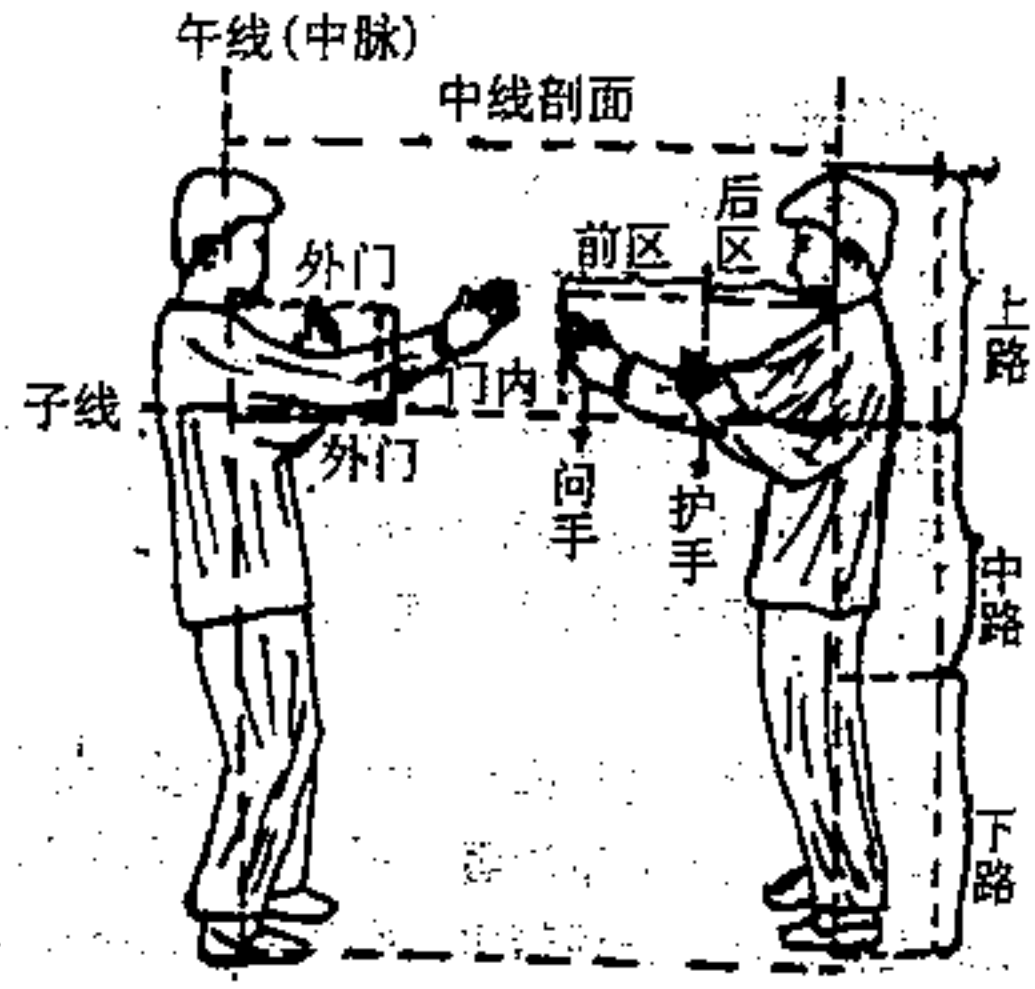
一、手法的瞬间定位，以相对不变应万变：

1. 对方攻入我前方区时，相应的用摊手与伏手进行消解(外摊内伏)。

2. 对方攻入我后方区时，相应的用膀手与护手进行消解(内膀外护)，配合转马及俯仰闪侧身法灵活应用。

3. 对方攻入我后方区中路的内门时，相应的用耕手和撩手消解。

4. 对方从外门起腿攻入我后方区的中上路时，相应的以耕拦手消解。

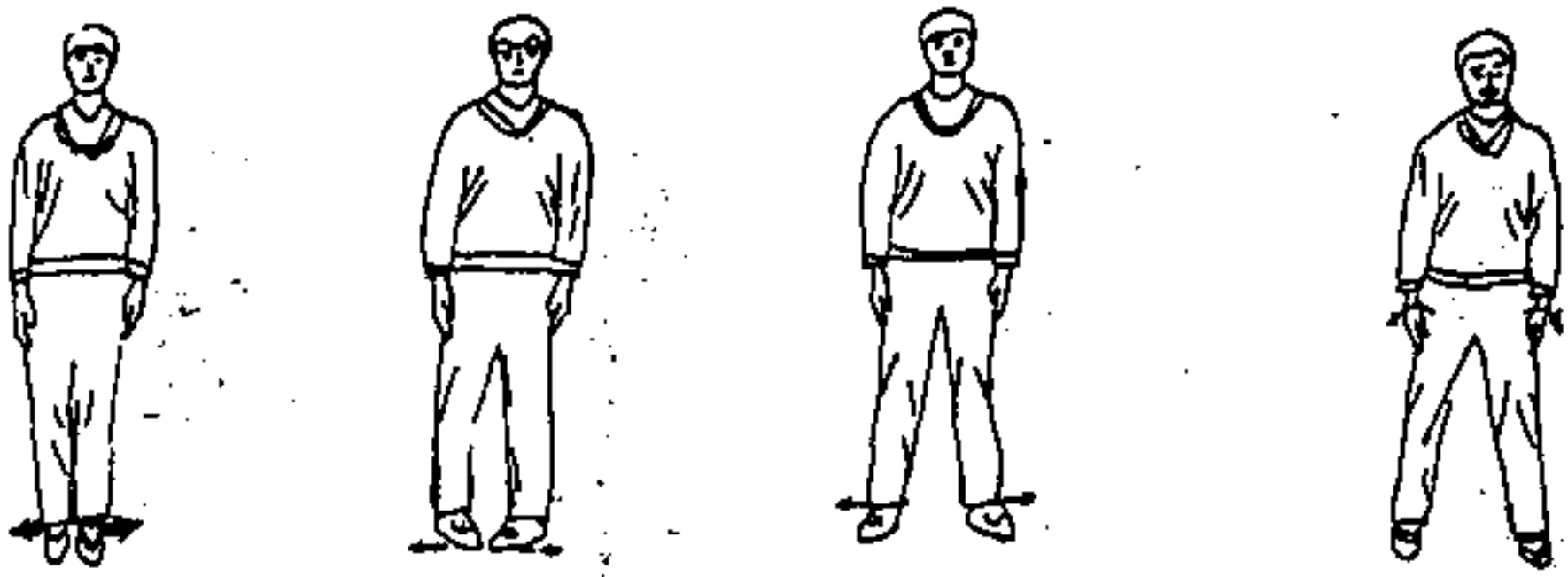


二、触点勾漏，来留去送：对搏时必有碰撞的接触点。在触点上的瞬间推拉缠挂可化解，控制对方劲力变化和来势。咏春极妙的触点勾漏法几乎包涵于咏春拳的每一个攻、防组合动作中。对搏时，当对方攻来的一瞬那，我以“寻桥”的方法迎接对方的进攻，此时或在原触点或就势换触点，把对方的力量勾出自己中线外，同时利用勾劲的回环力量漏入对方防区，攻向对方中线。

咏春的经典防守训练是“寻桥”训练，经典攻击训练是“标指”训练。

第16-19课　寻桥

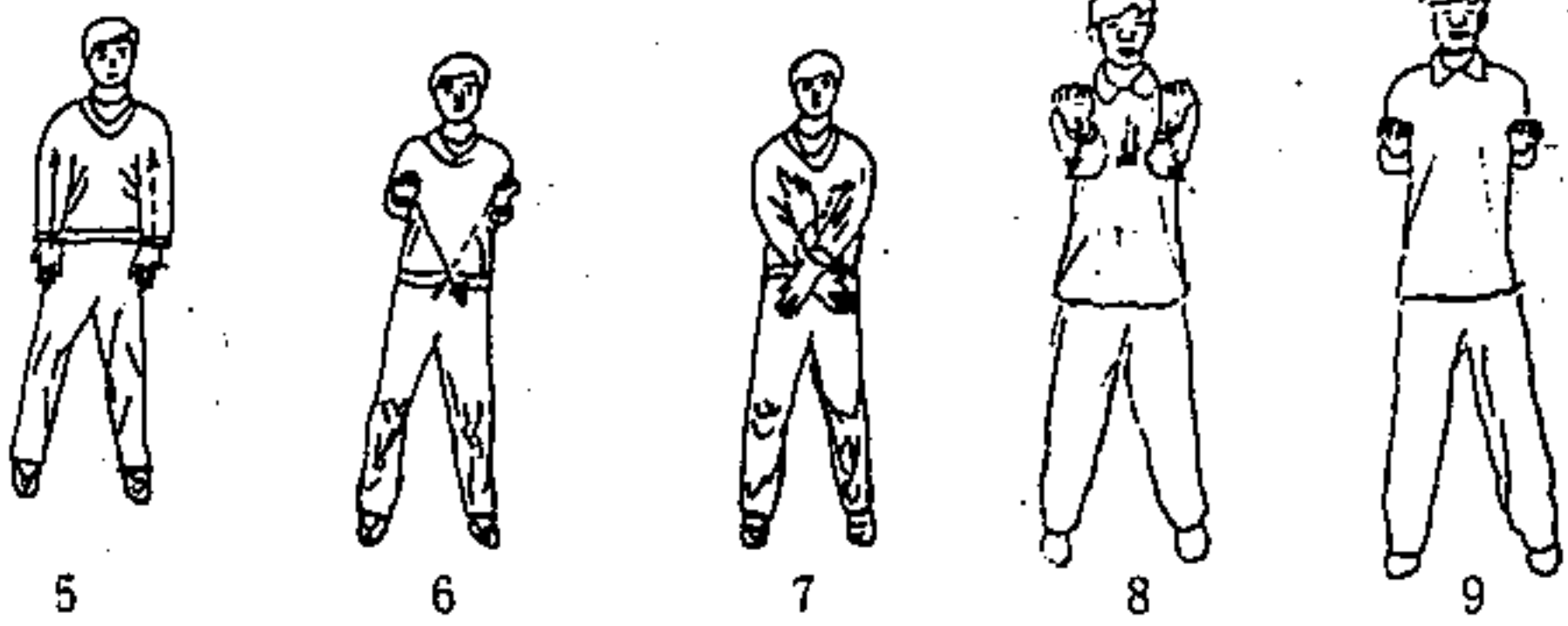
顾名思义，就是“寻找对方的桥手”。在激烈的搏击打斗中，如果连对方的桥手都寻不着，即粘不住，拦截不了，自保尚难，谈何攻击对方呢？所以寻找对方桥手且其桥手触及身体之前将其封住，并及时以触点勾漏的防守反攻技术进行立体反攻。在整套寻桥拳谱中，多属防守动作，尤以膀手防守为甚。间有三式脚法和其他手法，但仍不离“寻找及阻截敌人桥手”的中心主题。练习寻桥时要沉实稳重。



1　2　3　4

开步二字钳阳马(图1-4)

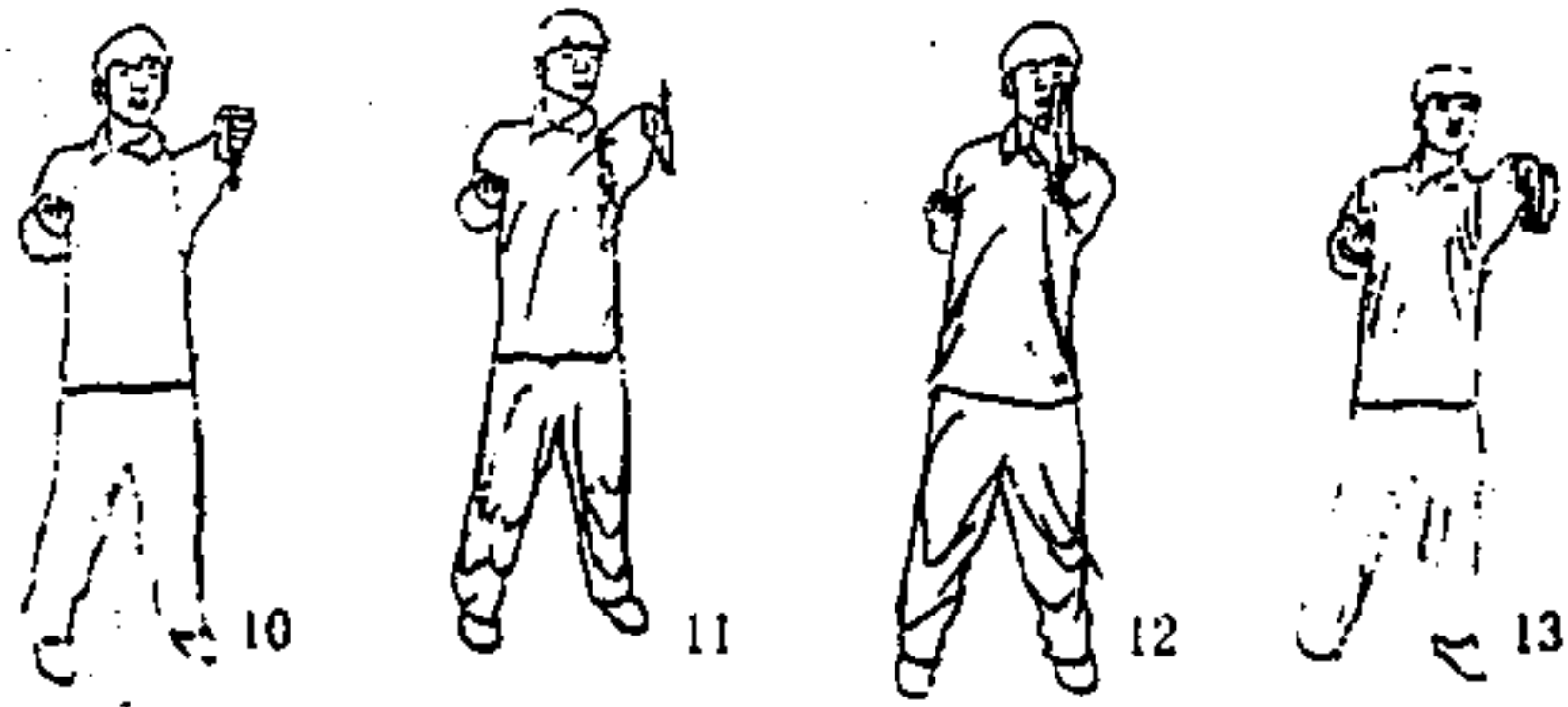
其练习要求与小念头开步二字钳阳马要求一致。



5　6　7　8　9

双托掌——双剪耕手——弹拳收拳(图5-9)

由掌心向内翻成掌心向外，沿肋间托起双掌至腋下成双托掌(图5-6)。随即沿斜双交线剪下成双耕手(图7)。然后回收至胸前迅速抛弹而出，肘尖离胸腔约一拳距离，拳背向前，最后冲肘收拳(图8-9)。



10　11　12　13

左日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳(图 10-21)

左拳沿子午线打尽成“日”字型前，变掌沿“十‘字轨迹向下、向上、向左、向右用腕力抖动，最后半圈手冲肘收拳。

14

15

16

17

18

19

20

21

右日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳

以右拳依样重复图 10-21 动作一次

22

23

24

25

穿桥手——左顶右批肘——三拍手(图22-30)

上接图21，双拳变掌旋成掌心相对，双掌同时向前标出，肘尖距肋约一拳(俗称归肘)，然后收掌回腋间。如此一标一收为一遍，共做三遍，最后一遍标尽，即完成穿桥手(图22-24)。双掌环抱成与肩平，掌心向内，随即旋成掌心向下，保持上身间架不变，以腰马力迅速左转，形成左顶右批的同向不同发力点的双肘(左顶肘力点在肘尖，右批肘力点在前臂缘)。再恢复到正身马，如此一正一侧为遍，共做三遍(图25-27)，最一遍左转时，两掌变分桥手，掌心向下，续左手变推手在前，右掌往左手臂缘拍下，如此左右手交替三次，即完成三拍手(图28-30)。

26

27

28

29

30

31

32

33

侧穿掌 ⟶ 高飘膀(图31-35)

左推手变拳收回腋间，右拍掌沿子午线推尽，续右掌收回腋间，左拳变掌推出，如此左右交替三次，完成侧穿掌(图31-33)，最后一次推右掌后，迅速转成正身马，右掌左拳置腋间，然后左转马的同时，右手飘起变高膀，左拳变护手置胸前，再转成正身马(图34-35)，如此飘膀三次。

34

35

36

37

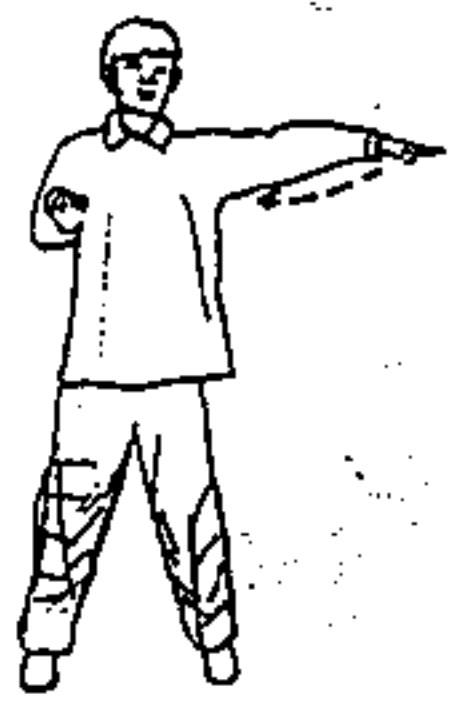
正穿掌 ⟶ 斩颈手 ⟶ 三切掌 ⟶ 圈手收拳(图36-45)

左拳变掌沿子午线推出，右掌变拳仍置腋间。如此左右手交替三次(图36-39)。最后一次左掌推出后，迅速右摆并向左疾斩出成斩颈手(图40-41)。左掌沿水平线回割至子午线并迅速下按(图42-43)。右拳变掌往左前臂切下，左按掌变拳收回。如此左右手交替三次后，右圈手收拳(图44-45)。

38

39

40



41

42

43

44

45

穿桥手 ⟶ 右顶左批肘⟶ 三拍手⟶ 侧穿掌⟶ 高飘膀⟶ 正穿掌 ⟶斩劲手 ⟶ 三切掌 ⟶圈手收拳

以右侧启式重复图 22-45 动作一次。

46

47

48

49

50

51

左横铲脚——撑步中膀手——挂捶回环——圈手收拳(图 46-54)

以腰力扭身左转，右脚不动，左脚跟稍离地。随即左脚抬起横铲而出(图 46-47)。然后向前踏落，并将身体如撑船般撑前一步，在撑前的同时，起右中位膀手，左护手置前。续右膀手变拳收回，左护手回割胯下，左脚同时左圈一个半圆弧线。再圈回原地起中膀(图 48-52)。如此膀手三次，第三次膀手之后变拳往上抽挂，并迅速回环撞向后方，再摆到中线，左切手后圈手收拳(图 53-54)。

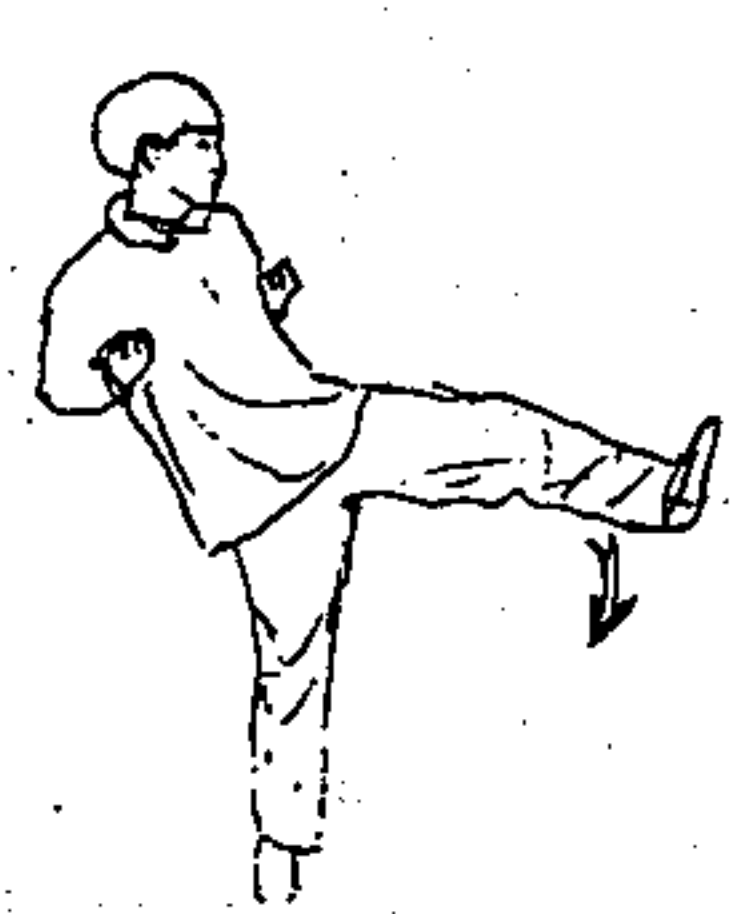
52

53

54

右横铲脚 ⟶ 撑步中膀手 ⟶ 挂捶回环 ⟶ 圈手收拳
以右侧启式重复图 46-54 动作一次。

55



56

57

左正蹬腿——撑步双低膀——双标手——双圈手收拳(图 55-69)

扭腰转身，右脚不动，左脚抬起，平蹬出，脚尖向上(图55-56)。左脚前踏落地的同时，两手环抱置前(图57)。后脚撑前一步的一瞬间，两臂内旋成低膀手(图58)。然后左脚撑地向左圈脚的同时，两臂外旋成环抱状。左脚再按原地圈回并内旋成低膀手(图59-60)，如此三次低膀手，最后一次膀手后，顺势摇起双掌标出(图61-62)。双掌按下再顶起，圈手后冲

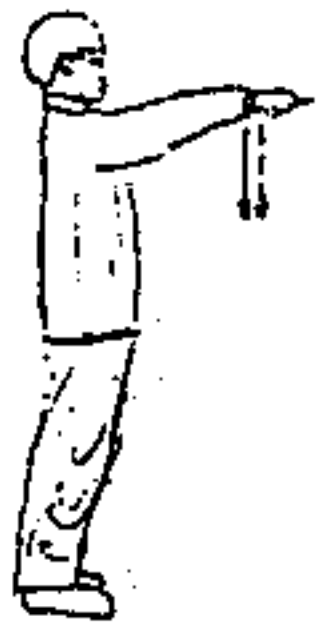
肘收拳(图 63-68)。再恢复到正身马。

58

59

60

61

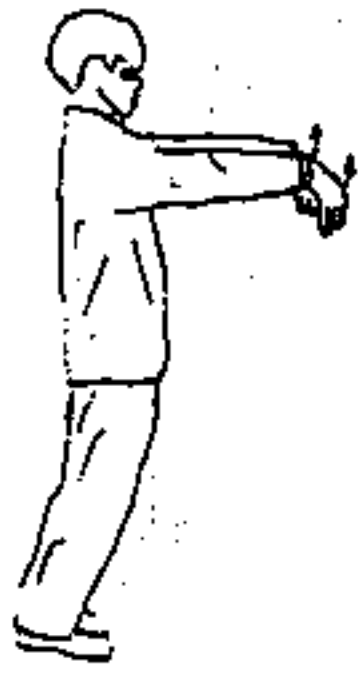


62

63

64

65



66

67

68

右正蹬腿—撵步双低膀—双标手—圈手收拳

以右侧启式重复图 55-69 动作一次

69

70

71

72

73

74

排脚——按手——正穿掌——日字冲拳——切手——抛弹收式(图69-87)

以腰力右扭身，并右圈脚，左脚不变。然后左脚沿右膝前方斜杀出(图69-71)。随即变正身马，左右交替下按、推穿掌、冲日字拳、切手各三次(图72-83)。最后由里往外抛弹拳(图84)。收马恢复到起式(图85-87)。

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

1. 小念头训练 7-8 分钟。
2. 肾气归元功柔练 7-8 分钟。
3. 寻桥动作熟悉训练 25 分钟。
4. 肾气归元功激烈训练 5 分钟。
5. 寻桥流畅训练 15 分钟。

疑难解析：为什么咏春起膀必旋臂？

解析：首先要明白膀手形成的过程，乃因搏击时，对方桥手施劲于我桥手，上面并沿我中线攻入，自己桥手受到对方前冲的压力而变成肘底翘起即形成膀手。此时对方的压桥冲力仍沿中线续进，这时我桥手只需原位旋转，即可以让对方桥手随我的手臂旋转，而偏离中线，此时配合相应的转马，即可以把对方桥手旋挤出内门。反之，如不旋臂，往往来不及相应的转马，对方桥手已攻至自己身上。故咏春起膀必旋臂。

第 20-33 课　标指

本拳谱以攻击手法为主，这些手法皆是‘以攻为守或“以打为消”的高明打法。这套拳多以指、掌、肘为攻击武器，招法攻击凌厉狠毒。如果说小念头是一个蓄力，定步运力的细致过程；寻桥是运力的延伸和活步运力的话，那么标指则是一个淋漓尽致的无拘无束的高级发力过程。假若一位经长年浸淫咏春拳术并有一定悟性的武者，其发劲柔韧如藤条，看似轻盈实则强劲凌厉，这种柔劲往往力贯指尖。在打击对方时，极之容易造成对方的严重内伤。

标指拳谱

开步二字钳阳马——日字冲拳——十字摆指——圈手收拳

重复“寻桥”图 1-21 动作一次。

22

23

24

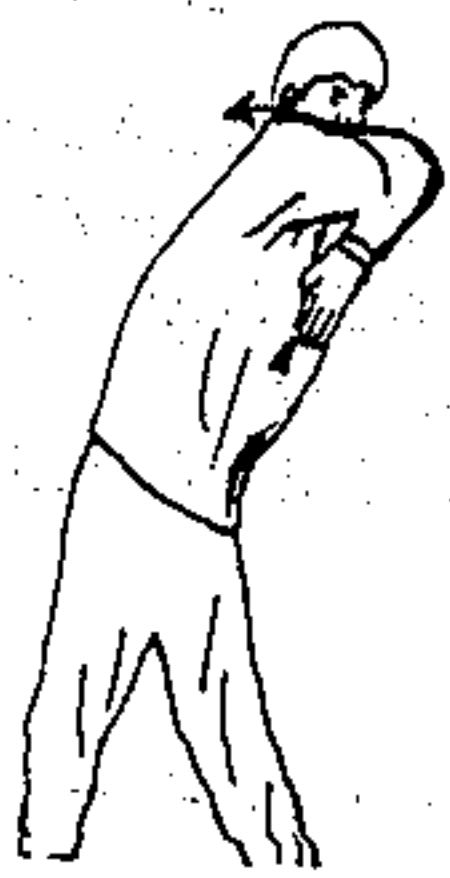
25

连环盖肘 ⟶ 双标手 ⟶ 圈手收拳(图22-36)

左手变掌，右手抬肘与肩平，并与左掌靠拢(图22-23)。然后右肘从上向左侧压下，接着右肘回环，再盖左肘，左右交替共三次(图24-28)。第三次右盖肘回环后，迅疾标出成双标手(图29-30)。随即圈手收拳并转成正身马(图31-36)。

26

27



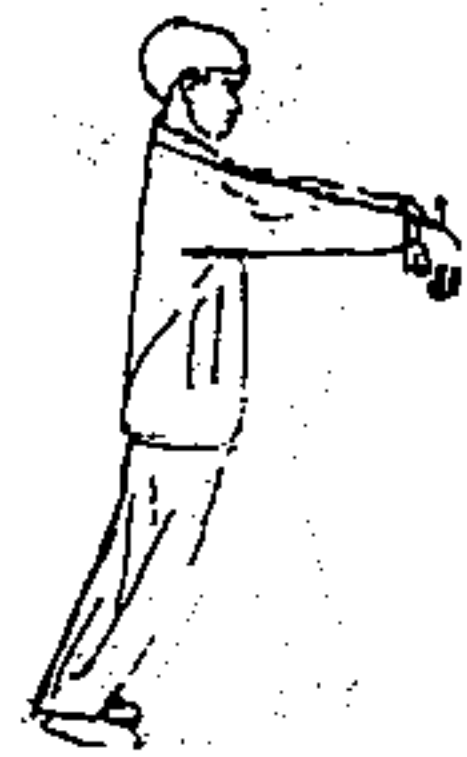
28

29

30

31

32



33

34

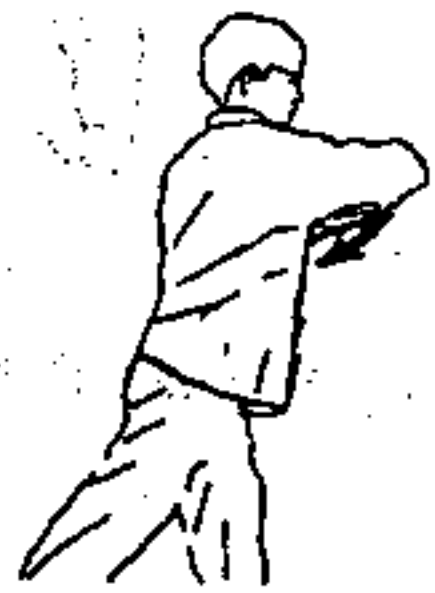
35

36

右起连环盖肘——双标手——圈手收掌

以右侧启式重复图 22-36 动作一次

37

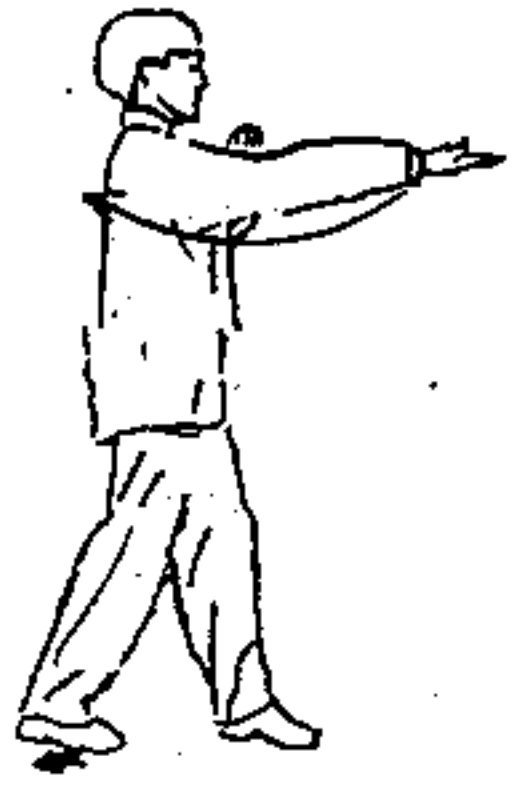


38

39

40

41



42

43

右批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳(图37-46)

以腰力扭转腰马，在腰马左转的同时，右肘顺势向左侧横撞而出(图37-38)。随后右肘回环(图39)，右拳变掌直枪出，拇指在上(图40)。右掌变拳收回腋间，左掌变标指手沿中线标出(图41)。然后收左掌作护手，以右摊手沿中线铲出(图42)。由侧马转正马的同时，右摊铲手向右侧割斩(图43)。随即回割中线，下撩成撩手(图44-45)，最后收右撩手的同出左切手，并以左圈手后收拳(图45-46)。

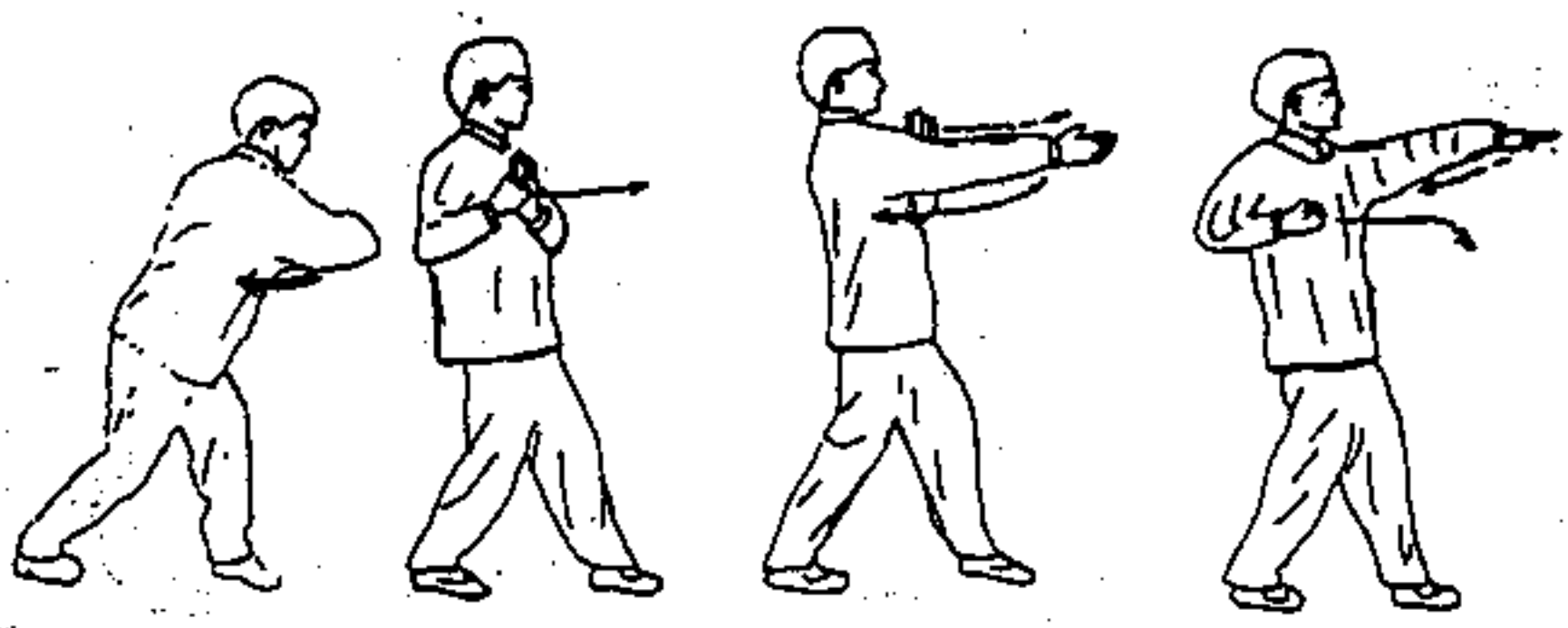
44

45

46

左批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳

以右侧起左批肘重复图37-46动作一次。



47　48　49　50

割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳(图47-55)

上接图36，以腰力扭马的同时，右肘以肘尖从对方中路斜割向下路，并突然下沉约一拳距离(图47)。右肘回环后标出平枪掌，继标出标指手，下路仰掌(图48-51)。然后扭转成正马的同时，双掌成交叉剪手置胸前，并突然下沉成双剪耕手(图52-53)。随即抽右掌往左掌上切下，最后先往胸前收回再往外抛弹(图54-56)。收拳恢复到正身马(图36)。

51　52　53　54　55

左割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧左肘为启式重复图47-55动作一次。

56

57

58

59

耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳(图56-60——图52-55)

上接图36，以腰马力转马的同时，右拳变上拦手，左拳变下耕手，同时向左侧耕拦(图56)。然后换成左拦右耕同时向右侧发力，如此左右侧交三次(图56-60)。第三次耕拦组合发力后，转马成正身马后，按序完成双剪耕手，抛弹收拳动作(图52-55——36)。

60

右侧起式连环耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧起式重复图56-60——图52-55

61

62

63

64

65

66

前标后肘——破中手——横掌——圈手收拳(图61-66)

上接图36，左拳变标指手向左侧标出的同时，右臂抬起至肩平成顶肘，分别向相反方向同一瞬间发力(图61)。左右两侧交替三次，最后一次发力后，把标指手回割中线并下搂，右掌变拳收回腋间(图62-64)。在左转马的同时，搂手变破中手向左发力(图65)。由侧马变正身马的同时，破中手向前推出，成横掌(图66)。如此一侧一正马交替三次，最后一次正马以左圈手后收拳(图36)

右侧前标后肘——→破中手——→横掌——→圈手收拳

以右侧标指手为起式重复图61-66

67

68

69

70

71

72

73

74

虎扑——竖割手——前后搓拳——抛弹收拳(图67-76)

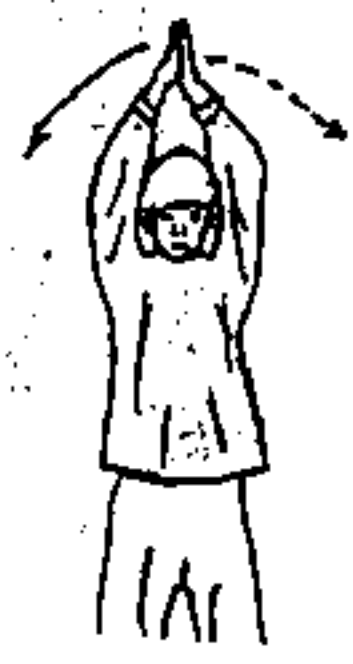
上接图36，双拳变正掌推出，左掌随左转马的同时，变破中手；右掌变护手(图67-68)，然后转成正身马，并从身体右侧竖割向左侧，左掌变仰掌抬至与肩平，护手不变(图69-71)，双掌同时变拳来回搓打一遍(图72-74)最后双拳由里往外抛弹(图75-76)收拳恢复到正身钳阳马(图36)。

75

76

虎扑——右竖割手——前后搓拳——抛弹收拳
以右手侧重复图67-74动作一次。

77



78

79

80

81

82

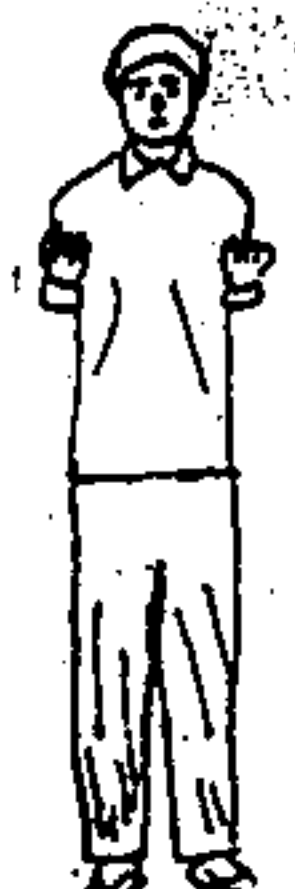
83

84

冲刺手——抱球手——虎扑——抛弹收拳——收式(图 77-88)

上接图 36，双拳变掌往胸前靠拢(图 77)。沿中线向头顶上直冲(图 78)。双掌同时分开由上向下抱圆(图 79-80)。然后靠拢回到胸前(图 81)。如此循环三次。第三次回靠胸前后，猛向前作双虎扑动作(图 82)。然掌变拳回收胸前并迅速抛弹而出，保持归肘(即肘底与肋约一拳距离)，双拳回收腋间(图 83-85)。最后收马恢复到启式(图 86-88)。

85



86

87

88

训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 标指动作熟悉训练 25 分钟。
3. 寻桥训练 7-8 分钟。
4. 标指流畅训练 20 分钟。

疑难解析：标指训练中的“以攻为守”与“以打为消”二者有何区别？

解析：“以攻为守”为咏春门的宏观控制策略。其内涵为咏春门人与敌人对峙的时候，抢在敌人尚未进攻之前，先发制人令对手措手不及的情况下已失败，即使对手作出应急防守，然招架已难谈何攻击。如此，咏春门人便可稳操胜券。

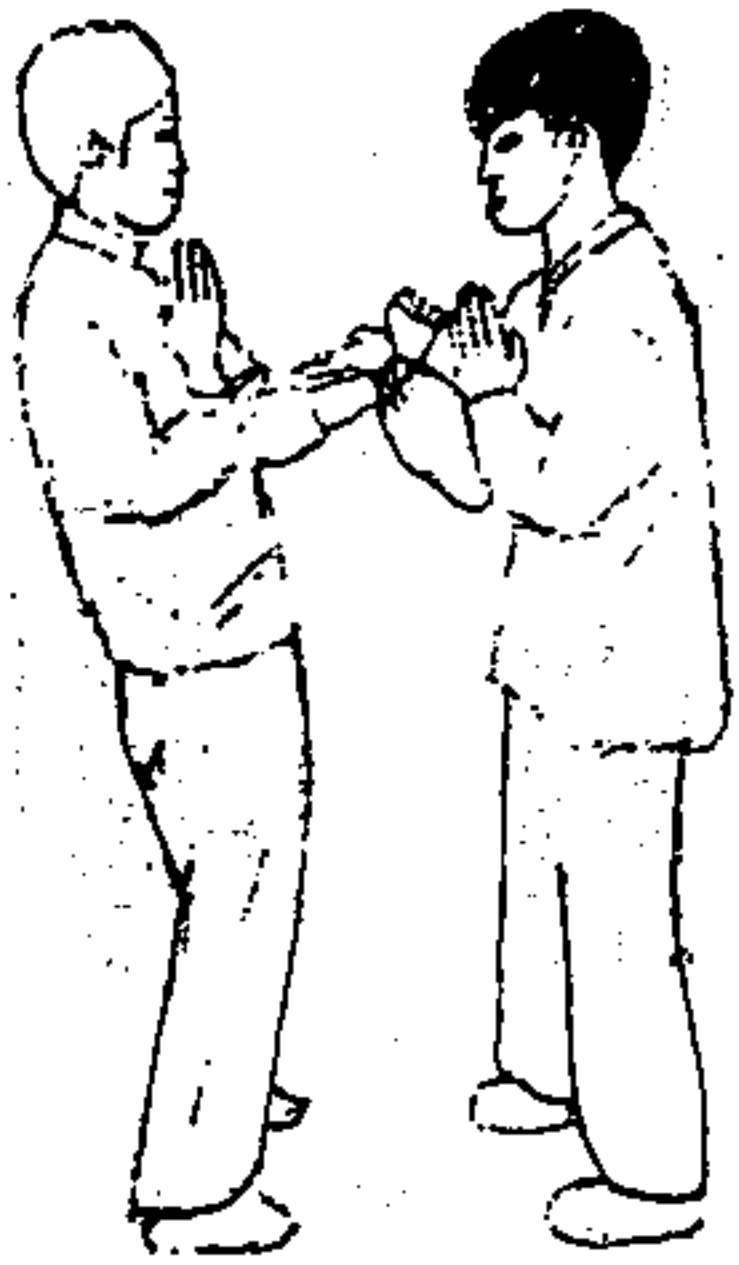
“以打为消”为咏春门的微观技术诀窍。其内涵为一旦遇对手先攻过来的特殊情况，则咏春门人相应的以一些简洁的招数，在对手的进攻过程抢攻对手，并在同一时间以这一招或组合招数里所蕴藏的角度变化，发力大小，位移情况等来使对方攻击失效。

经典攻防手法及其致用

(一)经典攻防之防守手法

第24课　摊手

摊手为咏春门人在对搏中使用率较高的防守手法。另外，摊手的流动变化性很强，在原位置上可直接旋变成攻击动作：日字冲拳，亦可稍作一定位置，角度的位移而变成膀手、耕手、伏手等防守手法。尚可配合其他攻防动作、组成“消打同时”的高明打法。经典的摊手用法与变化乃是：当对手攻入我前方区时，相应以摊手或由摊手变伏手进行消解(外摊内伏)。由于以上因素，摊手为咏春门“三式拳”的重要组成之一，不足为奇。



1

摊平盘根循式(黑头发者为甲，反之为乙，以下图都如此)

直观演式练习：甲乙双方以咏春桩手对峙，乙抢先以问手变日字冲拳沿子午线直攻甲，甲问手在乙方前方区挨变成摊手阻截对方的进攻(图1)。然后恢复到对峙式，再重复刚才攻防动作。熟练后攻，防双方互换训练。

摊手致用法例

相对摊手致用法(图A-B-C)：

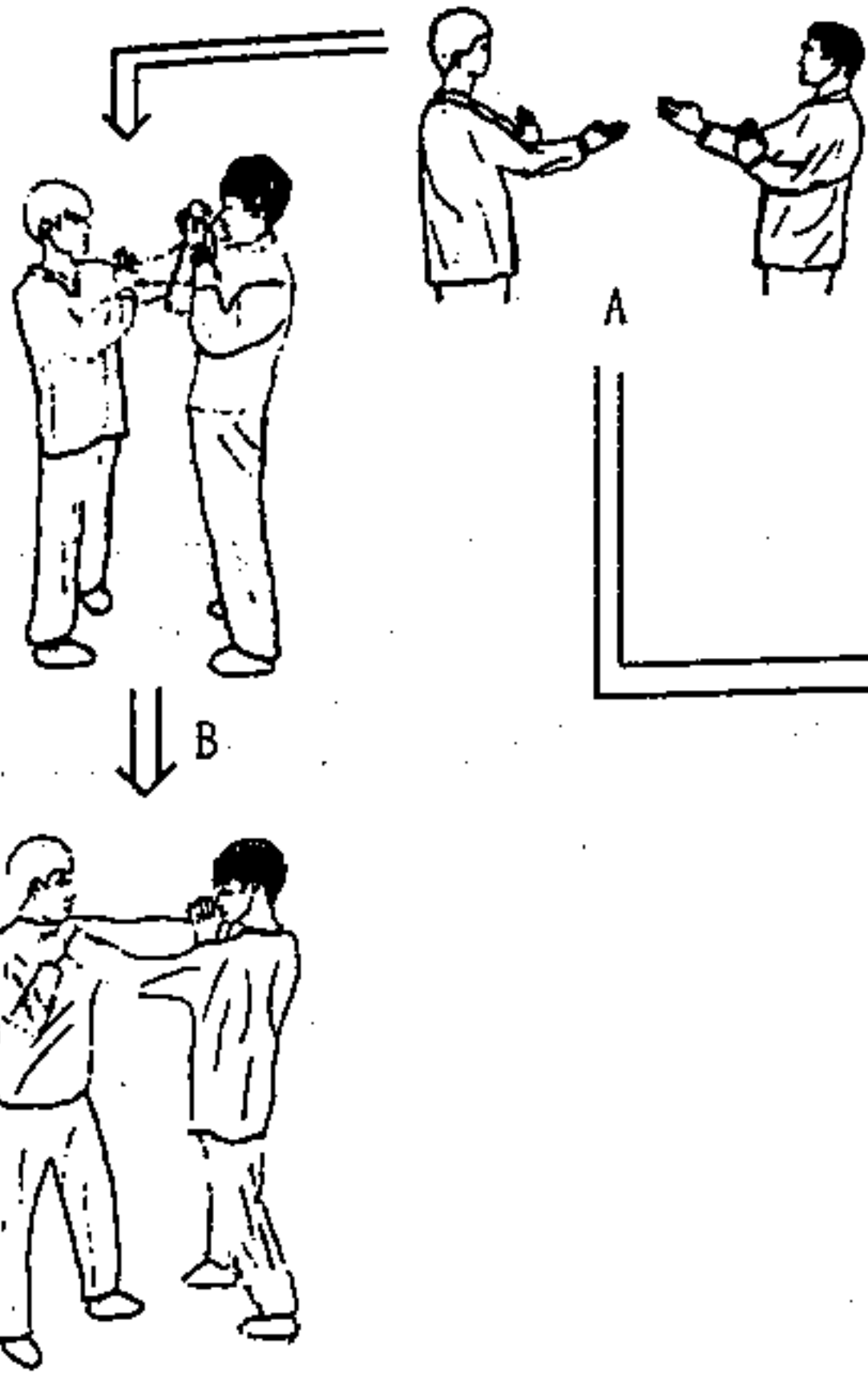
对搏对方以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以左护手变日字冲拳攻向甲面部，甲在前方区以摊手阻截，并随对方的继续冲前力量而以摊手去送对方冲拳，并于同一时间打出左冲拳施力于对方前胸(图B-C)。

交错摊手致用法(图A-b-c1)：

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙以右问手变标指手直取甲面部，甲速以右摊手阻截(未留)并随对手的前冲力而以摊手去送对方标指手，同时以左横掌直击乙方耳根(图b-c1)。

交错摊手致用法2(图A-b-c2)：

图A-b要领与用法1一致，不同的是以摊手去送对方标指手的同时左横掌击向乙方侧肋部位(图c2)。



训练安排

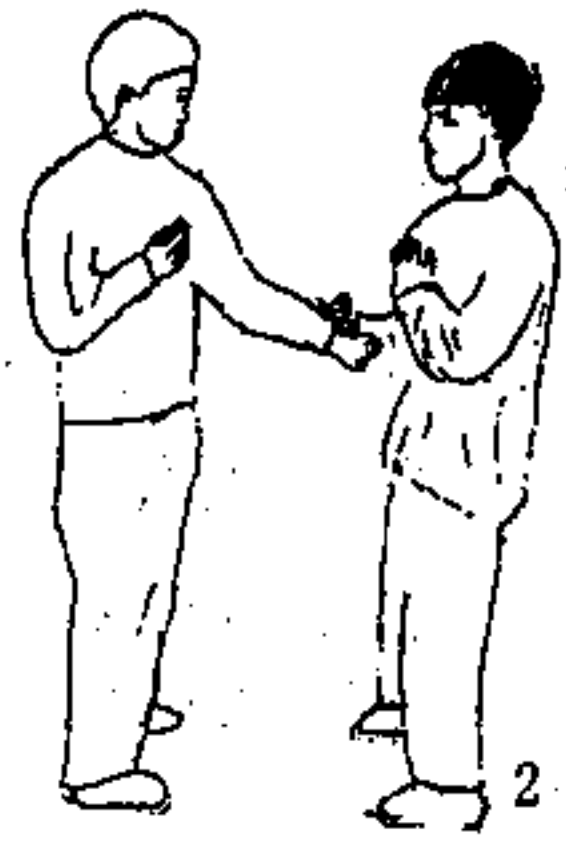
1. 标指训练 10 分钟。
2. 摊手直观模拟互换训练 15 分钟。
3. 摊手致用法互换训练 20 分钟。
4. 小念头训练 7-8 分钟。
5. 肾气归元功训练 7-8 分钟。

第 25 课　伏手

摊手由外向内作 90° 弧度圈手，即成伏手。伏手的特征是手掌曲伏在对手的前臂上面，而自己出伏手的手臂在对方外门，亦即伏手多以相对伏手的姿态出现于搏击中，而极少出现交错伏手的情况，原因是相对伏手的双方手臂成一条直线，在这条直线上，伏手即可以发挥向下按，向左右跟随的独特功能，这在粘手训练中表现得更明显。而交错伏手则无法完成上述功能。

伏手稍作一定角度、弧度、位置的改变，即可灵活的变成提指手、问手、膀手等，故

其亦是“咏春三式拳”之一。

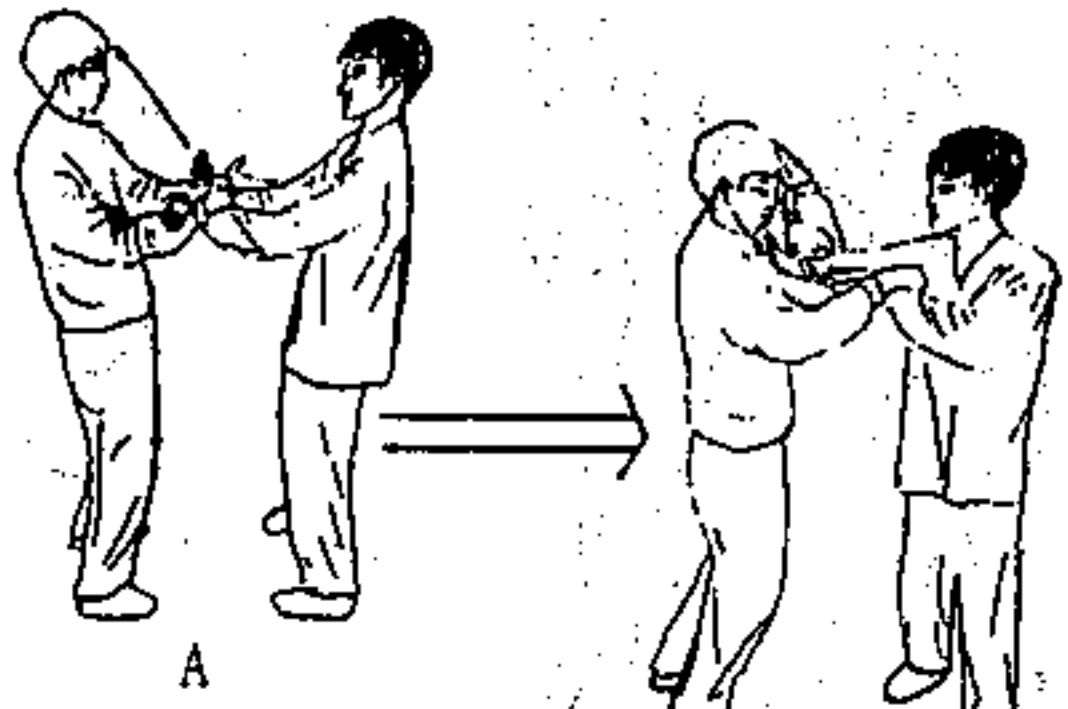


伏手直观演式

直观演式练习：

甲乙双方以咏春桩手对峙，乙以左冲拳抢先攻击甲。甲速以问手变伏手阻截对方桥手(图 2)，然后恢复到对峙状态，重复上述动作，熟练后攻，防双方交替模拟训练。

伏手致用法例



伏手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方各出一摊一伏手，彼此之间形成内摊外伏的接触状态(图 A)。甲右伏手在接触点上稍作向斜下发力后(即触点勾漏)，迅速变掌拍向乙方前额(图 B)。紧接着右手再回伏乙方桥手，并随转马的同时，左摊手变横掌击向乙方脸部(图 C)。

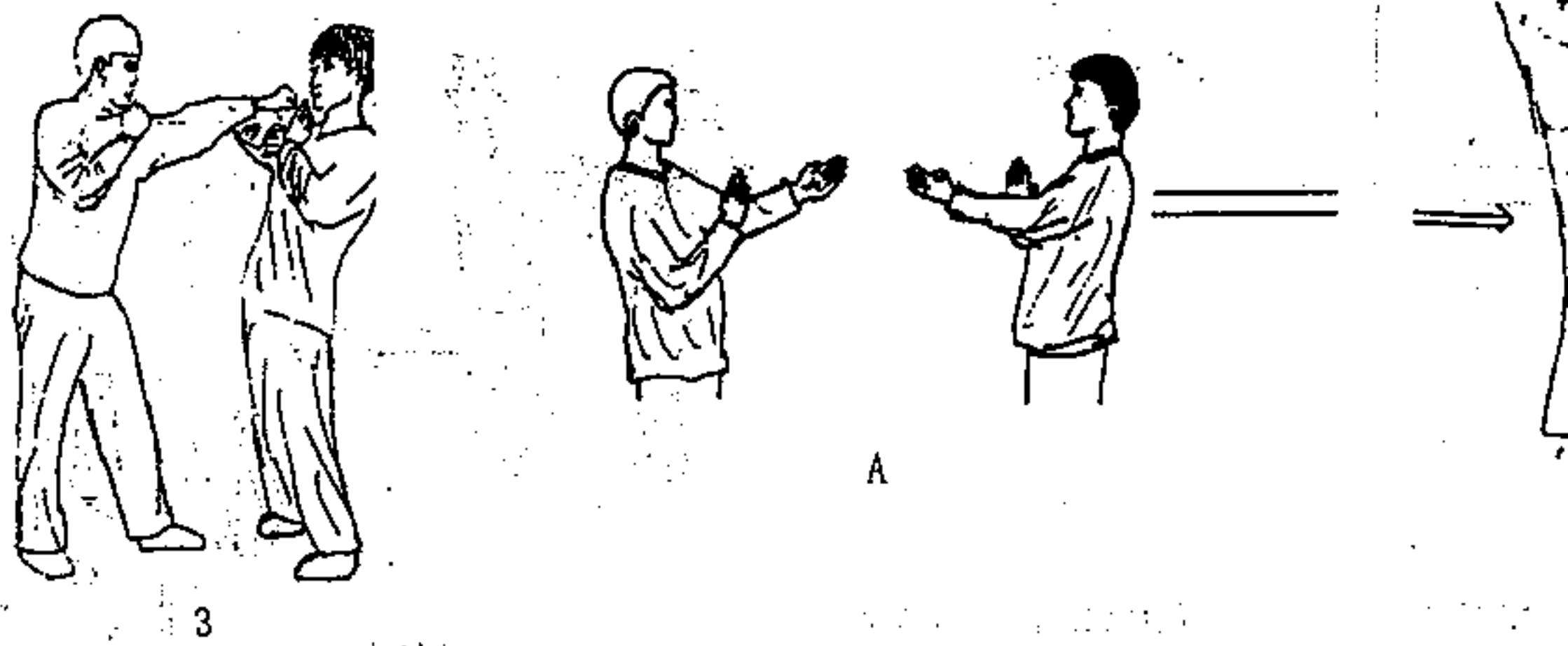
训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 伏手直观训练 8 分钟。
3. 伏手致用法例攻防互换训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 15 分钟。
5. 标指训练 15 分钟。

第 26 课　膀手

咏春门力主以柔克刚，以小胜大。尤其是使用膀手时，非常讲究卸力，最忌用蛮力来斗力。故膀手的最神明的使用方法乃是：起膀必旋臂(旋臂以消对方部分力量并改变对方力的方向)，膀上能消则消，消不了随力转。

膀手能攻能守，双膀同时于内门作快速的圆周翻滚时，可以轻易的防守住来自上路的如暴风骤雨般的各种无规律组合拳。攻击时，变幻莫测，头、尾、中三节皆可作攻击武器，而且常常随势而变：按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起，如此使敌人防不胜防。故膀手在“三式拳”中，尤占重要位置。膀手有相对膀手、交错膀手之分，现以相对膀手训练举例：



3

膀手直观演式

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙以左刺拳攻甲上路，甲超膀旋臂拦截对方桥手，并稍后仰的同时，继续以扭转腰轴的旋转劲使膀手把乙方刺拳力量方向旋离中线(图3)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟悉后攻，防双方交替模拟训练。

总用蛮力来
改变对方力

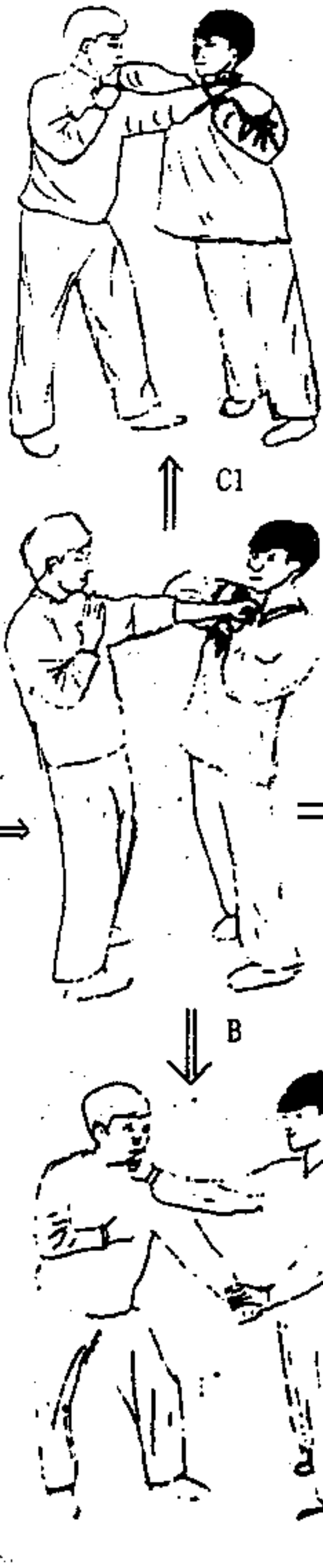
来自上路的
作攻击武器，
防。故膀手
膀手训练举

拦截对方桥
中线(图3)。

膀手致用法例：

膀手致用法 1：(图 A-B-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图 A)，乙以左日字冲拳攻甲上路，甲在后方区起右膀阻截乙方桥手，并把何手变护手(图 B)，甲护手变手住乙方桥手后，趁对方的继续前冲势，速把膀手变批肘穿乙方桥上过，刚好迎撞上乙方下巴(图 C1)。



膀手致用法 2：(图 A-B-C2)

接图A-B，甲膀手变摊手把乙方冲拳摊离中线，同时以中路底掌击向乙方肋腹部(图 C2)。

膀手致用法 3：(图 A-B-C3)

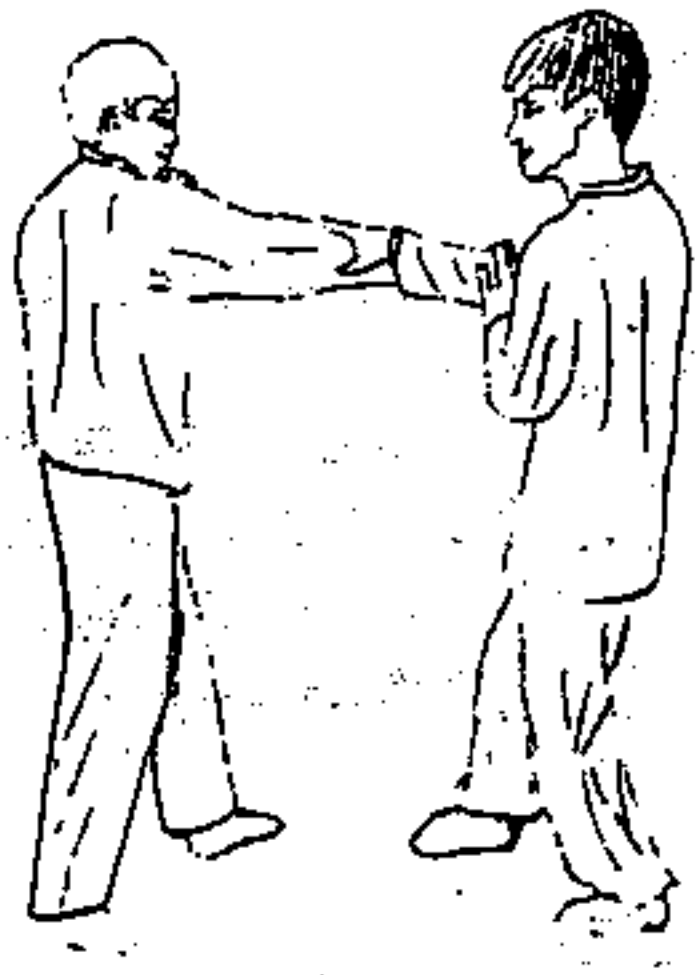
接图A-B，甲左护手突然变摊手把乙右冲拳下摊，同一时间，甲已把膀手变日字拳重重的击在乙方下巴(图 C3)。

训练安排

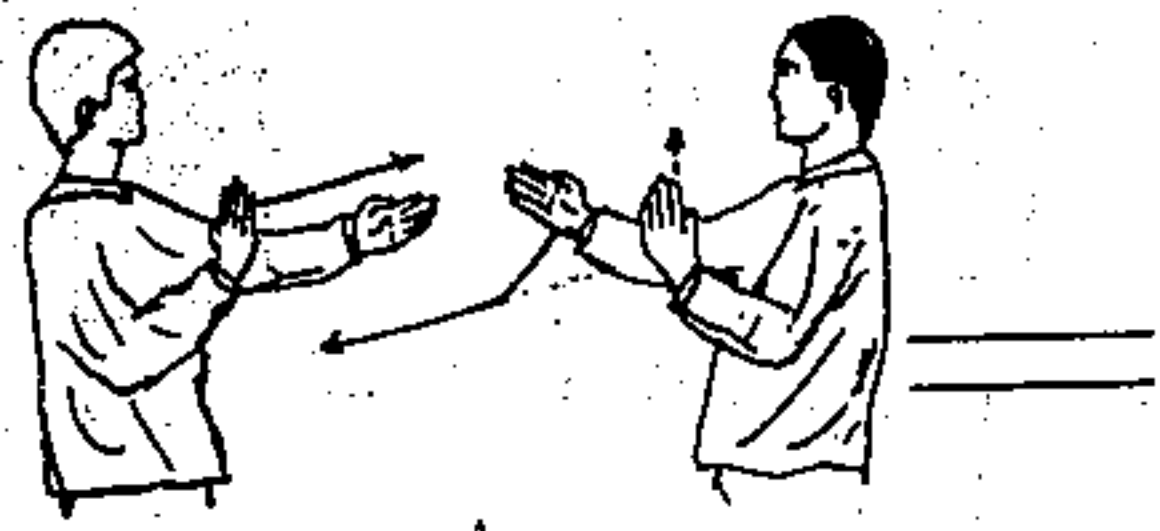
1. 寻桥训练 25 分钟。
2. 标指训练 10 分钟。
3. 膀手直观训练 10 分钟。
4. 膀手致用法交替训练 15 分钟。

第 27 课　搭手

搭手动作乍一看似乎和擒拿手差不多。其实不然，擒拿手重在“擒”与“拿”，其以控制对方身体局部某一部位为目标，且擒拿手法名目繁多，不一而足。而搭手动作以整体控制对方重心为己任。一旦搭上对方桥手后，即以腰马和步法的灵活变化，或整体发放对方或以顺手牵羊的借力方式达到以弱胜强，“四两拔千斤”的奇妙效果。搭手分相对搭手和交错搭手两种形态。现以交错搭手举例训练：



4



A

搭手直观演式

甲乙以咏春桩手对峙。乙率先以右日字冲拳攻击甲上路，甲以仰荡身法偏身，并以右手搭住对方桥手的同时，顺着对方的冲势送力(图 4)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)，乙左护手突然变日字冲拳袭击甲上路，甲以护手变拦手截击乙桥手的同时，问手疾变中路正掌击于乙方腹部(图B)。然后甲横掌从乙方桥底穿上变摊手摊住乙右桥手，与此同时拦手变护手置胸前(图C)。接着甲摊手变搭手向斜下发力的一瞬间，左手在乙的肩背部向同一个方向加力，形成合力把乙向后发放出去(图D-E)。

训练安排

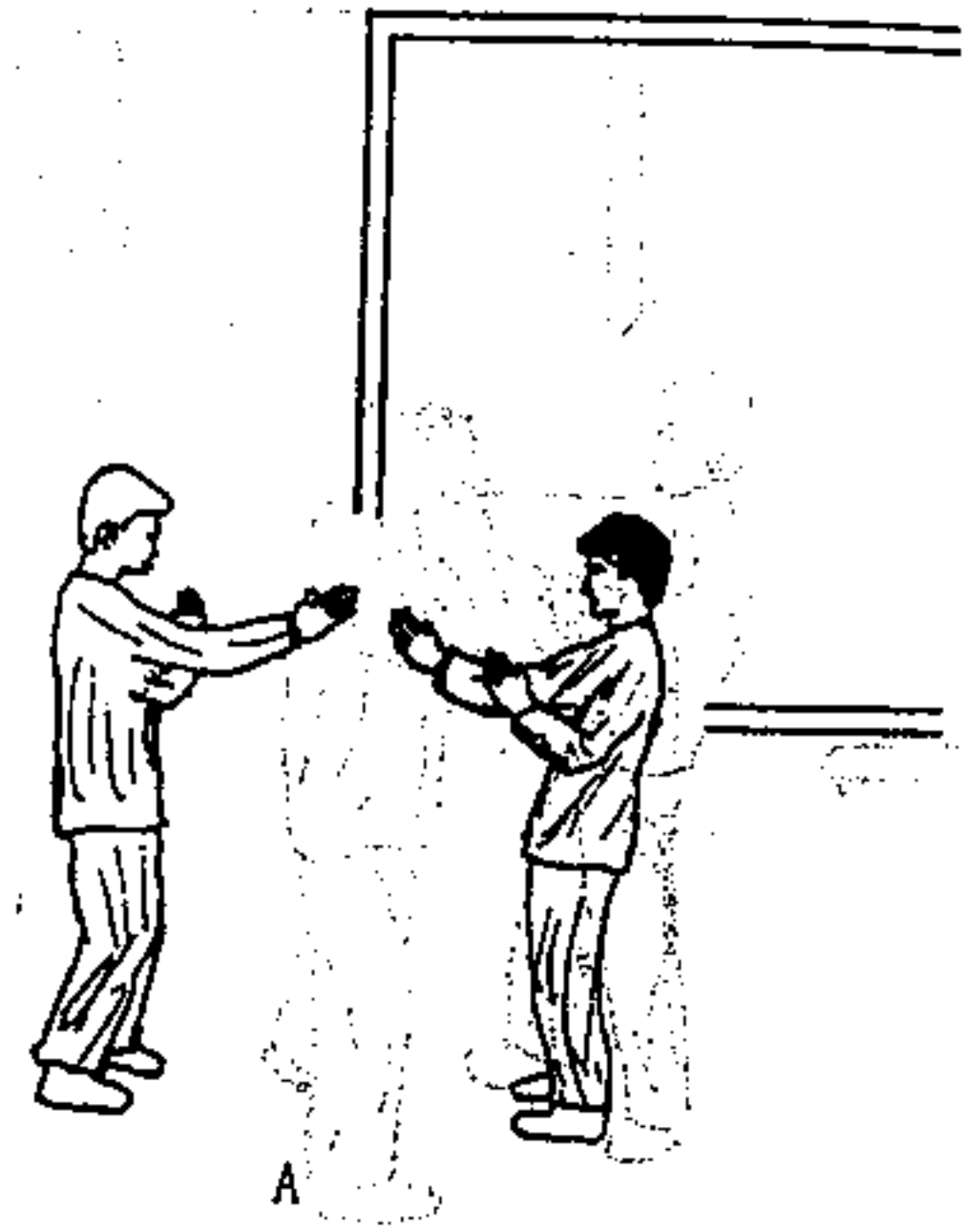
1. 寻桥训练15分钟。
2. 掐手直观训练10分钟。
3. 搭手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第28课　攦手

攦手训练内练表现为：锻炼掌根下按的下沉按力以及使肩膊肌因力向下扯而得以松弛，同时也可以使关节部位更灵活。外练表现为：一旦对方攻入我上中路后方区时，相应可以以攦手去消解。然而在实战对搏过程中，攦手之前多先圈手(即先粘住再攦手)。攦手分为相对攦手和交错攦手。

5

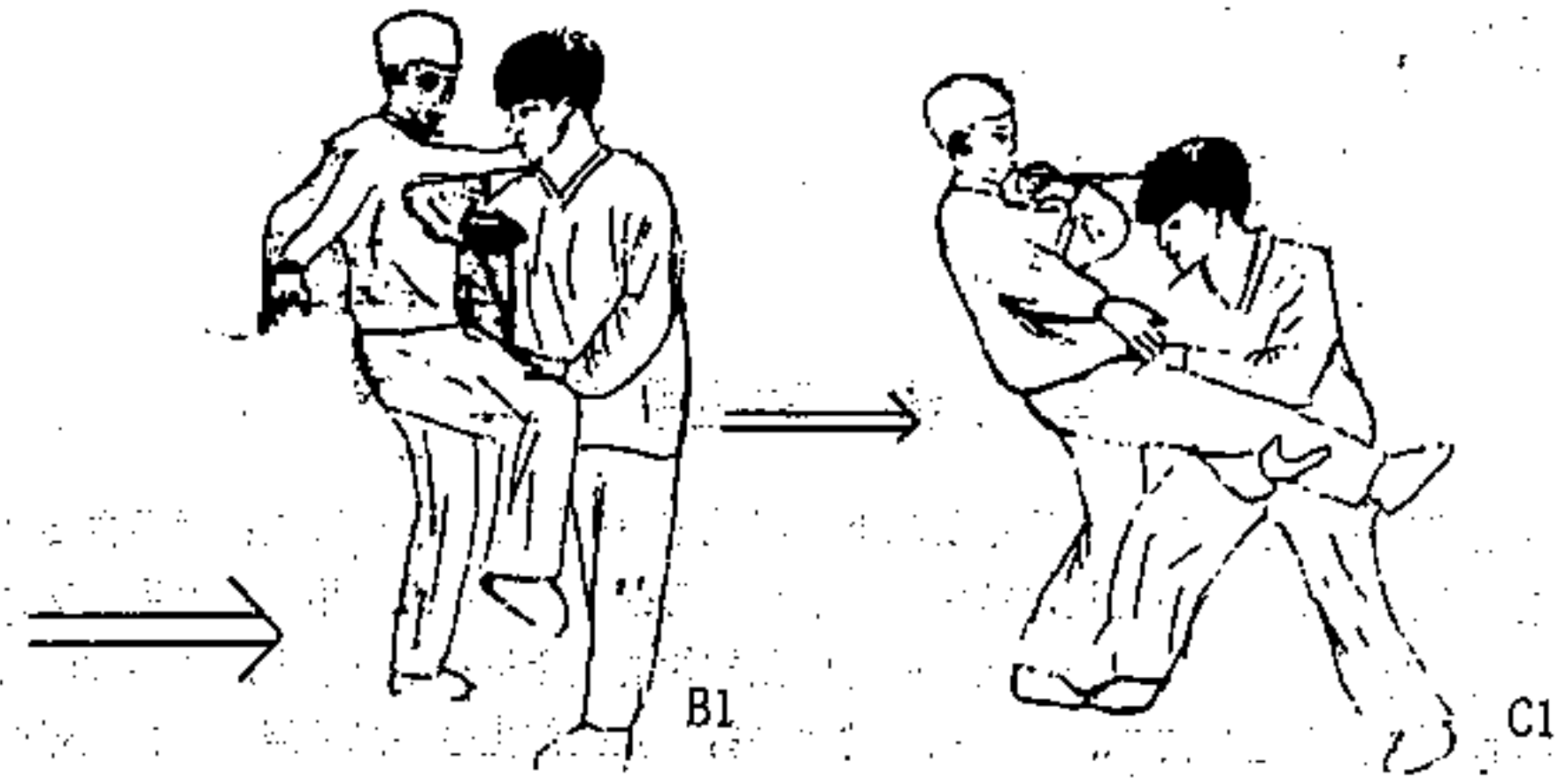
攦手直观演式



A

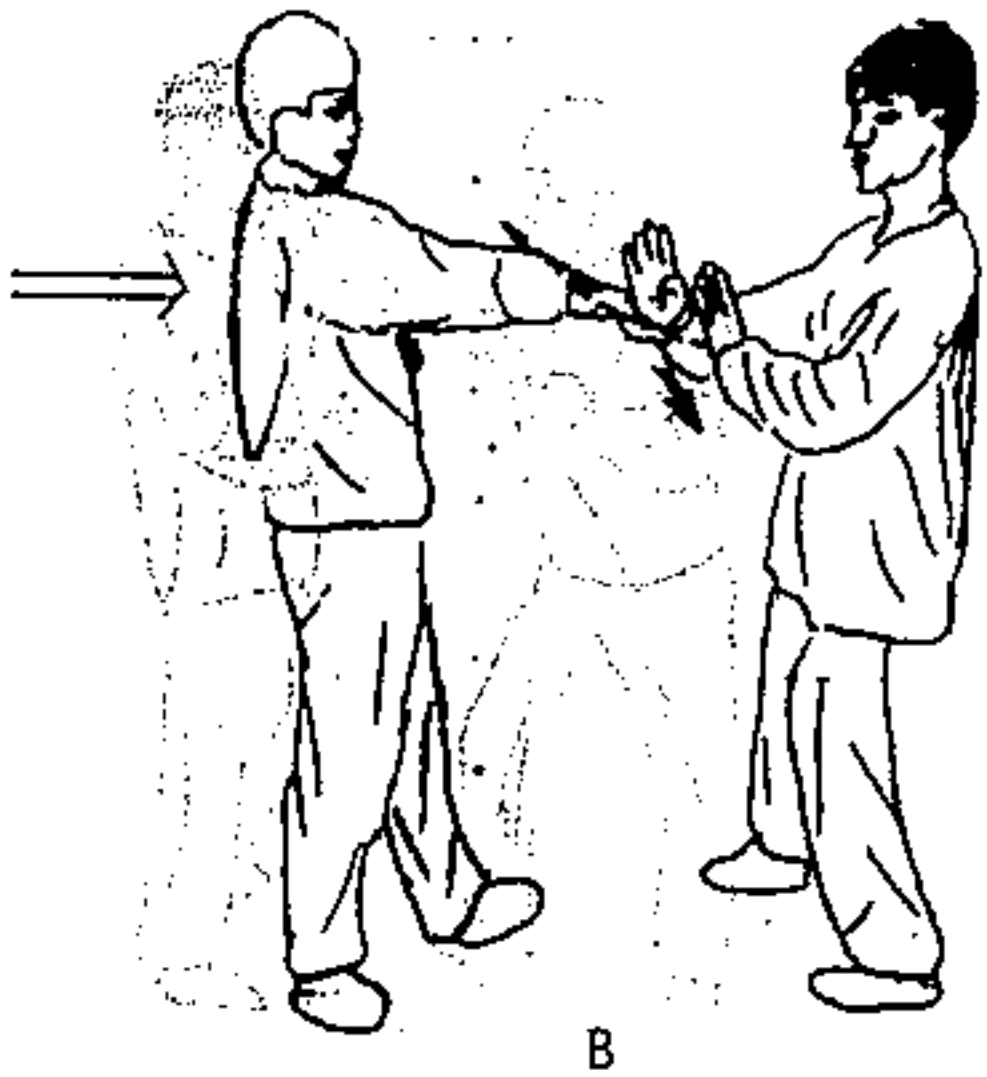
甲乙以咏春桩手对峙。乙使出右日字冲拳直取甲中路，甲相应的以右圈手圈住对方桥手的同时下攦(图5)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

撅手致用法例



相对撅手致用法：(图A-B1-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙方以一个箭步标前后即刻起右撞膝撞向甲中路，甲迅速以撅手迎接乙方膝盖(由于膝盖和大腿相对于桥手而言，接触面积显得大多了，也就易于瞬间撅中，故不必先圈手)。下撅的同时，以右批肘攻击乙方胸部(图B1)。然后甲右肘迅速变成捞手捞住乙方右腿后，左右手同时向相反方向发力使对方失重跌倒(图C1)。


B

C

交错撅手致用法：(图A-B-C)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙率先以问手变擒拿手擒住甲右问手(图B)。而甲此时以圈手旋脱对方的擒拿手的瞬间下撅对方桥手，并迅速打出左撞拳撞向乙方脸部(图C)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 拦手直观训练10分钟。
3. 拦手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 肾气归元功训练8分钟。

第29课　耕拦手

耕拦手由耕手和拦手组成。耕手主要功能为阻截来自中路后方区的攻击；拦手主要功能为拦截来自上路的攻击。在实战对搏中，耕手往往与拦手一起组合应用。耕拦手的交替互换和左右快速整体晃动，可防守住几乎所有的无规律的组合拳和来自中上路的各种腿法的攻击。同时，耕拦手在攻防中，有着独到的“粘打”互换的生生不息的连续换打换守的特征，其具体表现为：双手上下组合防守时，一旦耕手触碰到对主桥手即刻利用圈手粘住其桥手，同时拦手疾变成相应的攻击手攻击对方；反之，一旦拦手触碰到对方桥手即圈手粘其桥手，耕手变攻击手袭击对手。

6
耕手直观演式

7
拦手直观演式

①耕手练习：

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙上前一步打出右勾拳，甲马上把左问手变耕手，从上向下把乙方桥手耕离中线。甲护手同时有转化成斩颈手的意念和准备(图6)。

②拦手练习：

甲乙仍以上述桩式对峙。乙以左刺拳直取甲上路，甲以拦手招呼之。甲护手同时有转变成中路攻击手的意念和准备(图7)。

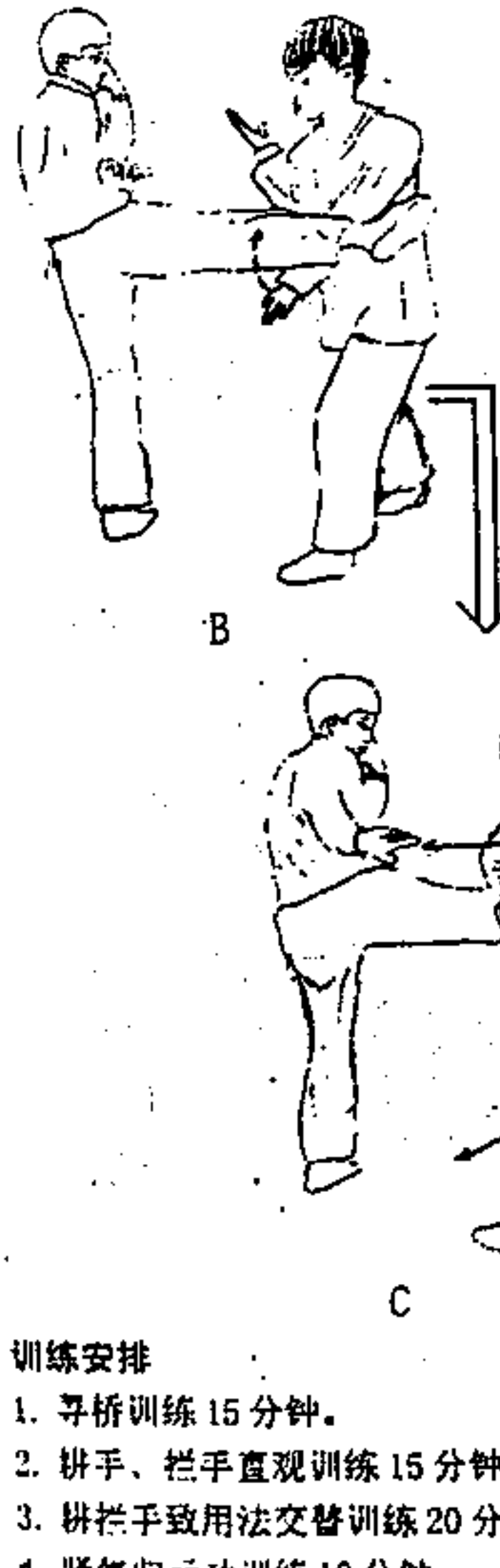
拦手主要功
拦手的交替
的各种腿法
换打换守的
用圈手粘住
桥手即圈手

把左间手变拦
备(图6)。

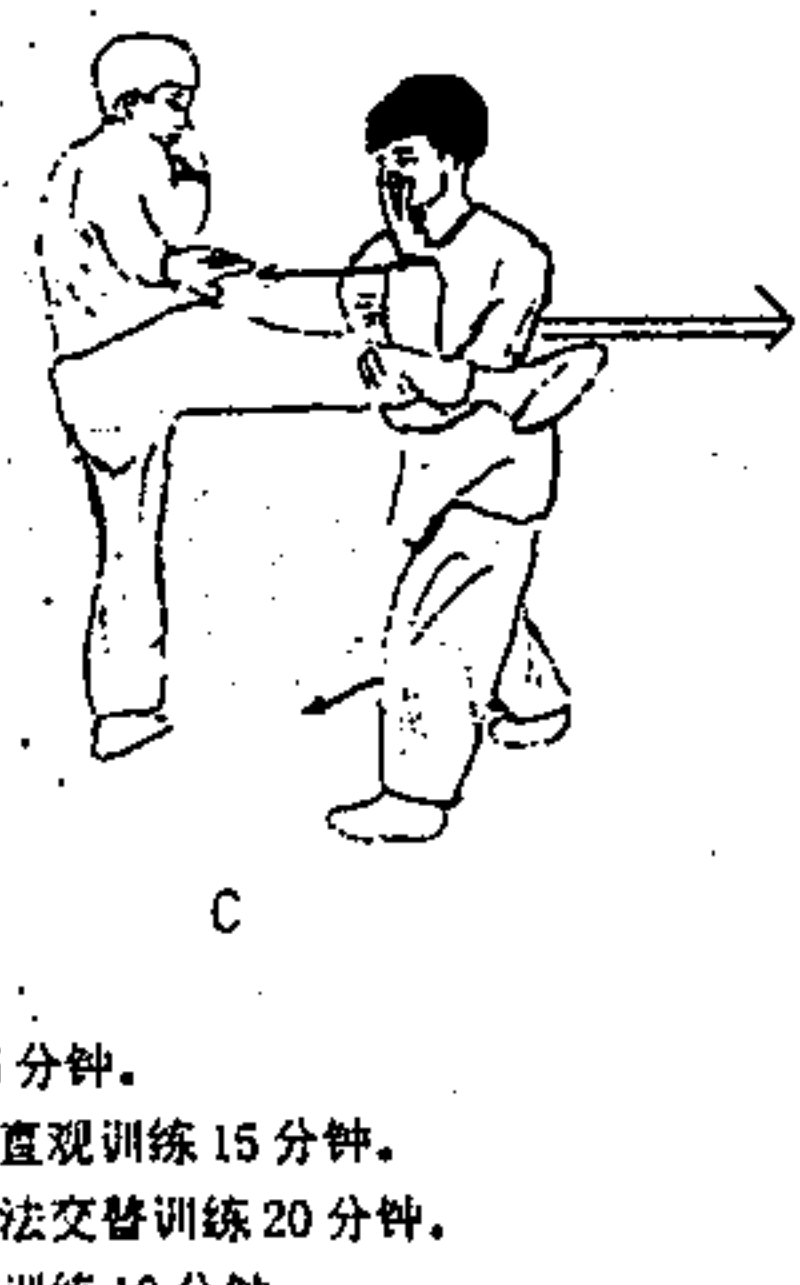
护手同时有拦

耕拦手致用法例

A



B



C

D

甲以咏春桩手，乙以普通警戒式对峙(图A)。乙突然以右边腿横扫甲侧中路，甲耕拦手疾出接腿(图B)。甲耕手变捞手以粘住对方右腿(图C)，甲向前标出一步的同时，拦手速变换成斩手斩向乙方肋腹部，在向前斩出的过程，捞手也向上发力，狠狠的把对方摔出去(图D)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 耕手、拦手直观训练15分钟。
3. 耕拦手致用法交替训练20分钟。
4. 肾气归元功训练10分钟。

(二)经典攻防之攻击法

咏春训练者可供攻击的常用部位计有：指、掌、拳、肘、腿、膝六大部分。指的攻击目标针对于眼睛、咽喉这两个致命的人体弱点。人的眼眶由于先天向里凹进去，且眼珠的脆弱性连一粒细微的沙尘都可以构成对它的杀伤性威胁 而咽喉的暴露程度仅隔一层皮肤，且咽喉是呼吸的必经之道，呼吸一旦受阻，人体这部机器的其他零件则全部报废。故咏春同门之间的彼此交流切磋，“标指除外”是心照不宣的，即使在街头自卫中，非不得已，莫滥用标指手。

另外，咏春拳术尚简忌繁。经历代咏春先师实践检验和对比筛选后的各部攻击法，都形成了优选的一种且仅有一种的最实用、最科学、最具代表性的攻击法：

指：标指手

掌：印掌(正掌)

拳：日字冲拳(子午拳)

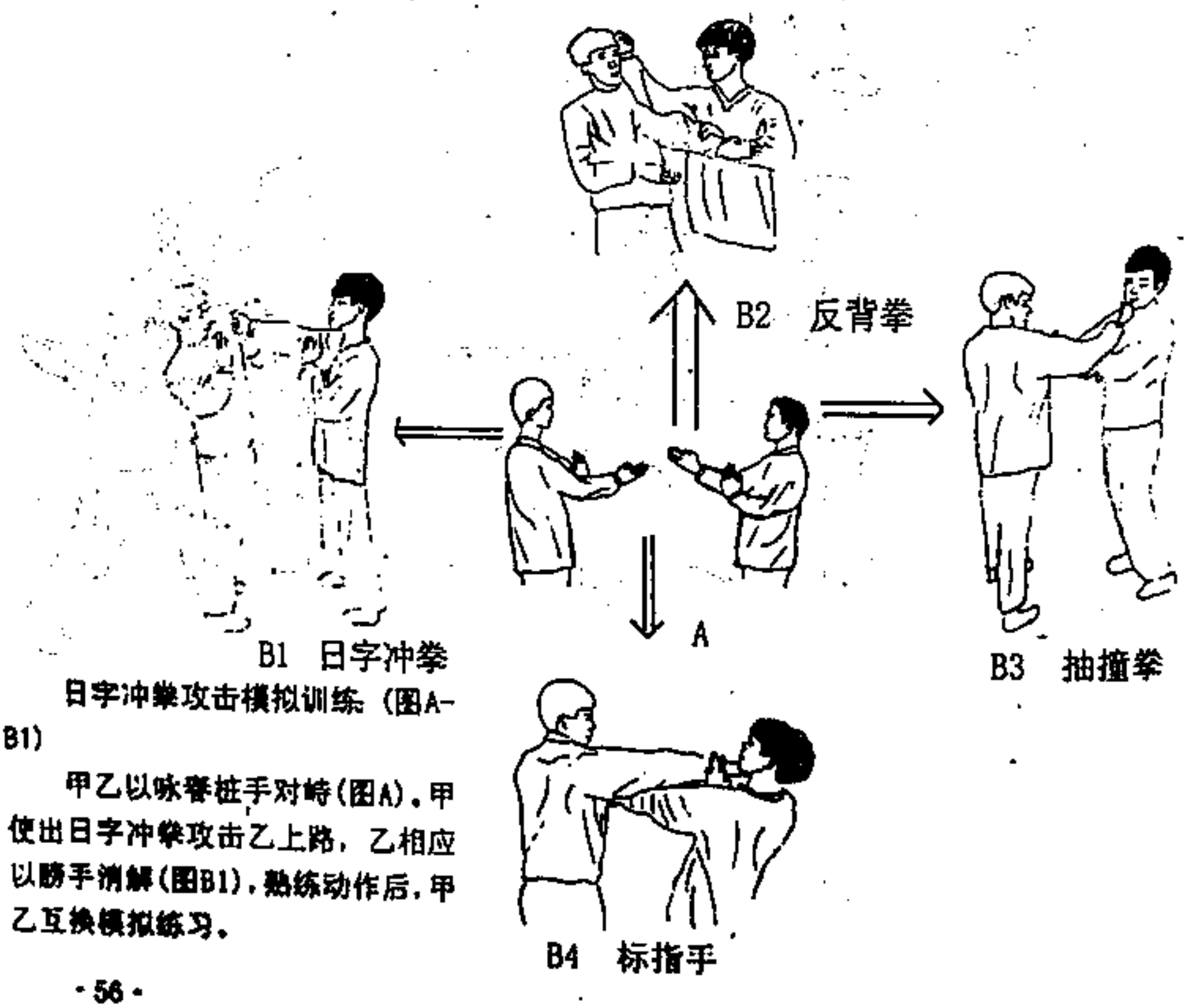
肘：正批肘

腿：正蹬腿

膝：直撞膝

至于各部位的其他攻击法，在某种特殊的情况下相应的发挥其特殊攻击作用。

第30课　常规攻击手法：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手



B1　日字冲拳

日字冲拳攻击模拟训练（图A-B1）

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲使出日字冲拳攻击乙上路，乙相应以膀手消解(图B1)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

B3　抽撞拳

B4　标指手

反背拳攻击模拟训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)，乙先欲以横掌击甲肋腹部，甲转马避开乙横掌，并以左搭手粘住乙方桥手，同时抛出右反弹背拳，重重的砸在乙方额头或脸上(图B2)熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

抽撞拳攻击模拟训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲以左冲拳攻击乙上路，乙出左搭手粘住甲桥手的同时，右问手变拳由下向上斜撞(图B3)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

标指手攻击模拟训练：(图A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。双方同时使出标指手标向对方咽喉部，反应快者抢占桥面过，慢者桥底过，双方都以转马和以护手御桥以保护咽喉部(图B4)。彼此之间都试着抢占桥面过，以实施“消打同时”的策略。

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 常规攻击手交替训练20分钟。
3. 寻桥训练10分钟。
4. 小念头训练8分钟。
5. 肾气归元功7分钟。

第31课　攻击手特例：蛇形手

咏春蛇形手具有攻防兼备，又突出攻击的连防连打的特殊手法，同时又是咏春门“长桥能运气，短桥能自保”的完美诠释。鉴于此，历史上的个别咏春门人由于个人偏好，其在练好本门的其他应练的基本功前提下，更多的专攻于蛇形手的训练和实战检验上。再经其后来者的不断摸索和完善，提高，乃形成了今天的咏春门派别致的分支“蛇形咏春”流派。

由于蛇形手的使用限于指、掌的使用，故其在训练过程中，往往辅助以打铁沙袋、插绿豆等指掌辅助功。现实中，具备相当指掌功力的蛇形咏春拳手，与对手对搏时，往往更易于取胜。

蛇形手直观训练：(图A-F)

①正翘蛇形手：(图A-B)

受训者以咏春右问桩手站立。然后右问手突然向上发力的同时旋掌，变成掌心向下，左护手相应的顺势变成揸手，此时重心置于右腿上(图A)。收右翘手变揸手，左手从中线由下向上斜标出成左正翘手，并转换重心(图B)。

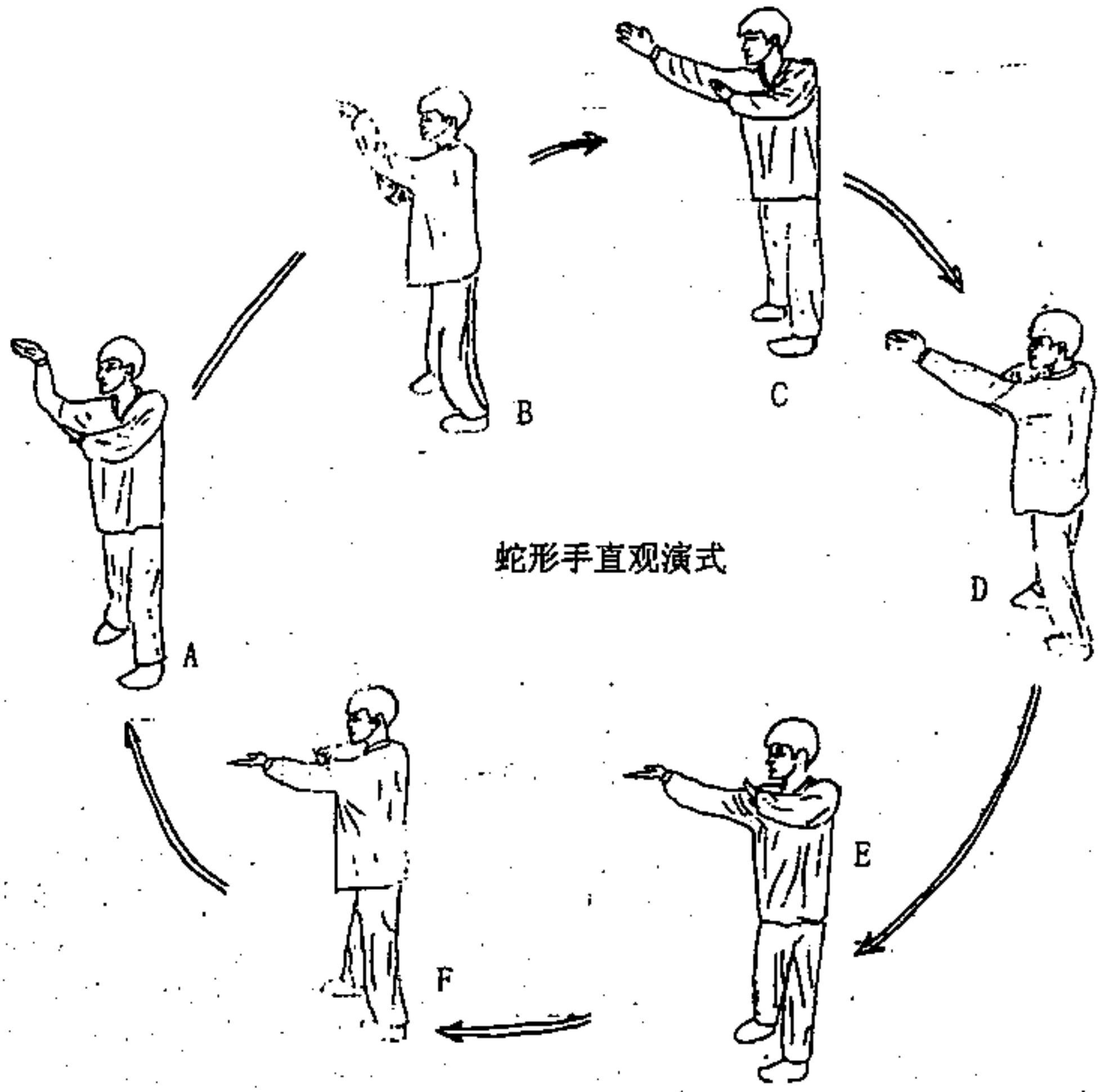
②侧翘蛇形手：(图C-D)

左翘手变揸手收回，右手晃出从外帘往里拍，右桥手稍向上翘起，拇指在上，重心转至右腿(图C)。收右侧翘手变揸手，左揸手晃出从外帘往里拍成左侧翘手，并转换重心(图D)。

③斜翘蛇形手：(图E-F)

收左侧翘手变揸手，右手从中线上从下向上托出，掌心向上，右桥手稍翘起并转换重

心(图E)。收右翻翅手，继出左翻翅手，同时重心调换(图F)。



蛇形手直观演式

蛇形手致用法例

①正翘蛇形拍头(图A)：

甲乙各出一摊一伏手，彼此桥手形成内摊外伏的接触态。甲在双方桥搭桥的对峙状态中，灵活的从中线挤 进左正翘手，从上向下拍向乙头颅骨(图A)。

②正翘蛇形标眼(图B-C)：

接上势(图A)。甲左正翘手不空回实施撒手把对方的防守压低后，标出右正翘蛇形以指直插乙眼珠(图B)。继续粘住乙桥手下按回环后，再标出左翘蛇形以指直取乙眼珠(图C)。

③侧翘蛇形扇脸(图D-E)：

接上势(图C)，甲左正翘蛇形手粘桥回环的同时，右手斜晃出并迅速扇向乙脸部(图D)。

继续粘桥回环后，左手用力扇向乙脸部(图E)。

④翻翅蛇形标喉(图F)：

接上势(图E)。甲仍实施粘桥回环压低对方防守后，使出右翻翅蛇形手标插乙方咽喉部(图F)。

蛇形手致用法例

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 蛇形手直观训练10分钟。
3. 蛇形手攻防交替训练20分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第32课　咏春肘击法

由于咏春拳术的技术框架从始至终都围绕着贴身缠打的主题，故肘部的防守和有效攻击的训练，就成为咏春拳术受训者的相当重要的课程。在防守方面，咏春拳手总是施以恰当的技术使迎面而来的直线攻击落到肘部外侧，以及使弧线攻击落到肘部内侧，从而使对方的攻击偏离中心线。在攻击方面，“标指”拳谱的肘法训练占了相当的比重，其在实施攻击时，距离极短，发力冷脆，所经轨迹多从内帘发出，可谓防不胜防。

①批肘攻击训练：(图A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标出一个箭步的同时，左手从中线挤进按住对乙方右肩，同时打出右批肘，狠撞于乙方脸上(图B1)。动作熟悉后，互换模拟训练。

②顶肘法攻击训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标前一步的同时，右冏手变日字冲拳攻击甲上路，甲迅速转马并出左搭手搭住乙右桥手。同一瞬间，甲右冏手曲回胸前后，即刻向乙方上路顶出(图B2)，彼此熟练动作后，互换模拟训练。

③挑肘法攻击训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标前一步的同时，以左护手挤开乙方防守，并疾由下向上起肘挑击在乙方下巴上(图B3)。动作熟练后，互换模拟训练。

肘击法直观演式

④盖肘法攻击训练：(图A-B4)

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙标前一步欲从下向上实施抽擂拳，甲以措手封住乙的攻击，并由上向下压肘重击在乙方肩胛骨上(图B4)。动作熟练后，互换模拟训练。

训练安排

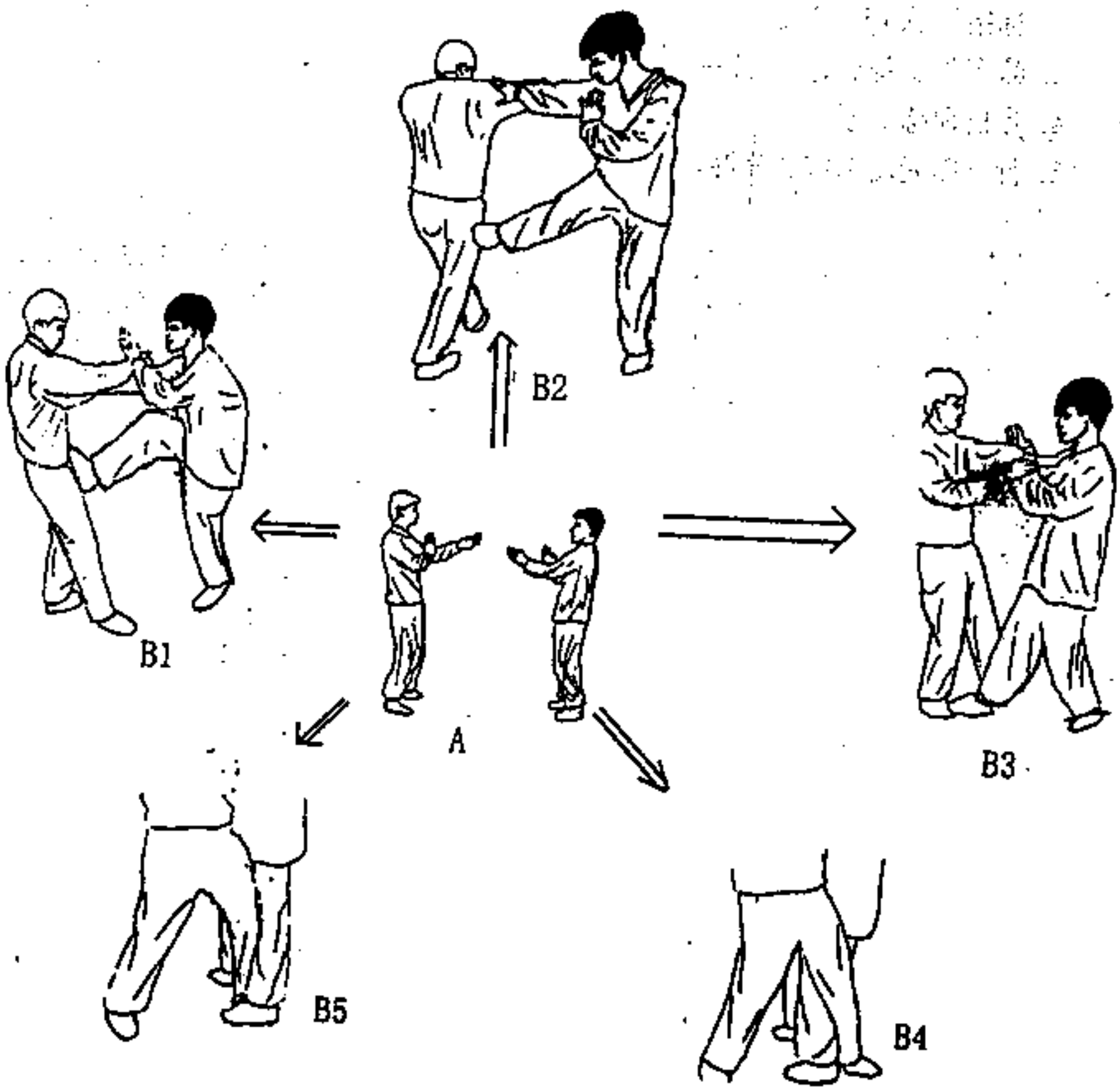
1. 标指训练15分钟。
2. 肘击法交替训练20分钟。
3. 寻桥训练7分钟。
4. 肾气归元功训练8分钟。
5. 蛇形手训练10分钟。

第33课　咏春脚

咏春脚法中，以正蹬使用率最高。乃因起正蹬腿时，虽然手脚并用，但由于可以同时使用双手与对方接触，这样便在空中与地面由三点形成一个斜稳定三角形。如此，身体就不易失重。加上正蹬发力与拳的发力方向一致，没有形成肢体外形上的拉扯现象，对于稳定重心也很有利。

在实施腿法的时候，须注意如下要点：①起脚不能过胸。更多的时候，咏春脚法把裆部以下部位作为首选攻击目标。②起脚必配拳。拳脚并用，令敌上下难以兼顾。③不起远距离的吊线脚，尽量起“贴身腿法”。

咏春脚直观演式



①正蹬腿直观训练：(图 A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙标箭步前冲，并出冲拳攻甲上路。甲以拦手阻截的同时起正蹬阻踢乙小腹部(图 B1)，熟练动作后，互换模拟训练。

②横铲腿直观训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以右冲拳攻甲上路，甲走侧进马以右搭手搭乙右桥手，同时起横铲腿攻击乙中下路(图 B2)，熟练动作后，互换模拟训练。

③踩脚直观训练：(图 A-B3)

双方仍以咏春桩对峙(图A)。甲疾标出箭步，并以前右脚掌踩住乙右脚背。同时实施上路的各种手法攻击(图 B3)。熟练动作后，互换模拟训练。

④弹腿直观训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标出侧进马，以左脚靠甲左脚，并同时向后弹撞(图 B4)。熟悉动作后，互换模拟训练。

⑤针脚直观训练(图 A-B5)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙向甲中门标出一个箭步，并使前脚针入甲两脚之间，同时以膝关节晃动向前猛发力(图 B5)。熟悉动作后，互换模拟训练。

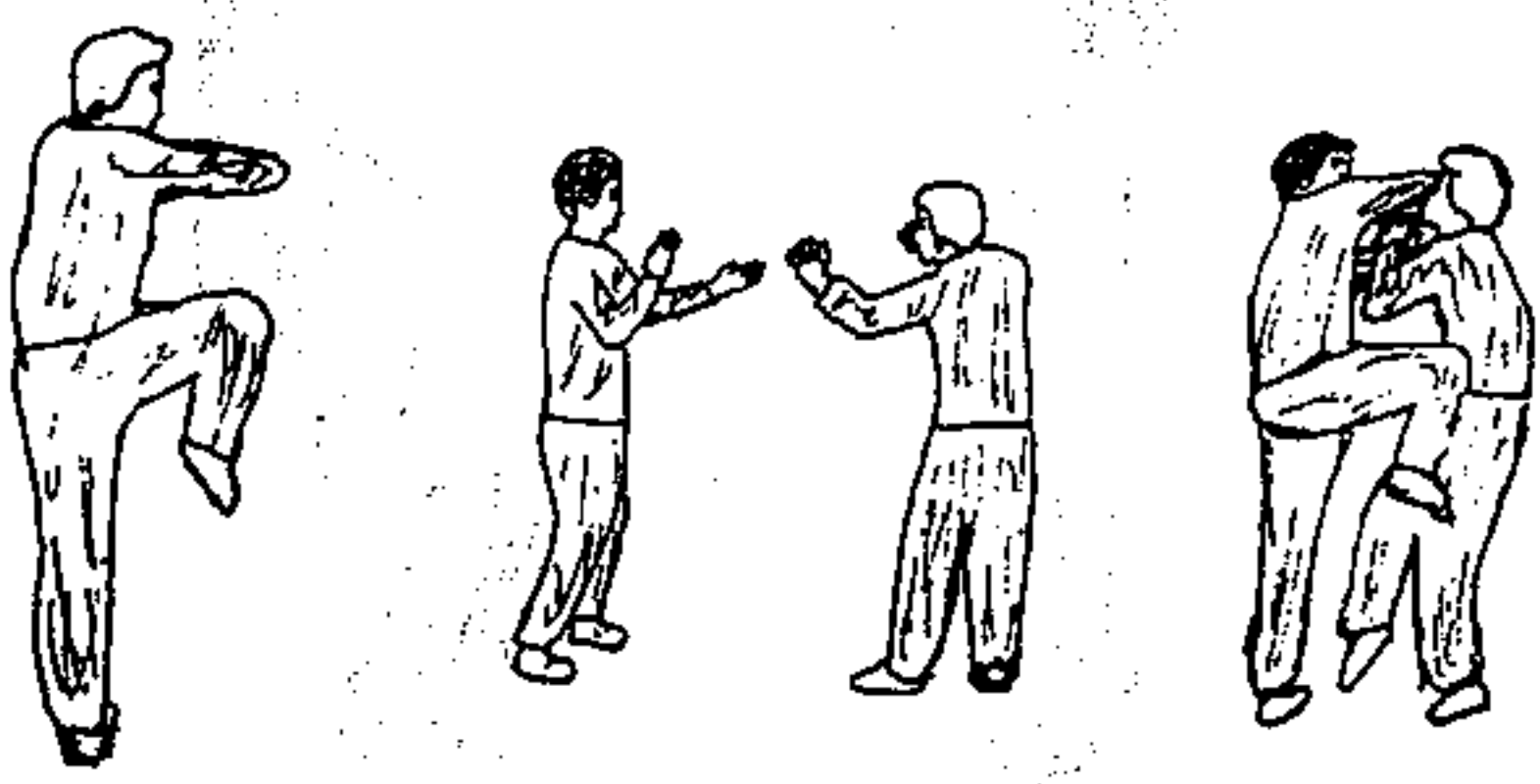
训练安排

1. 肘击法训练 10 分钟。
2. 标指训练 15 分钟。
3. 咏春脚交替训练 20 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 肾气归元功训练 8 分钟。

第34课 膝撞法

咏春膝法只有一式，其动作包涵于寻桥拳谱的起“正蹬腿”和“横铲腿”的动作过程中。时至今天，仍然有很多的咏春拳教练者认为本门无膝法，其实这是一种误解。只要受训者在演练“寻桥”拳套时，稍加注意，你就会发现原来其中包涵着一式很纯正的膝法，其动作直线而出，原理与“直线拳破弧形线拳”一致是一招“以直破横”的膝法。在贴身缠斗时，肘击、膝击以及肘膝配合击，往往成为最优的近搏方法。

肘击法致用法例



A　　B　　C

肘击法直观演式

直观演式练习：受训者以二字钳阳马站立，然后提膝由下向上沿中线直撞出，在撞膝过程支撑腿旋转，并同时击出右批肘(图A)。

肘击法致用法例

甲以咏春桩手，乙以普通桩式对峙(图B)。乙刚欲起腿攻击甲，甲迅即箭步趋前，以左手搭肩的同时，起右直撞膝和右批肘上下攻击乙(图C)。

第三单元　咏春粘手体系

第35课　仰荡身法(又称压桥)

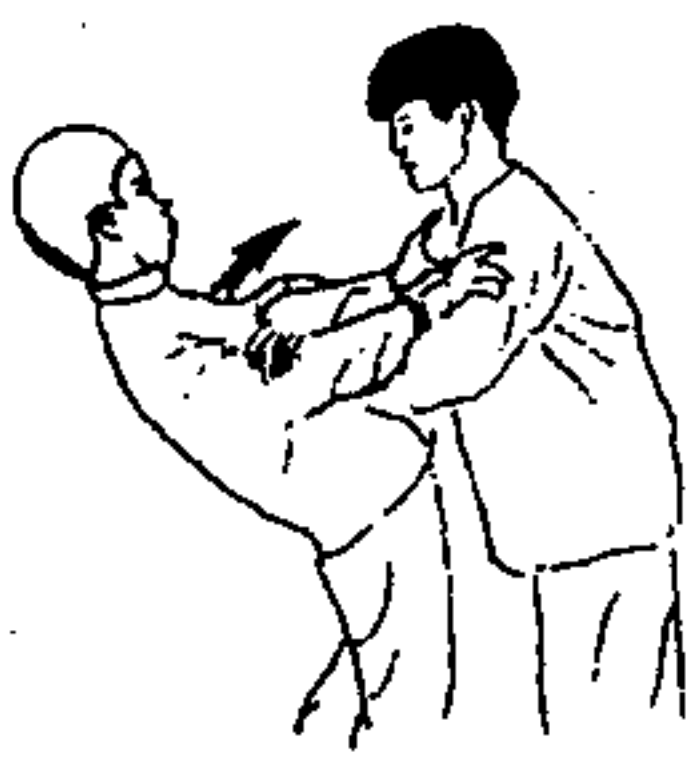
咏春仰荡身法的训练，有三大功能。一、可以使咏春受训者的腰马更灵活，发力更流畅；二、可以锻炼腹肌和脊柱的弹性，使这些部位的肌肉更发达，可拉长性更强，从而增加受训者的爆发力。三、向后仰荡的瞬间，拉长了与对手的可接触距离，可以从容的躲开来自上路的正面攻击。

A

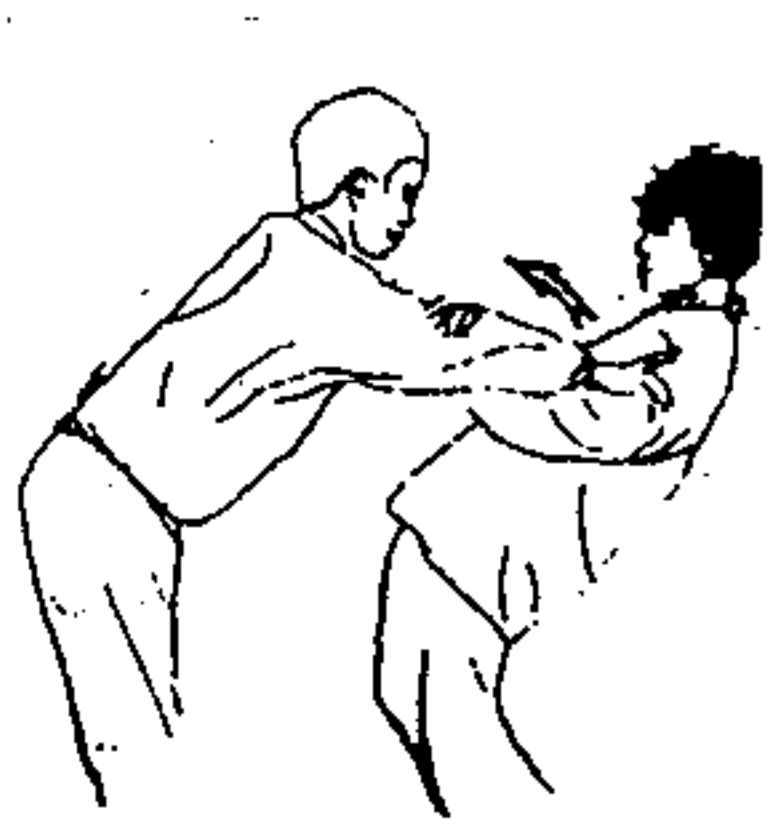
B

单仰荡身法：(图A-B)

受训者以二字钳阳马站立(图A)，然后马不动腰后折，直到腰与马所成角变接近90度角，即利用脊柱的弹性反弹到原式(图B)。



C



D

双仰荡身法：(图 C-D)

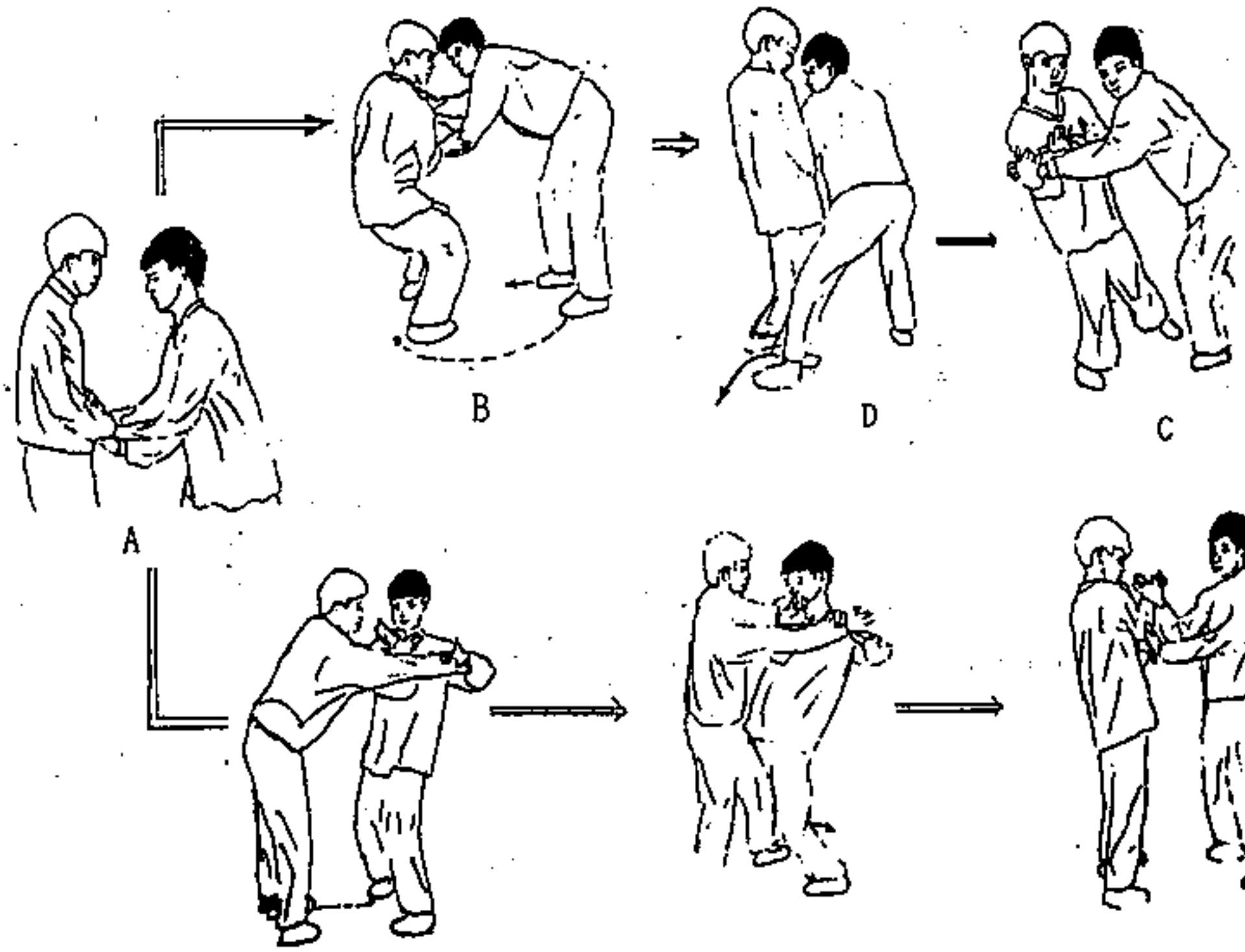
甲乙双方出双搭手，分别一里一外的相对搭桥。然后甲先发力压向乙(图C)。此时乙以搭手粘住甲桥手，并迅速以腰力反弹压向甲(图D)，如此交替循环互压桥。

训练安排

1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 仰荡身法训练 20 分钟。
3. 肾气归元功训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 双仰荡身法训练 10 分钟。

第 36 课　咏春推手

在进行单、双粘手训练之前，有一项非常重要不可缺的过渡训练课程，即咏春推手训练。唯有经过相当时日的推手训练，才能使受训者懂得咏春的诸如“朝面追形来留去送”、“落马摊腰，移步救手”、“落空失午，就势朝形”等拳诀的内涵以及其应用。一位深谙咏春推手技巧的受训者，在与同门粘手训练或与别派拳手对搏时，是不屑与对方以无谓的蛮力相较量来取胜的，相反，更多的是“以力借力，以力打力”、“四两拔千斤”的高明打法。



推手训练的两种形式

①侧进救手型推手：(图A-D)

甲乙以内外搭手互相搭桥(图A)。甲双手先发力向乙内帘推入，乙侧身避力的同时，顺来力向后相送，致使甲失重(图B)。甲迅速标出左侧步上在乙右腿上，如此时乙继续往后送力的话，则自己失重(图C)。为救腰和手，乙只有把被卡的右脚后撤一步才不致失重，同时顺撤步之势，转马向右边送桥，再次令甲失重(图D)。

②踏中救手型推手：(图A-D1)

甲乙双方以内外搭手互相搭桥(图A)。乙先发力向甲内帘推入，甲侧身避力的同时，搭手顺来力送桥(图B1)。乙踏针脚入甲中门，顺甲后送力再加力，但乙针脚卡于甲中门，致使甲失重(图C1)。甲急退步以救腰、手，并顺势准备再次向后送桥或前推(图D1)。

训练安排

1. 仰荡身法训练10分钟。
2. 推手训练30分钟。
3. 小念头训练8分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 标指训练5分钟。

咏春粘手训练

在实战对搏中，谁都不会主动采取粘手形式，首要是简单直接攻击对手。当出手受阻，须要变化来达到目的时，即可以发挥平时练习粘手那种反应纯熟快捷机巧的灵敏性，去应付千变万化的局势。不论对手会不会粘手都一样对付，全凭自己的反应灵敏，伺敌先机去战胜对手，故咏春粘手是咏春“无招胜有招”的主要依据和入门钥匙。

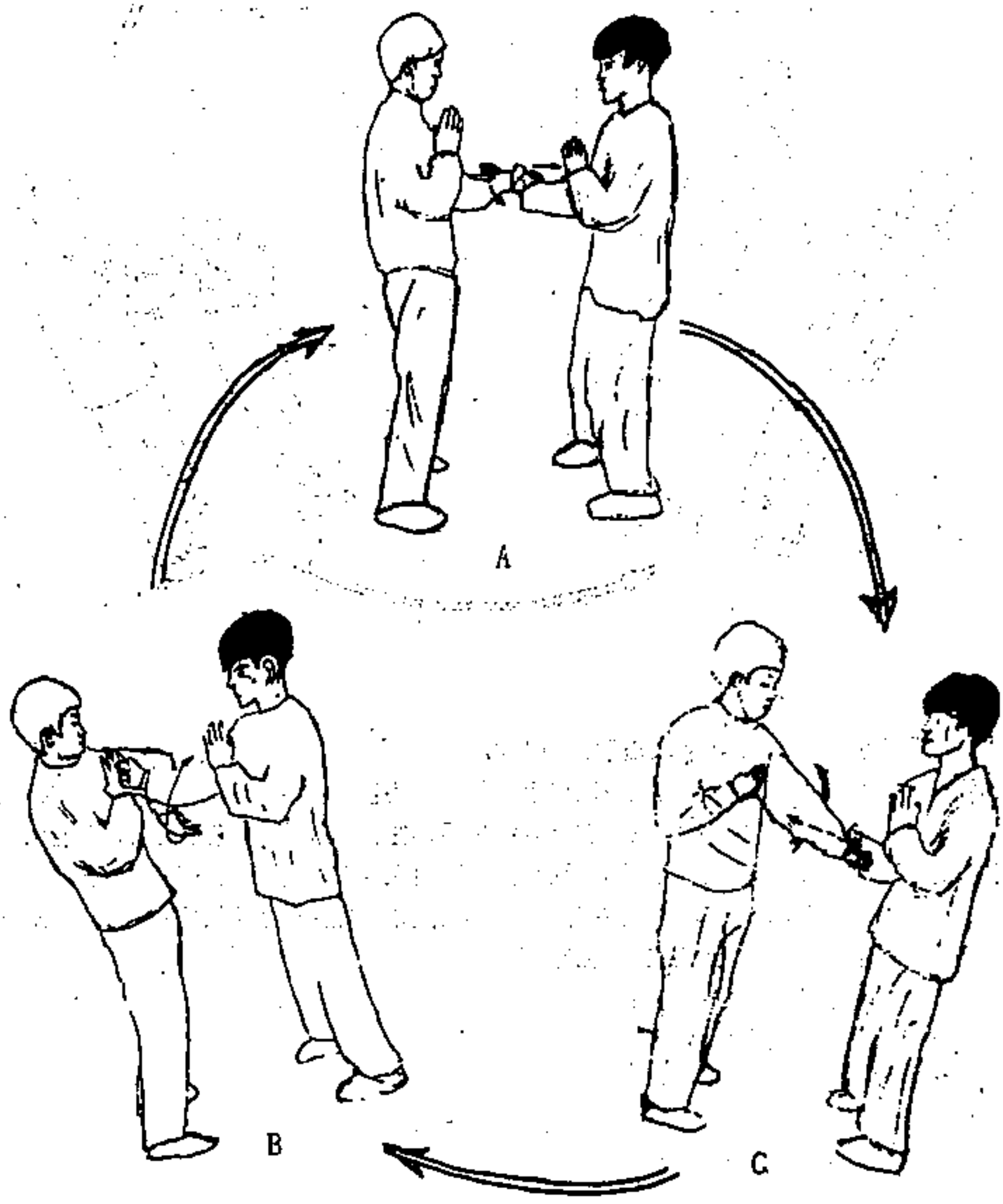
粘手技术，是一种双人以单手或双手手臂相交，手腕粘靠在一起，以伏手、摊手、膀手等几种基本手型相生相克，来回顺、逆时针滚动，并在适时作出一些攻击动作，另一方相应作出防守动作来训练人的桥手“听劲”(即感觉对方来拳与力量变化)，以及手肘的“肘底力”变化和人自身本能反应能力的方法。

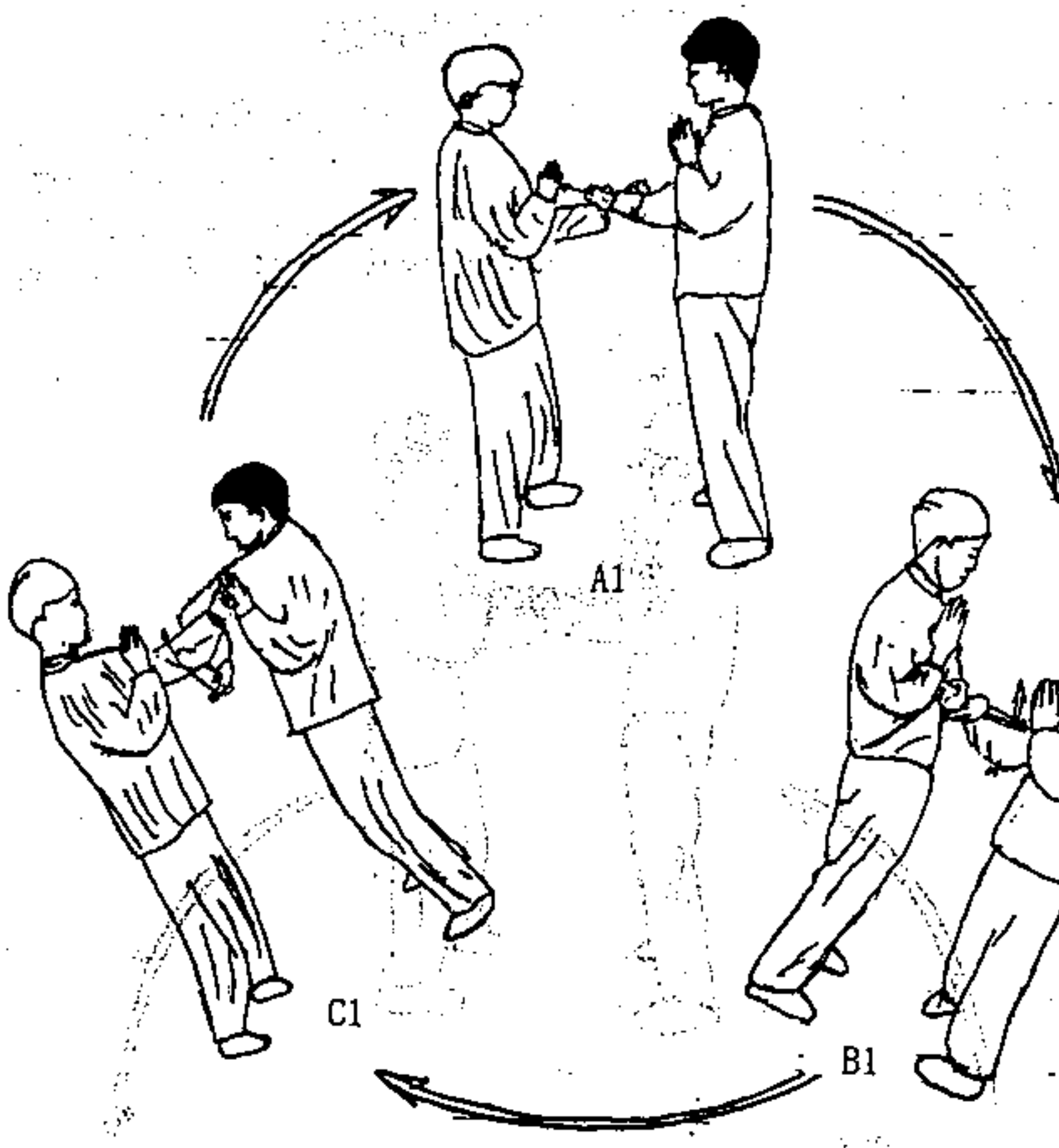
在粘手训练中，强调没有“固定的招数”，并非指“没有招式”，这是要特别注意的指导性观念。“招”是指一个动作，“式”是一种外形，有时两式或两式以上的动作合并在一起，便构成一招，在粘手训练中，一些最好的，最简单的，能在最短时间内使用出来的招式，经受训者将其不断的重复对练(如摊、伏、膀、日字拳等)，将拳法变成受训者本人的“习惯性反应”。如此，在激烈的对搏中，在不可能预知对方使出什么样的拳法的情况下，自己便能在突然之间十分下意识地作出相应的攻防反应。

咏春粘手训练把传统的对攻防反应训练的“眼看脑想，手动”的形式变为“眼看、手动”的反应训练。靠着手部对力度改变的感觉，配合了活用的最实用的咏春拳术招式，使之训练成为一种本能的条件反射动作，便是粘手训练的最终目的。

第37课　单粘手训练

单粘手，顾名思义就是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习，属于初级粘手训练法。在整个单粘手训练过程中，双方以二字钳阳马站立，以膀、摊、伏三种防守方法和日字拳(或掌)的攻击手作为其训练对象。须寸步不移，即纯粹以训练桥手感觉为主旨。单粘手训练虽是单手，但双方攻防兼备，且攻防变化总是按顺序依次进行，循环不绝，没有所谓的始终。





单粘手训练过程：(日字拳攻击型：图 A-C)

甲乙以二字钳阳马相对站立，甲以伏手从外向里伏住乙桥手，乙同时从里向外摊住甲桥手(图A)。由于乙摊手桥手在上(即在上者称生手，在下者称死手，逢生必攻，逢死化生，此为粘变化之道)，故摊手变日字拳向甲标进，甲伏手跟回变桥手在上(图B)。此时生手者为甲，甲伏手变日字拳攻击乙，乙从桥底变膀手阻截(图C)然后乙膀手从桥底攀上，变摊手，甲日字拳变伏手(图A)。如此生生不息地循环。

掌击型单粘手训练过程：(图A1-C1)

以掌代拳重复上述动作。

训练安排

1. 推手训练 10 分钟。
2. 单粘手训练 30 分钟。
3. 仰荡身法训练 10 分钟。
4. 寻桥训练 5 分钟。
5. 标指训练 5 分钟。

第38课　双粘手训练

当单粘手的训练熟练后，即可过渡到双粘手的训练，双粘手的动作是两人正面相对而立，站二字钳阳马，双方手臂彼此相搭，两人皆以膀、摊、伏三式循环地使用。

双粘手的训练有三个特点：

一、可以锻炼双手攻防的左右兼顾。

双粘手训练以最快而流畅的打圈卸除对方搭桥之手接触的感觉和反应，而且制造和寻找对手之空隙漏洞，达到“来留去送”和“甩手直冲”等战术的应用目的。

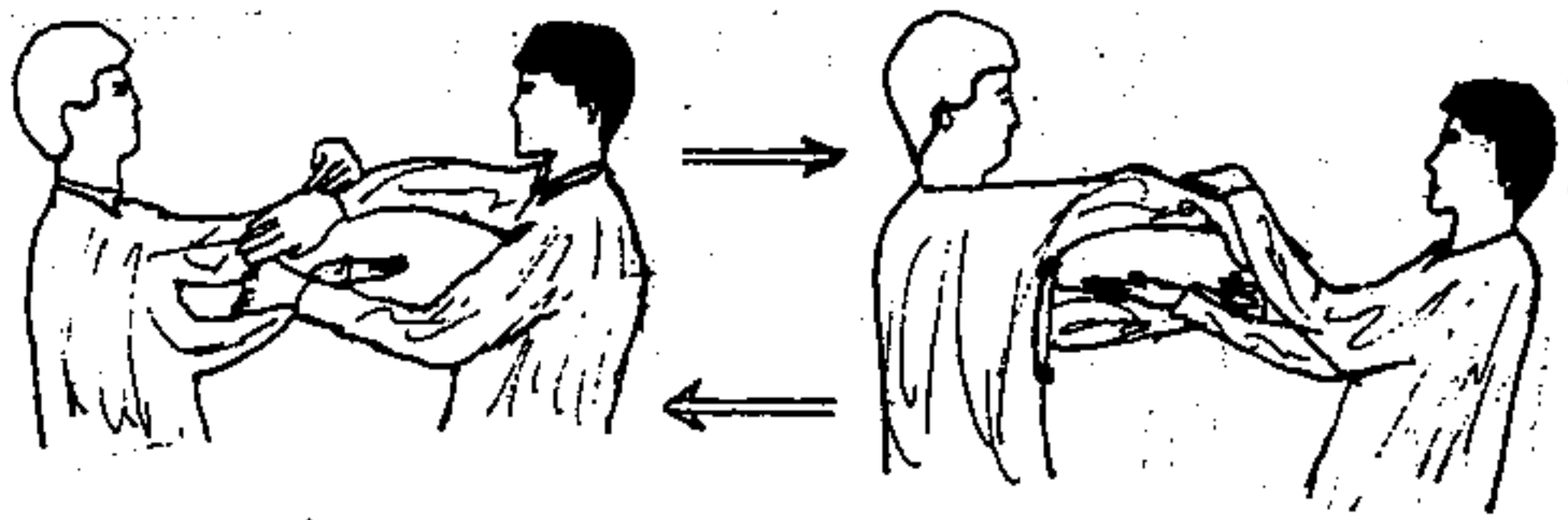
二、双粘手为对搏双方的攻防拉锯地带。

双粘手既是直线进攻的桥梁通道，也是内门防御的缓冲区。

三、双粘手可以成为踢、打、摔、拿四击之间最快接轨和转换的编组地带。

双粘手从其特点和训练层次来划分为两个阶段：第一阶段是盘手训练；第二阶段是过手训练。

盘手训练



A　　B

在盘手动作中，双方桥手彼此相搭，上下左右翻滚，犹如在一个无形的圆圈中来回盘旋。而这个圆圈仿佛将甲乙双方的桥手套在里面一般，在盘旋过程中，永远不会超过这个圆周。

盘手过程：(A=B)

甲以右膀手，左伏手，乙以左伏手，右摊手互相搭桥(图A)。然后开始盘旋，甲乙双方伏手不变，摊手变膀手，膀手则变摊手，周而复始，生生不息(图B)。

第39课　过手训练

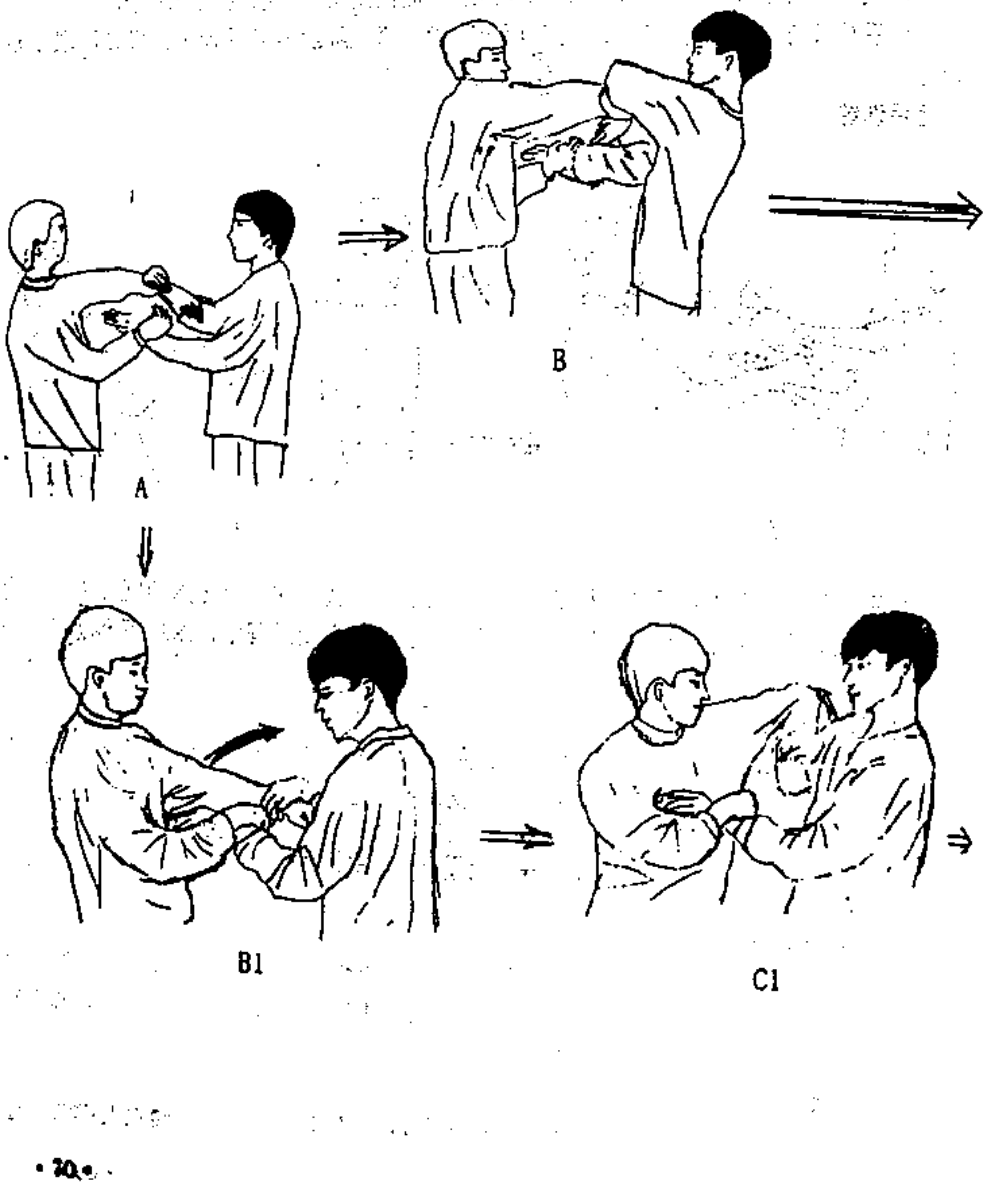
①膀手配攦手消解冲拳：(图A-E)

在盘手过程中，乙突然化伏手为日字拳攻甲上路，甲相应起膀阻截(图A-B)，乙冲拳继续标入，甲右手脱手回收变护手置胸前，然后甲护手接触到乙冲拳后，变攦手下攦乙方桥手，同一瞬间，以左批肘擒向乙右脸部(图C-E)。

②以肘消肘：(图A-E1)

在盘手过程中，乙化膀手为盖肘从上向下绕弧线砸向甲(图A-C1)，甲速循肘部防守原

则“让直线攻击落到肘外侧，让弧线攻击落到肘内侧”的原理，起右肘迎接乙盖肘，并上步反盖压乙，致使乙上身后倒，同时甲以推手顺势发放乙(图D1-E1)。



A

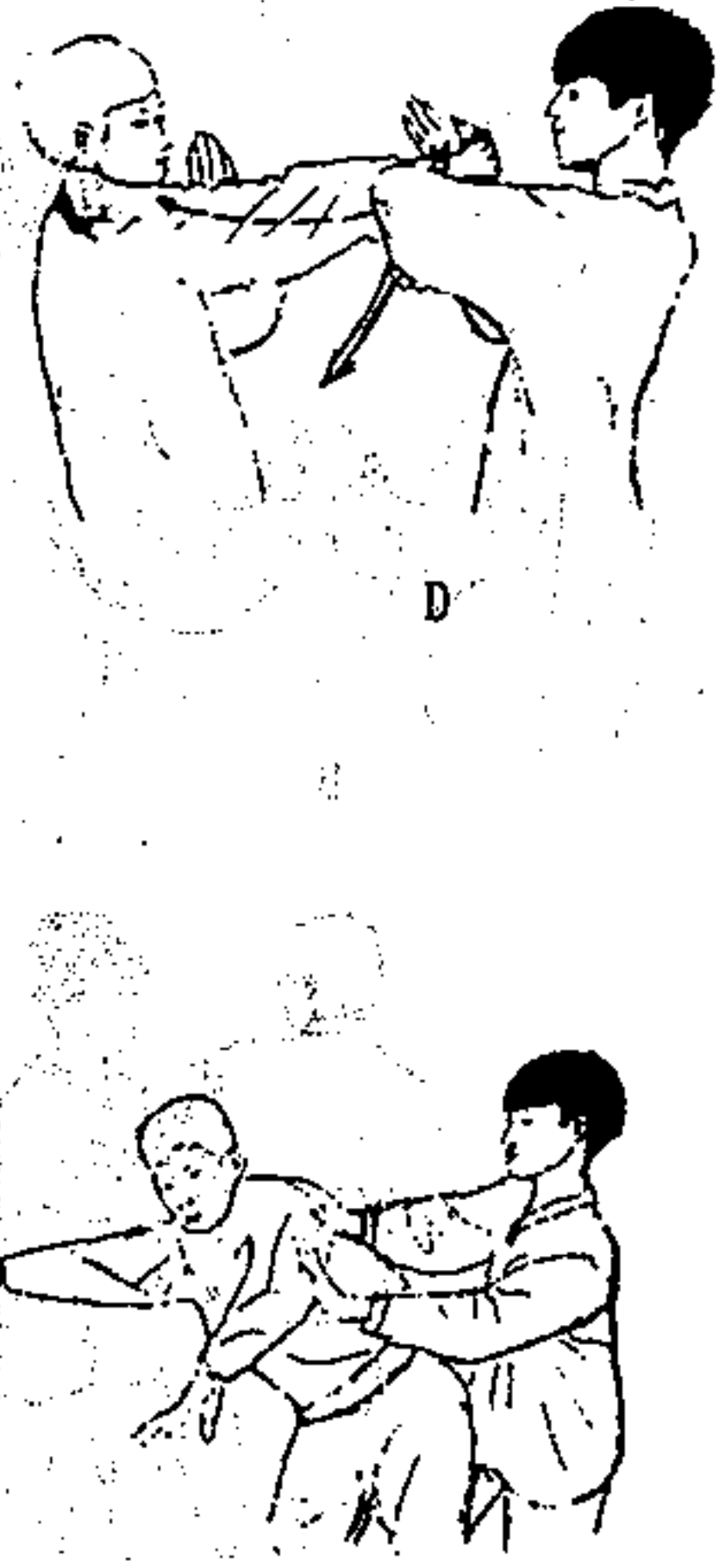
B

B1

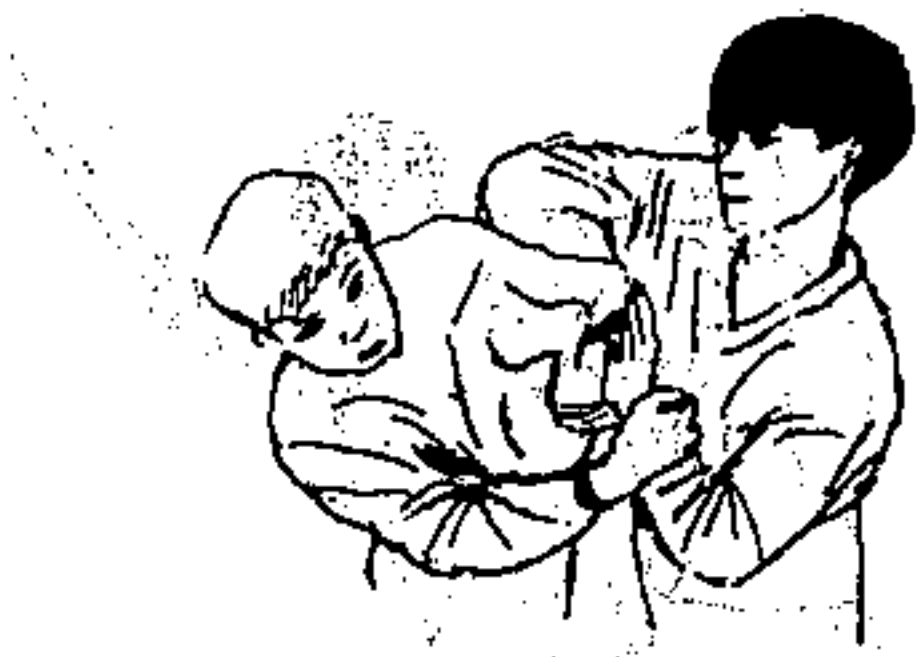
C1

C

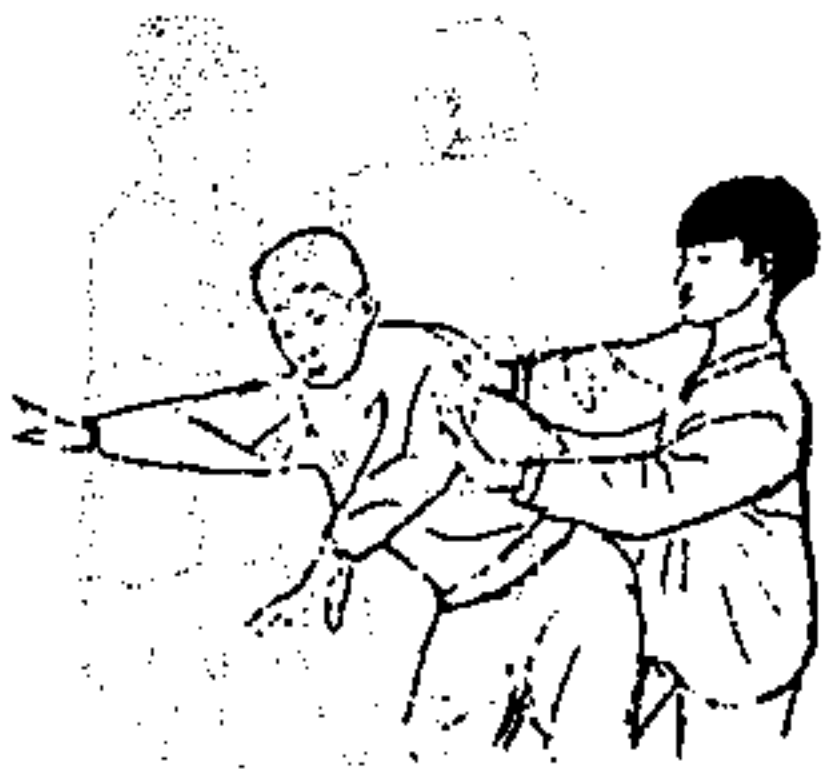
E



D



D1



E1

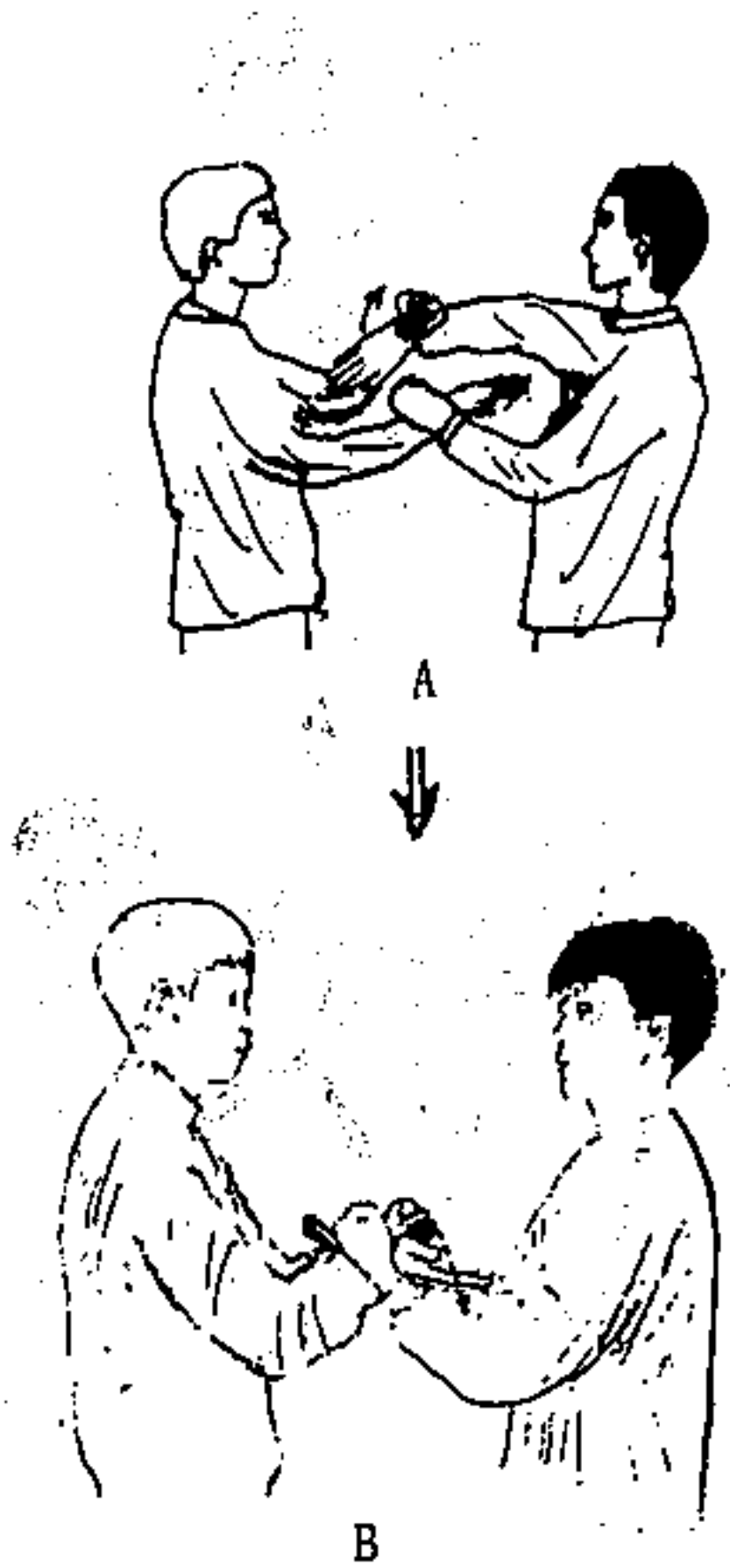
一伏二脱手之后的各种变化

一伏二脱手：(图 A-D)

在盘手过程中，乙左伏手稍回环发力把甲右膀手压低后，伏手从甲方右桥上横穿至左桥手，并且以肘底和揆手伏住甲双桥(图 A-C)，乙封住对方桥手后，化右摊手为日字拳直取甲上路，甲脱右手从桥底抽回变护手阻截乙冲拳(图 D)。

⑤推手弹腿(图 E5-F5)

甲摊手化正掌前推，乙右桥被推回后，甲续起肘仍顶推，使乙背向甲，此时甲进侧步并以弹腿使乙失重。

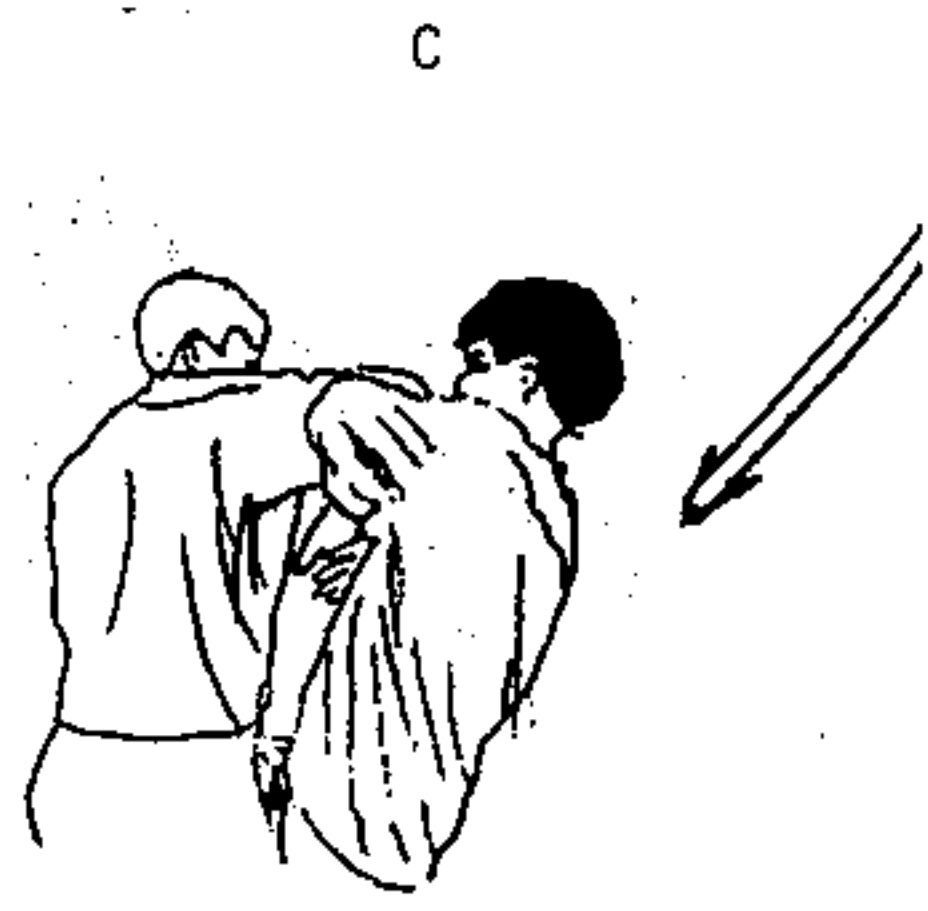


A

B

C

F5

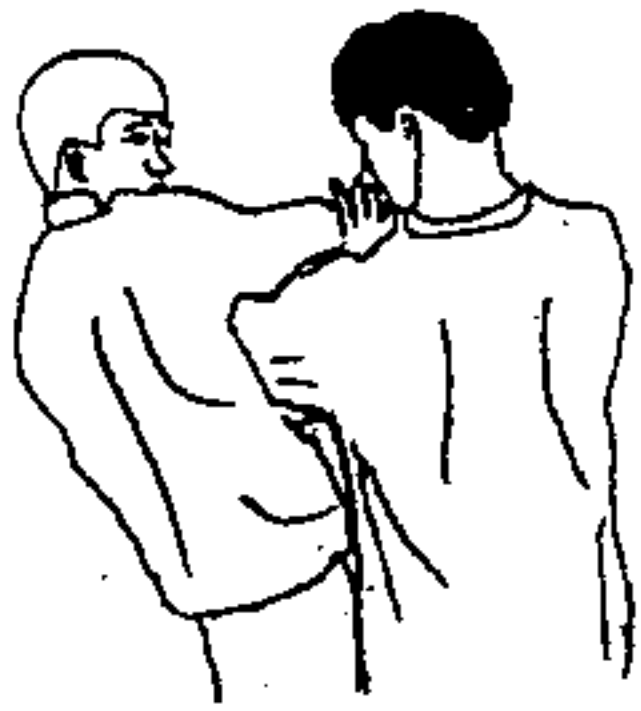


E5

脱手之后的各种变化

①连步顶肘：(图E1)

甲擒住乙冲拳时，侧身进俯步的同时，左手遵循"擒尾起头"的原理，虽被摆脱，却起左顶肘击向乙胸部(图E1)。



E1

②搭桥冲拳(图E2)

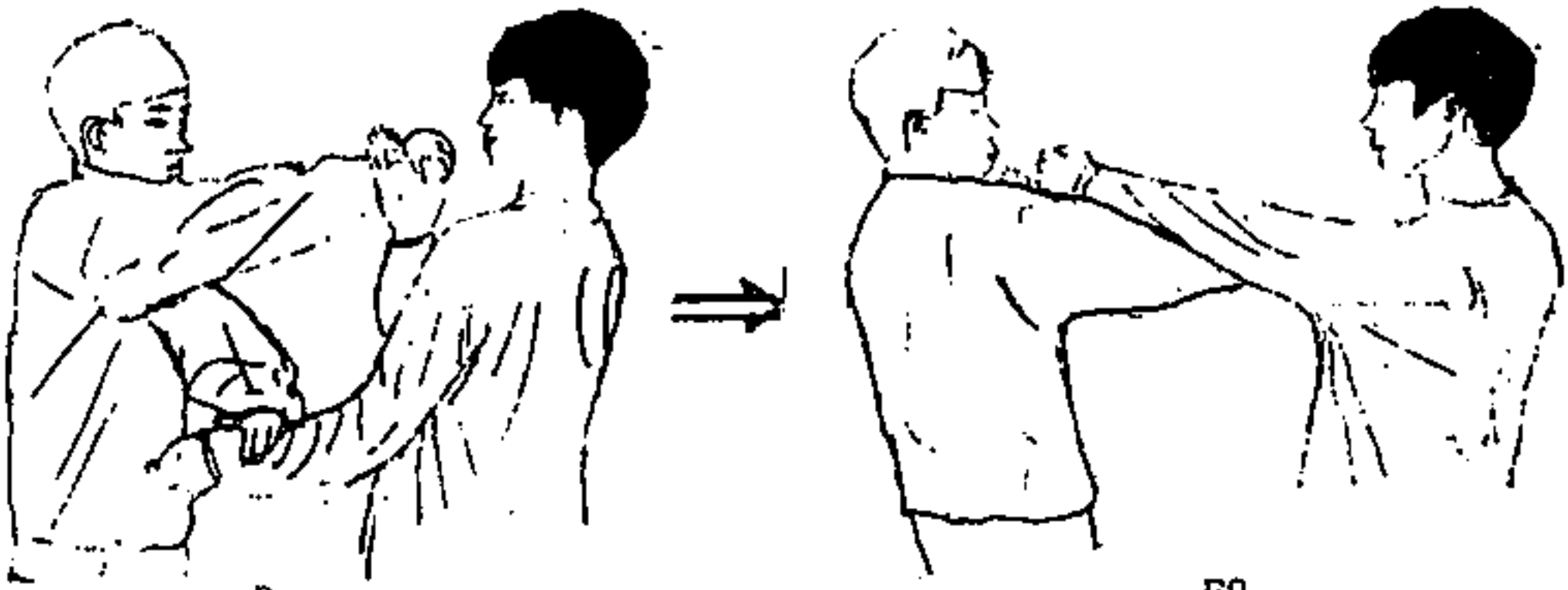
甲摊手变搭手，顺对方攻势送力，左手脱手后，从乙右桥面上冲日字拳攻击乙上路(图E2)

③换手批肘(图E3)

乙日字拳变搭手粘住甲护手向后回环发力的同时，换搭手为批肘攻击甲(图E3)

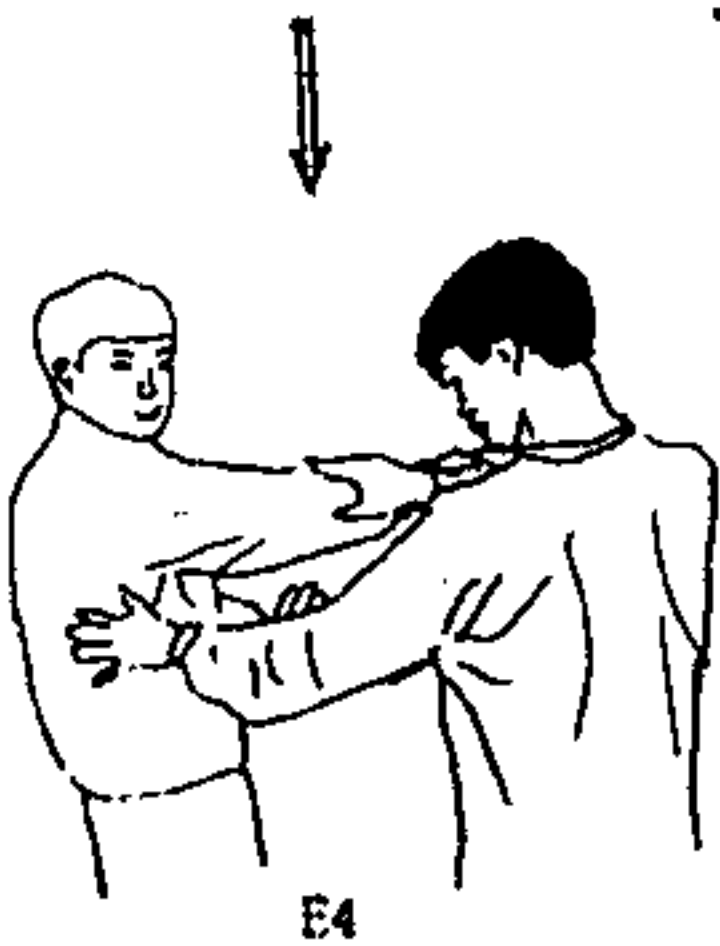
④寸劲发掌(图E4)

甲摊手化搭手顺来势送力，同时，左手只须在原位向乙肋腹部发寸劲击中路横掌即可。



D

E2



E4

E3

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练10分钟。
3. 盘手训练10分钟。
4. 过手训练30分钟。

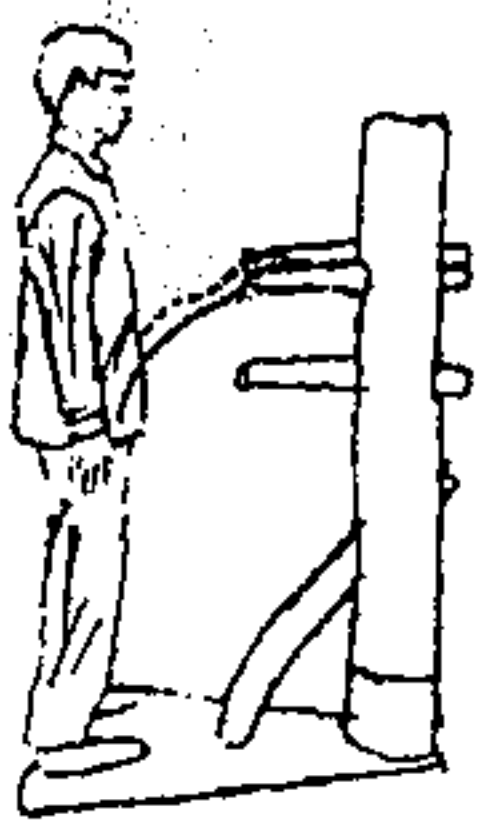
第四单元　咏春器械

第 40-45 课　模拟器械：咏春木人桩法

练拳没人对练怎么办？在咏春门里，为了解决这一难题而特设的一首拳套，木人桩，即可以圆满解决以上难题。虽然缺乏共同对练的对手，但仍可朝夕对着一盘木人桩当作假想对手模拟训练。熟练时可与想象中的空桩进行对练。木人桩招法，都是精简实用的动作，如能深懂其中奥妙，在搏击中往往能收到意想不到的效果。

整套本人桩法由前奏，收式以及中间的十个回合组成。前奏既是第一回合桩和整套桩的前奏，又是第二至第十合桩左右启式的前奏。在演练每一回合桩的每一个动作时，有一个技术要领须特别的注意：即桩手不标身(所谓“不标身”就是该桩手向前延伸的虚线标不到演练者身体或桩手被阻截无法标前)当遇到不可避免的正身对桩手时，则以沉肘、膀手、滚手等防守手法施力于桩手，意念把其阻截住，使其外形标身实不标身，这是演练木人桩自始至终都应把握的中心主题。表现在演练者的身上，则要求演练者精神高度集中，把木桩当作一位实搏对手来对付，在攻击对手时，不能让对方趁机同时反攻。另外，在打桩时，力求每出一招一式，都保持原招式的韵味，最忌蛮力击桩，招式变形，或贪图轻快，招式则偷工减料，两者皆不可取。

咏春木人桩谱



1

2

3

木人桩前奏(图 1-5)

站二字钳阳马，与桩身保持一臂之距(图 1)，双桥手拍起从内前标入(图 2)接着摸桥回环(图 3)然后粘桥旋腕并上托发力(图 4-5)。

4

5

特别提示：

在演练后面的第1-10回合桩时，不管是左边或右边，都先演练前奏，接下来才演练该回合的动作。即前奏既为整套木人桩法的前奏，又是每一回合桩法左右两边演练前的前奏。同时，本教程所示范的每一回桩法，仅为从左边为启式的桩法，当训练者从右边为启式时，动作是一样的，只是左右方向不同罢了。

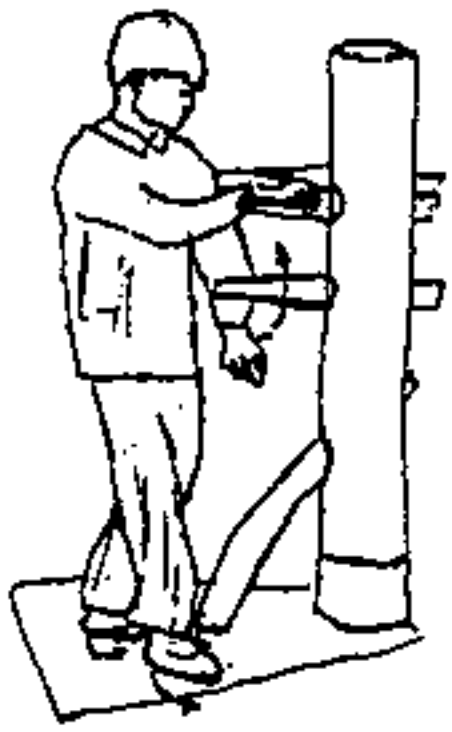
6

7

8

第一回合：(图6-12)

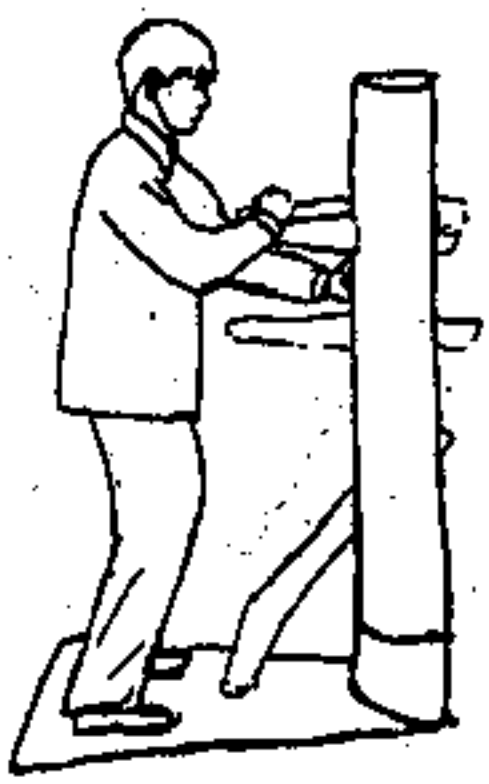
收左手回胸前作护手，侧马横进半步的同时，右手从桩手内帘起膀阻截右桩手(图6)。膀手从桩手桥底攀起成摊手摊住桩手的同时，侧进步以左正掌击桩身上路(图7)。左脚退一步以前膝盖顶住木桩膝盖，双手变上下耕拦手封住上下桩手(图8)，然后走横进步位移到木桩正面，从内帘耕拦上下桩手，并调换上下耕拦手(图9)。接着右侧进半步再转马，左耕手从下桩手桥底堪上并摊住左桩手的瞬间，以右正掌击向桩身上路(图10)，变右拦左耕的耕拦手，从外帘封住上下桩手(图11)。最后迅速侧退步成正马，右拦手成伏手伏住桩手，下耕手变横掌攻击木桩正面中路(图12)。



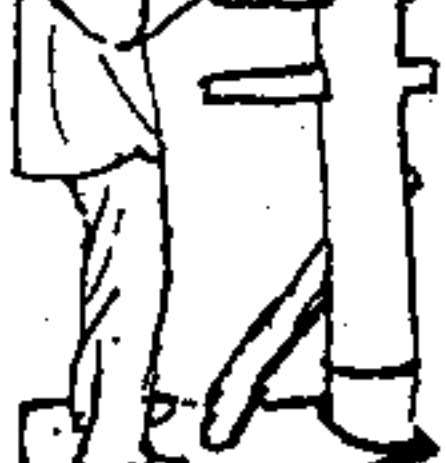
9

10

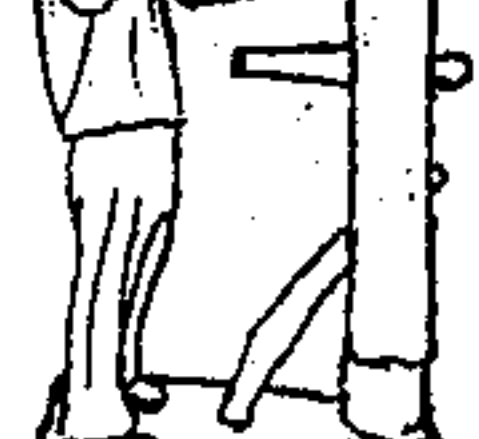
11



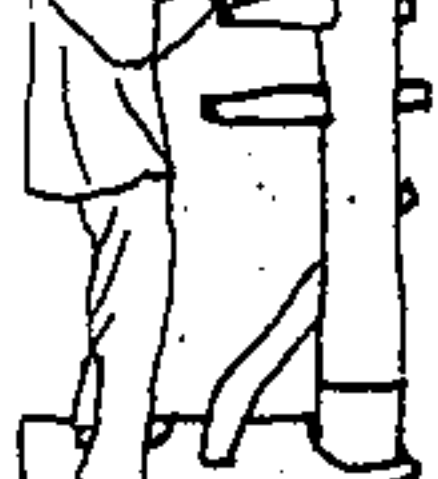
12



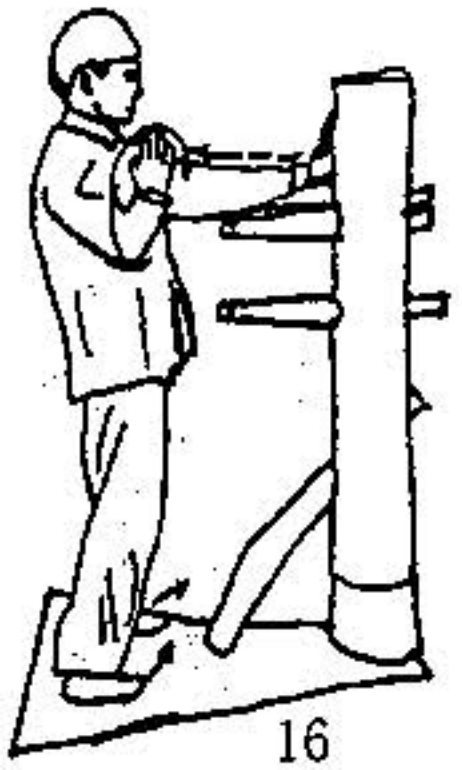
13



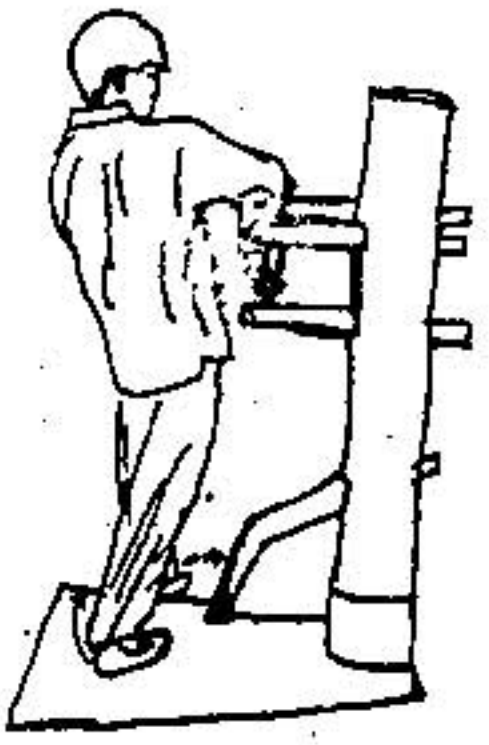
14



15



16



17

18

19

20

21

第二回合：(图 13-33)

接前奏(图 1-5)。收右手回胸前作护手，左手在上桩手内帘做摊——拍——摊动作后，顺着右桩手攻入正掌(图13-16)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图17)。膀手穿桥底上变摊手的同时侧进马，并以日字拳攻木桩侧中路(图 18)。接着日字拳变膀手从外帘阻截右桩手(图19)。然后连续以搭手——摊手——搭手互换粘住桩手的同时，从右桩手桥面上连冲三拳于木桩上路(图20-22)。最后一次冲拳后，搭手和摊手顺着桩手向后粘摸(图23)。当粘摸到双手都离开桩手后，双手置胸前成双护手(图24)。双手化为正掌同时击向木桩侧上路(图 25)。收双掌同时起左蹬脚踹木桩中下路(图 26)。蹬退后收着地后，右脚标前半步，并以右摊手摊住桩手，左手变底掌击向木桩中路(图 27)。前脚后退半步，迅速以栏拦手封住上下桩手的同时，疾起左横铲脚攻击木桩中下路(图28)。再恢复到刚才的一摊一打(图29)。前脚退半步，以左拦右栏的栏拦手封住上下桩手(图 30)最后走横进步位移到木桩正面，从内帘上下调换栏拦手，拦手所拦桩手从右桩手换为左桩手(图 31)。拦手变搭手下搭下桩手的同时，栏手穿下桩手桥底上，标出日字冲拳攻木桩上路(图 32)，日字拳变搭手搭住右桩手，搭手化日字拳疾标出(图 33)。

22

23

24

25

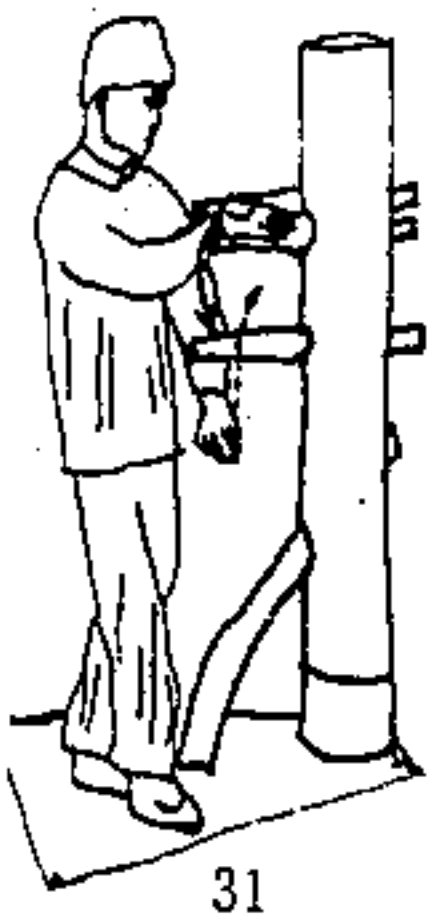
26

27

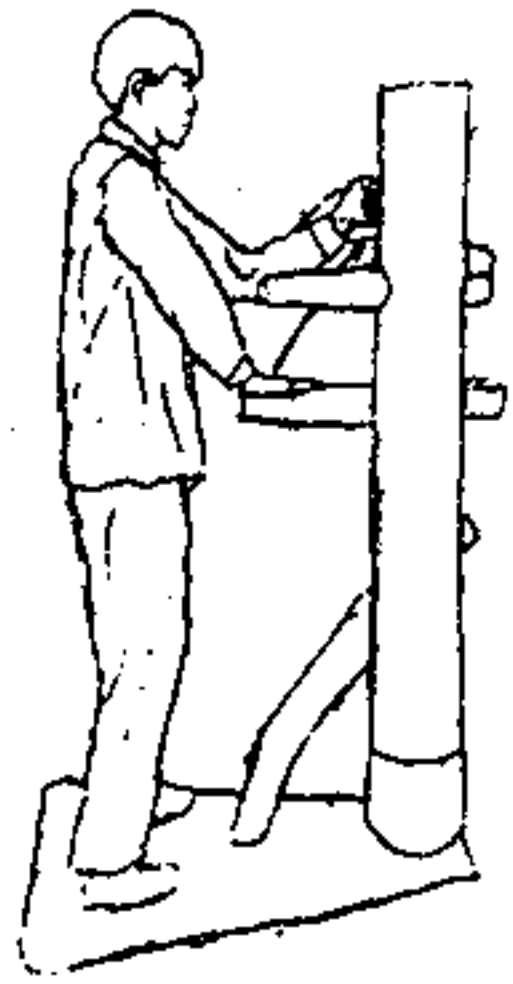
28

29

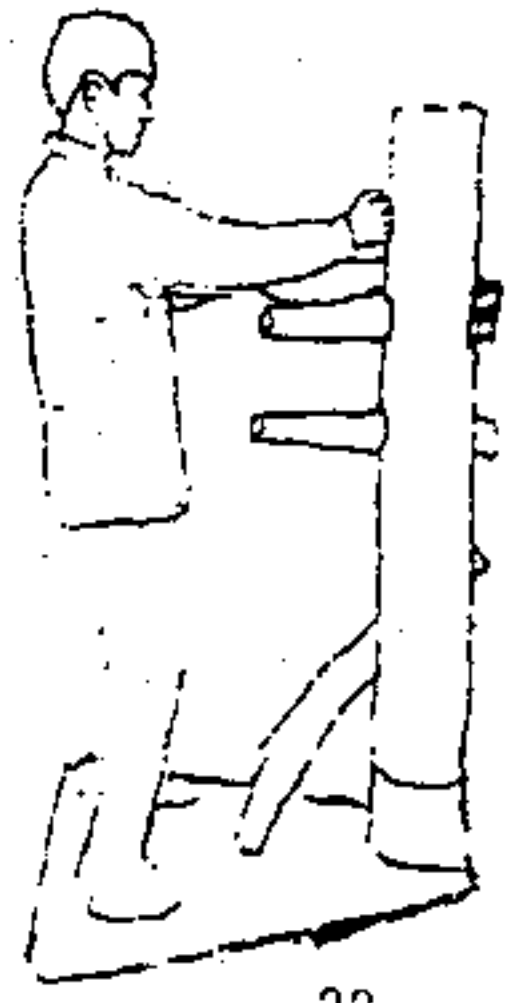
30



31



32



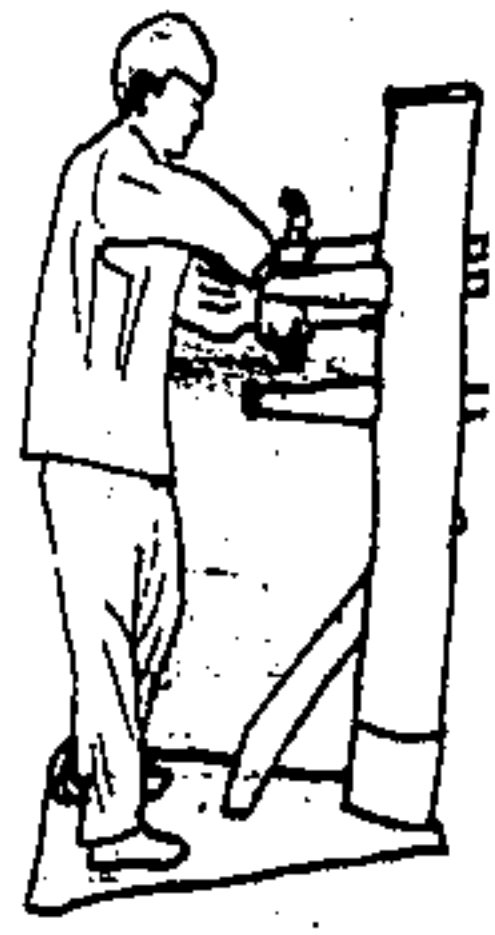
33

第三回合：(图 34-37)

接前奏(图1-5)。马不动，以缩短两手间距离的变形上下耕拦手和双桩手相搭桥，拦手在外帘，耕手置内帘，然后开始以桩手为圆心，两手同时翻滚划圆，划圆时粘着桩手，一刻都不离开(图34-36)。双手同时划三次圆后，左拦手变伏手伏住右桩手，右耕手变横掌攻击木桩中路(图37)。

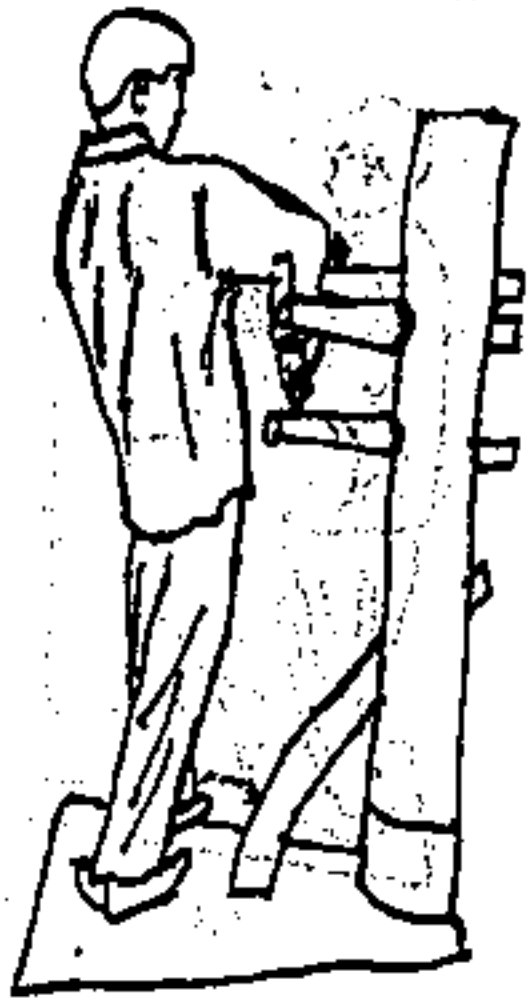
34

35



36

37



38

39

40

第四回合：(图38-43)

接前奏(图1-5)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图38)。膀手从桩手桥底攀上成搭手的同时侧进步并转马(图39)。搭手回环发力的同时杀出斩颈手(图40)。前脚进半步顶住木桩膝盖，斩颈手迅速化为拦手，搭手化为掰手从外帘封住上下桩手(图41)。拦手变伏手伏住右桩手，掰手变拳攻击木桩中路(图42)。最后拳变摊手摊住左桩手，伏手变冲拳攻击木桩中路(图43)。

41

42

43

第五回合：(图 44-48)

接前赛(图 1-5)。保持马步不动，以双手一里一外和双桩手搭桥，然后以桩手为圆心，双手粘着桩手同时翻滚划圆(图 44-46)。三次划圆后，左手变褶颈手捫住桩颈，右手以一伏二按住双桩手后，左脚侧进一步(图 47)。右手化批肘攻击木桩上路(图 48)。

44

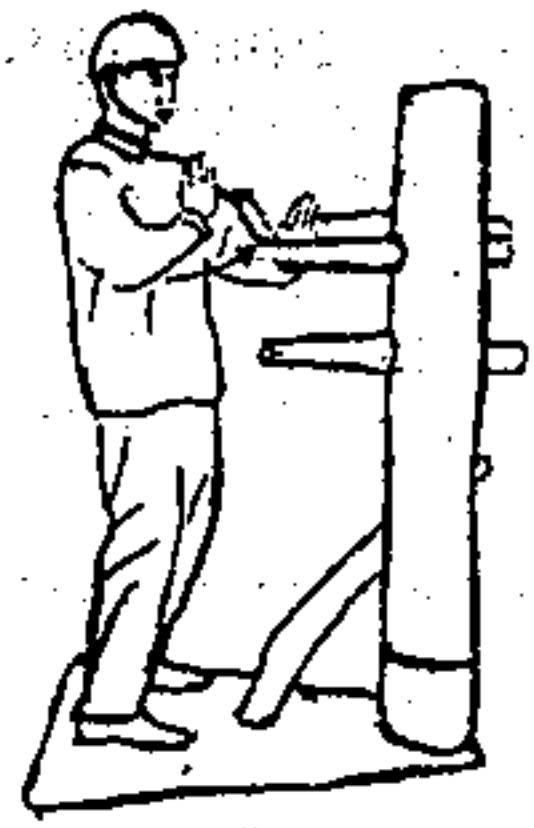
45

46

47

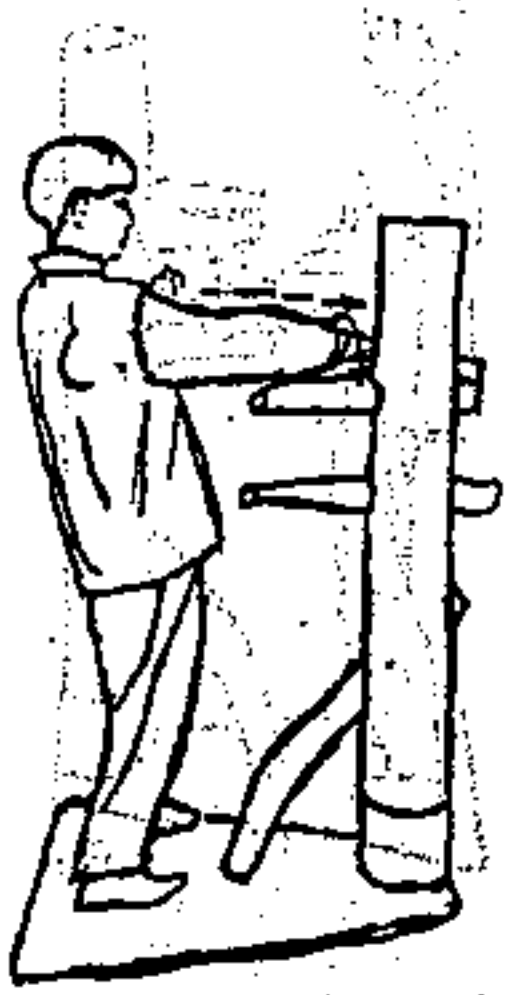
48

49

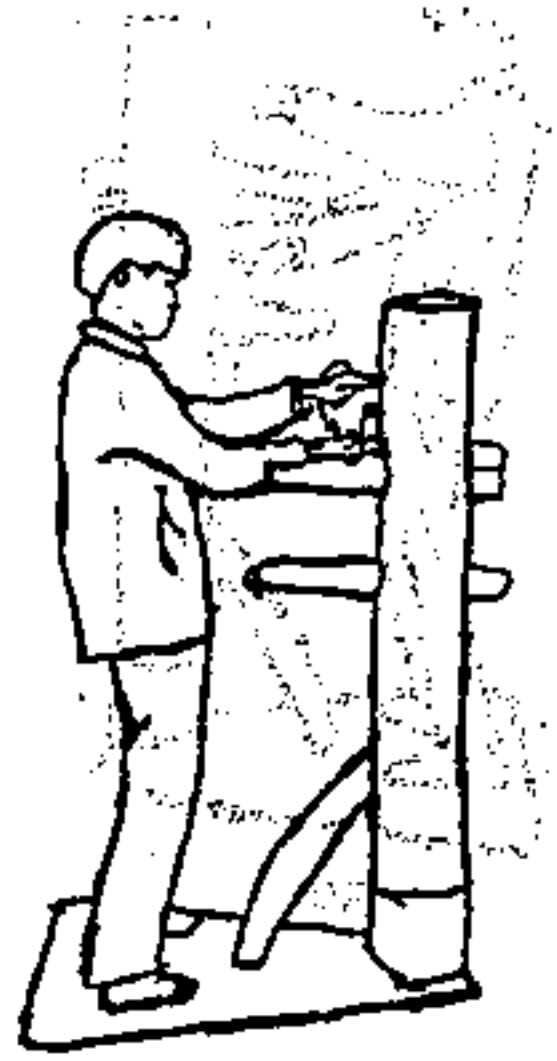


50

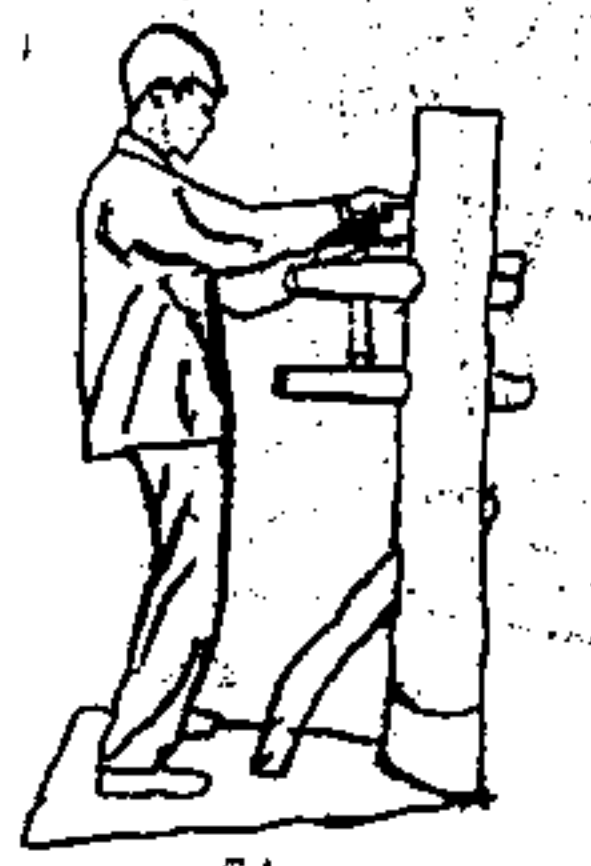
51



52



53



54

55

56

57

第六回合：(图49-67)

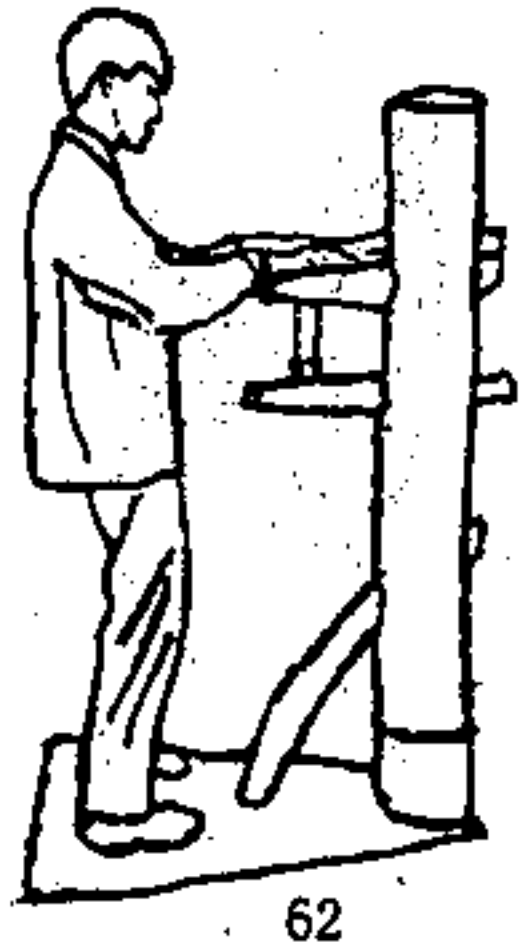
接前套(图1-5)。马不动，以左右拍手交替拍击木桩双桥手(图49-51)。第三次右拍手后，顺桩手方向化为斩颈手杀入(图52)。双手变为阴阳标指手同时一上一下标插桩上路(图53)。左标指手变摊手摊住木桩右桩手，下标指手同时上翻，并标插木桩上路(图54)。双手同时下撩在下桩手上(图55)。以右撩手撩下桩手，另一手作冲拳交替冲两拳后，再恢复到交叠撩手撩下桩手(图56-58)。双撩手同时化为标指手，分别标插上路和中路，重新恢复到交叠撩手(图59-60)。双手变托手向上托双桩手，旋腕摸桥后从内帘漏下，再次成为交叠撩手(图61-63)。双手化为摊手同时从内帘向外摊双桩手(图64)。然后双摊手变双标指插木桩上路的瞬间起左蹬脚踹木桩中下路(图65)。收脚后，以撩手和日字冲拳同时进行交替冲拳5次(图66-67)。

58

59

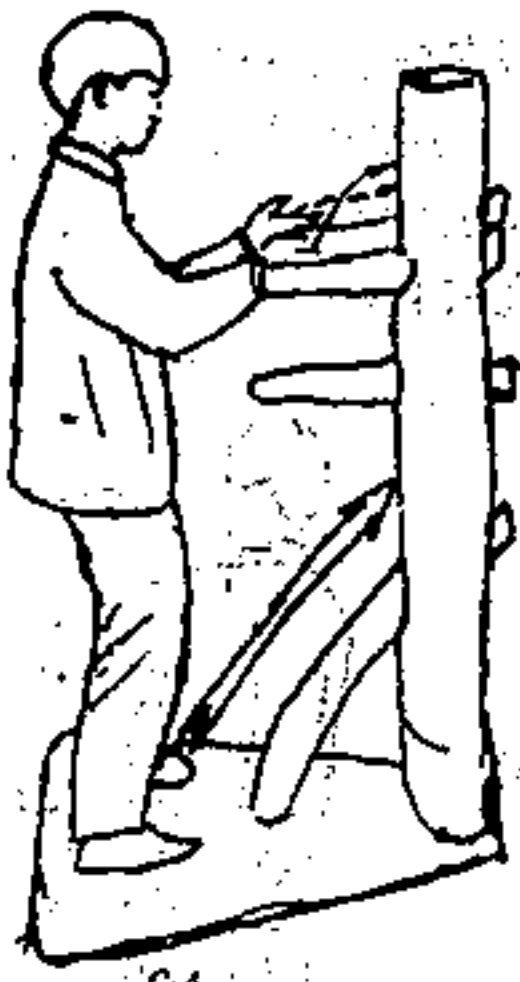
60

61



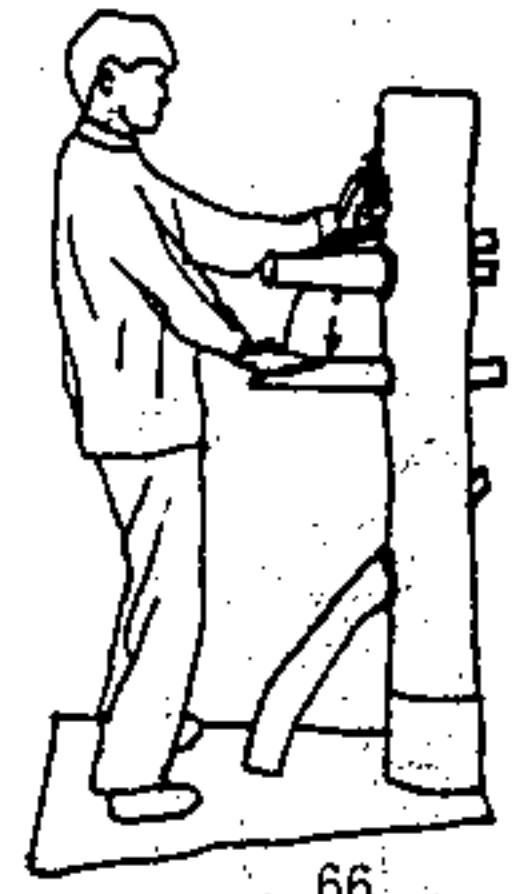
62

63

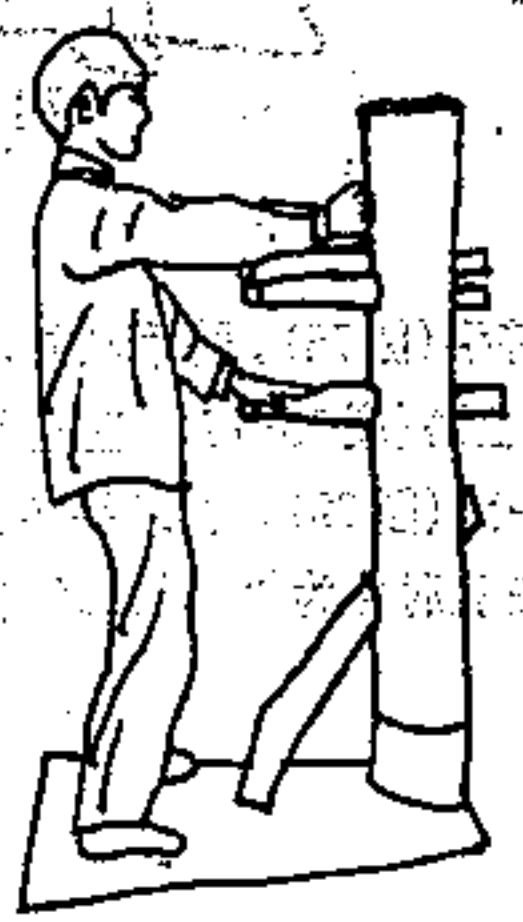


64

65



66



67

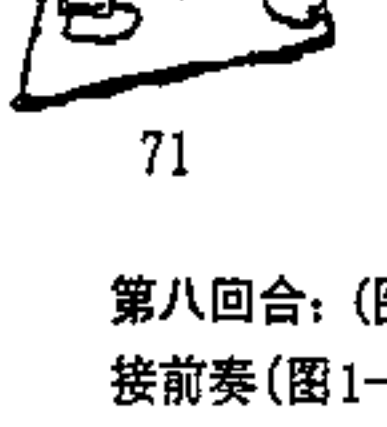
68

69

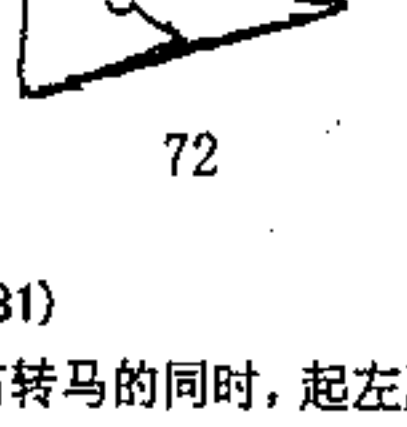
70

第七回合：(图 68-74)

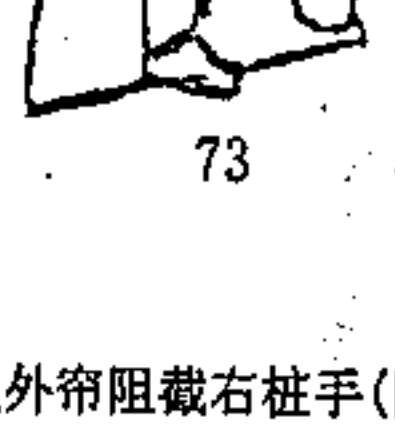
接前赛(图1-5)。收左手作护手，侧马横进半步并起右膀手阻截右桩手(图68)。膀手从内帘漏下化为揉手揉下桩手的同时转成正身马，再交替以冲拳配揉手连冲两拳后右桥手以“一伏二”伏住双桩手(图69-71)。然后左侧进一步以左批肘撞击木桩上路(图72)。再以左“一伏二”封住双桩手的同时右侧进马出右批肘攻击木桩上路(图73-74)。



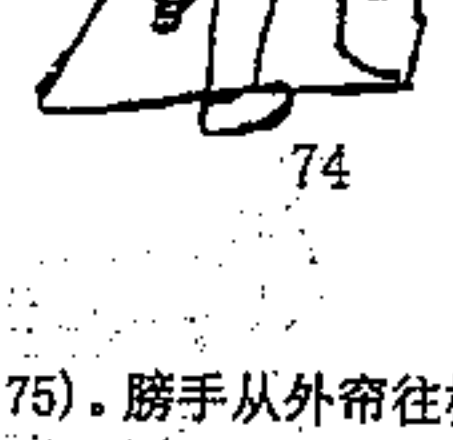
71



72



73



74

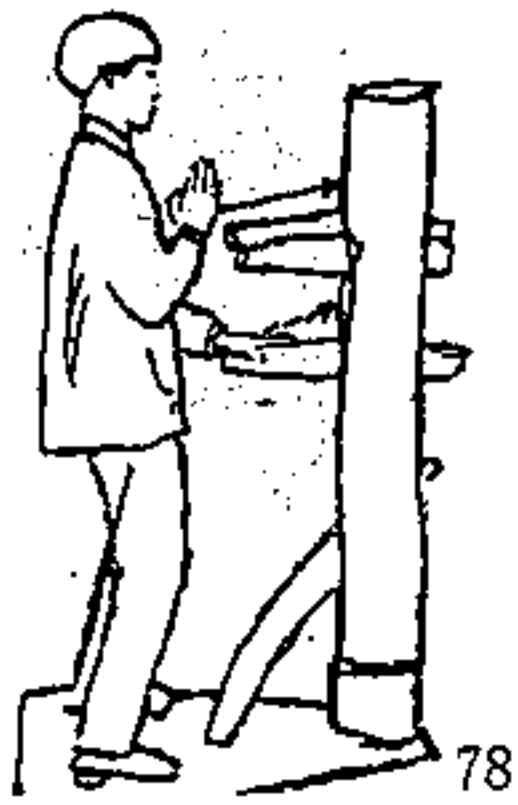
第八回合：(图 75-81)

接前赛(图1-5)。右转马的同时，起左膀手从外帘阻截右桩手(图75)。膀手从外帘往桥底下穿上变摊手，并将摊手化正掌顺桥往里送掌，击打在木桩上路(图76-77)。左正掌变揉手揉下桩手(图78)，双手化作日字冲拳分别攻击木桩上路，中路(图79)。上路手实施“一伏二”封住双桩手，下路手变盖肘盖压砸木桩上路(图80)，左盖肘化为“一伏二”桥手封双桩手，并侧进步转马起右盖肘攻击木桩(图81)。

75

76

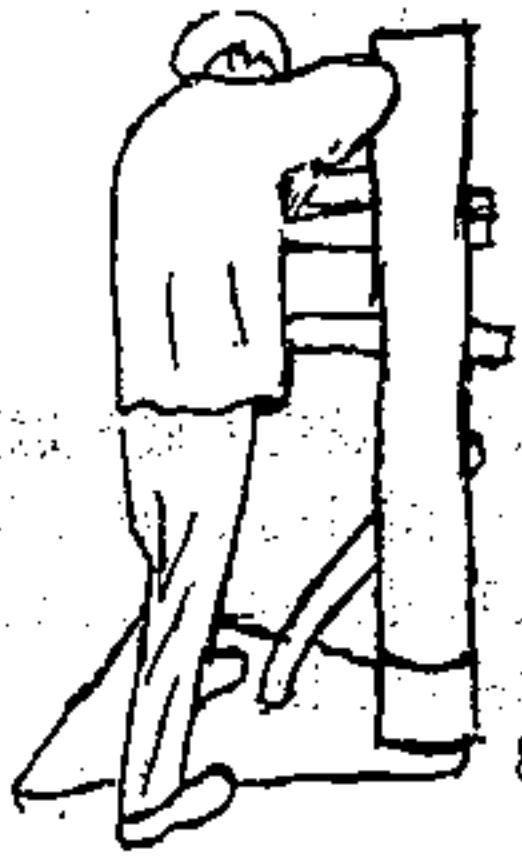
77



78

79

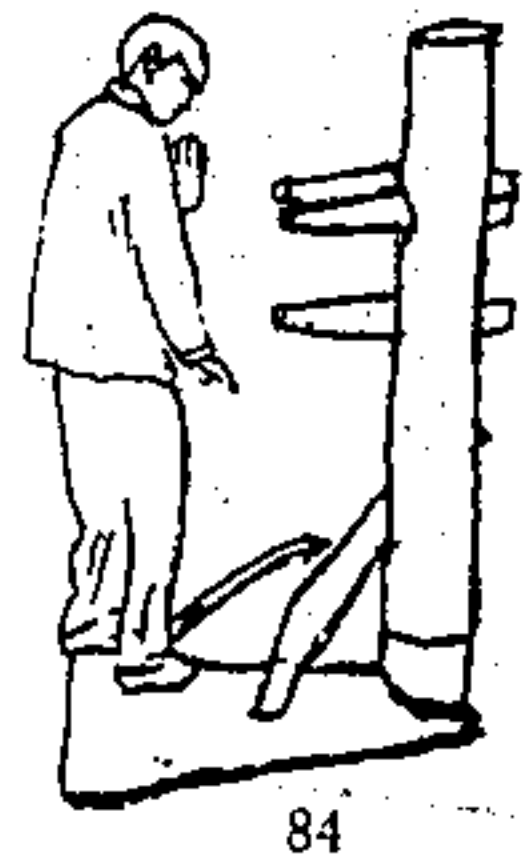
80



81

82

83



84

85

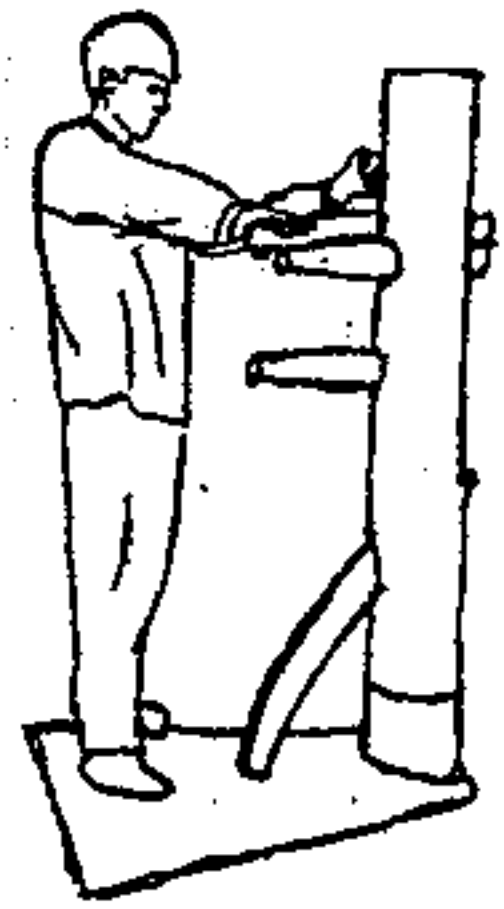
86

87

第九回合：(图82-90)

接前奏(图1-5)。拍手转成侧身马，并以低膀手阻截下桩手(图82)。从桩手桥底下实施斩手攻击(图83)。收掌准备实施脚法攻击(图84)。起右低横铲脚铲击木桩膝盖(图85)。落脚靠桩身，后脚跟上一步，实行右摊左打(图86)整体退半步，以上下耕拦手同时封锁上下桩手(图87)。拦手就地化为搭手，耕手变成日字冲拳从内帘攻击木桩上路(图88)。左右手交替以冲拳、搭手同时实施，连冲两拳(图89-90)。

88



89

90

91

92

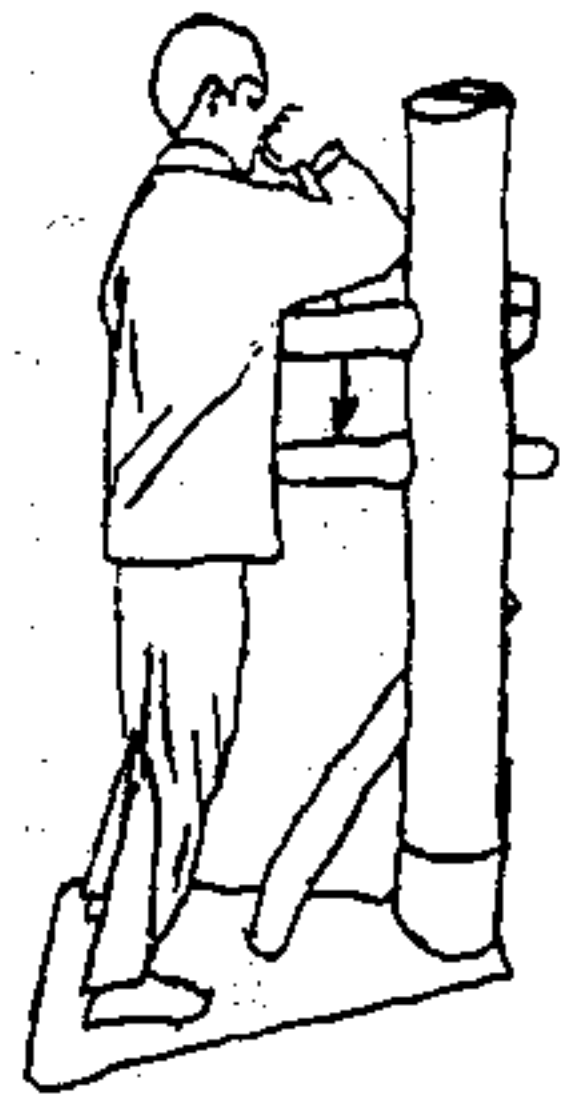
93

第十回合：(图 91-98)

抽手转马，以右低膀手阻截下桩手(图 91)。从桩手桥底下拳上(图 92)。化为冲拳攻击木桩上路(图 93)。变拳为撩手撩下桩手(图 94)。再化为冲拳攻击木桩(图 95)。曲臂变挑肘趋前挑击木桩上路(图 96)。最后又化为撩手后再一次起挑肘(图 97-98)。

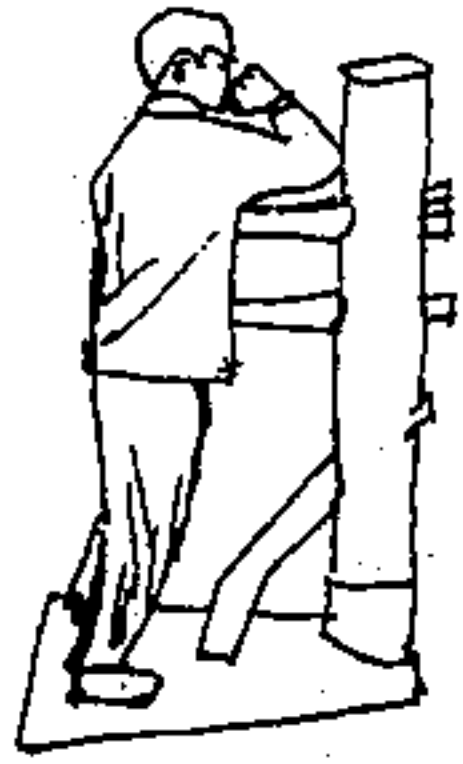
94

95

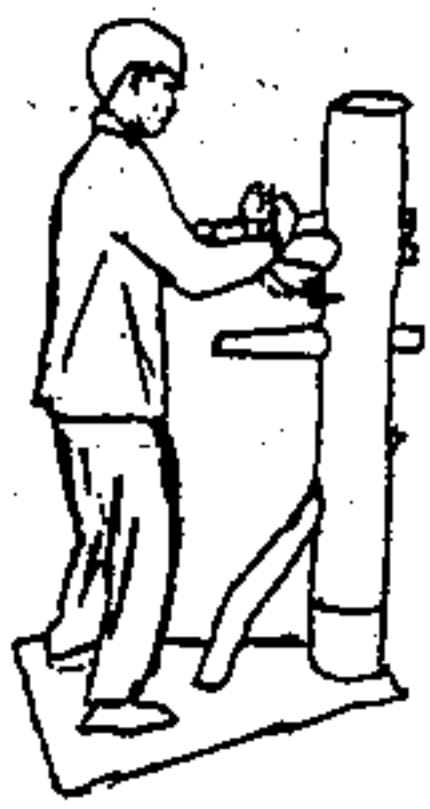


96

97

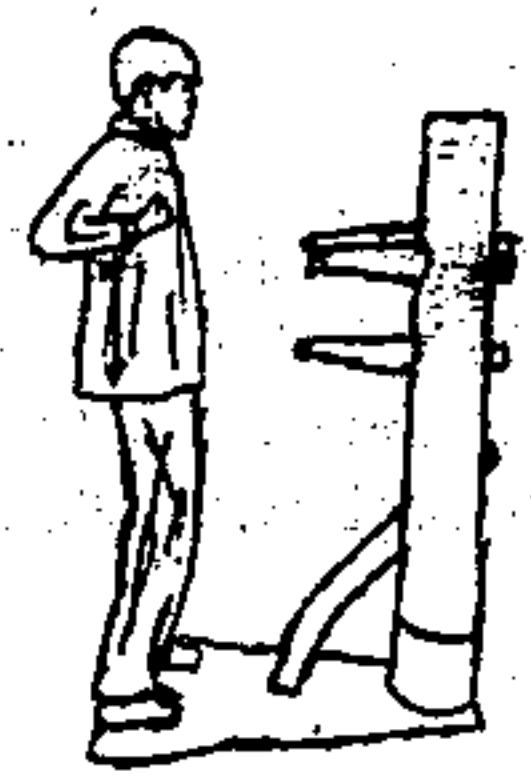


98

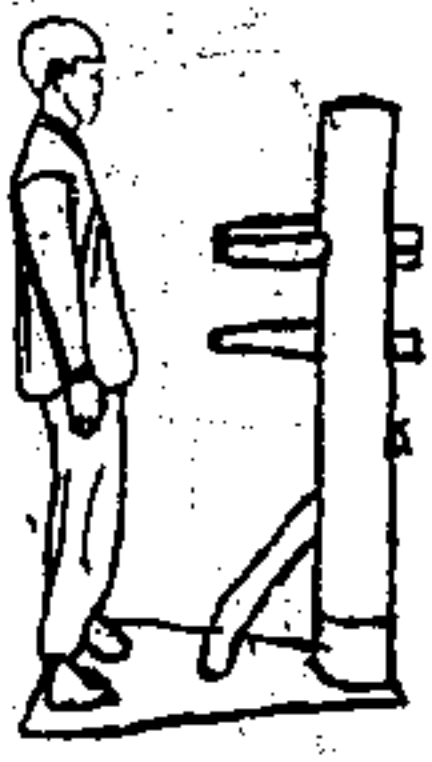


99

100



101



102

收式：(图 99-102)

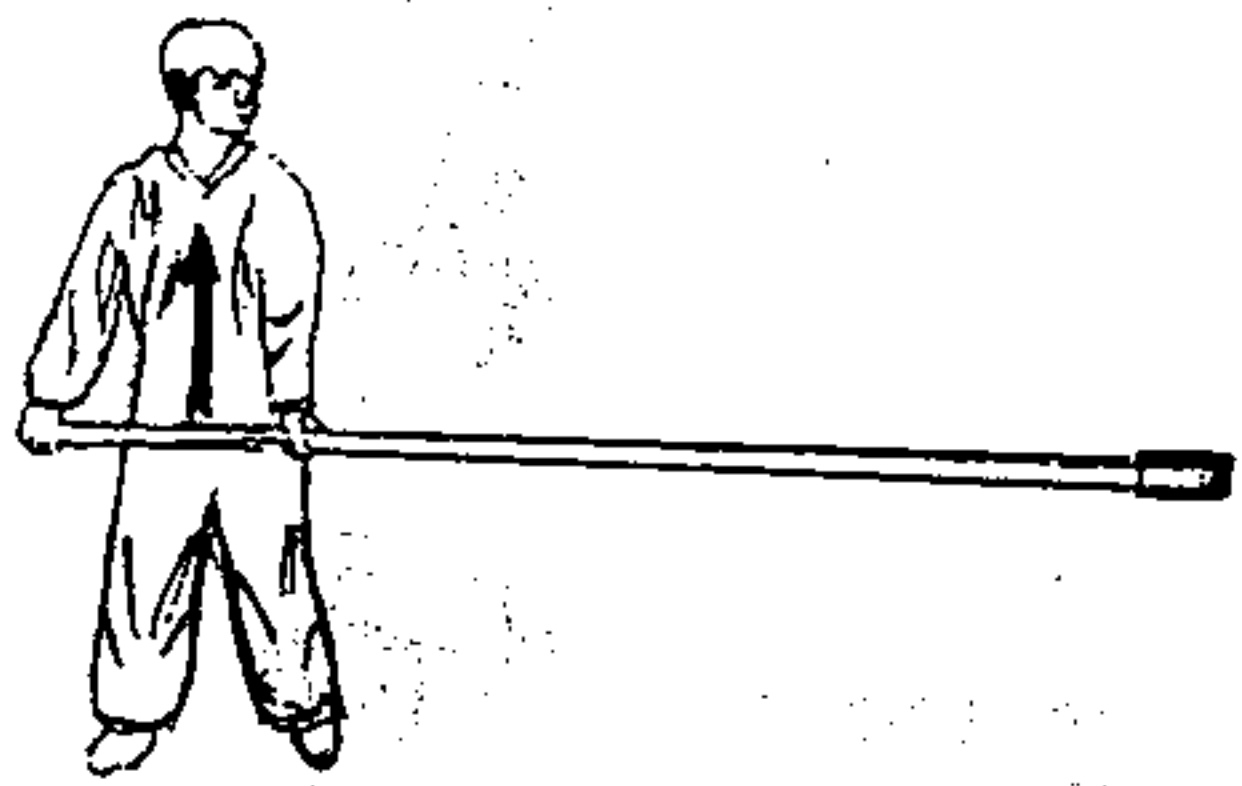
接前奏(图 1-5)。摸桥旋腕变双伏手(图 99)。双手从内帘漏入以横掌击打木桩中路(图 100)。然后以后肘法收拳，恢复到启式(图 101-102)。

训练安排

1. 小念头训练 8 分钟。
2. 木人桩法训练 35 分钟。
3. 寻桥训练 7 分钟。
4. 标指训练 5 分钟。
5. 单粘手训练 5 分钟。

第45-48课　六点半棍

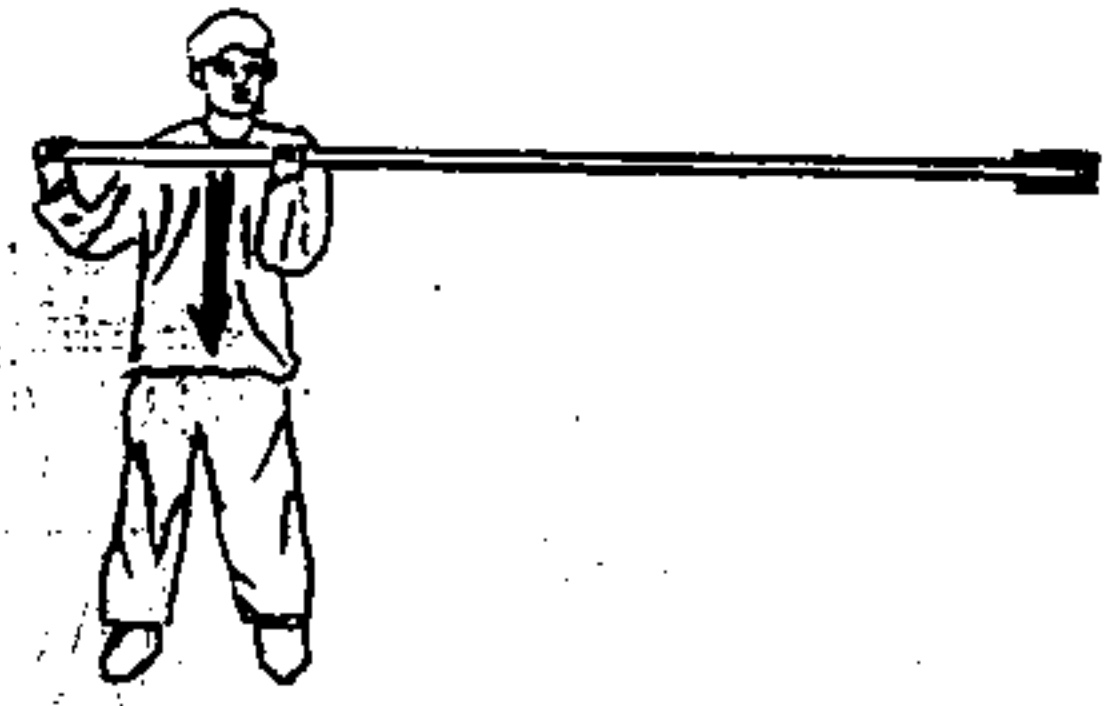
六点半棍由“杀、割、枪、弹、钉、挑”六点整点棍和由六点所变化出来的每一个半点棍组成。其整点和半点棍外形轨迹相同，不同之处在于力源的来源和变化。整点棍的力源来自腰、马、桥，其桥手弯曲成一定的力学角度，而每一个半点棍的力源则只来自于腰的旋转和摇晃，其桥手伸直且马步丝毫不动，即桥手与棍连成一个固定的整体，地面与马亦连成一个固定的整体，如此上下固定中间活的姿态所练就的劲力很具穿透性，一经击中对方，即可造成严重的内伤。在六点半棍的训练之前，须先进行棍基训练：抖棍训练。抖棍训练初始阶段应在棍梢套一个重量适宜的铁套，以增加棍梢重量，达到一开始便能体验到棍的弹抖发放之劲，待具备一定功力后，即可卸去铁套进行空棍演练，最后再进入由各散点自由组合的圈缠演练。



1

棍基训练：抖棍(图1=2)

受训者以略大于二字钳阳马之马步站立，执棍手门稍宽于肩，执棍手后阴前阳(图1)。然后曲前臂抬棍至胸前，抬棍过程深吸气(图2)双执棍手突然向下猛抖，抖棍过程随势以鼻子喷气(图1)。如此一抬一抖，如是者三次。

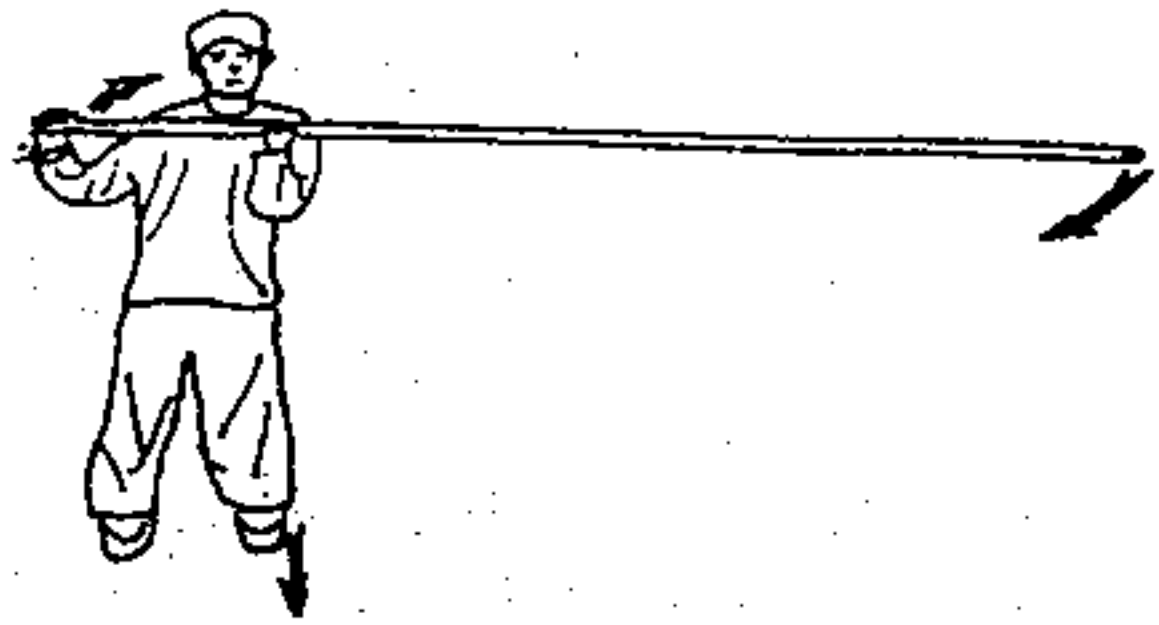


2

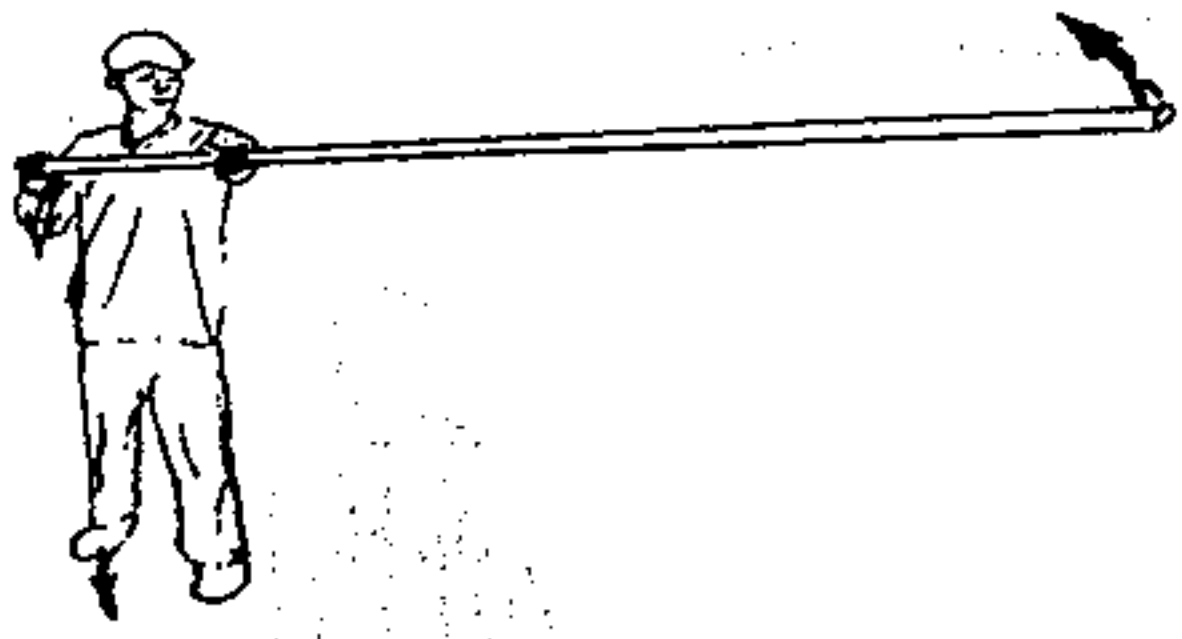
第一阶段训练，进步六点棍训练

一点：杀棍(图3-4)

三次抖棍之后，再抬棍至胸前(图3)。左脚标前一步的同时，执棍手分别向相反两个方向发力，但主发力手在前手，前手送棍使棍梢向正面平杀出(图4)。



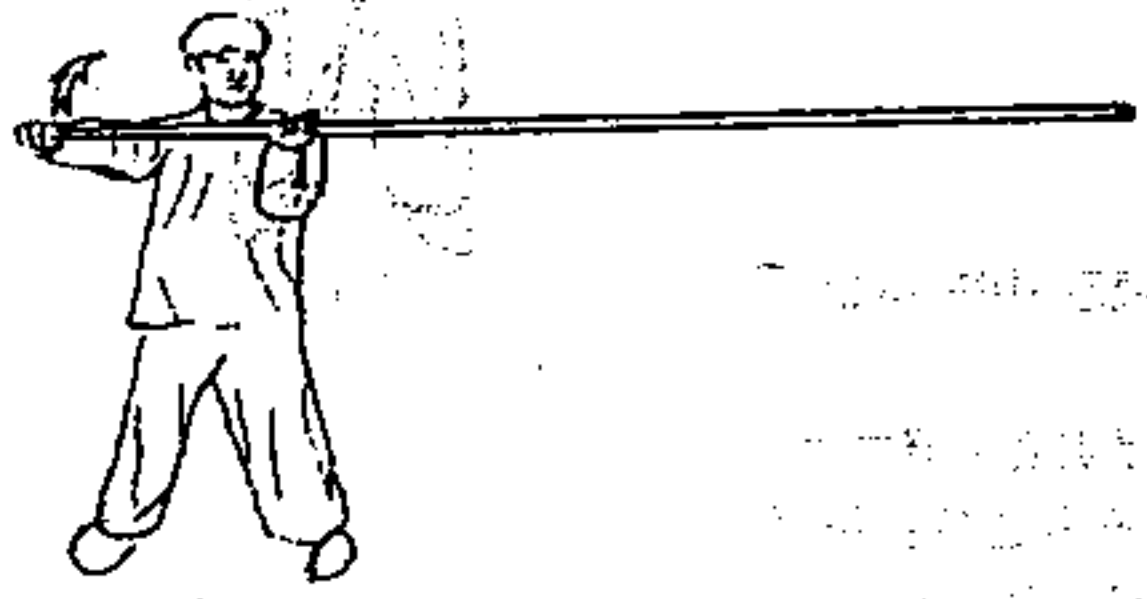
3



4

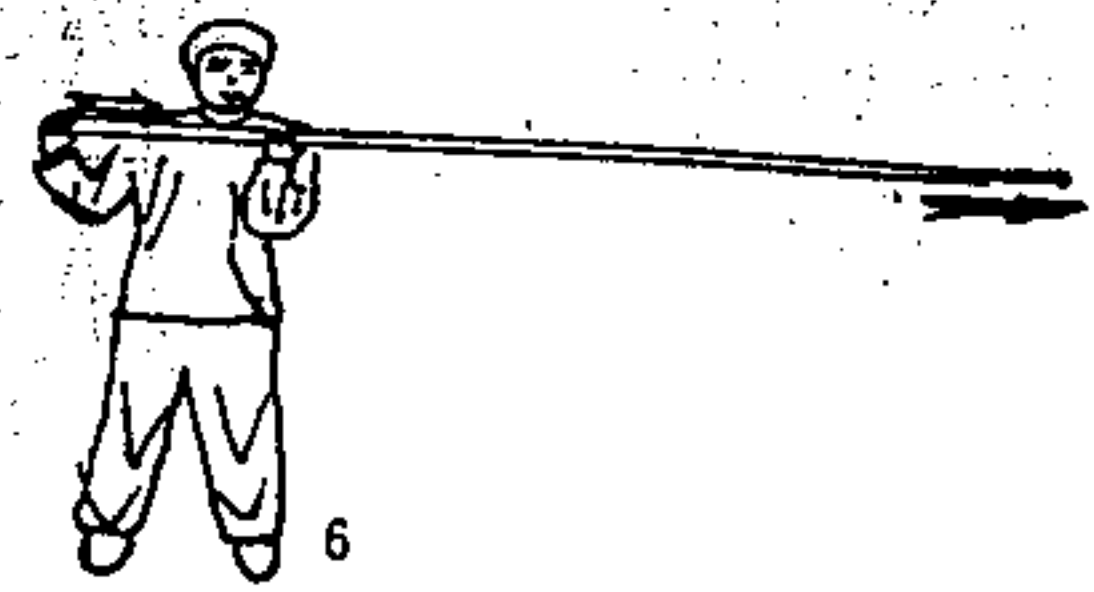
二点：割棍(图5)

后脚标前至与前脚平在同一直线上的同时，双执棍手分别向相反两个方向发力，主发力手在后手，后手推棍使棍梢向正后回割(图5)。



5

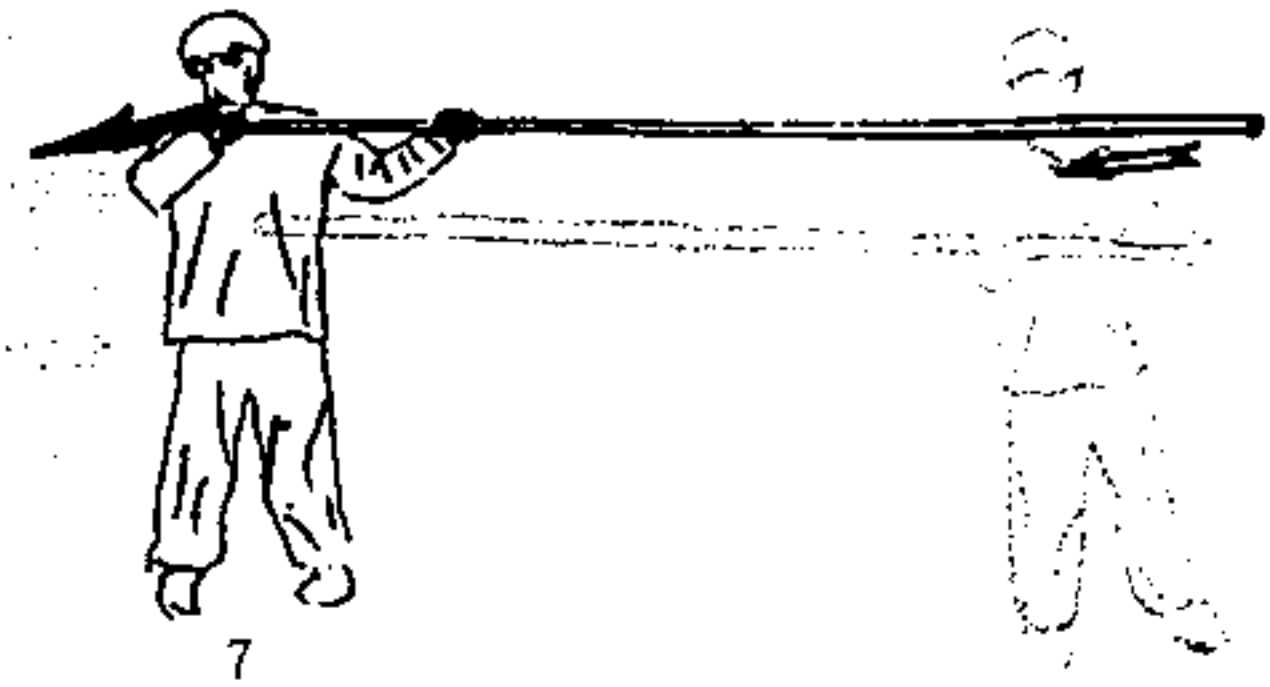
曲后执棍手恢复到平抬棍式(图6)。



6

三点：枪棍(图7)

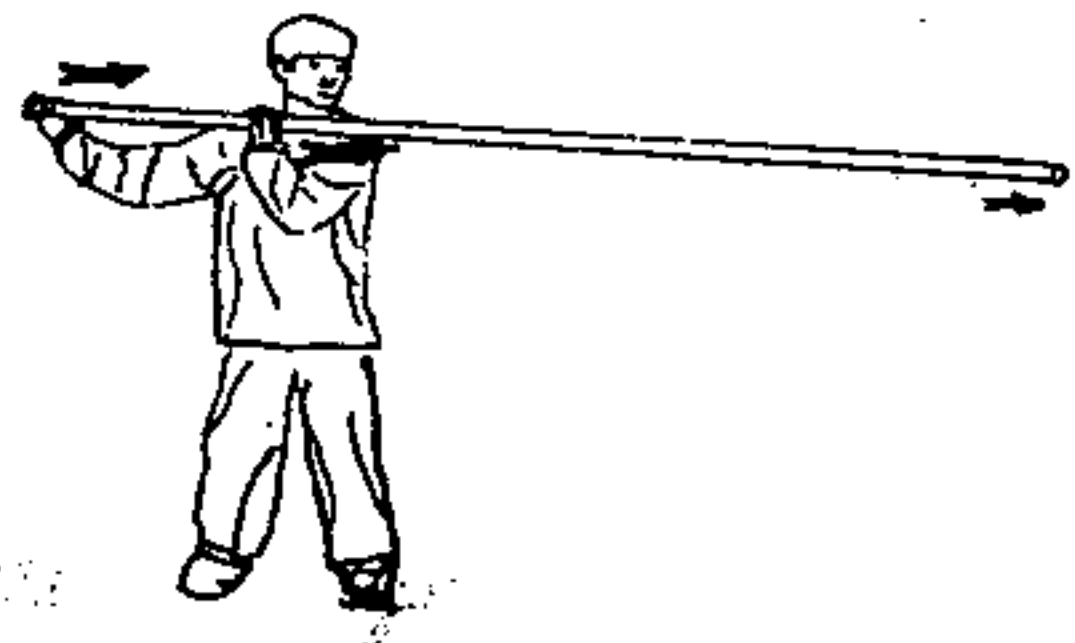
马步原位不动，双执棍手同时向前发力，双手力度均衡，使棍向前整体标前位移一段距离，意念将标中对方的一瞬间，惊抖一下(图7)。



7

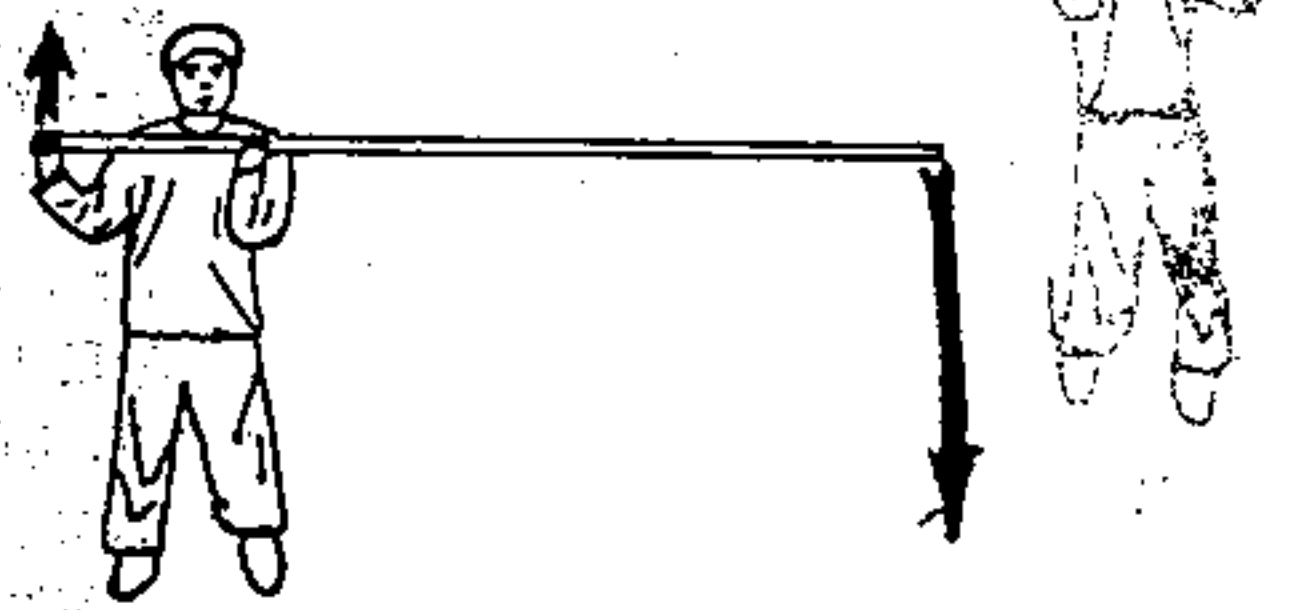
四点：弹棍(图8)

做完枪棍动作后，即刻以双执棍手同时向后发力，双手力度均衡，使棍向后整体后弹位移一段距离，其接触力点意在棍尾(图8)。



8

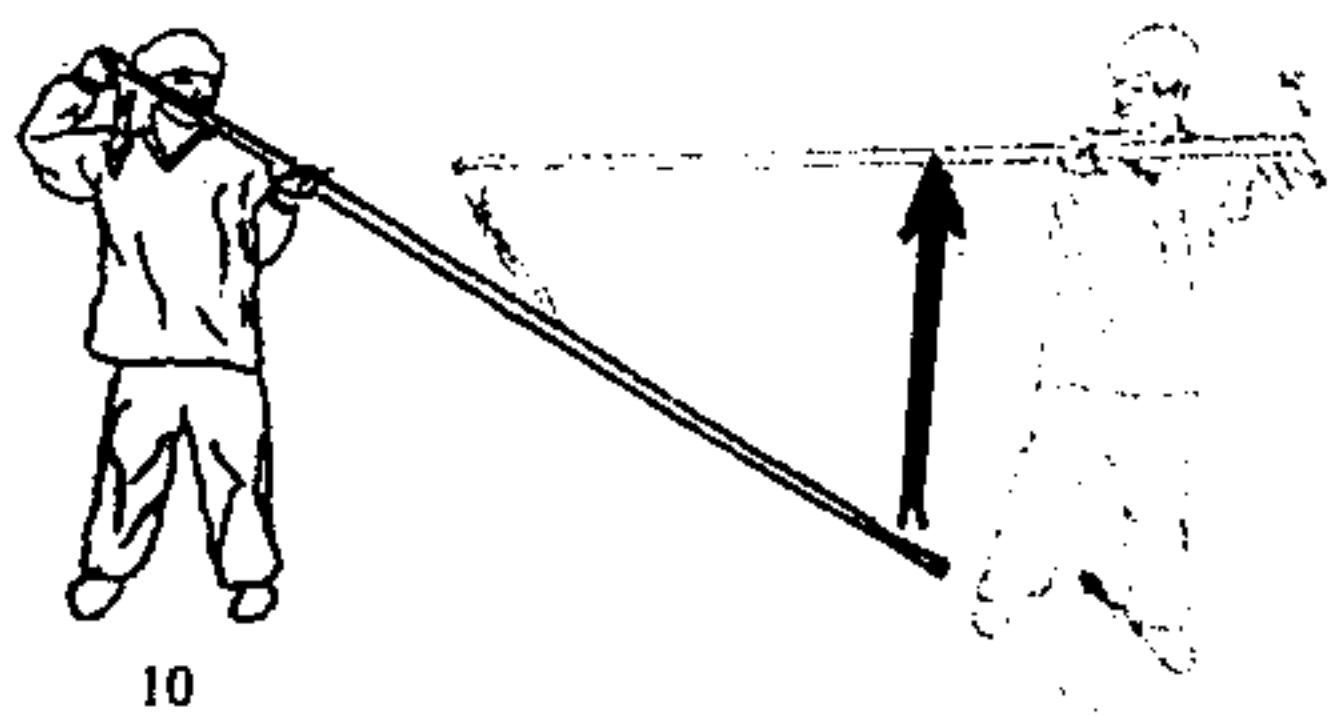
双执棍手稍整体前推但不发力，恢复到平抬棍式(图9)。



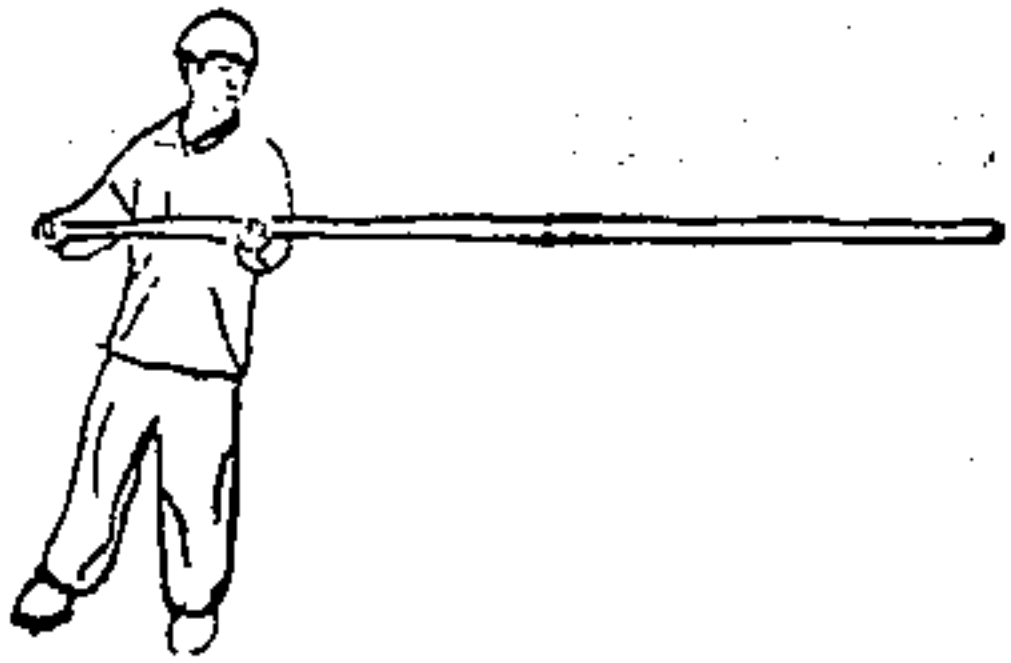
9

五点：钉棍(图10)

马步仍然保持原位不动，双执棍手分别向上和向下(前下后上)同时发力，主发力手在后手，由于后手的握起致使棍斜向下钉击(图10)。



10

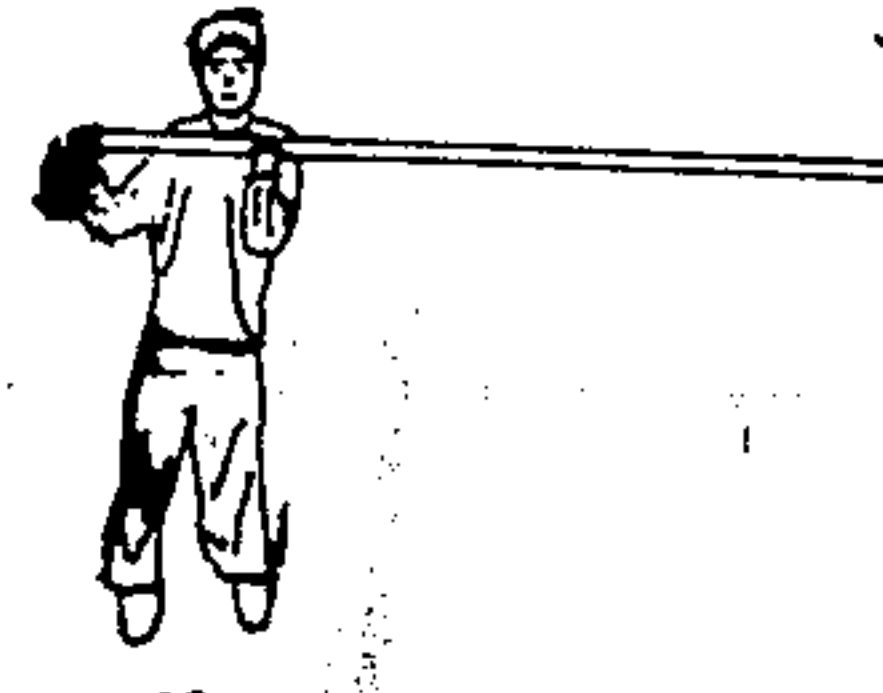


11

六点：挑棍(图 11)

收钉棍的间架为前提，双执棍手突然同时分别向上和向下发力(前上后下)，主发力手为前手，从而使棍梢疾向上挑击(图 11)。

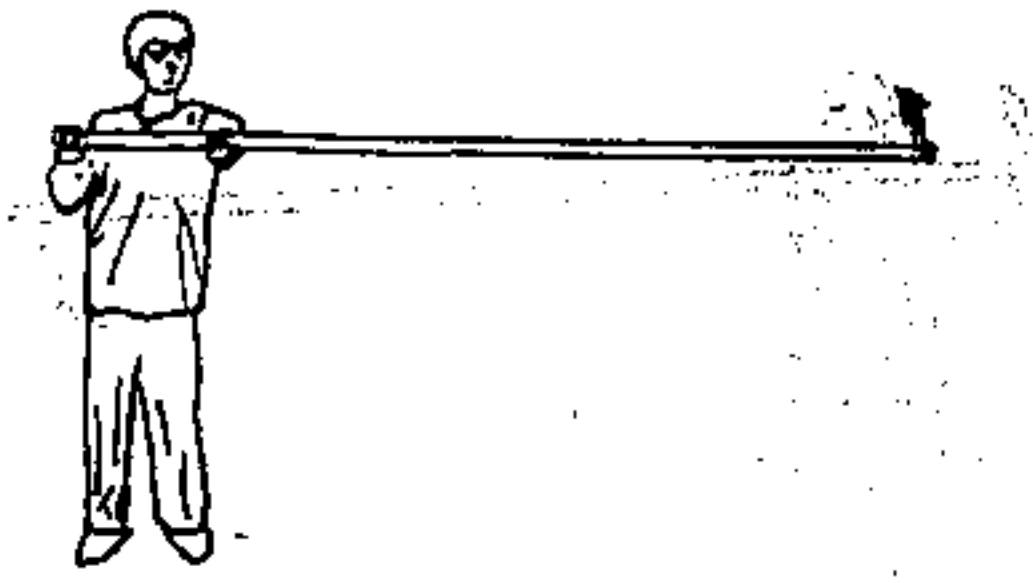
12



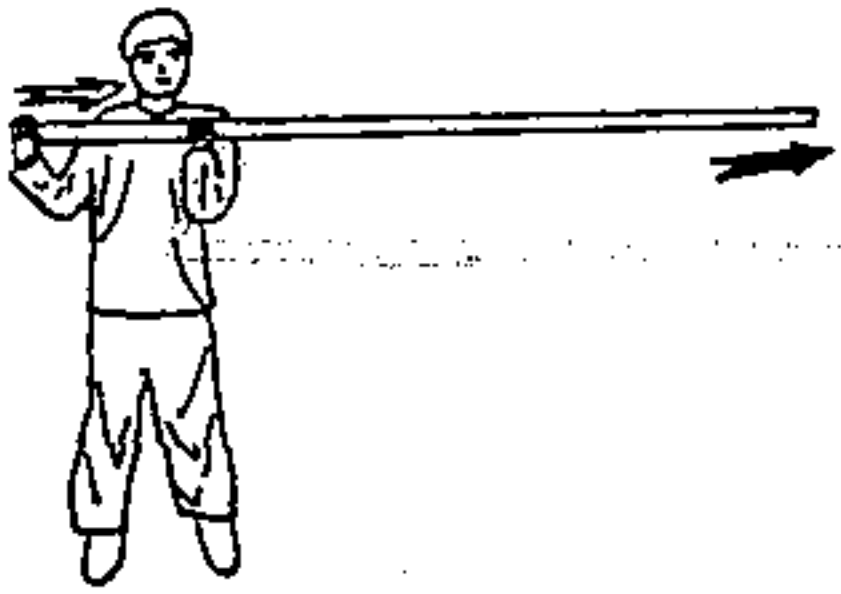
13

第二阶段训练　撒步六点棍训练

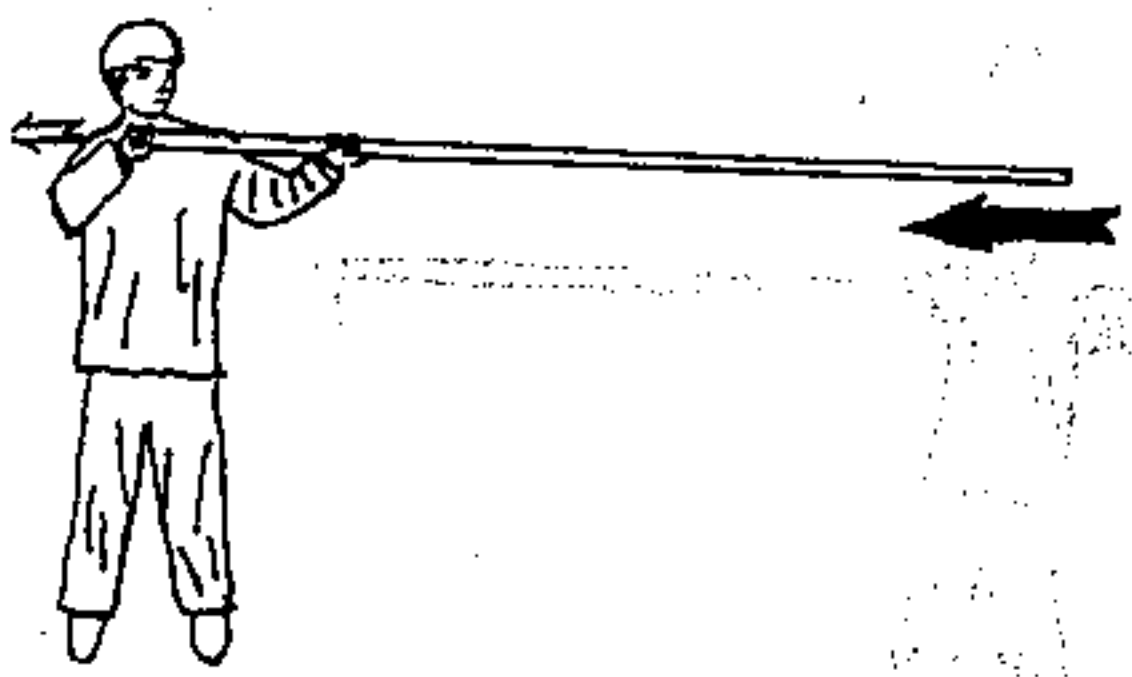
整个第二阶段的训练，其棍的散点数目、名称、各点棍所走路线轨迹和第一阶段训练是一样的。不一样的是：杀棍和割棍在第一阶段的训练时，所走步伐为进步，而在第二阶段训练为撒步。虽然只有一步之分，但前者训练旨在攻击，后者训练以防守为目的，效果绝然不一样其演练过程如图所示：(图 12-21)



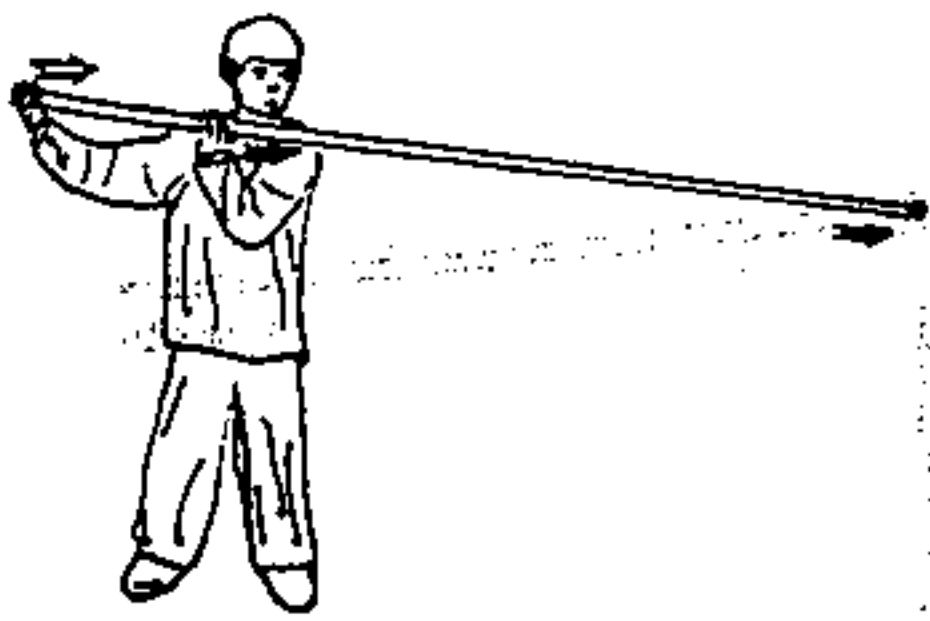
14



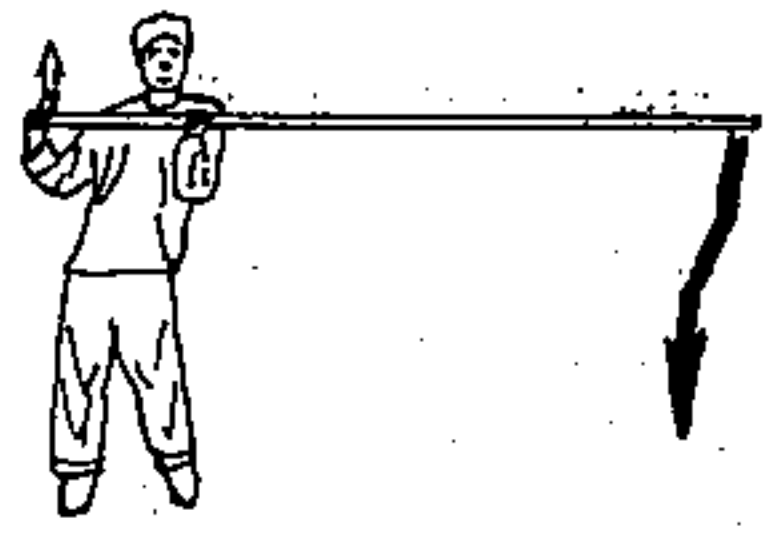
15



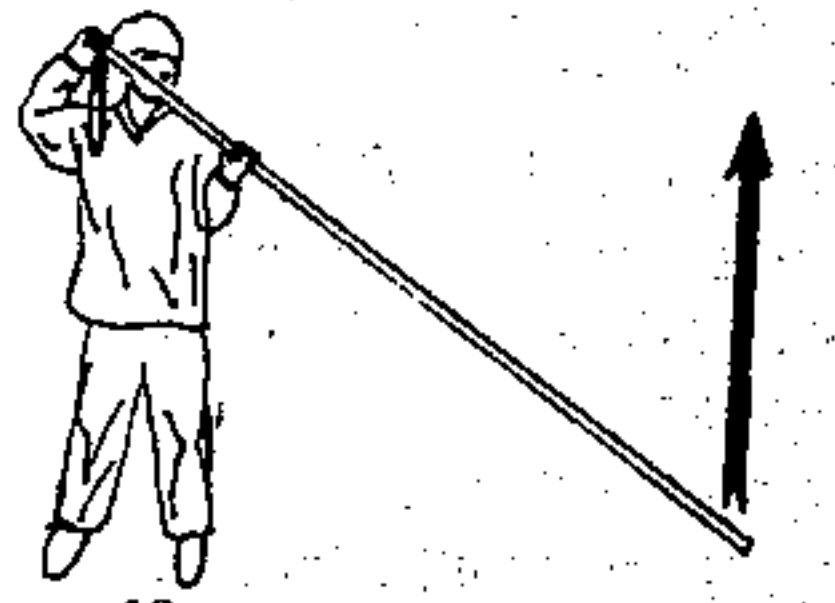
16



17

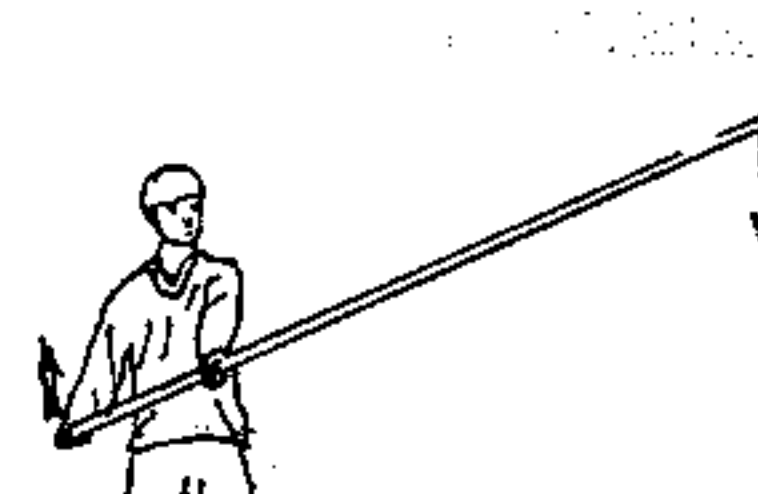


18



19

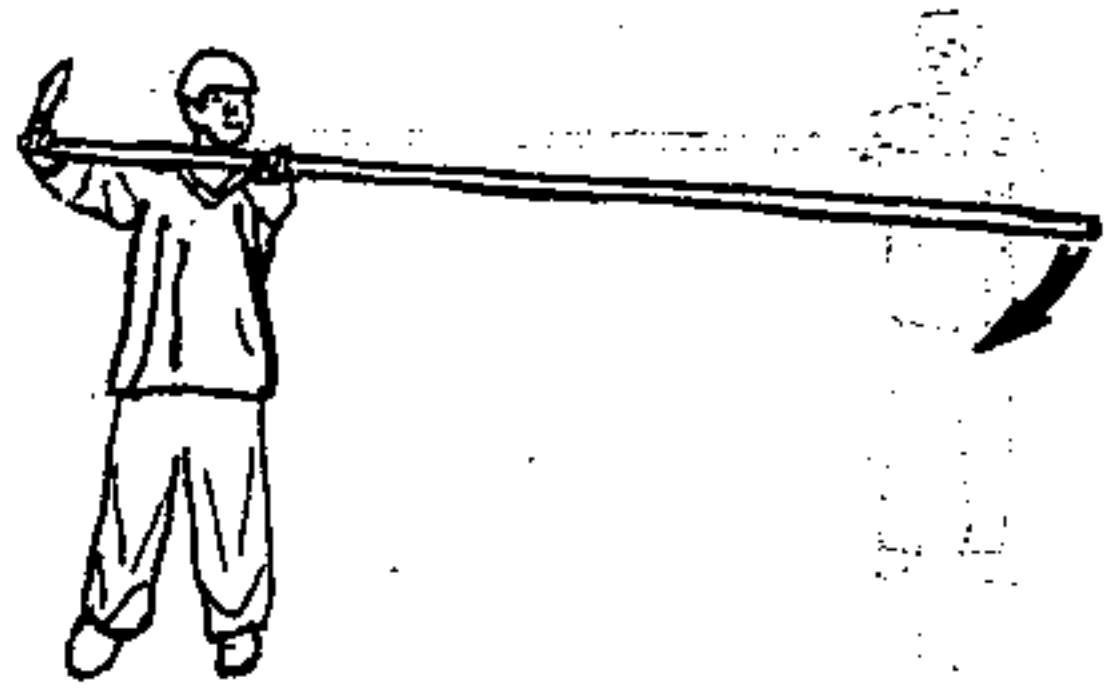
20



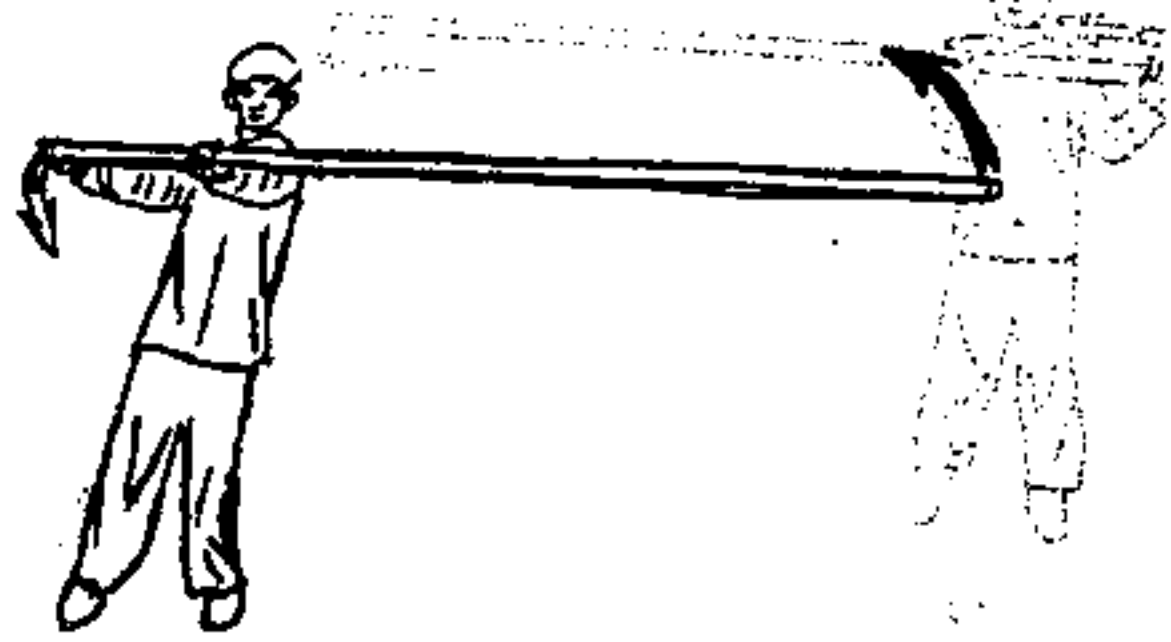
21

第三阶段训练　半点棍训练

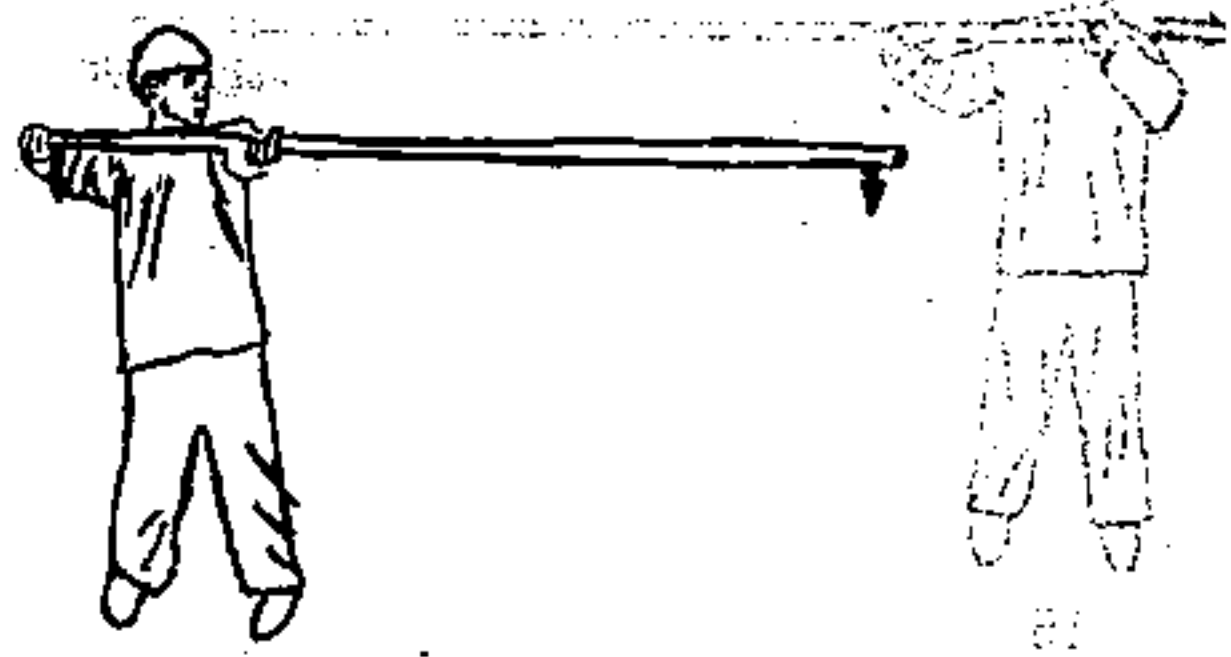
所谓“半点”，乃指杀、割、枪、弹、钉、挑每一点之半点，其每一个动作均不曲臂，而以伸直的双桥手执棍，其手形的外形位移只有原来的一半，其力的来源和棍势的改变均靠腰背的旋转和摇晃。由于半点棍的力源，来源腰背，其力表现得比整点棍更冷脆，更隐蔽，穿透性更强。整个半点棍的训练过程，马步始终保持原位不动，双执棍桥手一刻都不能弯曲。而演练过程仍然依“杀、割、枪、弹、钉、挑”的顺序进行，其棍所走轨迹仍然和整点棍的训练一致(图22-32)。



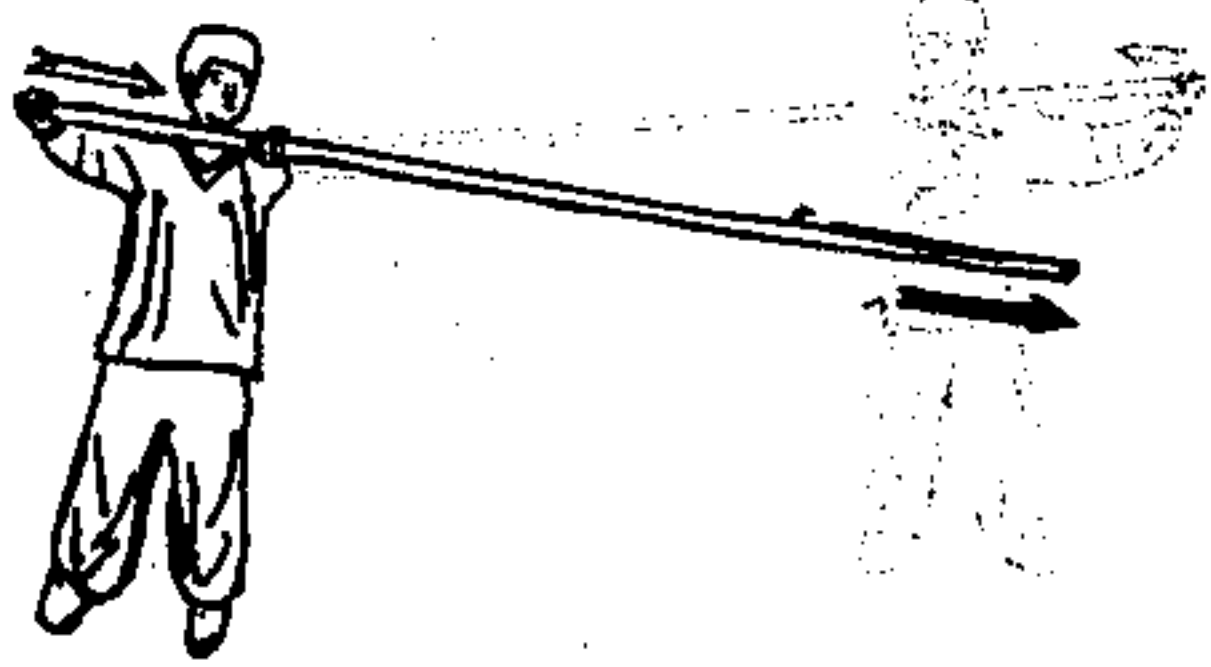
22



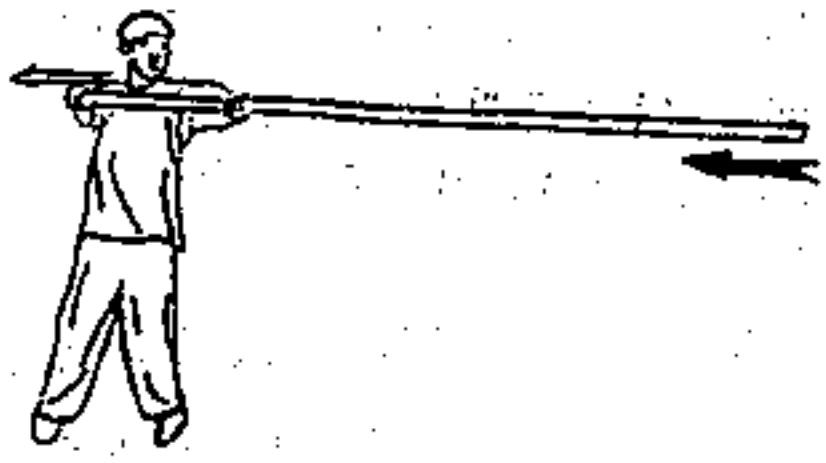
23



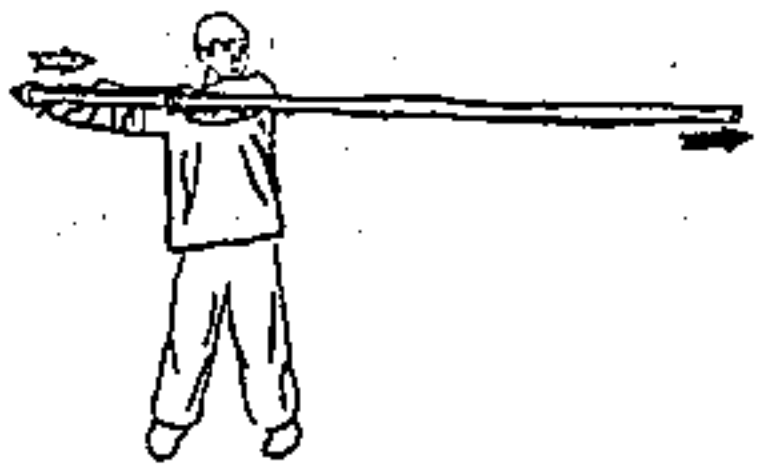
24



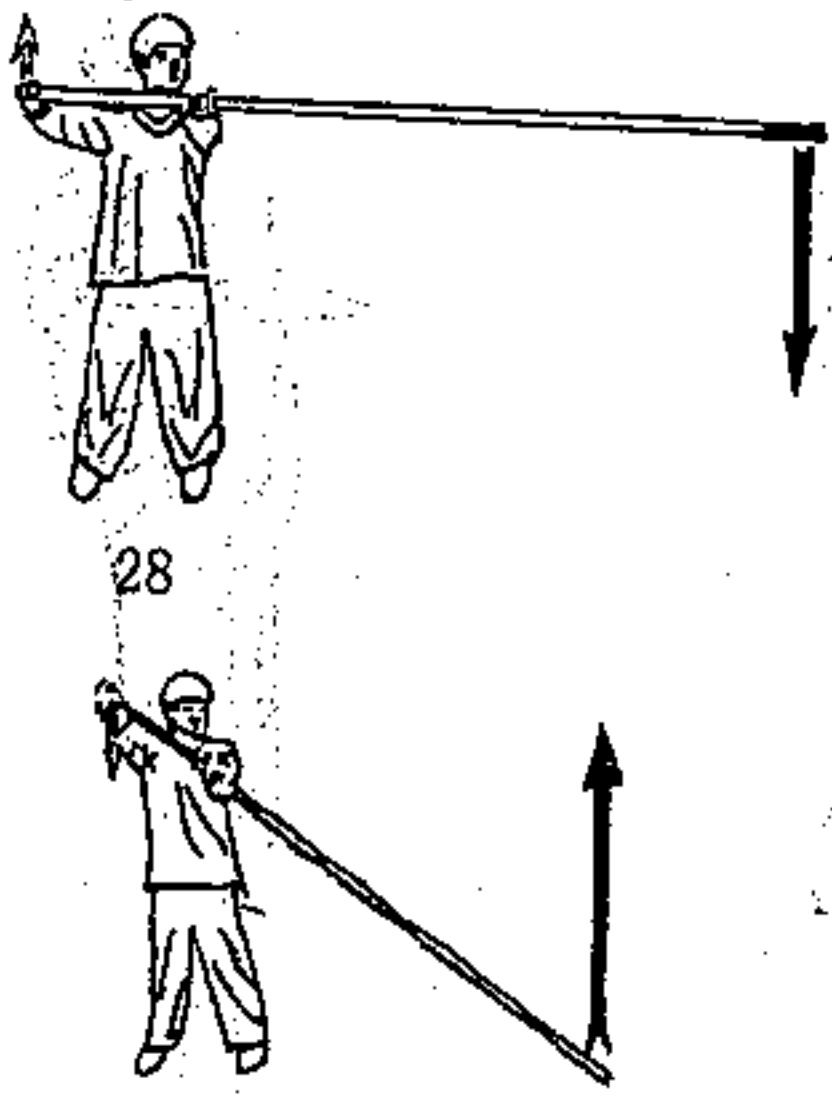
25



26

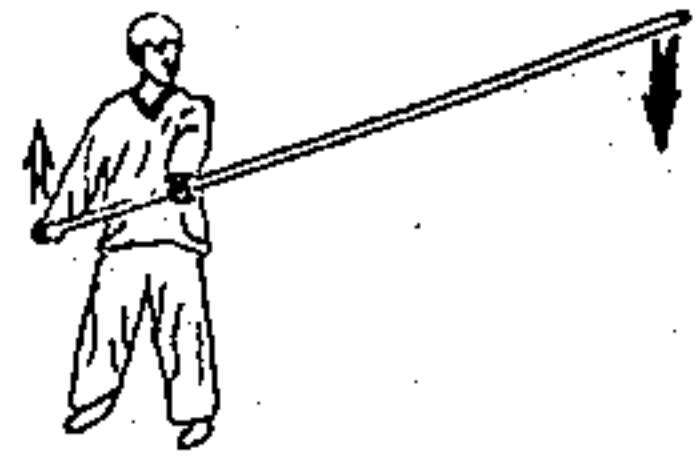


27

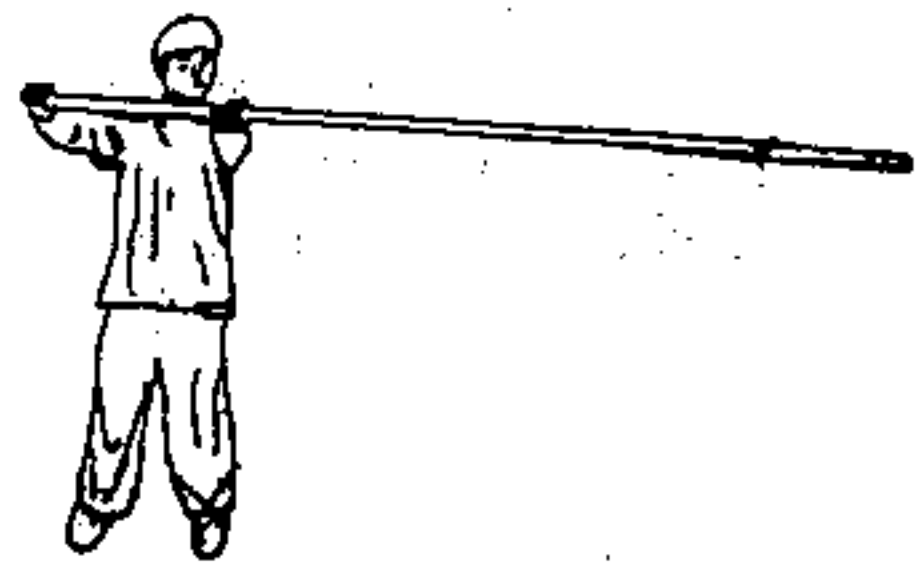


28

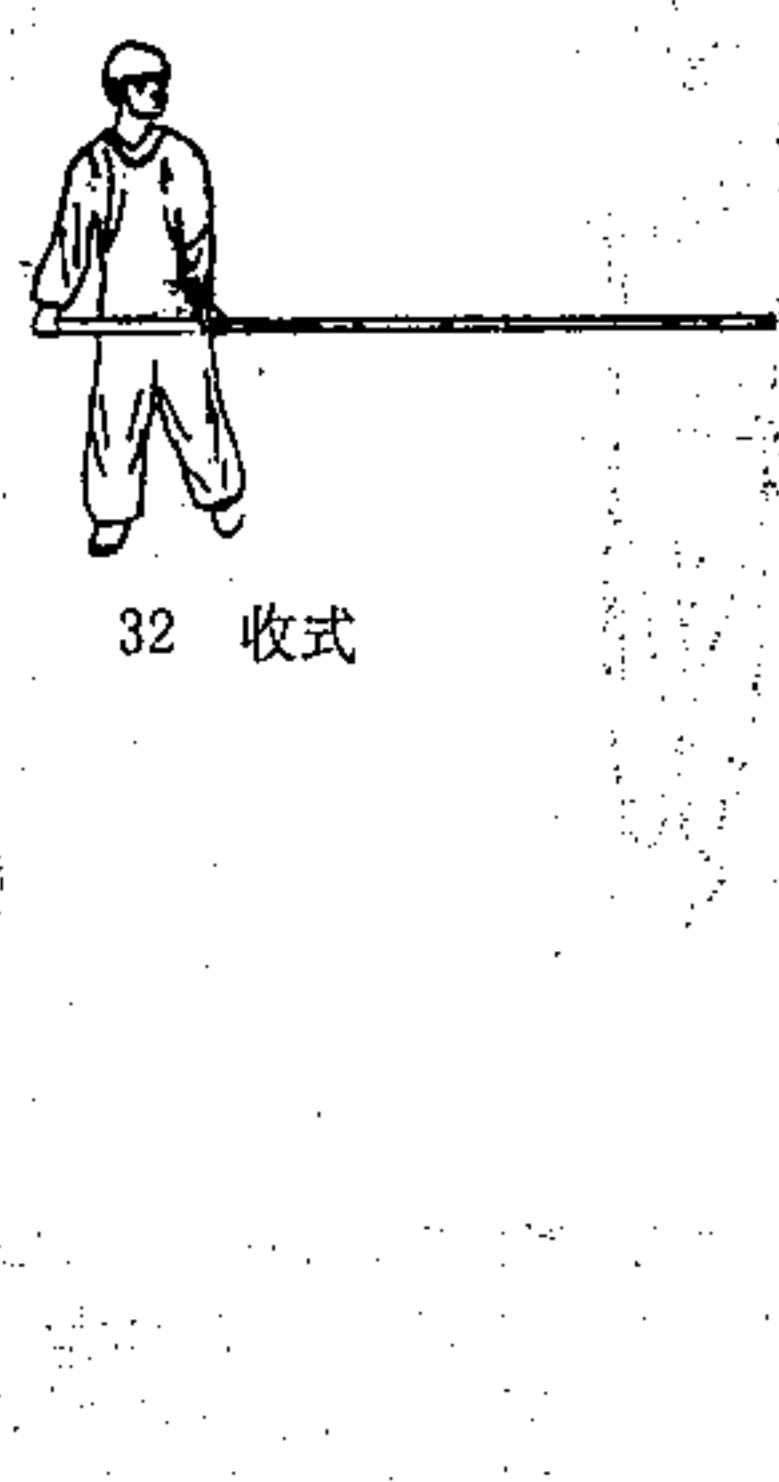
29



30



31



32 收式

训练安排

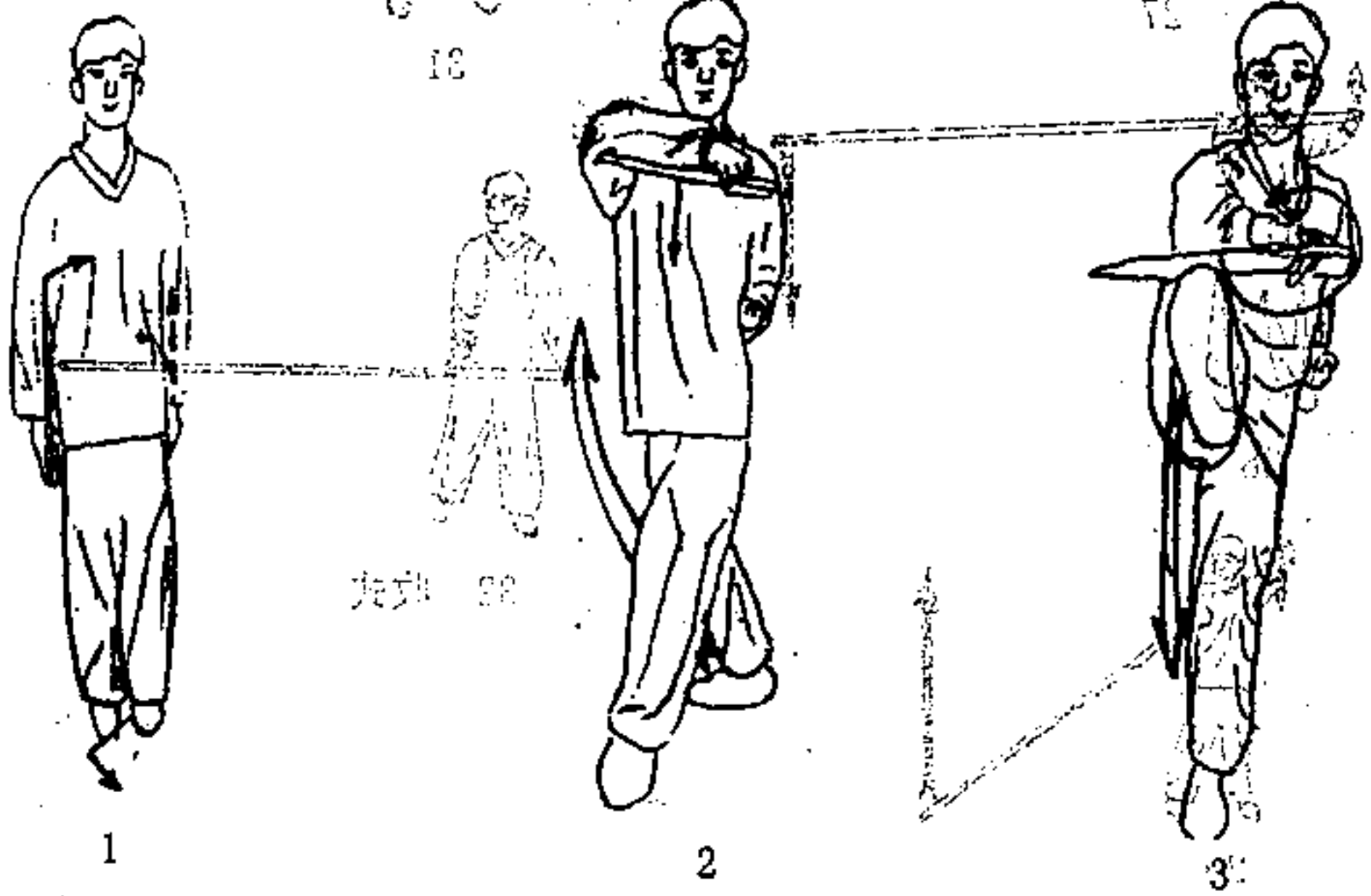
1. 小念头运力训练8分钟。
2. 大点半棍训练30分钟。
3. 木人桩法训练10分钟。
4. 肾气归元功训练7分钟。
5. 盘手训练5分钟。

第49-53课　八斩刀

咏春八斩刀法，历来极少外传。本刀法看上去似乎极简单，但已尽归纳了如何应付各种兵器的特性以及来自上、中、下路的可能性。讲究、转换灵活攻防协调，以快打慢。

八斩刀法套路，并非只有八个攻防动作，而是有八节攻防动作，而每一节都有一个最具攻防代表性的招式，于是以此等招式的名称作为该节刀的名称。

在咏春拳术和棍术的训练中，都以粘手、粘棍的训练为主，其训练原则为训练人的感觉来达到随敌招势和力度的变化而变化，从而以无招胜有招的方式在一种接触或多次接触转换中来击敌取胜。但八斩刀却没有粘刀训练，原因乃是刀为利器，一有接触，即可夺命，绝不可能以刀刃去感觉到对方攻势和意图及力的变化之后，再去随敌的变化而变出一招相应的刀法攻击对方。故八斩刀法与拳法及棍法的训练方式恰恰相反，其训练过程以八节刀法应付各种兵器的攻击对拆训练为主，此等训练非常讲究招式的"定向性"，故八斩刀的训练须双方模拟应付各种兵器的相应刀式锻炼至极端纯熟，使之变成习惯性反应方为上乘境界。



1　　2　　3

一式刀：肘击刀(图1-5，中心刀式：图2)

受训者并步靠拢站立，全身放松，目注前方，右手执双叠刀，刀刃向后，左手垂直靠裤边(图1)。左脚标前一步的同时，以右批肘送刀击出至胸前，刀刃向前，抱左拳至肋下(图2)。双叠刀推前起右蹬脚与刀身相撞(图3)。落脚的瞬间把双叠刀立起，拇指执刀挂(图4)左手从护圈插入外分一刀(图5)。

4

5

6

7

8

9

二式刀：侧斩刀(图 6-11，中心刀式；图 7)

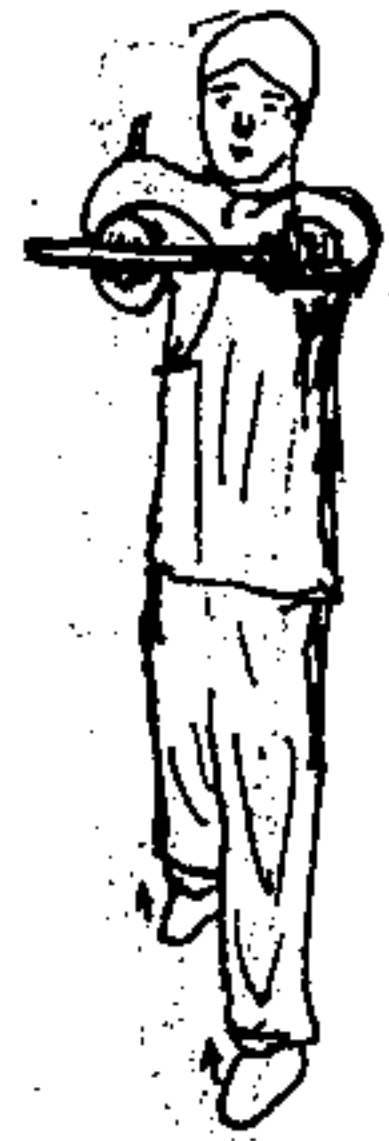
右脚标前一步的同时，双刀齐齐向左侧斩出，然后换步双斩右侧，如是者三次(图6-8)。接着右脚再标前一步的瞬间，左刀沿中线刺出，右刀仍是侧斩刀斩向右侧，再换步刺右刀斩左侧，如是者三次(图9-11)。

10

11

12

13



14

15

三式刀：十字刀(图 12-18，中心刀式：图 16)

步不动，右斩力变中刺刀，左刺刀横着回弹至右肩(图 12)。右刀翘起，刀刃向左拇指扣住刀挂(图13)。右刀向肘底落下之后即刻由外向内旋臂并用后肘法送刀向后刺，同时，左刀迅速平杀出(图 14)。顺时针转马，双刀由下向上及外分刀，刀刃向外(图 15)。然后逆时针转马至背后，双刀从上向下呈“十”字架状下压(图 16)。在原马步不变的前提下分刀(图 17)。最后顺时针转成正身马的同时，再架十字刀(图 18)。

16

17

18

19

20

21

四式刀：双亮刀(图 19-25，中心刀式：图 22)

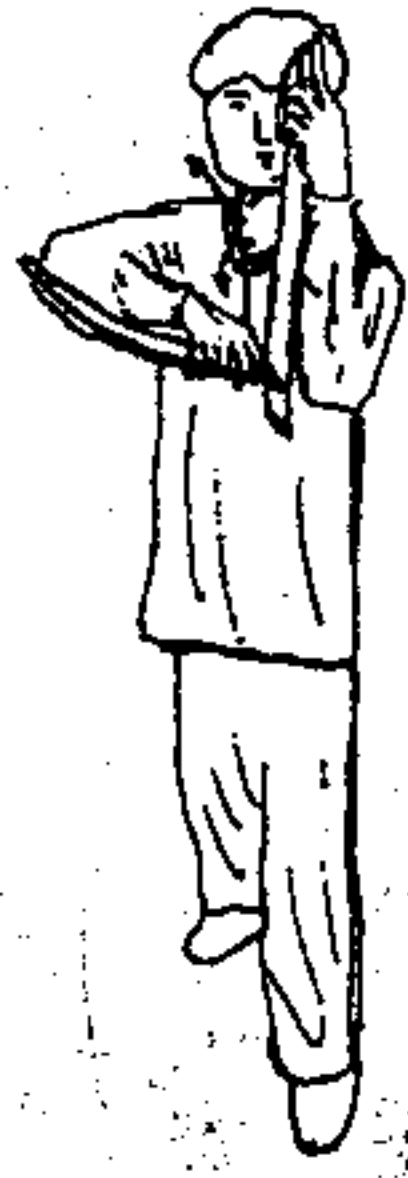
右脚标前一步，双刀变左侧双斩刀，然后标左脚的同时，再换成右侧双斩刀，如是者三次(图19-21)。接着左脚抬起至膝与脐高，双刀分别向上和向下发力，两手臂以伸直为度(图 22)。最后从右侧开始，以跳步连续换步左右交替双斩(图 23-25)。

22

23

24

25



26

27

五式刀：滚膀刀(图 26-34，中心刀式：图 28)

马步保持原位不动，分别收双刀贴膀，刀刃向外，刀背靠手臂，左臂翘起，右臂平置胸前(图 26)。右臂连刀一起上挂，左臂带刀滚下平置胸前，如是者三次最后一次撤左脚向后一步(图 27-28)。左臂带刀滚下与右刀平置胸前，刀刃向前(图 29)。双手间架不变，逆时针转马 180 度(图 30)。双臂同时向两边发力(图 31)。后脚跨前一大步并逆时针转马 180 度的同时，双刀从下向上分(图 32)。然后左脚后撤一大步的瞬间，双刀变十字刀向下叉(图 33)。最后起左蹬腿，双刀分别翘起同时向两边杀出(图 34)。

28

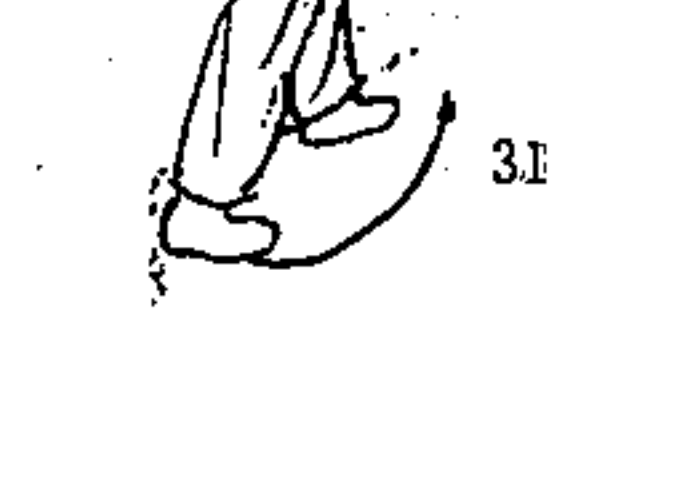
29

30

31

32

33



34

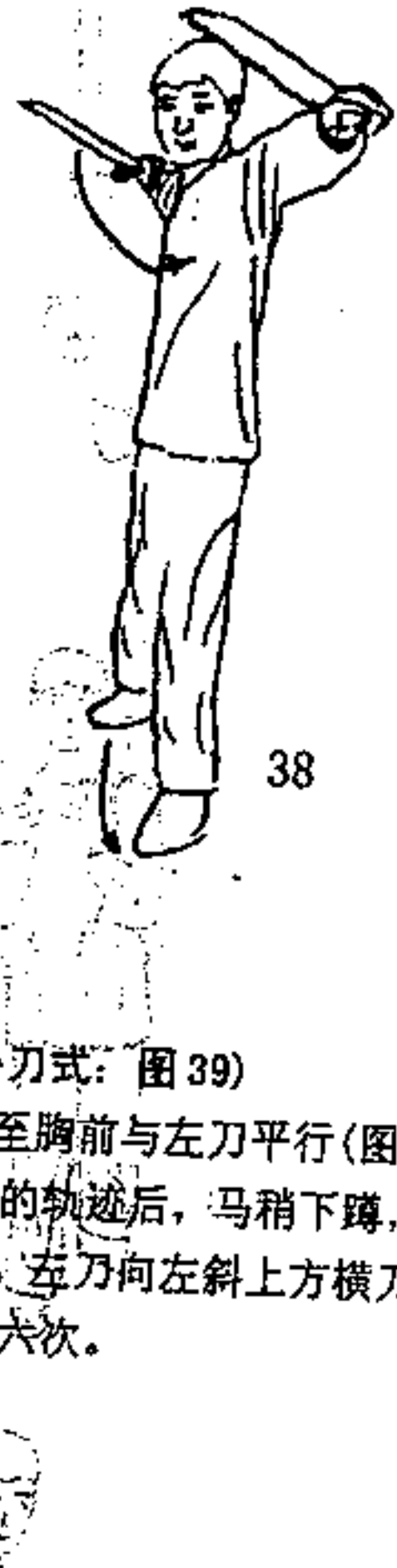
35

36

六式刀：袖底刀(图 35-38，中心刀式：图 37)

换步左右侧双斩刀后，左脚标出一步，右刀从中线刺出，左刀从右臂袖底下弹回，刀刃向前(图 35-37)。马步不动，双刀分别同时向前向后平杀出(图 38)。

37



38

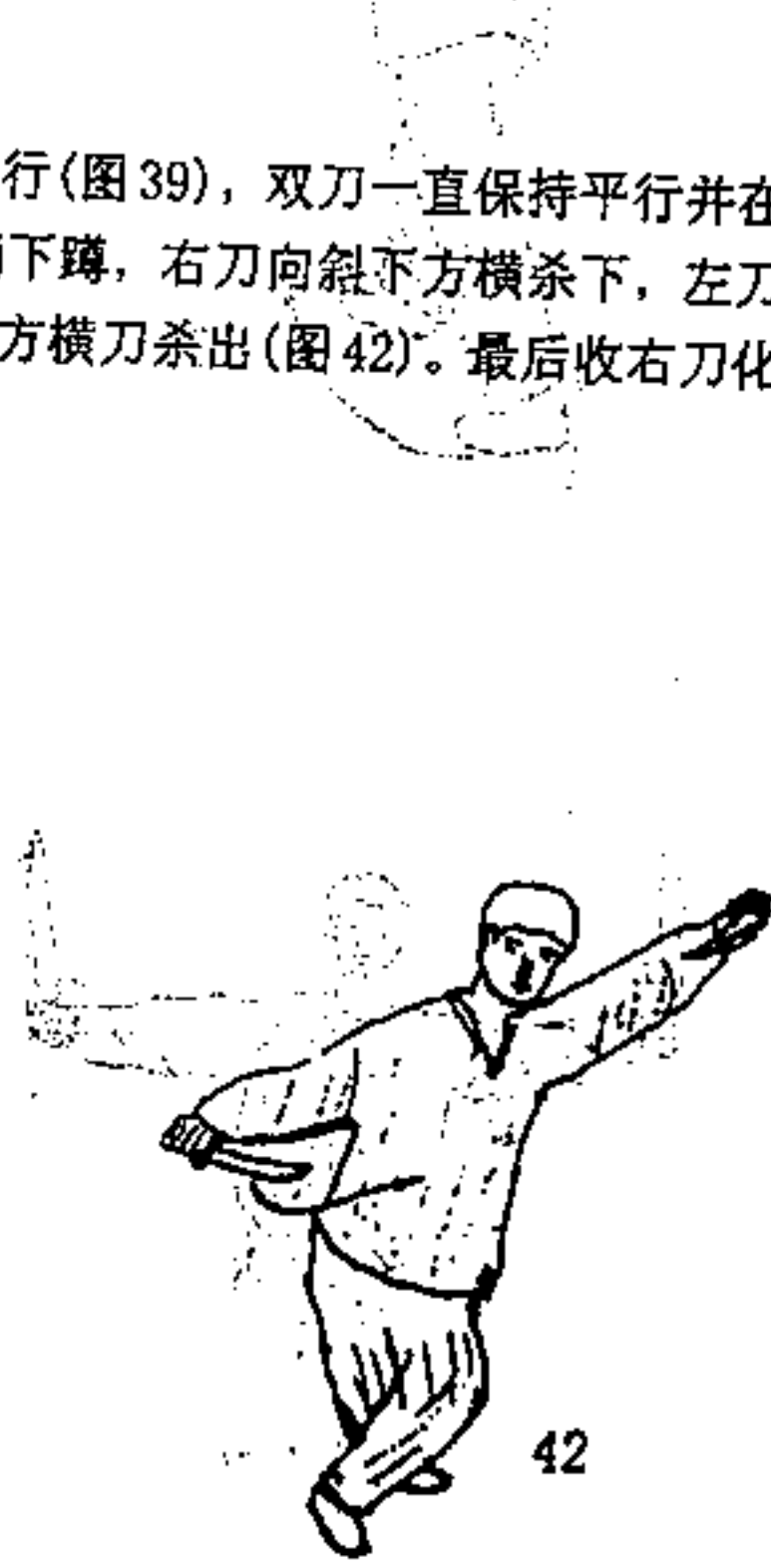
39

七式刀：盖顶刀(图 39-43，中心刀式：图 39)

右脚标前一步置左脚前，收右刀至胸前与左刀平行(图 39)，双刀一直保持平行并在头顶上方划圆(图 40)。双刀走完一个圆的轨迹后，马稍下蹲，右刀向斜下方横杀下，左刀从右臂缘侧上弹(图 41)。马步姿势不变，左刀向左斜上方横刀杀出(图 42)。最后收右刀化为左侧斩刀(图 43)。重复上述动作行刀六次。

40

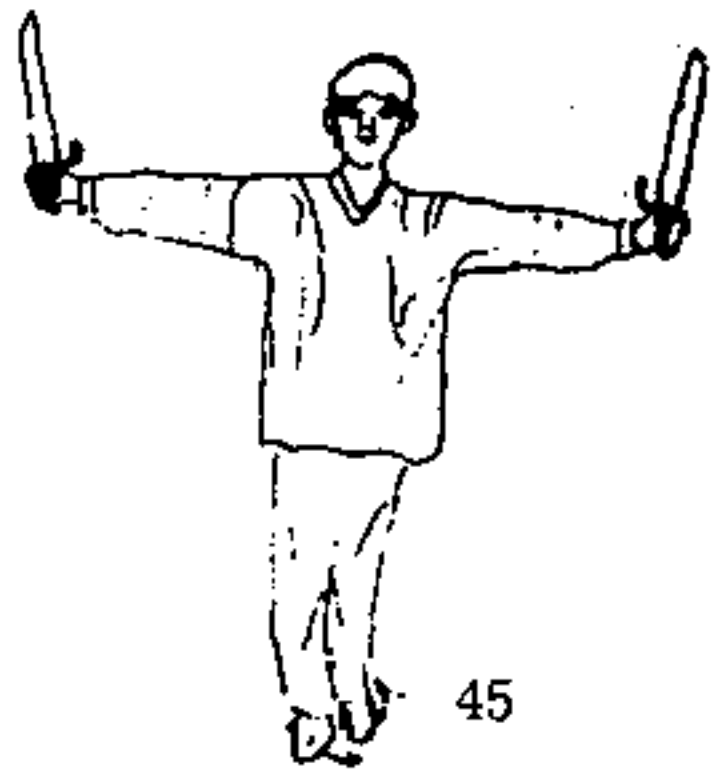
41



42

43

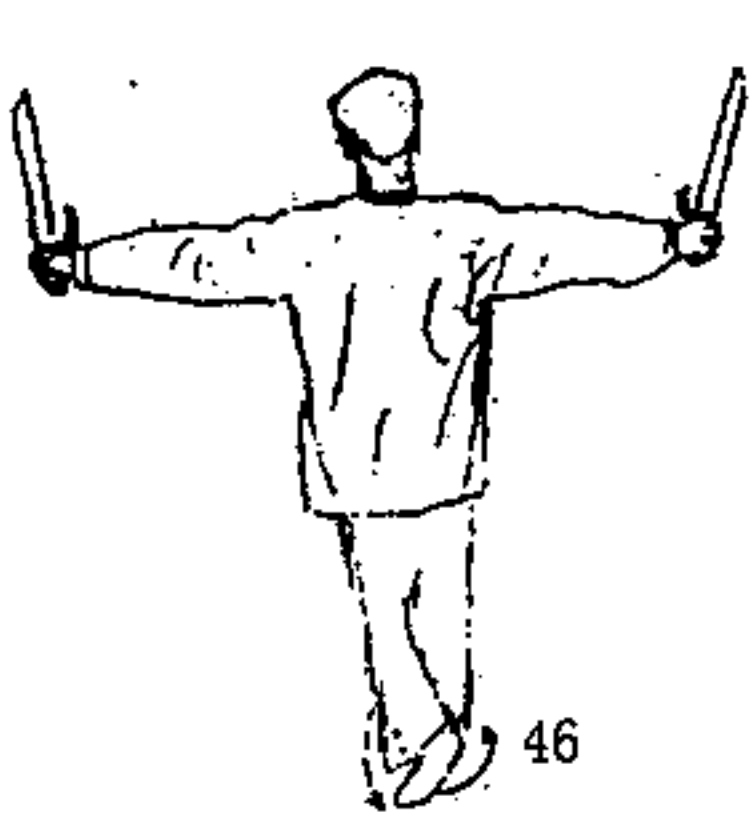
44



45

八式刀：双夹刀(图 44-49，中心刀式：图 44)

后脚标前半步变前脚，双刀翘起同向左侧回夹(图 44)。然后突发向左右两边同时向相反方杀出(图 45)。双刀间架保持不变，向后转马(图 46)，继续向后转马的同时，收双刀于左肩(图 46)。以右单柱手推前，并上步靠脚握拳收式(图 49)。



46

47

48

49

训练安排

1. 小念头运力训练8分钟。
2. 八斩刀训练30分钟。
3. 六点半棍训练10分钟。
4. 木人桩法训练12分钟。

第五单元 寸劲发力体系

发力是把体内积蓄的力量有效地发放到对方身体上，是搏击各项能力的最终体现形式。发力效果的好坏直接影响搏击的胜负结果。咏春高明的寸劲发力实质上包含了蓄力——传力——透力三个程序，是一门专项训练的高级技术。

松沉蓄力：发力之前，把全身力量松沉至脚心，利用地面的反弹力与周身松沉后的张力构成一个整体弹性势能。这种整体弹性势能蓄积的力量远远超过局部肌肉收缩蓄积的力量。训练松沉蓄力技术时，注意全身放松，沉劲至脚的过程中，全身肌肉不要出现僵滞现象。也不能出现松懈无力没有弹性张力的现象。即应具备一种肌肉放松，间架支撑的松弹张力，这也是二字钳阳马桩功的要点之一。

中脉传力：人体头顶百会穴至会阴穴的连线称为中线(中脉)。中脉具有聚合力量，传导力量及带动身体整体运动的作用。中脉的传力方向与肘底力的运力方向要全完一致。即二者的运动轨迹要在一个平面内完成。以中脉撞肘部，以肘部找中脉，二者叠加聚合为整体合力，传出强大的整合力量。如果中脉力与肘底力运动方向不一致，如中脉力向前，肘底力向右，则会出现散架无力，自我分散力量的弊端。传力的全过程为：把松沉蓄足的弹性势能由脚底传至双膝，通过双膝扣夹力传至腰部肌肉，腰肌力量从中脉传至肘部，然后以肘抖腕完成传力的全过程。

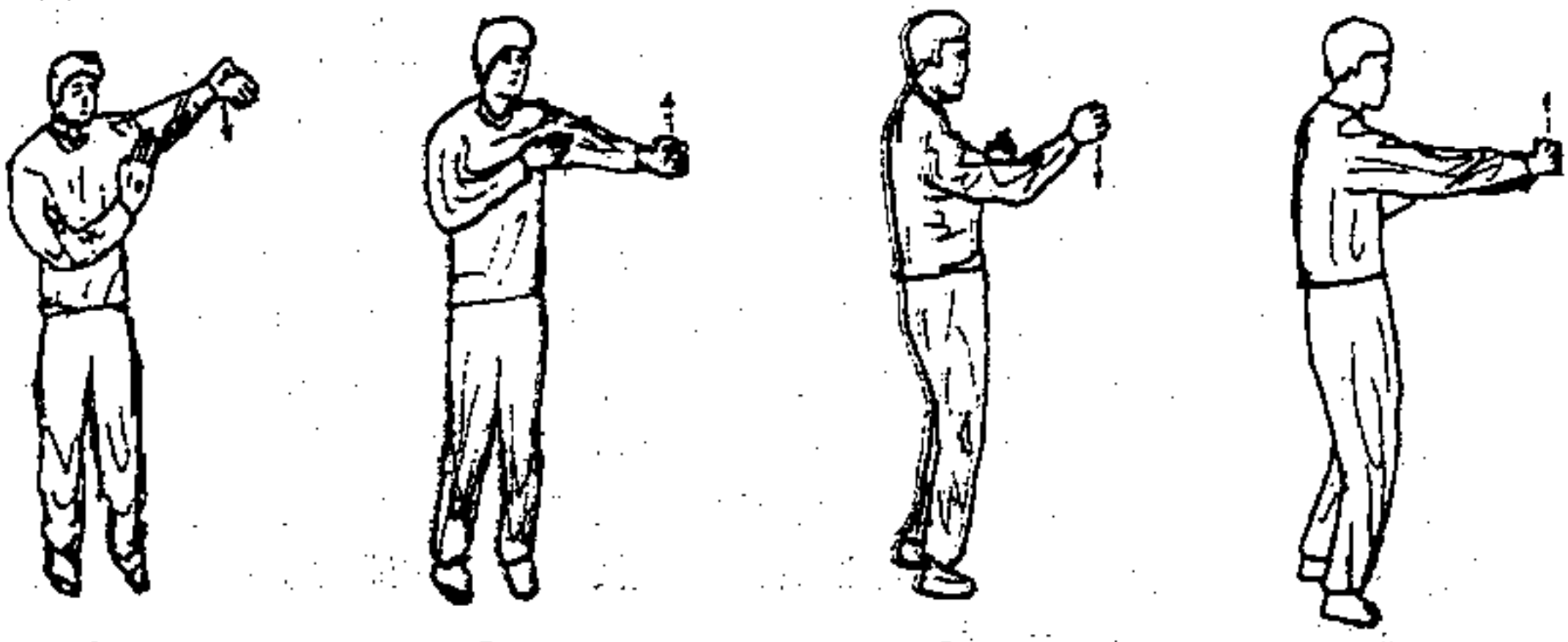
反撑透力：一般发力，向空中发力自我感觉力量很大，但一接触物体就发不出力来。这是因为快速运动的力量遇到阻碍物时就变为减速运动，根本没有把力量完全透发出去。运动的力量在遇到阻碍物情况下要完全透发出去必须具备两个条件：一为发出的作用力等于反作用力的反向支撑力；二为接触物体瞬间增加动能的加速透进力。咏春寸劲发力是把腕关节与身体一分为二。在接触物体瞬间，以身臂作为反向支撑力抗住来自对方的阻力，而腕部把蓄力传力的整体强大力量加速抖进一寸距离。如发射炮弹时，炮架反向支撑强大的力量，炮弹却加速弹射而出。寸劲发力实质上是蓄力——传力——透力的整体流动过程。而腕部力量及协调的运动能力要在小念头圈手十字摆指中反复练习中获取。

发力训练分两个阶段：第一阶段定步发力阶段；第二阶段活步发力阶段。

第54课 定步发力

定步发力内容包括：十字摆指训练、圈手训练、抖腕训练。十字摆指和圈手训练详见小念头训练，其动作已包涵其中。咏春拳的发力方法有独到之处，其“长桥发寸劲”方式，手肘可以远离身体的遥距离中发出强劲力度，而一般门派的发力方法是先将手肘拉近身体或拉后才能产生强有力的攻击。咏春这种发力方法的最大秘密，在于腕部柔和而强有弹性的肌肉锻炼，而欲达到腕部这种功能，十字摆指和圈手训练显得尤为重要，当手腕具备了上述寸劲发力的基本功能后，即可以进入定步抖腕发力训练：

抖腕直观演式



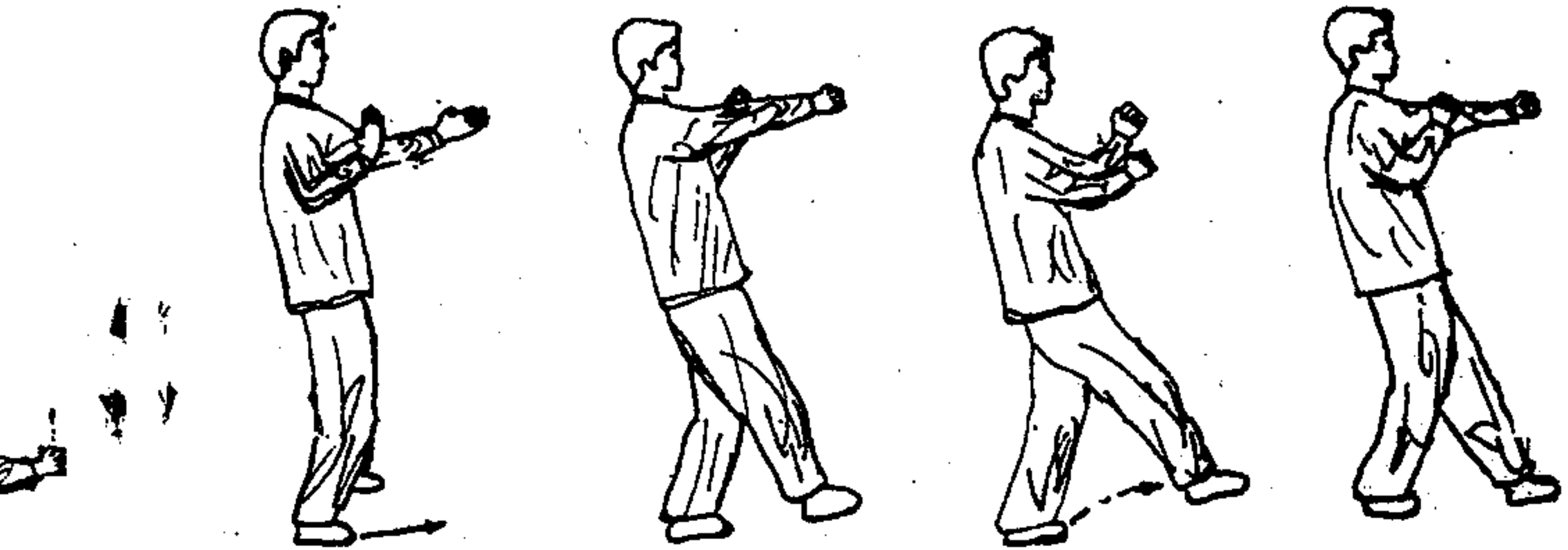
1　　2　　3　　4

抖腕发力过程：(图 1-4)

二字钳阳马站立，以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力再及中脉传力，最后反撑抖腕顶起发力，力要冷脆，不能拖泥带水(图1)。接着手臂象抽鞭一样从上向下抽抖，在抽抖过程，化掌为拳(图2)。再以右问桩式为启式，动作和发力要领与上述动作一致，只是从始至终都以拳来作为力梢进行训练(图3-4)。

第55课　活步发力

活步发力较之定步发力又上了一个层次。由于活步发力双桥手交替轮翻抖腕发寸劲，且此过程的三个阶段：松沉蓄力——中脉传力——反撑透力过程不能因步的的移动而中断其间任何一个环节。故活步发力对桥手、腰马、步伐的协调配合要求相当高。只有扎扎实实的练好了定步发力以后，方可进入活步训练，否则往往顾此失彼，出现力不“贯通”的弊端。



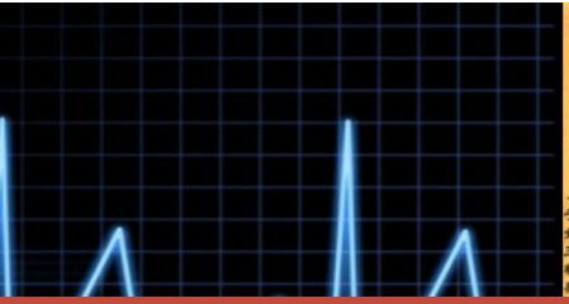
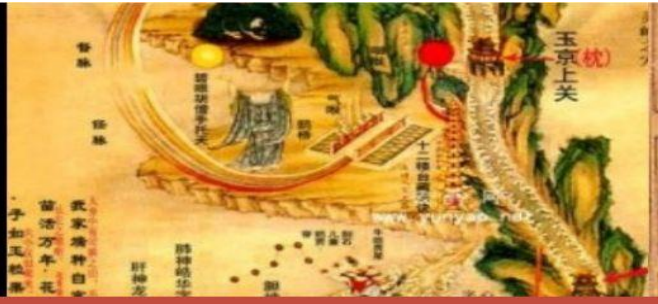
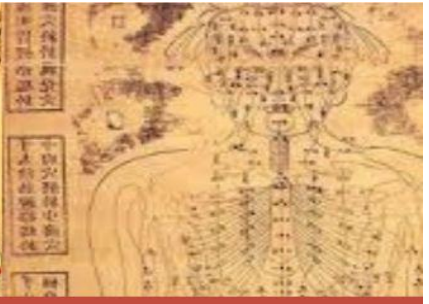
A　　B　　C　　D

活步发力过程(图A-D)

以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力(图A)。在右进步的过程中，先完成从脚——膝——腰——肩——肘——腕的中脉传力，最后在右腕部反撑抖腕发寸劲(图B)。再标左步向前，左拳以上述要领完成反撑抖腕发力动作(图C-D)，如此交替进步轮翻反撑抖腕发力。

训练安排

1. 肾气归元功训练10分钟。
2. 定步发力训练20分钟。
3. 活步发力训练20分钟。
4. 双粘手训练10分钟。

Wing Chun Kung Fu:
"Gong Fa" ver. 1.5

Revisión de "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu Interno"

大道馆

和平 Wing Chun

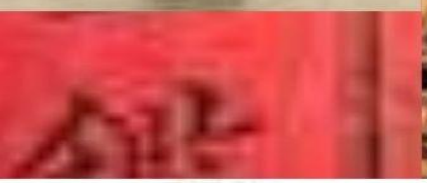
真相 Arnis Eskrima

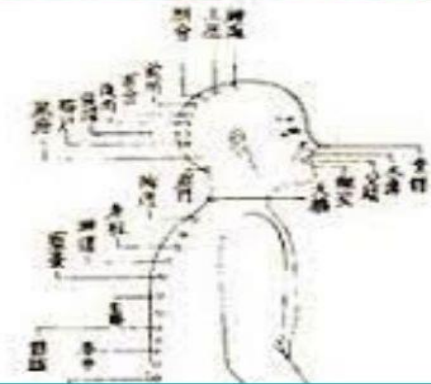
Nippon Kempo

正义

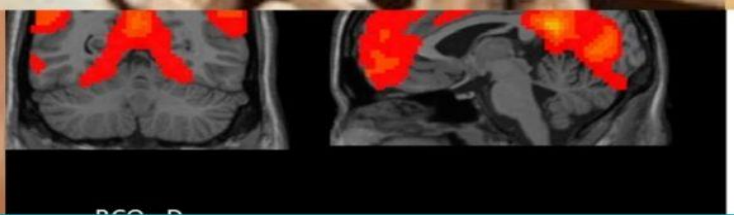
Dai Do Kan

Naucalpan

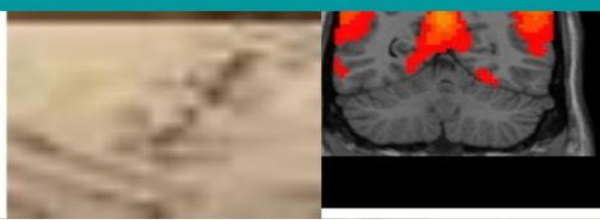
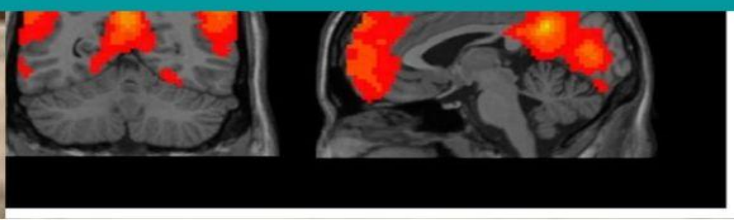




督脈經諸穴之圖



Dr. José Manuel Bezanilla

Wing Chun Kung Fu:

“Gong fa” (功法） ver. 1.5

Revisión de “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Diciembre 2022

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que el autor de este libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte previamente a un médico.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

Nadie es dueño del conocimiento y cuando se publica, uno se expone a ser retomado, citado, reelaborado y cuestionado en favor de la construcción y progreción.

Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5

Revisión de “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”

José Manuel Bezanilla

Primera edición: diciembre 2022

Editorial: Flor de Ciruelo

wingchunnaucalpan@gmail.com

https://www.wingchunnaucalpan.org/

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

ISBN: 9798824934755

DEDICATORIAS:

A Amparo, por ser siempre la compañera, faro y soporte permanente en cada aventura…

A la princesa y el conejo por enseñarme nuevos caminos y tenerle paciencia a un estudiante un poco cabeza dura.

A mi padre por su invaluable cariño y guía.

A LOS MAESTROS… SON INFINITOS.

Al Shihan Tsunanori Sakakura (RIP) de Nippon Kempo, por abrir la puerta del verdadero camino del guerrero y darme las herramientas para caminarlo.

ESPECIALMENTE AL Shifu Jose Wong por mostrar el camino de la suavidad y el equilibrio vital, sus profundas enseñanzas y entrañable amistad

A mi querido Admunsen por su generosa amistad.

Contenido

Introducción 7
I. Los seis elementos centrales 9
II. El cuerpo 32
III. La "mente" 65
IV. La "respiración" 87
V. El elemento "Qi" 105
VI. *FaJin 發勁* "el flujo de fuerza" 140
VII. *"Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"* 162
VIII. *"Momentum"* 212
IX. El "Dao" 233
X. Consideraciones 267
Referencias 273

Introducción

Presento una primera revisión de este libro que es producto de una investigación académica y una primera síntesis de más de 40 años de práctica de artes marciales. El principal objetivo es realizar una revisión y aproximación científica del ***"método antiguo para el desarrollo del Kung Fu interno" (Gong Fa)***, lo que permitirá al practicante tener una clara y sólida perspectiva de los elementos requeridos para aprender, practicar y desarrollar una forma de artes marciales internas.

El texto está construido de forma didáctica y pedagógica basado en distintas fuentes bibliográficas debidamente referenciadas, lo que llevará al practicante de la mano para entrar por la puerta del fascinante e inconmensurable mundo de las artes marciales internas.

El primer capítulo introduce a los elementos y características generales del ***"Gong Fa", "el método para el desarrollo de la habilidad"***, proponiendo unas bases metodológicas para aprender, desarrollar y refinar los principios del ***Wing Chun*** desde una perspectiva de las artes marciales internas.

En los siguientes capítulos se presentan las características de cada uno de los elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi, fuerza y *"momentum"*, así como las pautas mínimas para su entrenamiento, desarrollo y refinamiento en el contexto del Wing Chun y las artes internas.

Todos los capítulos incluyen ejercicios prácticos sencillos, que fácilmente se pueden incorporar a la práctica cotidiana de kung fu, otro estilo de arte marcial o deporte.

En el capítulo siete se trabaja lo que se llama “ejercicios para la transformación” en un “cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”, imágenes simbólicas características del Wing Chun, que indican las características físicas y mentales que debe poseer el practicante para aprender y desarrollar el estilo de manera completa y segura.

Finalmente se incluye un capítulo donde se desarrollan los conceptos generales del Dao, además de presentar consideraciones finales para realizar una práctica segura de artes marciales internas.

Chin / El progreso

"El sol nace sobre la tierra. La imagen del Progreso

El hombre noble hace brillar por sí mismo sus propias disposiciones luminosas".

I. Los seis elementos centrales

Las artes marciales chinas han cobrado gran relevancia en estos tiempos, especialmente aquellas que nos ofrecen la posibilidad de desarrollar habilidades efectivas de defensa personal, para la salud, la trascendencia y el desarrollo de consciencia.

Desafortunadamente un número significativo de estas han sido tomadas por la cultura "*New age*", de la "nueva era", convirtiéndolas en productos vendibles envueltos de un velo de magia y misticismo, lo que las saca de su realidad práctica y las convierte en mercancía u objetos fantasiosos. Otro problema, es que en muchas ocasiones aquellos que se colocan títulos de "*Shifu*" o "Gran Maestro", no tienen ni los conocimientos ni la experiencia para impartir clases o guiar a quienes de buena fe se les aproximan para aprender y cubrir una necesidad física, mental o emocional.

El "***Wing Chun***" (WCh), no es ajeno a esta situación, especialmente tras ponerse de moda a partir de la hiper exposición mediática que tuvo a partir de las películas la exorbitante fama de Bruce Lee en los años 60 y las películas de Ip Man a partir del 2008.

El Wing Chun es un arte marcial del sur de China, específicamente de la Provincia de Guangdong y se desarrolló en la Compañía de Opera de Junco Rojo a finales del siglo XVIII y principios del XIX, con fines de defensa personal, de desarrollo de consciencia y manutención de la salud[1].

[1] En trabajos posteriores profundizaré en la historia del arte.

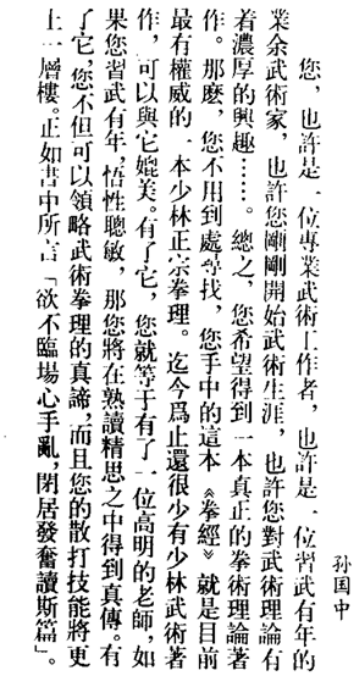
Se desarrolló a partir de la síntesis de dos estilos de combate manual, el "*Emei 12 Zhuang*" y la "*Grulla Blanca*" de Fujian, con una clara influencia del sistema de "Golpe corto" de Shaolin[2].

El resultado de esta "síntesis" es un sistema mixto, que en su esencia combina elementos para el desarrollo de la salud y una efectiva defensa personal, es decir, es un sistema interno de combate suave que se maneja en distancias cortas.

Es muy conocido que el Wing Chun es un sistema de combate corto, especialmente porque a partir del primer contacto con las extremidades del oponente, el practicante se pega al cuerpo del contrario para nulificar su potencia y aplicar lo que se conoce como "motor o potencia" de serpiente.

[2] En trabajos posteriores profundizaré en los aspectos técnicos.

Otra de las características relevantes del sistema, es que se le conoce como un “sistema suave”, lo que significa que su especialidad de combate se halla en el uso del impulso para la evasión del ataque del oponente, contraatacando de manera simultánea en lugar de enfrascarse en un intercambio de “ataque-defensa-contraataque”; lo que marca el sello de su herencia del “golpe corto” de Shaolin.



致讀者

孙国中

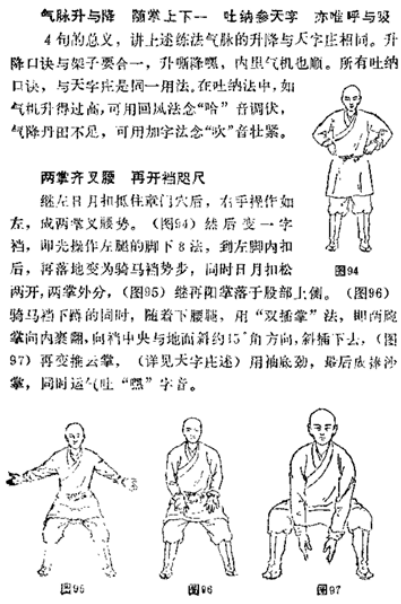
您，也許是一位專業武術工作者，也許是一位習武有年的業余武術家，也許您剛剛開始武術生涯，也許您對武術理論有着濃厚的興趣……。總之，您希望得到一本真正的拳術理論著作。那麼，您不用到處尋找，您手中的這本《拳經》就是目前最有權威的一本少林正宗拳理。迄今爲止還很少有少林武術著作，可以與它媲美。有了它，您就等于有了一位高明的老師，如果您習武有年，悟性聰敏，那您將在熟讀精思之中得到真傳。有了它，您不但可以領略武術拳理的真諦，而且您的散打技能將更上一層樓。正如書中所言「欲不臨場心手亂，閉居發奮讀斯篇」。

Primera página del Cannon Shaolin de Golpe Corto.

Otro de los aspectos relevantes es que el Wing Chun, tiene un fundamento y raíz budista, por lo que su espíritu sigue los preceptos de la enseñanza del Buda, especialmente en lo referente al desarrollo de la consciencia y la impermanencia de los fenómenos del mundo. Como parte de esta esencia, el sistema es un arte interno, en el que a partir de la práctica pretende fortalecer la salud del practicante y brindar los elementos para alcanzar la liberación.

Imagen del "Cannon Shaolin de Golpe Corto", sonde se muestra la entrada de cuerpo pegajoso, que es característica del Wing Chun,

Hoy desafortunadamente un significativo número de instructores y practicantes, se han dejado deslumbrar por la parte externa del sistema, por lo vistoso de sus aspectos técnicos y se han alejado de sus fundamentos como un arte marcial interno, esto tiene también una raíz a partir de la popularización del sistema en la década de 1970 en Hong Kong, tras la muerte de Ip Man y su globalización[3].



气脉升与降　随掌上下--　吐纳参天字　亦唯呼与吸

4句的总义，讲上述练法气脉的升降与天字庄相同。升降口诀与架子要合一，升吸降嘿，内里气机也顺。所有吐纳口诀，与天字庄是同一用法。在吐纳法中，如气机升得过高，可用回风法念"哈"音调伏，气降丹田不足，可用加字法念"吹"音壮紧。

两掌齐叉腰　再开裆咫尺

继左日月扣抵住章门穴后，右手操作如左，成两掌叉腰势。（图94）然后变一字裆，即先操作左腿的脚下8法，到左脚内扣后，再落地变为骑马裆势步，同时日月扣松两开，两掌外分，（图95）继再阳掌落于股部上侧。（图96）骑马裆下蹲的同时，随着下腰插，用"双插掌"法，即两腕掌向内裹翻，向裆中央与地面斜约15°角方向，斜插下去，（图97）再变推云掌，（详见天字庄述）用袖底劲，最后成推沙掌，同时运气吐"嘿"字音。

图94　图95　图96　图97

Página del texto "Emei 12 Zhuang", antecesor del Wing Chun y de donde proviene el cuerpo y el motor de serpiente.

[3] Como mencioné en otros trabajos profundizaré sobre la Historia del sistema.

Si bien el Wing Chun como sistema de combate no tiene más de 400 años, es claro que tiene raíces profundas en las enseñanzas clásicas chinas; es una tecnología antigua que pretende el desarrollo integral del sujeto; como tecnología antigua, puede ser difícil que algunos de sus conceptos se adapten al occidente del siglo XXI, especialmente por nuestra evolución y el estilo de vida actual.

Lo que es innegable, es que los principios del arte y su sentido de desarrollo integral siempre tendrán valor para ayudarnos a desarrollarnos como seres humanos completos en lo físico y mental.

Es por lo que, uno de los objetivos centrales de este trabajo, es abordar de una manera simple, completa y sistemática los elementos centrales del Wing Chun (WCh) de 1800, aquellos que regían su práctica y desarrollo desde principios del siglo XIX y la persecución de sus practicantes tras la derrota de la Rebelión Taiping después de 1850.

Este trabajo presenta lo que se conoce como "*Gong Fa*" (功法), que puede traducirse como el "método para lograr o desarrollar la habilidad". En general el proceso de aprendizaje de las artes marciales puede dividirse en dos etapas. El primero centrado en los aspectos técnicos y de forma, o el "Fa". Cuando comenzamos nuestro aprendizaje, somos como niños, imitamos y nos vamos apropiando

del conocimiento, copiamos la forma externa, seguimos y vamos desarrollando el método durante un periodo de tiempo hasta que nos hemos apropiado de los elementos fundamentales del sistema. El “método” es fundamental, ya que el sistema ha sido diseñado para que se logren objetivos específicos, mismos que pueden ser palpables y replicables.

Es entonces tras la práctica, la repetición y la introyección, que el estudiante puede dejar el método porque ha desarrollado el “Gong”, la habilidad o la cualidad; es decir, que el conocimiento es ahora parte de nosotros, lo conocemos y entonces estamos en posibilidades de desarrollarlo.

Muchas personas piensan que poseen un alto nivel de desarrollo cuando conocen la forma o un número significativo de ejercicios técnicos, cuando en realidad eso se encuentra en el nivel del “Fa”, muchos pueden permanecer ahí durante años, e incluso nunca trascenderla.

Si bien la técnica es algo importante, no es lo fundamental, y muchas personas suelen invertir grandes cantidades de tiempo y energía para memorizar y ejecutar de manera perfecta cada aspecto técnico y que en lo externo “se vean” relajados y bonitos, perdiéndose el sentido y la meta del “para que fueran creados”, sin tener presente que cada movimiento ha sido desarrollado y refinado durante un largo

periodo de tiempo para tocar de manera particular al cuerpo y la mente.

Cuando uno deja de lado el objetivo por las técnicas, uno se estanca y es posible que en toda la vida no se desarrolle la cualidad, el “Gong”.

En las artes marciales tradicionales, uno de los secretos mejor guardados es el “Gong Fa”, ese solo se transmitía a los miembros de la familia o a lo que se conoce como estudiantes de “puerta cerrada”, quienes eran merecedores del “secreto” para realmente conocer y desarrollar el sistema.

Es posible que este “secreto” y su pérdida sean las causas de la crisis de diversos estilos de artes marciales, ya que la práctica se ha centrado en la “técnica” y no en la “cualidad”.

Dice Santo (2016) que los elementos fundamentales para el desarrollo del Kung Fu interno, parten de: ***los seis elementos centrales, los trece estados y las tres claves del sistema.*** Él propone una sistematización de estos elementos con el objetivo de guiar y sistematizar la práctica con el fin de que se logre comprender y desarrollar el Wing Chun como un sistema integral. Lo llamó ***“Modelo 6.13.3”.***

Es importante señalar que el Modelo es una unidad integral y debe desarrollarse y aplicarse como tal, aunque por fines didácticos

es más pertinente separarlo en sus detalles particulares, para posteriormente y conforme se avanza integrarlo nuevamente en una práctica unificada.

La parte fundamental del arte marcial interno son los ***"seis elementos centrales"*** (Iadarola, 2017); su conocimiento y desarrollo, solo se logra mediante el manejo y perfeccionamiento de los seis de manera paralela y sistemática, ya que funcionan de manera integrada e interdependiente y no de manera parcial o separada, lo que generaría un desbalance de los estados físicos, fisiológicos y mentales, pudiendo provocar incluso el desarrollo de una enfermedad.

Los ***"seis (6) elementos centrales"*** (Santo, 2016 y Iadarola, 2017) son: el cuerpo, la mente, la respiración, la bioelectricidad-bioquímica (Qi), el flujo de fuerza (Fa Jin) y el manejo del "momentum".

Por su parte los ***"trece (13) estados"*** que deben ser identificados, manejados y refinados, son la base para el desarrollo sistemático del arte interno, es decir, el yoga, el qigong, neigong, la meditación y la Medicina Tradicional China (MTC).

Los trece (13) estados son (Santo, 2016 y Iadarola, 2017):

Tres estados dentro del "cuerpo":

- el estado de abierto (1/13) (***sung***), un estado en el que no haya tensión innecesaria
- el estado de enlace (2/13) (***cai***), la apertura y conexión, vinculación de los 7 arcos (grandes articulaciones) y
- el estado de ser liviano, ligero (3/13) (***chin li***), es decir, la sensación de ligereza del cuerpo.

Tres estados dentro de la "mente":

- el estado de reposo (13/4), donde se disminuye el flujo continuo de pensamientos y diálogo interno.
- el estado de tranquilidad (13/5), las emociones se estabilizan y disminuyen sus fluctuaciones y
- el estado de paz (13/6), una sensación de tranquilidad e integración, donde disminuye o desaparece cualquier sensación de conflicto.

Cuatro estados dentro de la "respiración":

- el estado de respiración con ruido (13/7),
- el estado de jadeo (13/8),

- el estado de respiración torácica (13/9) y
- el estado de Respiración abdominal inferior natural (13/10).

Tres estados dentro del "Qi":

- el estado de preparación (13/11),
- el estado de emergencia (13/12) y
- el estado de manejo, es decir, el uso adecuado de la intención (13/13).

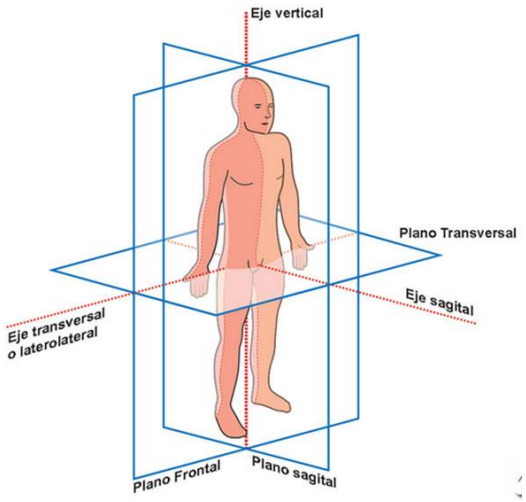
Seis elementos centrales	
1. Cuerpo	1/13. Abierto sin tensión innecesaria ***"Sung"***. 2/13. Vinculado, conectado ***"Cai"***. 3/13. Ligero, ligereza ***"Chin li"***.
2. Mente	4/13. Reposo, asentada, en silencio. 5/13. Tranquila, sin fluctuaciones. 6/13. Sensación de paz.
3. Respiración	7/13. Respiración con ruido. 8/13. Respiración jadeante, agitada. 9/13. Respiración torácica, superficial en el pecho. 10/13. Respiración diafragmática natural.
4. "Qi" Bioelectricidad /Bioquímica	11/13. La energía en estado de preparación. 12/13. Estado de surgimiento o florecimiento. 13/13. Estado del manejo del "Qi".
Síntesis de los 13 estados correspondientes a los primeros 4 elementos centrales. Elaboración propia con base en los datos de Santo, 2016 y Iadarola, 2017.	

El conocimiento y refinamiento de los ***"13 estados"***, es el camino que debe seguir el practicante para tener una referencia

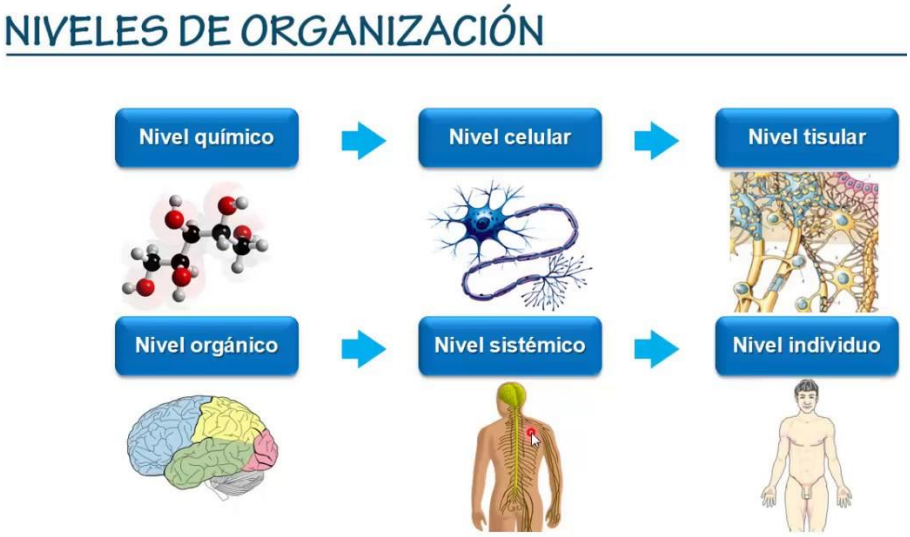
objetiva y replicable de su progreso, permitiéndole mantenerse apegado a la realidad alejado de fantasías y especulaciones esotéricas o místicas.

Las ***"tres (3) claves"*** establecen la dirección que debe seguir el trabajo y la verificación de la realidad.

La ***"primera clave"*** es la **"realidad"**, es decir, que toda nuestra práctica y desarrollo debe basarse en las leyes de la física, la biomecánica natural del cuerpo y estar de acuerdo con los principios del "método para cultivar la vida" (González, 1996) señalado por la Medicina Tradicional China (MTC); es decir, que, para el adecuado cultivo y desarrollo de un arte marcial interno, no podemos ir en contra de la fuerza de gravedad, ni violentar los procesos fisiológicos internos.



Biomecánica corporal



Niveles de organización de la fisiología corporal.

La ***"segunda clave"*** (Santo, 2016) es el **"estilo"**; es decir, la unicidad, identidad y características particulares del arte, un arte con bases históricas, filosóficas y epistemológicas particulares. En particular, el Wing Chun es un estilo suave de pelea corta; es decir que evitará el choque para atacar directamente, robando y controlando la posición del oponente.

La ***"tercera clave"*** son la **"variaciones"**, es decir, la forma particular en que cada practicante se apropia y expresa el arte sin violentar la clave de **"realidad"** y **"estilo"**. Es decir, que la persona

se apropiará y expresará el arte de una manera particular de acuerdo con sus características personales, sus recursos y nivel de habilidad, esto es a lo que se llama Kung Fu; no obstante que el sistema es uno, cada persona desarrolla una forma y nivel distinto en su desempeño.

Es fundamental tener presente que la secuencia, desarrollo y refinamiento de los ***"seis elementos centrales"***, siempre debe estar de acuerdo con la naturaleza, sin que esta sea violentada de ninguna manera, especialmente en lo que se refiere a la "biomecánica", la "fisiología" y los principios de la MTC y el "método para cultivar la vida" (González, 1996).

Siempre debemos partir de nuestra realidad física, el cuerpo es la base, el sustrato físico que soporta y permite el desarrollo de toda nuestra práctica, por lo que el cuerpo debe estar siempre presente, debemos profundizar en **"*sung"*** (abierto y sin tensión innecesaria), ***"cai"*** (abrir y conectar nuestro sistema de articulaciones) y ***"chin li"*** (la sensación de ligereza y acoplamiento corporal). Después del elemento corporal, debemos trabajar con el elemento mental, desarrollando la estabilidad, el silencio y la sensación de paz, para pasar a la respiración natural profunda (diafragmática), antes de aproximarnos al elemento Qi (bioelectricidad) (Iadarola, 2017).

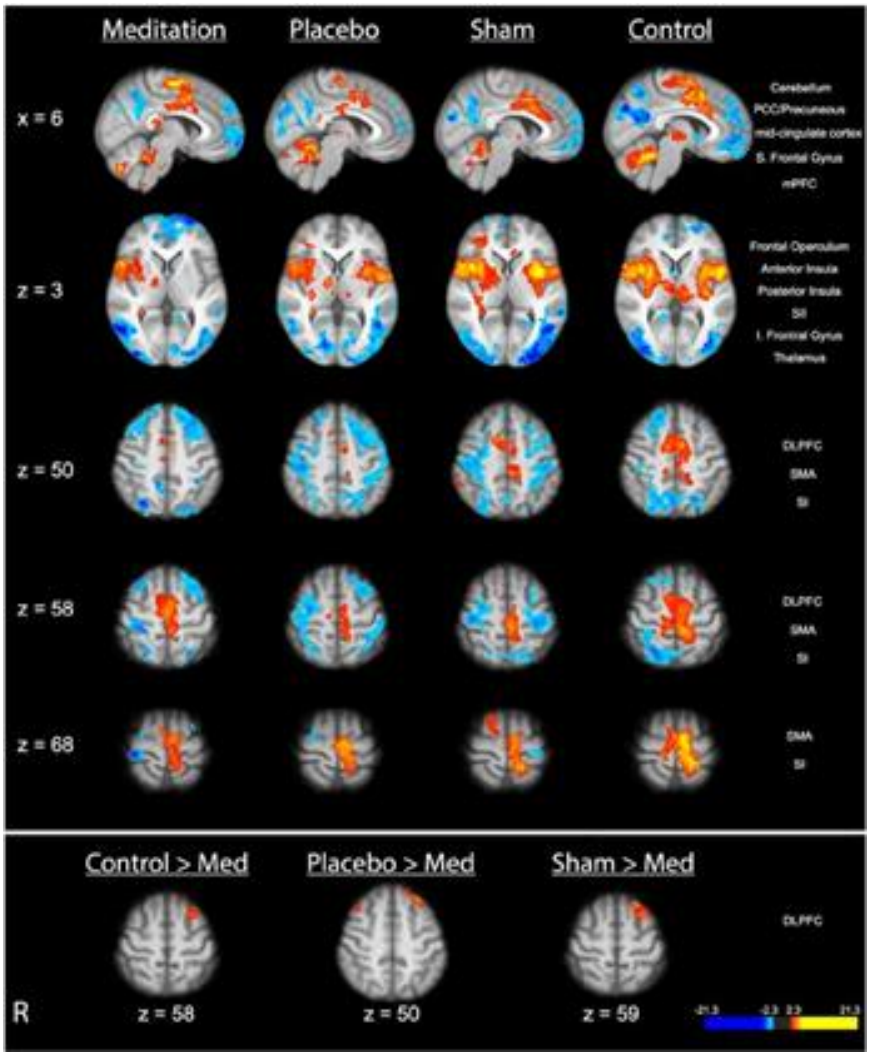
Si no realizamos un trabajo sistemático, disciplinado y ordenado partiendo de lo más sólido y palpable hacia lo más sutil y difuso, la práctica será inestable y sin un fundamento real; es decir

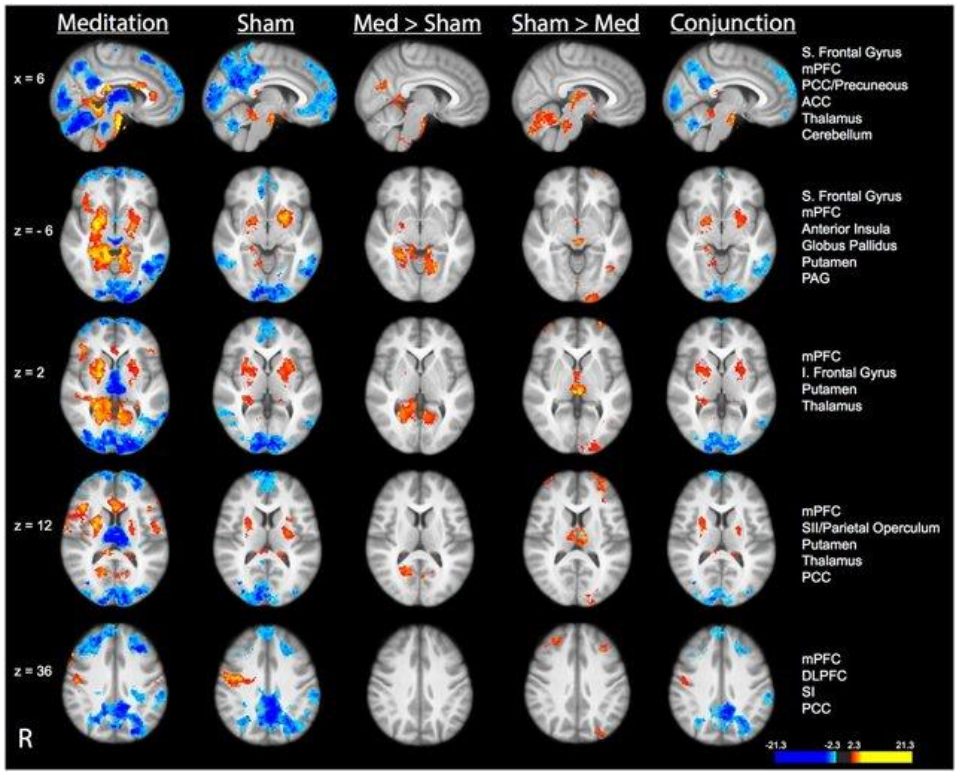
que, si nuestro cuerpo mantiene niveles de tensión innecesaria, contracturas o dolor, será difícil que abramos y vinculemos nuestro sistema de articulaciones, lo que no permitirá que tengamos la sensación de ligereza. Si el cuerpo esta pesado, tenso y con dolor, la mente no podrá asentarse, se mantendrá el dialogo interno y las emociones estarán activas, se dificultará el desarrollo de un estado de paz, si mantenemos dolor físico, tensión, intranquilidad mental y emocional, difícilmente nuestra respiración será profunda y natural, ya que nuestro corazón estará acelerado tratando de llevar sangre y oxígeno a las zonas que se encuentren bloqueadas por la tensión, ya que como se menciona en la MTC, donde hay bloqueo, hay dolor.

Abajo se muestran imágenes cerebrales de un estudio en el que se exploraron los efectos cerebrales de la meditación y prácticas de “atención plena” (Zeidan, *et. al*., 2015) sobre el dolor; el estudio encontró que al realizar ejercicios de meditación se reducen los niveles de dolor.

Las imágenes muestran la activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal del dolor por medio de resonancia magnética. En los cuatro grupos, hubo una activación correspondiente al sitio de estimulación.

La comparación de los grupos demostró una mayor activación cerebral en quienes realizaron meditación de atención plena.


Meditation
Placebo
Sham
Control
x = 6
z = 3
z = 50
z = 58
z = 68
Cerebellum
PCC/Precuneous
mid-cingulate cortex
S. Frontal Gyrus
mPFC
Frontal Operculum
Anterior Insula
Posterior Insula
SII
I. Frontal Gyrus
Thalamus
DLPFC
SMA
SI
DLPFC
SMA
SI
SMA
SI
Control > Med
Placebo > Med
Sham > Med
DLPFC
R
z = 58
z = 50
z = 59



Mientras que la imagen de arriba muestra activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal de la meditación de atención plena y la meditación de atención plena simulada.

En comparación con la meditación de atención plena simulada, la meditación de atención plena produjo una mayor activación en el tálamo y el cerebelo. Esto nos muestra que cuando se realiza de manera adecuada el proceso de trabajo con los elementos centrales,

se tiene un mejor y más profundo impacto en el estilo de vida y los órganos internos.

Es fundamental tener presente que, desde la perspectiva de las artes marciales internas, los primeros cuatro elementos centrales, el cuerpo, la mente, la respiración y la bioelectricidad (Qi), se reconocen como el ***"cuerpo del arte"***; los elementos estructurales que soportan y establecen la base para el aprendizaje y desarrollo del sistema.

Mientras que los dos últimos elementos, el manejo de la fuerza (fajin) y el "momentum", consisten en la ***"aplicación del arte"***; es por lo que para aprender, desarrollar y perfeccionar de manera completa un arte marcial interno tradicional, se debe contar tanto con los elementos estructurales, como con la capacidad de aplicación técnica del sistema.

Reglas para la práctica de artes marciales internas.

- Cuerpo suelto y biomecánica natural,
- Mente tranquila y emociones asentadas,
- Respiración diafragmática natural /
- Movimiento /
- El objetivo es el flujo y la dirección de la energía /

Si la práctica se realiza violando estas reglas, es muy probable que sea contraproducente y se ponga en peligro la salud física, la estabilidad psíquica y obstaculice el libre flujo de la bioelectricidad (Qi) corporal.

Cuando uno realiza una práctica de manera adecuada, el cuerpo estará relajado, sin tensión innecesaria, suelto y natural, permitiendo la entrada a un estado de tranquilidad; la mente estará asentada, tranquila y con un diálogo interno en silencio, la respiración será profunda, natural y pausada, permitiendo el flujo libre y espontaneo de la bioelectricidad (Qi). Esto facilitará el restablecimiento general del estado físico y mental de la persona, se recuperará el equilibrio y se tonificará el cuerpo.

Dentro de una práctica adecuada, las labores de refinamiento para la liberación de tensión y soltura (**“*sung*”**), tranquilidad y flujo natural son infinitas e ilimitadas, ya que tienen que ver con el desarrollo y ampliación de la consciencia interna y existencial; la práctica de un arte marcial interno es un viaje continuo de desarrollo y refinamiento.

El proceso de aprendizaje de las artes marciales tradicionales se basa en la experiencia directa, donde el maestro señala los tópicos o niveles de trabajo, muestra su desarrollo y acompaña al estudiante durante su práctica, para que este con posterioridad continúe de

manera autónoma profundizando y perfeccionando las habilidades desarrolladas (Santo, 2016).

Los occidentales tenemos un proceso de formación distinto, ponemos énfasis y damos prioridad a los procesos intelectuales y racionales, sobre la práctica, esto facilita la apertura de distintos puntos de vista y teorizaciones, lo que puede llevar al desvío del objetivo central y pervertir el sentido del “Gong Fa”.

El trabajo sobre el aprendizaje y desarrollo de los seis elementos centrales conlleva la apertura de una mirada interior, que siente, percibe y observa las condiciones y estados de cada uno de los elementos, y nos indica la situación que guardan y el camino que debe seguir la práctica y el entrenamiento.

"La luz del Sol que se eleva sobre la Tierra es naturalmente brillante. Mientras más se eleva el Sol, más se desprende de las brumas turbias irradiando más ampliamente su pureza original. Así, la verdadera esencia del hombre es buena en su origen, pero ella es enturbiada por el elemento terrestre, y en consecuencia, requiere ser purificada con el fin de brillar con su claridad primitiva".

Ming / Oscureciendo la Luz

"La luz se ha hundido en la tierra: la imagen del "oscurecimiento de la luz." Entonces el hombre noble vive con la gran multitud ocultando su apariencia y permaneciendo brillante."

II. El cuerpo

El cuerpo es la base y el fundamento de nuestra existencia en el mundo, es el contenedor de nuestra psique y lo que permite nuestra interacción y el desarrollo de la consciencia.

Somos seres *"bio-psico-socio-culturales"*, por lo que el cuerpo y los procesos biológico-fisiológicos son el origen y los límites de nuestra vida, así como las posibilidades de acción y desarrollo en el

mundo, porque como dice Ferrer (s/a), la *"… corporeidad es una realidad personal, y supera una visión meramente biológica; el cuerpo es la dimensión somática de la persona y resulta inseparable de ella. No es posible una consideración puramente tecnológica del cuerpo. El hombre puede romper la relación con su cuerpo, humillándolo hasta el nivel de la materia. Pero, renunciando al significado profundo de su cuerpo, desdibuja también su significado. El cuerpo es el camino en que el yo se educa lentamente a ser para el otro, es decir, a cumplirse en ese ser para el otro, que todos, más pronto o más tarde habremos de aprender"*.

Es en este sentido que, para el aprendizaje, el cuerpo o la dimensión corporal debe desarrollarse de manera adecuada y antes que pretender avanzar hacia otros elementos centrales o capas; en este sentido, para que podamos desarrollar una mente en silencio con sensación de paz, una respiración natural y profunda como la de un recién nacido, que la bioelectricidad (Qi) circule de manera libre y equilibrada sin estancamientos, así como que manejemos de manera adecuada los cambios de fuerza (fajin) y "momentum", es fundamental que el cuerpo no esté bloqueado por una mala postura, o puntos de tensión.

Las demandas del estilo de vida actual, los altos niveles de estrés, las largas distancias, la falta de tiempo, la deficiente alimentación y sueño, generan alteraciones físicas y fisiológicas, que

derivan en tensión y desequilibrio del cuerpo, provocándose estancamiento y falta de armonía en los otros elementos centrales.

Un ejemplo muy claro es el dolor, que en los tiempos actuales se ha convertido en un acompañante recurrente de las personas; las últimas investigaciones refieren que el dolor es un fenómeno complejo y multidimensional, que abarca la experiencia perceptual y afectiva de la persona, y que está condicionada por múltiples elementos que interactúan de manera simultánea.

Diversos estudios han establecido que la interacción que se da entre el estado del cuerpo y los componentes cognoscitivos y emocionales como la tristeza, la ansiedad, la ira, la nostalgia o el miedo, explican de manera más clara las variables de la personalidad, así como las diferencias individuales en cuanto a percepción y tolerancia del dolor; es así, que las dificultades de relación y expresión emocional se vinculan de manera directa con la percepción y experiencia dolorosa.

Es por ello que cuando nuestro cuerpo se encuentra tenso o en una situación de desequilibrio, aparecerá en mayor o menor medida una sensación de dolor, lo que inevitablemente alterará nuestro equilibrio psíquico y emocional, generando mal humor, la ansiedad y la falta de ganas de hacer cosas que antes disfrutábamos. Poco a

poco, nuestro foco vital se reduce a quedarnos en casa, disminuimos las salidas y reducimos nuestro entorno social. El dolor acapara nuestras vidas.

Un elemento importante para el trabajo y desarrollo del cuerpo, son los principios de la MTC, que se basan en el flujo y la cantidad de la bioelectricidad (Qi) corporal; desde esta perspectiva, la enfermedad es ocasionada por el desequilibrio, deficiencia, exceso o bloqueo del flujo de la bioelectricidad corporal.

Las artes marciales internas y en particular el Wing Chun, tienen su fundamento en el manejo, cultivo y desarrollo de la salud y potencia vital, por lo que cualquier bloqueo o desequilibrio en la postura o estructura del cuerpo reducirá su funcionalidad natural y generará tensión, impactándose la sinergia y funcionalidad con los otros elementos centrales.

Por ello, la primera tarea en que debemos enfocarnos es el conocimiento y toma de consciencia de nuestro cuerpo, especialmente en sus zonas de choque y acumulación de tensión, para que a partir del trabajo con ellas podamos desarrollar un cuerpo suelto y sin tensión innecesaria, eliminando estancamientos y bloqueos que impidan u obstaculicen el libre flujo del proceso vital natural.

La soltura y la relajación corporal, incluye los niveles muscular, de los tendones y las articulaciones, ya que cuando estos se encuentran sueltos sin tensión innecesaria, se previene el círculo vicioso de estrés y dolor, por lo que no se requiere un sobreesfuerzo para el manejo del cuerpo; de ahí que para sentar una base sólida para la práctica del Kung Fu interno, es fundamental desarrollar y refinar el **sung, cai y chin li**; es decir, los tres estados del cuerpo, sin tensión innecesaria, las articulaciones abiertas, conectadas y la sensación de ligereza.

Diversos estudios de educación física destacan el papel de la relajación dentro de la educación y el desarrollo de habilidades físicas; Guerrero-Lebron (2005) señala que la respiración y la relajación es uno de los aspectos más relevantes dentro de la práctica deportiva, ya que permite la mejora del rendimiento y el logro de los objetivos; *"junto a la respiración, la relajación es de vital importancia, pues ambas nos ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo y remediar malos hábitos no sólo a la hora de practicar cualquier deporte, sino en nuestra vida diaria"*.

Otro aspecto relevante para el desarrollo del elemento cuerpo, es el acondicionamiento físico básico, especialmente porque las "artes marciales" sin importar su origen u orientación interna o externa, son una actividad diseñada para la guerra y para defender la

vida. En algunos casos tienen aplicaciones de competencia y en otras no, o estas son muy limitados.

En este sentido, merece la pena preguntarnos ***¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?***

Página del texto “Esencia del Puño拳經捷要 (quan jing jie yao) del General Qi Jiguang de la dinastía Ming.

Santo (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2018, 2019, 2020 y 2021) hizo un profundo rastreo histórico de los orígenes del Wing Chun. Retomo tres textos clásicos para rastrar los orígenes del

sistema: Los escritos de 1560 del general *Qi Jiguang*, El Canon Shaolin de golpe corto (1784) y Yik Kam Wing Chun Kuen (1850). Señala el autor que el Wing Chun actual, además de ser producto de una síntesis entre los estilos “Emei 12 Zhuang” y la “Grulla Blanca” de Fujian, también es heredero del Sistema de Pelea Corta de Shaolin del Sur, y tiene profundas influencias de los textos del General Qi Jiguang.

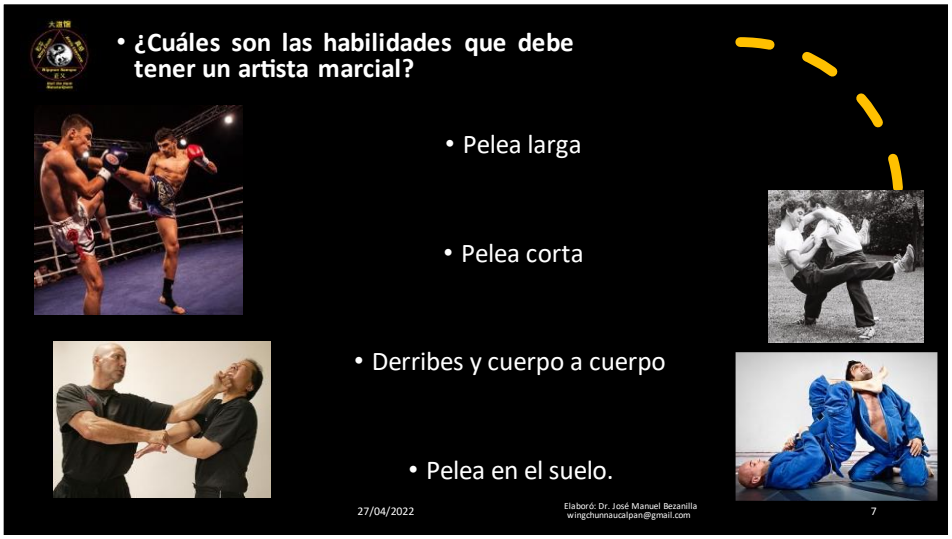
El General Qi resaltó cuatro cualidades que debe poseer el peleador: condición y capacidad física, saber pelear en los 4 rangos de combate, pelea larga, corta, derribar y pelear en el suelo.

Su texto *“La esencia del Puño”* (2020, Traducción de Jack Chen), resalta la relevancia del acondicionamiento físico para el desarrollo de las habilidades indispensables que permitan el aprendizaje y perfeccionamiento de las artes marciales.

Es indispensable tener presente que el entrenamiento para el combate y la defensa personal es completamente distinto a la preparación física para competitividad profesional, competencias amateurs y la práctica para el bienestar vital. No debemos despreciar los avances tecnológicos en la preparación física y mental de los deportes profesionales u olímpicos, ya que finalmente estos representan la abstracción y simbolización de las habilidades individuales o en conjunto para la cacería, la guerra y el combate.

Es entonces, que nuestro estándar debe fluctuar entre la práctica para el desarrollo y fortalecimiento de la salud, así como el desarrollo de habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Es decir ***¿Cuál es el estándar mínimo de entrenamiento que debemos desarrollar para cultivar y fortalecer nuestra salud, al mismo tiempo que desarrollamos habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos en el contexto del siglo XXI?***

Entonces, siguiendo lo planteado por Qi Jiguang y retomado por Santo, un artista marcial completo debe tener la capacidad y la habilidad física para la pelea de larga distancia, de corta distancia, cuerpo a cuerpo y proyecciones y pelea en el suelo, siendo la especialidad del ***Wing Chun*** la pelea corta y la de cuerpo a cuerpo, sin menospreciar los otros dos rangos.



¿Qué es el acondicionamiento físico?

En general el acondicionamiento físico es relevante para mantener un óptimo estado de salud. Este mejora notoriamente el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, desarrollando capacidades para desempeñar cualquier actividad de manera segura

y eficiente. Se fomenta la relación y funcionamiento armónico de las esferas física, fisiológica y mental.

El acondicionamiento físico debe realizarse de manera paulatina; primero hay que desarrollar la capacidad aeróbica general, buscando la adaptación de todos los órganos y sistemas a posibles situaciones de demanda o estrés; una segunda etapa es el fortalecimiento muscular general, deben trabajarse los músculos grandes de manera armónica, para preparar las demandas musculares específicas del arte marcial.

El desarrollo físico, técnico y mental en la vida y especialmente en el ***Wing Chun***, solo será posible por medio de la constancia-disciplina, en las artes marciales tradicionales se le llama "espíritu marcial". Se dice que de manera externa se deben desarrollar *"los huesos, los músculos y los tendones"*, es decir, adquirir, desplegar y perfeccionar cualidades físicas generales: Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y elasticidad, además de cualidades paralelas como: agilidad, reacción, coordinación, equilibrio, percepción y propiocepción.

Fuerza: Causa capaz de cambiar el estado o situación de un cuerpo. Fisiológicamente se entiende como *"fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar"* (Vorobiev, 1974).

Velocidad: Es la habilidad para generar un movimiento corporal en el tiempo más corto posible (Díaz-Rodríguez, 2007). La velocidad es una cualidad relevante en una etapa del proceso de desarrollo del artista marcial.

Los requisitos para la velocidad son: movilidad de los procesos nerviosos, capacidad de ejecución, flexibilidad y elasticidad muscular, tensión-relajación, capacidad de concentración y la voluntad.

Por otro lado, los factores que condicionan la velocidad del movimiento son: la fuerza, la resistencia física, la coordinación y la habilidad técnica.

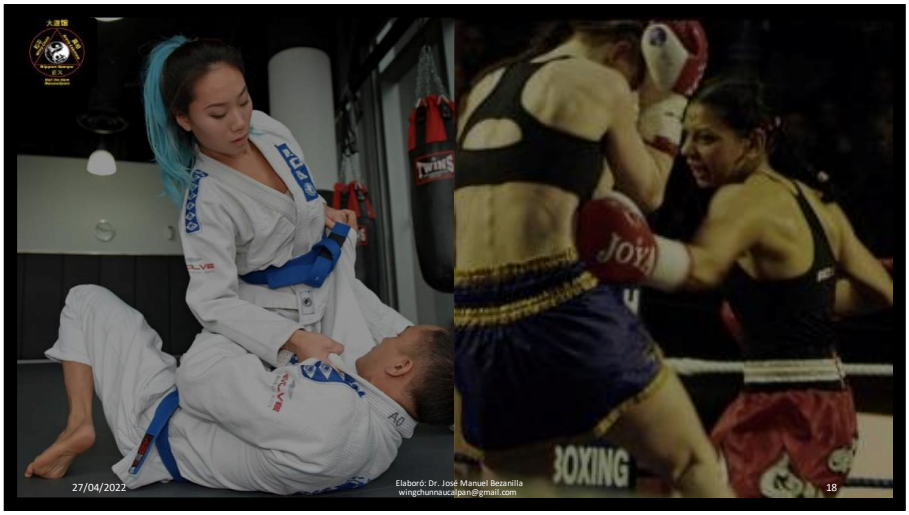
Potencia: Es la cantidad de energía (fuerza) que se puede proyectar sobre un objetivo, dependiendo de la masa involucrada por

la aceleración, en una trayectoria específica. La cantidad de energía que somos capaces de proyectar enfocada en un punto concreto.

La potencia en un ataque depende de la aceleración que se desarrolla, la concentración de la masa corporal en un punto, además de la correcta ejecución técnica de la acción.

Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Para Frei (1977), la resistencia psíquica se refiere a la capacidad de soportar una carga de demanda sin interrupción y el mayor tiempo posible, mientras que la resistencia física es la capacidad del organismo para tolerar la fatiga.

La resistencia permitirá mantener el rendimiento a lo largo del tiempo bajo presión, o en una situación de combate, existen dos tipos fundamentales de resistencia: resistencia aeróbica (presencia de O2) y anaeróbica (sin presencia de O2). El sistema anaeróbico se encarga de mantener la intensidad en las acciones cortas y rápidas del combate (derribos, golpeos…), en las que se requieren de mucha fuerza y velocidad, mientras que el sistema aeróbico gestiona la capacidad para mantener el esfuerzo todo el combate y acelera el proceso de recuperación.



Flexibilidad: La flexibilidad está íntimamente unida a la elasticidad muscular y movilidad articular, de tal forma que pueden entenderse como sinónimos “flexibilidad y elasticidad” (Fernández-Rincón, 2013), es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible; depende de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo con el cual se ha de trabajar el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de las articulaciones, así como de la estabilidad en la estructura de las articulaciones involucradas.

Resalta Santo (2016) que como está escrito en el Clásico Interno Antiguo: ***"En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas". Ligero y ágil es estar en estado de ligereza, sin tensión innecesaria **(*Sung*)**, todas las partes del cuerpo deben encontrarse conectadas, vinculadas para la acción y el movimiento conjunto y articulado **(*Cai*)** y tener una profunda sensación de ligereza **(*Chin li*)**; es decir, el manejo adecuado de los tres estados.

Es fundamental tener presente, que el desarrollo del elemento o capa corporal dentro de las artes marciales internas debe desarrollarse de manera secuencial y sistemática, para conocer y refinar cada uno de los estados del cuerpo (Sung, Cai y Chin li) más allá de teorizaciones y especulaciones mágicas o místicas. Si no se suelta primero la tensión innecesaria, no se logrará una profunda vinculación de los músculos, tendones y articulaciones, y por lo tanto se escapará la sensación de ligereza.

Como se mencionó previamente, el proceso de aprendizaje y desarrollo en las artes marciales internas se fundamenta en la experiencia directa, por lo que no es suficiente que el practicante logre en un momento la conjunción de los tres estados corporales; la verificación del logro y aprendizaje en este y todos los elementos centrales, se basa en la capacidad de “entrar” en el estado de manera repetida y a voluntad.

Aquí se presenta el punto central, el ***“Gong fa”*** (Santo, 2016), el proceso para conocer, desarrollar y refinar el elemento corporal y los otros cinco elementos o capas centrales. Es importante señalar

que “Gong fa”, “el proceso de conocimiento” o lo que en occidente entendemos como la “Episteme”, es lo que se mantenía en secreto, aquello que solo se transmitía a aquellos que formaban parte de la familia y aprendían a puertas cerradas; al grado que con el tiempo y la globalización del Wing Chun desde la década de 1960, este proceso se ha diluido o perdido, ha dejado de transmitirse a las nuevas generaciones de practicantes, ya que no es suficiente solo la “practica” para desarrollarlo, se requiere la consciencia de su existencia, la intención para su desarrollo y la diligencia para su entrenamiento y refinamiento diario.

El conocimiento, la intención y diligencia en la práctica del ***“Gong fa”***, son esenciales para el desarrollo del Kung fu (*“habilidad suprema por el trabajo duro”*), es aquí, en el conocimiento, experimentación, desarrollo y refinamiento que se puede “entrar por la puerta” a las infinitas posibilidades de las “artes marciales internas”.

El ***“Gong fa”*** es diferente de un estilo a otro, cada uno tiene sus fortalezas y debilidades, a continuación, se presenta un proceso básico para el desarrollo de este dentro del Wing Chun del siglo XIX (Santo, 2012- …) y que se encuentra acorde con uno de los principios del budismo, la **“consciencia”**.

La consciencia, es el primer paso para el aprendizaje, el desarrollo y el refinamiento del Kung Fu interno, por lo que, para aproximarse al elemento corporal, resulta fundamental que primero

seamos conscientes de las zonas y lugares en que acumulamos tensión, para que nuestro trabajo en el desarrollo del ***"Sung"***, además de abarcar todo el cuerpo, se focalice en estas áreas.

Es importante señalar, que el arte marcial tradicional, es y debe ser una entidad viva, con la capacidad de evolucionar y adaptarse a los tiempos que corren sin perder su esencia, por lo que es pertinente y válido retomar e incorporar elementos de la ciencia moderna siempre y cuando que no se violentes los principios del "proceso de conocimiento".

Es por lo que, para acercarnos al primer nivel de consciencia sobre la situación corporal, retomaremos lo propuesto por la psicología en relación con la relajación y el manejo de la tensión. Nos aproximaremos desde esta perspectiva, ya que la información y los conocimientos que se tienen a mano, se encuentran fundamentados metodológicamente con evidencias y están muy alejados del pensamiento fantasioso o esotérico de la tendencia "new age".

Es importante señalar, que estos ejercicios constituyen solo la primera y más básica parte del entrenamiento, ya que como lo señala el Buda, la atención plena, la consciencia, debe estar presente y practicarse en todo momento, por lo que, dentro del elemento cuerpo, la consciencia, el desarrollo y refinamiento de ***"Sung"***, ***"Cai"*** y ***"Chin Ii"***; es decir, soltura y liberación de tensión, apertura, vinculación y sensación de ligereza, es una práctica cotidiana y continua.

Chóliz (2018) refiere que la relajación y liberación de tensión, ha acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, ya que desde siempre el ser humano ha buscado estrategias para manejar y enfrentar situaciones que podían desbordarlo por un exceso de activación y podían resultar nocivas en el corto o mediano plazo.

La investigación científica experimental, ha permitido la depuración y sistematización de los métodos más eficaces para la relajación y el manejo de la tensión.

En general los procedimientos más eficaces sistemáticas y estructuradas de relajación, se basan en dos técnicas desarrolladas a principios del siglo pasado: la relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (EA) (Schultz, 1931).

Ambas técnicas son complementarias, ya que la RMP se enfoca en el descenso de la tensión y el tono muscular, mientras que el EA trabaja los aspectos psicoemocionales de la tensión. Estas se han ido refinando y se han mejorado en procedimientos que son mucho más sencillos y rápidos de aplicar y aprender.

El valor de la relajación se encuentra en que conduce a una reducción general del estado de activación del organismo, lo que redunda en beneficios físicos, psicológicos y del estado de bienestar general del individuo. De hecho, se ha visto que un número importante de enfermedades y padecimientos “modernos” (trastornos

cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.), tienen relación significativa con niveles excesivos y prolongados de activación y tensión

La práctica de la relajación no solo tiene impactos significativos a nivel de activación fisiológica, sino que también redunda en dos dimensiones psicológicas relevantes: los procesos de pensamiento y los del comportamiento.

En la dimensión fisiológica, la relajación tiene efectos significativos sobre el sistema parasimpático, es decir, un fortalecimiento de los procesos “Yin” del cuerpo en un momento histórico donde se ha privilegiado la activación, es decir, el factor “Yang”, por lo que la relajación tiene un impacto directo en la disminución de:

-Tensión muscular tónica

-Frecuencia e intensidad latido cardíaco.

-Actividad simpática en general.

-Secreción adrenalina y noradrenalina.

-Vasodilatación arterial.

-Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).

-Metabolismo basal.

-Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma.

-Incremento en el nivel de leucocitos y en ritmo cerebral de frecuencia entre 8-14 Hz.

A continuación, se presentan dos técnicas que como mencioné, permiten un primer desarrollo de la consciencia del elemento corporal, y ayudan de manera básica a desarrollar la práctica de ***"Sung"***. Transcribiré de manera literal lo señalado por Chóliz, ya que en lo personal no podría realizar una mejor descripción.

Relajación Muscular Progresiva (RMP).

"La RMP pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión- distensión de los principales grupos musculares".

El entrenamiento consiste en una práctica continua de unas primeras semanas en las que se entrena una relajación larga (de alrededor de 16 grupos musculares y en torno a 30-40 minutos). Posteriormente, al adquirir habilidad en esta técnica se reduce tanto la duración como el número de ejercicios.

Aquí y desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, la relajación debe comenzar desde la planta de los pies y subir paulatinamente hacia los tobillos, las rodillas, la zona pélvica y abdominal, la espalda media, alta y los hombros, los brazos y codos, los antebrazos, las muñecas y las manos; posteriormente la cara y las zonas de tensión mandibular.

Primero debe uno acostarse con la espalda bien apoyada sobre una cama firme o una superficie plana que sea cómoda, el cuello y la cabeza estén bien apoyados sobre una almohada.

Debe comenzar uno realizando de 9 a 12 respiraciones profundas y diafragmáticas[4], para posteriormente fijar la atención en los pies y la planta de los pies, se tensan los dedos hacia abajo y hacia arriba de 3 a 9 veces y después se sueltan enfocando la atención en la respiración profunda y observando la sensación de relajación y soltura en la planta de los pies. Después se lleva la atención a los tobillos y las pantorrillas, nuevamente se tensan los tobillos hacia arriba y hacia abajo, es decir en la parte frontal y posterior de 3 a 9 veces, para luego regresar la atención hacia la respiración profunda y la sensación de soltar las piernas y los tobillos sobre la cama, dejando caer el peso.

[4] Más adelante detallaremos la técnica y la relevancia de este tipo de respiración.

Se lleva la atención a las rodillas y los muslos, se tensan igual número de veces para posteriormente soltarlos y fijar nuevamente la atención en la respiración y la sensación de dejar que estos caigan completamente sobre la cama.

Posteriormente se lleva la atención a la zona pélvica y abdominal, aquí se tensan los glúteos y los esfínteres de 3 a 9 veces, para posteriormente soltarlos completamente, enfocando la atención en la respiración diafragmática y la sensación de que toda la parte media del cuerpo, desde los pies hasta las caderas caen de manera natural y reposan sobre el sitio donde uno se encuentra recostado.

Se lleva la atención a los hombros y los omóplatos, se tensan y se relajan de 3 a 9 veces, se sueltan completamente y se centra la atención sobre la respiración, sintiendo como se ha dejado de cargar el tronco y este reposa suave y completamente sobre la cama. Se contraen y se relajan los bíceps, dejando caer el peso de los brazos sobre la cama e identificando las zonas donde pudiera haber tensión innecesaria. Igualmente se hace con los antebrazos y las manos, cerrando y apretando los puños de 3 a 9 veces, para posteriormente abrir las manos retornando a la respiración diafragmática y sintiendo como se deja reposar el peso de las extremidades superiores sobre la cama.

En este punto se repasa una o dos veces el estado de todo el cuerpo desde la planta de los pies, pasando por los tobillos y las

piernas, las rodillas y los muslos, las caderas y los glúteos, el tórax, la espalda y los hombros, los brazos, antebrazos, muñecas y manos; recordando realizar siempre respiraciones diafragmáticas y profundas.

De aquí, se lleva la atención a la cara y cuello, llevando la atención a la frente: elevando las cejas o arrugando la frente, la parte superior de la cara y nariz: arrugar la nariz y los labios, la parte inferior de la cara y mandíbulas: apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera. Pecho y garganta: empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.

Chólz (2018) señala que, para una mejor práctica de la relajación, es recomendable atender las siguientes consideraciones:

1. La relajación es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores.

2. El entrenamiento apropiado podría ser el siguiente: realizar relajación profunda (30-40 minutos) todos los días durante las primeras dos o tres semanas. Posteriormente realizar ejercicios de relajación más breve. Cuando se consiga relajarse adecuadamente durante un periodo de cinco o diez minutos, pueden espaciarse, si lo desean, a dos o tres veces cada semana, al mismo tiempo que se entrena en los procedimientos de relajación apropiados para cada situación específica (de pie, en una sala de espera, etc.). Esta es una práctica fundamental para el desarrollo posterior del Kung Fu interno.

3. La relajación puede aplicarse para utilizarla en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado, o para prevenirlos como medida profiláctica, rebajando el nivel de activación general. En el primer caso se utilizarán procedimientos de relajación abreviados y adecuados a cada situación, mientras que para rebajar el nivel de *"arousal"*[5] puede realizarse la relajación profunda en casa en condiciones de escasa estimulación.

4. La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad

[5] Nivel de activación cerebral. Implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del medio y está regulado por el sistema de activación reticular. Puede variar desde un nivel de sobreactivación, como en el caso de emociones intensas o de estados de alerta, hasta un nivel atencional óptimo para la acción intencional, o hasta niveles de infraactivación, como en el caso de estados de relajación o de sueño.

anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria.

5. La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados, de forma que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente. Aquí se observa la estrecha relación e interdependencia de los elementos centrales que conforman el cuerpo del arte además del cuerpo (la mente, la respiración y la bioelectricidad).

6. Durante la relajación pueden aparecer una serie de sensaciones que nunca había sentido con anterioridad, las más comunes son:

-Pesadez de una parte del cuerpo, o de todo el cuerpo;

-Ligereza, como si una parte del cuerpo, o todo él fuera extraordinariamente liviano.

-Sensación de "acorchamiento", especialmente en las extremidades.

-Sensación de hormigueo en las piernas o brazos.

-Sensación de inmovilidad absoluta, de no poder mover el cuerpo a voluntad, e incluso de pérdida de control.

-Sensación de abandono del cuerpo.

-Ausencia de cualquier sensación.

7. La habitación donde se realice la relajación puede estar aislada de estimulación que interfiera con el proceso de relajación y ello favorecerá la profundidad de esta. No obstante, puede ser conveniente también relajarse, aunque haya ruido ambiental, puesto que, es lo habitual y generalmente precisamos la relajación en momentos en los que existe bullicio.

A menudo, pensamos que conocemos y somos conscientes de nuestro cuerpo, sin embargo, nuestra mente no suele tener consciencia del cuerpo, su situación y sus necesidades, regularmente simplemente reaccionamos a las demandas instintivas, hasta que nos tomamos el tiempo de observarlo, percibirlo e incorporarlo al campo de la consciencia.

La toma de consciencia y observación de los seis elementos centrales y trece estados es equivalente a la instalación de sensores que nos informan en cada uno de estos (Santo, 2016); a partir de aquí, se abre un campo infinito de posibilidades para el trabajo y desarrollo personal, se establecen las bases para el desarrollo del Kung Fu interno.

El siguiente paso en el proceso de conocimiento, dominio refinamiento del elemento corporal es ***"Cai"***; el estado de **"estar**

abierto”, lo que significa el permitir conscientemente que cada parte del cuerpo se desenvuelva de acuerdo con su biomecánica natural.

Para desarrollar y profundizar en ***“Cai”***, después de aprender a trabajar la relajación y liberación de tensión innecesaria ***“Sung”***, se puede realizar el siguiente ejercicio (Santo, 2016):

Después de realizar una sesión de relajación acostado(a), permanecer respirando de manera natural y tranquila durante 5 o 10 minutos, dejando que todas las articulaciones se relajen, soltando cualquier tensión adicional que sea percibida. Hay que permitir que las articulaciones y los músculos se “desenrollen” y reposen de manera natural sobre la cama o la superficie en la que nos encontremos. Es importante prestar atención a la manera como las articulaciones de “abren” de manera natural y espontanea.

Esta sensación hay que practicarla, hasta que pueda replicarse casi en cualquier situación, llevar el estado se “Sung” y “Cai” a nuestra vida cotidiana.

El siguiente estado es **“vinculado”**, este estado solo se logra a cabalidad cuando se ha liberado un significativo cúmulo de tensión innecesaria y cuando se han abierto las articulaciones. El siguiente paso de trabajo con el cuerpo es la integración natural del movimiento biomecánico de las articulaciones, reconocer cuales son los alcances y los límites naturales de cada extremidad, nivel de consciencia que

es fundamental dentro de las artes marciales, en particular para lograr la integración y concentración de la potencia al momento de atacar, o contar con la soltura y conducción del impulso del oponente al defender.

El siguiente estadio en el desarrollo de la consciencia y refinamiento del elemento corporal, es el de ***"ligereza" (Chin li)***, o "Cuerpo ligero" (輕體)； este es un estado más avanzado de consciencia sobre el cuerpo, donde el movimiento se realiza de manera abierta, coordinada (vinculada) sin esfuerzo, empleando solo la tensión-distención necesaria para cada acción.

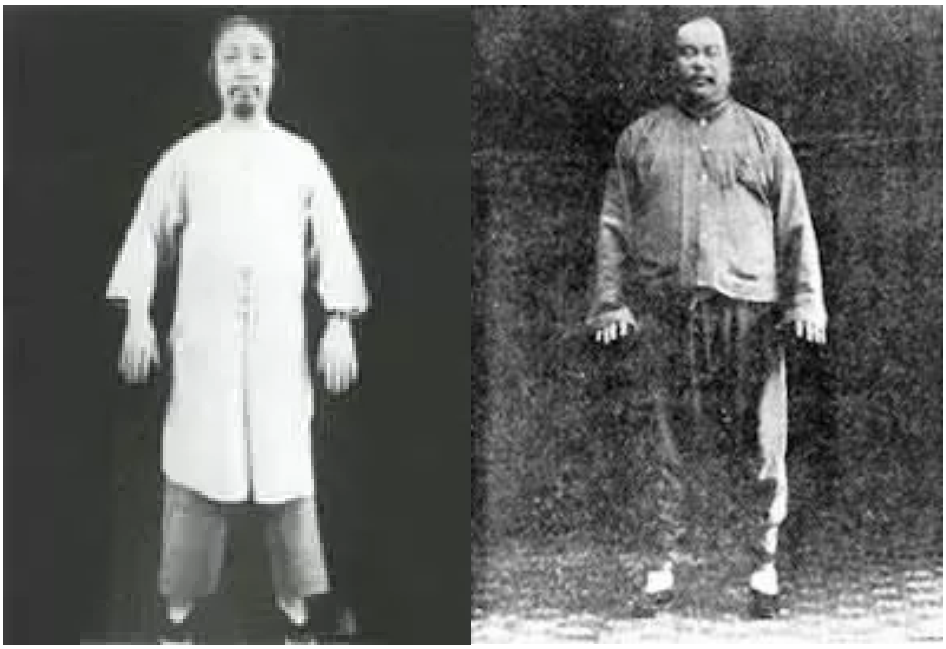
Santo (*ídem.*) señala que en un texto clásico se señala: ***"No se puede colocar una pluma y una mosca no puede posarse en ninguna parte del cuerpo. El oponente no me conoce; Solo yo lo conozco".***

El manejo del estado de "ligereza" es la base fundamental para el desarrollo de percepción y manejo del "flujo" de fuerza (Fa Jin) o poder explosivo o flujo de fuerza de acción y reacción, uno de los sellos particulares o firma del Wing Chun.

Es muy probable que, si no se ha llegado al estado de ligereza, no sea posible el manejo adecuado del "flujo de fuerza", ya que es muy probable que el cuerpo mantenga zonas de tensión o fijación, restringiéndolo, estancándolo e incluso pudiendo provocar lesiones.

Es en este sentido, que la primera etapa del entrenamiento se realiza recostado, con el cuerpo en reposo, desarrollar el aprendizaje con la mínima carga o tensión sobre el cuerpo y desarrollar la memoria corporal que permita replicar paulatinamente los estados y las sensaciones específicas en las distintas situaciones de la vida cotidiana, para que si un día tememos que aplicar el Wing Chun en una situación de defensa personal, el cuerpo responda de manera natural, ya que como dice Miyamoto Musashi: ***"mi guardia debe ser mi postura de todos los día y mi postura de todos los días debe ser mi guardia"***.

Ya que hemos identificado e iniciado el desarrollo los tres estados del cuerpo, **"Sung"**, **"Cai"** y **"Chin li"**, uno puede pasar primero a una postura sentado, o realizar estos ejercicios a intervalos en la oficina o lugar de trabajo, para después transitar a una posición natural de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros como en Zhan Zhuang (站樁/站桩), o 'de pie [como un] poste'.



Es fundamental resaltar que estos ejercicios no tienen que ver con ninguna práctica mágica o esotérica, remiten al método de trabajo (***Gong fa / 功法***), que es la base metodológica para establecer, desarrollar y refinar nuestro Kung Fu interno.

Se puede experimentar, aprender, comparar el manejo de los tres estados corporales alternando el trabajo de acostado, sentado y de pie; las combinaciones y práctica, son infinitas, siempre que se sigan las instrucciones del modelo.

El estiramiento vendrá después de la relajación, ya que, si uno no ha liberado la mayor cantidad de tensión innecesaria, las elongaciones se realizarán a partir de la tensión y la fuerza bruta lo que puede causar lesiones o daños articulares, tendinosos o musculares.

Para desarrollar de manera adecuada la práctica, es fundamental seguir puntual y cuidadosamente Los ***"Kuen Kuit"***, la escritura antigua de la forma "Siu Lin Tao" (elementos mínimos de entrenamiento) del siglo XIX, que según la traducción de Iadarola, 2018, se describe el proceso necesario para desarrollar el Kung Fu; a continuación, se presentan algunas frases de esta, especialmente lo que refiere al modelo "Gong Fa":

- ***Preste atención al dedo, la garra y el costado debajo de la manga.***
- ***Girando en espiral de forma natural, sigue la respiración y la dirección del canal Qi.***
- ***La parte posterior de la palma mira hacia afuera, intención y Shen necesitaban estar presentes por completo.***
- ***La palma giratoria se tambalea para proteger el corazón.***
- ***La presión horizontal simple y doble debe manejarse de acuerdo con la inhalación y la exhalación.***

El arte interno y el arte externo

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, de han hecho esfuerzos importantes en clasificarlas de distintas maneras, una de las más comunes es la que se refiere a lo “interno” y lo “externo”. Desde la perspectiva del Wing Chun, el arte interno se refiere a “suave”, “ligero” y “suelto”, mientras que lo externo remite a lo “duro”, “afilado” y “resistente”.

En este sentido, un texto clásico retomado por Santo (2016), señala que: ***“En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas. La energía que sostiene el cuerpo debe ser libre fluido; la energía que sustenta la actividad de la mente debe recolectarse internamente. Las posturas deben ser sin defecto, sin huecos o salientes de la alineación adecuada; en movimiento, la Forma debe ser continua, sin paradas ni arranques".

Es por ello que, se considera imposible el desarrollo de las artes internas cuando el cuerpo se encuentra desarticulado o des integrado, cuando la parte inferior se encuentra rígidamente anclada al piso, mientras que con las manos se pretenden ejecutar técnicas de ataque o defensa; es así, que el practicante siempre debe tener presente que el elemento cuerpo es la base y soporte de los otros cinco elementos centrales.

Si no se desarrollan los tres estados del cuerpo, ***"Sung", "Cai" y "Chin li"***, no hay base para avanzar en el desarrollo del siguiente elemento central.

"En los tiempos de oscuridad, es importante ser cuidadoso y reservado. No es a través de una conducta imprudente que uno debe atraerse inútilmente enemistades invencibles".

K´an / Lo insondable

“Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza.”

III. La “mente”

Los tiempos actuales nos colocan en una situación de alta demanda hacia el exterior, somos llamados a responder a estímulos externos continuamente, lo que nos ha alejado de nuestro mundo

interno, del contacto con nuestros elementos constitutivos básicos en favor de una “extraversión forzada” como lo mencionó Jung.

Desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales chinas y en especial el Wing Chun, el elemento “Mente” tiene una concepción y características específicas. La mente es una herramienta, un instrumento por medio del cual nos conectamos con el mundo. El punto central de trabajo en las artes marciales internas es “liberar” la mente, es decir, desarrollar un estado de paz y silencio en el que se comprenda que las vicisitudes de la vida cotidiana son solo momentos impermanentes.

Es aquí donde se van conectando y articulando los seis elementos centrales, el dominio de los tres estados corporales (Sung, Cai y Chin li), apoyan el trabajo con la mente para encaminarlo hacia el estado de silencio y paz. Si uno logra instalarse en un estado de silencio, el cuerpo se mantendrá ligero y relajado, facilitando la circulación sanguínea y la oxigenación del cuerpo.

Desde la perspectiva de las artes marciales, la “mente” tiene cuatro funciones básicas que es necesario conocer, dominar y refinar, para que estas cumplan su propósito y permitan el desarrollo del Kung Fu interno: **pensamiento, intención, visualización y consciencia**.

Pensamiento[6]

Desde la psicología científica, el pensamiento es la capacidad de los individuos para formar ideas y representaciones internas de la realidad, relacionando unas con otras, ponderándolas y asumiendo una postura ante estas.

También se refiere a las ideas formadas por la mente; es decir, que es la manifestación de la actividad y capacidad creativa de la mente. Esta es una definición general que abarca todas las producciones mentales, incluyendo las creativas, racionales reflexivas e imaginativas; es decir que todo aquello que sea producido en la mente es considerado pensamiento.

El concepto de pensamiento hace referencia a procesos mentales, voluntarios o involuntarios, mediante los cuales el individuo desarrolla sus ideas acerca del entorno, los demás o él mismo. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

Pensar es una actividad mental que requiere esfuerzo, y se emplea cuando enfrentamos problemas o situaciones que debemos resolver. El pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo con intervención de los mecanismos de memoria, atención,

[6] https://psiquiatria.com/glosario/index.php?wurl=pensamiento

procesos de comprensión, aprendizaje, procesamiento de la información, etc. Es una experiencia interna e intrasubjetiva.

Intención

La intención, remite directamente al uso de la voluntad, enfocar la atención y los sentidos en una dirección y con el fin de lograr algo. Jung establece que en general poseemos la capacidad de generar dos tipos de pensamiento; retoma a Cristian Wolff, señalando que *"el pensamiento es, pues, un acto del alma, por el cual esta tiene consciencia de sí misma y de las demás cosas que exteriores a ella"*; es un pensamiento que se adapta a la realidad, que tiene aplicaciones prácticas de adaptación.

En este tipo de pensamiento la atención está dirigida, requiere un esfuerzo consciente, lo que implica desgaste y consumo de energía, el pensamiento dirigido, siempre está en relación con el mundo y sus objetos.

Imaginación / Visualización[7]

La imaginación es la máxima expresión de la cualidad creadora de la mente, ya que sus productos pueden emerger sin la mediación de la estimulación de los sentidos.

También se describe como la formación de experiencias en la mente, que pueden ser recreaciones de experiencias pasadas, como recuerdos vívidos con cambios imaginados, o pueden ser escenas completamente inventadas y posiblemente fantásticas. La imaginación permite la visualización y planeación de la aplicación del conocimiento y la experiencia para resolver problemas.

La imaginación implica pensar en posibilidades a partir del uso de la "imaginería", es decir, el proceso de revivir y recrear en la mente recuerdos de objetos que provienen de la estimulación sensorial.

Las últimas investigaciones en ciencia cognitiva, han demostrado que la imaginación se encuentra estrechamente ligada al estado del cuerpo y las condiciones en que este se encuentra, por lo que no es una actividad eminentemente mental, especialmente porque implica el establecimiento de relaciones con el mundo.

El *"ojo de la mente"*

[7] https://hmong.es/wiki/Imagination

La noción de un "ojo de la mente" se remonta a la referencia de Cicerón al *“mentis oculi”* durante su discusión sobre el uso apropiado del símil por parte del orador.

Aquí, Cicerón observó que las alusiones a "la Syrtis de su patrimonio" y "la Caribdis de sus posesiones" implicaban símiles que eran "demasiado inverosímiles"; y aconsejó al orador que, en cambio, hablara simplemente de "la roca" y "el golfo" (respectivamente), con el argumento de que *"los ojos de la mente se dirigen más fácilmente a los objetos que hemos visto que a los que sólo hemos escuchado"*.

Este concepto fue empleado por primera vez por Tale de Chaucer (c.1387) en lengua inglesa en sus Cuentos de Canterbury; donde dice que uno de los tres hombres que habitaban en un castillo era ciego y solo podía ver con "los ojos de su mente"; esos ojos "con los que todos los hombres ven después de haber quedado ciegos".

Este concepto se emplea común mente en el proceso para la formación de nuevas imágenes mentales que no se han experimentado a partir de los órganos de los sentidos. Esto también podría estar relacionado con pensar o visualizar los resultados plausibles de algo o alguien en las abundantes situaciones y experiencias de la vida.

Consciencia

Consciencia se entiende como el conocimiento que una persona tiene de lo que siente, lo que piensa y de la motivación de sus actos; proviene de la palabra latina *conscientĭa*, y esta a su vez del calco del griego συνείδησις (syneídesis), compuesta por el prefijo συν- (syn-), que significa 'con', y είδησις (eídesis), que traduce 'conocimiento', es decir: con conocimiento.

Entonces se entiende como la capacidad que tenemos de reconocernos a nosotros mismos, de conocer de nuestro acontecer interno, externo, así como de los fenómenos que ocurren en el entorno. Por lo que la consciencia tiene una íntima relación con la actividad mental y la habilidad de reconocerla como fenómeno vivo, dinámico y trascendente. Así, una persona consciente tiene la capacidad de saber lo que ocurre consigo y su entorno, mientras que la inconsciencia supone la incapacidad de percibir y conocer lo que ocurre.

"Nuestra conciencia normal cuando estamos despiertos no es más que un tipo especial de conciencia, separada por una finísima película de otras formas potenciales de conciencia completamente distintas. Podemos pasarnos toda la vida sin sospechar siquiera su existencia, pero apliquemos el estímulo necesario y se manifestarán en toda su amplitud…" (William James. En: Wilber, 1990:17).

Wilber señala que la consciencia es un fenómeno complejo formado por una serie de estados jerárquicos, sonde el superior

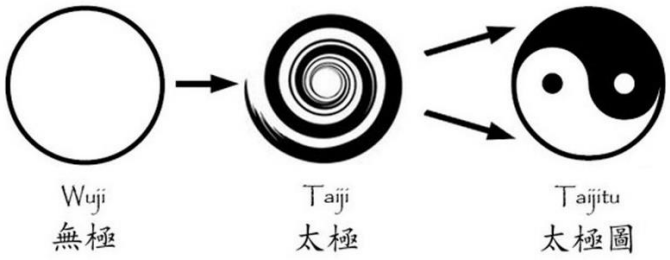
abarca los inferiores, por lo que las distintas perspectivas como las filosóficas, psicológicas o religiosas, se posicionan desde distintos niveles del espectro total de la consciencia.

Parte de los avances y propuestas de la física y mecánica cuántica para proponer un conjunto de principios que, desde su perspectiva configuran la evolución de la consciencia.

Esta noción es muy similar a lo propuesto por Carl Gustav Jung, donde considera que nuestro nivel de consciencia actual, es un producto evolutivo de la humanidad, habiéndose originado en los pueblos primitivos donde no había una diferenciación individual, y los procesos obedecían a una dinámica de “representaciones colectivas” o “participaciones místicas”, es decir que prevalecía una consciencia como de colmena, que fue evolucionando hasta que en la “Ilustración” de configuró la primacía del individuo, separándose los sujetos del influjo de la colectividad, así como de su matriz instintiva primigenia.

Wilber propone que todo nivel de consciencia es una unidad en sí mismo y al mismo tiempo forma parte de una totalidad más amplia y compleja, por lo que cada estadio posee cuatro impulsos: mantener su individualidad, adaptarse a la totalidad a la que pertenece, ascender a niveles superiores (trascender) y disolverse en niveles

inferiores; es decir, que tiene una amplia similitud a la noción oriental del Dao[8].



Evolución del vacío a la existencia.

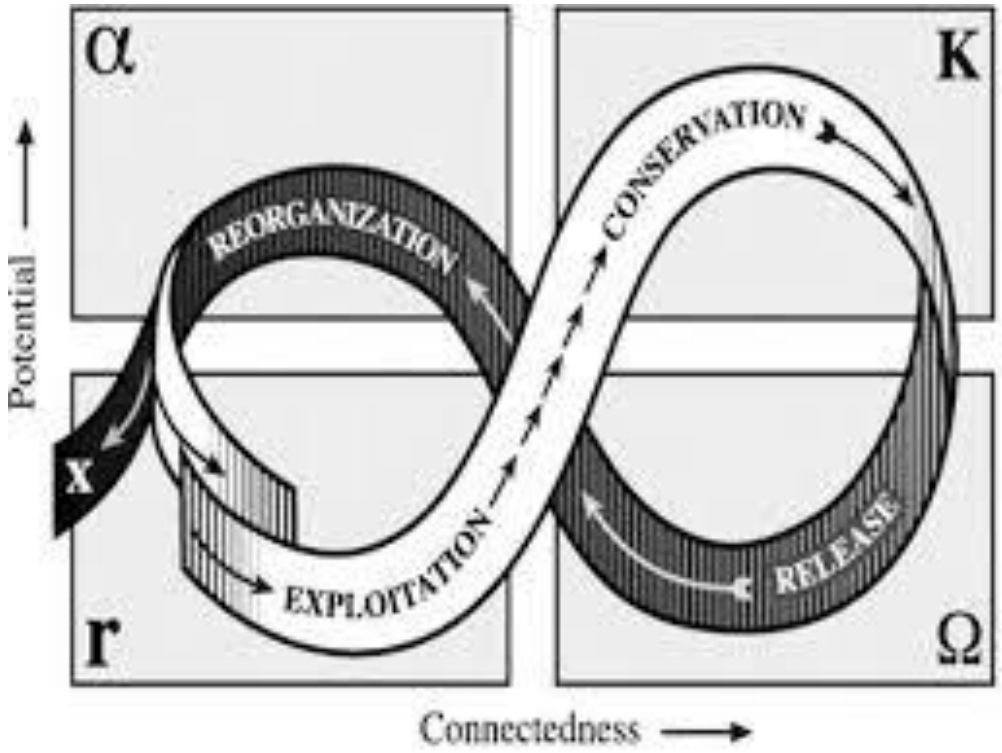
El “Dao” o “Tao”, nos remite al seguimiento del camino de la naturaleza, y tiene una aplicación práctica más allá de la especulaciones ideológico-filosóficas. Esta noción remite al flujo continuo del devenir universal, a la realización de la vida que fluye permanentemente y se mantiene en equilibrio con el universo, sus manifestaciones son palpables en las transformaciones continuas y permanentes de los ciclos naturales y humanos.

El cambio es un flujo constante entre el ser-no ser-ser, las transformaciones continuas del “yin-yang”, de distención-contracción,

[8] Al final de este libro profundizaremos sobre el Dao.

de luminosidad y oscuridad. Por lo que la consciencia y sus niveles son parte integral del Dao y su devenir.

La evolución de la consciencia de ninguna manera es un proceso plano y lineal, más bien es dinámico, multidimensional y espiral. Cada estadio incluye y trasciende a sus predecesores



Modelo de "Enantiodromía" de Heráclito como representación del flujo y evolución continua de la consciencia.

Entonces, si nos estancamos en un nivel de consciencia, cerramos y restringimos la posibilidad de evolución, mantenemos un nivel de funcionalidad, pero alejado de la posibilidad de desarrollo total. La evolución proporciona profundidad y autosuperación del estado anterior.

En este sentido, es fundamental que para el desarrollo continuo de la consciencia, trabajemos de manera dedicada sobre la mente, es decir, que esta se asiente, sea cada vez más silenciosa y durante más tiempo se encuentre en estado de paz.

Señala Confucio en su texto sobre “El Gran Saber” (2014) que el Caballero debe saber:

- Conseguir un estado de equilibrio y refinar su moralidad para que sea un reflejo del Dao (Camino).
- Lograr la paz mental mediante un amplio descanso y reflexión; ya que ante el silencio de la mente el camino se revelará.
- Fijar claramente sus prioridades en relación con su búsqueda de autoperfección.
- Para alcanzar el orden en la familia y el estado, primero debe ordenarse uno mismo, aprendiendo continuamente y ampliando los conocimientos mediante la investigación profunda e intuitiva de las cosas.

Es decir, que conforme trabajamos con el elemento mental, desarrollamos la capacidad de elegir nuestros pensamientos y saber cuáles detener, entender que el flujo de imágenes, ideas y dialogo interno es como un vendaval de nubes de tormenta que distraen a la mente de la consciencia plena del “aquí y ahora”. Cuando logramos mantener nuestra mente en silencio, esta se estabiliza y podemos suspender el flujo espontaneo de ideas, imágenes y pensamientos para acceder al silencio.

La práctica de las artes marciales internas requiere un compromiso de trabajo serio en favor del silencio y la tranquilidad mental, lo que en sí mismo lleva a una mayor integración corporal. La manera de experimentar y corroborar el avance es mediante la capacidad de “entrar” en un estado de silencio de manera intencional (Santo, 2012, 2014 y 2016), lo que permite disminuir la tensión corporal y profundizar el ritmo de la respiración, es decir, lidiar con los cúmulos de estrés, el miedo y las preocupaciones que provienen del mundo exterior.

Dentro de las artes marciales japonesas se señala que el practicante debe conocer, cultivar y desarrollar el estado de ***“Mushin”*** o “no mente”.

“Mushin” se refiere a la mente no atada o encajonada por ideas ni sentimientos y que por lo tanto se mantiene totalmente abierta a la experiencia. La habilidad técnica en el combate no vale

nada si no está acompañada de tranquilidad interior, de un espíritu constantemente alerta. Sólo cuando un guerrero se libra de miedos y rencores, cuando trasciende su ego y sus apegos, es capaz de actuar y responder sin vacilaciones ante cualquier oponente. El guerrero ya no se detiene en pensamientos sobre lo que ha de hacerse. Sus respuestas son instantáneas y guiadas por una intuición superior. El maestro de zen Taken Sōhō afirma: *"Es la falta de flujo lo que daña. Para un guerrero dejar de fluir equivale a morir. El espadachín que combate no debe pensar en sí mismo ni siquiera en su adversario. Simplemente debe fluir siguiendo su subconsciente"*. El guerrero actúa en forma instintiva, sin pensar, con su mente en silencio y totalmente consciente.

"El estado de mushin consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción; en no pensar, de ahí su nombre.

Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente la percibe, pero no la intelectualiza, no la juzga.

Pasa por delante de nosotros, pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados.

Es un estado parecido a la indiferencia, pero en estado consciente."

Un ejercicio muy útil para el conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del elemento mente, es la meditación trascendental (MT) (Chóliz, 2018).

La meditación, como técnica de silencio, expansión de la conciencia y vivencia espiritual de plenitud, es un procedimiento común en todas las religiones a lo largo de la Historia de la Humanidad. Se pretende con ello experimentar un estado diferente de consciencia que, conllevaría una serie de efectos positivos en el ámbito fisiológico y psicológico.

Está demostrado que la Meditación Trascendental tiene una serie de beneficios en el ámbito psicológico y fisiológico que la convierten en una técnica de manejo mental muy útil. No resultaría difícil encontrar explicaciones apropiadas desde la psicología científica de los beneficios de la MT, y es que, tanto en ella como en otros procedimientos de meditación o manejo mental, participan de forma relevante procesos atencionales, emocionales, o de condicionamiento que favorecen la autorregulación del organismo. Los requisitos de la MT, que son a su vez compartidos por la mayoría de las técnicas de meditación, son:

-Practicarla en un lugar tranquilo.

-Elegir una postura cómoda.

-Concentrarse en un estímulo.

-Actitud pasiva.

En el caso concreto de la MT, la elección del lugar donde practicarla tiene menos importancia que en otras técnicas de meditación la práctica puede, y debería, realizarse en cualquier lugar y, especialmente, allá donde sea necesario.

Algo similar habría que comentar respecto a la postura. Si bien se recomienda una posición cómoda en la que sea posible dedicarse a la meditación durante al menos veinte minutos, no tiene un significado especial, ni se buscan una serie de efectos sobre la respiración o musculatura que exijan una serie de posiciones determinadas, como en el yoga. Simplemente debe ser una postura cómoda para que no se produzcan sensaciones molestas que interfieran con la meditación.

Se trata de un procedimiento pasivo de manejo mental. Subrayo esto, puesto que, efectivamente se trata de una forma de alejar la mente de cualquier fuente de perturbación manteniendo la atención en una determinada palabra. El procedimiento es pasivo, en tanto que no hay que luchar denodadamente para conseguir una serie de efectos positivos, sino que éstos sobrevendrán como consecuencia de la práctica de este ejercicio mental.

Psicológicamente: ***la MT es un procedimiento sencillo en su práctica y que tiene efectos relativamente tempranos. Consiste en un método de control mental, como podría ser la detención de pensamiento*** (Cautela, 1978), o la supresión articulatoria. La particularidad de la MT es que se trata de un procedimiento pasivo, en el que no hay que luchar contra los pensamientos o las imágenes mentales intrusivas, sino que la única tarea en la que debe involucrarse es la concentración en una palabra determinada. Toda la atención se centra en ella, de forma que, en términos estrictamente de procesamiento de información, no pueden atenderse a otro tipo de estimulación. El organismo no está reactivo a fuentes externas o internas que lo perturban habitualmente y, por lo tanto, es un momento apropiado para su propia autorregulación (Schwartz, 1978), con los beneficios psicológicos y fisiológicos que conlleva.

Señala el *"Ananda"* Sutta (2007):

"Ananda, primo, amigo y discípulo devoto de Buda, le preguntó una vez si había alguna cualidad particular que uno debiera cultivar especialmente para alcanzar un despertar completo. Buda le respondió: estar concentrado en la respiración.

Imaginemos el caso de un monje que sale a la espesura, busca la sombra de un árbol o se instala en una casa vacía, se sienta doblando sus piernas en cruz, mantiene su cuerpo erecto, y empieza

a concentrarse. Siempre consciente, inspira; siempre consciente, expira.

Cuando hace una inspiración larga, es consciente de que está haciendo una inspiración larga; o cuando hace una expiración larga, es consciente de que está haciendo una expiración larga. Cuando hace una inspiración corta, es consciente de que está haciendo una inspiración corta; o cuando hace una expiración corta, es consciente de que está haciendo una expiración corta. Aprende a inspirar sintiendo todo su cuerpo y a expirar sintiendo todo su cuerpo. Aprende a inspirar calmando los procesos corporales, y a expirar calmando los procesos corporales.

Aprende a inspirar sensible al éxtasis, y a expirar sensible al éxtasis. Aprende a inspirar sensible al placer, y a expirar sensible al placer. Aprende a inspirar sensible a los procesos mentales, y a expirar sensible a los procesos mentales. Aprende a inspirar calmando los procesos mentales, y a expirar calmando los procesos mentales.

Aprende a inspirar sensible a la mente, y a expirar sensible a la mente. Aprende a inspirar satisfaciendo la mente, y a expirar satisfaciendo la mente. Aprende a inspirar serenando la mente, y a expirar serenando la mente. Aprende a inspirar liberando su mente, y a expirar liberando su mente.

Aprende a inspirar centrándose en la inestabilidad, y a expirar centrándose en la inestabilidad. Aprende a inspirar centrándose en la ecuanimidad, y a expirar centrándose en la ecuanimidad. Aprende a inspirar centrándose en la extinción, y a expirar centrándose en la extinción. Aprende a inspirar centrándose en la renuncia, y a expirar centrándose en la renuncia."

神Shén (Espíritu Creativo)

Dice Becerril (1992), que la traducción de *Shén* como espíritu, altamente limitada, ya que la concepción filosófico-religiosa de espíritu en occidente, si bien tiene paralelismos con la concepción china, no es exacta; considera que debiera incluirse un adjetivo ya que desde la perspectiva del "Dao", todo se vincula con una acción en un contexto, por lo que propone nombrarlo ***"espíritu creativo"***.

Igualmente, Páez-Casadiegos (2015), señala que el ideograma Shén está compuesto por dos partes, la de la izquierda *"… connota signos referentes a todo lo que es elevado, a una idea de totalidad, pero también la imagen sutil-especular de aquello que se refleja en la mente …"*, mientras que la de la derecha muestra dos manos agarrando una cuerda, lo que da la idea de expansión o explicación.

Entonces, Shen es la primera dimensión donde se reflejan las manifestaciones vitales, y la esfera por donde fluye la vida.

Caligrafía de "Shen".

Por ello, desde esta concepción somos un todo integrado, en nosotros no hay una división mente-cuerpo, sino una realidad integrada y compleja, por ello un desequilibrio vital se refleja en el cuerpo, y los desequilibrios del cuerpo los percibe el Shén.

Shén es un principio creador que no solo rige los aspectos físicos de una persona, sino también todo el conjunto de sus cualidades psíquicas y emocionales, además de la forma como se

relaciona con el Universo; engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: *"hun"*, el alma humana, asociada con "Yang" y el Cielo; *"bo"*, el alma animal, asociada con "Yin" y la Tierra; *"yi"*, pensamiento y conciencia; *"ji"*, intento y fuerza de voluntad.

A diferencia del dualismo occidental, que santifica al espíritu como una entidad independiente situada por encima y más allá del cuerpo, el daoísmo considera el espíritu creador como el florecimiento de la Trinidad, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas y las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y ajadas.

El espíritu creativo o creador que proviene del enfoque y la consciencia, la potencia que emerge al integrarse el pensamiento y la emoción, la intención y la acción. El desarrollo interno del Wing Chun, depende del abandono de la fuerza bruta para dar lugar a la sutileza de la energía interna; Shén, es la armonía de la mente con el cuerpo, que llega a su máximo en un momento en el que se libera en un instante la fuerza.

Un buen luchador puede ver la oportunidad de atacar instantáneamente cuando pasa por el ojo, pero es fundamental poder mantener la mente tranquila, reaccionar al mismo tiempo en que se mueve el oponente sin ningún pensamiento, enfocado solo en lo que ocurre aquí y ahora, ya que así la capacidad de ver, los movimientos ofensivos y defensivos se vuelven ilimitados, es la mente y el manejo lo que permite al Wing Chun ser el arte marcial que es.

"La práctica de las artes internas o externas requiere el gasto de energía. Si no reemplaza esa energía, se agotará. Entonces su entrenamiento lo debilitará en lugar de fortalecerlo. Lo que toma de su cuerpo que debes reemplazar. Por eso debemos seguir el San Bao" (DeMaría, s/a).

"*Espero que los artistas marciales estén más interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas. Es inútil argumentar que hoja aislada, que modelo de rama o que flor atractiva te gusta. Si entiendes la raíz comprenderás todos sus brotes"* (Bruce Lee, 1990).

Los textos clásicos resaltan la importancia de la integración del cuerpo y la mente, del trabajo con los seis elementos centrales para que la intención se integre con el "Shén", y la mente siga a la respiración como lo dijo el Buda arriba.

El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno.

Kuei Mei /La Doncella Casadera

"Trueno sobre el lago: la imagen de la doncella casadera. Así el hombre noble comprende las cosas pasajeras a la luz de la eternidad final."

IV. La "respiración"

La respiración es una función fisiológica y vital compleja y fascinante, es la única que puede estar bajo dominio de la voluntad, y es el puente entre el cuerpo y la mente.

Uno debe cultivar y trabajar la respiración suave, profunda y natural, es decir la respiración diafragmática. Dentro de la práctica de las artes marciales internas, buscamos mantenernos el mayor tiempo posible

realizando respiración diafragmática natural, como la de los niños. Este tipo de respiración muy beneficioso para el cuerpo y la mente, ya que proporciona altos volúmenes de oxígeno al cuerpo y regula naturalmente el ritmo cardiaco.

La respiración diafragmática, se refiere a respirar contrayendo el diafragma, un músculo localizado horizontalmente entre las cavidades torácicas y abdominales, en lugar de la caja torácica. Intuitivamente, durante este tipo de respiración el abdomen es el que se expande en lugar del pecho. Se la conoce científicamente como ***"eupnea"***, una forma natural de respiración relajada y para un entorno no demandante físicamente que muestran la mayoría de los mamíferos.

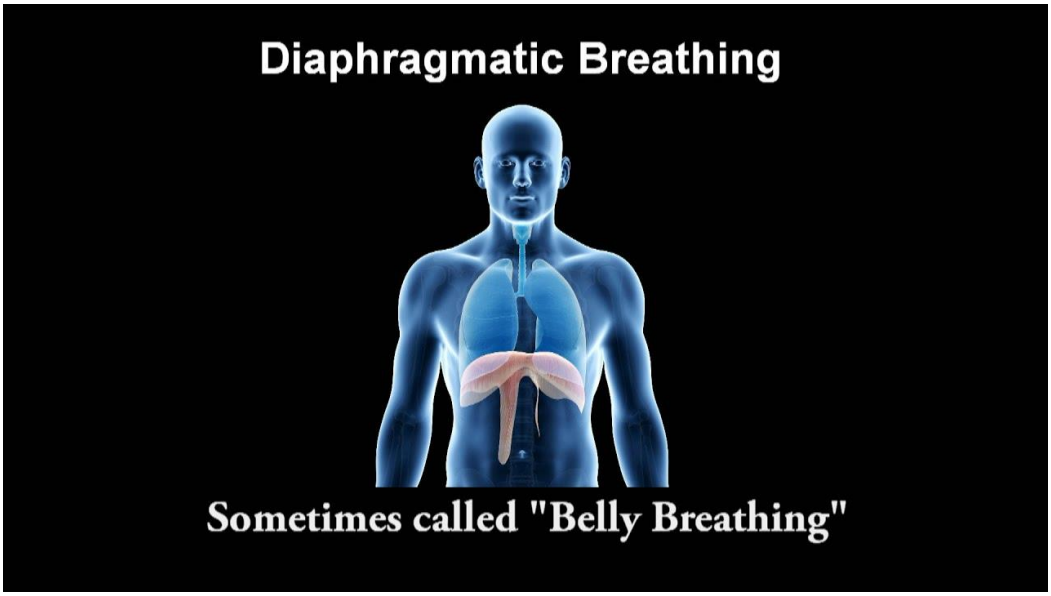
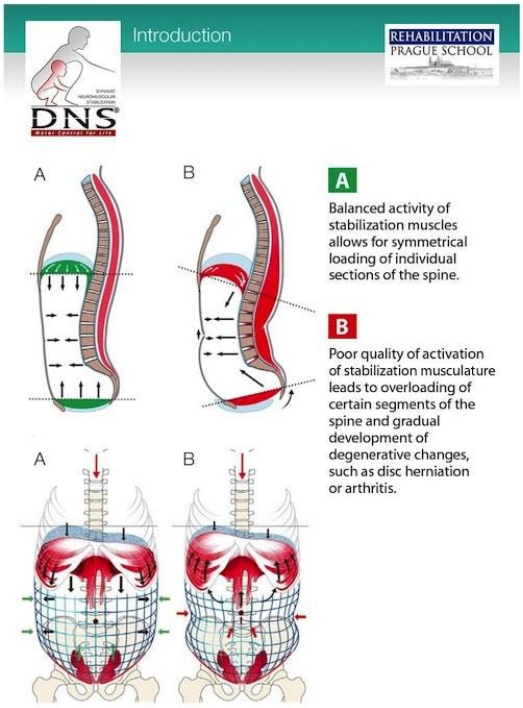


Imagen de la relación entre el diafragma y los pulmones.

Los ejercicios de respiración profundo son habituales en oriente desde la antigüedad, ya que la gran mayoría de escuelas de cultivo personal desde la India, China, Japón entre otras, emplean ejercicios respiratorios en sus prácticas. Hay evidencia que sugiere que puede ser un método de tratamiento factible y práctico para varios trastornos como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, estrés, ansiedad, trastornos alimentarios, estreñimiento funcional crónico, hipertensión, migraña y ansiedad; y podría mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, enfermedad por reflujo gastroesofágico e insuficiencia cardíaca.



Forma correcta de realizar la respiración diafragmática, favoreciendo la movilidad y estabilidad en 360º de toda la parte baja del tórax y el abdomen.

Con una práctica de respiración profunda y natural adecuada, las repeticiones de respiración por minuto (rpm) disminuirán naturalmente después de algún tiempo de práctica. Es común que un practicante comience con una repetición de respiración de 16 repeticiones por minuto y baje a 8, 6 e incluso personas muy experimentadas pueden realizar 4 rpm.

Respirar adecuadamente puede disminuir el estrés y la tensión muscular, calmar la mente, agudizar la concentración, minimizar los pensamientos negativos y que distraen, reducir la fatiga y promover la resistencia. Desafortunadamente, la respiración adecuada es a menudo un componente pasado por alto del entrenamiento físico y en algunas artes marciales, especialmente las que se enfocan en las aplicaciones deportivas. La evidencia indica que la adopción de un programa regular de práctica de respiración a largo plazo ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés. Los investigadores han demostrado cómo la ansiedad por el desempeño se puede dividir en dos factores. El primero es mental, cognitivo, centrado en la preocupación por no desempeñarse de manera satisfactoria y cumplir con las expectativas personales y sociales. El segundo factor de la ansiedad es la atención centrada en uno mismo, la hiper observación, de ahí la relevancia del “mushin” (no mente) del que hablamos en el capítulo anterior; demás de un componente de ansiedad fisiológica.

La capacidad de responder positivamente a la ansiedad refleja el nivel de control que la persona siente que tiene sobre una situación determinada y su propia respuesta: "Creo que tengo los recursos para

enfrentar esta situación". Esta percepción de control es importante porque refleja si percibimos la situación como una amenaza o un reto. En última instancia, esto podría cambiar la forma en que nos desempeñamos en la vida cotidiana y en situaciones de alta demanda.

El beneficio más obvio de la respiración diafragmática natural y profunda, es el efecto inmediato sobre la fisiología. Si uno se siente estresando, notará que el ritmo cardíaco aumenta y la respiración se vuelve más superficial y esporádica. Si uno se concentra en realizar respiraciones diafragmáticas profundas, de manera natural se volverán más lentas, reduciendo la frecuencia cardiaca y generando una sensación de tranquilidad; es importante tener presente que hay una diferencia significativa entre los fenómenos que ocurren en el mundo y la percepción que tenemos de ellos.

Este tipo de respiración nos permite “incidir” sobre el sistema natural de regulación de la presión arterial del cuerpo y aumentar nuestra Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VFC). HRV es el intervalo variable de nuestro ritmo cardíaco, donde un aumento refleja una mayor capacidad para lidiar con el estrés; es decir, la variación de tiempo entre nuestros latidos cardiacos, entre mayor rea el HRV, más preparado estará nuestro cuerpo para el alto rendimiento deportivo y el manejo de situaciones de presión.

Esto se debe a que se requiere que nuestro corazón se adapte de manera adecuada y rápida a las demandas ambientales desde un estado de reposo hasta una respuesta de "lucha o huida" para impulsar otros sistemas fisiológicos, como el suministro de oxígeno a los músculos. Si el

ritmo cardíaco puede pasar de lento a rápido y viceversa rápidamente, es más adaptable a las demandas que puede enfrentar, momento a momento, lo que es una habilidad indispensable en la práctica de las artes marciales; es decir, estar en un estado de tranquilidad y responder de manera adecuada a una situación de alta exigencia, retornando rápidamente al estado de calma.

Los beneficios de la biorretroalimentación HRV no están reservados para atletas de alto rendimiento. La vida moderna es estresante para todos, con muchas fuentes cotidianas de presión. La evidencia indica que la adopción de un programa regular a largo plazo de práctica de respiración de alrededor de seis respiraciones por minuto durante 10 minutos todos los días podría ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés.

Técnica básica para realizar respiración diafragmática

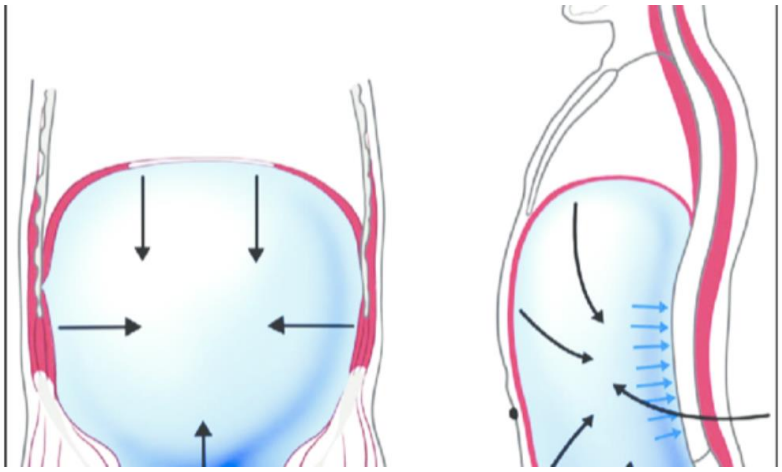
En el capítulo en el que hablamos sobre el cuerpo, hicimos una primera aproximación a la técnica de respiración profunda natural, ahora recordaremos algunos elementos y profundizaremos en la forma adecuada para su realización.

Para realizar la respiración diafragmática básica, es recomendable:

- Recostarnos cómodamente en una superficie plana, de manera similar como se indicó.

- Colocar una mano en la parte media superior del pecho y la otra sobre el estómago justo 3 dedos debajo del ombligo.
- Inhale lentamente por la nariz, jalando la respiración hasta la parte baja del abdomen, imaginando que se llena un balde de agua de abajo hacia arriba, el pecho debe mantenerse inmóvil.
- La exhalación se realiza apretando los músculos abdominales, dejando caer el estómago hacia abajo mientras se libera el aire de los pulmones, manteniendo nuevamente inmóvil la zona del pecho.

Como dijimos previamente, cuando se domina de manera cómoda y natural esta técnica, se puede practicar de manera alternada en posición sentada y posteriormente de pie, cuidando mantener siempre la armonía entre los otros dos elementos centrales, profundizando la liberación de tensión innecesaria ***"sung"*** y manteniendo la mente asentada y en estado de tranquilidad y silencio.



Representación de la manera adecuada de realizar la respiración diafragmática para fortalecer internamente el abdomen.

Técnicas de respiración para el rendimiento en las artes marciales.

La ciencia de la respiración se asienta sobre cimientos antiguos. Los principios de la respiración provienen de antiguas técnicas de respiración yóguicas conocidas como Pranayama. Se ha demostrado científicamente que la respiración natural diafragmática relaja al cuerpo, tranquiliza la mente y disminuye el estrés, mejora la inmunidad y nos ayuda a dormir. *"Practicar un ejercicio de respiración consciente y regular puede ser calmante y energizante e incluso puede ayudar con problemas de salud relacionados con el estrés que van desde ataques de pánico hasta trastornos digestivos."* – (Andrew Weil, MD).

Cuando uno es principiante e inicia el trabajo respiratorio, es recomendable realizar un conteo que sirva de guía; se puede seguir un modelo “4-7-8” entendiendo los conteos al inhalar, contener la respiración y exhalar, para paulatinamente dejar el conteo y permitir el libre flujo de la respiración pausada y profunda.

Comience sentándose derecho en una posición cómoda

- Coloque la punta de la lengua en el borde de las encías, justo detrás de los dientes frontales superiores.
- Expanda su diafragma e inhale lentamente por la nariz durante una cuenta de 4 segundos.
- Aguante la respiración durante otra cuenta de 7 segundos.
- Abra un poco la boca, manteniendo la lengua en su lugar, y exhale mientras cuenta hasta 8.
- Este ejercicio puede realizarse en varias sesiones cortas de 4 a 5 ciclos a lo largo del día, o en una o dos sesiones largas de 20 minutos a una hora.

La respiración diafragmática lenta y rítmica proporciona una sensación de energía relajada. En momentos de estrés, como antes del inicio de una competencia o un combate; es fundamental prestar

atención y ser consciente de las áreas de tensión en el cuerpo, al identificar alguna, trate de relajarla visualizando la respiración entrando y saliendo de la parte más profunda de sus pulmones. Este ejercicio es sutil cuando lo intenta por primera vez, pero gana poder con la repetición y la práctica. Hay que trabajarlo al menos dos veces al día. Al principio no se recomienda hacer más de cuatro respiraciones a la vez durante el primer mes de práctica. Posteriormente, si lo deseas, puedes extenderlo a ocho respiraciones. Si se siente un poco mareado cuando respira de esta manera por primera vez, no se preocupe; pasará, es fundamental persistir en la práctica para obtener los máximos beneficios en el mediano y largo plazo. Con suficiente práctica, deberías empezar a respirar más profundamente sin pensar en ello.

Cómo usan los deportistas de alto rendimiento sus pulmones

El oxígeno potencia el rendimiento. Esto es cierto para todos los niveles de deportistas. Cada uno de nosotros podemos hacer ejercicio para aumentar el volumen de nuestros pulmones. Cuanto más expandimos nuestra capacidad pulmonar, el oxígeno se mueve a través de nuestro sistema de manera más eficiente.

Los deportistas de alto rendimiento tienen una confianza absoluta en su respiración para obtener resistencia y energía. Es el motor el que determina el nivel de rendimiento que entregarán los

músculos. Al igual que uno necesita saber la fuerza máxima posible que se espera de una batería, los entrenadores y los atletas también deben conocer su potencial. El entrenamiento y la genética trabajan en sincronía mientras alcanzan este máximo potencial. Así como existen límites para lo que puede alimentar una batería, existen limitaciones para nuestro potencial físico. El volumen máximo de oxígeno que uno puede consumir se conoce como VO2 Max. Cuanto más oxígeno pueda inhalar un atleta, mejor será el potencial de rendimiento. Si bien hay otros factores que determinan el VO2 Max, como el entrenamiento, la genética, la edad y la condición física básica; el entrenamiento generalmente puede aumentar este máximo hasta cierto nivel. Cuanto más oxígeno puedan usar los atletas durante el rendimiento, más energía podrán gastar. Sin embargo, esto es sólo la mitad de la ecuación. La segunda parte es la eficiencia con la que el atleta utiliza este oxígeno. Igualemos el VO2 Max a un cinturón de herramientas. Si bien dos personas pueden tener las mismas herramientas en su cinturón de herramientas (el mismo VO2 máx), son sus habilidades y capacidad para usarlas lo que finalmente determinarán el resultado.

Beneficios

Este ejercicio de respiración es un tranquilizante natural para el sistema nervioso. Cambia los estados del sistema nervioso autónomo (ANS) de simpático (lucha o huida) a parasimpático (descanso y

digestión). Después del ejercicio, esto puede ayudar a aumentar la recuperación, entrar en un estado de restablecimiento, además de:

- Reducir el cortisol (hormona del estrés). Después del entrenamiento.
- Aumenta el estado de defensa antioxidante en deportistas tras un ejercicio exhaustivo.
- Menores marcadores de inflamación relacionados con el estrés.
- Controlar tu respiración calma la mente y nos permite entrar en un estado de silencio y paz.
- La respiración regula la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

¿Por qué es importante la respiración después del entrenamiento?

Después de un entrenamiento o competencia, debemos cambiar de modo funcional simpático (gasto de energía, yang) a modo parasimpático (producción de energía, yin) para mejorar la adaptación al entrenamiento y la recuperación. Los entrenadores a menudo analizan la frecuencia cardíaca en reposo (RHR), la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y otras medidas

fisiológicas, ya que la recuperación desde una perspectiva sistémica incluye todos los sistemas del cuerpo. La recuperación de los sistemas muscular, nervioso e inmunológico, en particular, son componentes críticos para ayudar a los atletas a alcanzar sus objetivos. Los atletas que están lesionados, sobreentrenados o que tienen un sistema inmunológico comprometido no podrán funcionar o desempeñarse a un nivel óptimo.

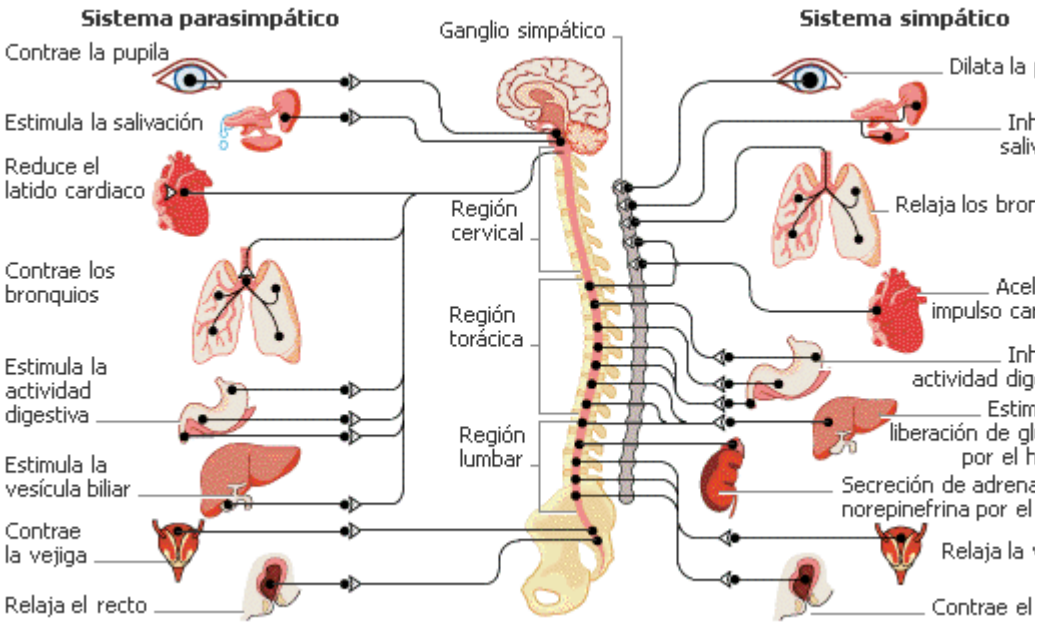
Diferencias entre el sistema simpático y parasimpático

El sistema nervioso autónomo (ANS) es regulado por el Hipotálamo y el tallo cerebral, funciona en las regiones periféricas al sistema nervioso central y tiene que ver con la transmisión y recepción de información de las funciones vegetativas de los órganos del cuerpo.

Su ámbito de acción abarca los músculos que rodean los órganos como el pericardio, la regulación del sistema excretor, así como tener una significativa participación en el control de los reflejos, la presión sanguínea, la respiración, la digestión, así como las contracciones musculares involuntarias, entre otras.

El Sistema Nervioso Autónomo se compone del sistema Simpático que se encarga de todas las funciones de activación, el Parasimpático que regula las de conservación y equilibrio y el sistema Entérico, mejor conocido como “segundo cerebro”, que tiene relación

directa con las respuestas emocionales a partir de la liberación de neurotransmisores.



Diferencias entre los sistemas Simpático y Parasimpático

Estos son los beneficios comprobados que los artistas marciales tienen al usar la respiración diafragmática:

- Coordinación motora mejorada (es decir, coordinación mano-ojo, velocidad, sincronización)
- Mejora de la capacidad para regular las emociones (es decir, la compostura)

- Mayor enfoque y concentración (es decir, escuchar el conteo de chasquidos)
- Procesamiento de información más rápido (es decir, toma de decisiones, resolución de problemas, improvisación, discriminación)

Una de las funciones de la medicina mente-cuerpo es aprovechar la respuesta de relajación natural del cuerpo, para promover una respiración más lenta, mejorar la presión arterial, reducir el estrés y mejorar el bienestar. Si bien simplemente inhalar y exhalar profundamente puede funcionar, puede ser más útil tener un enfoque estructurado que le brinde algo en lo que realmente concentrarse y distraer su mente del estrés como le meditación trascendental o la visualización de relajación, de las que hablamos previamente.

Señala el *"SHAOLIN QUANFA"* que para el adecuado manejo de la respiración y desarrollo del “Qi” se debe:

1) Inhalar al levantarse y exhalar al hundirse.

2) Inhalar al expandirse y exhalar al contraerse.

3) Inhalar al retroceder y exhalar al extender.

4) Inhalar al almacenar y exhalar al emitir.

5) Inhalar en el movimiento ascendente y exhalar en el movimiento descendente.

Igualmente, en el *"SHAOLIN QUANFA"* se establece:

- “Los pulmones son el reservorio de aire, y el aire es el señor de la fortaleza. Quienquiera que hable de fuerza debe conocer bien el aire - esta es una verdad universal”.
- “Buenos pulmones equivalen a buena fortaleza, y pulmones débiles a falta de ella. Debéis aprender a respirar correctamente”.

Señala Hui Meng (dinastía Ming) que la práctica de la respiración tiene los siguientes requisitos:

- (a) al empezar no excederse. De entrada, un ciclo de 49 inhalaciones-exhalaciones es suficiente en una sesión de entrenamiento. Incrementar gradualmente pero nunca sobrepasar las 100 respiraciones en un periodo de entrenamiento.

- (b) evitar lugares sucios o polvorientos. Es mejor hacerlo por la mañana temprano en un lugar tranquilo y bien ventilado. La práctica al aire libre debe ser por las tardes.
- (c) no exhalar por la boca. Sólo al principio exhalar 3 veces seguidas por la boca para eliminar el aire malo del estómago. Luego debe exhalarse siempre por la nariz.
- (d) no dejar que los pensamientos se dispersen durante la práctica. Esto bloquea la circulación del qi y la sangre. La mente debe estar enfocada en el ejercicio, de otro modo no hay progreso posible.

"El trueno remueve el agua del lago, que sigue su impulso con olas resplandecientes. Es la imagen de la joven muchacha que sigue al hombre de su elección. Sin embargo, toda unión recíproca de los humanos contiene en ella un peligro, que elementos turbios se infiltren, trayendo malentendidos y desagrados infinitos. Por eso es importante de nunca perder de vista la finalidad. Si se cede a los impulsos, uno se reúne y se separa siguiendo la inspiración del momento. Si por el contrario se tiene siempre presente ante los ojos la finalidad, se llegará a evitar los escollos que surgen inevitablemente en las relaciones recíprocas entre los humanos".

Chien / El Obstáculo

"Agua sobre la montaña. La imagen del obstáculo. El hombre noble se dirige a su propia persona y desarrolla su carácter."

V. El elemento "Qi"

氣Qì (Fuerza Vital)

El ideograma Qi, proviene del símbolo vapor y arroz (Becerril, 1992), por lo que podría interpretarse en primera instancia como el vapor producido por la cocción del arroz; una fuerza que se genera a partir de la combustión del alimento.

Señala Becerril (*Ídem*.) que, si bien de manera general se le ha dado la traducción de “energía”, esta no es del todo correcta y generalmente queda incompleta, ya que desde la perspectiva de la física occidental esto remite a fenómenos cuantitativos; mientras que Qi, se refiere a elementos cualitativos; por lo que la mejor forma de traducirlo sería “fuerza vital”.

Por otro lado, Reid (1989) señala que desde la perspectiva del “Dao”, todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital (Qi); esta fuerza proviene de los alimentos y de la respiración, por lo que la dieta y la disciplina respiratoria son elementos fundamentales para el mantenimiento de la salud y el desarrollo del Qi.

Se considera que el Qi es para los organismos vivientes como la electricidad para los dispositivos electrónicos (*Ídem*.); y como las polaridades eléctricas, la dualidad “Yin-Yang” establece las necesarias condiciones para el movimiento del qi tanto fuera como dentro del cuerpo.

Como el “Dao”, el Qi posee una naturaleza inmaterial, pero sus movimientos y manifestaciones son claramente perceptibles a través de los efectos de su acción. Todo cuanto existe es Qi en sus diferentes formas y estados de condensación.

Una de las tareas fundamentales para el desarrollo en las artes marciales, el mantenimiento de la salud y la longevidad es el aumento y restauración permanente de los niveles de Qi, para lo cual el primer paso es el aprendizaje de la relajación y la concentración de la mente; ya que la esencia del Wing Chun proviene de la mente y se manifiesta en el cuerpo; mientras que la estructura proviene del cuerpo que se sincroniza y fortalece por medio del Qi.

“Qi”

Uno de los errores fundamentales de los practicantes de artes marciales que llegan a tener conocimiento del Qi, es que lo consideran como una "cosa", como una sustancia sujeta a manipulación, aunque en realidad, se trata de algo sutil; por ello, el trabajo cotidiano en la apertura y relajación del cuerpo, cultivar la mente en estado de silencio y paz, así como la respiración profunda y natural, permitirá renovar el Qi y profundizar a cada momento nuestro conocimiento. La perseverancia en la práctica permitirá refinar el arte; entonces el Wing Chun interno, emergerá de la suavidad dejando atrás las rutinas ensayadas y la pantomima de la repetición de las formas vacías, o como dijo Bruce Lee (1990) *"La ausencia de técnicas estereotipadas como sustancia significa ser total y libre. Todas las líneas y movimiento son la función"*.

El libro del Emperador Amarillo sobre Medicina Tradicional China "*Huang Di Nei Jing Su Wen*", presenta el "Método para cultivar la vida", con el fin de prevenir las enfermedades y el envejecimiento.

El Emperador Amarillo hablando con su maestro se refiere a los cuatro tipos de hombre y al dominio de estos para realizar el método para alimentar la vida.

El Maestro Qi Bo le respondió que en la antigüedad los hombres vivían de acuerdo con los cambios de la naturaleza, manteniendo un ritmo de alimentación y trabajo que no desgastaba la esencia vital.

Estos son los aspectos básicos del "método para alimentar la vida":

a) Mantener una relación e interacción armoniosa con la naturaleza y sus ritmos.
b) Nutrir y alimentar el cuerpo y las estructuras corporales.
c) Fortalecer la energía del riñón como base de la energía ancestral por medio del dominio y desarrollo de los seis elementos centrales.

Hoy podemos entender que el Qi puede verse como la energía bioquímica, bioeléctrica, energía biotermal o la energía detrás de múltiples procesos dentro del cuerpo.

El *"Shaolin Chuan Fa"* señala: *"Dominar esta energía es atravesar lo desconocido y alcanzar un estado en el que la vida y la muerte pierden todo lo que puedan tener de temible. Cuando se alcanza este estado ni te alteran las amenazas ni te acarician las tentaciones. Te conviertes en auténtico dueño de ti mismo. Muchos murmuran palabras mágicas sobre el qì, pero se mueren de miedo en una emergencia. Sólo hablan del qi. Por eso nuestro arte se está deteriorando.*

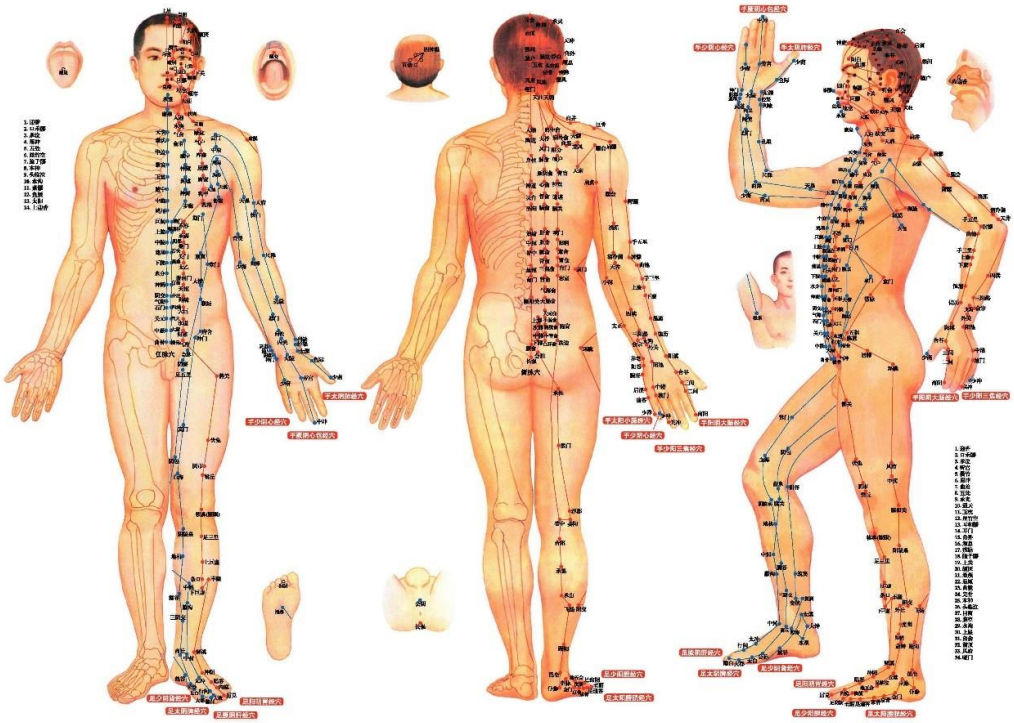
El qi tiene dos aspectos. Primero hay que cultivarlo y luego ejercitarlo. Cuando se cultiva, se mantiene en equilibrio dentro del

cuerpo. De este modo la mente se tranquiliza y cada movimiento adquiere gracia y harmonía.

El qi se cultiva sin esfuerzo consciente. Es ejercitado mediante la respiración consciente. El proceso inicial es de lo blando a lo duro, pero luego hay que revertir el proceso volviendo de lo duro a lo blando.

El verdadero artista no es tan aparatoso, pero su toque es tan pesado como una montaña porque posee qi. Tras larga práctica el qi puede enfocarse en el punto de ataque. La voluntad manda el qi y éste puede enfocarse en un punto dado al instante."

Para comprender la dinámica y funcionamiento del elemento Qi, es fundamental conocer el sistema de canales y meridianos descritos por la Medicina Tradicional China, en especial para vislumbrar el flujo y prevenir en todo momento alterarlo o perturbarlo.



Sistema de Meridianos de flujo del "Qi".

El sistema de "meridianos" o "canales", es una red por la que circula la energía vital a través del cuerpo y los órganos. Es el núcleo de la MTC y las Artes Marciales Internas. El flujo del Qi por medio del sistema de meridianos se basa en la dinámica del Yin-Yang.

Los propios canales individuales llevan, retienen o transportan el Qi, sangre y fluidos corporales por todo el cuerpo. Los canales fluyen dentro del cuerpo y no en la superficie. Existen en pares correspondientes de yin y yang y cada canal consta de muchos

puntos de acupuntura a lo largo de su camino para tener acceso a ellos, y poder estimularlos o dispersarlos, es decir, regular su función.

Hay doce canales principales en todo el cuerpo. Cada rama está atravesada por seis canales, tres canales Yin en el interior y tres canales Yang en el exterior. Cada uno de los doce canales regulares corresponde a los cinco órganos Yin (hígado, corazón, bazo, pulmones y riñón) y al pericardio, y a los seis órganos Yang (vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga urinaria y San Jiao).

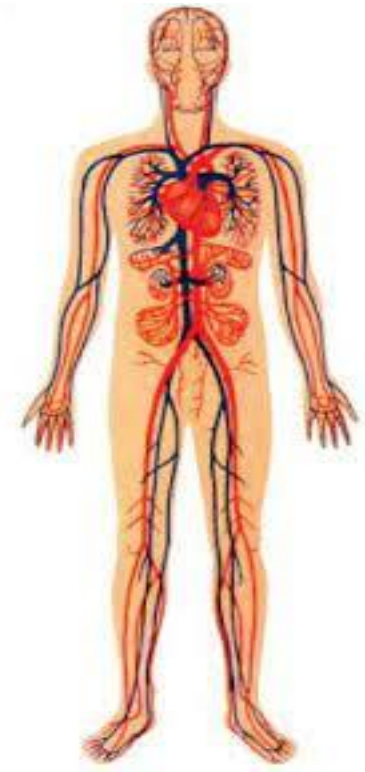


Diagrama sobre el flujo del "Qi" en el cuerpo.

Los órganos descritos por la MTC tienen relación con sus correspondientes en la anatomía occidental, sin embargo desde la perspectiva oriental, es más importante la función que la estructura, así como las sinergias que se establecen para la acción sistémica.

El Qi fluye de manera específica a través de los doce canales regulares como en la siguiente secuencia:

Primero, el Qi fluye desde el área del pecho a lo largo de los tres canales Yin del brazo (Pulmón, Pericardio y Corazón) hasta las manos. Allí se conectan con los tres canales Yang del brazo emparejados (Intestino Grueso, San Jiao e Intestino Delgado) y fluyen hacia arriba hasta la cabeza.

En la cabeza, se conectan con sus tres canales Yang correspondientes de las piernas (estómago, vesícula biliar y vejiga urinaria) y fluyen por el cuerpo hasta los pies.

En los pies, se conectan con los canales Yin correspondientes de las piernas (bazo, hígado, riñón) y fluyen nuevamente hacia el pecho para completar el ciclo de Qi.

La secuencia de flujo de Qi anterior también se denomina Yin ascendente (donde el qi fluye hacia el pecho a lo largo del canal yin de la pierna) y Yang se hunde (donde el Qi fluye hacia los pies a lo largo del canal yang de la pierna).

En el texto ***"Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China"*** (1980), se hace una profunda y clara descripción de las funciones de los órganos y el flujo de Qi, que retomo a continuación.

JING Y LUO (CANALES Y COLATERALES)

Los jing-luo (canales y colaterales) se distribuyen por todo el cuerpo, que relacionan internamente los zang-fu (órganos y vísceras) y externamente los diversos tejidos y órganos formando así un todo integral. Los jing son troncos principales que pertenecen a los órganos zang-fu respectivos mientras los luo son ramas de jing y se distribuyen por todo el cuerpo.

El sistema de canales está compuesto por doce canales regulares, 8 extraordinarios y quince colaterales. Los doce regulares junto con el Canal Ren y el Canal Du de los 8 extraordinarios forman "los catorce canales", a lo largo de los cuales se hallan los puntos de acupuntura y moxibustión.

El nombre completo de cada uno de los doce canales regulares está formado por tres partes:

1) Mano o pie (el canal termina o se inicia en la mano o en el pie);

2) Yin o yang (el canal que corre en la cara interna pertenece a yin, y en la cara externa, a yang). Yin puede dividirse en taiyin, shaoyin y jueyin; a su vez yang, se divide en taiyang, yangming y shaoyang, y

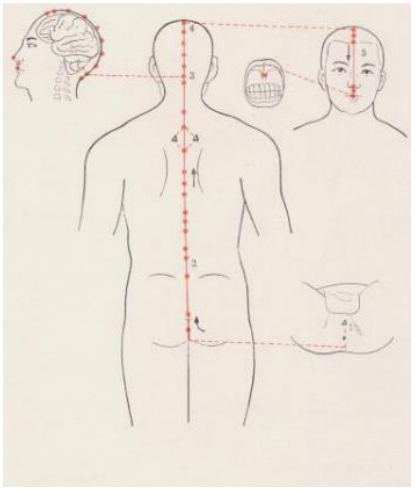
3) zang o fu (órgano a que pertenece el canal). Por ejemplo, el canal que termina en la mano corre por la cara interior de las extremidades superiores y pertenece a los pulmones, se le denomina el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano.

Los 8 canales extraordinarios son du, ren, chong, dai, yangqiao, yinqiao, yangwei y yinwei. Estos no pertenecen ni conectan directamente con los órganos zang-fu, y sus trayectos son diferentes de los de los doce canales regulares. El nombre de cada uno de estos 8 canales implica un sentido especial: Du significa gobernar, porque el Canal Du gobierna todos los canales yang. Ren significa "estar encargado de", porque el Canal Ren es responsable de todos los canales yin. Chong significa "vital", porque el Canal Chong es el canal vital que comunica con todos los demás canales.

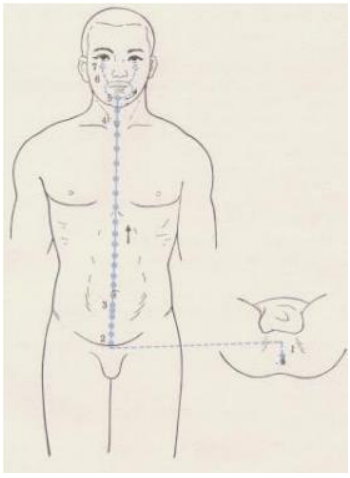
El Canal Dai es el cinturón que ata a todos los canales. Qiao significa talón, quiere decir que los Canales Yinqiao y Yangqiao se originan en el pie y le dan la agilidad. Wei denota conexión. Esto implica que los Canales Yinwei y Yangwei conectan respectivamente con todos los canales yin y yang.

Cada uno de los doce canales regulares tiene una rama colateral, además, existen otras tres ramas colaterales dadas por los canales Du, Ren y bazo (éste tiene dos colaterales). Al conjunto de estas ramas colaterales se les denomina "los quince colaterales".

Los doce canales regulares se distribuyen tanto por el interior como por el exterior de todo el cuerpo. Qi (energía) y xue (sangre) circulan en los canales según un orden definido, empezando por el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano y corriendo hacia los otros canales hasta llegar al Canal del Hígado Jueyin del Pie, donde completa un ciclo, entonces vuelve al Canal del Pulmón Taiyin de la Mano para comenzar otro ciclo.



Canal Du, Gobernador.



Canal Ren, Generador.

FUNCIONES DE LOS CANALES Y COLATERALES

Es función de los canales y colaterales transportar qi y xue, calentar y nutrir los tejidos y conectar a todo el cuerpo de manera que se mantenga completa la estructura y se coordinen los diversos órganos zang-fu, las extremidades, huesos, etc., haciendo que el cuerpo humano sea una unidad orgánica integral. Estas funciones desempeñan un papel muy importante en el trabajo clínico.

Patológicamente, los canales y colaterales son responsables de la ocurrencia y transmisión de las enfermedades. Cuando la función de los canales y colaterales es anormal, el cuerpo está expuesto al ataque de los factores patógenos exógenos. Una vez afectado el organismo, estos factores se transmiten del exterior al interior del cuerpo de lo superficial a lo profundo por medio de los canales y colaterales. Cuando los factores patógenos exógenos invaden la superficie del cuerpo, puede presentarse aversión al frío, fiebre, dolor de cabeza. Si estos factores son transmitidos al pulmón, se producen síntomas y signos pulmonares, tales como tos, respiración asmatiforme, dolor en el pecho, etc.

Los canales y colaterales no solamente son entradas para los factores patógenos exógenos, sino también son conductos importantes de influencia patógena entre los propios órganos zang-fu, y entre los tejidos y órganos superficiales del cuerpo. Por ejemplo, la disfunción del hígado en la dispersión y drenaje produce la

disfunción de descenso del estómago que provoca náusea y vómito; la ulceración y el dolor quemante de la lengua son causados por el ascenso del fuego del corazón.

ZANG-FU (ÓRGANOS INTERNOS)

Los órganos ***zang-fu*** en la medicina tradicional china se refieren a las entidades anatómicas gruesas de los órganos internos que se pueden ver a simple vista, y a la vez, son una generalización de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón y el pericardio son conocidos como los seis órganos zang. Sus principales funciones fisiológicas son formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales, en ellos, están incluidas las esencias vitales qi (energía vital), xue (sangre) y los líquidos corporales. El intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y sanjiao[9] son conocidos como los seis órganos fu. Sus funciones principales son recibir y digerir los alimentos, absorber las materias nutritivas, transformar y excretar los desechos. Además de los zang-fu existen otros órganos que se denominan "fu extraordinarios" entre ellos están el útero y el cerebro.

[9] El Triple Recalentador o *San Jiao*, no hace referencia a un órgano, vícera o estructura física. Se refiere a un conjunto de funciones del organismo. Al metabolismo, capacidad de transformación. La medicina tradicional china lo explica como si tuviésemos tres huecos en el cuerpo.

Los órganos zang son diferentes de los fu en cuanto a la función. Pero la diferencia es relativa. Existe una relación de coordinación muy estrecha en las diversas actividades fisiológicas y en la estructura tanto entre los mismos órganos zang y los fu, y los cinco sentidos y los tejidos. La teoría de los zang-fu que toma los cinco órganos zang (excepto el 6°, el pericardio) como los principales, muestra plenamente la característica de la medicina tradicional china, o sea es el concepto de considerar el cuerpo como un todo.

CORAZÓN

El corazón está situado en el tórax. El canal del corazón se comunica con el intestino delgado. Esta es su relación exterior-interior. (Cada órgano zang se comunica con un órgano fu mediante los canales y colaterales).

El corazón también se refleja en la lengua. (Cada órgano zang toma un órgano de los sentidos como su salida, lo que indica una relación estrecha en la estructura fisiológica y patológica entre los órganos internos y los sentidos.) Las principales funciones fisiológicas del corazón son controlar la sangre y los vasos sanguíneos y atesorar la mente.

(1) Controlar la sangre y los vasos sanguíneos. Los vasos son los conductos por donde circula la sangre. El corazón tiene la función de promover la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos para

nutrir todo el cuerpo. Cuando la sangre es suficiente y la circulación es normal, el aspecto facial aparece sonrosado, brillante, lleno de ánimo, y todos los órganos y tejidos están bien nutridos y desempeñan normalmente sus funciones.

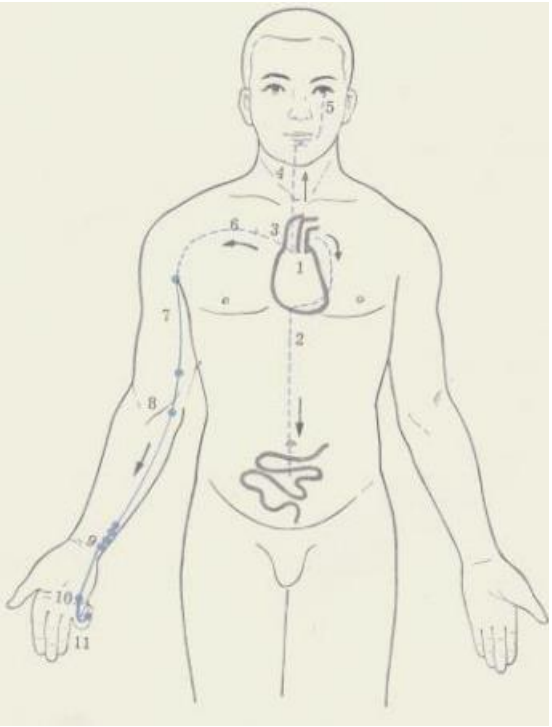
(2) Atesorar la mente. La mente significa aquí, el espíritu, incluye la conciencia y la actividad del pensamiento. El corazón es considerado el órgano de mayor influencia sobre las actividades mentales y generaliza la función fisiológica del cerebro. Por eso el espíritu, la conciencia, la memoria, el pensamiento, el sueño están relacionados con la función del corazón de atesorar la mente. Las dos funciones del corazón tienen efecto y correlación mutuas. El ***Huang Di Neijing*** refiere: "El corazón es el órgano que controla los vasos y los vasos son la residencia de la mente".

(3) El corazón se refleja en la lengua. Las funciones del corazón arriba mencionadas tienen una relación estrecha con el color, la forma, el movimiento y el sentido del gusto de la lengua. Se puede decir también que la lengua es "un brote del corazón".

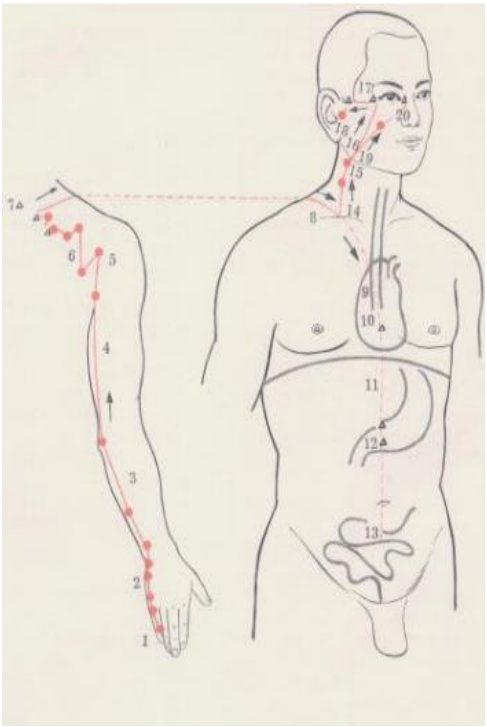
INTESTINO DELGADO

El intestino delgado está situado en el abdomen, su extremo superior está ligado con el estómago por el píloro y su extremo inferior con el intestino grueso por el Íleon. Su canal se conecta con el corazón. Esta es su relación **exterior-interior**. Sus funciones

principales son digerir y absorber, o sea, recibir y almacenar temporalmente los alimentos digeridos en forma parcial por el estómago y acabar de digerirlos, absorber las sustancias esenciales y una parte de los líquidos, y transportar los restos alimenticios, con parte considerable de los líquidos hasta el intestino grueso.



Canal del Corazón, Shaoyin de la mano.



Canal del Intestino Delgado, Taiyang de la mano.

HÍGADO

El hígado está situado en la región derecha del hipocondrio y su canal lo comunica con la vesícula biliar. Esta es su relación

exterior-interior. El hígado se refleja en los ojos. Las funciones fisiológicas del hígado son almacenar la sangre, controlar la dispersión y drenaje y dominar el jin (tendones y ligamentos).

(1) El hígado almacena y regula la cantidad de sangre. Cuando la actividad del ser humano es ligera, una parte de la sangre es almacenada en el hígado; cuando la actividad es intensa, la sangre es expulsada del hígado para aumentar la cantidad en circulación manteniendo así las actividades normales. El aporte adecuado de sangre a los diversos órganos depende tanto de la función normal del corazón como del hígado. Esta función tiene también influencia sobre la menstruación.

(2) El hígado controla el drenaje y la dispersión. Tiene la función de comunicar sin obstáculos las actividades funcionales del cuerpo humano. Esta función se divide en las siguientes partes:

a) El hígado se relaciona con las actividades emocionales sobre todo con la depresión y la ira. La depresión prolongada o la ira pueden debilitar al hígado afectando su función de drenaje y dispersión. Y también la falta de función del hígado viene acompañada frecuentemente de los cambios emocionales tales como depresión e irritabilidad.

b) La actividad funcional de drenaje y dispersión del hígado estimula el equilibrio de los órganos zang-fu, y la libre circulación de

los canales y colaterales, sobre todo del bazo y estómago. Puede activar la función digestiva y de absorción de estos dos órganos.

c) La bilis es secretada por el hígado y almacenada en la vesícula biliar, y finalmente es excretada a la cavidad abdominal (tracto digestivo). Este proceso se relaciona con la función de dispersión y drenaje del hígado.

(3) El hígado controla el jin. Jin significa tendones y ligamentos. Esta función fisiológica es la de mantener la relajación y contracción normal haciendo que las articulaciones puedan moverse libremente. El yin y la sangre del hígado tienen la función de nutrir los jin. Si son suficientes el yin y la sangre, son fuertes y flexibles los jin y sus movimientos normales.

(4) El hígado se refleja en los ojos. Los ojos están relacionados con todos los órganos internos, especialmente con el hígado. Estructuralmente el canal del hígado se comunica con los ojos, y fisiológicamente los materiales nutrientes del ojo se relacionan con la función del hígado (se refiere principalmente a la función de almacenamiento de la sangre). Por eso se afirma que el hígado tiene una relación estrecha con la visión y con los movimientos del globo ocular.

VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar está ligada con el hígado. Su canal se comunica con el hígado. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es almacenar y excretar continuamente la bilis a los intestinos para ayudar en la digestión. Esta función se relaciona estrechamente con la función de drenaje y dispersión del hígado. Por eso la medicina tradicional china considera que la función de drenaje y dispersión es cumplida por asociación del hígado y la vesícula biliar.

Canal del hígado, Jueyin del pie.

Canal de la Vesícula Biliar, Shaoyang del pie.

BAZO

El canal del bazo tiene comunicación y conexión con el estómago. Esta es su relación exterior-interior. El bazo se refleja en la boca. Las funciones fisiológicas del bazo son: controlar el transporte y la transformación de nutrientes, controlar la sangre y controlar los músculos.

(1) Controlar el transporte y la transformación. El transporte significa transmisión, y la transformación implica digestión y absorción. El bazo tiene la función de digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y parte del agua, y transportarlas a todo el cuerpo a través del corazón y de los pulmones. Un funcionamiento normal del bazo es reflejado cuando se tiene buen apetito, digestión y absorción, buena nutrición y transformación normal del agua.

(2) Controlar la sangre. El bazo tiene la función de controlar la circulación de la sangre dentro de los vasos impidiendo la extravasación.

(3) Controlar los músculos. Sólo cuando los músculos obtienen agua y nutrición suficientes, bajo la función normal de transporte y transformación del bazo, pueden mantenerse fuertes y resistentes.

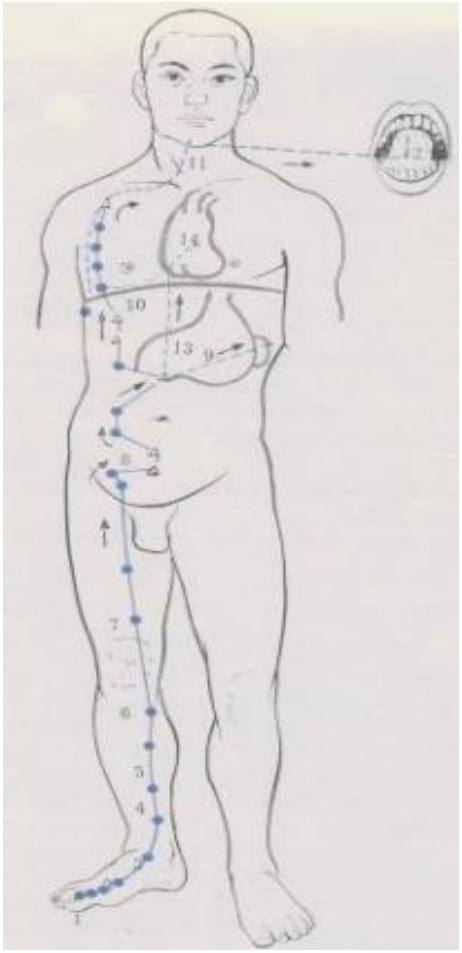
(4) Reflejarse en la boca. El bazo y la boca entran en coordinación funcional para recibir, transportar y transformar los

alimentos. Cuando la función de transporte y transformación del bazo es normal, el apetito y el sentido del gusto es bueno, los labios son sonrosados y húmedos.

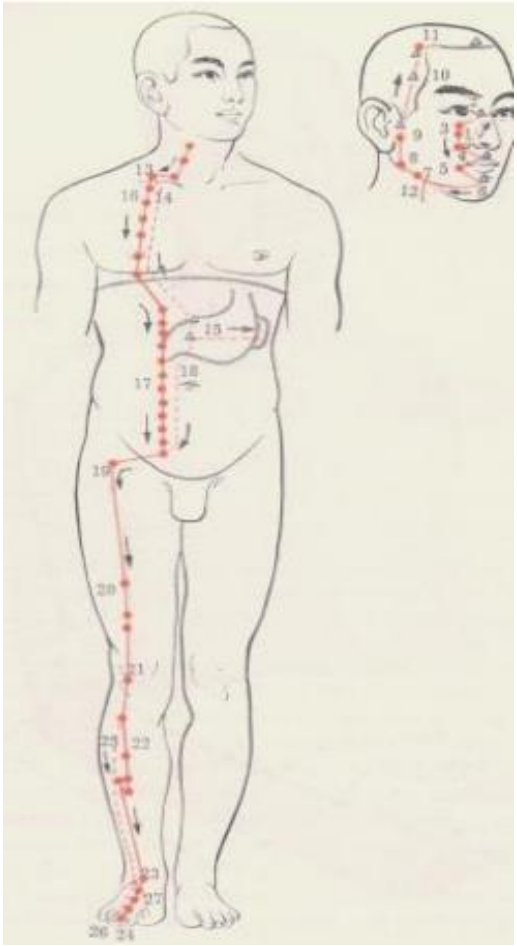
Además, el bazo tiene la función de elevar el qi manteniendo así la posición normal de los órganos internos.

ESTOMAGO

El estómago está situado en la región epigástrica, su extremo superior está en contacto con el esófago por medio del cardias y su salida inferior, con el intestino delgado por el píloro. Su canal se comunica con el bazo, ésta es su relación exterior-interior. La función principal del estómago es recibir los alimentos y realizar el primer paso de la digestión, o sea, recibir los alimentos y líquidos que vienen de la boca a través del esófago, almacenarlos temporalmente, descomponerlos hasta formar el bolo alimenticio, y después pasarlo al intestino delgado. Por eso la función del estómago se debe dirigir hacia abajo y no hacia arriba. El estómago asociado con el bazo es el órgano más importante para la digestión y absorción de los alimentos. Según la medicina tradicional china el estómago y el bazo son la fuente que mantiene la vida después del nacimiento.



El Canal del Bazo, Taiyin del pie.



El Canal del Estómago, Yangming del pie.

PULMÓN

Los pulmones están situados en el tórax. Su canal se comunica con el intestino grueso. Esta es su relación exterior-interior y se refleja en la nariz. Sus principales funciones son: controlar el qi (energía) y

la respiración, comunicar y regular las vías de los líquidos, controlar la piel y el vello.

(1) Controlar el qi y la respiración. El pulmón es un órgano respiratorio. A través de su función de dispersión y descenso[10], el pulmón inhala el qi puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo humano y expulsa el qi turbio a través de la espiración. A esto se le denomina "desechar lo viejo y asimilar lo nuevo". Como el pulmón dirige la respiración y es sumamente importante para las actividades de todo el cuerpo, se afirma que es él el que controla el qi de todo el cuerpo.

Los pulmones tienen también naturaleza de descenso por su posición en la parte superior del cuerpo. Dicho en otras palabras, en general, todos los órganos internos que están en la parte superior del cuerpo tienen naturaleza de descenso, mientras que los que están en la parte inferior del cuerpo tienen naturaleza de ascenso. La función de descenso del pulmón promueve la respiración regular y la circulación suave del fluido corporal transmite qi (inclusive el aliento) descendente y, por lo tanto, proporciona al pulmón condiciones para el cabal cumplimiento de su función. La falla de la naturaleza de descenso puede causar tos, asma, etc.

[10] La medicina tradicional china sostiene que, debido a su naturaleza de dispersión, los pulmones pueden promover la difusión de qi (energía vital, aire), sangre y fluido corporal de todas las partes del cuerpo, tanto internas como externas. La disfunción del pulmón en la dispersión puede causar la tensión del pecho, obstrucción nasal, tos y expectoración.

(2) Comunicar y regular las vías de los líquidos. El pulmón tiene la función de regular la circulación y expulsión de los líquidos y mantener accesibles las vías de los líquidos por medio de su función de dispersión y descenso. Una parte de los líquidos después de pasar por la acción dispersora del pulmón es expulsada al exterior en forma de sudor y la otra parte, después de pasar por la acción de descenso de él baja al riñón donde es transformada en orina que es depositada en la vejiga y finalmente expulsada del cuerpo por medio del tracto urinario.

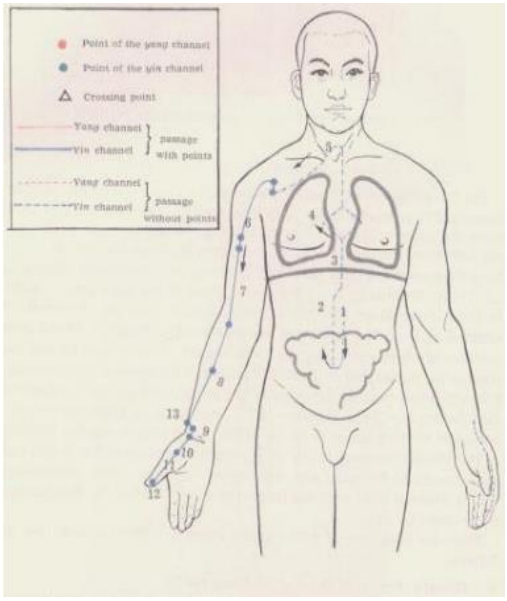
(3) Controlar la piel y el vello. La piel y el vello implican toda la superficie corporal. El pulmón puede dispersar las esencias de alimento a la superficie del cuerpo y dar el brillo y humedad a la piel. De esta función del pulmón depende también que el pelo sea abundante y saludable y que la apertura y cierre de los poros sea normal.

(4) Reflejarse en la nariz. La nariz es la puerta de entrada y salida del aire. La cavidad nasal permeable y un olfato sensible dependen de una función normal del pulmón.

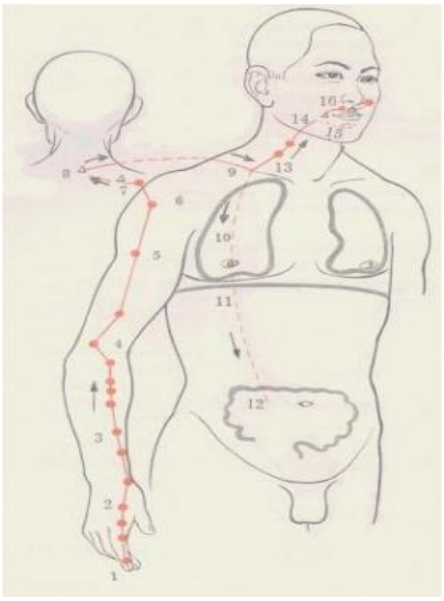
INTESTINO GRUESO

El intestino grueso está situado en el abdomen, su extremo superior está en contacto con el intestino delgado por el Íleon y su extremo inferior, con el exterior del cuerpo por el ano (salida). Su

canal se comunica con el pulmón. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es recibir los desechos provenientes del intestino delgado, absorber los líquidos restantes y transformar los desechos en materia fecal para luego excretarlos.



Canal del Pulmón, Taiyin de la mano.



Canal del Intestino Grueso, Yangming de la mano.

RIÑON

Los riñones están situados a cada lado de la región lumbar. Su canal se conecta con la vejiga. Esta es su relación exterior-interior. Se refleja en el oído. Sus funciones fisiológicas principales son: almacenar el jing (esencia vital) y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos, generar la médula, llenar el

cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre, controlar los líquidos y recibir el qi.

(1) Almacenar el jing y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos: El jing es la materia fundamental de la cual está constituido el cuerpo humano. También es la materia fundamental necesaria para efectuar las diversas actividades funcionales del cuerpo. Al jing del riñón se le denomina también yin del riñón. El jing está dividido en dos partes: jing congénito y jing adquirido. El jing congénito proviene de los padres y el adquirido proviene de las materias esenciales de los alimentos.

(2) El jing (esencia vital) del riñón es una parte importante del qi (función vital) del riñón que tiene una importante influencia en la función de reproducción, crecimiento y desarrollo humanos.

(3) Generar la médula, llenar el cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre: El riñón almacena el jing que se transforma después en médula (incluidas la médula ósea y la espinal), la médula espinal sube a la cabeza y se reúne formando así el cerebro. La médula ósea nutre los huesos y transforma la sangre. Por lo tanto, que el cerebro sea bien abastecido o no, los huesos fuertes o débiles y la sangre suficiente o insuficiente depende de sí el jing del riñón es o no suficiente.

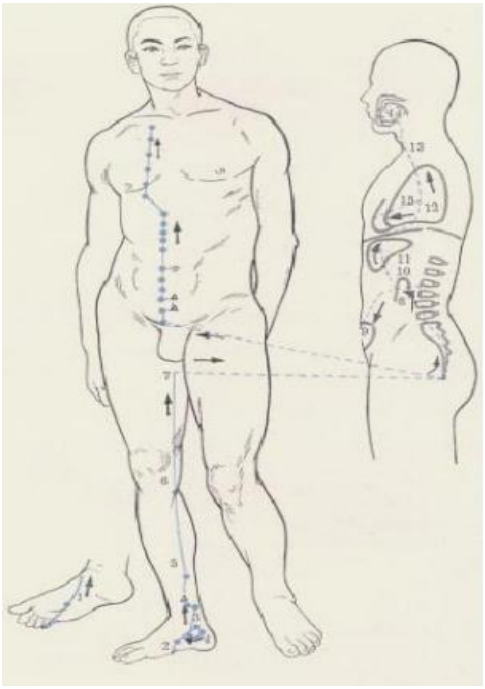
(4) Controlar los líquidos: Una parte de los líquidos transportados por la función del descenso del pulmón entran al riñón, por el cual se separan los líquidos limpios de los turbios. A través de la función del yang del riñón (se le denomina también luego de la puerta de la vida) se conservan los puros y se transportan los turbios a la vejiga, y son excretados del cuerpo en forma de orina.

(5) Captar el qi: esto significa recibir y captar el qi. La respiración es dominada por el pulmón, pero el riñón contribuye a través de su función de controlar la recepción del qi. La distribución del qi puro inhalado por el pulmón en todo el cuerpo no sólo depende de la función de descenso del pulmón, sino también de las funciones de recepción y control del riñón.

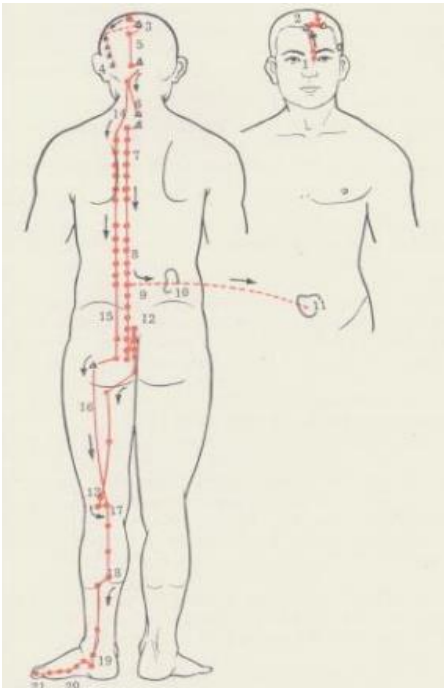
(6) Reflejarse en el oído: La función de la audición depende principalmente de la función normal del riñón. En los ancianos generalmente se observa sordera, debido a la insuficiencia del qi del riñón.

VEJIGA

La vejiga está situada en el vientre. Su canal se comunica con el riñón, ésta es su relación exterior-interior. Su función principal es acumular temporalmente la orina bajo la acción del qi del riñón y excretarla cuando ésta alcanza un volumen determinado.



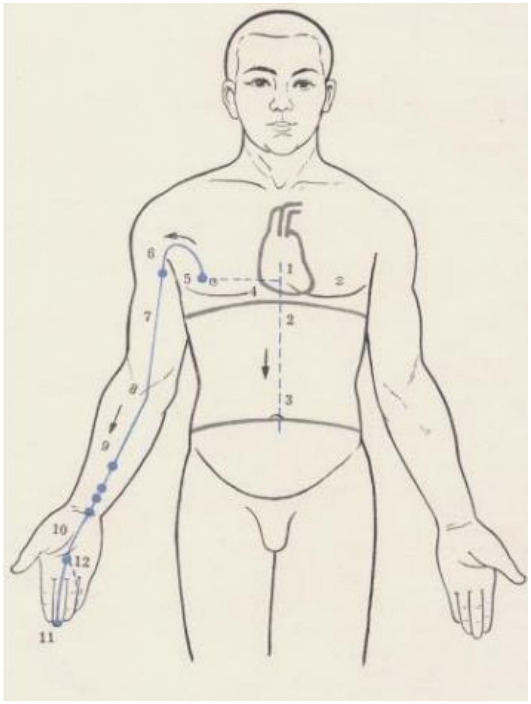
Canal del Riñón, Shaoyin del pie.



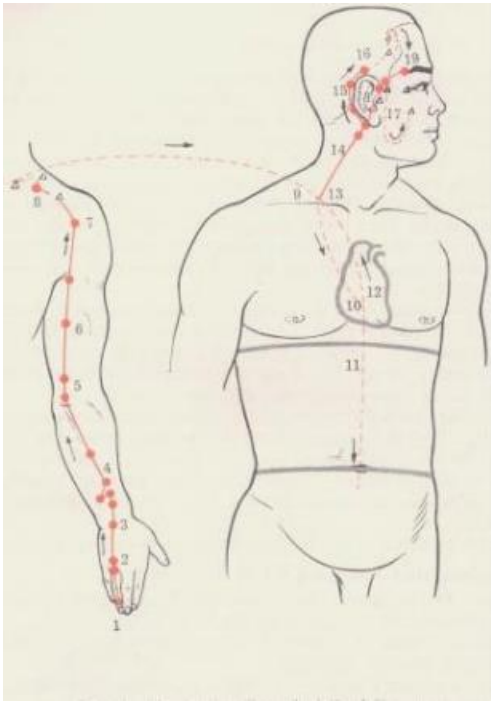
Canal de la Vejiga, Taiyang del pie.

PERICARDIO

El pericardio es una membrana que protege al corazón. Su canal se comunica con sanjiao, lo que constituye su relación externa-interna. El pericardio tiene la función de proteger al corazón, pero no constituye un órgano aislado, sino que es parte del corazón (tiene la misma función que éste).



Canal del Pericardio, Yueyin de la mano.



Canal de Triple Calentador (Sanjiao), Shaoyang de la mano.

SANJIAO

Su canal se comunica con el pericardio. Esta es su relación exterior-interior. Sanjiao no es un órgano, sino una generalización de las diferentes funciones de los órganos zang-fu de acuerdo a la ubicación de éstos en el interior del cuerpo.

El sanjiao se divide en tres partes:

(1) El jiao superior (tórax) es una generalización de la función del transporte del qi (energía) y xue (sangre) para nutrir todo el cuerpo

por medio del corazón y del pulmón. El jiao superior es como la niebla, se esparce por todo el cuerpo.

(2) El jiao medio (región epigástrica) es una generalización de las funciones de digestión y absorción del bazo y del estómago. El jiao medio es como empapar las cosas con agua para causar su descomposición y disolución.

(3) El jiao inferior (abdomen inferior) es una generalización de las funciones de regulación del metabolismo del agua y del almacenamiento y excreción de la orina del riñón y de la vejiga. El jiao inferior es como un acueducto, como un conducto del agua que fluye.

Ésta es la regla fundamental para la práctica adecuada de qigong y de las artes internas: ***"Cuando se sincroniza con la respiración, el flujo de Yin se sincroniza con la exhalación y el flujo de Yang se sincroniza con la inhalación"*** (Santo, 2016).

Además, el movimiento corporal, la respiración y el flujo de Qi están sincronizados. Y finalmente, el Jin o flujo de fuerza se sincroniza aún más con el movimiento, la respiración y la dirección del flujo de qi; es de esta forma que se desarrolla de manera adecuada una práctica y ejecución adecuada de la forma (kata en japonés) de artes marciales o qigong, buscando en todo momento mantener el equilibrio entre lo interno y lo externo, lo superior e inferior.

CANAL		DISTRIBUCION		
		Extremidades	Tronco	Cabeza, cara y cuello
Los tres canales yin de la mano	Taiyin	Línea anterior de parte media de los miembros superiores	Parte superior-lateral del tórax	
	Jueyin	Línea media de la parte interna de los miembros superiores	Parte lateral de los pezones	
	Shaoyin	Línea posterior de la parte media de los miembros superiores	Axila	
Los tres canales yang de la mano	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros superiores	Parte anterior del hombro	Cuello, dientes inferiores, parte lateral de la nariz
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros superiores	Parte superior del hombro	Cuello, región postauricular, extremo de la ceja
	Taiyang	Línea posterior de la parte lateral de los miembros superiores	Región escapular	Cuello, región cigomática, oído interno
Los tres canales yang del pie	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros inferiores	2ª línea lateral de tórax y el abdomen	Región infraorbital, dientes superiores, cara, parte anterior del cuello
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros inferiores	Parte lateral del hipocondrio y la región lumbar	Ángulo externo del ojo, región temporal, 2ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
	Taiyang	Parte posterior de los miembros inferiores	1ª y 2ª línea lateral de la espalda	Ángulo interno del ojo, 1ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
Los tres canales yin del pie	Taiyin	Línea posterior de la parte interna de los miembros inferiores	3ª línea lateral del tórax y el abdomen	
	Jueyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	Genitales externos, región del hipocondrio	
	Shaoyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	1ª línea lateral del tórax y el abdomen	
El Canal Du			Línea media posterior	Línea media de la cabeza y de la nuca, filtrum, encías de dientes superiores Línea media anterior del cuello, surco mentolabial
El Canal Ren			Línea media anterior	

Distribución de los 14 meridianos en el cuerpo.

Debido a que la práctica siempre debe seguir las leyes de la naturaleza y los principios del “método para cultivar la vida”, una forma (kata) diseñada de forma adecuada iniciará del lado izquierdo, el del corazón, y seguirá hacia la derecha.

Es fundamental que el practicante de artes marciales internas tenga conocimiento sobre la naturaleza y flujo del qi en el cuerpo, lo que le permitirá realizar los procesos de curación y fortalecimiento.

Para que el Qi fluya de manera adecuada en el cuerpo, este debe estar relajado, la mente tranquila y la respiración debe ser diafragmática, profunda y natural.

Cuando una ha avanzado en el trabajo con los elementos centrales, el Qi se acumulará en el cuerpo de manera natural, sin ningún tipo de manipulación, o como se dice en el Dao, ***“wu wei”***, sin esfuerzo. En este estado pueden sentirse diversas sensaciones en las cuales no hay que distraerse, hay que seguir trabajando, ya que estas son “el canto de las sirenas” para quienes “aspiran” a algo, son caramelos en el camino.

Como se señala en la primera clave del Sistema, la práctica debe estar de acuerdo con las leyes de la física, y la naturaleza, además de los principios de la medicina tradicional china; es decir del ***“método para cultivar la vida”***. La violación de estos es buscar

problemas, exponerse a desequilibra los estados mentales y corporales, abriendo la puerta a la enfermedad.

Es fundamental tener presente que una práctica de artes marciales internas adecuada y completa, siempre contara con dos partes: el "Entrenamiento del Qi" y el "Crecimiento del Qi".

El ***"Entrenamiento de Qi"*** es para mejorar la circulación, equilibrar el estado general del cuerpo y fortalecer los órganos internos, esta es una práctica disipativa.

El ***"Crecimiento de Qi"*** es para permitir que el cuerpo cultive naturalmente el Qi. Esta es una práctica que restablece y permite la recarga de energía mental y corporal.

Cuando una de las partes falta en la práctica, el Qi será drenado o consumido sin que este sea repuesto, lo que desgastará la esencia (jin), generará tensión, disturbará la mente y alterará la respiración. Por ello después de una sesión de entrenamiento es fundamental terminar con ejercicios para hacer crecer el Qi, además de tratar de practicarlos diariamente como una rutina o un hábito.

"Y, en general, trabajar con el elemento del cuerpo físico, el elemento de la mente y el elemento de respiración en las direcciones de relajación, tranquilidad y naturaleza para desarrollar indirectamente el elemento Qi es siempre una solución más segura" (Santo, 2016).

“Las dificultades y obstáculos repelen al hombre sobre sí mismo. Pero mientras que el hombre vulgar trata de echar las culpas sobre otras personas, lamentándose de su destino, el hombre noble busca el error en sí mismo, y a través de esta introspección el obstáculo externo se transforma en un medio para el propio enriquecimiento y desarrollo interior”.

Li / Lo Adherente (El Fuego)

"Lo que brilla se eleva dos veces: la imagen del fuego. El gran hombre, ilumina las cuatro regiones del mundo perpetuando esta claridad."

VI. *FaJin* 發勁 "el flujo de fuerza"

Uno de los elementos centrales en el Wing Chun y fundamental para la aplicación del arte es el manejo adecuado del ***"flujo de fuerza"*** o ***"dinamismo"*** *(Fa Jin)*. Desde una perspectiva física, es el uso de un vector vivo, que resulta del tiempo en que la fuerza "fluye" es un extremo a otro a través del cuerpo.

La noción de ***"flujo de fuerza"***, justamente tiene que ver con la idea de ***"fluir"***, que el movimiento sea continuo y natural sin

obstrucciones. El flujo de la fuerza puede darse de manera lineal o espiral siguiendo una trayectoria en un lapso determinado de tiempo.

Como ya he mencionado, la práctica y desarrollo del ***"Wing Chun"*** como un arte marcial interno no puede apartarse del ***"Gong Fa"***, especialmente de la ***"clave de realidad"***; por lo que en lo referente al ***"flujo de fuerza"*** tiene que estar acorde con las leyes de la física, especialmente con las leyes del dinamismo o las ***"Leyes de Newton"***.

El físico, matemático y astrónomo Inglés Isaac Newton (1642-1727), tomando como base los estudios de Galileo y Descartes, publicó en 1687 la primera gran obra de la Física: ***"Principios matemáticos de filosofía natural"***. En la primera de las tres partes del texto expuso lo que hoy se conoce como las "Leyes de la Dinámica":

- Principio de Inercia o Primera Ley de Newton.
- Principio Fundamental o Segunda Ley de Newton.
- Principio de Acción Reacción o Tercera Ley de Newton.

Principio de Inercia

La primera ley de Newton señala que, si un cuerpo está en reposo o se mueve con aceleración constante en línea recta,

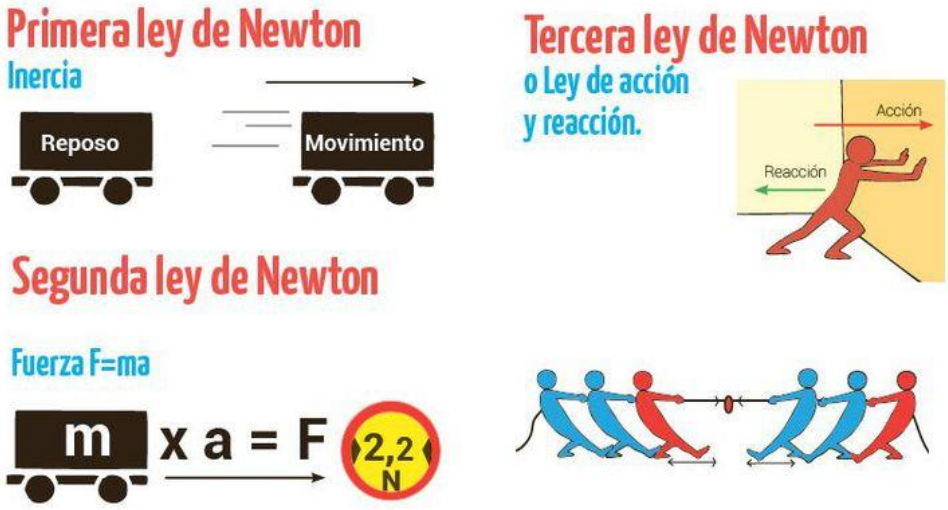
permanecerá en reposo o seguirá moviéndose de manera constante a menos que una fuerza actúe sobre él.

Segunda Ley de Newton (principio del *"momentum"*)

Describe los cambios que una fuerza aplicada puede producir sobre el movimiento de un cuerpo; es decir la tasa de cambio de *"momentum"* en el tiempo, que es igual a la magnitud y dirección de la fuerza que se ejerce sobre él. Es fundamental comprender que la cantidad de movimiento de un cuerpo es el producto de su masa por la velocidad. En el próximo capítulo profundizaremos específicamente sobre este concepto.

Principio de acción-reacción

Cuando dos cuerpos interactúan, se aplican fuerzas entre sí que son iguales en magnitud y opuestas en dirección, este concepto tiene una aplicación real de mucha utilidad para el Wing Chun, ya que, por ejemplo, cuando empujamos una pared, esta ejerce igualmente una fuerza de reacción contra nosotros en sentido contrario; esta fuerza se produce porque nuestro peso y la fuerza que aplicamos hace que la pared se deforme ligeramente y nos empuja como un resorte en espiral.



Ejemplo de las tres Leyes de Newton.

"Fa jin" se traduce como liberación explosiva de fuerza y es nuestra forma de obtener un poder de penetración explosivo a corta distancia en Wing Chun. No existe tal cosa como la lucha de largo alcance en las peleas reales y la defensa personal, esto solo lo vemos en las competencias o las películas, un combate real se realiza siempre a corta distancia, de ahí que es fundamental dominar la liberación de poder explosivo a corta distancia.

El desarrollo del "flujo de fuerza" tiene que ver fundamentalmente con la secuencia adecuada de manejo y activación de los tendones y articulaciones del cuerpo; esto es muy

diferente a la fuerza común que ejercemos cuando activamos los músculos para cargar o empujar.

Debemos recordar que los primeros cuatro de los Seis Elementos Centrales son el cuerpo del arte ***"Ti"***, y los 2 últimos elementos, el ***flujo de fuerza*** y el ***"momentum"***, son la aplicación del arte ***"Yong"***.

Para aprender y desarrollar de manera adecuada el Wing Chun, es fundamental que el practicante, conozca, maneje y refine el manejo de la tensión autogenerada, el flujo de fuerza por medio de los siete arcos de las articulaciones, el estancamiento de la respiración y el "momentum". Estás suelen ser áreas desconocidas u olvidadas, pero que requieren ser refinadas dentro del desarrollo del sistema.

Para conocer, desarrollar, manejar y perfeccionar el "flujo de fuerza", es fundamental dominar los siguientes fenómenos (Santo, 2016):

A) generación de energía,

B) acoplamiento con el suelo,

C) fuerzas de acción y reacción,

D) tipo de cuerpo y tipo de manejo de flujo de fuerza,

E) trayectoria del cuerpo

F) flujo de fuerza y su trayectoria,

G) inyección de flujo de fuerza y

H) manejo de fuerza lineal y rotacional (giro).

En una situación de combate, en general hay dos tipos básicos de generación de impulso que deben ser conocidos y manejados: a) la energía del oponente y b) la energía autogenerada. Tomar y redirigir la energía del oponente es una forma manejar y canalizar la fuerza.

Ejemplo de distintas formas de manejo de fuerza en los grabados del *"Bubishi"*.

Ejemplo del manejo de la fuerza autogenerada y del oponente en Judo.

Existen dos tipos generales de energía autogenerada:

1) Energía generada por músculos y tendones, y

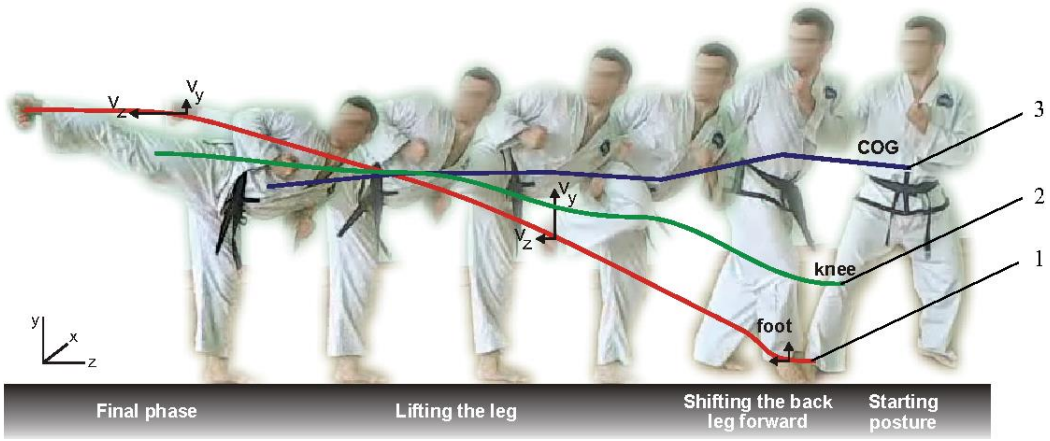
2) Energía generada por la gravedad, debido al peso de uno.

Ejemplo de generación de fuerza utilizando el peso corporal

Uno puede generar mucho poder de manera efectiva manipulando el peso corporal y la gravedad como se muestra en el ejemplo del Judo. También el “acoplamiento con el suelo” es una de las formas básica para el manejo del flujo de fuerza; consiste en transferir energía de un lado a otro, hacia el suelo o hacia el oponente. De acuerdo con la 3º Ley de Newton, cada vez que uno aplica cierto nivel de fuerza, habrá una fuerza de reacción de manera proporcional.

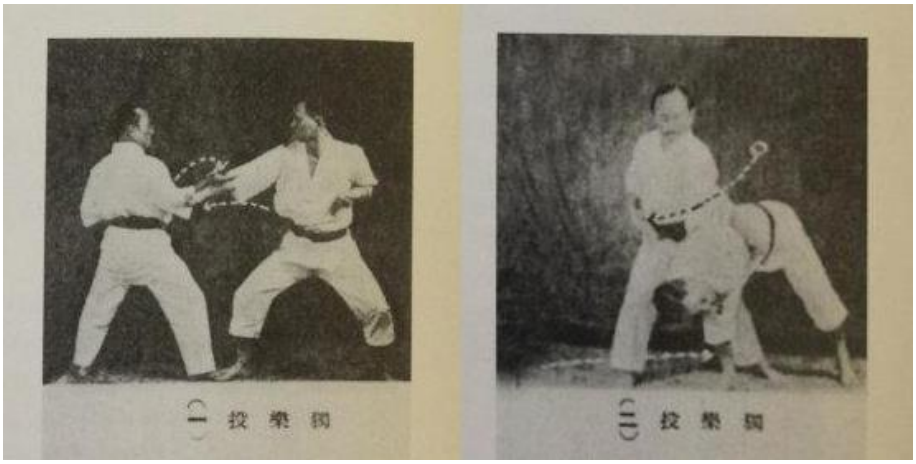
Ejemplo de generación de fuerza mediante acoplamiento al piso.

Este tipo de fuerza generado a partir del acoplamiento con el piso es el más básico dentro de las artes marciales, por ejemplo, un puñetazo o patada, que dependen de la fuerza que nosotros podemos generar para mover la extremidad y alcanzar nuestro objetivo en el cuerpo del oponente. La entrega de esta fuerza sigue una trayectoria específica que actúa a partir de la fuerza directamente aplicada.



Ejemplo de una patada lateral generada a partir del acoplamiento con el suelo y la fuerza del impulso muscular.

Entonces, se le llama ***"flujo de fuerza"*** debido a que en una fracción de tiempo existe una generación de fuerza en una secuencia coordinada con un objetivo y en una dirección.



Ejemplo de "flujo de fuerza" circular realizado por el Maestro Gichin Funakoshi del Karate Shoto Kan.

El flujo de fuerza emplea una ruta específica en el cuerpo para explotar y alcanzar al oponente; esta ruta es conocida como la ***"Vía de los siete arcos"***.

Para poder lograr el "flujo de fuerza" requerido por las características técnicas del Wing Chun, es fundamental lograr sincronizar de manera sinérgica los primeros cuatro elementos centrales, es decir, el cuerpo, la mente, la respiración y el Qi; ya que en el momento en que una articulación se tensa o se bloquea el flujo de fuerza se interrumpe concentrándose esta en la zona obstruida, generando ineficacia en la técnica en incluso el potencial para sufrir una lesión.

Los siete arcos

Los siete arcos son un sistema de articulaciones que permiten la movilidad y el flujo de fuerza: la planta del pie, el tobillo, la rodilla, la cadera y la zona pélvica, los omoplatos y hombros, los codos y las muñecas. Se les llama "arcos", porque literalmente permiten del disparo o liberación de energía en una fracción de segundo.

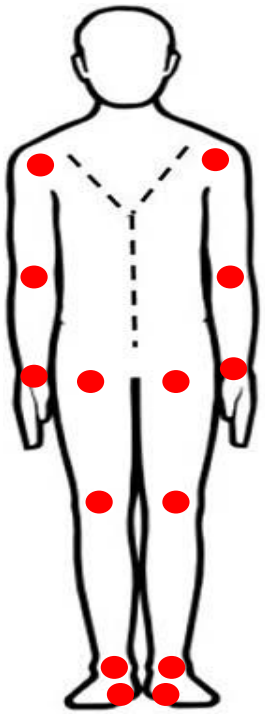
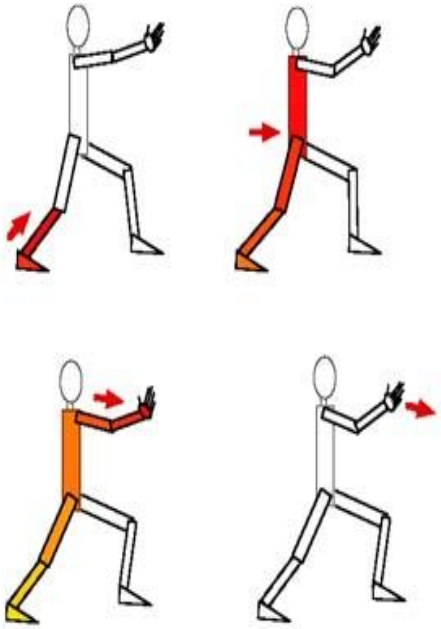


Diagrama de los siete arcos en el cuerpo.



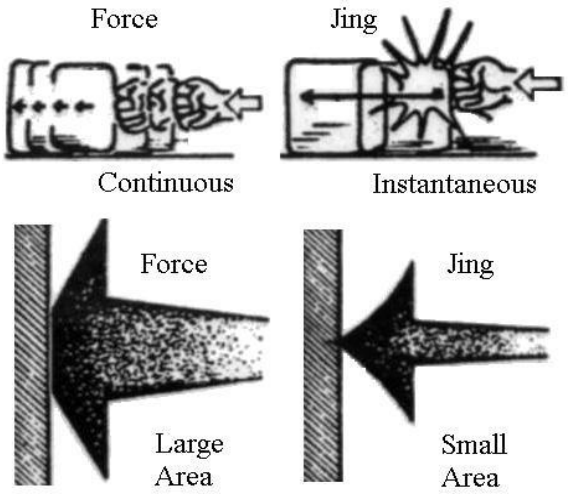
Ejemplo del “flujo de fuerza” a través de los siete arcos empujando una pared.

El entrenamiento de los “siete arcos”, permite desarrollar un camino por el que puede circular la fuerza del oponente y la autogenerada, es decir, se puede absorber la fuerza que viene del oponente enviándola hacia la tierra, y potenciar la generación de la propia mediante la suma de la fuerza de reacción generada previamente, lo que nos lleva más allá del simple uso de la masa corporal y la velocidad, nos convierte en un resorte que absorbe y devuelve potencializada la fuerza al contrincante.

Introducción a los fundamentos del Jin (fuerza) en artes marciales chinas

Este apartado de basa en lo planteado por Hsu (1983), quien dijo que el Jin (fuerza), es una palabra que suele ser poco utilizada por las personas fuera de china, aunque muy común en este territorio y de manera cotidiana. La fuerza es un atributo natural con el que todos nacemos, y su uso cotidiano es completamente diferente al significado que se le da dentro de las artes marciales.

Dentro de las artes marciales y en especial el Wing Chun, se considera que el ***"Jin"*** es distinto a la fuerza. El ***"jin marcial"*** se conoce, desarrolla y perfecciona a partir del entrenamiento, no es algo dado. La fuerza puede ser empleada para empujar un coche u cargar un balde de agua, pero el ***"wu jin 武經"*** (jin marcial), tiene que ver con colocar la fuerza, la energía y la intención en un lugar y penetrar el cuerpo del oponente, no solo golpearlo como se haría solo con fuerza.



Diferencia entre "fuerza" y "wu jin" (Hsu, 1983).

El desarrollo del ***"wu jin"***, parte del enrollamiento de la seda, lo que se conoce como ***"Chan Si Jing (纏絲勁)"***; si bien este concepto proviene de la familia Chan de Taiji, es aplicable hasta cierta medida al Wing Chun, especialmente en el uso continuo de la dinámica de fuerzas acción-reacción en un movimiento circular. En el Taiji, se emplean movimientos amplios, mientras que en el Wing Chun se emplean movimientos cortos y pegados al cuerpo del oponente.

Desde esta perspectiva, el movimiento del "wu jin" es continuo, mantiene un flujo permanente sin diferencia en la defensa o el ataque, o en el avance o el retroceso; un principio básico es el golpeo, por ejemplo, acertar un golpe o una patada, a mayor distancia, más poder genera, ya que a mayor distancia más aceleración; en segundo lugar,

es acertar en el blanco, podemos hacerlo con la mano, el codo, el hombro o toda la parte superior del cuerpo. ¿Cómo se genera una mayor cantidad de energía? Si bien el que tenga el campo de acción más amplio, tendrá una ventaja; es decir que cuando un movimiento tiene una mayor distancia para acelerar, emitirá un mayor ***"Jin"***.

Ejemplo de distintos tipos de generación de fuerza, en Muay Thai y Boxeo.

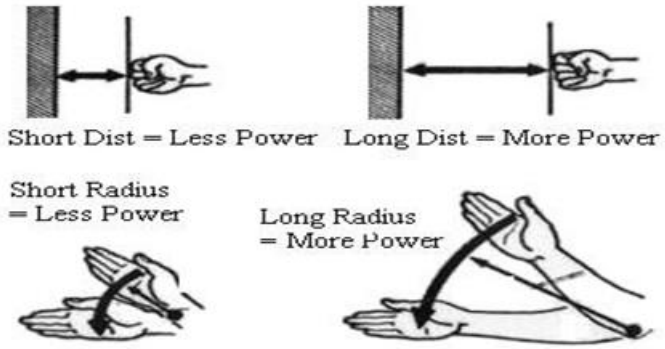


Ilustración del factor distancia para la generación de energía.

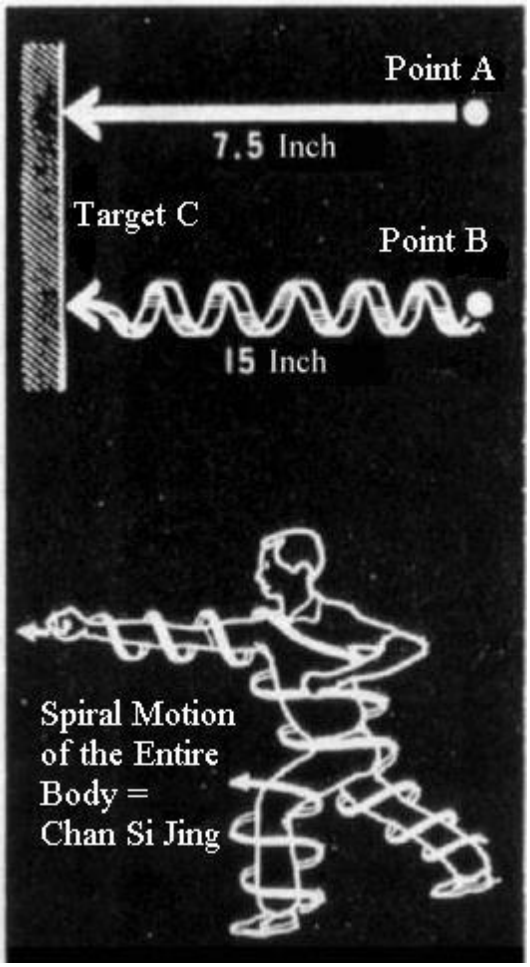


Ilustración sobre la generación de "wu jin" a partir del movimiento espiral del cuerpo.

La imagen de arriba muestra un ejemplo sobre la manera de generar "wu jin" a partir del movimiento en espiral: *"La distancia del punto C a los puntos A y B es la misma, 7,5 pulgadas. La distancia*

más corta del punto A al punto C es la línea recta. Si dibujamos una espiral desde el punto B hasta el punto C, la distancia se puede aumentar a 15 pulgadas o más. En base a este principio, si utilizamos el movimiento en espiral, la distancia de trabajo aumenta y la potencia se amplifica significativamente. En otras palabras, la mejor manera de emitir poder con nuestro cuerpo es mover nuestro cuerpo mediante el movimiento en espiral".

El movimiento en espiral que es fundamental para la adecuada liberación de "wu jin", tiene las siguientes características: es flexible y puede ajustarse en cualquier dirección; puede utilizar su fuerza y posición para controlar al oponente para su propio beneficio; puede desviar el ataque del oponente y continuar luchando; es un grave error detener el flujo de movimiento; la potencia no se reducir y se puede ajustar de forma natural y sencilla; tiene aplicaciones versátiles y es para múltiples objetivos; tiene una amplia capacidad destructiva como una bala o una saeta de ballesta y Es fácil de controlar y ajustar la distancia al objeto. Por su parte otros tipos de movimientos tienden a esquivar o bloquear el ataque; en el movimiento recto es difícil ajustar la dirección y si hay que hacerlo se pierde potencia y se genera rigidez y tensión.

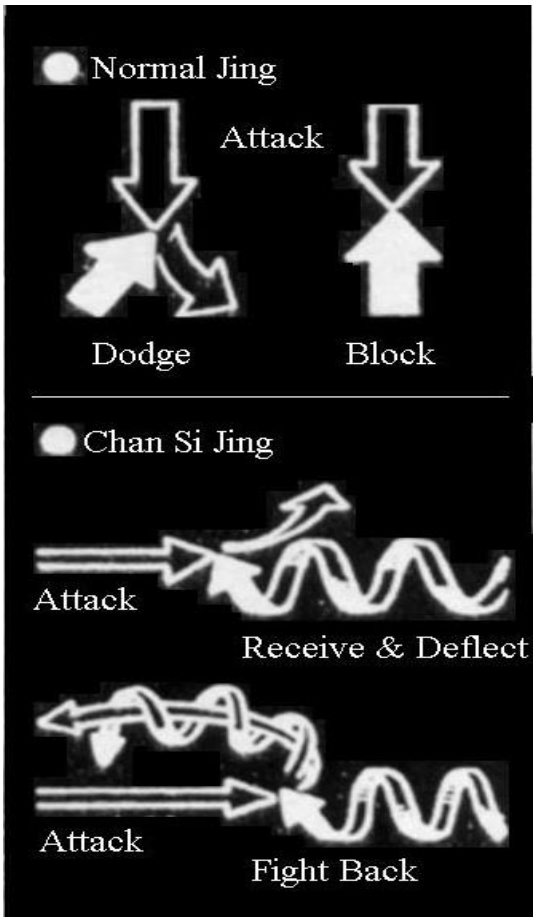
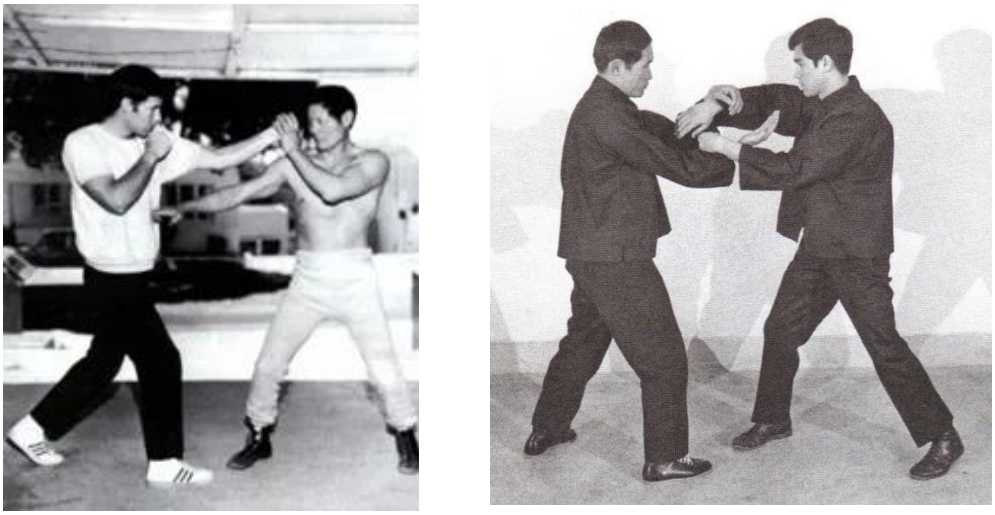


Imagen comparativa entre las características de la fuerza normal y la fuerza espiral.

El “Fa Jin” del Wing Chun, se caracteriza por la liberación de pulsos de corta distancia, es decir, episodios breves de liberación de fuerza de alta velocidad y potencia, o lo que se ha conocido como el “golpe de una pulgada”.

El “FaJin” del Wing Chun, contiene en sí mismo dos procesos que se desarrollan casi de manera simultánea, el ***“Lik”***, que es el proceso mediante el cual se detecta la fuerza a partir del punto de contacto como se entrena en los ejercicios “punto de cruz” o el “circulo de lap sao”, y propiamente el proceso de “flujo”, donde la fuerza viaja desde el punto de contacto por los siete arcos hasta el suelo, y de acuerdo a la 3º ley de Newton, se genera una reacción proporcional ascendente que sigue la misma vía, por lo que como se dijo arriba, el flujo debe ser continuo imitando un cauce de agua sin obstáculos o resistencias. El flujo de Jin se entrena, desarrolla y refina mediante los ejercicios de Chi sao dentro del Wing Chun.



Ejemplos de lik y fa jin en Wing Chun Kuen.

El “Jin” aplicada desde el Wing Chun, sigue una ruta y mantiene un flujo bidireccional permanente desde el punto de contacto con el oponente hasta la tierra y de regreso.

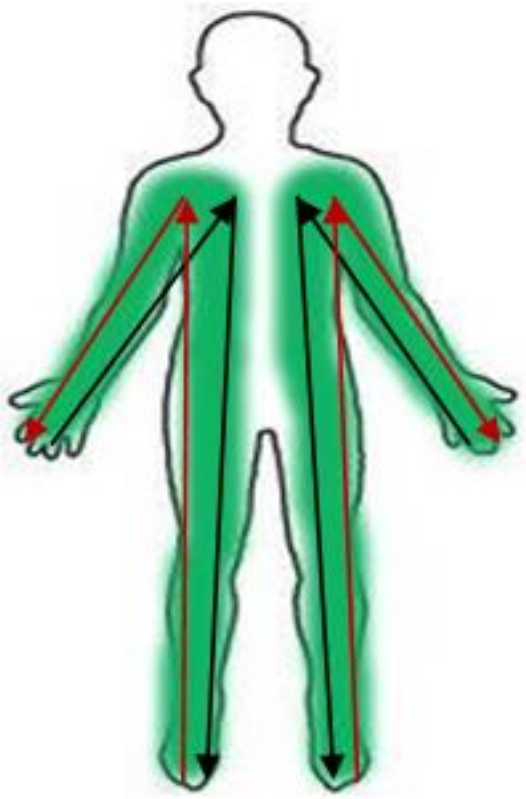


Diagrama sobre la ruta y el flujo bidireccional del “Jin”.

El “Jin” viaja a través de la ruta marcada por los “siete arcos”, la fuerza de acción (***Yin Lik***) viaja hacia el suelo, mientras que la fuerza de reacción (***Yang Lik***) asciende desde el suelo.

Los tipos y características del “Jin” y su flujo están más allá de la comprensión intelectual, ya que como se ha mencionado previamente, en las artes marciales chinas, la enseñanza se da mediante la experiencia, por ello el aprendizaje real debe provenir de la memoria corporal, entonces una parte muy importante del entrenamiento es el trabajo con los primeros cuatro elementos centrales, además de trabajar continuamente don el flujo de fuerza con y sin presión, rectilíneo y en espiral; lo que nos llevara paulatinamente a la transformación en un ***“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”*** (Zlatic, 2015).

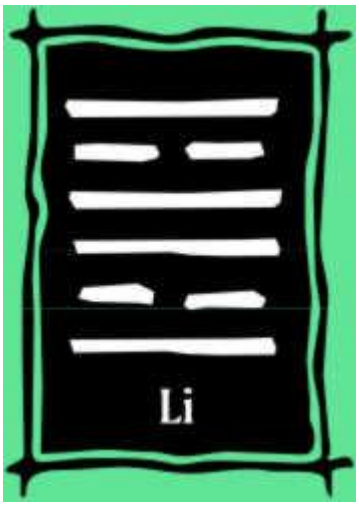
El “Jin” sigue seis direcciones, mismas que deben ser conocidas y manejadas por parte del practicante para desarrollar al máximo sus habilidades de manejo de fuerza:

- Adelante-atrás.
- Izquierda-derecha.
- Arriba-abajo.

La consciencia sobre estas direcciones del “flujo de fuerza”, nos permite su manejo en términos de la recepción, conducción, emisión y neutralización.

Es muy importante tener claro que el desarrollo de fuerza de larga distancia implica una mayor autogeneración de energía y es más lento, mientras que el desarrollo de “flujo de fuerza” requiere movimientos muy cortos y focalizados, es menos desgastante y más rápido en comparación con el uso de fuerza muscular.

Conforma uno va desarrollando la habilidad para manejar el “flujo de fuerza”, se va desarrollando la capacidad para “escuchar” al oponente, manejar su fuerza y conducirla.



“Cada uno de los trigramas representa al Sol en el curso del día. Ambos *representan el movimiento repetido del Sol, la función de la luz con respecto al tiempo. El hombre noble continúa el trabajo de la naturaleza en el mundo de los hombres. A través de la claridad de su ser****, hace que la luz se extienda cada vez más y penetre más profundamente en la naturaleza del hombre.”***

Yü / El Entusiasmo

"El trueno sale resonando de la tierra: la imagen de entusiasmo. Así, los antiguos reyes hacían música en honor de los méritos, y los presentaban con magnificencia ante el Dios supremo, invitando a sus antepasados."

VII. *"Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"*

Como ya se mencionó, el Wing Chun, surgió de una síntesis entre la serpiente de "Emei 12 Zhuang" y la "Grulla Blanca" de Fujian; es un sistema suave de pelea corta que tiene como base el desarrollo de un ***"cuerpo de serpiente con extremidades de grulla"***.

Orgis (2013) conjuntó de manera sistemática una propuesta de ejercicios que permiten la integración de los seis elementos centrales,

especialmente los tres estados cuerpo (sung, cai y chin li), para lograr, desarrollar y pulir esta transformación.

Los ejercicios de transformación son una práctica y una herramienta que permite materializar el ***"Gong Fa"***, enriqueciendo la práctica y desarrollo de cualquier linaje de Wing Chun, especialmente en el trabajo interno, al mismo tiempo que enseñan como potenciar la energía cinética del cuerpo, empleando movimientos cada vez más cortos y sutiles de lanera recta, circular o espiral.

Como se mencionó previamente, el *"corpus"* de conocimiento para desarrollar las habilidades de "motor de serpiente", se encuentran contenidos en la forma ***"Siu Lin Tao"*** (elementos mínimos de entrenamiento) de la época del Junco Rojo de los siglos VIII y XIX (Iadarola, 2017). Es una forma larga que consta de cuatro partes, contiene las tres formas que son más conocidas en el Wing Chun que se ve actualmente, "Siu Nim Tao", "Chum Kiu" y "Biu Jee". La primera parte enseña a mantenerse de pie, además del "motor de serpiente" y las "extremidades de grulla", la segunda parte enseña cambios de peso y movimiento, la tercera los giros y movimiento en espiral y la cuarta entrena caminar y desplazamiento (Santo, 2012 y Iadarola, 2017).

Los ejercicios de "Transformación" del Wing Chun, pretenden la integración de los seis elementos centrales; en la capa corporal se entrenan las reacciones de los músculos, los tendones y las

articulaciones de manera sistemática, lo que ayudará a refinar cada vez más los estados de “Sung”, “Cai” y “Chin li”.

Biomecánica de los “siete arcos”

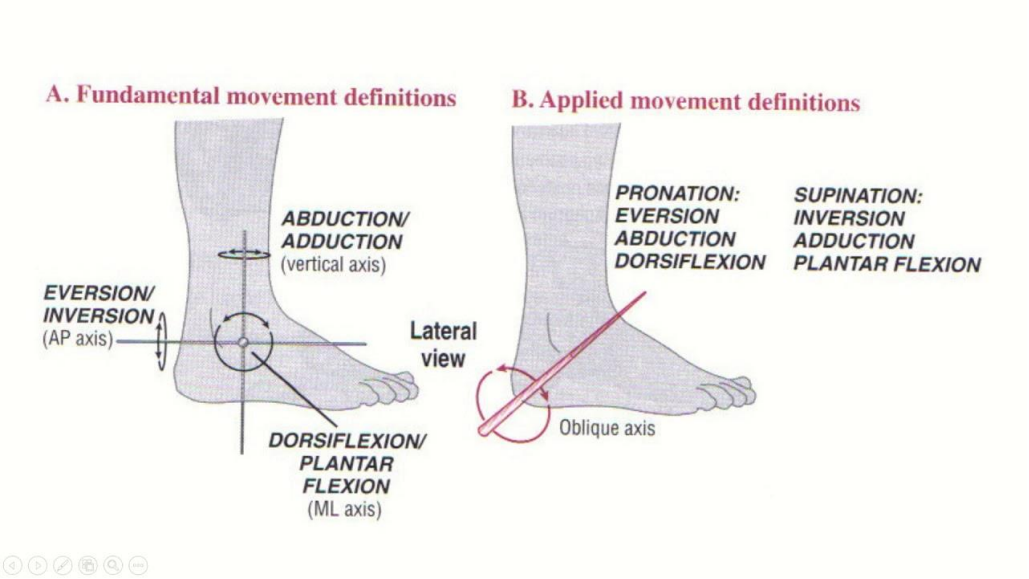
Para realizar y refinar la transformación del “cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”, es fundamental conocer el funcionamiento de cada uno de los siete arcos.

Biomecánica del pie y el tobillo (arcos 1 y 2)

El pie es el soporte y raíz de nuestro cuerpo, lo que nos permite mantenernos en contacto con la tierra y desplazarnos en el mundo. Es un mecanismo muy complejo que se adapta casi de inmediato a las irregularidades del terreno, amortigua los impactos y proporciona tracción (Chan y Rudins, 1994).

Caminar es un movimiento pendular que se basa en un intercambio de energía cinética entre dos extremidades; el funcionamiento mecánico del pie y el tobillo es un elemento fundamental para la ejecución de la marcha.

El pie posee un conjunto de articulaciones que le permiten el movimiento en los 3 planos del espacio. Estos movimientos son de flexión-extensión, rotación interna (aducción)-rotación externa (abducción) y pronación-supinación.



Representación de los movimientos fundamentales del pie y el tobillo (Figueroa, 2019)

El tobillo actúa como un puente de contacto entre el cuerpo y el pie, el cual, a su vez, nos crea un vínculo dinámico con el suelo. Durante la práctica deportiva, el pie está sometido a cargas biomecánicas transmitidas por sus estructuras que le dan funcionalidad, hay diferentes tipos de funciones: soporte, locomoción, percusión y ataque, para llevar a cabo estas funciones biomecánicas, es necesario el funcionamiento de todas las estructuras que conforman la articulación.

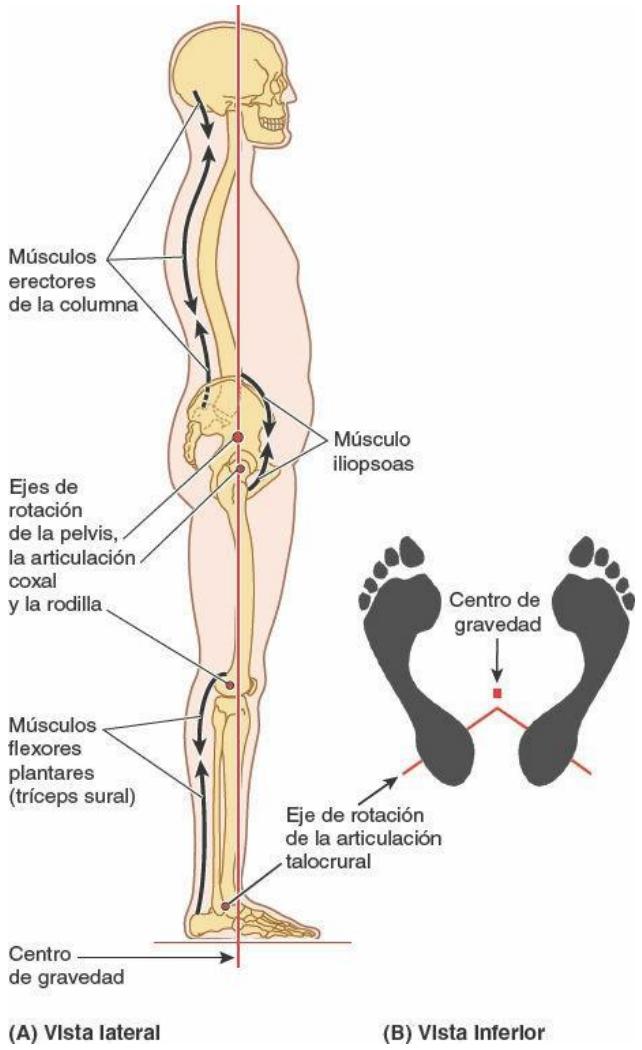
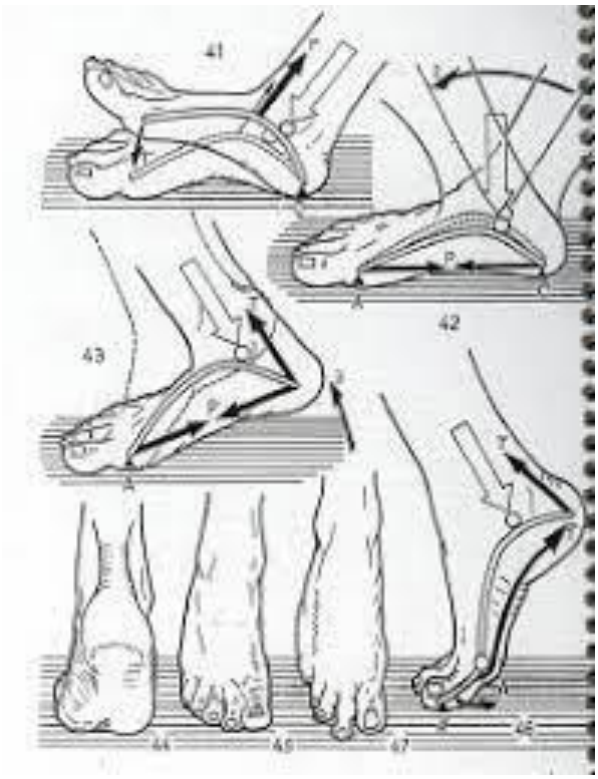


Imagen de la postura de pie y la relación entre los siete arcos y el eje de gravedad.

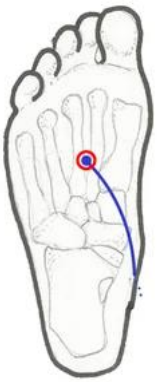


Biomecánica de la marcha

El primero y segundo arco son fundamentales dentro del Wing Chun Kuen, especialmente cuando se trabaja como un sistema de pelea suave y de corta distancia, ya que son la estructura corporal por medio de la cual se da el acoplamiento con el piso, el primer tramo del “flujo de fuerza” y la base del “motor de serpiente”.

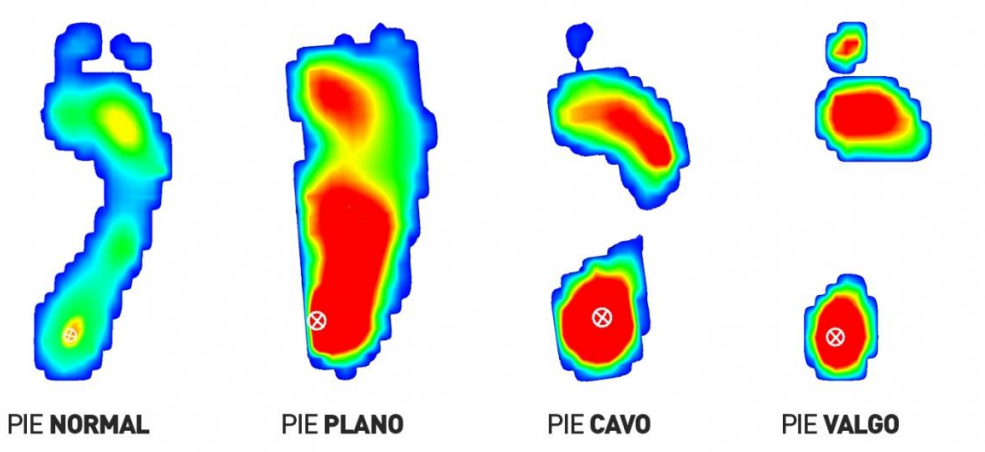
Es aquí donde debe comenzar el trabajo de liberación de tensión, apertura, vinculación y ligereza dentro de la capa corporal, por ello es donde comenzamos la visualización y relajación.

Cuando nos colocamos de pie en la postura de los ***"pies a la altura de los hombros"***, el peso del cuerpo debe colocarse suavemente sobre el centro de la planta del pie, ni cargado hacia el frente sobre el punto 1 de riñón (K1), ya que eso generará a la larga problemas de rodilla, ni sobre el talón, ya que eso distorsionaría el eje de equilibrio, sobrecargaría de tensión el cuarto y quinto arco (cadera y hombros).



Punto Riñón 1 (K1).

Diagrama de factores de tensión por alteraciones de postura.



Comparativa de imágenes de la huella plantar.

En la imagen de arriba, observamos una imagen comparativa de la huella de la planta de un pie derecho, en la que se muestran los defectos y las sobre cargas de una mala postura, claro que también puede haber defectos congénitos o estructurales, aunque aquí hablamos sobre el supuesto de que las estructuras se mantienen sin mayor alteración.

En la imagen de la izquierda podemos ver como de distribuyen las áreas de presión de manera uniforme y equilibrada sobre todo el pie, también, podemos visualizar como se alteraría la distribución de carga si nos recargamos hacia adelante sobre el punto K1 (Riñón 1), o sobre el talón.

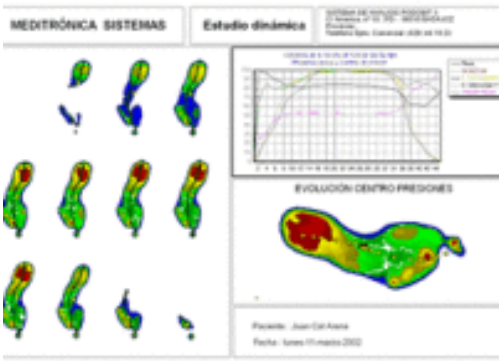
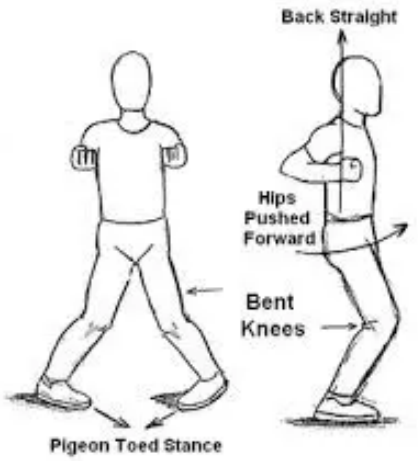


Imagen de sobrecarga de peso sobre el talón.

Imagen de huella plantar de postura de "pies a la altura de los hombros" correcta.

Arriba a la derecha podemos ver la imagen de una huella plantar en la que el peso del cuerpo se distribuye de manera natural sobre la planta de los pies y por ente sobre el piso, permitiendo de manera adecuada la liberación de tensión, la apertura y el adecuado "flujo de fuerza" para la generación del motor de serpiente.

Esta es la base para las críticas principales a la postura de "***Yee Gee Kim Yeung Ma"*** o "Sujetar a la oveja con el número dos", ya que esta violenta la clave de naturalidad y genera tensión innecesaria el segmento de los arcos inferiores y altera el libre flujo de la respiración, fuerza y Qi por todo el cuerpo.



Postura clásica del Wing Chun del siglo XX.

Postura natural de "pies a la altura de los hombros"

Tercer arco, la rodilla

El arco de la rodilla es un elemento fundamental para todas las artes marciales, especialmente para la práctica y desarrollo del Wing Chun Kuen, ya que es el punto de resorte del cuerpo, por medio del que se mitiga gran parte de la energía entrante junto con los arcos del codo y el hombro, y la liga de disparo y potenciación de la fuerza de reacción que proviene del suelo.

La rodilla es una articulación bisagra, que está diseñada biomecánicamente para flexionarse y extenderse, no para girar, por lo que su funcionalidad natural y mayor eficiencia se obtiene cuando está alineada de forma adecuada, es decir, en el mismo plano

geométrico del pie y la cadera, esto es, que la rótula apunte en la misma dirección que los dedos de los pies.

García (2017) presenta un análisis muy pormenorizado sobre la relevancia del uso adecuado del arco de la rodilla en las artes marciales y las consecuencias de una mala alineación a nivel biomecánico; retomaremos algunos elementos relevantes.

Anatomía básica de la rodilla.

Uno de los defectos y problemas principales en las artes marciales que generan perdida de naturalidad, eficacia y en el mediano plazo dolor y lesiones de rodilla, es cuando en la práctica de artes marciales no se gira de manera adecuada la cadera (Kua), ya

que esto obliga a que la rodilla se vea sobre exigida para compensar el defecto del movimiento de rotación.

La rodilla debe mantenerse alineada de manera correcta todo el tiempo, ya que eso permite su funcionalidad adecuada y natural, es decir, apuntando en la dirección de los dedos de los pies, con la cadera, la rodilla, el tobillo y el pie en el mismo plano geométrico.

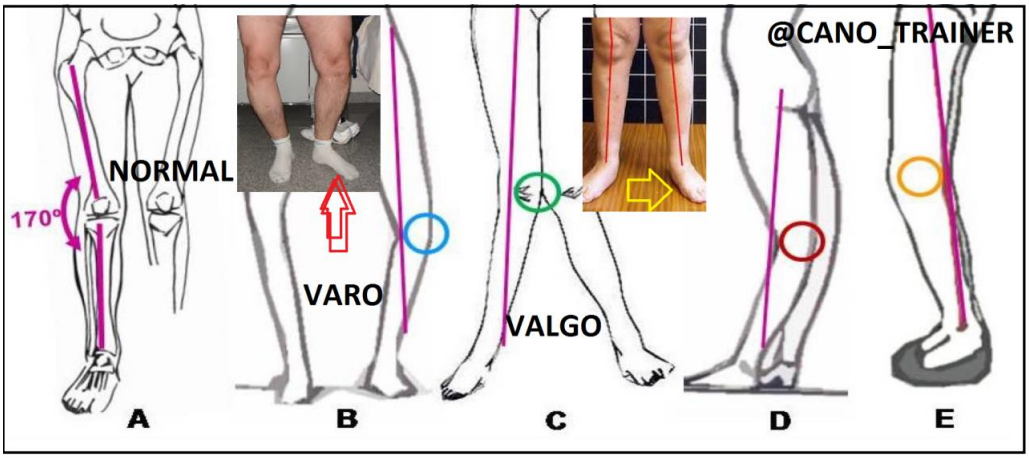


Figura 2. A. Alineación normal de la rodilla (O). B. Genu varo (O). C. Genu valgo (O). D. Genu recurvatum (O). E. Genu flexum (O).

Imagen sobre la alineación correcta de la rodilla y sus defectos.

Con lo que minimizaremos la rotación de la rodilla, al mismo tiempo que maximizamos su capacidad de flexión, extensión y transferencia de fuerza. Cuando nuestra rodilla se excede hacia adelante, se cobre carga la rótula y las estructuras vecinas, por lo que una regla general para el cuidado de la rodilla y la vigilancia de la primera clave del sistema es que, si bajamos la mirada hacia nuestro

pie, siempre veamos los dedos, si esto no es posible, quiere decir que estamos sobrecargando la rodilla al frente.

Muchas veces las exigencias de la vida moderna, así como los dogmas y el entrenamiento defectuoso, nos han llevado a apartarnos del camino natural, obligando a nuestro cuerpo a compensar los excesos y deficiencias en todos los ámbitos, lo que con el tiempo nos lleva al desequilibrio y la enfermedad, por ello como estudiantes serios del camino de las artes marciales, debemos reconocer, asumir y reparar aquellos vicios que hemos heredado de nuestros maestros, así como los que hemos desarrollado de forma personal.

Por ello, en primer lugar, debemos evaluar nuestro proceso y en su caso corregir la deficiencia; en el caso de la rodilla, hay varias formas en que podemos comprobar si mantenemos una buena alineación de manera estática y dinámica:

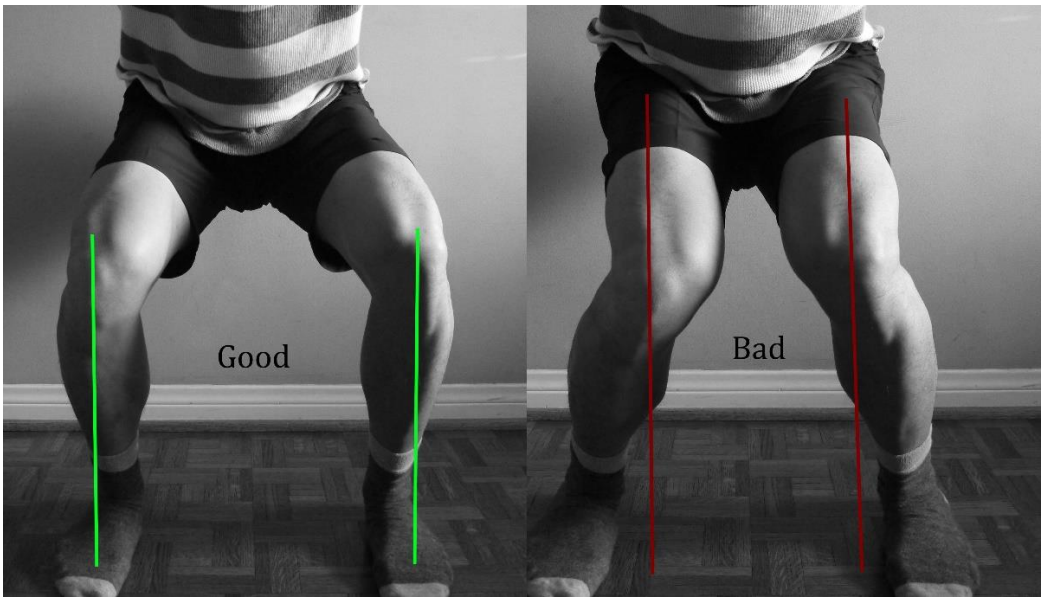
- Observarnos en el espejo cuando nos paramos con los pies a la altura de los hombros, y cuando realizamos ejercicios de sombra fundamentales.
- Pedir a otro que observe y nos señale cuando incurrimos en defectos posturales y biomecánicos durante la ejecución técnica.

La adecuada alineación de la rodilla puede sentirse en los pies, ya que cuando esta se encuentra en una posición naturalmente

adecuada, nuestros pues reciben, soportan y distribuyen el peso de manera uniforme, de acoplan de manera natural al piso, y, por el contrario, cuando nuestra rodilla se encuentra fuera de alineación, la sensación en los pies es de tensión y desequilibrio, nos sentiremos fuera de balance ya sea de manera externa e interna.

Nuestro objetivo es corregir nuestros defectos para profundizar y refinar cada vez más el arte, mejorar nuestra alienación y agudizar nuestra propiocepción[11]. Por lo que además de las señales visuales, debemos reaprender a confiar en las que nos manda nuestro cuerpo; en este caso, las extremidades inferiores tienen muchas terminaciones nerviosas propioceptivas, y nuestro cuerpo de forma natural confía plenamente en ellas para manejar el equilibrio y la movilidad, por lo que es importante que dejemos de dominar y comencemos a escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo y su proceso natural.

[11] La propiocepción es nuestra habilidad para captar la posición relativa y el esfuerzo realizado por las diferentes partes de nuestro propio cuerpo.



Adecuada e inadecuada alineación de la rodilla en un simple ejercicio de sentadilla.

El arco de la zona media, la cadera (Kua) y la cintura (Yao)

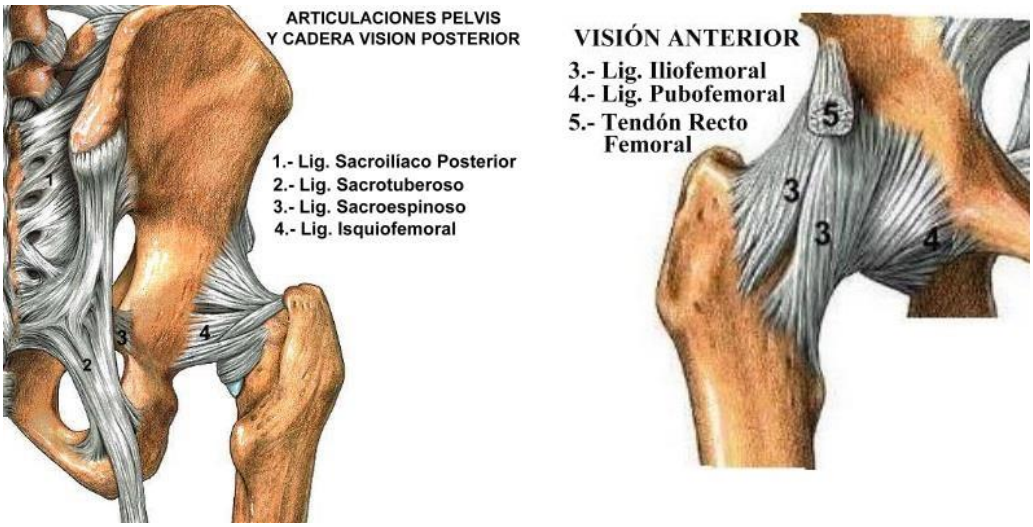
La cadera (Kua) y la cintura (Yao) son estructuras si bien diferentes, fundamentales y que trabajan de manera sincrónica en el trabajo del flujo de fuerza del Wing Chun.

Comprender la estructura y funcionamiento del cuarto arco, ***"Kua-Yao"***, es uno de los desafíos más importantes en la práctica de las artes marciales internas, especialmente en el sistema de la Grulla y la Serpiente.

Cuando no estamos realizando un adecuado trabajo con los elementos centrales y mantenemos tensión en la región del ***"Kua-***

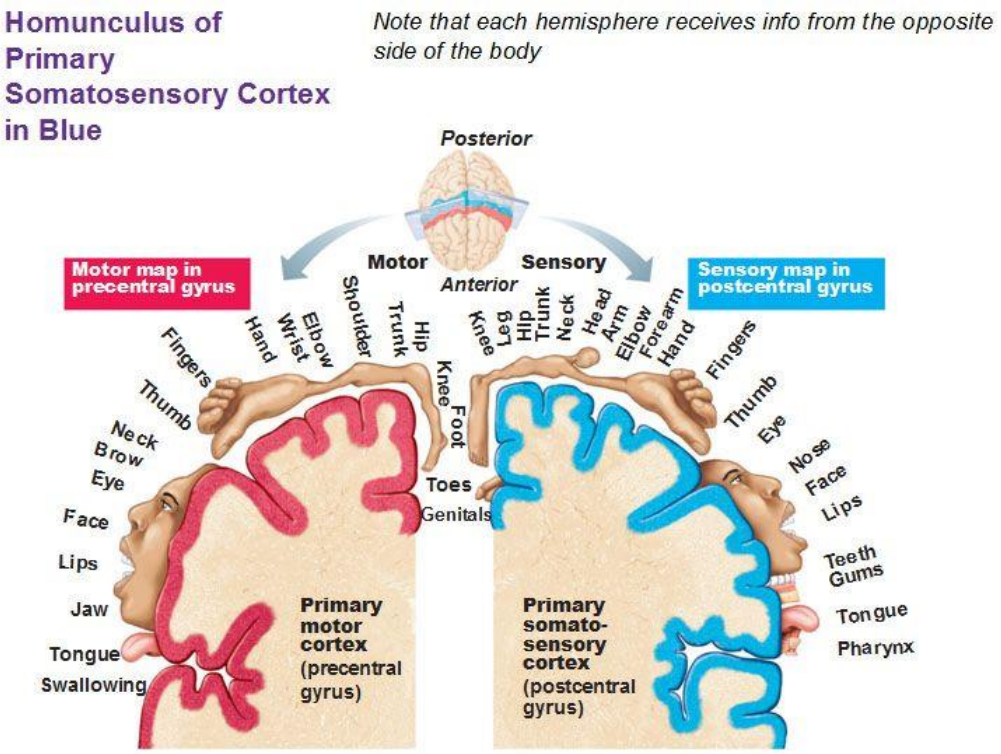
Yao”, la fluidez, suavidad y estabilidad de verán comprometidas llevándonos a compensar con movimientos innecesarios y el uso de fuerza innecesaria, lo que generará tensión e impedirá el flujo y manejo del “Jin”; es decir, un efecto en cadena de desequilibrio y tensión.

En cambio, si tomamos consciencia de la importancia del “Kua-Yao”, lo trabajamos y refinamos de manera dedicada, maximizaremos nuestro trabajo en la capa corporal, profundizaremos ***“Sung, Cai y Chin Ii”***, además de facilitar la respiración natural diafragmática, lo que disminuirá las sensaciones de incomodidad y permitirá asentar y tranquilizar la mente, propiciando el libre flujo del “Qi”; en pocas palabras potenciaremos nuestro “Kung Fu” interno con los redundantes beneficios para la salud física y mental (Masich, 2020).



Anatomía general de la cadera (Kua).

De manera biológica nos resulta complicado identificar en el esquema corporal la situación de la cadera y la cintura (Kua-Yao), debido a que a nivel cerebro cortical ocupan una región muy pequeña en las cortezas somato sensorial y motora.



Representación gráfica del "homúnculo corporal" en las cortezas somato sensorial y motora de los hemisferios cerebrales.

Los occidentales también enfrentamos prejuicios y sesgos culturales que pueden dificultarnos la comprensión, desarrollo y refinamiento del sistema ***"Kua-Yao"***, particularmente porque el desarrollo físico en nuestras latitudes se ha enfocado hacia la competición y no al autoconocimiento y la observación, además del tabú que pesa y censura la zona media del cuerpo. Desde la mirada del Yoga Kundalini y la Psicología de Carl Gustav Jung, en esta zona se encuentran los referentes más primigenios u originarios de lo que

somos, es decir la potencia vital instintiva y desde la que brota la fuerza para la vida y el desarrollo; la dirección y aplicación de esta potencia depende de muchos factores y suele estar sujeta a fuertes sesgos morales y religiosos.

La vocación natural del sistema “Kua-Yao” es la movilidad, el dinamismo y no la estructura; la comprensión de esto es fundamental para el desarrollo de las artes marciales internas y en especial el Wing Chun. Si bien la cadera y la cintura deben moverse juntas, esto no significa que se muevan en bloque y de manera rígida, ya que esto no permite una adecuada articulación sinérgica; por lo que estas partes pueden moverse al mismo tiempo manteniendo su autonomía facilitando el “flujo de fuerza”.

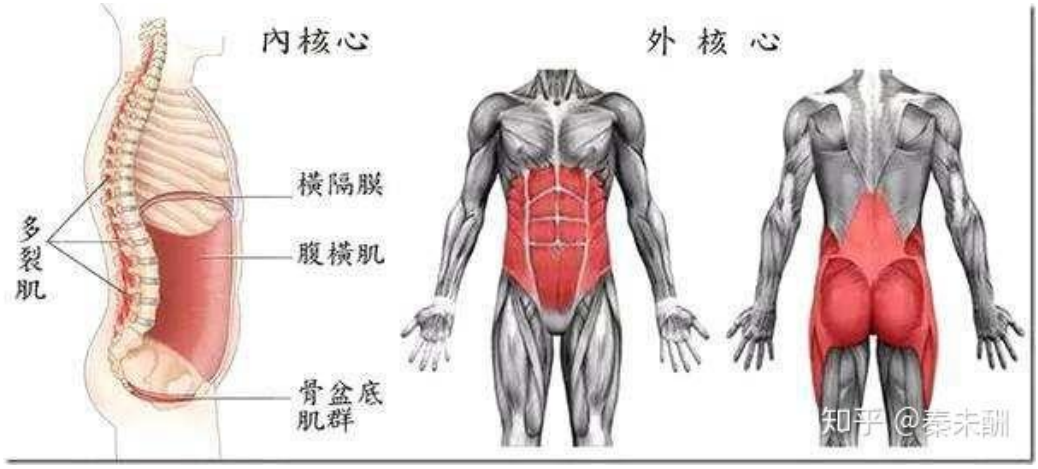


Imagen muscular de la cintura (Yao).

Dentro del trabajo y desarrollo del “Kua-Yao” hay dos tipos de movimiento que deben ser comprendidos a cabalidad: “movimiento relativo” y “movimiento transportado”.

El ***“movimiento relativo”*** se refiere a la relación dinámica que se establece entre dos partes del cuerpo a partir del movimiento de la articulación entre ellas; es un movimiento “directo” que se refiere a la acción que ocurre en la articulación, derivada directamente de la parte que se mueve.

El **“movimiento transportado”** se refiere a la relación de las partes del cuerpo que se mueven en el espacio, no obstante que la posición en relación con ambas permanece estática; el movimiento transportado es producido a partir del movimiento relativo que se ha producido en otra parte del cuerpo; un ejemplo es el movimiento de la cintura cuando se cambia el peso de una pierna a otra en una acción ofensiva o defensiva.

Biomecánica de las caderas

La cadera es la articulación en la parte superior de las piernas donde se une el hueso del muslo (fémur) con el de la pelvis. Tiene dos partes principales: Una bola en el extremo del fémur, que se encaja en la cavidad de la pelvis. Su cadera es conocida como una articulación esférica, esto es porque tiene una bola al final del fémur

que calza dentro de la cavidad de la pelvis. El movimiento de la cadera surge por una serie de acciones coordinadas que se inician por el muslo en el sitio donde el fémur se une con la cadera.

Caracterización del “Kua”

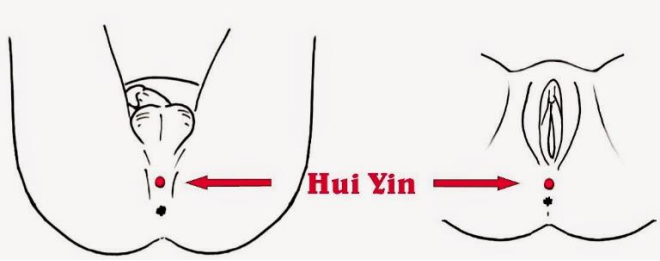
Vamos profundizando en nuestro conocimiento y comprensión de los siete arcos, y como es habitual siempre hay diferencias entre el pensamiento occidental y el oriental, ya que el primero suele ser estructural, mientras que el segundo es funcional, y en este caso no es la excepción.

Representación de la estructura biomecánica de la cadera.

Si bien más arriba nos referimos a la cadera completa como “Kua”, lo que no es erróneo, ahora refinaremos nuestra concepción,

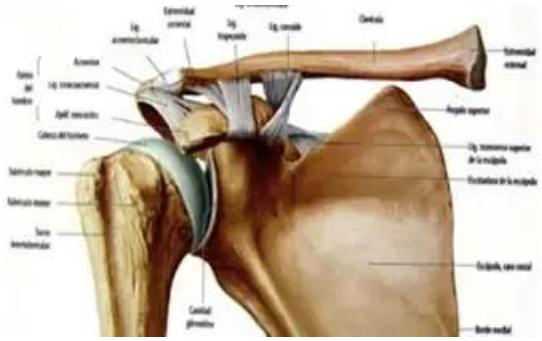
ya que “Kua” se refiere específicamente a la línea de movimiento que se encuentra en el pliegue de la ingle, o la “raíz de la cadera” (***kua gen 胯 根***); el sitio donde la cabeza de fémur se inserta propiamente en la cavidad cotiloidea de la pelvis.

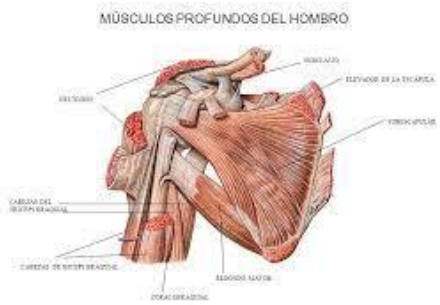
Si bien tenemos dos “Kua”, estos se originan en el perineo, el “punto de reunión del yin” (hui Yin), por lo que tener claridad sobre esto nos permite tener consciencia sobre el rango de movimiento ante la “apertura” y “cierre” de la cadera; además, cuando en la práctica de las artes marciales tradicionales se refiere a ***“hundir el qi”***, quiere decir que nuestro nivel de liberación de tensión y apertura debe llegar hasta el punto donde se reúne el yin.



Ubicación del punto Hui Yin.

El quinto arco, los omóplatos y hombros





Estructura ósea y muscular de los omóplatos y los hombros (5º arco).

Como el sistema cadera-cintura (Kua-Yao), el del omóplato hombro es uno de los más móviles del cuerpo y que suelen cargar más allá del peso corporal, el estrés cotidiano y el peso emocional. Se le conoce como ***"sistema escapulo-humeral"***, y posee el rango más amplio de movimiento de todas las articulaciones.

Su biomecánica depende de la interacción de estructuras estabilizadoras que trabajan de forma conjunta para realizar un movimiento armónico. La articulación está formada por 3 huesos, la escápula, la clavícula y el húmero. Estos huesos se conectan entre ellos y al tronco mediante la articulación glenohumeral, acromioclavicular, esternoclavicular y escapulotorácica. Debe existir un correcto funcionamiento de las articulaciones para que el movimiento sea normal y armónico.

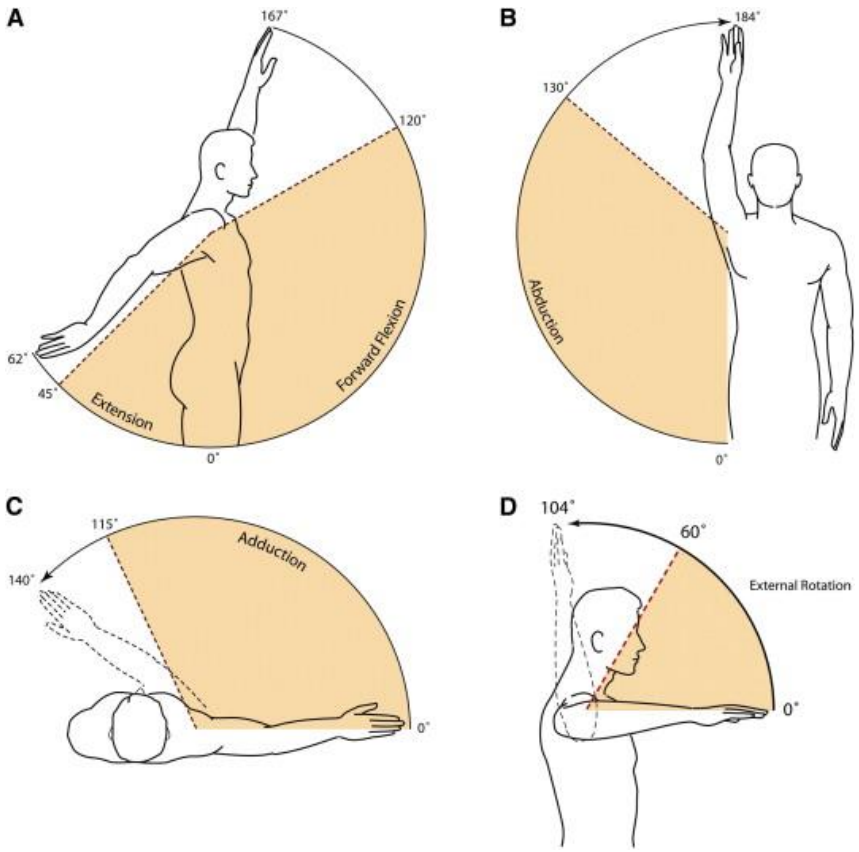
El hombro tiene 3 grados de libertad, que permiten movilizar el brazo en los 3 planos del espacio:

Eje transversal: Permite los movimientos de flexo-extensión. El eje se encuentra en el plano frontal y realiza los movimientos en el plano sagital.

Eje anteroposterior: Permite los movimientos de ABD (abducción) y ADD (aducción). El eje se encuentra en el plano sagital y realiza los movimientos en el plano frontal.

Eje vertical: Realiza los ejercicios de flexo-extensión horizontal. Realiza los movimientos en el plano transversal.

Eje rotacional: permite realizar movimientos de rotación interna y externa del brazo. Dentro de este eje se dan dos tipos de rotación: La rotación voluntaria, que solo se da en articulaciones de 3 ejes y se debe a la contracción de los músculos rotadores y la rotación automática, la cual aparece sin tener la necesidad de realizar ninguna acción voluntaria. Es también conocida como «paradoja de Codman».



Rango de movimiento del sistema “escapulo-humeral”.

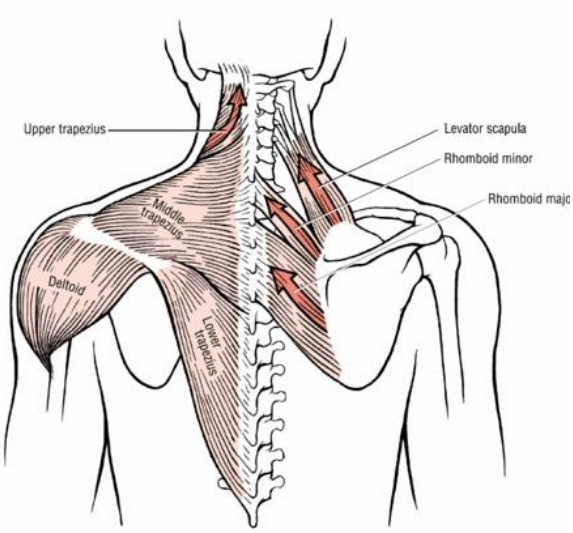
La conjunción armónica en los cuatro ejes de movimiento descritos permite el amplio rango de movimiento del “quinto arco”, así como la conducción de energía hacia la tierra y la explosión de la energía de reacción hacia el codo, muñeca y mano.

Como ya mencionamos previamente, los tiempos actuales y la vida moderna nos someten a fuertes cargas de demanda y estrés emocional, lo que provoca que de manera natural nuestro cuerpo se

tense. Uno de los lugares donde se manifiesta con mayor claridad esta tensión es en los músculos que soportan y dan movilidad a la articulación escapulo-humeral.

Cuando el estrés es continuo y no tenemos la capacidad de relajarnos, se generan núcleos de tensión crónica, provocando rigidez, opresión, molestias y dolor en el cuello y los hombros. También existe una clara relación entre la ansiedad emocional y mental con el dolor en esta región. Otras fuentes de dolor y tensión pueden ser la mala postura diurna o nocturna, largos periodos de tiempo sentado y deficientes sesiones de entrenamiento.

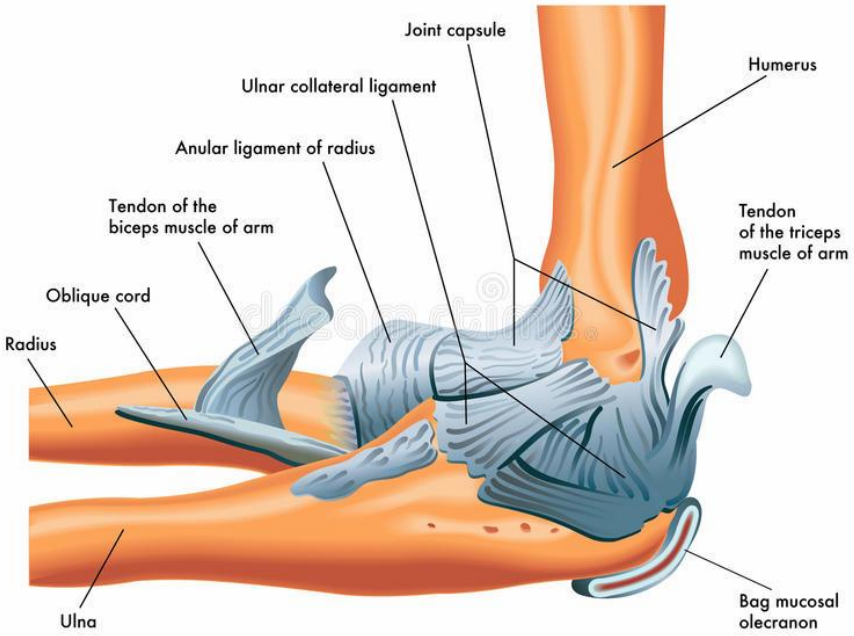
Una parte significativa del trabajo con la capa o elemento corporal, especialmente de liberación de tensión innecesaria (“Sung”), apertura (“Cai”) y ligereza (“Chin li”), se da sobre este sistema articular, ya que como se ha dicho si mantenemos tensión e incomodidad, se dificultará silenciar la mente, respirar profundamente de manera natural, el libre flujo del Qi, el manejo de la fuerza y el impulso.



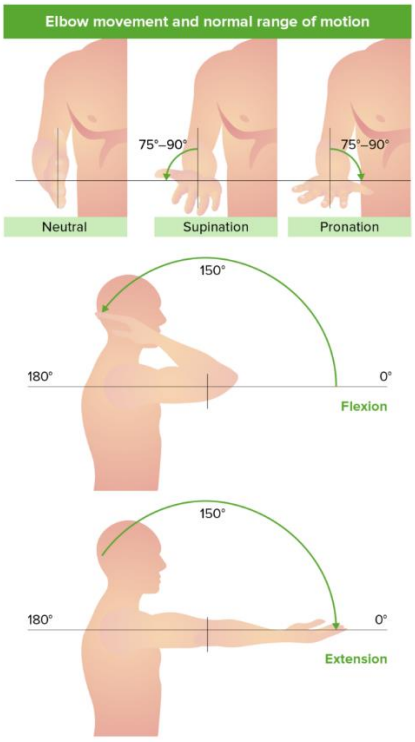
Regiones musculares causantes de tensión y dolor de hombro, cuello y espalda superior.

El sexto arco, el codo

La articulación del codo es una estructura compleja que establece un enlace mecánico con la mano, la muñeca y el hombro. Sus funciones permiten posicionar la mano en el espacio para movimientos finos, agarres sólidos y punto de apoyo para el antebrazo. El daño en la función del codo puede afectar gravemente el desempeño en la vida cotidiana.



Biomecánica y anatomía del codo.



Rangos de movilidad del codo.

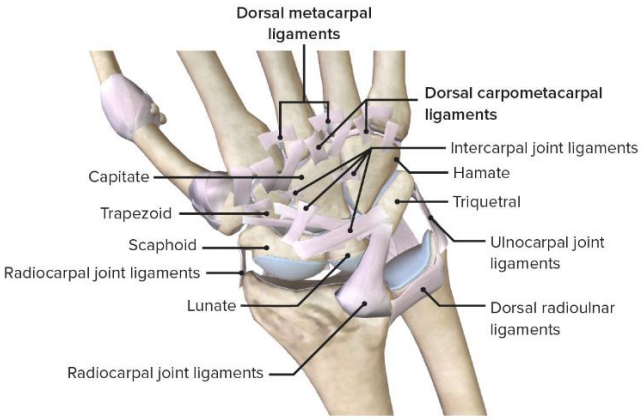
Séptimo arco, muñeca y mano.

La muñeca es en realidad un complejo articular de tres articulaciones que trabajan de manera sinérgica para permitir cuatro tipos de movimiento. La articulación de la muñeca es el área anatómica que permite unir el antebrazo y la mano. Está formada por las partes más extremas de los huesos del antebrazo, cúbito y radio, así como por el grupo de huesos que forman el carpo.

Articulación radiocarpiana. En la parte superior, está formada por el radio y un disco articular localizado entre el carpo y el cúbito. En la parte inferior, por el escafoides, el semilunar y el piramidal. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación externa de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides y, en la inferior, las del trapecio y el trapezoide. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación interna de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides, semilunar, piramidal y pisiforme. En la parte inferior, los huesos grande y ganchoso.



Estructuras anatómicas de la muñeca.

La mano también es una parte relevante del complejo articular, es nuestro punto de encuentro con el mundo físicos; represente uno de los más grandes logros de la evolución, particularmente por su fuerza y precisión, especialmente por la capacidad de prensar que nos da el dedo pulgar.

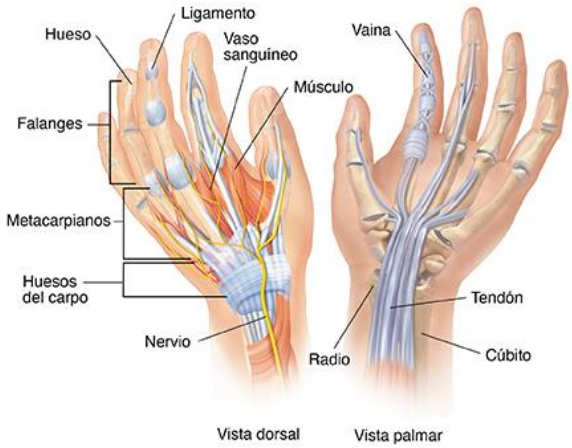
Falanges. Son los 14 huesos que se encuentran en los dedos de cada mano y también en los dedos de cada pie. Cada dedo tiene 3 falanges (distal, media y proximal). El pulgar solo tiene 2 falanges.

Metacarpianos. Los 5 huesos que componen la parte media de la mano.

Huesos del carpo. Los 8 huesos que forman la muñeca. Las 2 filas de huesos del carpo están conectadas a los 2 huesos del antebrazo: el radio y el cúbito.

En el interior de la mano, se puede encontrar una gran cantidad de músculos, ligamentos, tendones y vainas. Los músculos son estructuras que pueden contraerse, lo que permite el movimiento de los huesos de la mano. Los ligamentos son tejidos fibrosos que ayudan a mantener unidas las articulaciones de la mano. Las vainas son estructuras tubulares que rodean parte de los dedos. Los tendones conectan los músculos del brazo o de la mano con el hueso, lo cual permite el movimiento, y por lo general pasan por el interior de las vainas.

Además, dentro de la mano hay arterias, venas y nervios que suministran el flujo sanguíneo y la sensibilidad en los dedos y en toda la mano.



Estructura y biomecánica de la mano.

Como se mencionó en capítulos anteriores, el cuerpo es la base y el límite de nuestro desarrollo y trabajo interior, de ahí es fundamental su conocimiento cada vez más profundo para incorporarlo a nuestra práctica de manera consciente, y refinar cada día con mayor profundidad los tres estados fundamentales: ***"Sung", "Cai" y "Chin li"***.

A continuación, presentamos una muy sencilla rutina de estiramiento que trabaja la flexibilidad de los siete arcos y permite estar en condiciones para realizar los ejercicios de transformación.

Algo muy importante es que todo trabajo de soltura y flexibilidad debe comenzar desde el primer arco, es decir de la planta de los pies, y subir paulatinamente hasta el cuello, ya que de lo contrario la presión que se va liberando del cuerpo se cargaría sobre los primeros dos arcos y se quedaría ahí estancada.

Rutina básica de estiramiento de los siete arcos.

Ejercicios de transformación: *"cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"*

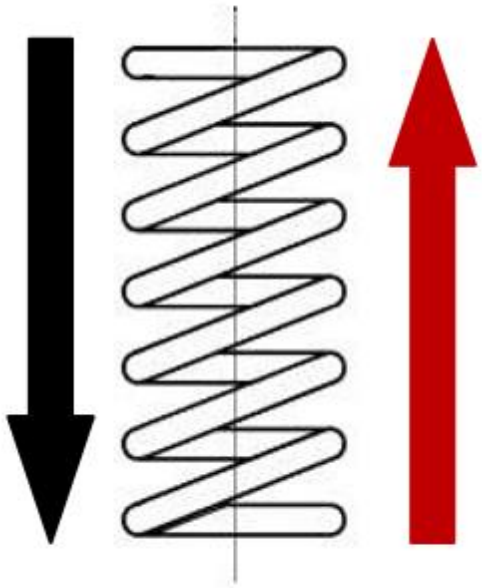
Ahora, trabajaremos los "ejercicios de transformación" con base en lo propuesto por Santo (2012) para desarrollar e integrar de manera sinérgica los primeros cinco elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi y fuerza), alcanzar los trece estados y transformarnos paulatinamente en un "cuerpo de serpiente con extremidades de grulla". Esto es fundamental para desarrollar al máximo y de manera paulatina nuestro conocimiento y habilidad del arte y sistema del Wing Chun.

Es muy importante trabajar y dominar cada uno de los ejercicios que se presentan a continuación, ya que cada uno abre un estado del cuerpo, desarrolla habilidades específicas y prepara al cuerpo para el siguiente nivel.

El primer ejercicio nos prepara de manera estática para la ***"postura de pies a la altura de los hombros"***, debemos fijar la atención de pie en los cinco elementos centrales y los trece estados, habilita y refina la autoobservación básica del cuerpo de manera estática.

La segunda etapa de este ejercicio es dinámica y consta de un movimiento de balanceo de arriba hacia abajo y de regreso, activa el flujo de fuerza "fa jin" a través de los "siete arcos", así como los

meridianos de flujo del Qi. Favorece la liberación de tensión y la alineación adecuada del cuerpo, ayuda a silenciar la mente ya que se enfoca en el movimiento y estimula la activación de la respiración profunda y natural.



Representación del entrenamiento del primer ejercicio de transformación, activación de los siete arcos y entrenamiento del manejo de la fuerza de acción y reacción.

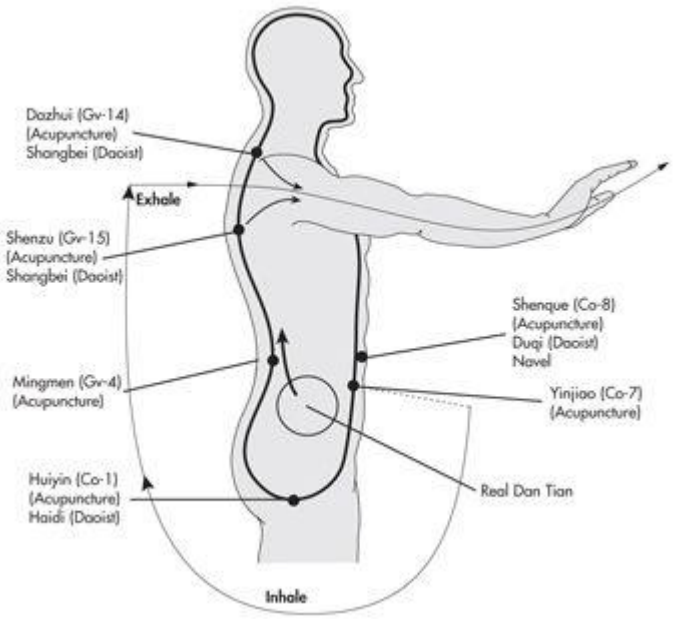
Para la realización de este ejercicio de transformación, primero debemos colocarnos en la postura de “pies a la altura de los hombros”, de ahí:

1. **Rodillas**

Las rodillas deben ir ligeramente flexionadas, solamente liberando la tensión de la postura erguida, buscando sentirse ligero y relajado, como si uno flotara sin esfuerzo en las articulaciones. El Pecho, hombros y articulaciones de la cadera equilibradas y sueltas de forma natural. En contraste con una rodilla hiperextendida, que causa tensión y rigidez, si esto ocurre, la parte superior del cuerpo se siente pesada. Si las rodillas están demasiado flexionadas generan tensión en las articulaciones de la cadera. Ambos excesos generan desbalance.

2. **Espalda baja**

La espalda baja debe estar suelta, buscando relajar lo más posible la zona del “Dan Tian” y el “Ming Men”, ya que esta establece el puente de articulación entre la parte superior e inferior del cuerpo. Debe enfocarse en realizar una respiración natural diafragmática, lo que poco a poco abre el flujo de Qi en los canales. El “Ming Men” es conocido como la puerta de la vida y la muerte, y hay que abrir esa puerta para desarrollar plenamente el cuerpo.



Ubicación del "Ming Men" y el "Dan Tian".

MENTE

Cuando se han alcanzado, manejado y refinado los tres estados del cuerpo, la mente poco a poco se va asentando, silenciando y entrando en un estado de paz.

RESPIRACIÓN

Cuando hemos logrado el cuerpo suelto, abierto y ligero; la mente asentada y en silencio, de manera natural se profundizará la respiración. Para verificar la manera correcta de respirar (ya se mostró previamente como hacer la respiración diafragmática), hay que colocar ambas palmas sobre el "Dan Tian" mientras inhala, es

importante que esa zona se expanda conforme de inhala y se contraiga al exhalar.

Todo el trabajo en estos elementos centrales debe realizarse de manera natural y din forzarse, hay que hacer ***"wu wei"***, hacer sin hacer, permitiendo que todo se dé por sí mismo sin esfuerzo, sin intención de control ni voluntad, la voluntad se muestra en soltar.

"Qi"

Al trabajar de manera practica los tres elementos centrales anteriores, el flujo de "Qi" se realizará por sí mismo. En el "Kuen Kuit" de la forma Siu Lin Tao de 1800 dice: ***"Acumula el Qi en el Dan Tian"***. Esto es el resultado de liberar la tensión en el cuerpo, mantener la mente silenciosa y realizar la respiración diafragmática de manera natural. El secreto para la realización en las artes marciales internas es soltar y liberar en lugar de sostener y dirigir, lo que en muchos aspectos representa un choque cultural con la mentalidad occidental.

Esta es la secuencia de cómo debemos iniciar el trabajo de transformación en ***"cuerpo de serpiente con extremidades de grulla"*** para desarrollar, profundizar y refinar el Wing Chun interno basado en la tradición de los siglos VIII y XIX.

Ejercicio preliminar de Qi Gong

- Afloja tu cuerpo
- Postura de pies a la altura de los hombros
- Cuerpo suelto
- Mente en silencio
- Respiración natural

- inhala
- levanta las manos como flotando.
- (mirando hacia la tierra)

- exhala y gira las manos (mirando hacia el cielo)
- inhala, levantar las manos hacia arriba y moverlas en línea con el cuerpo

- exhala
- mueve las manos hacia abajo

- exhala
- mover las manos hacia abajo

- cubre tu Dan Tian
- respirar naturalmente
- Repetir ciclo en múltiplos de 3.

Primer ejercicio: ***"Parado como una estaca" (Zhan Zhuang)***

"Zhan Zhuang", parado como un árbol es un ejercicio de artes marciales internas que pretende y enfatiza desde hace miles de años los ejercicios de atención plena. Para poder mantener esta posición más de unos minutos, hay que liberar gran parte de nuestra tensión, ahí nuestro cuerpo retornará paulatinamente a un estado natural.

1. Parado a la altura de los hombros
   - Doblar ligeramente las rodillas
   - Alinea de manera natural tu cuerpo liberando la mayor tensión posible

2. Libera de tensión tu cuerpo
   - Deja que la mente se vaya silenciando, deja ir los pensamientos como nubes, no los atrapes
   - Respiración natural diafragmática.
   - Realiza el ejercicio en múltiplos de 5 minutos hasta llegar a 30 minutos o una hora.

Segundo ejercicio: Desarrollo dinámico del flujo de fuerza

Con este ejercicio se activan de manera dinámica los siete arcos, es fundamental realizar los movimientos sim imprimir más tensión de la indispensable para impulsar el movimiento, dejando que este siga, observándolo y sincronizándolo con la respiración. Este es el principio para la activación del motor de serpiente.

1. libera tu cuerpo
- quietud mental
- respiración natural

2. inhalar
- levanta los brazos
- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

3. exhala
- suelta los brazos
- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia adelante

4. inhalar
- Usando la inercia del movimiento deja que se levanten nuevamente hacia el frente no más

- Repita los pasos 1 a 4 3 veces.
- Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita los pasos 1 a 4 3 veces. Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita la secuencia tanto tiempo como considere, de 5 minutos a una hora.

5. exhala
- suelta los brazos
- sentarse en cuclillas a ¼ de flexión.

arriba de los hombros.

- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

6. inhalar
   - invertir los brazos
   - sentarse en cuclillas
   - Uno se acuclilla ¼ en como rebotando do veces

7. inhalar
   - mover los brazos hacia adelante
   - levantar las rodillas

8. inhalar
   - levanta los brazos
   - levantar las rodillas
   - permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

Este es un poderoso ejercicio de ***"Qi Gong"*** dinámico que además de integrar los primeros cuatro elementos centrales y entrenar el ***"fa jin"***, activa y dinamiza los meridianos corporales. Si se realiza de 3 a 5 minutos sirve como un buen calentamiento corporal, pero a partir de 10 minutos en adelante es tal su trabajo que comienza a generar en el cuerpo profundos procesos homeostáticos que son complementarios a otros procesos terapéuticos.

Tercer ejercicio: el flujo en espiral estático

Este ejercicio de transformación se caracteriza en añadir sobre el muelle vertical, la fuerza en espiral.

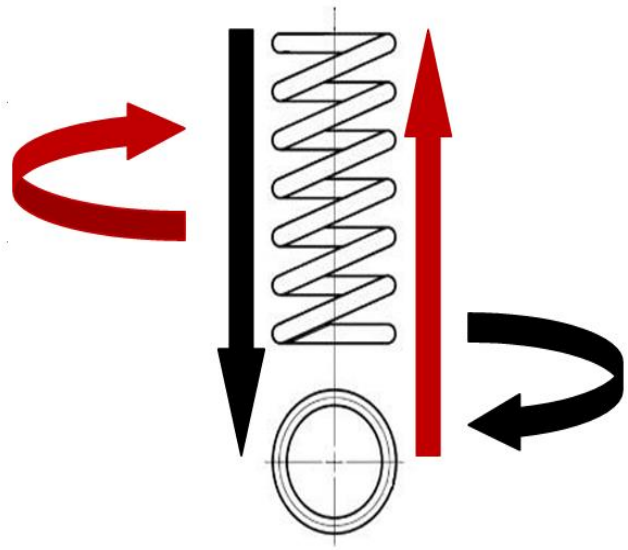


Diagrama del manejo del "flujo de fuerza" del segundo ejercicio de transformación.

1. Inhalar
    - Con los pies a la altura de los hombros
    - iniciar el giro hacia la izquierda con todo el cuerpo suelto

2. Echalar
    - Girar hacia la derecha
    - Sintiendo el mivimiento espiral desde el arco de los pies hasta las manos
    - Permitir que las manos sueltas masajeen el punto 1 de pulmon Zhong Fu y la zona de los riñones

3. Inhalar
    - Girar hacia la izquierda y repetir la operación
    - Repetir el coclo 9, 18, 27 o múltiplos de 9.

Cuarto ejercicio: flujo espiral dinámico

Ahora se trabajará el manejo del “Flujo de Fuerza” espiral caminando, es importante acoplar los siete arcos y la acción reacción que deciente hacia el piso e impulsa el siguiente paso.

1. afloja tu cuerpo
- mantener la quietud mental
- respiración natural

2. paso a la izquierda, inhalar
- espiral del cuerpo izquierdo
- girar las manos a la izquierda / hacia arriba

3. paso correcto, exhalar
- espiral del cuerpo derecho
- girar las manos hacia la derecha / hacia abajo

Quinto ejercicio: transformación y activación de la parte inferior del cuerpo

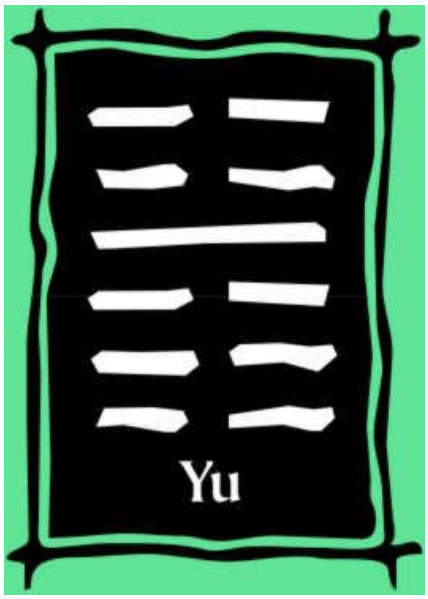
En este ejercicio se trabaja la activación y liberación de los meridianos inferiores, también se practica el pateo característico del Wing Chun, especialmente las combinaciones “tan gerk-piu gerk” y “pon gerk-wan gerk”; además de desarrollar el manejo del cambio de peso hacia el frente y hacia atrás. Realmente es un ejercicio muy útil que debe practicarse dedicada y reiteradamente.

<table>
<tr>
<td>
1. afloja tu cuerpo
• quietud mental
• respiración natural</td>
<td>
2. manos en las caderas sin tensión</td>
<td>
3. siéntate en la pierna derecha</td>
</tr>
<tr>
<td>
4. patada de punta (piu gerk)</td>
<td>
5. tan gerk</td>
<td>
6. patada de sello, pak gerk</td>
</tr>
<tr>
<td>
7. pie extendido punta hacia abajo</td>
<td>
8. pie da 3 vueltas a la izquierda</td>
<td>
9. pie da 3 vueltas a la derecha</td>
</tr>
</table>

 10. bong gerk, wan gerk (patada lateral)	 11. transfiere el peso al frente	 13. transfiere el peso atrás La transferencia de peso al frente y atrás se hace tres veces. Se junta el pie derecho y se repite de 1 a 13, esto es un ciclo. Se pueden repetir tantos ciclos como se considere.

Para mayor referencia consultar los siguientes links publicados por Santo (2012):

1. https://www.youtube.com/watch?v=CNAlfwK5C_Y
2. https://www.youtube.com/watch?v=IaIKXjqLYlo&t=1s
3. https://www.youtube.com/watch?v=n0R7t90caTE
4. https://www.youtube.com/watch?v=PyKOk2dQHq8



"En el principio del verano, cuando el trueno y la energía eléctrica salen resonando de la tierra, la primera tormenta refresca la naturaleza y termina una larga tensión. El alivio y la alegría se instauran. Del mismo modo, la música tiene el poder de disipar la tensión del corazón y los sentimientos sombríos de la violencia. El entusiasmo del corazón se expresa espontáneamente en el sonido de la canción, la danza y el movimiento rítmico del cuerpo."

K´an / Lo Insondable

"Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza."

VIII. *"Momentum"*

"Momentum", concepto también conocido como "cantidad de movimiento". Es un concepto latino que significa "impulso", por lo que los emplearemos como sinónimos. Se define como el producto de la masa de un cuerpo por la velocidad a la que se mueve.

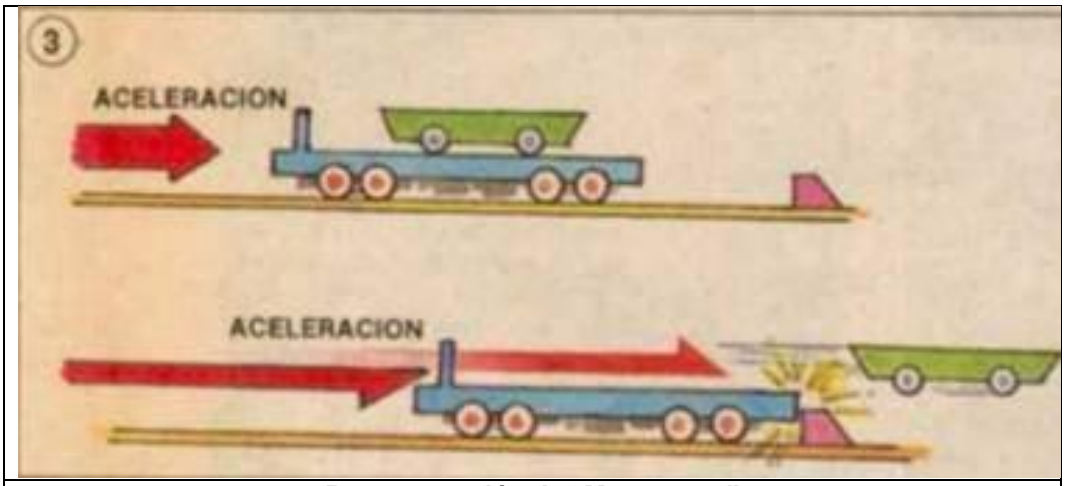
Una de las características importantes del "impulso", es que este es transferible, por lo que una persona puede transmitirlo a un objeto u otra persona. En las artes marciales esta característica es significativa, ya que, en un momento dado, ambos implicados en un

combate ejercen ***"momentum"*** en contra de su oponente. Santo define que un combate es un ***"reciclaje de momentum's aleatorios"***.

Previamente señalé que fue Isaac Newton quién en su segunda ley señaló que la modificación en el impulso de un objeto se encuentra directamente relacionada con la dimensión de fuerza externa que se le imprime; es decir, el cambio de movimiento de un objeto depende de la fuerza directa que otro le imprima.

Este concepto cuantifica el concepto de fuerza y dice que la fuerza neta aplicada sobre un cuerpo es proporcional a la aceleración que adquiere dicho cuerpo.

Esta ley explica qué ocurre cuando sobre un cuerpo en movimiento actúa una fuerza neta; esta fuerza transformará el estado de movimiento, la velocidad o la dirección; es decir que los cambios que se generan en la cantidad de movimiento de un objeto son proporcionales a la fuerza motriz y se desarrollan en la dirección de esta.



Representación de "Momentum"

En el ámbito de las artes marciales internas y especialmente el Wing Chun, el ***"momentum"*** es el sexto elemento central, corresponde junto con el ***"manejo de la fuerza"*** a la aplicación del arte. El "momentum" se aplica a escenarios de combate, es decir, a una situación de confrontación entre uno o varios oponentes y en los que se aplican las habilidades físicas, técnicas y mentales y conde se puede lesionar o resultar lesionado gravemente.

La clave para el adecuado desarrollo y manejo del "momentum" en una situación de combate, es ***"mantenerse en movimiento"***, esto permite contrarrestar las fuerzas negativas (como la gravedad que atrae hacia la tierra) y reducir la resistencia y desgaste energético, además de aplicar la ley de la "inercia" de Newton.

En una situación de combate la masa de los dos oponentes no cambia, por lo que es fundamental que cuando inicie el combate uno se mantenga en movimiento para obtener la máxima eficiencia del “momentum”; se puede determinar qué tan rápido necesitamos movernos para cambiar la trayectoria del oponente y desequilibrarlo o nulificar su ataque.

Merk y Resnick (2021) desarrollaron un modelo para estudiar el papel y la relevancia del “momentum” en las artes marciales; su propuesta es muy cercana y compatible con la perspectiva del Wing Chun, ya que parte de la dinámica “acción-reacción” entre las personas y el suelo, además de la entrada de energía de los músculos. Un valor adicional de esta propuesta a diferencia de otras investigaciones es que incluyen como variable la dinámica de rotación y angular, mientras que trabajos previos solo se enfocaron en el movimiento y la aceleración lineal.

Uno de los planteamientos principales, es que el suelo y el pie forman una unidad “acción-reacción”, que se utiliza para generar un movimiento circular que se transfiere a la parte que golpea mediante la deformación del cuerpo y transferido al objetivo. Este planteamiento concuerda plenamente con lo que hemos desarrollado a lo largo de este libro, y resalta la relevancia del trabajo con el ***“Gong Fa”*** para obtener la mejor eficiencia de transmisión de impulso desde la tierra a través de las líneas de “flujo de fuerza” de los “siete arcos”.

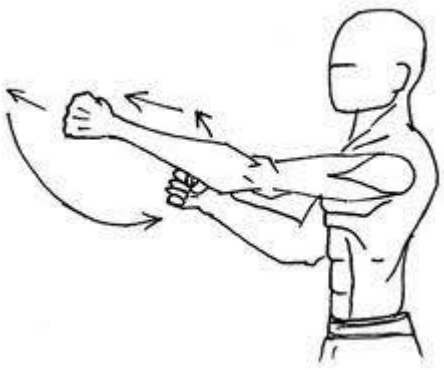
Parten del análisis del “momentum” angular y rectilíneo y sus efectos sobre el movimiento rectilíneo; consideran que el movimiento en las artes parte de una dinámica de colisiones, ya sea con un objetivo al emitir un golpe o patada, o colisiones inversas contra el piso al iniciar el movimiento.

Este modelo también aporta elementos para comprender el impulso en el desarrollo de las formas, ya que la interacción del practicante con el suelo es un componente esencial, especialmente porque casi todos los movimientos en artes marciales comienzan con rotación de la cadera para proporcionar potencia, lo que de manera intrínseca requiere una interacción entre el pie y el suelo para generar torción; y gracia a que un artista marcial en movimiento posee tanto “momentum” lineal como angular, los impactos implican la transferencia de ambas formas de “impulso”, así como la energía al objetivo.

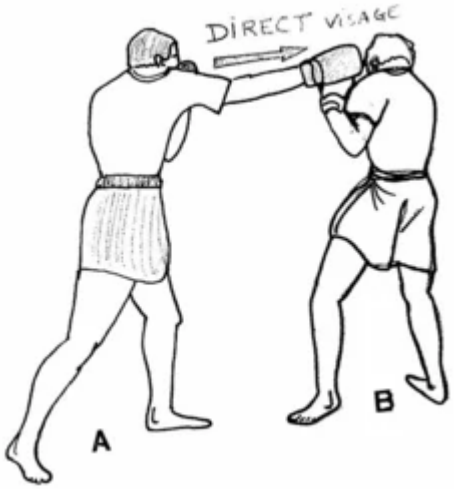
Observan que hay una diferencia importante entre la transferencia de energía y el momentum, es decir, la diferencia entre potencia y velocidad, observando que es la transferencia de energía al objetivo lo que realmente genera el daño; un golpe rápido golpeará primero, pero un golpe poderoso causará más daño.

Este aspecto de la investigación soporta científicamente una de las principales críticas que se han realizado al Wing Chun que se ha globalizado después de los años 60 del siglo XX, específicamente en

lo relacionado con los golpes encadenados (lin wan kuen), y el mito de la velocidad. Las críticas en general giran en torno a la débil potencia de estos golpes generada a partir de una postura estática contra la energía que se transfiere a partir de un golpe de poder de un boxeador, un practicante de Nippon Kempo, o la patada de un taekwondoin.



Representación de "golpes encadenados" (lin wan kuen) de Wing Chun



Golpe de poder de Box.

Biomecánicamente el movimiento creado por los huesos y los músculos, desde la física puede considerarse en términos de masas y resortes, prestando los autores especial atención a los resortes rotatorios que son fundamentales para los movimientos de torción.

Cuando se inicia un movimiento de golpeo, los pies colocados en el suelo giran apoyando e impulsando el movimiento de la extremidad. Durante el movimiento los músculos de las piernas, la cadera y la cintura se utilizan para generar torción y movimiento de rotación en relación con el suelo; mientras esto sucede, el artista marcial cambia su “momentum” de inercia cambiando su forma, de manera análoga a la de un saltador o un gimnasta, lo que lleva la extremidad que golpea en contacto con el objetivo.

La combinación simultanea de rotación de la pierna, la cadera, la cintura y la transformación de la parte superior del cuerpo, genera una gran variedad de movimientos ofensivos y defensivos que son difíciles de contrarrestar por un oponente; específicamente porque parte del entrenamiento es también el cambio de trayectorias y distancias a partir de un mismo impulso.

Entonces la “potencia”, la cantidad de energía que transferimos al oponente implica amplificar la masa en movimiento, maximizar nuestro cambio de velocidad y recortar el tiempo de impacto. Es decir, que, a menor tiempo de impacto, mayor energía se transferirá sobre el oponente de manera explosiva. Este principio funciona igualmente para la defensa y el contra ataque; los boxeadores lo emplean al resbalar el golpe del oponente, ya que si reciben el impacto mientras resbala, habrán reducido la velocidad de impacto, lo que disminuye la fuerza que se les transfiere. Esta noción también es fundamental

en el Wing Chun como sistema de combate suave de pelea corta, ya que al “recibir” o “cachar” el ataque, evadir y entrar hacia el oponente, aumentamos el tiempo de impacto reduciendo significativamente la energía del ataque.

La noción de impulso es bien conocida desde los antiguos, ya Sun Tzu señalaba en su capítulo cinco que: *“Cuando la velocidad del agua que fluye alcanza el punto en el que puede mover las piedras, ésta es la fuerza directa. Cuando la velocidad y maniobrabilidad del halcón es tal que puede atacar y matar, esto es precisión. Lo mismo ocurre con los guerreros expertos: su fuerza es rápida* [momentum]*, su precisión certera. Su fuerza es como disparar una catapulta, su precisión es dar en el objetivo previsto y causar el efecto esperado … Nada está fijado en las leyes de la guerra: éstas se desarrollan sobre la base del ímpetu … Los buenos guerreros buscan la efectividad en la batalla a partir de la fuerza del ímpetu… Hacer que los soldados luchen permitiendo que la fuerza del ímpetu haga su trabajo es como hacer rodar rocas. Las rocas permanecen inmóviles cuando están en un lugar plano, pero ruedan en un plano inclinado; se quedan fijas cuando son cuadradas, pero giran si son redondas. Por lo tanto, cuando se conduce a los hombres a la batalla con astucia, el impulso es como rocas redondas que se precipitan montaña abajo: ésta es la fuerza que produce la victoria.”* (Griffith, 2016).

El mismo Wing Chun, trata el tema del “momentum”, cuando en uno de sus Kuen Kuit dice: ***“Retener lo que entra, expulsar lo que retrocede. Precipitarse ante la pérdida de contacto con la mano”***. Esto nos refiere directamente a un juego de impulso muy específico y característicos del sistema; se refiere a que hay que “recibir” la energía del ataque, “pegarse” y en cuanto haya una brecha o espacio atacar con toda contundencia; de ahí que sea más importante el manejo del cuerpo y la distancia, por lo que las técnicas de mano solo son la parte final del proceso.

Imagen delo “Bubishi” donde se representa el intercambio de “momentum” entre dos oponentes.

Específicamente en la aplicación para las artes marciales, tenemos dos tipos de “momentum”:

a) “Momentum” simple, un solo golpe o ataque.
b) “Momentum” complejo, una combinación de ataques o secuencia de movimientos.

Uno de los elementos que marcan la identidad y características únicas del Wing Chun, es el impulso en “pulso” que se genera a partir del manejo de flujo de fuerza a través de los siete arcos e impacta de manera muy compacta al oponente sin empujarlo, es decir, que desarrolla una significativa cantidad de “momentum” que se transfiere en un muy corto tiempo de impacto.

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, se ha hecho una división*: “**sistemas de puños largos y golpes cortos (Zhǎng quán duǎn quán 长拳短拳)**”*.

Un sistema de puños largos, lo que pretende es llevar la pelea a una “distancia segura” para golpear y no ser golpeado. Normalmente los practicantes de estos sistemas poseen cuerpos musculosos y resistentes. La Grulla Blanca de Fujian y el Choy Li Fut pertenecen a esta categoría.

Técnicas de “puño largo” del Choy Li Fut.

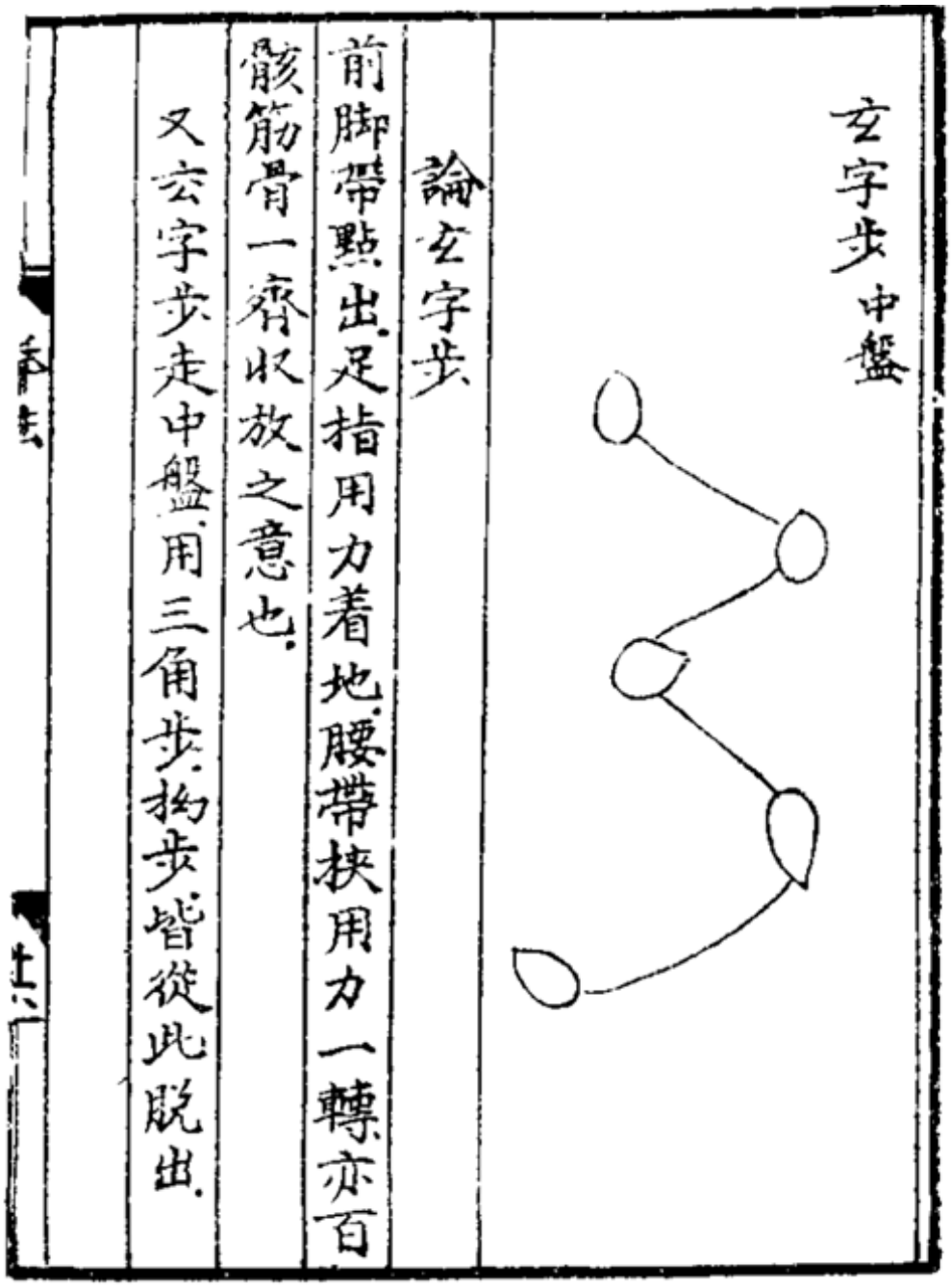
Por otro lado, los sistemas de “golpe corto”, de basan en el concepto de “hombro tocando el pecho” o “penetrar hasta la tercera puerta”, siendo el objetivo golpear de manera contundente, atrapar, lanzar o clavar al oponente. Es una estructura corporal de “serpiente” que se enrosca en el oponente, en lugar del cuerpo resistente de los practicantes de puño largo que se impactan mutuamente.

Dentro de los sistemas de golpeo corto como el Wing Chun, se trabaja en espacios estrechos y limitados, de ahí que la estrategia para el desarrollo de “momentum” y potencia es emplear la estrategia de “flujo de fuerza en espiral” por medio de los siete arcos y pulsos rápidos e intermitentes.

Imágenes del “Bubishi” que representa secuencias de “golpe corto”.

Un elemento fundamental en las artes marciales para el desarrollo de “momentum” y “potencia”, es el “juego” o “trabajo de pies”, que también tiene características propias en cada uno de los sistemas.

El estilo de ***“Shaolin de Golpe Corto”***, ancestro del Wing Chun es un buen ejemplo del trabajo de pies en este contexto, ya que en lugar de “cazar” al oponente para atacarlo con un golpe largo o una patada, uno recibe el impulso del oponente como una fuerza de acción que se transmite mediante el manejo de rotación hacia la tierra y genera una reacción que se entrega al oponente. Es decir, se tiene una estrategia distinta para el manejo y canalización el impulso entrante del oponente, y se implementa mediante la posición en el espacio, el trabajo con el ***“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”***, el juego de pies y el timing; es decir que nos enrollamos como la seda en el oponente y le quitamos espacio.



一八八

Diagrama del *"Cannon Shaolin de Golpe Corto"* sobre el juego de pies: paso en "Z".

Santo (2016) propone cinco formas para manejar el “momentum”:

1. **Sheng** (Dar a luz): Se toma el impulso entrante del oponente y se le devuelve con un impulso propio, como cuando se absorbe un ataque y se le regresa un golpe de giro o volado a la cabeza.
2. **Ke** (Someter): Contrarrestar el impulso entrante neutralizando su potencia.
3. **Zhi** (Controlar): Manejar el eje de equilibrio del oponente, ya sea proyectándolo hacia adelante como en el Judo u manejando su codo para sacarlo de balance.
4. **Hua** (Disolver): Cachar el impulso del oponente y quitarle su potencia, esto es, alargar lo más posible el tiempo de impacto.
5. **Yong Su** (Usar el peso): Cuando uno tiene mayor masa corporal, se recarga sobre el oponente para neutralizar su movimiento y fuerza, o una persona liviana que aprovecha su movilidad para desarrollar alta potencia mediante gran velocidad.

Estas cinco formas pueden combinarse de forma infinita de acuerdo con la habilidad del practicante, las características dl oponente y las circunstancias de la pelea. Como ya mencionamos arriba, el manejo adecuado del “momentum” implica además del manejo de la fuerza lineal, el movimiento circular, que transforma el vector lineal entrante en una fuerza rotacional.

Existen cinco tipos generales de impulso que pueden emplearse dentro del Wing Chun como sistema suave de pelea corta (*Ídem*.):

1. **Entrada directa**: atacar directamente como relámpago el eje central del oponente, un “jab” o cruzado directo a la cara o al tórax.

一八四

Diagrama del *"Cannon Shaolin de Golpe Corto"* sobre la entrada directa.

2. **Entrada lateral**: Se ataca el eje central del oponente desde un lado.

Imagen del "Bubishi" donde se muestra la "entrada lateral"

3. **Paso fuera, entrada de retorno**: También se le conoce como paso en "V" o triangulo, también el paso en "Z" como en la imagen de arriba; se refiere a un contra ataque cuando se está atrapado, se sale en ángulo de la línea de ataque y se regresa.

4. **Entrada de retorno con giro**: Para contra atacar al oponente cuando nos ataca por atrás, se gira hacia adelante y se regresa.
5. **Entrada de retorno con giro hacia atrás**: contraatacar el eje central del oponente cuando uno es atacado por la espalda, girando hacia atrás y regresando.

Otro concepto relevante y que hay que tener en cuenta es la “profundidad” del ataque, que tanto el impulso del oponente penetra en nuestro espacio considerando siempre el daño que puede realizar; esto nos habla de la energía que trae el ataque, por lo que en ocasiones hay que retroceder para salir del alcance de un ataque profundo cargado de mucha energía.

En una situación de combate donde permanentemente se reciclan impulsos aleatorios, es fundamental comprender y manejar el centro de gravedad; en realidad hay que manejar dos centros de gravedad, el propio y el del oponente.

Imagen del "Bubishi" donde se muestra un ataque sobre el "centro de gravedad".

El centro de gravedad determina el equilibrio, lo que establece la estabilidad y posibilidad de mantenerse en pie ante el intercambio de impulsos de alta velocidad como lo es un combate. Cuando se aplica fuerza sobre el centro de gravedad de un objeto libre, este se moverá en la dirección de la fuerza, como cuando de patea a un oponente; pero cuando la fuerza es aplicada restando libertad y en alguno de los extremos alejados del centro de masa, el objeto girará, como cuando se aplica una barrida o un derribe.

En resumen, para la realización del "momentum" en una situación de combate se requiere un sólido y dinámico trabajo de pies, flexibilidad y fortaleza corporal, el manejo de "timing" y las posiciones

en el espacio, así como los distintos tipos de técnicas para cada situación.

Dentro del Wing Chun, el trabajo con el “Hombre de Madera” o “Muñeco de Madera”, permite la exploración de distintas posibilidades para la aplicación y el manejo del “momentum”, mientras que los ejercicios de “Chi Sao” entrenan el “flujo de fuerza”.

Es fundamental trabajar diligentemente en el conocimiento, dominio y refinamiento de los elementos del “Gong Fa” para desarrollar al máximo las habilidades físicas y mentales que permitan el desarrollo del arte como camino de crecimiento personal, y su aplicación en una situación de defensa personal.

"El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno."

IX. El “Dao”

“El camino del progreso es la renuncia a lo superior.”

IV. El Dao

El libro del Dao, el Dao De Jing o Lao Zi, en su capítulo cuarto dice que el Dao:

El Dao es vacío,

imposible de colmar,

y por eso, inagotable en su acción.

En su profundidad reside el origen

de todas las cosas.

Suaviza sus asperezas,

disuelve la confusión,

atempera su esplendor,

y se identifica con el polvo.

Por su profundidad parece ser eterno.

No sé quién lo concibió,

pero es más antiguo que los dioses.

El hexagrama que esta al inicio del capítulo, el 42 del I Ching, se llama el Aumento, y dice sobre el Dao:

"El aumento de lo inferior como única índole del Espíritu capaz de ayudar al mundo".

El signo está compuesto por las imágenes del "viento y el trueno", y dice el texto que esto remite a un reflejo de la energía vital, y será solo por medio de un trabajo de integración de los opuestos que se puede mejorar, incorporando las cualidades del otro y puliendo las propias deficiencias.

Señala que *"el camino del progreso es la renuncia a lo superior"*, la renuncia a la fuerza externa para dar paso a la suavidad, a la fuerza interna. Desarrollando una mentalidad primigenia siempre en armonía con las circunstancias de los tiempos.

Dice Confucio que *"antes de moverse hay que aquietar la mente, recogerse y contactarse internamente, afirmar las relaciones. Si uno es brusco e inpausado, no habrá cooperación"*.

Y después hay una mutación en la última línea, lo que transforma el signo al 3er hexagrama llamado "La dificultad inicial"; señala que si no hay una integración de los opuestos, habrá obstáculos, ya que cuando el impulso vital, la energía se mueve hacia arriba, puede encontrarse con la energía del cielo, con las circunstancias externas; esto genera una confrontación, una

confusión inicial; pero contemplando la situación y siguiendo la progresión de los acontecimientos, es que cada situación va tomando su cauce natural, ya que ante las dificultades lo mejor es seguir el wu-wei, el no actuar; todo inicio suele ser caótico y solo mediante la perseverancia de intención y contemplación las cosas toman su forma. Hay que contemplar el movimiento y perseverar en el intento. Ante la tormenta hay que desenmarañar y ordenar.

Los párrafos anteriores pueden parecer confusos y sin sentido; y pueden serlo si se pretende comprenderlos solo desde una perspectiva racional. Esta es la esencia del Dao, la integración, buscar la comprensión con la totalidad del ser y no solo con el hemisferio izquierdo del cerebro, con la razón. Hay que dar lugar al sentimiento, a la intuición y a la sensación como lo dijo Carl Gustav Jung.

En el Wen-Tzu, dice Lao Zi sobre el Dao:

> *"Existe algo, un todo indiferenciado, que nació antes de los cielos y la tierra. Solo tiene imágenes abstractas, ninguna forma concreta. Es profundo, oscuro, silencioso, indefinido; no oímos su voz. Asignándole un nombre lo llamo el Camino [Dao]".*

El párrafo anterior, nos remite a la existencia de una fuerza natural, una consciencia primigenia que conforma el todo universal. Preciado (1987) en la introducción del Lie-Zi, señala que en los textos

más antiguos se señala que el Tao (Dao) posee tres características fundamentales:

a) El Dao posee una existencia anterior a la materia (al cielo y la tierra).

"Lo que no tiene nombre (wu ming),
es el principio de todos los seres.
Lo que tiene nombre (you ming)
es la madre de todas las cosas."
(Lao-Zi c. XLV)

Y solo podemos percibir sus manifestaciones (you ming) a partir de nuestra limitada consciencia. Ya que el Dao es algo permanente (chang dao) que no está sujeto a las leyes e influjo del tiempo, aunque su permanencia es el continuo movimiento, el cambio y la transformación.

En el Zhuang-Zi se lee:

"El dao […] posee su propia raíz. Ha existido siempre, mucho antes de la existencia del cielo y la tierra […] Es creador del cielo y la tierra. Está por encima del tai ji (el límite supremo) y no es alto; está por debajo de los seis polos y no es profundo. Nacido antes que el cielo y la tierra, no tiene duración. Anterior a la remota antigüedad, no es viejo."

b) El Dao genera al Universo.

En el mismo Zhuang-Zi se lee:

"El dao […] engendra el cielo y la tierra."

Y también Lao-Zi (XLVIII) señala:

"El dao es vacío, pero su eficiencia nunca se agota. Es un abismo, parece el origen de todas las cosas."

"El umbral de la hembra misteriosa (el dao), es la raíz del cielo y de la tierra"

(c. L)

"[…] se le puede considerar el origen del mundo"

(c. LXIX)

Siguiendo a Preciado, hay que comprender la relevancia de la generación (sheng), lo que nos remite a que el Dao es un continuo proceso de desarrollo y despliegue, una continua transformación.

c) El Dao es vacío (wu), no ser.

En este sentido, Lao-Zi (c. IV) señala:

"Las cosas del mundo nacen del ser, el ser nace del no ser."

Aquí comienza a visualizarse el principio de la dualidad, al considerarse que el Dao es ser y no-ser de manera simultánea, la manifestación externa de una existencia interna que no es más que algo confuso que puede percibirse en los sueños como imágenes difícilmente aprehensibles que se disuelven en un instante regresando a su origen.

El Dao es vacuo, vacío, no tiene existencia; esta existencia implica la no-acción (wu-wei), el permitir que las cosas surjan de manera natural siguiendo su curso natural, sin pretender forzarlas, aunque mantiene una actividad permanente que es palpable y experimentable en el infinito devenir de la naturaleza.

El Dao en su perfecto movimiento es inacabado, se engendra, regenera y transforma permanentemente. Es entonces esta capacidad permanente de autotransformación, de movimiento continuo es lo que los practicantes del camino del Dao llaman virtud (de).

O como lo menciona Lao-Zi (c. XIV):

"El dao engendra,
el 'de' alimenta,
la materia da forma,
y así surgen los diversos seres.

Por eso los diez mil seres reverencian al dao y honran al 'de'."

Señala Preciado (1994), que el movimiento del Dao tiene tres particularidades:

a) El retorno (fan), su movimiento tiene una naturaleza cíclica que siempre regresa al punto inicial, por ello *"el movimiento del dao es retornar"* (Lao-Zi c. IV);

> *"[…] se desplaza constantemente,*
> *el desplazarse constantemente es alejarse sin cesar,*
> *alejarse sin cesar es regresar al punto de partida."*
> (Ibid., c. LXIX)

Igualmente Lie-Zi (Tian rui, c. 2) refiere:

> *"La mutación [del Dao] no puede ser captada bajo forma alguna. Al transformarse se convierte en uno, y este al transformarse se convierte en siete, y este en nueve. El nueve es el término de la transformación y luego retorna al principio al convertirse en uno."*

En este sentido, la mutación es el Dao y el uno es el qi (la energía vital); el siete representa el nacimiento y origen, la gran mutación; el nueve, la culminación, el retorno al qi originario.

b) La permanencia (chang), debido al retorno y al movimiento perpetuo, el Dao es permanente, ya que todas las cosas retornan a él, a la raíz originaria; Lao-Zi (c. LX) lo refiere:

"Innumerable es la variedad de los seres, mas todos retornan a su origen.
Es la quietud.
La quietud es retornar a la propia determinación,
Es lo permanente."

El Dao cambia, se mueve de manera perpetua, conservando su grandeza y esencia particular, se conserva inalterado.

c) El reposo (jing), que reside en la capacidad de retorno a sí mismo y en su esencial conexión con el vacío (xu); sin olvidar que el vacío es la infinita plenitud.

Lao-Zi (c. LX) menciona:

"Alcanzar el vacío es la norma suprema,
conservar la quietud es el máximo principio;
del devenir abigarrado de los seres,
contempla su retorno.
Innumerable es la variedad de los seres,
más todos retornan a su origen.
Es la quietud."

Mientras que Zhuang-Zi (Tian dao) establece:

"El sabio vive en quietud no porque la quietud sea buena, sino porque los diez mil seres no pueden turbar su mente. […] La mente del sabio en su quietud es espejo del cielo y la tierra, espejo de los diez mil seres. En el vacío y la quietud, en la serena indiferencia, en el silencioso no actuar, reside el equilibrio de cielo y tierra y la suma perfección del dao y el de. Por eso en ella descansan los soberanos y los sabios. El reposo lleva al vacío supone la quietud, la quietud supone el movimiento, y con el movimiento se obtiene la eficacia."

En el Wen-Zi, Lao-Zi dice:

"La actividad de la naturaleza no cesa; al llegar a un fin, comienza de nuevo. Por eso puede continuar perpetuamente. […] La actividad de la naturaleza es una y sin desviación; por tanto, carece de error. […] El Gran Camino [Dao] es ecuánime, y no está lejos de uno mismo […]."

Wilhelm (1977) señala que las consideraciones de Lao-Zi sobre el Dao, devienen de una profunda observación de la naturaleza y meditación sobre el libro de las mutaciones (I Ching), y es de ahí que se retoma que la esencia del mundo no es algo mecánico ni estático como ha pretendido establecerse en el pensamiento occidental, sino que este está en un continuo movimiento y transformación.

El pensamiento en torno al Dao nos lleva indefectiblemente a los opuestos, ya que toda existencia a partir de su origen está destinada a su destrucción, y esto no puede separarse o alterarse; pero esta realidad no es vana, ya que lo relevante es lo que ocurre “entre”, y es ahí donde se encuentra la potencia del Dao, en el sentido que se otorga a la existencia.

El libro de las mutaciones se fundamenta en la polaridad de fuerzas naturales, en lo creador y receptor, lo luminoso y oscuro, lo masculino y lo femenino; pero estas fuerzas no debemos pensarlas como principios estáticos en reposo, sino en *dynamis*, instancias en continuo movimiento y transición.

Desde la concepción del libro de las mutaciones, el mundo es engendrado al conjuntarse el elemento creador y el receptor; por ello a partir de la línea completa y la dividida, se forman los ocho trigramas básicos, y con sus 64 combinaciones se constituye un complejo devenir de constelaciones temporales.

Dice Wilhelm que en el libro de las mutaciones se habla de una triple mudanza:

1º Transformaciones cíclicas recurrentes en el que siempre aparece lo inicial como en las estaciones del año o los ciclos lunares y solares;

2º La evolución progresiva, donde se transita de un estado hacia otro, aunque nunca se vuelve sobre una misma línea, sino que la transición avanza en el tiempo y en un ciclo espiral, de ahí que el devenir de la vida humana se encuentra inmersa en un gran ciclo, su cotidianeidad contiene infinitas variaciones que articulan históricamente lo precedente con lo nuevo que ocurre cada día;

3º La ley de la inmutabilidad que actúa sobre las continuas transformaciones. Esta ley, genera que todos los movimientos se manifiesten de una forma determinada.

La ley de la inmutabilidad establece que el principio creador es una fuerza activa que actúa en el tiempo, y que cuando se activa, lo hace de un modo suave e imperceptible; se parte de lo pequeño y sencillo para progresar hasta lo más complejo; por su parte el elemento receptor es el principio que se mueve en el espacio, y cuando reacciona ante la energía de lo creador, toda transformación en el espacio surge progresivamente, por lo que puede ser seguida sin ninguna dificultad; es solo durante la progresión, que el cambio va creciendo hacia la pluralidad de impresiones.

Como ya se mencionó, lo que sirve de base para las infinitas transformaciones, es el tai ji (el límite supremo), la unidad básica que se encuentra más allá de toda dualidad y toda existencia. La índole de las transformaciones transita por una vía fija y repleta de sentido; el Dao, así como la concreción de la consciencia, la vía del hombre.

Dentro de la perspectiva sobre el Dao, el hombre como el resto de los seres surge del qi; Zhuang-Zi (Zhi bei you), menciona que:

"El hombre nace de una concentración de qi. El mismo qi al condensarse produce la vida y al dispersarse origina la muerte. […] Por ello se dice que en el universo no hay más que un solo qi y por eso el sabio venera la unidad."

La manifestación visible del qi, no es otra cosa que la combinación armónica del yin y el yang, y en esta combinación se distinguen los dos aspectos fundamentales del ser humano, su cuerpo y su mente.

Lie-Zi (Zhong Ni, c. 2) refiere:

"[…] en mí el cuerpo se conforma a la mente (xin), la mente al qi, el qi al espíritu (shen), el espíritu al vacío (wu). […] No sé si ese conocimiento procede de las siete aberturas y los cuatro miembros, o si del corazón, el vientre o las seis vísceras. Lo único seguro es que se trata de un conocimiento espontaneo."

Es entonces con base en la armonía del qi, que uno puede lograr la integración entre lo superior (cielo, razón) y lo inferior (tierra, instintos), para de ahí realizar el Dao. Desde esta perspectiva, la mente quieta y en silencio, debe ser el maestro del hombre.

En este sentido, el hombre deberá guiarse por la mente profunda (xing), Jung la llama el "Si-mismo", como entidad ligada

esencialmente a la naturaleza. Representa la realidad originaria y radical del hombre, que reposa sobre el devenir universal. El hombre por medio de conducirse de acuerdo con el (xing) “Si-mismo”, podrá simplificar su vida hasta alcanzar el wu-wei.

En la práctica del Dao, se comprende que todo en el universo sigue un proceso natural de transformación espontánea y natural, de ahí que se entiende que la vida y la muerte proceden del orden de la naturaleza y el hombre debe fluir y adaptarse a estas.

Jung considera que el pensamiento chino fundamentado en la noción de Dao (sentido), proporciona una amplia posibilidad de elementos para comprender la totalidad de la vida y sus múltiples manifestaciones.

La perspectiva del Dao no es solo un conjunto de preceptos abstractos, sino que, a la vez de proporcionar una perspectiva sobre el universo, también plantea una filosofía práctica aplicable a la vida.

En este sentido, hay dos conceptos centrales, wu wei y zhi ren (hombre sabio). Ambos tienen hondas connotaciones psicológicas, ya que la perspectiva del Dao implica asumir una actitud interna, establecer un contacto con el sentido del interior y los contenidos que provienen de las profundidades de la psique.

La actitud de wu wei tiene una relación directa con el wu wei de la naturaleza, por lo que con su “no acción”, no hay nada que no deje

de hacer, ya que buscará encontrarse siempre ligado a la naturaleza; Lao-Zi (c. LXIX) refiere:

"El hombre tiene por norma la tierra,
la tierra tiene por norma al cielo,
el cielo tiene por norma al dao,
el dao tiene por norma a la naturaleza."

La concepción de naturaleza (zi ran) desde la perspectiva del Dao, se encuentra alejada de nuestra perspectiva occidental, especialmente la de considerarla como un objeto que debe ser estudiado, eventualmente dominado y explotado; contrariamente a esto, quién practique el Dao, pretenderá sumarse al sentido de armonía natural lejano a los preceptos morales de "bien-mal", y especialmente de culpa cristiana; buscará desarrollar un profundo sentido de espontaneidad (no impulsividad) y no intencionalidad en su actuar.

Entonces, la actitud de wu wei implica renunciar a todo sentido de intencionalidad en el actuar, ya sea en relación con la propia persona o en el ámbito de la acción en el mundo; Zhuang-Zi dice:

"… Los soberanos de la remota antigüedad gobernaban el imperio mediante el wu wei y se identificaban con la virtud [de] del cielo […]. Antiguamente los gobernantes carecían de deseos, y el imperio estaba colmado; no actuaban y los seres se transformaban

por sí mismos; eran silenciosos como un abismo y el pueblo vivía tranquilo."

Lao-Zi señala (c. XLVII):

"El gobierno del sabio es:
vaciar la mente del pueblo
y llenar su estómago;
debilitar su ambición
y fortalecer sus huesos; […]."

El sentido del wu wei se manifiesta por medio de la búsqueda del vacío interior, de la máxima simplicidad alejada de deseos, conservando lo auténtico y sencillo del "Sí mismo"; Lao-Zi (c. LXIII) lo señala así:

"Exhibir un exterior modesto
y mantenerse en la sencillez interior,
reducir el ego
y disminuir los deseos."

Seguir el camino del Dao presenta una profunda paradoja para la mente occidental, ya que, si bien nos propone una vía para la vida, esto solo se puede lograr mediante el wu yu (no desear), por lo que

el camino es abandonar la ambición del conocimiento erudito, renunciar a las ambiciones políticas y el don de gentes, así como desprenderse de toda intención de perfeccionamiento personal. Deberá buscarse una integración con la sencillez primigenia, ya que, al satisfacer las necesidades más básicas, la mente podrá dejar de desear para retornar a la vacuidad. Lao-Zi (c. VII) lo refiere:

"Quién se contenta no conoce la humillación,
quien sabe refrenarse no conoce el peligro,
y puede vivir largo tiempo."

Entonces, nuestro ideal, mismo que debemos abandonar es el de alcanzar un estado de unidad con el Dao, una integración entre nuestro sentido más profundo y elemental con nuestra consciencia cotidiana, logrando la armonía entre los impulsos básicos y las demandas de la cotidianeidad. Lo cual indicará que entre más progresamos, más nos alejaremos de los deseos impuestos por nuestro contexto moderno-material y estaremos en comunicación con lo que proviene de nuestro interior.

Por ello, para la aplicación de la perspectiva del Dao, hay que asumir la actitud de wu wei, prefiriendo el retiro hacia el trabajo interior

y desprendiéndonos de todo deseo por la fama y el reconocimiento público, ya que este es fuente de amargura y desgaste de la energía vital al intentar mantenerlo. Pareciera que la tarea más complicada es conciliar nuestra lógica discursiva occidental que se sostiene de preceptos racionales y analíticos que rompen la unidad fundamental. El sentido de la unilateralidad sobre el bien y el mal, la verdad o la mentira; estas son categorías construidas racionalmente que nada tienen que ver con el sentido del devenir natural.

Para aplicar el Dao a las Artes Marciales, es importante retomar el pensamiento de Bruce Lee, ya que él es uno de los mejores traductores del pensamiento oriental a occidente; después de su formación en Wing Chun con Ip Man y Wong Shun Leung, viajo a Estados Unidos y desarrolló el Jeet Kune Do, el camino o arte del puño interceptor.

Dice Bruce que el camino de las artes marciales reside en el interés por la raíz de estas, y no en las diferencias ornamentales como los nombres, estilos, rangos o diplomas.

Resalta que es un error la preocupación por lo fuerte o lo suave, por esta o aquella técnica, por si es mejor patear o golpear, ya que de lo que realmente nos tenemos que proteger, es de que nuestro diálogo interno y perspectiva parcial, nos aparte o robe la unidad primigenia en medio de la dualidad.

Un elemento fundamental para el desarrollo en las artes marciales es la madurez que emerge de la integración de uno mismo con su ser elemental. Dice Bruce Lee, que esto solo se logra por medio de la introyección y exploración de las enseñanzas del Maestro y el estilo; y no mediante la repetición imitativa de modelos, el estudiante deberá apropiarse de los conocimientos y dejar que en su interior florezcan de una forma natural, para que por medio de la práctica cotidiana se desprenda de toda ambición de poder o saber.

"Por el estudio se acumula día a día.
Por el Dao se disminuye día a día.
Disminuyendo cada vez más
se llega a la no-acción.
Por la no-acción
nada se deja sin hacer.
El mundo siempre se ha ganado sin acción.
La acción no es suficiente para ganar el mundo."
(Lao-Zi c. XLVIII)

V. El Yin-Yang

"El "Dao" engendra al uno,
el uno engendra al dos,
el dos engendra al tres,
el tres engendra a los diez mil seres.
Los diez mil seres contienen en su seno el yin y el yang;

los dos soplos vitales (gi) se compensan en un soplo vital armónico."

(Lao-Zi, c. V)

El Huang Di Nei Jing (Yazhou, 1997), Cannon del Emperador Amarillo, es el texto chino de medicina más antiguo, y uno de los más reconocidos; en él se menciona que:

> *"Yin y yang refieren a que todo en la naturaleza conforma una dualidad, se conforma por dos lados… La dinámica del universo se mantiene en equilibrio por medio del actuar armónico de los contrarios, que se oponen, pero son interdependientes; es mediante la oposición e interdependencia que se da el movimiento perpetuo en el universo y se desarrollan las cosas y los acontecimientos en el mundo."*

Aquí se menciona que todas las cosas en el universo provienen de la conjunción complementaria de dos fuerzas elementales que son opuestas, interdependientes, que se controlan y generan mutuamente. Para el pensamiento occidental, fundamentado desde una lógica lineal, disyuntiva u orientada hacia la unilateralidad, la simpleza y a la vez complejidad del pensamiento chino puede ser de menos confusa, si no es que chocante o incluso hartante; pero es fundamental que nos aproximemos a una comprensión lo más profunda e intuitiva posible a esta mirada, si queremos

verdaderamente adelantar y desarrollar al máximo nuestro Wing Chun.

Para penetrar en este conocimiento, es necesario acercarnos -como ya lo hicimos previamente- a los textos antiguos, donde los maestros plasmaron sus reflexiones y concepciones sobre la naturaleza del mundo y su devenir.

El I Ching (Wilhelm, 2019), libro de los cambios o las mutaciones, mucho más allá de ser un libro de adivinación o un oráculo, es un profundo texto con más de 3000 años de antigüedad que presenta el devenir del universo a partir de las transformaciones que ocurren en las dos fuerzas elementales que derivan del ““Dao””.

Wilhelm (1977), señala que el pensamiento Daoísta está profundamente arraigado a la naturaleza y a la forma en que esta se manifiesta como imágenes o representaciones en la psique; por ello el “Dao” deviene en fenómenos, en diversidades que están potencialmente dispuestas en el “Dao” único. La diversidad de las manifestaciones se encuentra contenida en el Libro de las Mutaciones, especialmente cuando como al inicio se dice que *“El [Dao] engendra al uno, el uno engendra al dos, el dos engendra al tres, el tres engendra a los diez mil seres…”*.

El uno como elemento fundamental, como frontera entre lo que es y la potencia del ser; del uno, se genera automáticamente la

polaridad, su opuesto, su contrario, y es mediante la síntesis de la dualidad que se genera el tres, el hijo.

Un paralelo de este pensamiento lo encontramos en el movimiento dialéctico de Hegel, siendo la síntesis, el tercero, una nueva tesis que inicia nuevamente el ciclo infinito de oposición e integración.

Entonces, de las dos fuerzas primigenias emergidas del “Dao”, es de la que emerge el tercero, el mundo visible; el cielo Yang, lo luminoso y la tierra Yin, lo oscuro; de la oposición integrada de estas es que emerge cuanto aparece en el mundo.

En el Ta Chuan (Gran Tratado) del libro de las mutaciones se menciona (Wilhelm, 2019):

> *“El cielo es alto, la tierra es baja; con ello queda determinado lo Creativo [Yang] y lo Receptivo [Yin]. Correspondiendo a esta distinción entre lo bajo y lo alto, se establecen los puestos distinguidos y los inferiores.*
>
> *El movimiento y la quietud tienen sus leyes definidas; conforme a ellas se discrimina entre los trazos firmes y blandos…”.*
>
> *“El camino de lo Creativo obra lo masculino [Yang]. El camino de lo Receptivo obra lo femenino [Yin]”.*
>
> *“Aquello que hace surgir una vez lo oscuro y una vez lo luminoso es el “Dao” [El Sentido]”.*
>
> *“Como continuador es bueno. Como consumador cabal es la esencia”.*

El movimiento y la generación de todas las cosas inicia a partir de las fuerzas primigenias opuestas, lo femenino y lo masculino; esto propicia la transformación de la energía; para el I Ching, el movimiento y transformación en una continua generación, un hecho natural y orgánico.

Se considera que lo Creativo Yang es un principio generador, algo dinámico que genera calor, mientras que lo Receptivo Yin es un principio consolidador, a partir del que se arraigan los fenómenos.

Originariamente la definición de Yin se refiere al lado sombreado de una montaña, mientras que Yang al soleado; concepción que inevitablemente remite al movimiento y cambio permanente, a la transformación continua y a la percepción diferenciada a partir de la perspectiva que se tenga en un momento y circunstancias determinados.

El movimiento perpetuo de las fuerzas primigenias opuestas surge del permanente estado de tensión existente entre ambas, cuando una llega a su máxima expresión, se genera un declive, un agotamiento que propicia el surgimiento del opuesto primario.

En otra versión del Huang Di Nei Jing (González, 1996), se refiere que el Emperador Amarillo (Huang Di) dijo:

"El Yin y el Yang son una ley natural que constituye la característica intrínseca de todas las cosas…

El cielo es el sitio de concentración de la energía Yang, mientras que es en la tierra donde se concentra el Yin. El Yin es el principio pasivo y el Yang activo; cuando yang nace, yin crece, y cuando yang muere, yin se almacena. El calor Yang al llegar a su extremo se transforma en frio…

El fuego es la expresión material de Yang, mientras que el agua es la expresión material de Yin".

Entonces Qi Bo, su Maestro Celestial le respondió:

"Todas esas manifestaciones son resultado de la expresión de Yin-Yang, muy misteriosa en la naturaleza y que rige todos los cambios de esta.

Por medio de los principios Yin-Yang, el hombre puede comprender el mundo que lo rodea y en la tierra se expresa mediante el desarrollo de todas las cosas…

Se dice que todas las cosas nacen y crecen entre el cielo y la tierra; la sangre, la energía qi y los sexos masculino y femenino son diferentes expresiones de Yin-Yang … son el origen de todas las cosas.

De ahí que Yin se encuentra en el interior, porque Yang se encuentra en el exterior manteniéndolo, y Yang se encuentra en el exterior debido a la actividad de Yin en el interior".

En occidente, Heráclito planteo una concepción similar (enantiodromía) sobre la dinámica e interacción de fuerzas elementales opuestas. Fue el psicólogo suizo Carl Gustas Jung (2013), quién realizó un amplio y profundo desarrollo de esta

concepción, especialmente para caracterizar la dinámica psíquica en dos instancias opuestas (consciente / inconsciente) que coexisten y que requieren una integración para el mantenimiento y desarrollo de una personalidad sana.

Menciona Jung (Ídem.) que, en el pensamiento de Heráclito, la enantiodromía caracteriza la dinámica y manifestación de los opuestos en el curso de los acontecimientos, en la manera en cómo todo lo que existe cuando llega a su máxima expresión se transforma en su opuesto.

Para Heráclito el movimiento del Universo es perpetuo y se encuentra en un continuo cambio, siendo lo único permanente la transformación; pero el cambio no es caótico, sino que esta toma una forma definida en una continuidad.

ENANTIODROMÍA proviene del griego, enantios (ἐνάντιος) - opuesto y, dromos (δρόμος) - curso de carrera; es decir correr o moverse hacia lo opuesto, el juego de los opuestos en el devenir de los acontecimientos (Jung, 2013), y se caracteriza: “El principio que gobierna todos los ciclos de la vida natural, desde el más pequeño hasta el más grande”; “El destino es la base de la enantiodromia , el creador de todas las cosas”; “Es lo contrario lo que nos conviene”; “Lo que está en desacuerdo concuerda consigo mismo”; “Es una sintonía de tensiones opuestas, como la del arco y la lira”; “El camino hacia arriba y hacia abajo es el mismo” (Ídem.)

Para Jung la enantiodromía es: “La transformación de lo que hasta ahora se valoraba en lo inútil, y de lo primero bueno en malo” (2013); *“La terrible ley que gobierna la contingencia ciega, que Heráclito llamó la regla de la enantiodromía (un correr hacia lo contrario) …”* (2001); *“... una ley fundamental de la vida: enantiodromía o conversión en lo contrario ...”* (2008).

Para Jung y desde una perspectiva psicológica, la concepción dinámica de los opuestos es fundamental para explicar la conformación y dinámica de la psique, la forma como se configura la personalidad y la manera en que nos relacionamos con el mundo, la considera como *“... la más maravillosa de todas las leyes psicológicas: ‘la ley que describe’ la función reguladora de los opuestos ...”* (Jung, 2007).

Durante su trabajo, Jung se dio cuenta que los fenómenos y manifestaciones psicológicas del inconsciente, ocurren cuando una tendencia externa, una unilateralidad racional-materialista domina la consciencia, por lo que en lo profundo de la psique, se construye una tendencia contraria con la misma fuerza y potencia, algo que emergerá cuando *“… todo lo de importancia se devalúa en nuestra vida consciente, y perece —así dice la ley— surge una compensación en el inconsciente… Ningún valor psíquico puede desaparecer sin ser reemplazado por otro de intensidad equivalente….”* (2001).

Para una explicación más amplia, y ya desde la perspectiva de las artes marciales, Becerril (1992) dice que, a diferencia del pensamiento occidental, desde la perspectiva “Dao”ísta china la relevancia de las cosas no radica en lo que “son”, sino lo que “hacen” en un contexto espacio tiempo determinado.

En este sentido, Yin representa un movimiento de retracción, de repliegue hacia el cuerpo, hacia el interior y la concentración, que inevitablemente generará acumulación de energía, tensión, que de manera natural se transformará en la expansión, en dispersión, en un movimiento hacia el exterior, que es denominado Yang; este movimiento expansivo irremediablemente se agotará, y de manera natural llevará al repliegue, a la contracción.

Como referimos arriba, una de las principales representaciones del Yin-Yang, es la que se da en el I Ching, donde desde una simple perspectiva binaria (1-0), se realiza por medio de líneas continuas (Wilhelm, 2019) y discontinuas, la representación del movimiento del cosmos desde su origen hasta su desaparición.

Yin 陰

Yin se representa como una línea discontinua, que representa el movimiento hacia adentro, mientras que Yang se representa con una línea continua que da la idea de la expansión, del movimiento hacia afuera.

Yang 陽

Las líneas entonces representan las formas de movimiento de la energía, la dispersión y la concentración; y así sus múltiples combinaciones generan los 8 trigramas básicos (Ba Gua) y los 64 hexagramas.

En general el pensamiento chino y especialmente el “Dao”ísta, se encuentra ligado a la naturaleza y sus ciclos, por ello una de las primeras representaciones del movimiento y dinámica del Yin-Yang, se relaciona con el movimiento del día, así el Gran Yin es la media noche, el punto más oscuro, el Pequeño Yang el amanecer, cuando comienza a salir el sol, el Gran Yang es el medio día, donde el sol y el calor están en lo más alto y el Pequeño Yin como el atardecer, cuando comienza a decrecer el sol y a surgir la oscuridad.

Esto también tiene una relación directa con las estaciones, conde el Gran Yin es en invierno, el pequeño yang es en primavera, donde comienza el surgimiento de la vida, el Gran Yang en verano, con el máximo calor, en otoño el Pequeño Yin, cuando comienza a nacer el frío y la energía se dirige hacia el interior. También podemos extrapolarlo a las distintas etapas de la vida, donde se da la máxima concentración de la energía durante la concepción, comienza el pequeño yang con el nacimiento y las primeras etapas del desarrollo,

el gran yang en el clímax vital y de madurez, el pequeño yin durante la vejez y entonces el retorno hacia la muerte.

Cuando a la dualidad se le integra un tercer elemento Yin o Yang, como dice Lao-Zi es que se generan las transformaciones, se producen todos los seres y las circunstancias, es decir las 64 mutaciones.

Siguiendo el libro de las mutaciones, uno de los hexagramas que mejor muestra la imagen, simpleza y complejidad de la dinámica del Yin-Yang es el 63º Chi Chi / Después de la Consumación (Wilhelm, 2019).

El hexagrama muestra la imagen del agua (lo abismal) sobre el fuego (lo adherente); según Wilhelm, el agua sobre el fuego remite a la resolución del caos, al máximo punto de equilibrio, donde todos los elementos se hallan en su sitio; sin embargo, una vez que se ha alcanzado el equilibrio es inevitable que este se transforme en otra cosa.

El Dictamen sobre el hexagrama señala:

“Éxito en lo pequeño. Es propicia la perseverancia. Al principio ventura, al cabo confusiones.”

Se han dado las transiciones hacia un nuevo estadio y por el momento todo se encuentra en equilibrio. Todos los acontecimientos siguen su marcha y evolución, y de ello la inevitable transformación.

Mientras que la Imagen enuncia:

"El agua está por encima del fuego:
La imagen del estado después de la consumación.
Así el noble reflexiona sobre la desgracia
y por anticipado se arma contra ella".

Cuando el agua se coloca sobre el fuego, se genera el equilibrio entre los opuestos, un estado momentáneo en el que se produce energía -vapor-; un estado de tensión en el que el más mínimo movimiento conlleva la transformación; si el agua se desborda se extingue el fuego, y si el calor es excesivo el agua se evapora.

Este estado temporal de equilibrio entre los elementos opuestos, en sí mismo encierra cierto nivel de conflicto; refiere que en la vida hay circunstancias en las que todas las fuerzas se equilibran y por momentos reina el orden.

Esta representación, nos muestra que el pensamiento "Dao"ísta y la lógica del "Yin-Yang", van mucho más allá de un simplismo dualista, y que, entre la luz y la oscuridad, hay toda una gama de tonalidades (Reid, 1989), y estas solo pueden

comprenderse al reconocer y aceptar la presencia de los opuestos complementarios.

Esta es la gran diferencia con el pensamiento occidental, donde los opuestos se consideran en una recta, en que ambos polos son mutuamente excluyentes y solo se concede valor a aquello que cumple con los preceptos morales de “bueno” o “bello”; mientras que el opuesto a esto es degradado o incluso pretende ser borrado.

Nada en el universo existe ni actúa si no es conjunta y sincrónicamente con su opuesto básico; y todos los fenómenos anormales remiten a un desequilibrio entre las fuerzas elementales.

Profundizando en la perspectiva de las Artes Marciales, quiero retomar lo dicho por Bruce Lee (1963), cuando mencionó que la estructura básica del Gung Fu (Kung Fu), se fundamenta en la teoría del “Yin-Yang”, recalcando que todas las cosas en el universo están compuestas por esta dualidad, y que es la mente humana, especialmente el racionalismo occidental la que genera las separaciones, la que percibe unicidades o unilateralidades en lugar de la totalidad.

Señala que el símbolo del “Yin-Yang”, debe remitirnos a la búsqueda del equilibrio en todas las esferas de la vida, ya que, si caemos en los extremos o en lo que Jung llamó “unilateralidad”, nada

puede sobrevivir. Es así, que lo firme debe estar cubierto por lo gentil, y lo gentil debe ser firme.

Así un practicante de Artes Marciales debe como el bambú tener raíces profundas y un tallo flexible, que le permita doblarse con el viento y regresar a su forma original cuando la presión haya terminado. Uno debe ser gentil pero no completamente, tener firmeza, pero no rigidez, equilibrando la fortaleza con suavidad y dulzura.

La noción de “Yin-Yang”, convoca a la moderación, a mantenerse de manera fluida en el punto medio, buscando instalarnos en el fluir de las transformaciones como forma de vida, lo que nos llevaría a nunca tener una inclinación extrema; y si acaso nos viéramos forzados a ella podríamos fluir con la menor resistencia para retomar de manera natural el punto medio.

Ante una confrontación, el artista marcial se protege siguiendo el movimiento del oponente, no se opone ni forcejea con él, asume una actitud de wu-wei; de ahí la importancia de “Dao”.

Recalca Bruce Lee, que cuando uno comprende y vivencia las concepciones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, uno no se quejará o pretenderá realizar acciones predeterminadas o coreografiadas, simplemente y de manera espontánea realizará la acción que requiera para no ser derrotado.

En este punto, el practicante habrá realizado una larga y profunda práctica, en la que ha tenido la oportunidad de introyectar y apropiarse de todas las técnicas, convirtiéndose cada día en alguien más simple, sin la necesidad de jactarse o pregonar su fuerza o capacidad.

Cuando nos encontramos en un combate o confrontación, no hay que cometer el error de pensar que quien ataca está en una posición “Yang”, mientras que quien defiende está en “Yin”, esto sería una visión muy simplista. Starr (s/a), señala que cuando viene un ataque, la parte del cuerpo que se mantiene activa se encuentra en una posición “Yang”, mientras que la otra, por ejemplo, la mano que se mantiene atrás está en “Yin”; y es en el instante en que la extremidad que ataca ha descargado toda su fuerza, que mutará y entonces estará en una posición “Yin”.

Por ello como señala Bruce Lee, debemos mantenernos en una postura calmada, en el centro, sin caer en la pasividad total, ya que de lo contrario estaríamos en un Gran “Yin”, perderíamos el equilibrio y seguramente seriamos lesionados. Afirma Starr, que su Maestro WC Chen, explicaba que uno debía volverse insustancial, estar vacío, no estar en el punto donde el agresor dirige el ataque, hay que transformarse en “Yin” en el punto en que se recibe el ataque, y responder con “Yang” en la misma intensidad con el otro lado del cuerpo; además cuando una parte del cuerpo se extiende para

realizar un ataque, se abre una puerta que inevitablemente queda desprotegida y orienta el equilibrio del cuerpo en un punto, situaciones que un guerrero hábil puede aprovechar en du favor.

Propone la imagen de golpear el agua; cuando la mano hace contacto con esta el punto en que hicimos contacto se vuelve “Yin”, mientras que el resto del agua en el balde o cubo envuelve la mano, la muñeca e incluso nos salpica; entonces esa parte del agua que responde a nuestro impacto se ha transformado en “Yang”.

Es así entonces, que el practicante de Kung Fu, y en especial de Wing Chun, debe tener siempre presente las nociones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, y más allá de pretender darles una conceptualización racional, debe implementarlas en todos los aspectos de su vida, procurando realizar lo que se conoce como Wing Chun Life (más adelante hablaremos de esto), asumiendo una actitud de “Wu-wei” adaptándose a los cambios y permitiendo que las cosas emerjan y tomen su curso de manera natural.

“Peng, Lu, Ji, An
son el cielo, la tierra, el agua y el fuego
las cuatro direcciones.
Cai, Lie, Zou, Kao,
son el ciento, el trueno, el lago y la montaña,
las cuatro diagonales”.
(Zang Sanfeng)

Chia Jen / La Familia

“El viento viene con fuerza del fuego. La imagen de la familia.

El hombre noble da sustancia a sus palabras y duración a su manera de vivir”.

X. Consideraciones

En general las artes marciales chinas se pueden dividir en duras y suaves.

Señala Santo (2016) que las duras suelen ser intensas, abruptas y confrontativas, mientras que las suaves tienden al equilibrio homeostático y el desarrollo de procesos paulatinos.

Los estilos de artes marciales duras y explosivas son adecuadas para personas jóvenes, sanas e interesadas en la práctica intensa de combate, sin embargo, por su demanda física, no son aptas para personas mayores de 40 años, a menos que se llegue a esta edad con varios años de entrenamiento previo y un buen estado físico.

Se ha documentado que la práctica intensa de las artes marciales duras, pueden generar daños en la energía esencial y los órganos internos.

Las artes marciales suaves son pertinentes para personas mayores de 40 años o que tiene debilidad en su salud. Este tipo de artes marciales fortalecen y desarrollan la salud, mejorando los estados mentales, emocionales y corporales.

Toda práctica de artes marciales debe realizarse durante el tiempo adecuado para prevenir ocasionar estados de desequilibrio o estancamiento, cansancio o estancamiento.

La ciencia deportiva y del desarrollo físico ha señalado que para evitar el sobre entrenamiento o el agotamiento, se debe seguir la regla del monitoreo de los estados fisiológicos; es decir, los latidos cardiacos por minuto, la cantidad de oxígeno en sangre, los niveles de estrés y la calidad del sueño.

La mayoría de las personas entre 20 y 79 años de edad, se beneficiarían de la práctica de un estilo suave durante 30 a 60 minutos diarios, mejorando su salud y fortaleciendo su cuerpo.

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

La frecuencia cardiaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica como un índice de intensidad para dosificar el ejercicio físico.

¿Por qué es importante conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Tanto las personas sedentarias como los deportistas deben de conocer su frecuencia cardiaca para realizar un ejercicio físico o plan de entrenamiento de manera controlada, preservando con ello su integridad física y optimizando sus esfuerzos.

¿Cómo podemos conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Uno mismo puede "tomarse el pulso". El pulso se puede palpar en la muñeca, el cuello, la sien, la ingle, detrás de las rodillas o en la parte alta del pie, áreas en las cuales la arteria pasa cerca de la piel.
Para medir el pulso en el cuello (arteria carótida), se colocan los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán (nuez), en una ligera depresión que se encuentra allí y se presiona suavemente con los dedos firmes hasta que se localiza el pulso. Una vez que se encuentra el pulso, se cuentan los latidos durante un minuto o durante 30 segundos y se multiplica por dos para obtener la suma total de latidos por minuto (también hablamos de pulsaciones por minuto = ppm).

¿Qué es la frecuencia cardiaca en reposo (FCR)?

Es la frecuencia cardiaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar por la mañana cada día durante una semana y hacer la media. También puedes tomarla relajándote 5 minutos antes de la medición.

FCR = (FCR lunes + FCR martes + FCR miércoles ..... + FCR domingo) / 7

Valores medios de la FCR en función de la edad y del sexo

HOMBRES					MUJERES				
EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente	EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente
20 - 29	86 +	70 - 84	62 - 68	60 o menos	20 - 29	96 +	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	86 +	72 - 84	64 - 70	62 o menos	30 - 39	98 +	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	90 +	74 - 88	66 - 72	64 o menos	40 - 49	100 +	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 +	90 +	76 - 88	68 - 74	66 o menos	50 +	104 +	84 - 102	76 - 86	74 o menos

La frecuencia cardiaca en reposo, depende de los hábitos de vida y está influenciada por el entrenamiento, la recuperación de ejercicios del día anterior, el sueño, el nivel de stress mental y los hábitos alimenticios.

¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Es la frecuencia máxima (teórica) que puedes alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud, siempre y cuando te encuentres en óptima condición física. Al alcanzar la frecuencia cardiaca máxima, teóricamente, se ha alcanzado la máxima capacidad de trabajo. La frecuencia cardiaca máxima es una herramienta para determinar la intensidad de los entrenamientos.

¿Cómo podemos calcular nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Para calcular cuál es nuestro límite máximo cardiaco, básicamente hay dos formas de realizarlo:

- Por medio de una prueba de esfuerzo o test médico, realizado por un cardiólogo o un médico del deporte.
- Por medio de la fórmula de la edad:
  - En hombres → FCM = 220 – Edad
  - En mujeres → FCM = 226 – Edad

Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
FCM Hombres	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
FCM Mujeres	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146

Zonas de Entrenamiento en función de la Frecuencia Cardiaca Máxima

A la hora de comenzar un plan de entrenamiento debes asegurarte de que estás trabajando al nivel de intensidad correcto con respecto a tu nivel de condición física y tu edad.

ZONAS	INTENISDAD	DENOMINACIÓN	RECOMENDADO
Zona 5	90 – 100% FCM	Zona de Alta Intensidad	Deportista Controlado
Zona 4	80 – 90% FCM	Zona de Umbral Anaeróbico	Deportista Alto Nivel
Zona 3	70 – 80% FCM	Zona de Mejora de la Capacidad Aeróbica	Buena Condición Física
Zona 2	60 – 70% FCM	Zona de Manejo de Peso	Población General
Zona 1	50 – 60% FCM	Zona de Recuperación o Regeneración	Muy desentrenado

Zonas de Entrenamiento en Hombres (FCM = 220 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
95% FCM	190	185	181	176	171	166	162	157	152	147	143	138	133
90% FCM	180	175	171	166	161	156	152	147	142	137	133	128	123
85% FCM	170	166	162	157	153	149	145	140	136	132	128	123	119
80% FCM	160	156	152	147	143	139	135	130	126	122	118	113	109
75% FCM	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105
70% FCM	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105	102	98
65% FCM	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91
60% FCM	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84
50% FCM	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75	73	70

Zonas de Entrenamiento en Mujeres (FCM = 226 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146
95% FCM	196	191	186	181	177	172	167	162	158	153	148	143	139
90% FCM	185	181	176	172	167	163	158	154	149	145	140	136	131
85% FCM	175	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128	124
80% FCM	165	161	157	153	149	145	141	137	133	129	125	121	117
75% FCM	155	151	147	143	140	136	132	128	125	121	117	113	110
70% FCM	144	141	137	134	130	127	123	120	116	113	109	106	102
65% FCM	134	131	127	124	121	118	114	111	108	105	101	98	95
60% FCM	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88
50% FCM	103	101	98	96	93	91	88	86	83	81	78	76	73

Siempre es importante consultar al médico antes de iniciar un programa de entrenamiento de cualquier tipo, especialmente para verificar el estado de salud general y particularmente la del corazón.

También hay que cuidar los siguientes factores para no exponerse a un daño orgánico; evitar entrenar bajo temperaturas extremas, la lluvia y especialmente el viento, ya que este es como cuchillos que atacan los órganos internos.

También se debe evitar la ingesta de bebidas frías, prefiriendo las que se encuentran al tiempo o calientes como el té.

Debe practicarse una hora antes o después de cada comida y esperar al menos 4 a 6 horas después de la actividad sexual (*Ídem.*).

El calor se transforma en fuerza, tal es el significado del viento que sale del fuego con forma de llama. Es la influencia que actúa del interior hacia el exterior. La misma actitud es necesaria en el gobierno de la familia. Aquí la influencia emana igualmente de la personalidad para ejercerse sobre los otros. Para que tal acción sea posible, es necesario que las palabras tengan fuerza, pero ello es así solamente si ellas se sustentan sobre algo real, como la llama sale de la materia ardiente. Las palabras solo tienen influencia cuando son pertinentes y se relacionan claramente a una situación determinada. Los discursos y las advertencias generalmente no tienen efecto. Además, las palabras deben estar sostenidas por el conjunto de la conducta, de la misma manera que el viento actúa de una manera eficaz cuando es durable. Solo una actividad firme y consecuente hará una impresión sobre los demás, porque ellos podrán acomodarse y regularse de acuerdo a ella. Si las palabras y las actitudes no son concordantes y consecuentes unas de las otras, ellas no tendrán ninguna influencia ni efecto.

Referencias

- Antoniades, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: https://www.heartoftheart.org/?p=4457
- Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5
- Cheung, W. (2013) *La naturaleza y los orígenes del poder chi en el entrenamiento de Wing Chun Kung Fu*. Revista Black Belt, consultado en: https://blackbeltmag.com/the-nature-and-origins-of-chi-power-in-wing-chun-kung-fu-training
- Chóliz, M. (2018) Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Faultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf
- DeMaría, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/
- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en:

https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/

- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- Guerrero-Lebron, S. (2005) La relajación y la respiración en la educación física y el deporte. Sevilla : Wanceulen.
- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html
- Jung, C. (2011) *La dinámica del inconsciente*. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2001), *"Civilización en Transición"*, Obras completas Volumen 10. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2007), *"Dos ensayos sobre psicología analítica"*, Obras completas Volumen 7. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2008), *"Acerca de la Psicología de la Religión Occidental y de la Religión Oriental"*, Obras completas Volumen 11. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2010), *"Los arquetipos y el inconsciente colectivo"*, Obras completas Volumen 9/1. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2011), *"La dinámica del Inconsciente"*, Obras completas Volumen 8. Madrid, Editorial Trotta.

- Jung, CG (2012) *"Símbolos de transformación"*, Obras completas Volumen 5. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2013), *"Tipos psicológicos"*, Obras completas Volumen 6. Madrid, Editorial Trotta.
- Lao Tse (2019) Wen-*Tzu. La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
- Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
- Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The pholosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Piblications Inc.
- Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
- Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness. Vol. 30 No. 2
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. Plos One 16 (8), en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/
- Olive-Vilas, R. (2005)
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. Investigación & Desarrollo, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261.

Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/26843173007

- Qi Jiguang, (2020) 《拳經捷要》Quan Jing Jie Yao (Essentials Of The Fist) Ancient Martial Arts Training Principles. [Trad de Jack Chen]. En: https://www.lulu.com/en/us/shop/jack-chen/essentials-of-the-fist-ancient-martial-arts-training-principles/paperback/product-1dgpk7jd.html?page=1&pageSize=4
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Editorial Urano.
- Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5
- Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1
- Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywo

rds=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4

- Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2
- Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3
- Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7
- Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywo

rds=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8

- Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6
- Santo, H. [Hendrik Santo] (2012, …). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Wilber, K. (2020) Meditación y Conciencia. En: https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/
- Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
- Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.

- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfín.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Nulty, J. (2017). 'Gongand Fa in Chinese Martial Arts', Martial Arts Studies 3, 51-64
- Lim, P. (s/a) La base y la metodología de las artes marciales internas. En: https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,)%20and%20Shen%20(spirit).
- Iadarola, S. (2017) *The 6 Core Elements: The SLT and History of Wing Chun*. Elephant White Cultural Enterprise Co. Ltd
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidos.
- Vangīsa (2007): An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, http://www.accesstoinsight.org

- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Zlatic, V. (2015) *Introduction to Snake Crane Wing Chun Hand techniques*. En: http://penglaimartialarts.blogspot.com/2015/08/introduction-to-snake-crane-wing-chun.html

Sobre el autor

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quién hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quién me introdujo al Tai Chi estilo Yang y a la magia del Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

No fue hasta el año 2011 y después de varios años de búsqueda que pude convertirme en estudiante del Maestro José

Wong de Wing Chun, permaneciendo hasta la fecha como miembro de la familia.

El Mtro. Wong a través de décadas de investigación, y habiendo entrenado con los Maestros Jason Lau, Francis Fong y Chung Kwok Chow, además de mantener una cercana relación con el Maestro Samuel Kwok, ha desarrollado su familia de Wing Chun.

Impulsado por el espíritu de apertura y enseñanzas investigativas de mi Maestro, también he entrenado con los maestros Samuel Kwok, Donald Mak, Erick Olesen (Dinamarca), Göksel Erdogan (Alemania), entre otros.

Actualmente pertenezco a una Red Internacional de Investigación sobre el Wing Chun Histórico del siglo XIX.

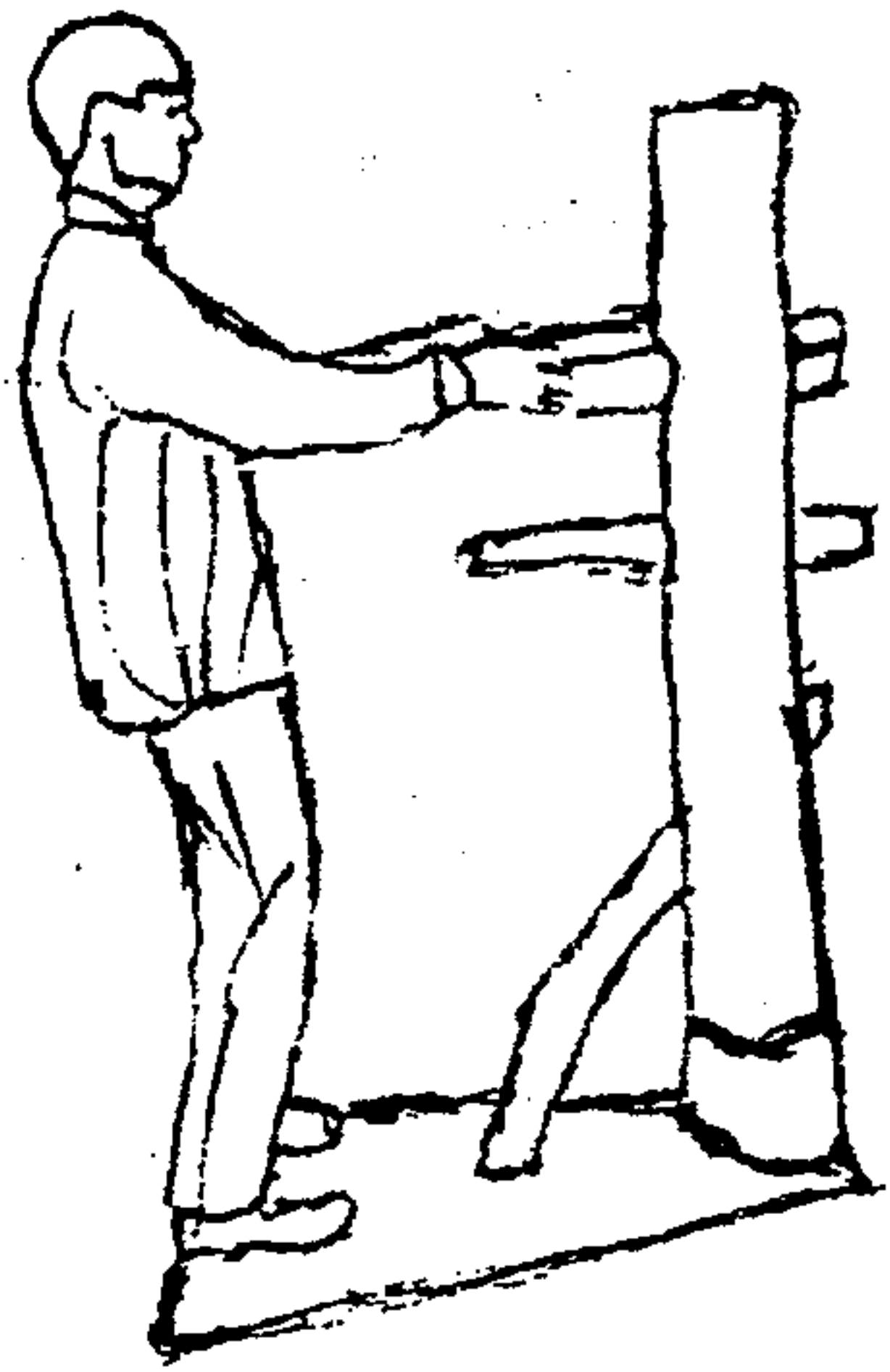
Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estudie una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.

大道馆

Dai Do Kan
Naucalpan

咏春拳术



目　录

前　言
第一单元　咏春内功体系
　第1课　正身钳阳马训练
　第2课　转马训练
　第3课　侧身钳阳马的训练
　第4课　进马、退马的训练
　第5-10课　小念头的运力训练
　第11-15课　肾气归元功
第二单元　咏春攻防体系
　第16-19课　寻桥
　第20-23课　标指
（一）经典攻防之防守手法
　第24课　摊手及其致用法例
　第25课　伏手及其致用法例
　第26课　膀手及其致用法例
　第27课　搭手及其致用法例
　第28课　攦手及其致用法例
　第29课　耕拦手及其致用法例
（二）经典攻防之攻击手法
　第30课　常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
　第31课　攻击手特例：蛇形手及其致用法
　第32课　咏春时击法
　第33课　咏春脚
　第34课　膝撞法
第三单元　咏春粘手体系
　第35课　仰荡身法
　第36课　咏春推手
　第37课　单粘手训练
　第38课　双粘手训练：盘手
　第39课　过手训练
第四单元　咏春器械
　第40-44课　模拟器械：咏春木人桩法
　第45-48课　六点半棍
　第49-53课　八斩刀
第五单元　寸劲发力体系
　第54课　定步发力
　第55课　活步发力
后记

前言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌的过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系，从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

计划安排满负荷训练，度过了艰辛的强化训练周期后，即可进入第二周期的泛化训练阶段。此阶段可根据自己的实际情况合理安排训练负荷，而且已初步具备了一定的实战能力。度过了泛化阶段的训练周期后，即可进入自动化的训练周期，此阶段各项技术已经娴熟，各项动作已形成本能反应，是训练的高级阶段。经三次周期循环后，已能品尝到成功的果实，领悟咏春的奥妙之处了。特别强调的是在训练中要做到分解与组合的合理安排。对分解动作要反复体验，找到感觉后即可组合为套路练习。

咏春拳的学习方法

一、理解学习，知行合一

学习咏春拳时一定先要对咏春拳理，要领有透彻的理解，对各桩式、身法、步法、招式要作反复对比，明白各自的要领与作用，通过反复对比理解，您会明白最简洁实用、朴实无华的东西反而蕴藏高明的内涵。不切实际的花招却毫无实用价值。搏击是一门讲究实际体认的学问，来不得半点虚假的东西。所以要把学习理解的内容在实际中不断体验，知行合一。实践是检验真理的唯一标准，要在实践中总结出自己的优点缺点，然后反馈到练功中去加以修正，不须多久，正确的实战能力渗透到您的潜意识，带您走向成功。

二、动态看图，以两头带中间

函授学习的图像都是静态的，不可能象电影那样看到流动的图像。但您知道电影其实也是无数静态的图片通过快速的运转放映，利用人的眼睛视觉暂停保留的功能产生出动态的效果。所以我们学习时千万不要盯着一张图片过长时间的凝视。而应把每招式的几个动作快速浏览，让其在视觉内产生动态的效果。然后再复看一个招式的开始图片与收尾的图片。中间的动作变化通过想象力运动起来。这样反复几次后，正确的动作已记忆在您的脑海里，留下无穷的回味与兴趣。运用动态看图，以两头带中间的方法可避免函授学习时孤立呆板看图产生的心烦意乱的弊端。

三、螺旋上升，循环整合

练功训练的过程饱含艰辛，也充满乐趣。训练的效果是波浪似前进，螺旋似上升的。从简单到繁琐，又从繁琐到简单，每一次周期循环，似乎又回到了原点，而其实已上升一个境界。只要以乐趣为动力，以实践为手段，最终可达到成功顶端。围绕培养实战能力的目的，在学习实践，实践学习的循环中不断地自我整合各要领心法。每一次循环整合都能相应提高实战的能力，最后达到各要领心法与动作完全融洽，出手动招皆为本能的无法胜有法的高境界。螺旋上升，循环整合的方法是科学的学习方法，能带你走向成功的彼岸。学习时不能抱住一种观念不变，自认为某一招法天下无敌的错误观念尤为不可取。学习的过程，融会贯通，不断提高自我的综合实战能力才是正途。这方面的成功先例，尤以咏春派的知名弟子李小龙为最甚。

拳术不单是几个动作招式的简单组合，而是精神、力量、技巧的有机统一；拳术也不只是战胜对手的手段，更是为了自我认识、自我完善、战胜自我恐惧、自卑心理的妙法，是可与生活融为一体，获得精神自由、事业成功的途径；拳术更不会是自我炫耀、欺压弱小的手段。习武之人应以遵纪守法、助人为乐、利国利群、提高民族体育水准为

宏伟目标。我们始终须记住：

只有开阔的心境，才能领悟高超的拳道。

附

咏春拳术要理

移落以长甩来
步马形桥手留
救摊消短直去
手腰势打冲送

盘桥漏打
指必摸桥
落空失午
就势朝形
能悟此理
妙用无穷

第一单元　咏春内功体系

咏春内功体系包括六大能力的培训，分别是：

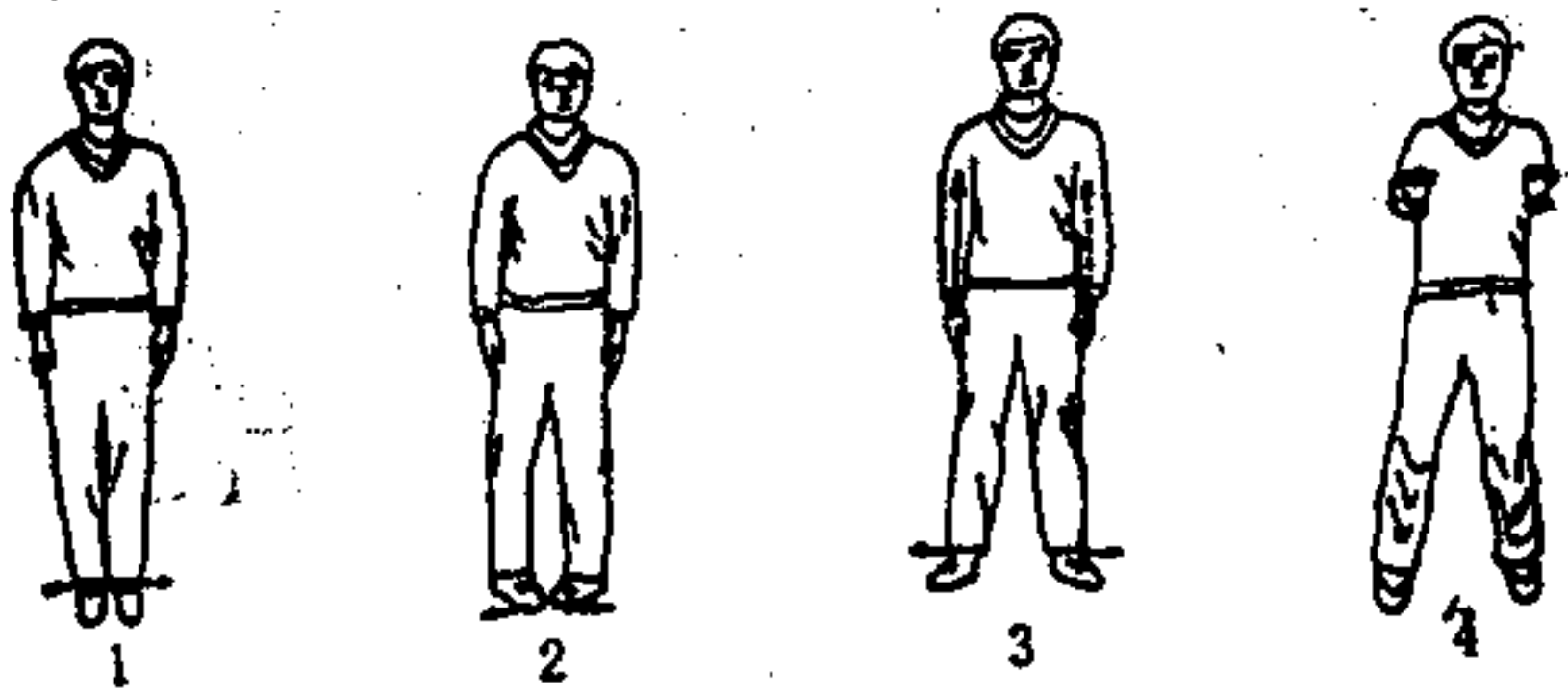
1. 正身钳阳马内在松紧，鼓荡能力；
2. 侧身钳阳马内在松紧变动能力；
3. 转马的腰马运动能力；
4. 进退马的整体流动能力；
5. 小念头意力连贯的外在变动能力；
6. 肾气归元功内气升降开合能力。

拳学是体认实战的功夫，搏击格斗需要超强的意力，稳定的心态和巨大而又灵敏的力量。这种用于搏击的意志，心态与力量来源于内功的训练。通过咏春内功的培训，让人体内神经、肌肉细胞与意识形成协调一致的本能运动。这种本能运动才是拳学实战体认的基础，是灵敏防守与强劲攻击的后盾，是拳学运动的精髓。舍此训练，则不能练出高深的功夫，只作手型变化的研究并没有得拳学的根本，只是一般手脚外形运动形式而已。

第1课　正身钳阳马的训练
——培训内在松紧鼓荡能力

咏春拳最重要的基础乃是二字钳阳马的训练。无论是拳功的锻炼，还是技击实作，都是在此桩基础上进行的，整个运动系统也是在此桩上产生。二字钳阳马最重要内涵是将两膝略向内旋并互相紧钳(夹力)，似夹着一匹奔跑的烈马。这种双膝内钳(内夹)的力度，称之为“钳膝力”。“钳膝力”使双腿产生了“三角架”般的稳定作用，促使重心聚于下盘双膝以下的位置，而上身保持松驰灵动的状态。既严密地防守住下体，又解决了上气弊气，心浮气躁的毛病。在双膝夹力保持不变之下，带动全身一松一紧的鼓荡变化，这种以双膝内夹启动全身的松紧鼓荡是咏春门独特的内功训练。在以后的粘手训练中，有无“二字钳阳马”的功力所产生的效果是完全不一样的。没有“二字钳阳马”基础，在实作对拆中，则会出现上重下虚，运动中身体不能保持平衡，而且也不可能很好的承接对方的拳脚的攻击。

一、二字钳阳马训练方法(图1-4)



动作说明：

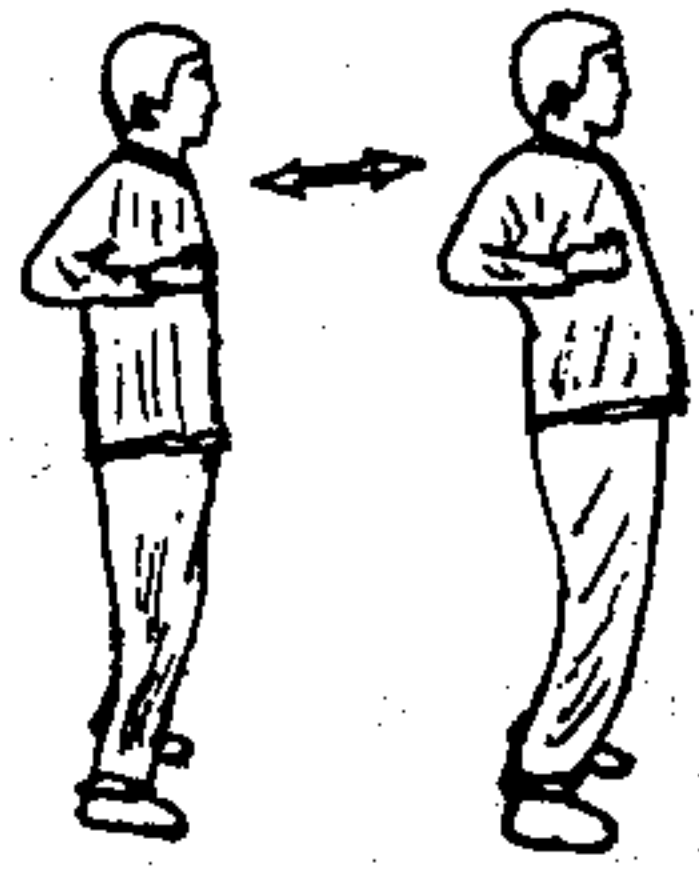
两腿拢合站直，浑身放松，双手垂直靠裤边，随即以前脚掌为支轴，后脚跟同时旋出一步，稍曲膝以降重心，然后再以后脚跟为支轴，同时旋出半步；最后以前脚掌作支轴旋平，成“11”字形，在最后一次旋步的同时，双手变拳抬至肋间，拳心向上。五趾抓地，双膝内夹。

钳阳马内涵要点与功用：

呼吸自然，含胸拔背，气贯全身。意象膝间夹着一个气球，感到这个夹劲后，全身放松，体会由双膝夹力启动下的全身松紧鼓荡的整体协调的内在运动，体会精神与意力的同步松紧的感觉。有过桩功基础的学员，可马上体会到以上感觉，没有桩功基础的，在练习钳阳马一段时间后方能有所体会。

训练时间：每次15分钟。

二、二字钳阳马仰荡身法(图5-6)



5　　6

动作说明：

站二字钳阳马，向后仰身，自然吸气，感到力压腰部时，再自然放松，向前恢复到正状态，自然呼气。反复缓慢仰荡训练5分钟。

内涵要点：体会腰马松紧力量变化，即合仰紧，前荡松。呼吸是随动作自然而为，决不是有意先呼吸再动作，此为要点。咏春拳推手中的双人压腰还要训练此动作。

训练安排

1. 双脚开马、收马反复练习10分钟。
2. 站立二字钳阳马20分钟。
3. 仰荡身法练习5分钟。
4. 休息5分钟，再站立二字钳阳马15分钟，仰荡身法5分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马身微后仰？

解析：这是为在实战中能灵活防守反击而设置的桩架。其作用：1. 后仰瞬间拉长了与对方的躲闪距离；2. 重心放后便于起腿、动步。然二字钳阳马后仰法，须建立在腰部及膝部贯劲的稳定桩架的基础上。而不是松散地后仰。导致重心不稳定，这是必须注意的。故要经常作仰荡身法的训练，以使防守攻击连贯一体，而不执着的只作消极的仰身闪躲。

7

第2课　转马训练

——培训腰马运动能力（闪侧俯仰能力〈大闪侧小俯仰 / 小闪侧大俯仰〉）

咏春搏击高明之处在于通过对抗中力度的感觉，本能运动地卸实进虚，连消带打。防就象滚动的圆球，卸力于瞬间；攻如奔腾的江河，随曲就伸。转马训练是本能卸力，随对方攻击而变的根本方法。是通过感觉对方的攻击力度，而自然地转换重心和转动腰马，以避开对方的正面攻击，同时回环还击的高明之法。

前面学习的二字钳阳马，已体会到腰膝之整体力（腰马力），在本课学习侧著重于运用腰马力带动全身进行转马的训练。二字钳阳马是桩功静态的松紧鼓荡训练，转马是桩功动态的活化训练。在转马中仍要保持与体会静桩中双膝钳夹力及内在松紧协调一致的连贯劲。另外通过腰马力的转动训练，细心体会守中用中的中线技击原理。中线轴心被控制则周身不能转动，肢体部位被控制还可通过以腰救马，以步救腰的方法通过中线轴心运动进行化解。如果中线轴心能灵活转动，不但能随势卸力，还可以通过力偶原理加大力度的随势攻击。

转马训练法（图8-12）

8

9

10

11

动作说明：

以开步二字钳阳马为启式，将重心移交右腿，随即以右脚为轴心，运用腰马力向左脚方向转动，上身微后仰，体会压腰之力。直到感觉身体的重量已基本转移到右脚为止。然后再把重心移交左腿，按刚才转动要点，向右腿方向转马。

12

内涵要点：

当对搏方用力向我中线攻击，我不能提前以转马去卸力，而以桥手去接对方桥手，在桥手接触的过程，已消掉对方一部分力量，剩下的力量则通过以我为轴心，对方推磨的方式自然而然的顺着我的腰、马而作圆周及向下传递运动以达全部卸力的目的。想象一下推磨的过程便会十分易于理解以上原理。石磨永远不会主动去转动，只有当人去推时，人用了多少力去推，石磨才作相应量的转动。也就

是说转马非主动的，而是相对的被动方为上乘。

训练安排

1. 二字钳阳马正身训练20分钟。

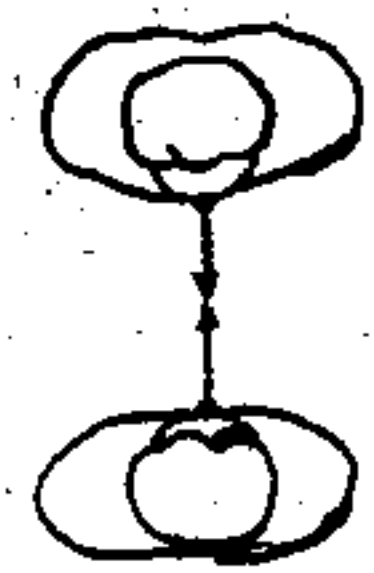
2. 仰荡身法训练5分钟。

3. 缓慢转马训练20分钟，快速转马训练15分钟。

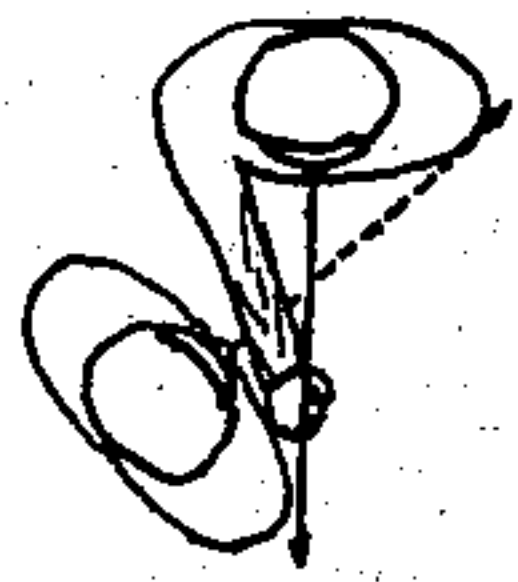
疑难解析：咏春的“侧身以膀为子午”是什么意思？

解析：咏春搏击要决之一是守中用中，力量只有由自己中线攻向对方中线，才能达到在最短距离，发出最大力量，且力量一旦集中到对方中线，会使对方受重伤或失重。

侧身以膀为子午指通过转马后，把对方的正面攻击力量卸到我中线之外的肩膀切线处，这时我方取得了制人而不制于人的有利形势，这是一种卸力攻击，以迂为直，稳操胜券的取胜方法。(图13-14)



13



14

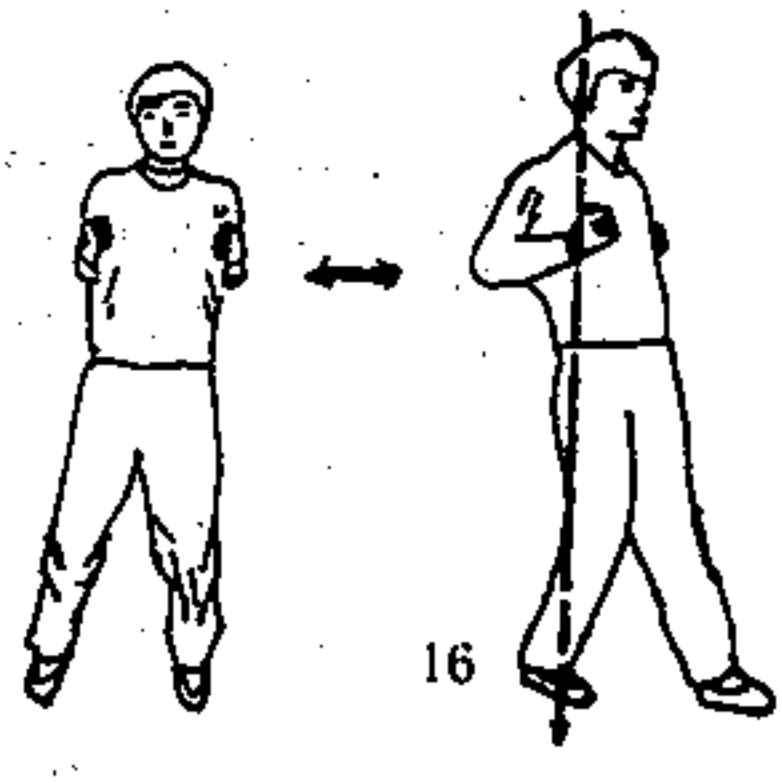
第3课　侧身钳阳马的训练
——培训内在变动能力

搏击是一种流动对抗的艺术。是在各种攻防矛盾中的变动形式。对抗中形成双方松紧、虚实、快慢、强弱等矛盾的不断转换。彼此之间，那方的感觉好，变化快，胜利的果实则属于他。而这种内在变动能力，就是在侧身钳阳马训练中获取的。西方搏击术的举哑铃，打沙袋的训练方法，只能增加一些物理意义上的力量，而不能获取这种高明的内在变动能力。

正身马通过转马即变为侧身马。正身马是在双脚平衡站立状态下的松紧鼓荡训练，而侧身马是在双脚一虚一实的不平衡状态下训练内力。由于有了虚实不平衡的矛盾，内劲的发展就不象正身马一样均衡地鼓荡周身，而是形成“后升紧，前降松”的内劲松紧鼓荡流动变化。侧身马是把正身马训练的内力在身体内通过松紧形式流动起来，训练出内在松紧变动能力。一般体现是正身马增长功力快，侧身马实用效果好。

侧身马的训练方法：(图15-16)

动作说明：



15　　16

站正身开步钳阳马。运用腰马力的提转劲带动身体转马形成侧身钳阳马，重心基本上放于后脚支撑腿上。

内涵要点：

正身马时呼吸自然，五趾抓地、双膝内夹，胯肌绷紧，含胸拔背，气贯全身。转换成侧身马时，先夹膝，再把重心靠后，想象双膝夹着一个气球，肩背靠着一棵参天大树，体会内劲“后升紧，前降松”的紧松流动转换。体会这种松紧流动形成的本能内在运动。

训练安排

1. 站正身钳阳马15分钟。
2. 仰荡身法10分钟。
3. 转马训练15分钟。
4. 站左、右两侧的侧身钳阳马各10分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马桩功能培训出内在变动能力？

解析：据研究，站桩的静立性牵动使大脑处于一种“a”波状态，在此状态下，周身神经、肌肉及呼吸保持协调一致的运动频率，此时周身血液循环速度加快，而心脏的跳动频率与呼吸却缓慢有力。最主要是此状态中意识与周身的惰性肌群产生协调配合运动，这就是内在变动能力形成的基础。经电脑测试，等长静立的训练效果远高于其他蹦来跳去的训练方法。

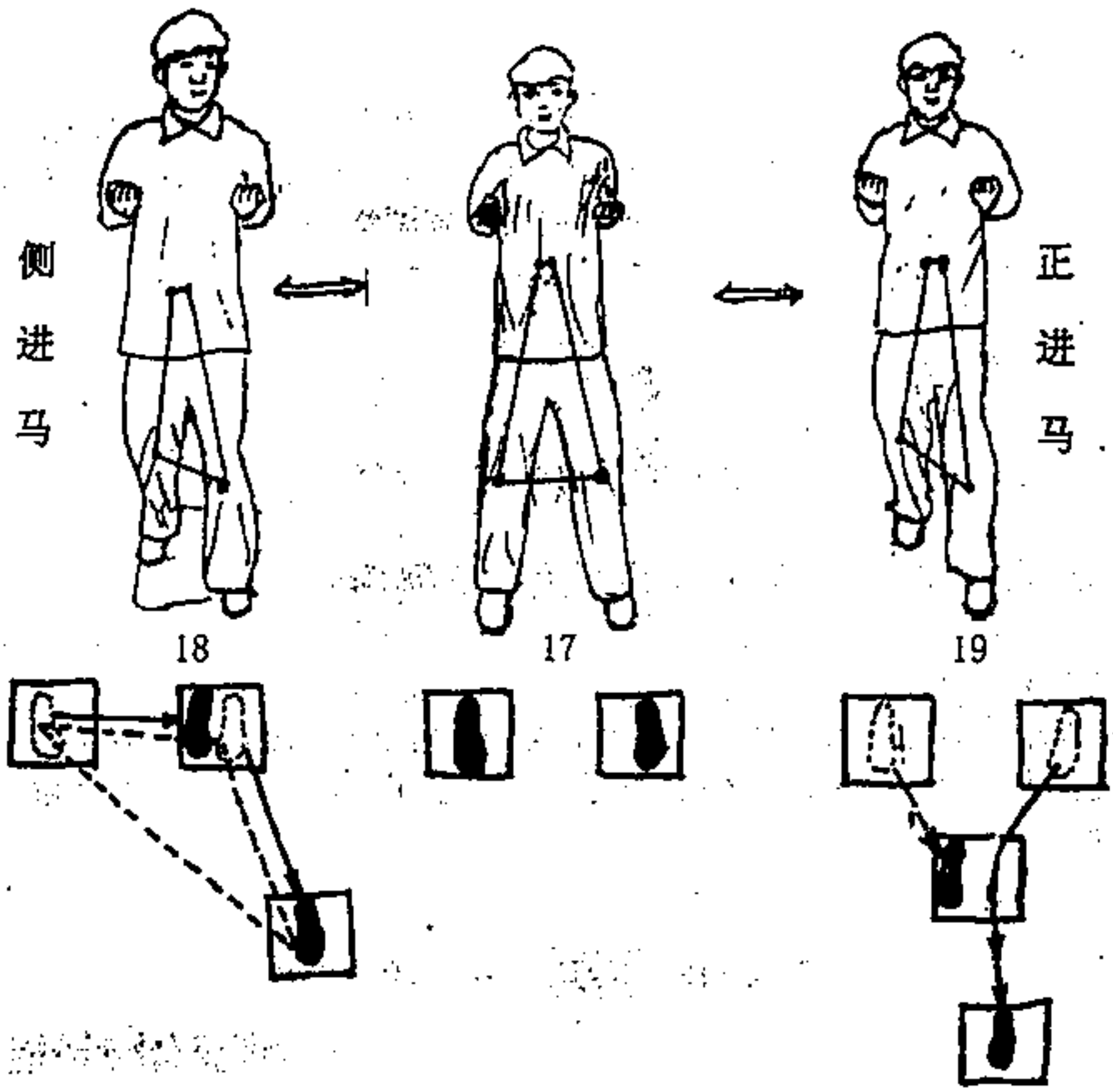
第4课　进马、退马的训练

——培训整体流动能力

技击实战高手具有敏捷的动作，飘忽而至的身法。观其气势动若奔腾之江河，静如肃穆之山岳，移形换位，举手投足之间已取得搏击的胜利。此中原由在于技击高手在对抗搏击的攻防矛盾中，运用高明的移位运动方法，取得化被动为主动的主动权，这种取得主动权的能力，就是在整体流动的步法训练中获取的。而一般的走步，跳跃步却不具备整体流动的要求，于实战搏击中作用甚微。

咏春拳非常讲究进马、退马如鹤舞般的步法训练。此步法是在双膝钳夹力与腰背力形成三角稳定的内涵中的整体运动。即以腰马力提膝进步，以钳夹力带动后膝自然跟步，退如拉弓，进如射箭，所以又称箭马步。如果说转马训练更多的是用于卸力防守；那么箭马步训练则是用于猛烈的攻击。咏春拳以腰膝梯形三角力带动全身的步法运动具备了整体流动的能力，这种整体流动的步法不但产生了控制距离感，夺取攻防矛盾转换中的有利形势，而且还能在卸力同时，控制对方下盘，再通过加速度的跟步，加大发力的威力。即这种整体流动步法具备了流动调距，夺势发力的双重作用。如果没有上下联系，带动整体的腰胯膝组成三角稳定力，动步中则会出现身到步不到，或步到身不到的“冲身失形”的弊端。

侧、正进退马训练(图17-19)



动作说明：

1. 侧步进退马：(图 17-18)

①站咏春开步二字钳阳马(图 17)，以腰马梯形三脚力启动左脚，从左脚斜方向标出一步半，右脚随即补跟上左脚原位置。(图 18)即完成侧进马。

②右脚退回原位，接着左脚也退回原(图 17)，即完成侧退马。

2. 正步退马：(图 17-19)

①站咏春开步二字钳阳马(图17)，以腰马梯形三角力启动左脚，从中线标出一步半，右脚亦从中线跟上半步(图 19)。即完成正进马。

②右脚退回原位，随即左脚亦退回原位(图 17)。即完成正退马。

内涵要点：

1. 保持双膝夹力的带动作用。

2. 一进一跟，意念腰脊与双膝构成一个无形的三角形，带动整体运动。此法能训练出整体流动能力。

训练安排

1. 正身马站立 15 分钟。

2. 侧身马左右式各站 10 分钟。

3. 进退马训练 25 分钟。

疑难解析：何为咏春“逼步密袭”打法？

解析：从咏春的侧、正进马训练中，我们可以清晰的体会到咏春的进马步，是典型的崩形步。以日字冲拳的力量加上整个身体的崩步瞬间爆炸力，再配合手部连续不断的如风车般向前滚进的连环日字冲拳。一旦贴近对手，逼步连发拳，令对方被你所施的压迫力和强大攻势而受重伤或失去平衡，向后跌倒。此乃咏春著名的“逼步密袭”打法。

第5-10课　小念头的运力训练

——培训意力连贯的外在变动能力

小念头是咏春拳的核心和基础，亦是本门秘而不宣的内功修炼法门。小念头的所有单个动作的有机组合，可以衍变出后面的寻桥、标指、木人桩等中、高级拳套。而由这些单点动作和招数，可以象魔方一样，组合出无穷无尽的攻防动作和组合招数。演练小念头时，最忌标手，要求“点点清”，即每个动作都要求连续的，细致的用心来操练，切忌马虎应付才能练出意力连贯的外在变动能力。经历代咏春先师的反复实践和总结，使小念头的内涵结构日臻完善，其中包涵了一个原理，两个条件，三大功能。

小念头的一个原理：通过缓慢运力的方法获取意力连贯的外在变动能力。

搏击实战中，人体的攻防、虚实、动静、松紧各种矛盾的转换变动是在意念的支配下完成的。搏击时，如果没有这种意念力的支配，则精神上不知所措，运动中力量断劲，更不能凭感觉抓住稍纵即逝的攻击机会。桥手接触和对抗时，往往在意念犹豫劲力断开的瞬间，被对方攻破防线。残酷的搏击现实要求我们具备一种意力连贯的外在变动能力，小念头的缓慢运力训练，能成功的训练出这种能力。

培训意力连贯的外在变动能力的两个必备条件：一、意力的适度；二、缓慢运动。

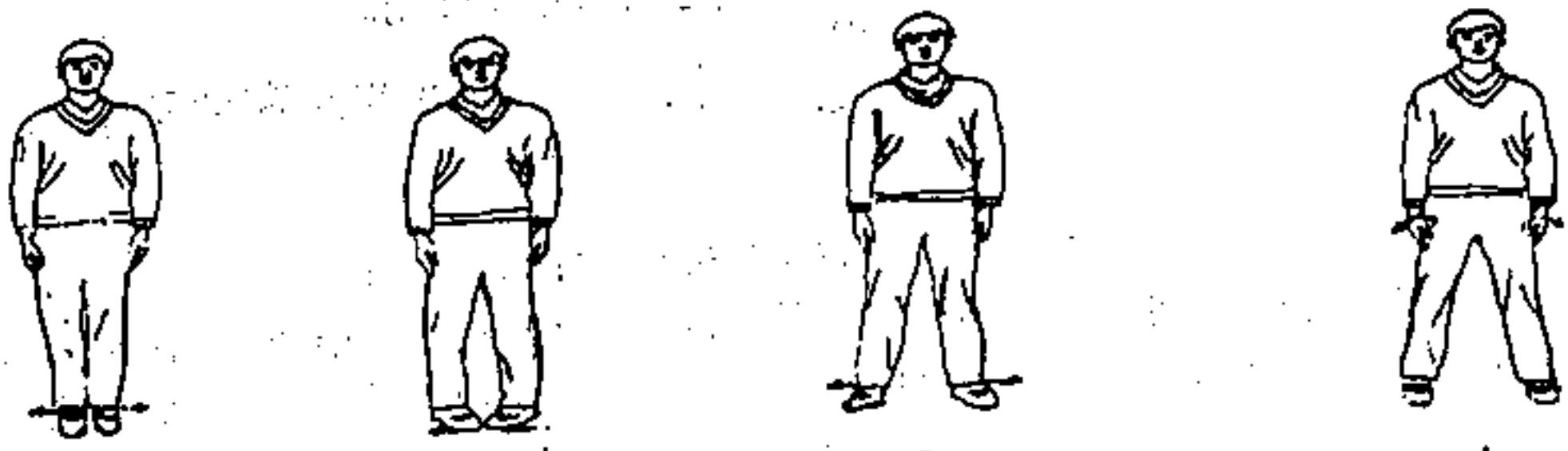
意力是内功训练最为重要却又最难以把握的根本方法。因太执着用意，会出现周身僵滞不活的弊端；不用意力，则周身松懈无力，无法形成整体运动，把握的火候是在有意无意中保持一种“小小念头”的程度。随着练功的深入和功力的提高，把握这种意念力的能力也相应提高。咏春门人往往把这种“小小念头”延伸到为人处事，学习、工作、创业等人生经历中，力求“小小一点念头都要向正途发展”的做人原则。因此，历代咏春师傅不须象其他门派那样去立一些所谓的“门规、家规”之类的教条来约束弟子的品行。而咏春弟子的道德行为却常常受到所处的社会认可和赞许，无不得益其小念头操练的熏陶。

缓慢运力状态可让意力与呼吸配合协调一致。收回必吸气，打出必呼气。但呼吸须在缓慢运力中形成的自然配合。只有在缓慢的运力中，才能充分发挥想象力的作用，细心体会每一点招式的作用与发劲方法，同时通过缓慢的每一招式的运力训练，会使你悟出什么是咏春的“万法归中”。整个小念头拳套练习时间为7-8分钟。缓慢运力功深时，感觉呼吸自动缓慢深沉，血管扩张，周身舒泰，内功深厚无比。

意力连贯的小念头运力训练的三大功能：一、培训出灵敏的感觉能力；二、在桥手接触对抗中，出手不回的条件下任意变换手法的能力；三、培养时底力的肘部守中用中，整体顺达的发力能力。

因有意力连贯的外在变动能力，周身神经细胞特别敏感，感应能力自然增强，练时慢似抽丝，用时滑似灵蛇，因有意力连贯的外在变动能力，变换手法时不会出现呆滞断劲现象，其手法变换能力如江河奔腾，千折百回不断其势，如神龙游空，变化莫测。因为有意力连贯的外在变能力，发力时整体连贯顺达不断劲；力量运用轻如惊鸿，重如泰山。二字钳阳马训练出来的内在松紧变动能力加上小念头缓慢运力培训获取的外在意力连贯变动能力，是咏春拳凭感本能，随势转换，轻松取胜的保证。

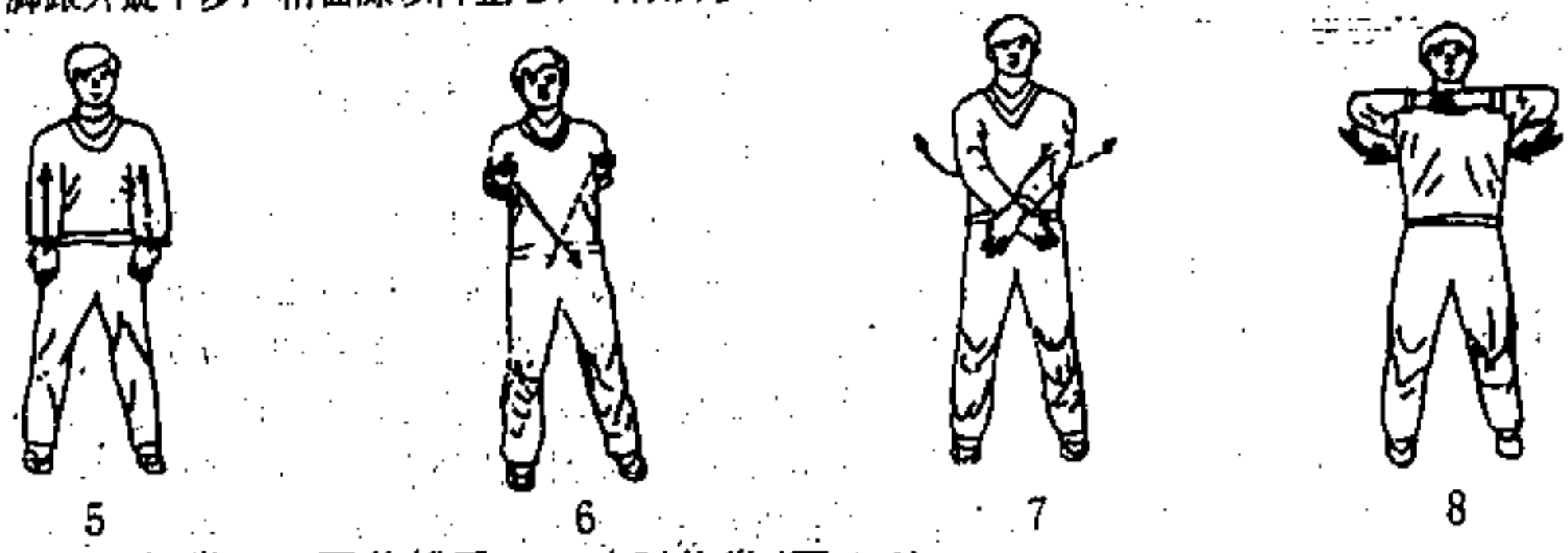
咏春小念头拳谱



1　　2　　3　　4

开步二字钳阳马(图1-4)

两腿拍拢站直，双手垂直靠裤边，身体放松(图1)。以前脚掌为轴心，后脚跟同时旋出一步(图2)。再以后脚跟为轴心，前脚掌同时向外旋出半步(图3)。继续以前脚掌为轴心，脚跟外旋半步，稍曲膝以降重心，即成开步二字钳阳马(图4)。



5　　6　　7　　8

双托掌——双剪耕手——冲肘收拳(图5-9)。

双手外翻成掌心向前，同时向上托起至乳部肋间(图5-6)。双掌成剪刀状向下滑落，左手贴在右手上面，成双剪耕手(图7)。双手成抱球状抬起与肩平，意念向后冲肘随即收拳(图8-9)。

9　　9　　10　　11

左日字冲拳(图10)

左拳沿中线贴身而冲出，打尽为止，成“日”字置于中心线上(图10)。

12

13

14

15

左十字摆指(图11-19)

左拳变掌(图11)，以前臂为固定支杆，用腕力使整个手掌指沿“+”字轨迹，按顺序依次向下、向上、向下、翻转、向外、向内、向外、内摆而完成摆指动作。(图11-19)

16

17

18

19

20

21

22

23

左半圈手——冲肘收拳(图20-25)

左掌翻转，变成掌心向上，然后意念手掌指象利刃削果皮且对半分果般，沿半圈形“D”

24

25

轨迹向上、、向内、向下；翘平而完成圈手动作(图 20-24)。然后向后冲肘收拳(图 25)。

右日字冲拳——十字摆指——半圈手——冲肘收拳

以右手依样重复图 10-25 动作一次。

26

27

28

29

30

31

32

33

左一摊三伏(其间包含摊手——半圈手——问手——护手——伏手，图 26-33)。

左手由拳变掌贴身沿子午线推出，肘底离胸约一拳距离，掌心向上(图 26)。接着手掌指如削果皮般由上向内向下再翘起成问手即完成半圈手(图27-30)。把左问手用肘底劲沿子午线向后拖至离胸约一拳距离成护手(图30-31)。用腕劲下摆成伏手(图32)。接着用肘底劲沿子午线把伏手向前缓慢推出，直至肘底离胸约一拳距离(图 33)。然后重复圈手动作。如

此重复三次，每一次都包含圈手——问手——护手——伏手。

34

35

36

截拦手——印掌——圈手收拳(图34-36——→图19-25)

当护手第三次拖回胸前(图34)。以护手向右拳水平方向截拦，至刚触及右拳为止(图35)。然后续以护手由外向子午线划半圆，此时掌心向前成印掌(图36)。印掌下摆成掌心向下，翻掌圈手收拳(图19-25)。

右——摊三伏——截拦手——印掌——圈手收拳，以右手依样重复图26-36——→图19-25动作一次。

37

38

39

40

推截拦手——→撞印掌——→圈手收拳(图37-40——→图19-25)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右拳水平方向推出截拦手，至触及右拳位置而止(图37)。续以原掌向原线用肘底劲拖回原位(图39)。沿子午线撞出印掌(图40)。指掌下拓，翻转、圈手收拳(图19-25)。

右推截拦手——撞印掌——圈手收拳，以右手依样重复图37-40——→图19-25动作一次。

41

42

43

44

二 割手——→横掌——→圈手收拳(图41-49)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳变掌沿肋骨边向下插至大腿根，掌心向里(图41)。沿水平线向右大腿根横割过去，至裤边即停成割手(图42)。然后按原水平线向原位置回割(图43)。翻掌，掌心向前，指尖向外(图44)。沿子午线推出成横掌(图45)。接着用腕劲内摆，指尖向前(图46)，圈手收拳(图47-49)。

45

46

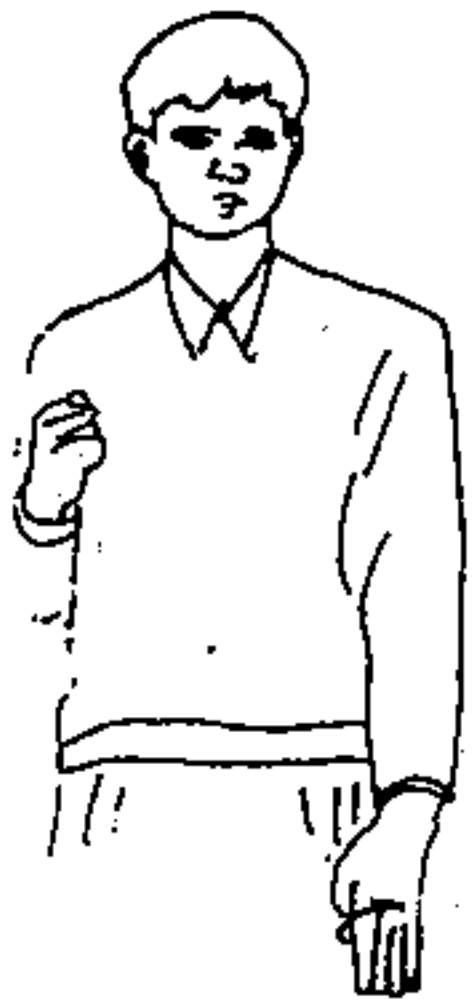
47

48

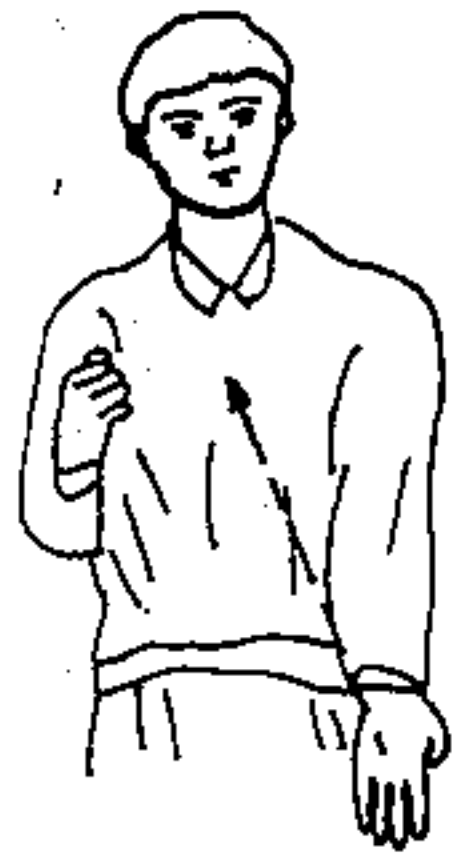
49

右割手——→横掌——→圈手收拳
以右手依样重复图41-49动作一次。

50



51



52

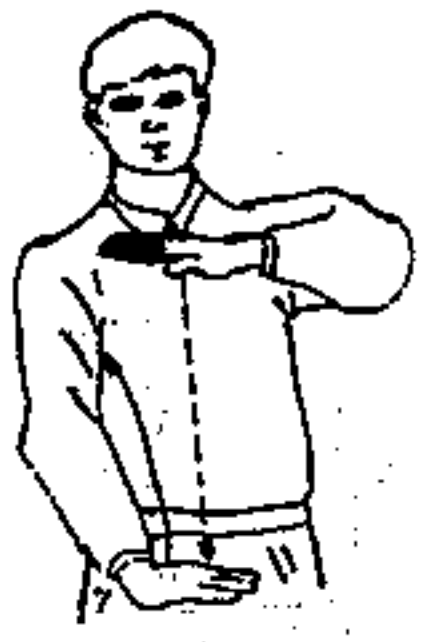
左耕手——圈手收拳(图 50-52)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右腿根方向斜插，手臂不弯插尽为止(图50)。然后沿水平方向向左大腿边，如铁锹耕地般耕过来(图51)。翻掌，掌心向前，指尖向下(图52)。沿子午线平抬起，手劈不能弯，然后圈手收拳(图 20-25)。

右耕手——圈手收拳

以右手依样重复(图 50-52 ——→图 20-25 动作一次)

53



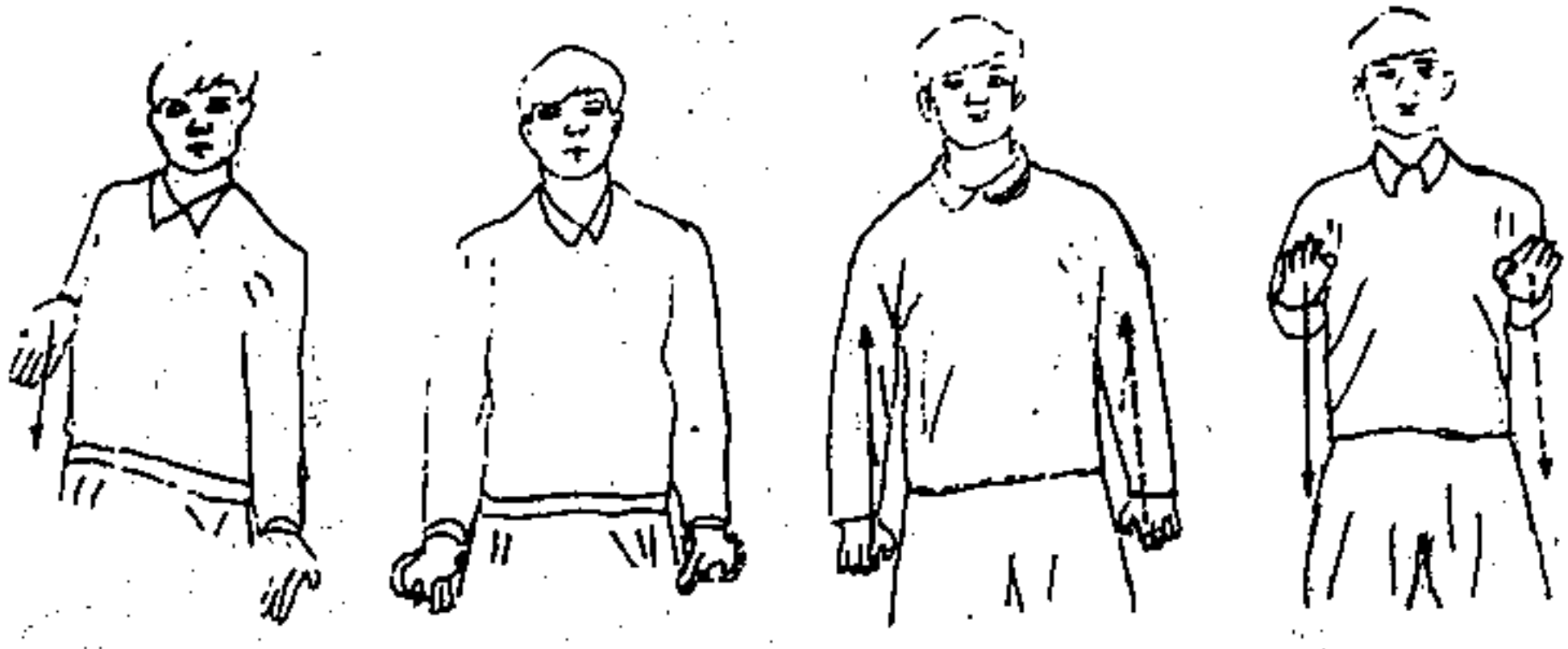
54

55

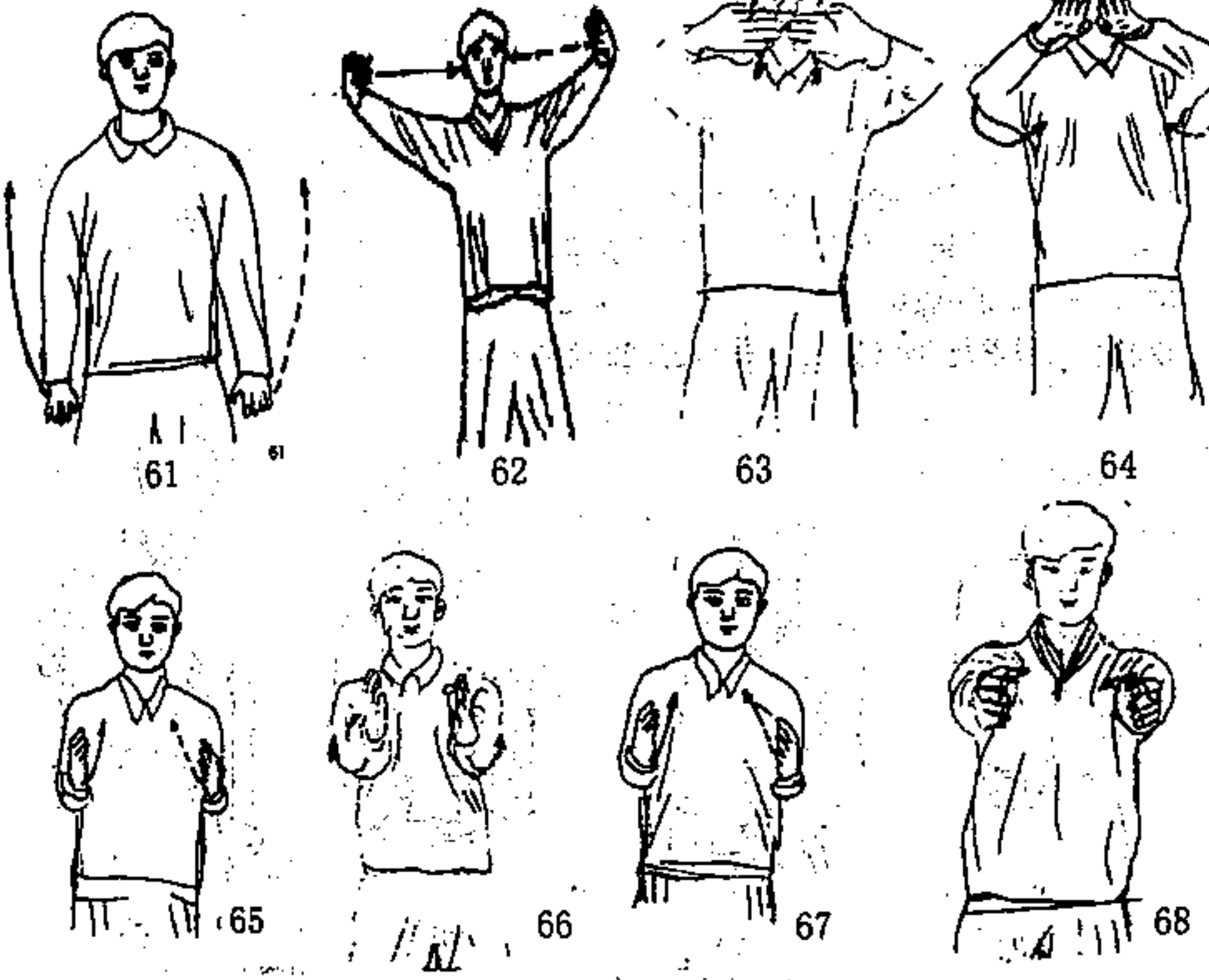
56

单按掌——单撩手——双撩手(图 53-61)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌，移掌至胸前，掌心向下，指尖指向右拳。沿中线下按(图 53)。左掌浮回胸前，右拳变掌下按(图 54)。左掌下按的同时，右掌浮起回到右肋间，指尖向后(图 55)。右掌沿肋间下撩的同时，左掌向肋间浮起指尖向后(图 56)。再左撩右浮(图 57)。继左不动右撩(图 58)，用腕劲使指尖由后向前平削(图 59)，双掌沿肋间同时抬起至乳部(图 60)。双掌同时下撩(图 61)如此三抬三撩共重复三次。



57 58 59 60



61 62 63 64

65 66 67 68

环抱掌——分桥手——推穿桥手——双奎手——标指手(图 62-72)

双揖手由外向上环抱成环抱掌(图61)，双掌同时向中线靠拢(图63)，两掌同时旋转向外分桥成分桥手(图64)。续旋转成掌心相对，并用肘底劲贴着肋骨往后拖(图65)。再用劲向前平推出至离胸约一拳距离成穿桥手(图66)。一拖一推共做两次。第三次回拖后，向前

推尽(图67-68)。双掌向内翻转成掌心向下(图69)。用肘底劲拖掌至胸前(图70)。双掌下压成双窒手(图71)。续向斜上方齐标出成标指手(图72)。

69

70

71

72

73

74

75

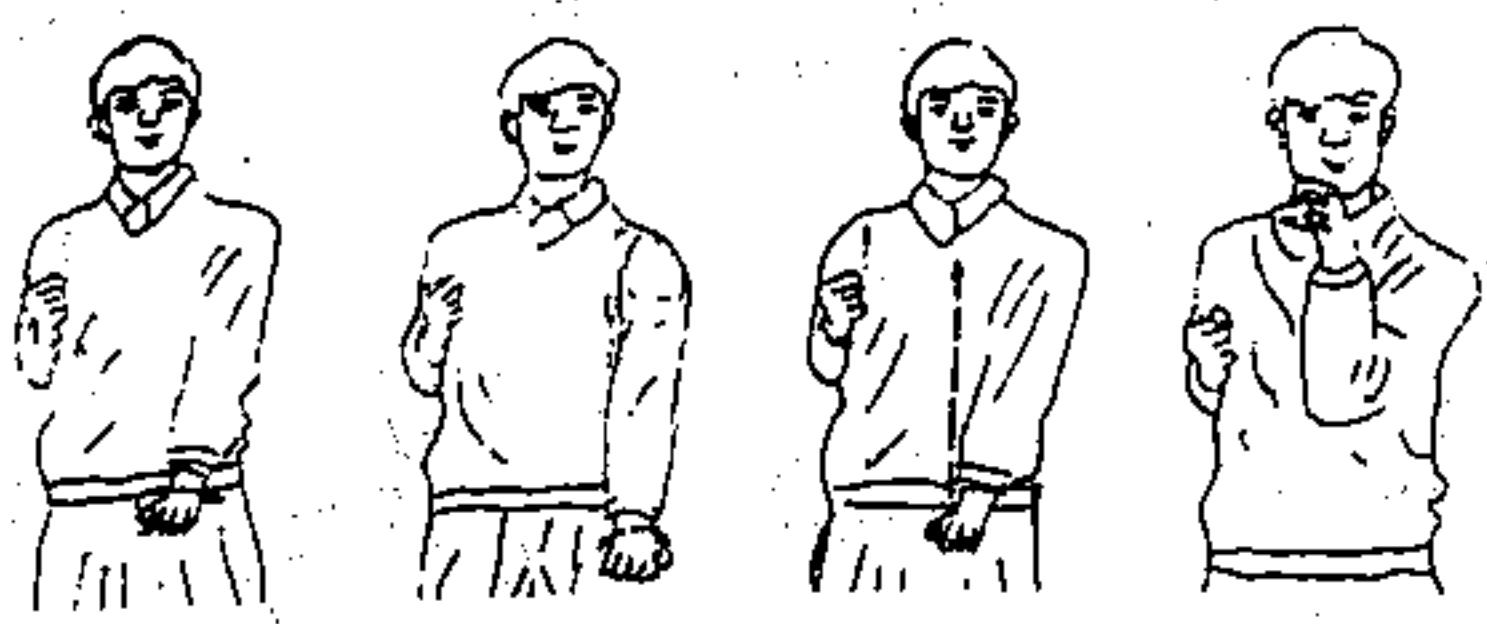
76

长桥撵手——弹顶背掌——双圈手收拳(图73-77)

双掌同时向下撵成双撵手(图73)。用腕力使掌指向下掠(图74)。意力在掌背向上同时顶起成弹顶背掌(图75)。向内翘起成指尖相对，圈手收拳(图76-78)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图25)。

77

78



79　　80　　81　　82

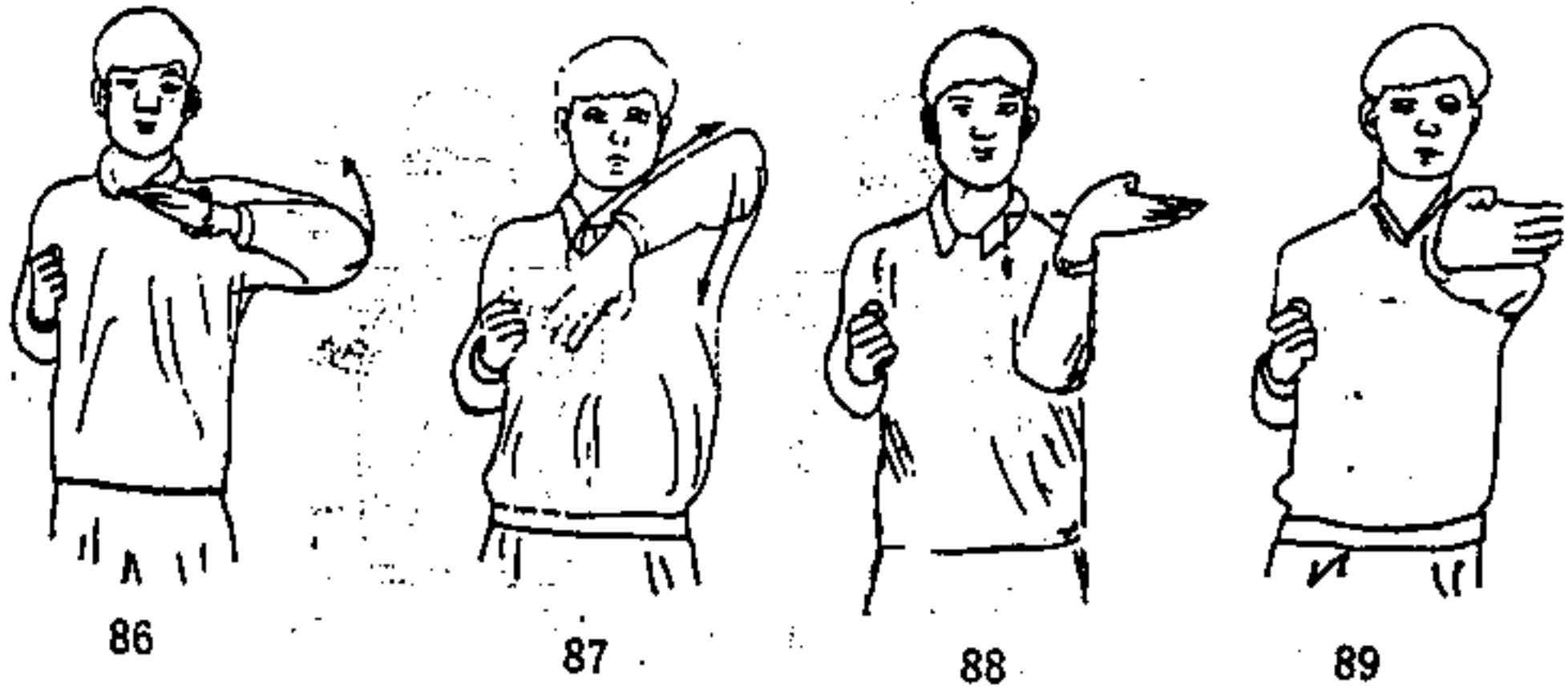
83　　84　　85

左撩中手——破中手——圈手收拳(图 79-85)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿中线下撩至手臂伸直为止成撩中手(图 79)，左掌由内向外翻转，变掌心向上(图 80)。以寸劲由外向内翻撩(图 81)。旋腕沿中线飘掌起成破中手(图 82)。续圈手收拳(图 83-85)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图 85)。

右撩中手——破中手——圈手收拳

以右手依样重复图 79-85 动作一次



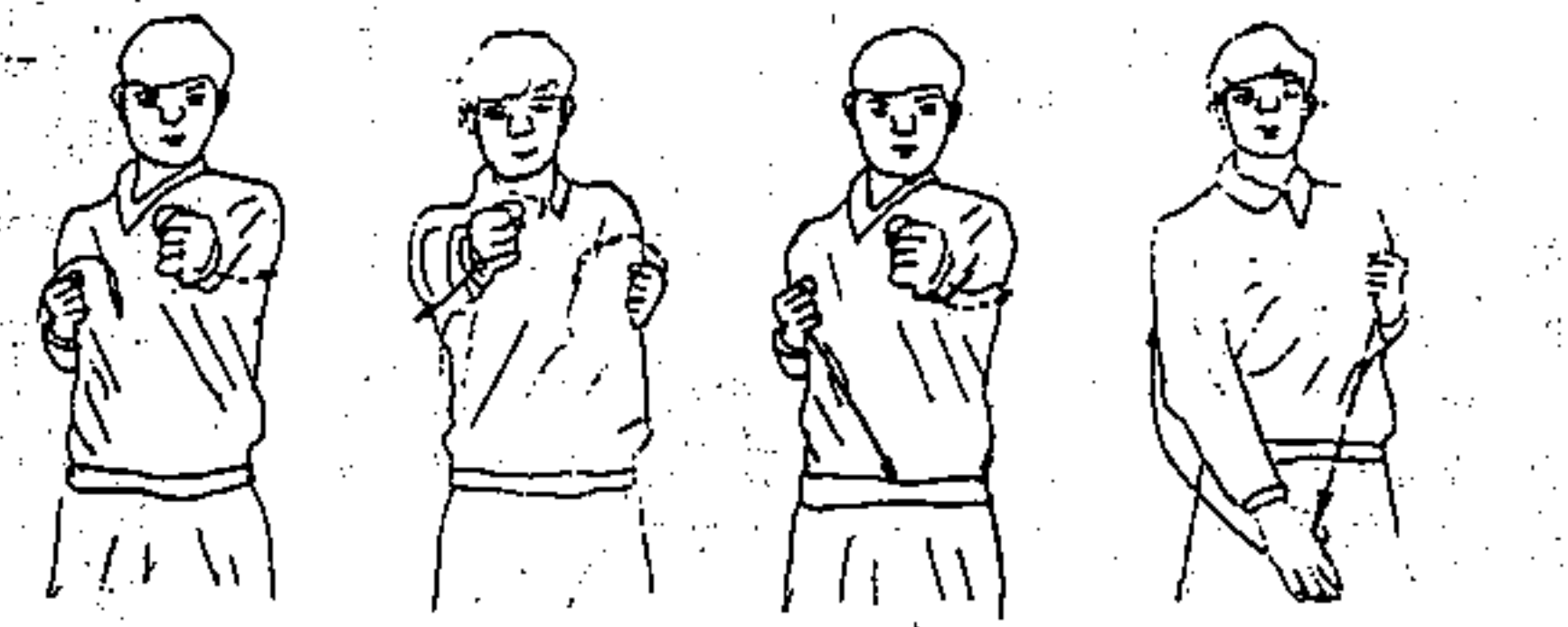
86　　87　　88　　89

左高膀手——横掌——圈手收拳(图86-89)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌，飘肘起，掌亦随肘起(图86)。肘尖续由外向内高飘起，而掌随即稍旋落成掌心向前成飘膀手(图87)。肘尖突然下沉至肋间掌飘起(图88)。用肘底劲沿子午线推出，手臂伸直为止成横掌(图89)。续圈手收拳(图20-25)。

右高膀手——横掌——圈手收拳

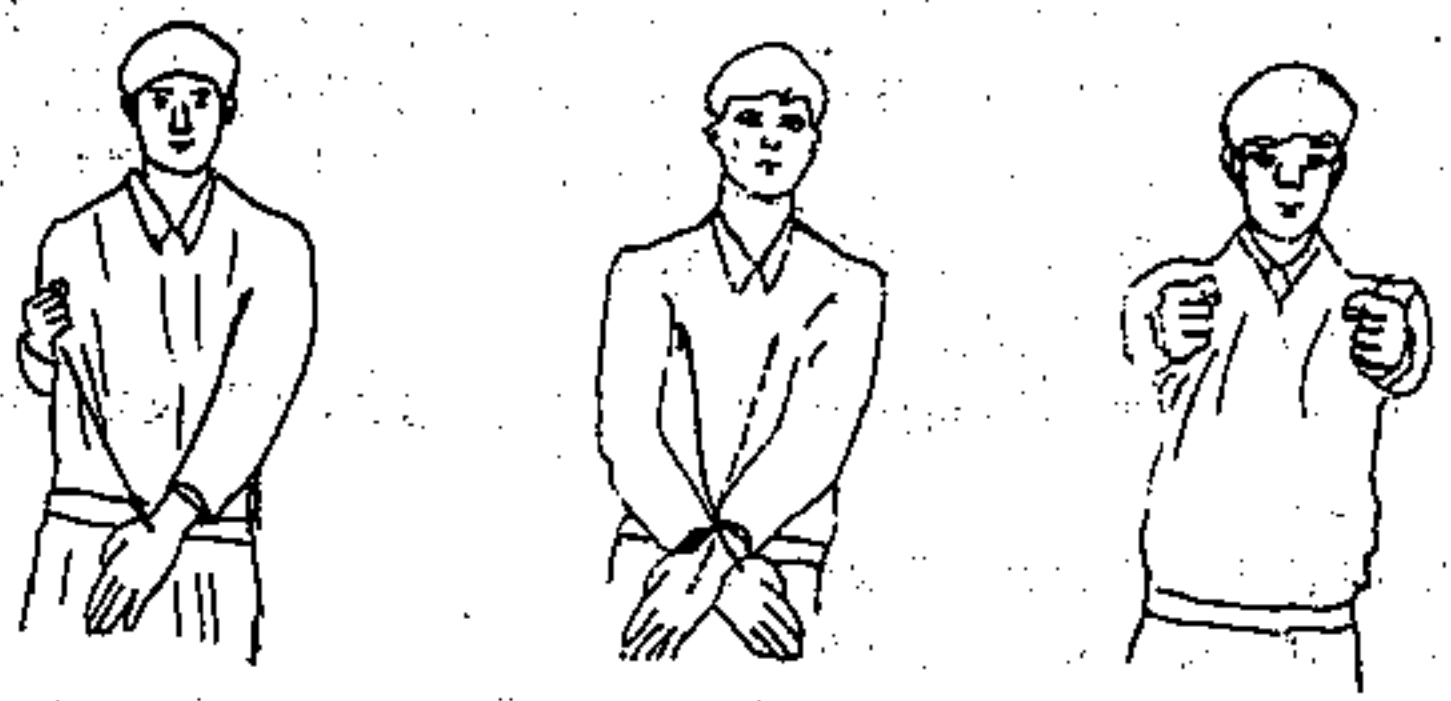
以右手依样重复图86-89——图20-25动作一次。



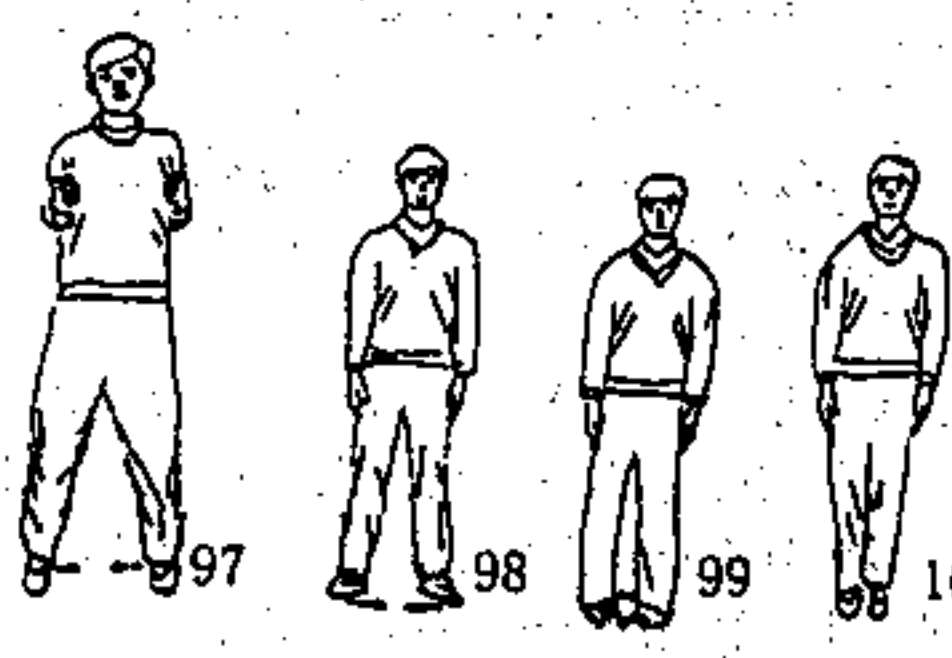
90　91　92　93

连环日字冲拳——三切手——收式(图90-100)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳立成“日”字由胸前沿子午线冲出，继而冲右拳，最后冲左拳(图90-92)。接着右拳变掌沿中线往下切，然后抽右掌左手下切，最后左掌保持原位，右掌往里切(图93-95)。续抱双拳回收腋下，恢复到二字钳阳马，再依次收步至起式(图96-100)。



94　95　96



97　98　99　100

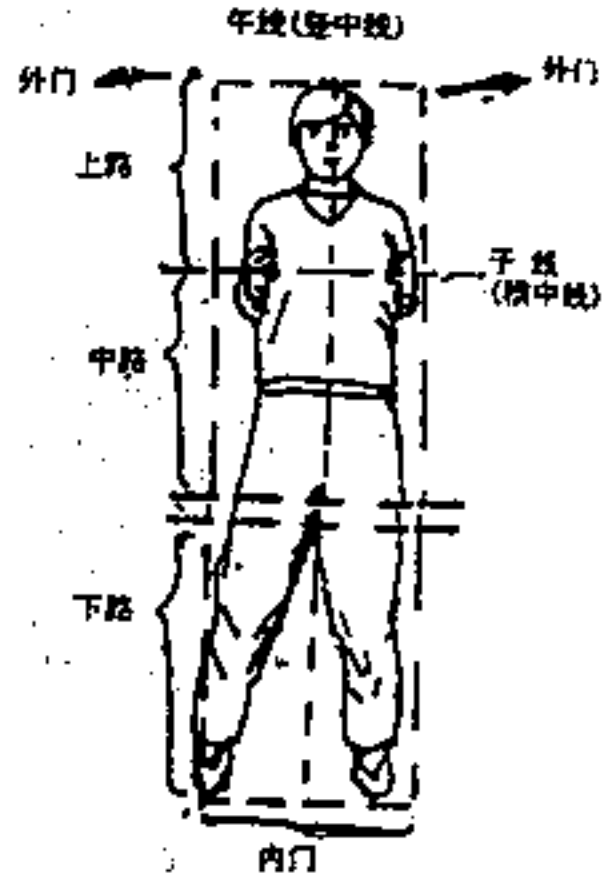
训练安排

1. 侧身马左右式各站10分钟。
2. 小念头运力训练7-8分钟。
3. 进退马训练15分钟。
4. 休息10分钟后，再进行小念头运力训练7-8分钟。

疑难解析：咏春“万法归中”是怎么回事？

解析：中线是人体要害部位，如面部、裆部、心脏等都在中线上。人体的重心也处于中线上。当进攻时，攻击对方中线，无论击中对方上路、中路或下路，敌均易受重伤，且易使对方失重。而防守时，咏春拳手与敌正面相对，由于手肘紧贴中线，如此采用朝面追形的方法，极之易于防守。

咏春拳发力亦基于身体的中心线，这使得咏春拳手出拳的力量直接来源于身体背部的大肌肉群及腰部肌肉群，因出拳与力源成一平面，故其攻击力更集中，更具破坏力。



第11-15课 肾气归元功
——培训内气升降开合能力

肾藏元气，乃人体生命的根本动力。“肾虚则气不足，气不足则无力。”功夫一道，无力则何以谈搏击。咏春肾气归元升降开合功，即是提炼内气力量的训练方法。肾气归元功，以培养内气的人为控制为主。在每天的内气升降开合中，培养出一种高能抗击打和瞬间爆炸的爆发力。同时，能起到固本培养身健身的奇效。

肾气归元功其功能有如下几项：

1. 锻炼腰部肌肉。腰肌为咏春的重要力源，贯穿上下肢体，用腰发力为整体发力，整体发力穿透性极强。

2. 锻炼臂部肌肉的弹性拉长、伸缩运动。

3. 培训内气压腰的震荡和排斥互争的内部发力。

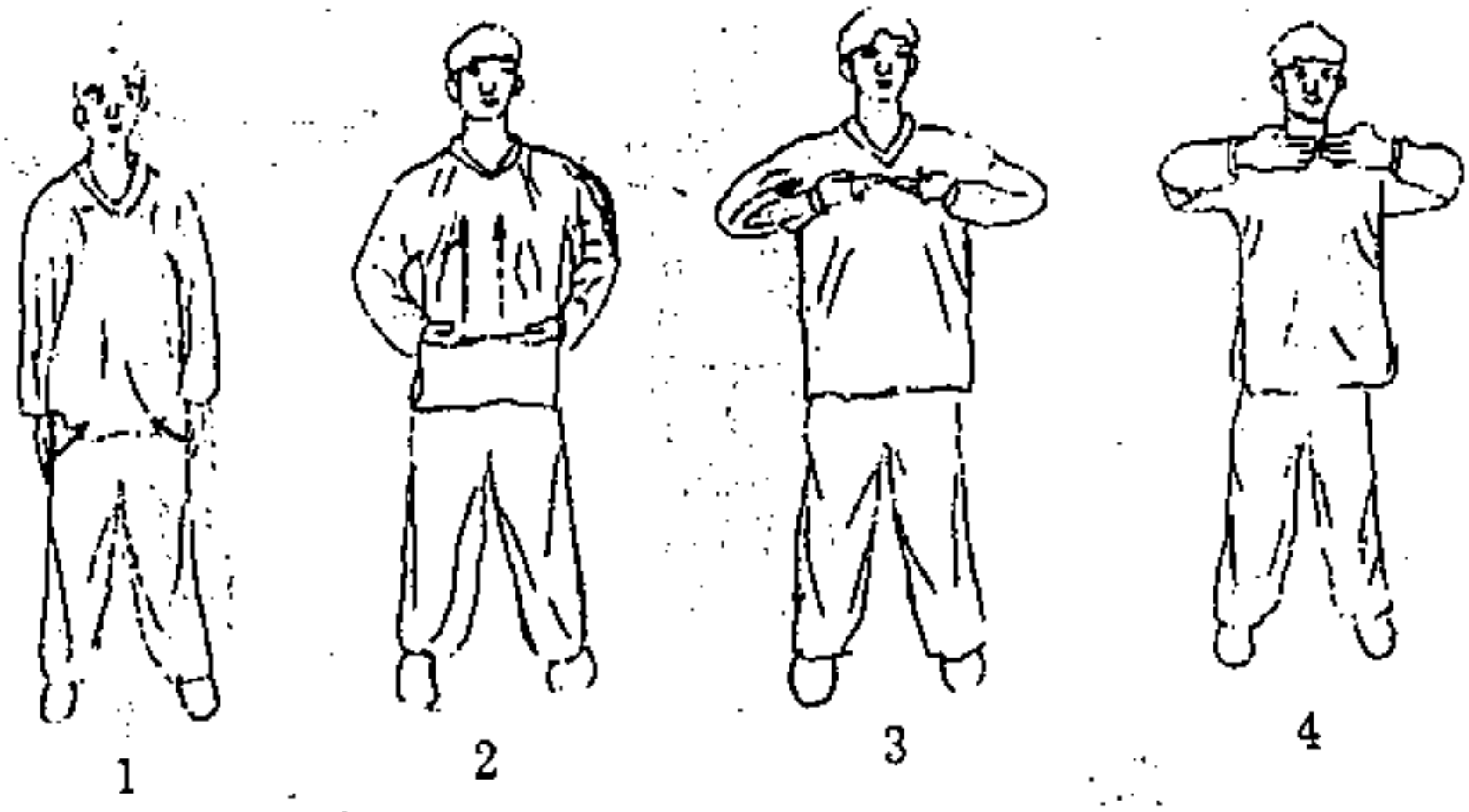
4. 培训腰部之力经身体内部的松紧和肢体外形异常变动之后的传导能力。

咏春肾气归元功，乃咏春门内极之神秘而又高深莫测的秘传功法，迄今为止，在海内外的所有武术杂志和咏春书籍中，仍未窥有点滴的有关此功法的叙述。很多练咏春拳的武者，到了一定阶段以后，功力和发力技术停滞不前，实为不经肾气归元功锻炼而已。即使偶见有个别会演练此功动作的，然皆外形动作而已，已失其内涵或不知其内涵，尤其需注意的是，几乎会演练此功的很多咏春武者，多以为此功只有柔练、慢练，犹如当今的太极拳，公园里到处是慢悠悠的演练者，然知其猛烈发力方法，及其致用法者，可谓九牛一毛。同一个动作，在太极拳家手里是致用绝招，在一般演练者身上是唯健身演式。殊不知，肾气归元功最神明的演练乃是内气升降开合转换之际，肢体、身体、腰部各关节碰挤和互争及瞬间脱离的如奔腾咆哮的江水，脱缰的野马般的发力训练。

然肾气归元功的演练，仍需遵循：动作熟悉阶段(初级阶段)慢练动作熟练阶段(中级阶段)柔练本能动作阶段(高级阶段)激烈训练只有按此顺序一丝不拘的去体悟，勤加训练，方能知本功法三昧。

咏春肾气归元功动作谱

——高级阶段之激烈训练



1　2　3　4

水底捞月——野马分鬃——南山伏虎(图1-8)

水底捞月(图1-3)：站二字钳阳马，双掌由裤边向中线提托起，在提托的同时，腹部回收，鼻腔深吸气，使胸部突然增压向外撑起。

野马分鬃(图4-6)：双掌旋转成掌心向，指尖相对。转掌的过程闭气。两指尖同时向前标出约两拳距离，在标出的同时用鼻孔少量呼气。

南山伏虎(图7-8)：双掌突然用力迅速向下伏按，在伏按的过程猛烈喷气，即胸部之气有一部分通过鼻孔呼出，大部分内压腹腔，此时胸收腹鼓，并以内气震激腹腔。续收食指以外的四个手指成握拳状，仅余食指作勾状，俗称五手梅。变指过程闭气。

5　6　7　8　9

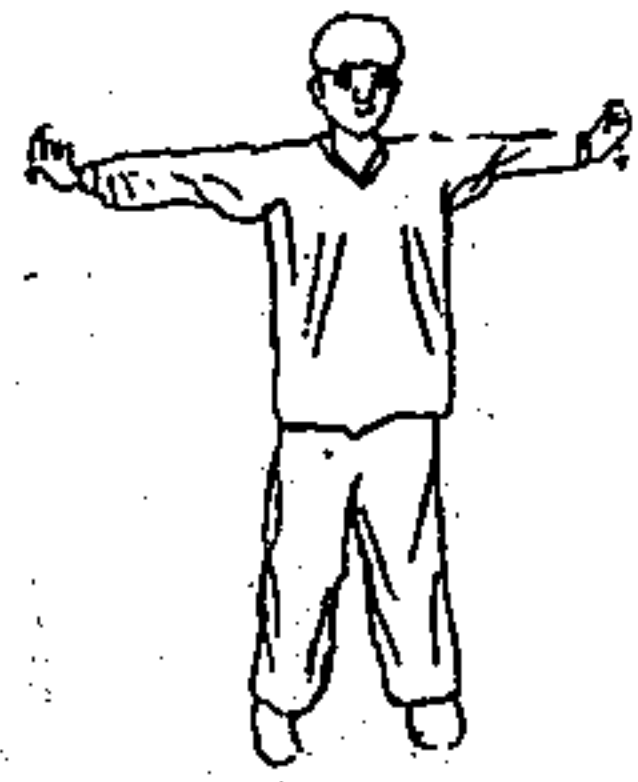
梅花云手——燕尾剪水(图9-11)

梅花云手(图9)：以握好的五指梅同时向前上方抬起，手臂伸直，略高于头，抬臂的过程深吸气。

燕尾剪水(图10-11)：双臂交叉落至与肩水平，落臂的过程同时猛烈喷气。然后由向下的五指梅翻转成向上。翻转的过程深吸气。

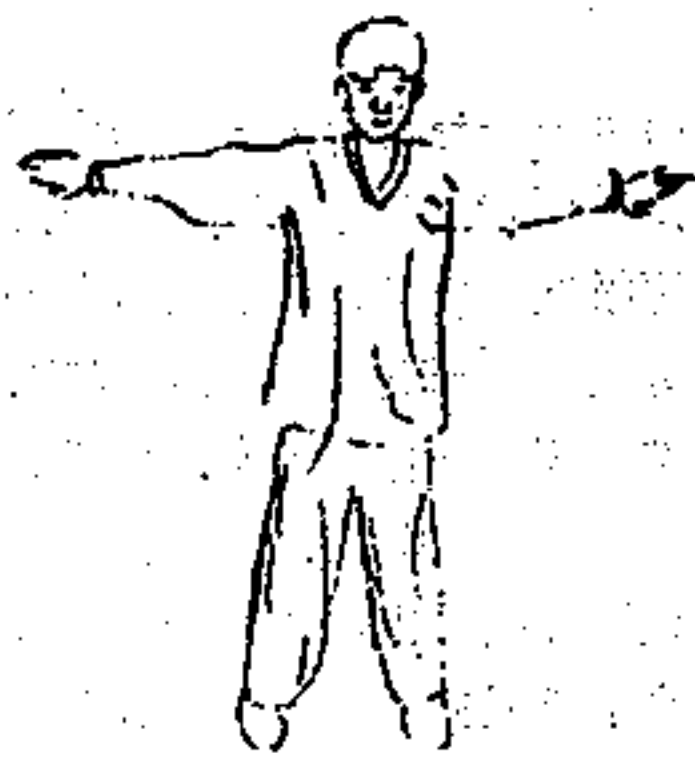
10

11



12

13



14

白鹤亮翅(图12-15)

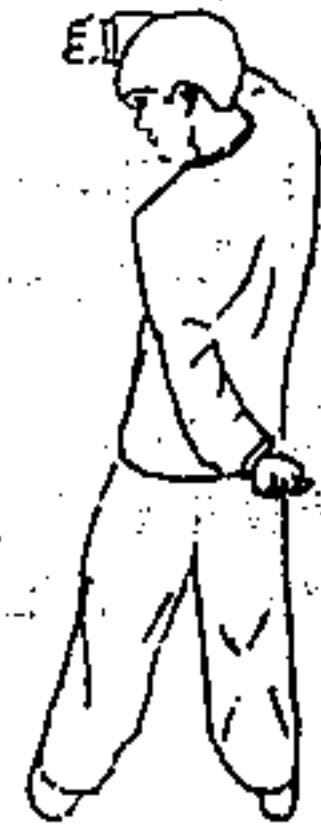
以向上的五指梅迅速沿水平线向两边用力甩出成一直线。甩手的过程猛烈喷气(图12)，五指梅摊开成掌，掌心向上(图13)。向右旋臂成掌心向后(图14)。再前旋臂成掌心向下(图15)。从摊手指到两次旋臂的过程，均匀深吸气。

15

少量吸气 → 野马分鬃——揽花云手(图4-9) → 接图16

16

17



背面图

17

左转身捣穴(图16-18)

左五指梅突然向后捣的同时，扭头向后看，右五指梅亦在同一时间绕到额前指向后方，后捣的过程猛烈喷气。然后恢复到五指梅指向前方。恢复过程深吸气。

猛烈喷气 → 右转身捣穴
以右手方向五指梅依样
重复图16-18动作一次 → 少量呼气 → 野马分鬃——
梅花云手(图4-9)

接图19

18

19

背面图

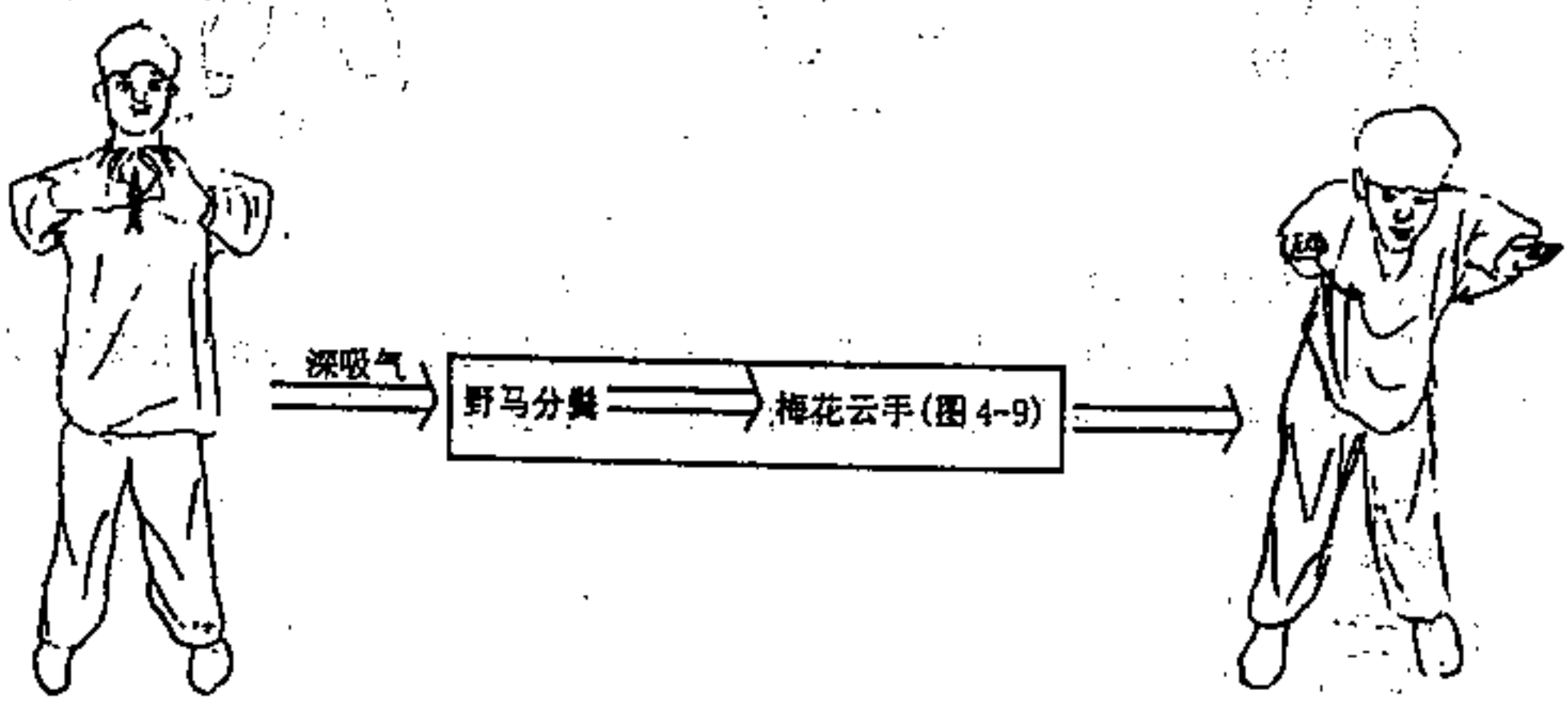
19

20

雄狮翻身——迎风扑蝶(图 19-21)

雄狮翻身(图 19)：接图 9，以腰力向后仰，五指梅同时向后旋，后仰和旋转的过程，猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 20-21)：用腰力向前荡起，旋臂回到胸前，五指梅变小环抱掌，指尖相对，掌心向前，前荡的过程深吸气。然后保持原小环抱掌状，向中线猛扑出，仍保持臂部稍弯。扑出过程猛烈喷气。如此三扑三收。



21

22

鹰击长空——迎风扑蝶(图 22-24)

鹰击长空(图 22)：以腰力向前俯，五指梅变掌向前标出，前俯标出的过程猛烈喷气。

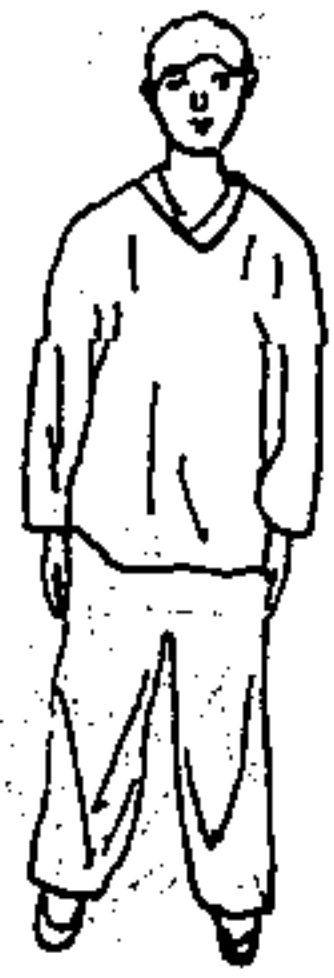
迎风扑蝶(图 23-24)：要求与图 20-21 一致。

23

24

深吸气 ⟹ 野马分鬃 ⟹ 梅花云手(图 4-9) ⟹

25



26

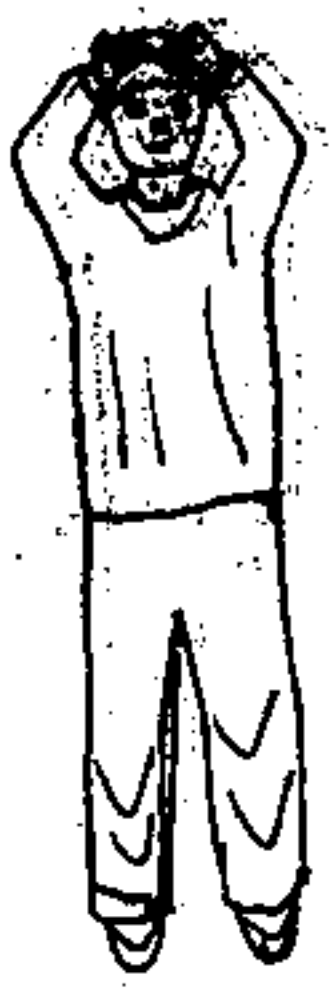
27

28

推山入海——和风拂柳(图 25-29)

推山入海(图 25-26)：上接图 9，由高举的五指梅变掌向下推拨，贴于裤边，下推拨的过程喷气。

和风拂柳(图 27-29)：双掌向胸前靠拢并上下搓揉，待有发热感后，从脸部向头顶抚擦三次。此时以正常呼吸。



29

30

31

32

古藤缠树——收式(图30-38)

古藤缠树(图30-37)：上接图29，先把左手臂摊直与肩平，指尖向前，然后用右掌沿手臂外沿往下拍，拍到腕部再沿内臂从前向后拍，续右掌拍胸腹，左掌同时拍后背。拍右手臂的动作与以上动作一样。保持均匀呼吸。然后用整力使身体左右各抖动三次。

收式(图38)：恢复到起式。

33

34

35

36

37

38

训练安排

1. 进退马训练5分钟。
2. 小念头训练8分钟。
3. 肾气归元功作熟悉训练15分钟。
4. 肾气归元功慢练15分钟。
5. 肾气归元功柔练10分钟。
6. 肾气归元功激烈训练7分钟。

疑难解析：肾气归元功为什么非要经过慢练、柔练之后才能进入激烈训练？

解析：如果习本功者，不经慢柔阶段的训练，就冒然进入激烈的发力阶段训练，则易出现发力僵滞、拖泥带水，间架变形的不良现象。慢练、柔练的过程，基本接近于静力性张力训练，此过程人的精神意念比较轻松，肢动运动容易控制，运动过程与均匀的呼吸相配合，内外协调，如流水般流畅，为后面的激烈运动作好充分准备。而激烈训练，实是人体内部肌肉与肌肉，肌肉与骨骼、各关节之间等的争力训练。这种互争即是某一角度或几个角度的面、线之间拉扯互撕，脱离而形成争力，争力向固定某个方向传导，即是发力过程。鉴于此，唯有经过前个阶段的训练方能进入第三阶段的训练。

第二单元　咏春攻防体系

通过咏春内功体系的训练，我们已掌握了基本的咏春心法、身法和手法，这一单元我们学习咏春拳近乎完美的攻防技术。搏击须攻防有道，守得住，方攻得进，此乃攻防的辩证关系。纯粹的进攻和防守，都是片面的，不可取得。搏斗中的防守法门尤为重要，双方的互殴换打尤为咏春门人所不齿。

人体构造是对称和平衡的。出于攻防的需要，通过中线剖面为参照面，可将搏击空间分为纵面的：上、中、下路及前区、后区及水平，横面的内门、外门，搏击双方，碰撞接触点称触点。遇触点必勾漏，勾漏以求换手取势，取势以便实施中脉发力。攻击与防守的线面不外乎以上几个空间。如此便可以构成各种手法的空间定位(非固定招数)，学习时有规可循：

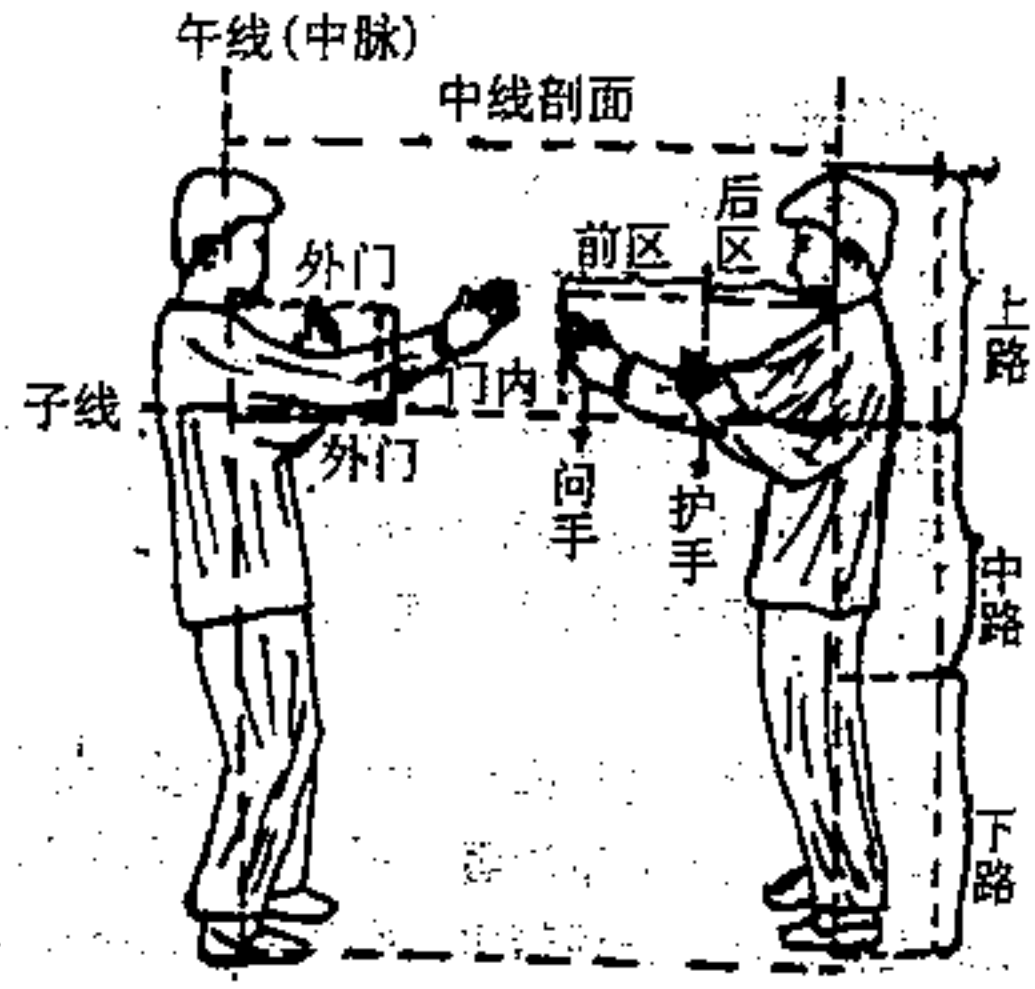
一、手法的瞬间定位，以相对不变应万变：

1. 对方攻入我前方区时，相应的用摊手与伏手进行消解(外摊内伏)。

2. 对方攻入我后方区时，相应的用膀手与护手进行消解(内膀外护)，配合转马及俯仰闪侧身法灵活应用。

3. 对方攻入我后方区中路的内门时，相应的用耕手和撩手消解。

4. 对方从外门起腿攻入我后方区的中上路时，相应的以耕拦手消解。

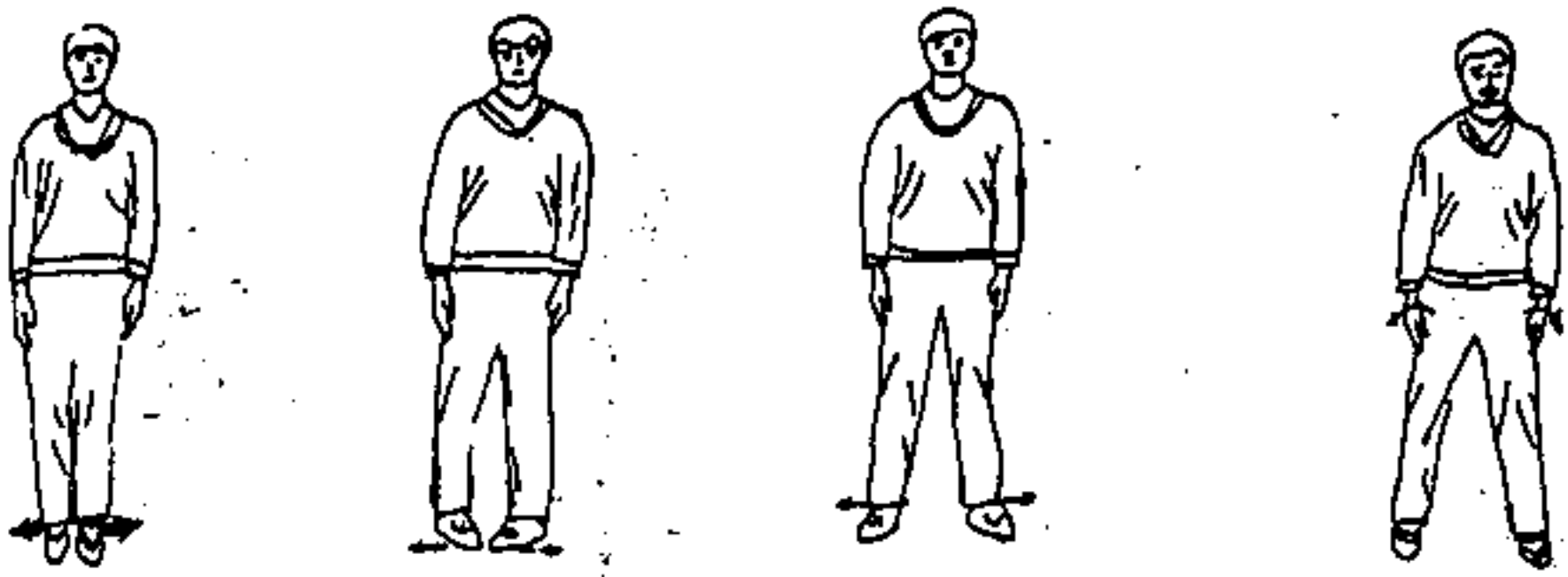


二、触点勾漏，来留去送：对搏时必有碰撞的接触点。在触点上的瞬间推拉缠挂可化解，控制对方劲力变化和来势。咏春极妙的触点勾漏法几乎包涵于咏春拳的每一个攻、防组合动作中。对搏时，当对方攻来的一瞬那，我以“寻桥”的方法迎接对方的进攻，此时或在原触点或就势换触点，把对方的力量勾出自己中线外，同时利用勾劲的回环力量漏入对方防区，攻向对方中线。

咏春的经典防守训练是“寻桥”训练，经典攻击训练是“标指”训练。

第16-19课　寻桥

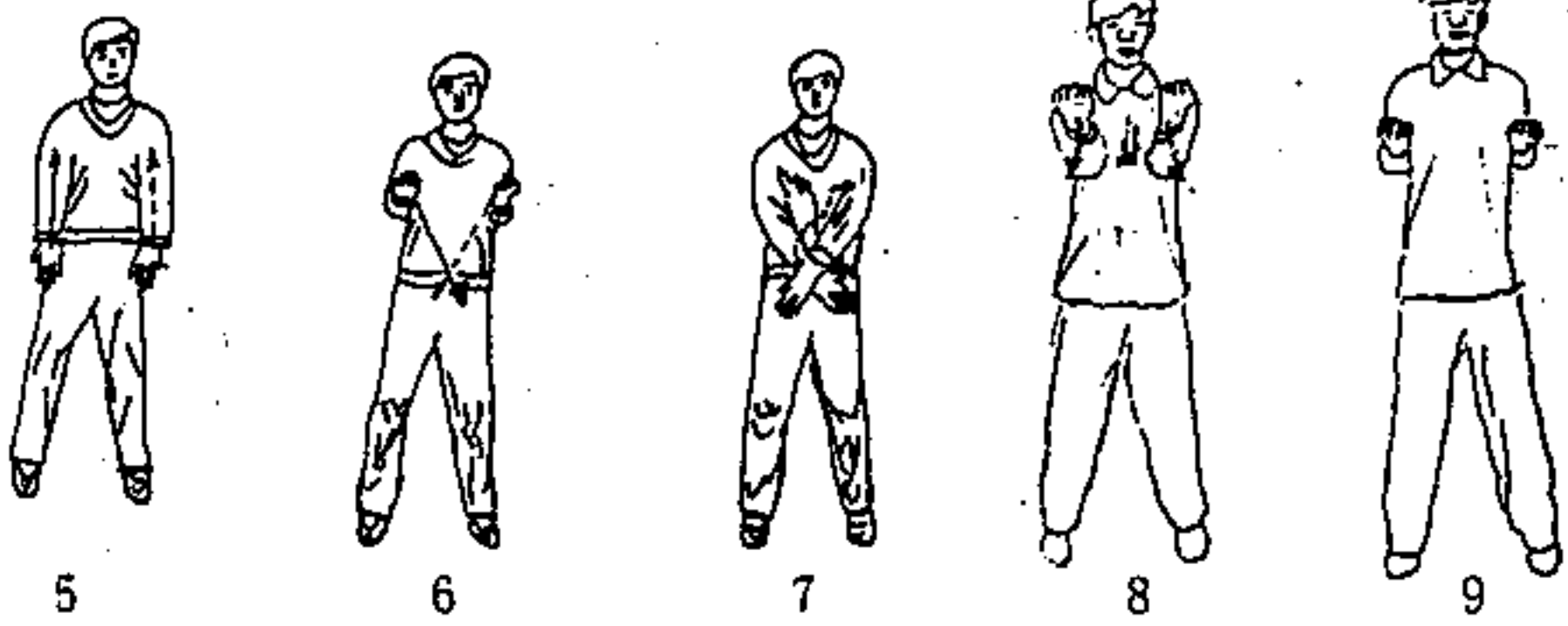
顾名思义，就是“寻找对方的桥手”。在激烈的搏击打斗中，如果连对方的桥手都寻不着，即粘不住，拦截不了，自保尚难，谈何攻击对方呢？所以寻找对方桥手且其桥手触及身体之前将其封住，并及时以触点勾漏的防守反攻技术进行立体反攻。在整套寻桥拳谱中，多属防守动作，尤以膀手防守为甚。间有三式脚法和其他手法，但仍不离“寻找及阻截敌人桥手”的中心主题。练习寻桥时要沉实稳重。



1　2　3　4

开步二字钳阳马(图1-4)

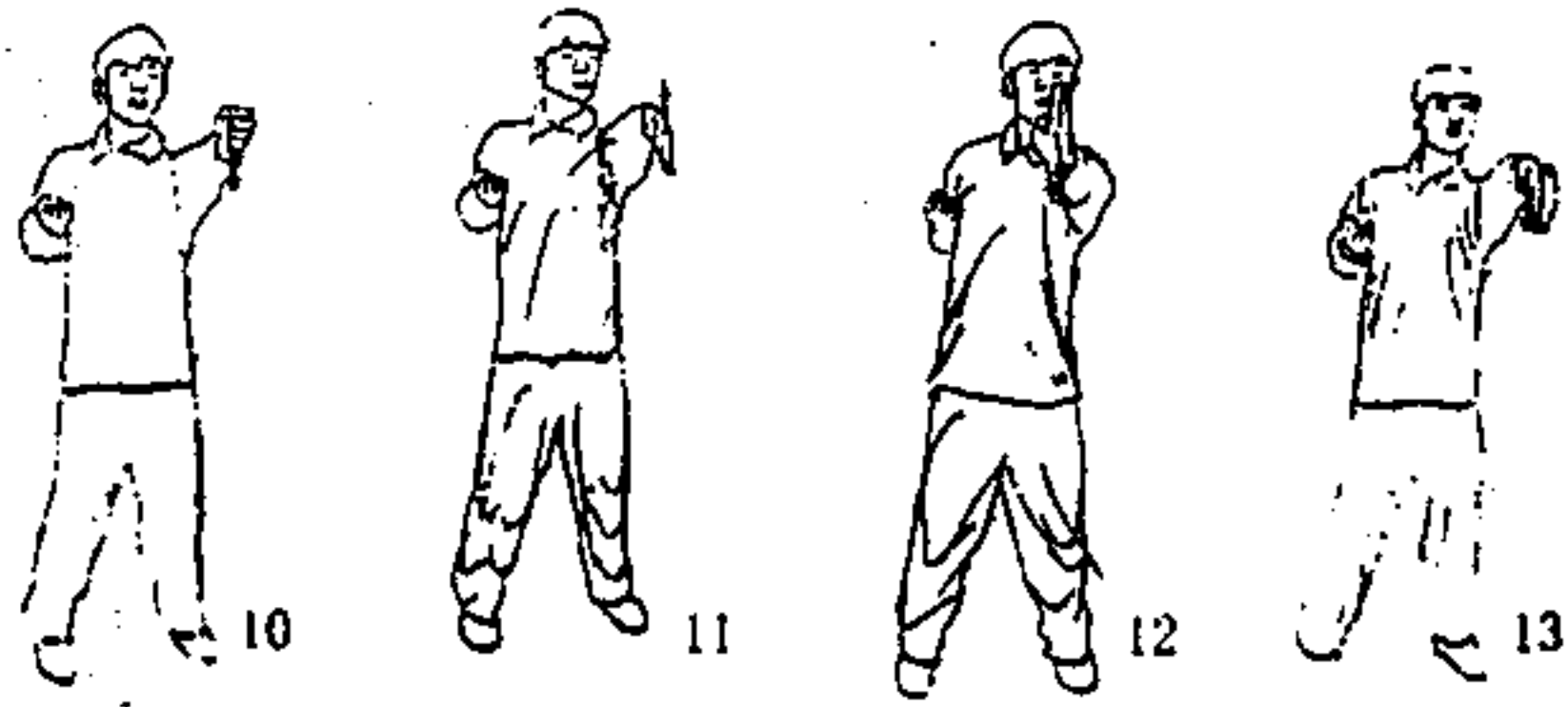
其练习要求与小念头开步二字钳阳马要求一致。



5　6　7　8　9

双托掌——双剪耕手——弹拳收拳(图5-9)

由掌心向内翻成掌心向外，沿肋间托起双掌至腋下成双托掌(图5-6)。随即沿斜双交线剪下成双耕手(图7)。然后回收至胸前迅速抛弹而出，肘尖离胸腔约一拳距离，拳背向前，最后冲肘收拳(图8-9)。



10　11　12　13

左日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳(图 10-21)

左拳沿子午线打尽成“日”字型前，变掌沿“十‘字轨迹向下、向上、向左、向右用腕力抖动，最后半圈手冲肘收拳。

14

15

16

17

18

19

20

21

右日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳

以右拳依样重复图 10-21 动作一次

22

23

24

25

穿桥手——左顶右批肘——三拍手(图22-30)

上接图21，双拳变掌旋成掌心相对，双掌同时向前标出，肘尖距肋约一拳(俗称归肘)，然后收掌回腋间。如此一标一收为一遍，共做三遍，最后一遍标尽，即完成穿桥手(图22-24)。双掌环抱成与肩平，掌心向内，随即旋成掌心向下，保持上身间架不变，以腰马力迅速左转，形成左顶右批的同向不同发力点的双肘(左顶肘力点在肘尖，右批肘力点在前臂缘)。再恢复到正身马，如此一正一侧为遍，共做三遍(图25-27)，最一遍左转时，两掌变分桥手，掌心向下，续左手变推手在前，右掌往左手臂缘拍下，如此左右手交替三次，即完成三拍手(图28-30)。

26

27

28

29

30

31

32

33

侧穿掌 ⟶ 高飘膀(图31-35)

左推手变拳收回腋间，右拍掌沿子午线推尽，续右掌收回腋间，左拳变掌推出，如此左右交替三次，完成侧穿掌(图31-33)，最后一次推右掌后，迅速转成正身马，右掌左拳置腋间，然后左转马的同时，右手飘起变高膀，左拳变护手置胸前，再转成正身马(图34-35)，如此飘膀三次。

34

35

36

37

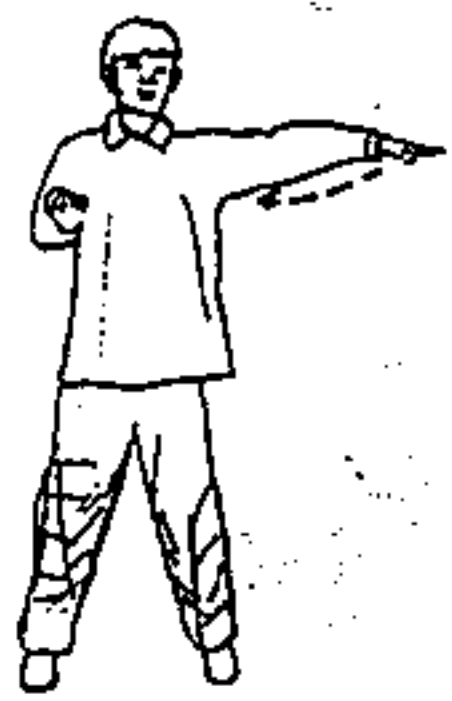
正穿掌 ⟶ 斩颈手 ⟶ 三切掌 ⟶ 圈手收拳(图36-45)

左拳变掌沿子午线推出，右掌变拳仍置腋间。如此左右手交替三次(图36-39)。最后一次左掌推出后，迅速右摆并向左疾斩出成斩颈手(图40-41)。左掌沿水平线回割至子午线并迅速下按(图42-43)。右拳变掌往左前臂切下，左按掌变拳收回。如此左右手交替三次后，右圈手收拳(图44-45)。

38

39

40



41

42

43

44

45

穿桥手 ⟶ 右顶左批肘⟶ 三拍手⟶ 侧穿掌⟶ 高飘膀⟶ 正穿掌 ⟶斩劲手 ⟶ 三切掌 ⟶圈手收拳

以右侧启式重复图 22-45 动作一次。

46

47

48

49

50

51

左横铲脚——撑步中膀手——挂捶回环——圈手收拳(图 46-54)

以腰力扭身左转，右脚不动，左脚跟稍离地。随即左脚抬起横铲而出(图 46-47)。然后向前踏落，并将身体如撑船般撑前一步，在撑前的同时，起右中位膀手，左护手置前。续右膀手变拳收回，左护手回割胯下，左脚同时左圈一个半圆弧线。再圈回原地起中膀(图 48-52)。如此膀手三次，第三次膀手之后变拳往上抽挂，并迅速回环撞向后方，再摆到中线，左切手后圈手收拳(图 53-54)。

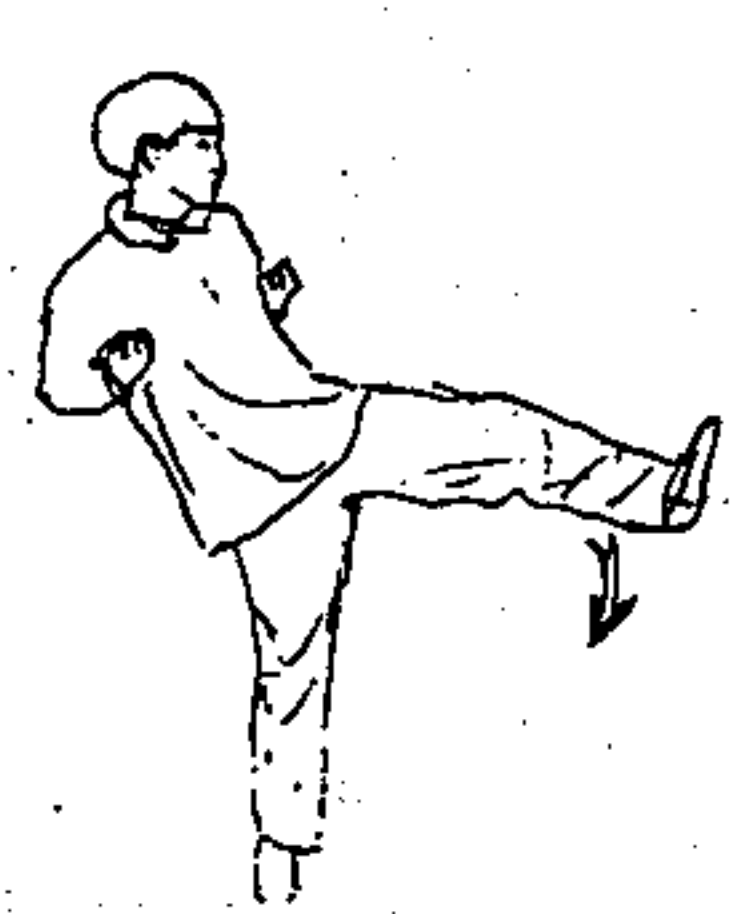
52

53

54

右横铲脚 ⟶ 撑步中膀手 ⟶ 挂捶回环 ⟶ 圈手收拳
以右侧启式重复图 46-54 动作一次。

55



56

57

左正蹬腿——撑步双低膀——双标手——双圈手收拳(图 55-69)

扭腰转身，右脚不动，左脚抬起，平蹬出，脚尖向上(图55-56)。左脚前踏落地的同时，两手环抱置前(图57)。后脚撑前一步的一瞬间，两臂内旋成低膀手(图58)。然后左脚撑地向左圈脚的同时，两臂外旋成环抱状。左脚再按原地圈回并内旋成低膀手(图59-60)，如此三次低膀手，最后一次膀手后，顺势摇起双掌标出(图61-62)。双掌按下再顶起，圈手后冲

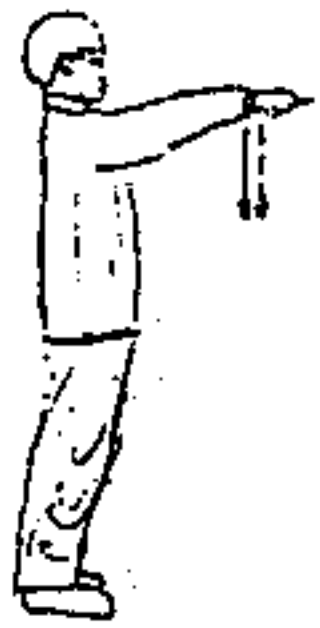
肘收拳(图 63-68)。再恢复到正身马。

58

59

60

61

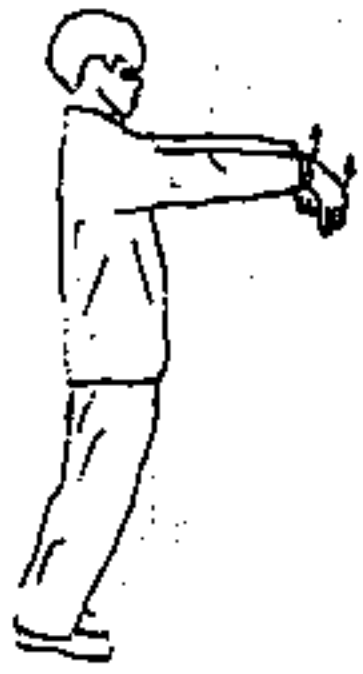


62

63

64

65



66

67

68

右正蹬腿—撵步双低膀—双标手—圈手收拳

以右侧启式重复图 55-69 动作一次

69

70

71

72

73

74

排脚——按手——正穿掌——日字冲拳——切手——抛弹收式(图69-87)

以腰力右扭身，并右圈脚，左脚不变。然后左脚沿右膝前方斜杀出(图69-71)。随即变正身马，左右交替下按、推穿掌、冲日字拳、切手各三次(图72-83)。最后由里往外抛弹拳(图84)。收马恢复到起式(图85-87)。

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

1. 小念头训练 7-8 分钟。
2. 肾气归元功柔练 7-8 分钟。
3. 寻桥动作熟悉训练 25 分钟。
4. 肾气归元功激烈训练 5 分钟。
5. 寻桥流畅训练 15 分钟。

疑难解析：为什么咏春起膀必旋臂？

解析：首先要明白膀手形成的过程，乃因搏击时，对方桥手施劲于我桥手，上面并沿我中线攻入，自己桥手受到对方前冲的压力而变成肘底翘起即形成膀手。此时对方的压桥冲力仍沿中线续进，这时我桥手只需原位旋转，即可以让对方桥手随我的手臂旋转，而偏离中线，此时配合相应的转马，即可以把对方桥手旋挤出内门。反之，如不旋臂，往往来不及相应的转马，对方桥手已攻至自己身上。故咏春起膀必旋臂。

第 20-33 课　标指

本拳谱以攻击手法为主，这些手法皆是‘以攻为守或“以打为消”的高明打法。这套拳多以指、掌、肘为攻击武器，招法攻击凌厉狠毒。如果说小念头是一个蓄力，定步运力的细致过程；寻桥是运力的延伸和活步运力的话，那么标指则是一个淋漓尽致的无拘无束的高级发力过程。假若一位经长年浸淫咏春拳术并有一定悟性的武者，其发劲柔韧如藤条，看似轻盈实则强劲凌厉，这种柔劲往往力贯指尖。在打击对方时，极之容易造成对方的严重内伤。

标指拳谱

开步二字钳阳马——日字冲拳——十字摆指——圈手收拳

重复“寻桥”图 1-21 动作一次。

22

23

24

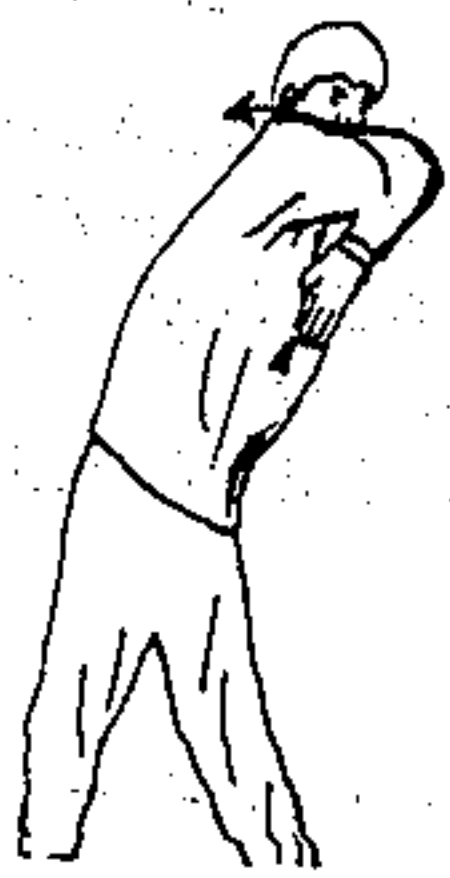
25

连环盖肘 ⟶ 双标手 ⟶ 圈手收拳(图22-36)

左手变掌，右手抬肘与肩平，并与左掌靠拢(图22-23)。然后右肘从上向左侧压下，接着右肘回环，再盖左肘，左右交替共三次(图24-28)。第三次右盖肘回环后，迅疾标出成双标手(图29-30)。随即圈手收拳并转成正身马(图31-36)。

26

27



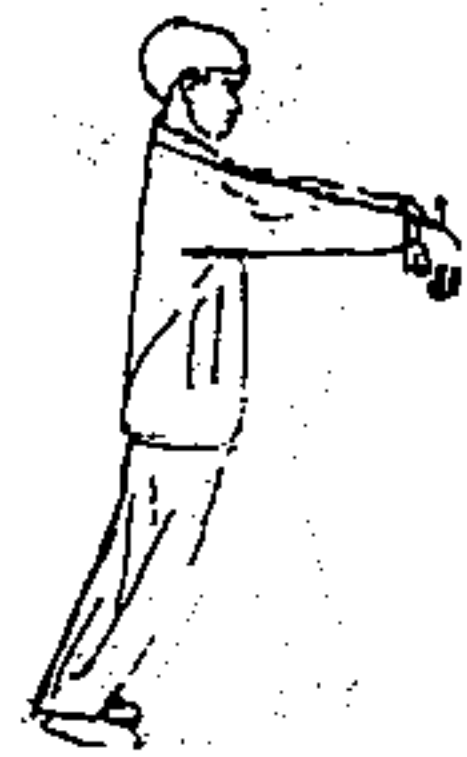
28

29

30

31

32



33

34

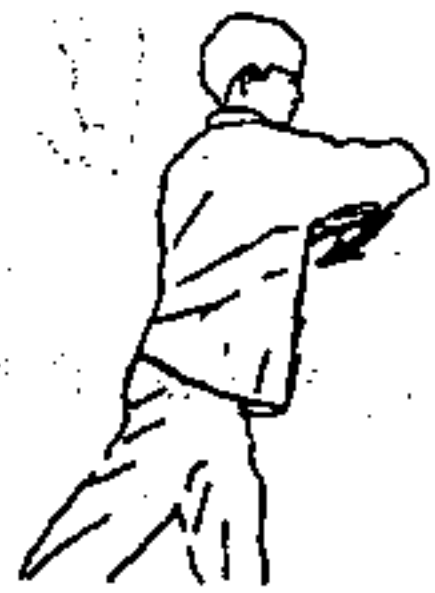
35

36

右起连环盖肘——双标手——圈手收掌

以右侧启式重复图 22-36 动作一次

37

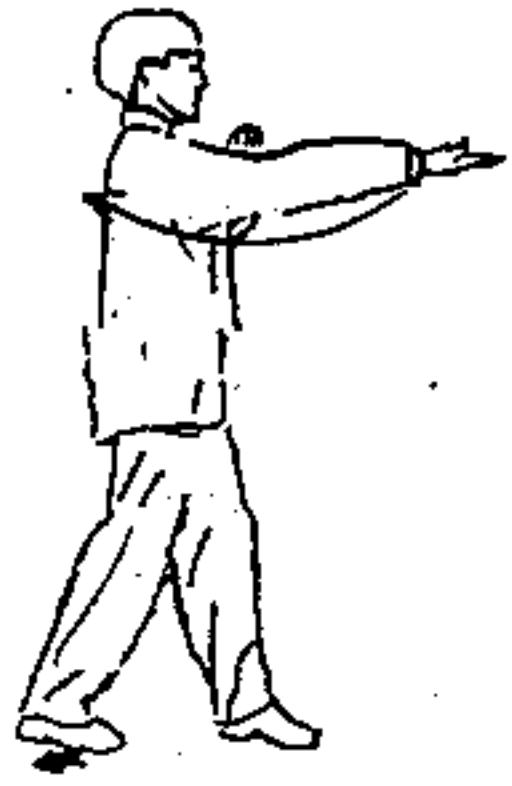


38

39

40

41



42

43

右批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳(图37-46)

以腰力扭转腰马，在腰马左转的同时，右肘顺势向左侧横撞而出(图37-38)。随后右肘回环(图39)，右拳变掌直枪出，拇指在上(图40)。右掌变拳收回腋间，左掌变标指手沿中线标出(图41)。然后收左掌作护手，以右摊手沿中线铲出(图42)。由侧马转正马的同时，右摊铲手向右侧割斩(图43)。随即回割中线，下撩成撩手(图44-45)，最后收右撩手的同出左切手，并以左圈手后收拳(图45-46)。

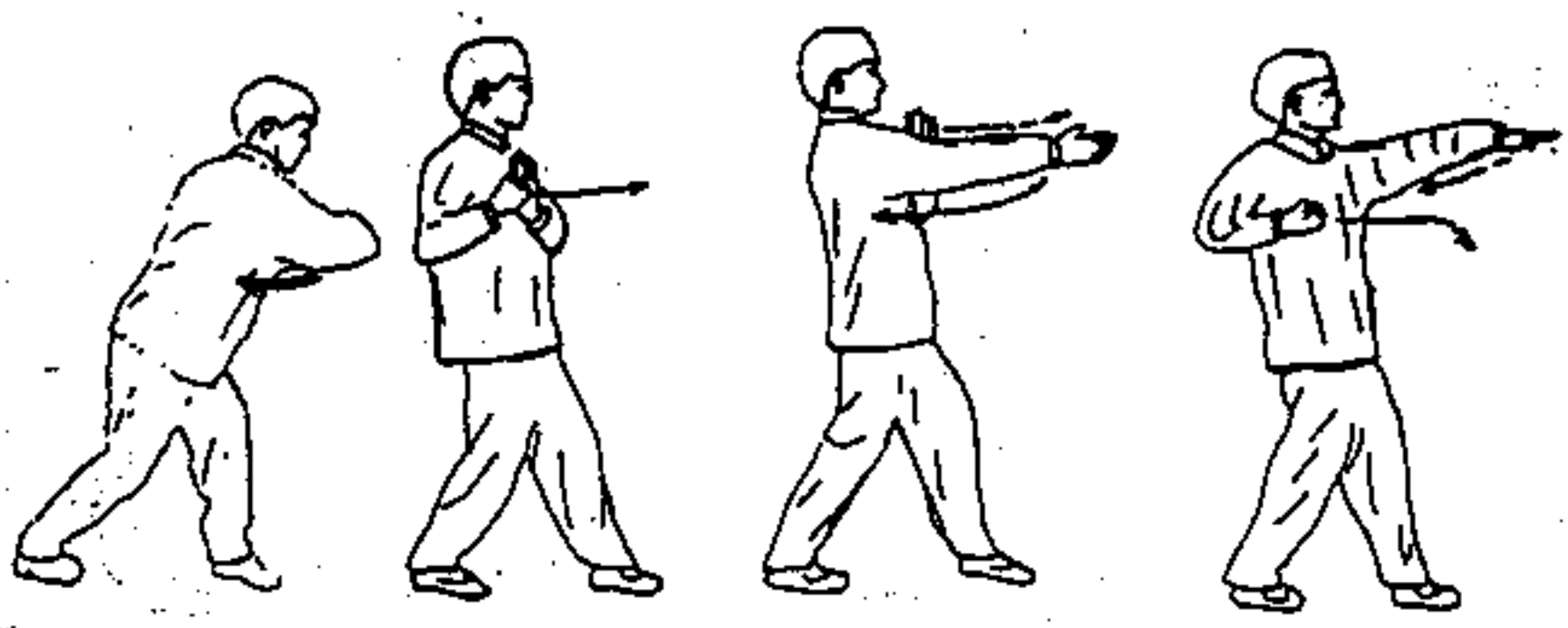
44

45

46

左批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳

以右侧起左批肘重复图37-46动作一次。



47　48　49　50

割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳(图47-55)

上接图36，以腰力扭马的同时，右肘以肘尖从对方中路斜割向下路，并突然下沉约一拳距离(图47)。右肘回环后标出平枪掌，继标出标指手，下路仰掌(图48-51)。然后扭转成正马的同时，双掌成交叉剪手置胸前，并突然下沉成双剪耕手(图52-53)。随即抽右掌往左掌上切下，最后先往胸前收回再往外抛弹(图54-56)。收拳恢复到正身马(图36)。

51　52　53　54　55

左割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧左肘为启式重复图47-55动作一次。

56

57

58

59

耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳(图56-60——图52-55)

上接图36，以腰马力转马的同时，右拳变上拦手，左拳变下耕手，同时向左侧耕拦(图56)。然后换成左拦右耕同时向右侧发力，如此左右侧交三次(图56-60)。第三次耕拦组合发力后，转马成正身马后，按序完成双剪耕手，抛弹收拳动作(图52-55——36)。

60

右侧起式连环耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧起式重复图56-60——图52-55

61

62

63

64

65

66

前标后肘——破中手——横掌——圈手收拳(图61-66)

上接图36，左拳变标指手向左侧标出的同时，右臂抬起至肩平成顶肘，分别向相反方向同一瞬间发力(图61)。左右两侧交替三次，最后一次发力后，把标指手回割中线并下搂，右掌变拳收回腋间(图62-64)。在左转马的同时，搂手变破中手向左发力(图65)。由侧马变正身马的同时，破中手向前推出，成横掌(图66)。如此一侧一正马交替三次，最后一次正马以左圈手后收拳(图36)

右侧前标后肘——→破中手——→横掌——→圈手收拳

以右侧标指手为起式重复图61-66

67

68

69

70

71

72

73

74

虎扑——竖割手——前后搓拳——抛弹收拳(图67-76)

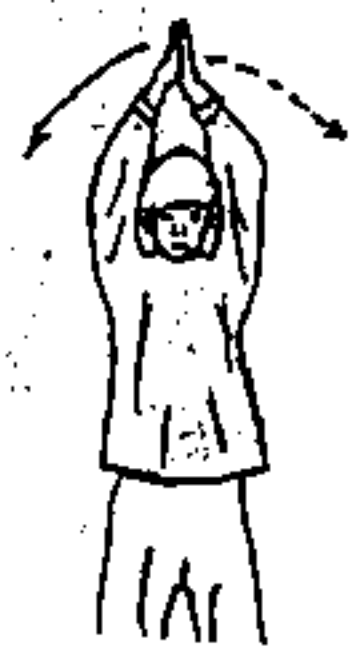
上接图36，双拳变正掌推出，左掌随左转马的同时，变破中手；右掌变护手(图67-68)，然后转成正身马，并从身体右侧竖割向左侧，左掌变仰掌抬至与肩平，护手不变(图69-71)，双掌同时变拳来回搓打一遍(图72-74)最后双拳由里往外抛弹(图75-76)收拳恢复到正身钳阳马(图36)。

75

76

虎扑——右竖割手——前后搓拳——抛弹收拳
以右手侧重复图67-74动作一次。

77



78

79

80

81

82

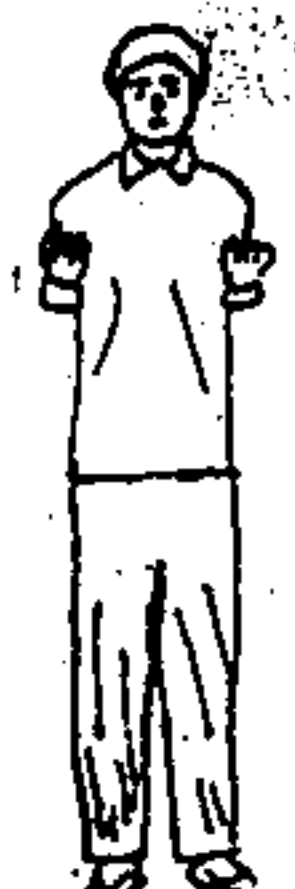
83

84

冲刺手——抱球手——虎扑——抛弹收拳——收式(图 77-88)

上接图 36，双拳变掌往胸前靠拢(图 77)。沿中线向头顶上直冲(图 78)。双掌同时分开由上向下抱圆(图 79-80)。然后靠拢回到胸前(图 81)。如此循环三次。第三次回靠胸前后，猛向前作双虎扑动作(图 82)。然掌变拳回收胸前并迅速抛弹而出，保持归肘(即肘底与肋约一拳距离)，双拳回收腋间(图 83-85)。最后收马恢复到启式(图 86-88)。

85



86

87

88

训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 标指动作熟悉训练 25 分钟。
3. 寻桥训练 7-8 分钟。
4. 标指流畅训练 20 分钟。

疑难解析：标指训练中的“以攻为守”与“以打为消”二者有何区别？

解析：“以攻为守”为咏春门的宏观控制策略。其内涵为咏春门人与敌人对峙的时候，抢在敌人尚未进攻之前，先发制人令对手措手不及的情况下已失败，即使对手作出应急防守，然招架已难谈何攻击。如此，咏春门人便可稳操胜券。

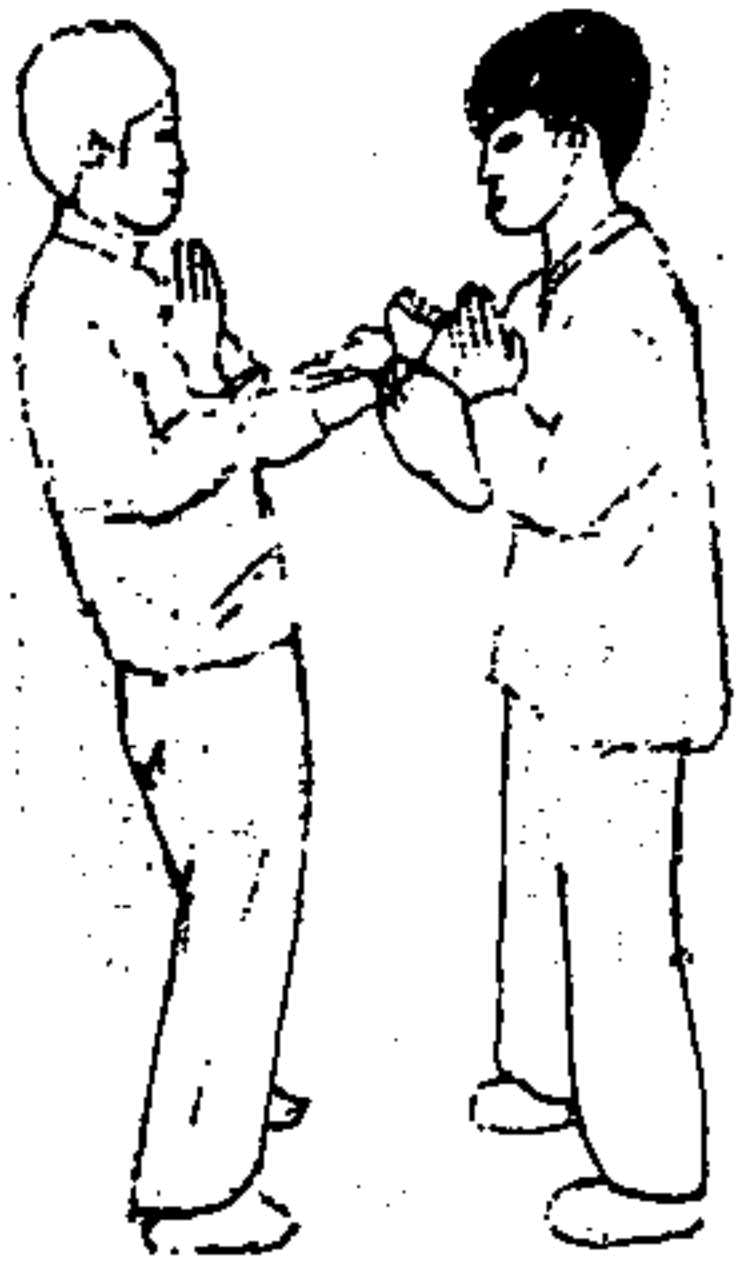
“以打为消”为咏春门的微观技术诀窍。其内涵为一旦遇对手先攻过来的特殊情况，则咏春门人相应的以一些简洁的招数，在对手的进攻过程抢攻对手，并在同一时间以这一招或组合招数里所蕴藏的角度变化，发力大小，位移情况等来使对方攻击失效。

经典攻防手法及其致用

(一)经典攻防之防守手法

第24课　摊手

摊手为咏春门人在对搏中使用率较高的防守手法。另外，摊手的流动变化性很强，在原位置上可直接旋变成攻击动作：日字冲拳，亦可稍作一定位置，角度的位移而变成膀手、耕手、伏手等防守手法。尚可配合其他攻防动作、组成“消打同时”的高明打法。经典的摊手用法与变化乃是：当对手攻入我前方区时，相应以摊手或由摊手变伏手进行消解(外摊内伏)。由于以上因素，摊手为咏春门“三式拳”的重要组成之一，不足为奇。



1

摊平盘根循式(黑头发者为甲，反之为乙，以下图都如此)

直观演式练习：甲乙双方以咏春桩手对峙，乙抢先以问手变日字冲拳沿子午线直攻甲，甲问手在乙方前方区挨变成摊手阻截对方的进攻(图1)。然后恢复到对峙式，再重复刚才攻防动作。熟练后攻，防双方互换训练。

摊手致用法例

相对摊手致用法(图A-B-C)：

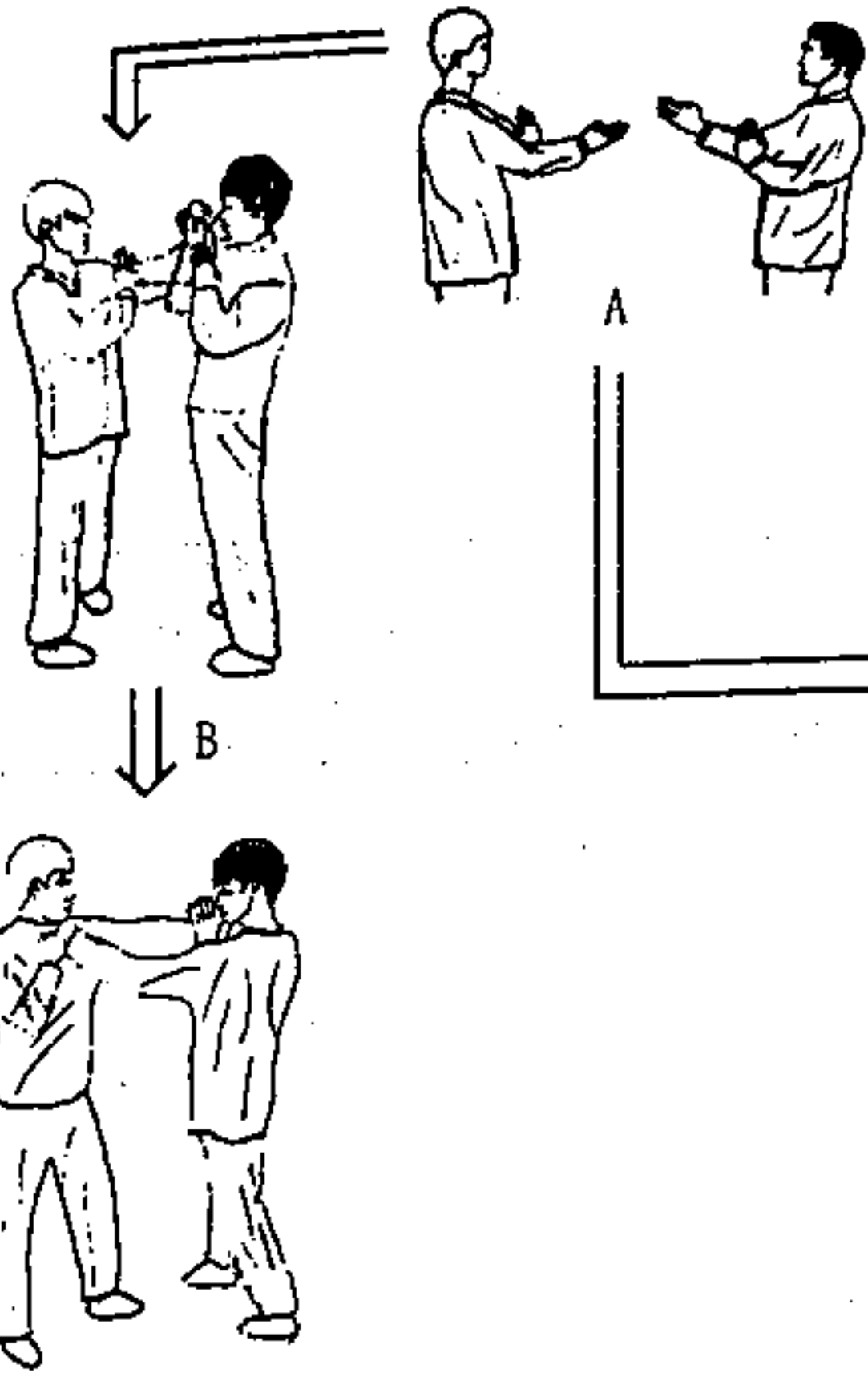
对搏对方以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以左护手变日字冲拳攻向甲面部，甲在前方区以摊手阻截，并随对方的继续冲前力量而以摊手去送对方冲拳，并于同一时间打出左冲拳施力于对方前胸(图B-C)。

交错摊手致用法(图A-b-c1)：

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙以右问手变标指手直取甲面部，甲速以右摊手阻截(未留)并随对手的前冲力而以摊手去送对方标指手，同时以左横掌直击乙方耳根(图b-c1)。

交错摊手致用法2(图A-b-c2)：

图A-b要领与用法1一致，不同的是以摊手去送对方标指手的同时左横掌击向乙方侧肋部位(图c2)。



训练安排

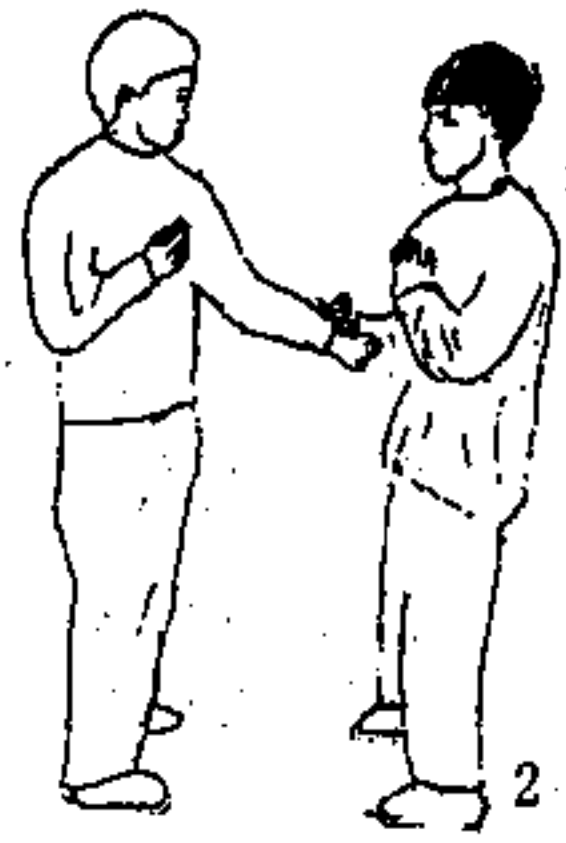
1. 标指训练 10 分钟。
2. 摊手直观模拟互换训练 15 分钟。
3. 摊手致用法互换训练 20 分钟。
4. 小念头训练 7-8 分钟。
5. 肾气归元功训练 7-8 分钟。

第 25 课　伏手

摊手由外向内作 90° 弧度圈手，即成伏手。伏手的特征是手掌曲伏在对手的前臂上面，而自己出伏手的手臂在对方外门，亦即伏手多以相对伏手的姿态出现于搏击中，而极少出现交错伏手的情况，原因是相对伏手的双方手臂成一条直线，在这条直线上，伏手即可以发挥向下按，向左右跟随的独特功能，这在粘手训练中表现得更明显。而交错伏手则无法完成上述功能。

伏手稍作一定角度、弧度、位置的改变，即可灵活的变成提指手、问手、膀手等，故

其亦是“咏春三式拳”之一。

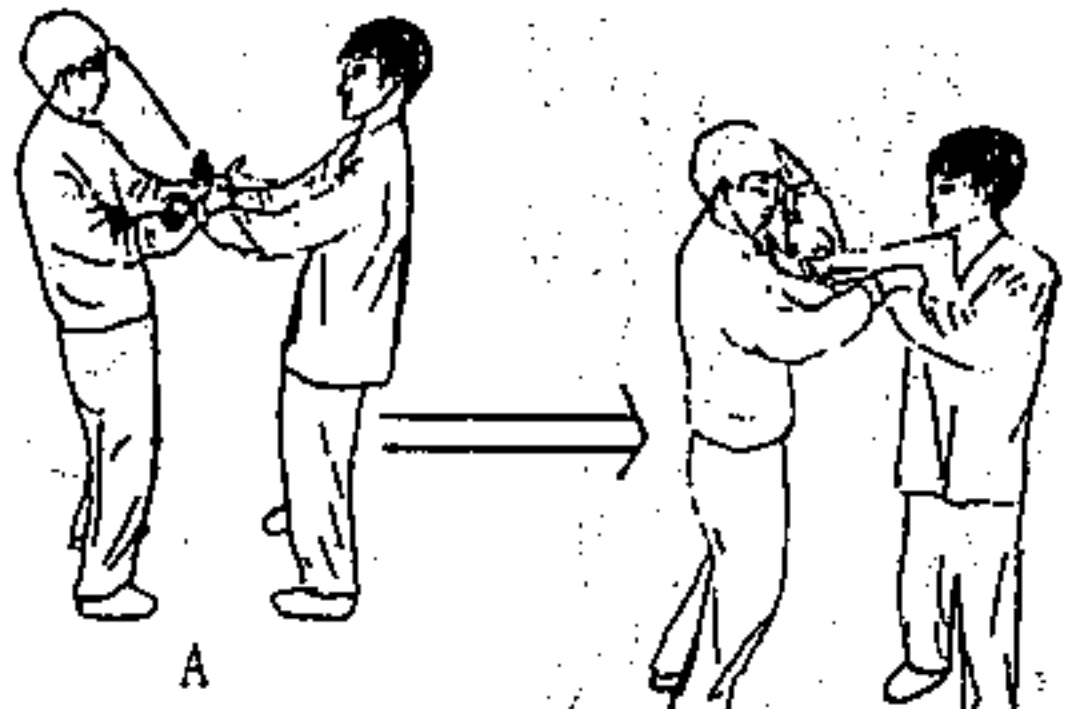


伏手直观演式

直观演式练习：

甲乙双方以咏春桩手对峙，乙以左冲拳抢先攻击甲。甲速以问手变伏手阻截对方桥手(图 2)，然后恢复到对峙状态，重复上述动作，熟练后攻，防双方交替模拟训练。

伏手致用法例



伏手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方各出一摊一伏手，彼此之间形成内摊外伏的接触状态(图 A)。甲右伏手在接触点上稍作向斜下发力后(即触点勾漏)，迅速变掌拍向乙方前额(图 B)。紧接着右手再回伏乙方桥手，并随转马的同时，左摊手变横掌击向乙方脸部(图 C)。

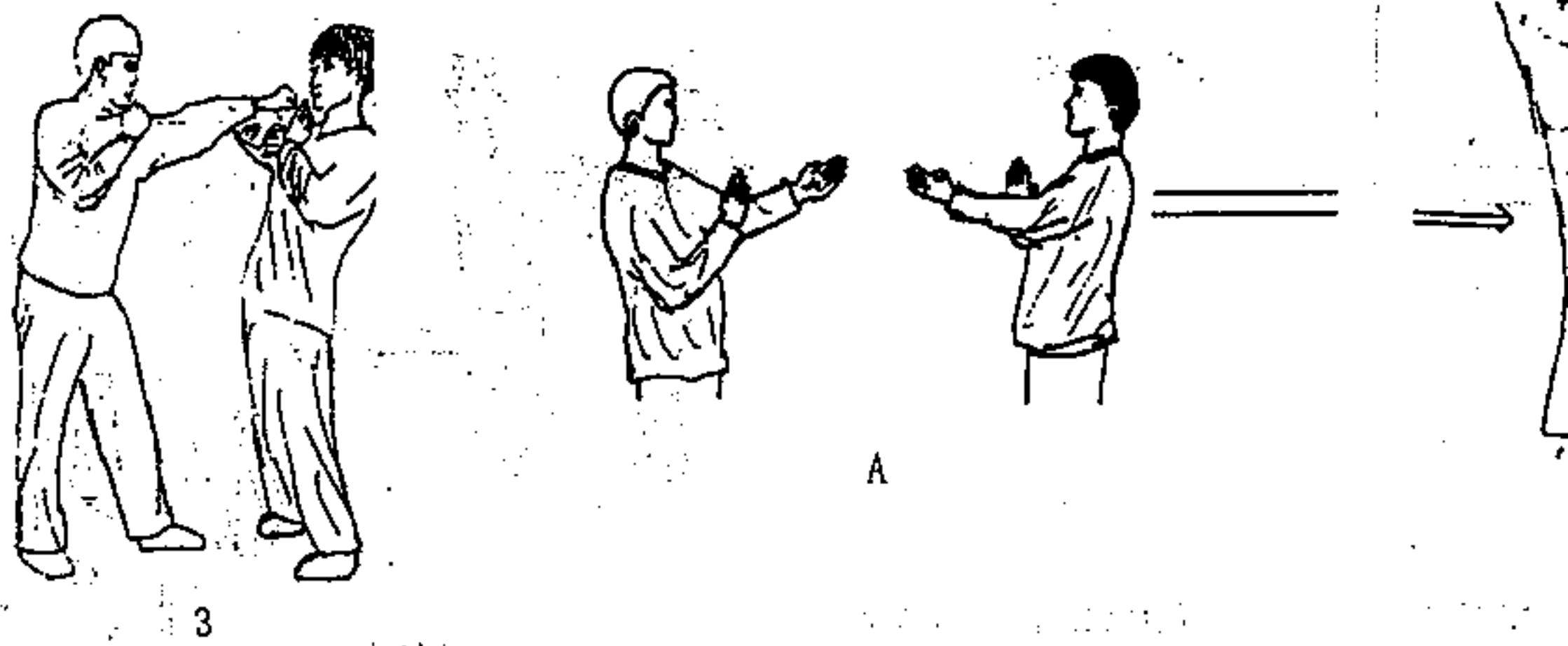
训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 伏手直观训练 8 分钟。
3. 伏手致用法例攻防互换训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 15 分钟。
5. 标指训练 15 分钟。

第 26 课　膀手

咏春门力主以柔克刚，以小胜大。尤其是使用膀手时，非常讲究卸力，最忌用蛮力来斗力。故膀手的最神明的使用方法乃是：起膀必旋臂(旋臂以消对方部分力量并改变对方力的方向)，膀上能消则消，消不了随力转。

膀手能攻能守，双膀同时于内门作快速的圆周翻滚时，可以轻易的防守住来自上路的如暴风骤雨般的各种无规律组合拳。攻击时，变幻莫测，头、尾、中三节皆可作攻击武器，而且常常随势而变：按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起，如此使敌人防不胜防。故膀手在“三式拳”中，尤占重要位置。膀手有相对膀手、交错膀手之分，现以相对膀手训练举例：



3

膀手直观演式

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙以左刺拳攻甲上路，甲超膀旋臂拦截对方桥手，并稍后仰的同时，继续以扭转腰轴的旋转劲使膀手把乙方刺拳力量方向旋离中线(图3)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟悉后攻，防双方交替模拟训练。

总用蛮力来
改变对方力

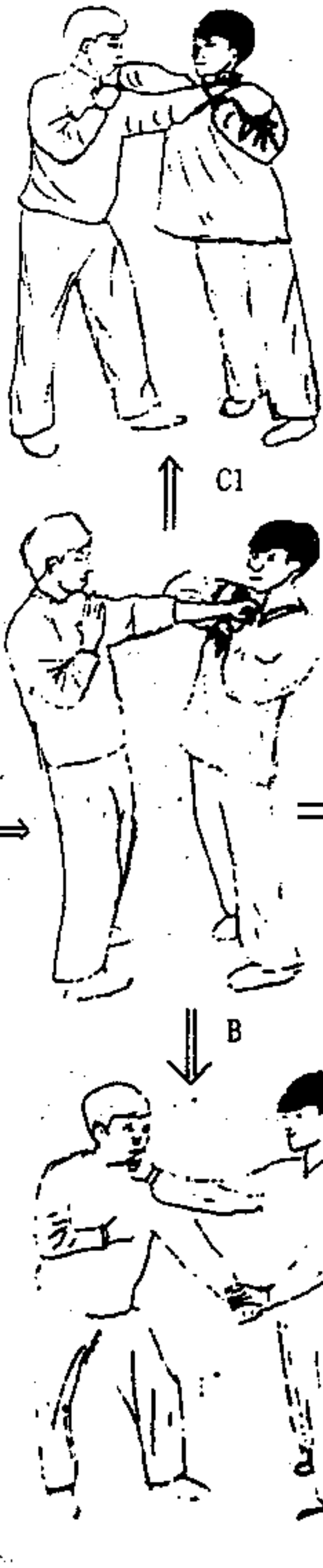
来自上路的
作攻击武器，
防。故膀手
膀手训练举

拦截对方桥
中线(图3)。

膀手致用法例：

膀手致用法 1：(图 A-B-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图 A)，乙以左日字冲拳攻甲上路，甲在后方区起右膀阻截乙方桥手，并把何手变护手(图 B)，甲护手变手住乙方桥手后，趁对方的继续前冲势，速把膀手变批肘穿乙方桥上过，刚好迎撞上乙方下巴(图 C1)。



膀手致用法 2：(图 A-B-C2)

接图A-B，甲膀手变摊手把乙方冲拳摊离中线，同时以中路底掌击向乙方肋腹部(图 C2)。

膀手致用法 3：(图 A-B-C3)

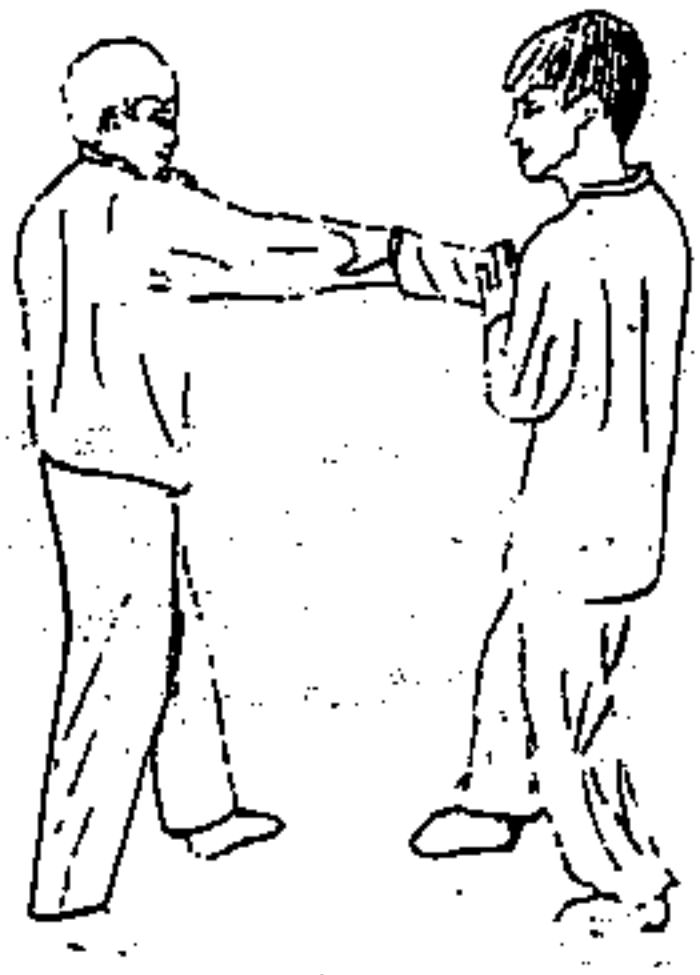
接图A-B，甲左护手突然变摊手把乙右冲拳下摊，同一时间，甲已把膀手变日字拳重重的击在乙方下巴(图 C3)。

训练安排

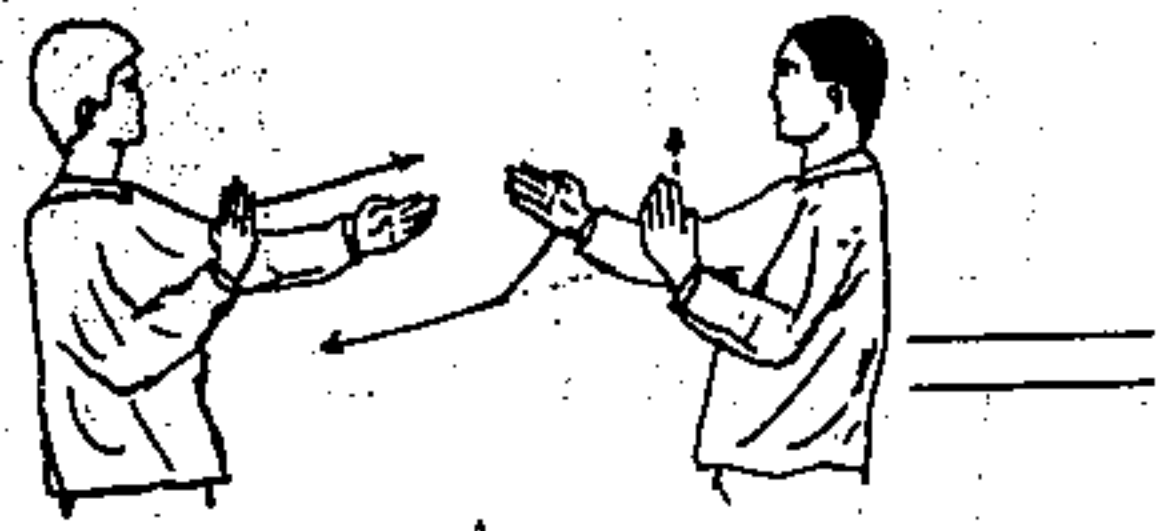
1. 寻桥训练 25 分钟。
2. 标指训练 10 分钟。
3. 膀手直观训练 10 分钟。
4. 膀手致用法交替训练 15 分钟。

第 27 课　搭手

搭手动作乍一看似乎和擒拿手差不多。其实不然，擒拿手重在“擒”与“拿”，其以控制对方身体局部某一部位为目标，且擒拿手法名目繁多，不一而足。而搭手动作以整体控制对方重心为己任。一旦搭上对方桥手后，即以腰马和步法的灵活变化，或整体发放对方或以顺手牵羊的借力方式达到以弱胜强，“四两拔千斤”的奇妙效果。搭手分相对搭手和交错搭手两种形态。现以交错搭手举例训练：



4



A

搭手直观演式

甲乙以咏春桩手对峙。乙率先以右日字冲拳攻击甲上路，甲以仰荡身法偏身，并以右手搭住对方桥手的同时，顺着对方的冲势送力(图 4)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)，乙左护手突然变日字冲拳袭击甲上路，甲以护手变拦手截击乙桥手的同时，问手疾变中路正掌击于乙方腹部(图B)。然后甲横掌从乙方桥底穿上变摊手摊住乙右桥手，与此同时拦手变护手置胸前(图C)。接着甲摊手变搭手向斜下发力的一瞬间，左手在乙的肩背部向同一个方向加力，形成合力把乙向后发放出去(图D-E)。

训练安排

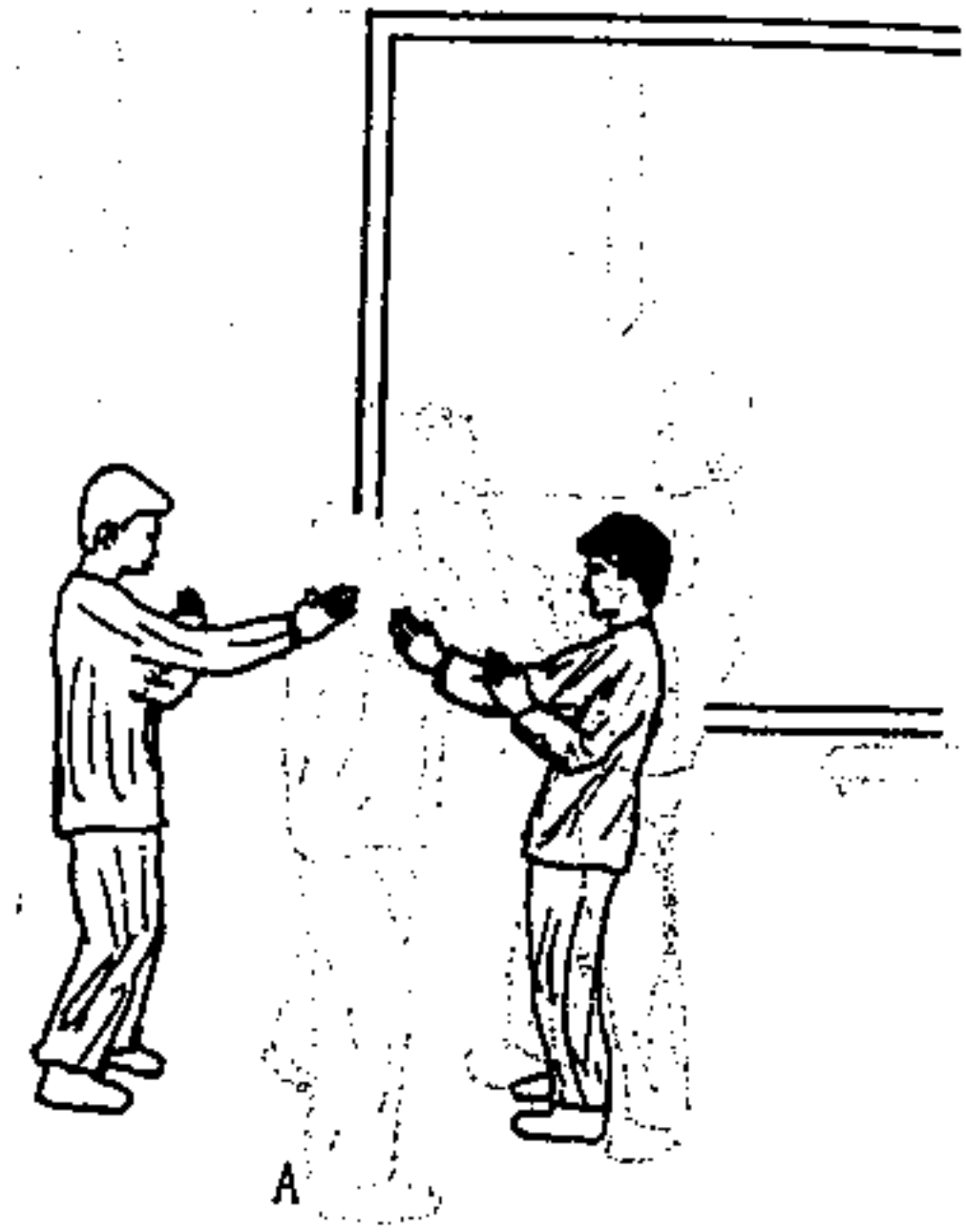
1. 寻桥训练15分钟。
2. 掐手直观训练10分钟。
3. 搭手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第28课　攦手

攦手训练内练表现为：锻炼掌根下按的下沉按力以及使肩膊肌因力向下扯而得以松弛，同时也可以使关节部位更灵活。外练表现为：一旦对方攻入我上中路后方区时，相应可以以攦手去消解。然而在实战对搏过程中，攦手之前多先圈手(即先粘住再攦手)。攦手分为相对攦手和交错攦手。

5

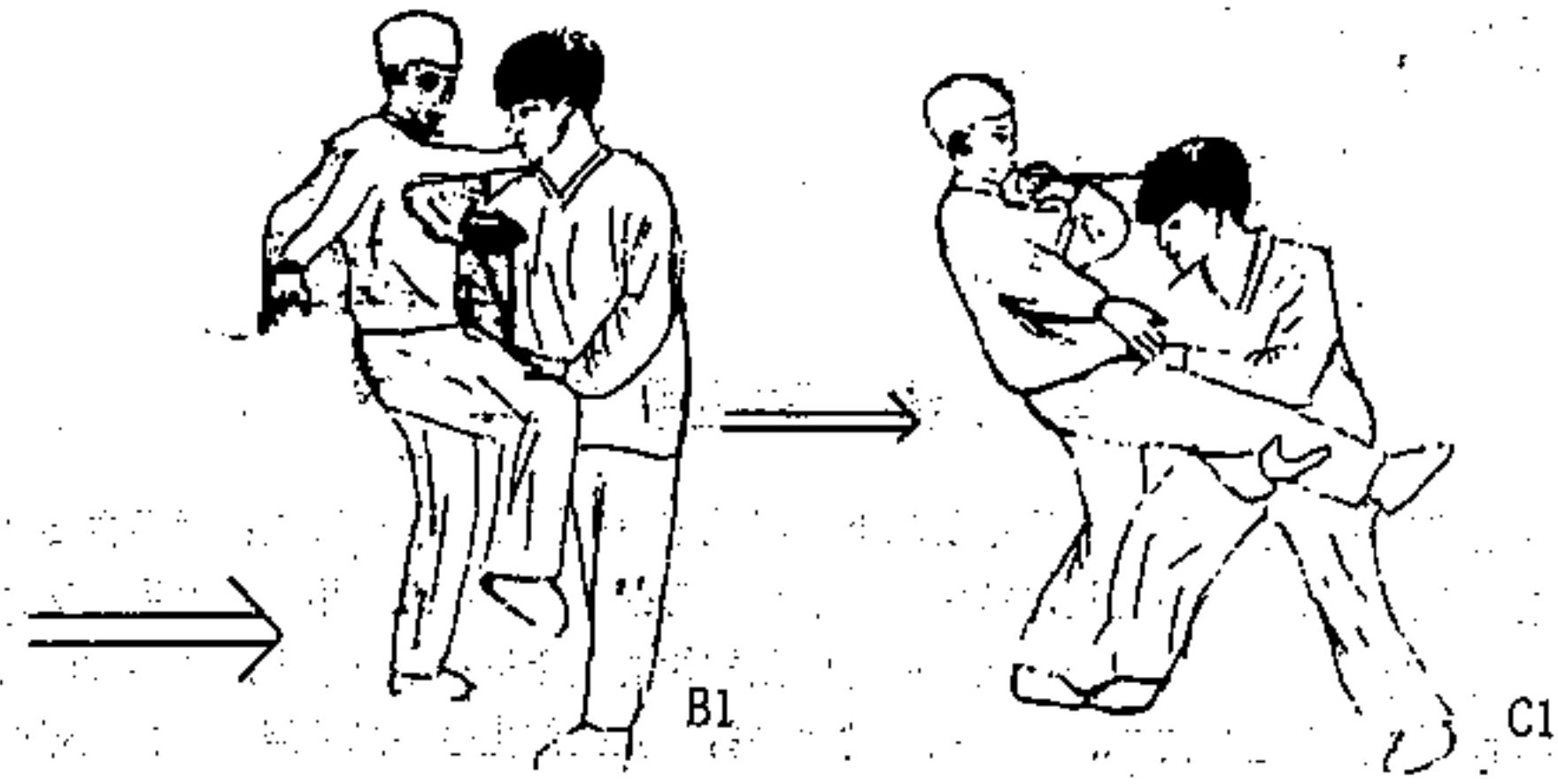
攦手直观演式



A

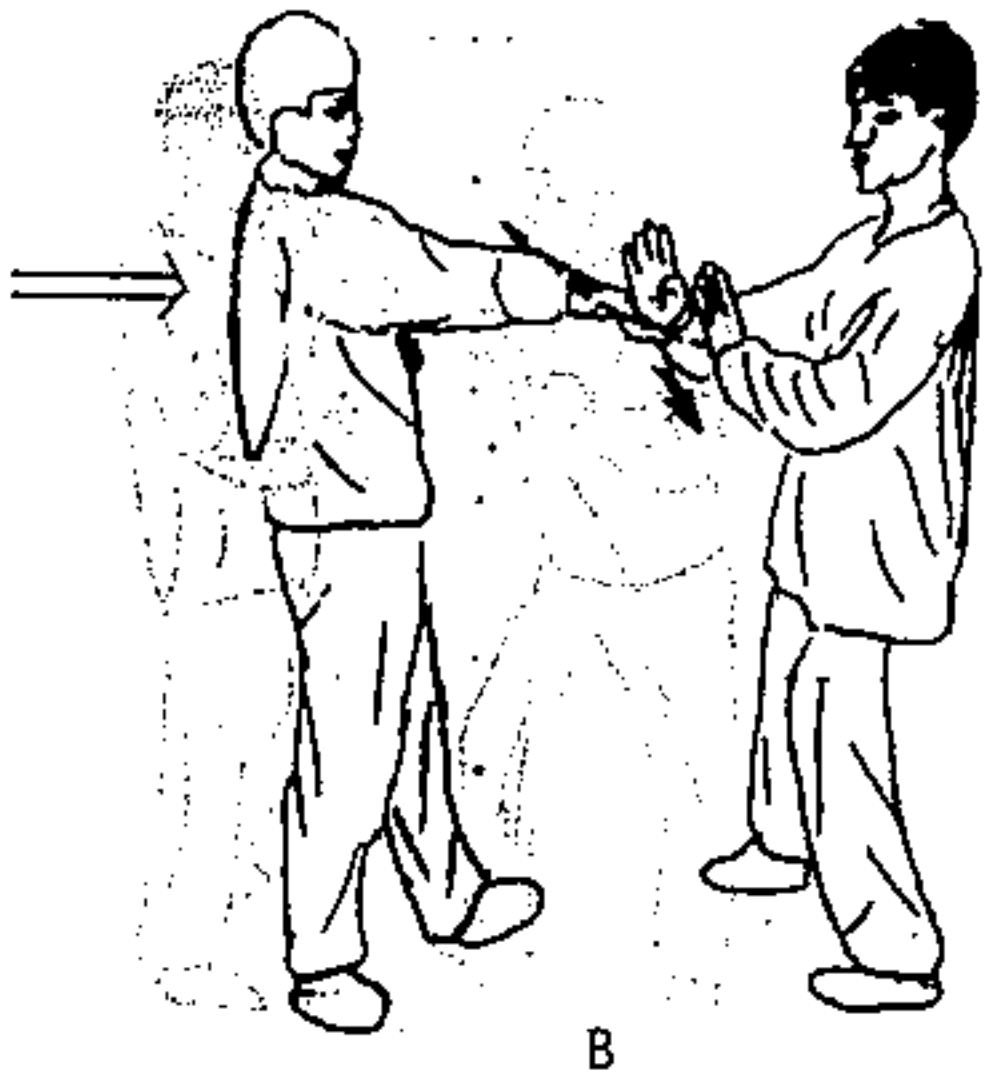
甲乙以咏春桩手对峙。乙使出右日字冲拳直取甲中路，甲相应的以右圈手圈住对方桥手的同时下攦(图5)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

撅手致用法例



相对撅手致用法：(图A-B1-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙方以一个箭步标前后即刻起右撞膝撞向甲中路，甲迅速以撅手迎接乙方膝盖(由于膝盖和大腿相对于桥手而言，接触面积显得大多了，也就易于瞬间撅中，故不必先圈手)。下撅的同时，以右批肘攻击乙方胸部(图B1)。然后甲右肘迅速变成捞手捞住乙方右腿后，左右手同时向相反方向发力使对方失重跌倒(图C1)。


B

C

交错撅手致用法：(图A-B-C)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙率先以问手变擒拿手擒住甲右问手(图B)。而甲此时以圈手旋脱对方的擒拿手的瞬间下撅对方桥手，并迅速打出左撞拳撞向乙方脸部(图C)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 拦手直观训练10分钟。
3. 拦手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 肾气归元功训练8分钟。

第29课　耕拦手

耕拦手由耕手和拦手组成。耕手主要功能为阻截来自中路后方区的攻击；拦手主要功能为拦截来自上路的攻击。在实战对搏中，耕手往往与拦手一起组合应用。耕拦手的交替互换和左右快速整体晃动，可防守住几乎所有的无规律的组合拳和来自中上路的各种腿法的攻击。同时，耕拦手在攻防中，有着独到的“粘打”互换的生生不息的连续换打换守的特征，其具体表现为：双手上下组合防守时，一旦耕手触碰到对主桥手即刻利用圈手粘住其桥手，同时拦手疾变成相应的攻击手攻击对方；反之，一旦拦手触碰到对方桥手即圈手粘其桥手，耕手变攻击手袭击对手。

6
耕手直观演式

7
拦手直观演式

①耕手练习：

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙上前一步打出右勾拳，甲马上把左问手变耕手，从上向下把乙方桥手耕离中线。甲护手同时有转化成斩颈手的意念和准备(图6)。

②拦手练习：

甲乙仍以上述桩式对峙。乙以左刺拳直取甲上路，甲以拦手招呼之。甲护手同时有转变成中路攻击手的意念和准备(图7)。

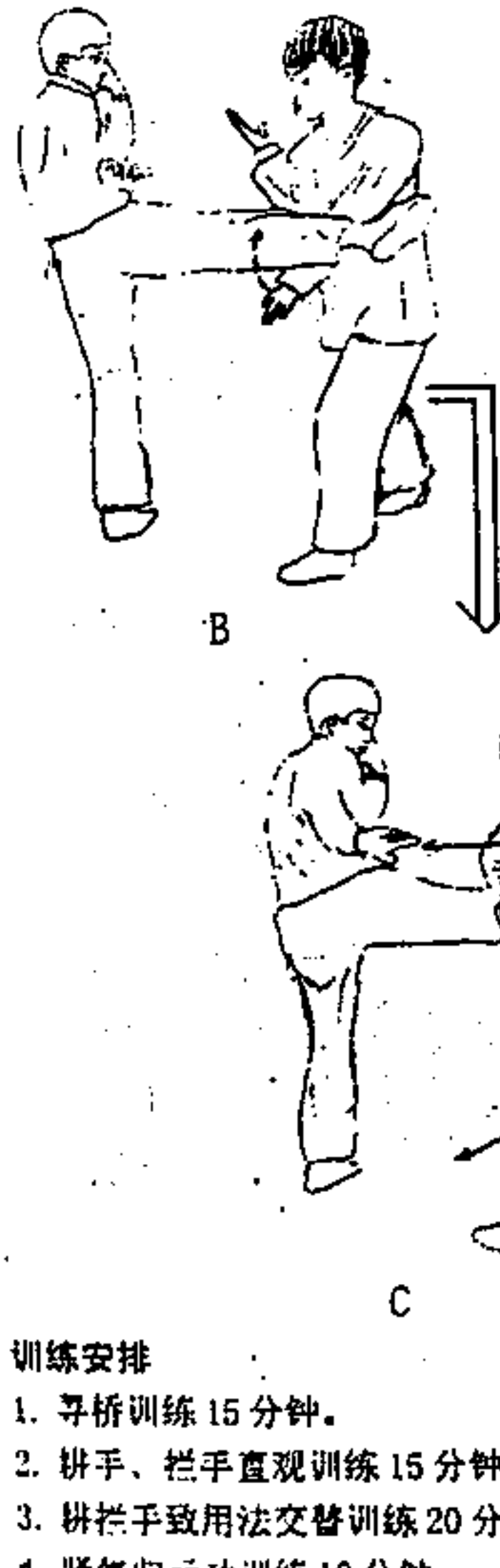
拦手主要功
拦手的交替
的各种腿法
换打换守的
用圈手粘住
桥手即圈手

把左间手变拦
备(图6)。

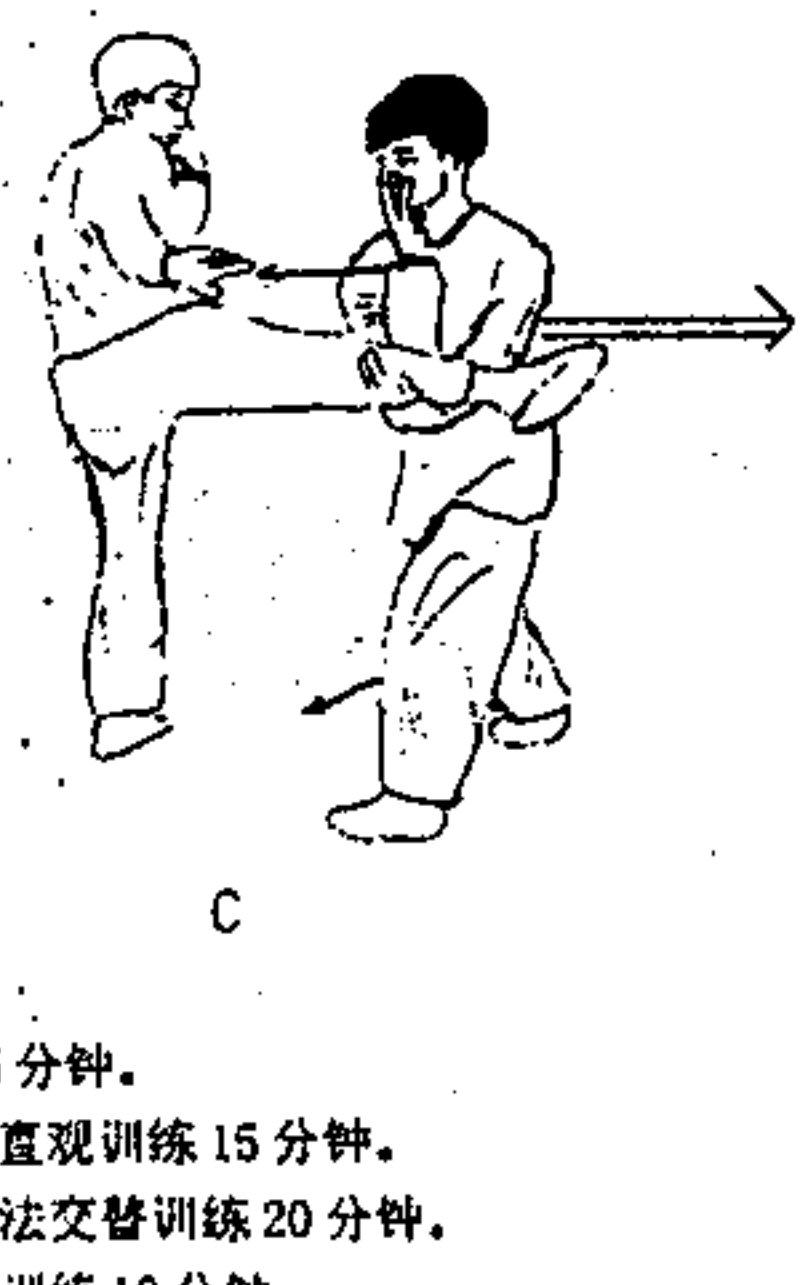
护手同时有拦

耕拦手致用法例

A



B



C

D

甲以咏春桩手，乙以普通警戒式对峙(图A)。乙突然以右边腿横扫甲侧中路，甲耕拦手疾出接腿(图B)。甲耕手变捞手以粘住对方右腿(图C)，甲向前标出一步的同时，拦手速变换成斩手斩向乙方肋腹部，在向前斩出的过程，捞手也向上发力，狠狠的把对方摔出去(图D)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 耕手、拦手直观训练15分钟。
3. 耕拦手致用法交替训练20分钟。
4. 肾气归元功训练10分钟。

(二)经典攻防之攻击法

咏春训练者可供攻击的常用部位计有：指、掌、拳、肘、腿、膝六大部分。指的攻击目标针对于眼睛、咽喉这两个致命的人体弱点。人的眼眶由于先天向里凹进去，且眼珠的脆弱性连一粒细微的沙尘都可以构成对它的杀伤性威胁 而咽喉的暴露程度仅隔一层皮肤，且咽喉是呼吸的必经之道，呼吸一旦受阻，人体这部机器的其他零件则全部报废。故咏春同门之间的彼此交流切磋，“标指除外”是心照不宣的，即使在街头自卫中，非不得已，莫滥用标指手。

另外，咏春拳术尚简忌繁。经历代咏春先师实践检验和对比筛选后的各部攻击法，都形成了优选的一种且仅有一种的最实用、最科学、最具代表性的攻击法：

指：标指手

掌：印掌(正掌)

拳：日字冲拳(子午拳)

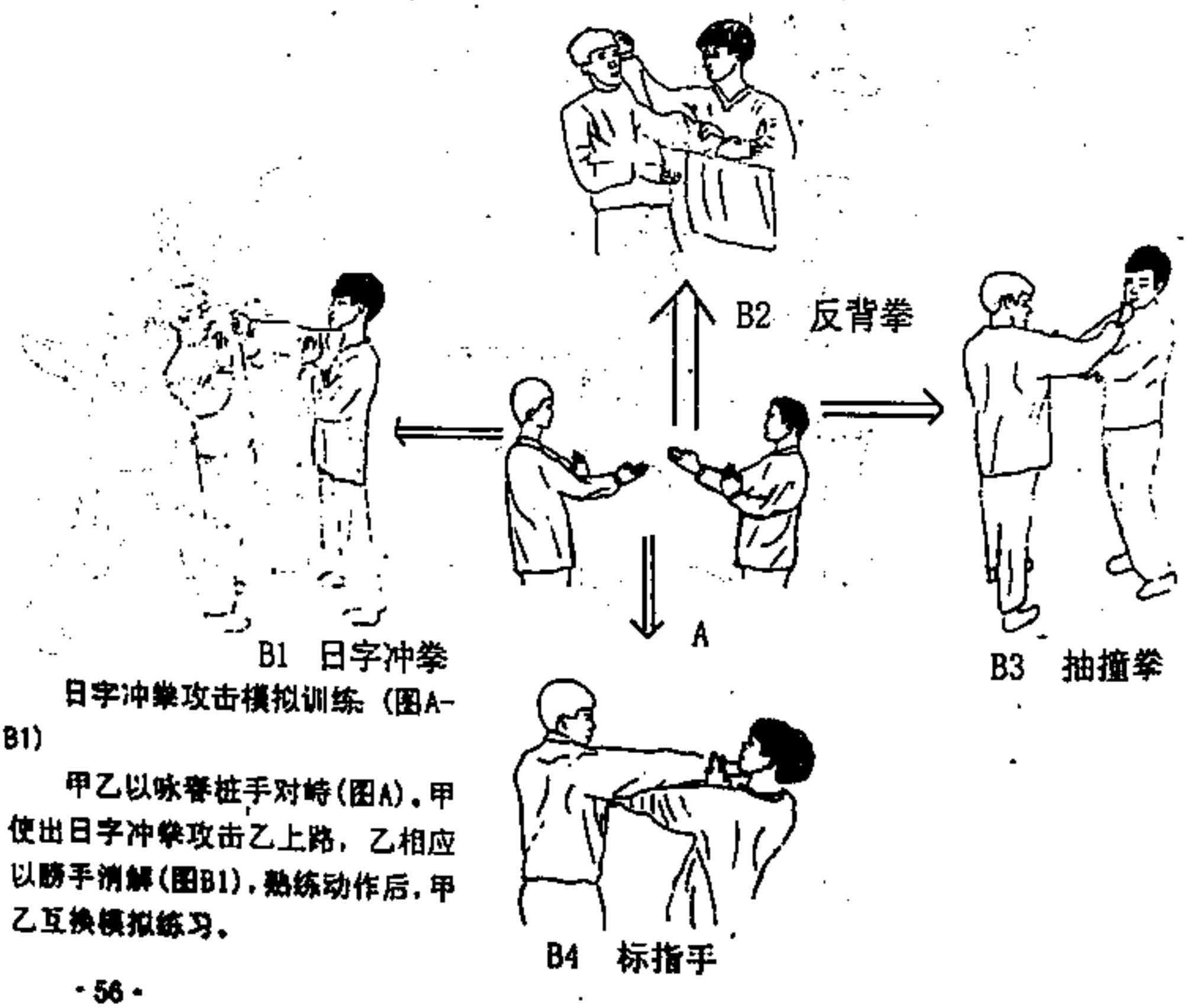
肘：正批肘

腿：正蹬腿

膝：直撞膝

至于各部位的其他攻击法，在某种特殊的情况下相应的发挥其特殊攻击作用。

第30课　常规攻击手法：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手



B1　日字冲拳

日字冲拳攻击模拟训练（图A-B1）

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲使出日字冲拳攻击乙上路，乙相应以膀手消解(图B1)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

B3　抽撞拳

B4　标指手

反背拳攻击模拟训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)，乙先欲以横掌击甲肋腹部，甲转马避开乙横掌，并以左搭手粘住乙方桥手，同时抛出右反弹背拳，重重的砸在乙方额头或脸上(图B2)熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

抽撞拳攻击模拟训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲以左冲拳攻击乙上路，乙出左搭手粘住甲桥手的同时，右问手变拳由下向上斜撞(图B3)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

标指手攻击模拟训练：(图A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。双方同时使出标指手标向对方咽喉部，反应快者抢占桥面过，慢者桥底过，双方都以转马和以护手御桥以保护咽喉部(图B4)。彼此之间都试着抢占桥面过，以实施“消打同时”的策略。

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 常规攻击手交替训练20分钟。
3. 寻桥训练10分钟。
4. 小念头训练8分钟。
5. 肾气归元功7分钟。

第31课　攻击手特例：蛇形手

咏春蛇形手具有攻防兼备，又突出攻击的连防连打的特殊手法，同时又是咏春门“长桥能运气，短桥能自保”的完美诠释。鉴于此，历史上的个别咏春门人由于个人偏好，其在练好本门的其他应练的基本功前提下，更多的专攻于蛇形手的训练和实战检验上。再经其后来者的不断摸索和完善，提高，乃形成了今天的咏春门派别致的分支“蛇形咏春”流派。

由于蛇形手的使用限于指、掌的使用，故其在训练过程中，往往辅助以打铁沙袋、插绿豆等指掌辅助功。现实中，具备相当指掌功力的蛇形咏春拳手，与对手对搏时，往往更易于取胜。

蛇形手直观训练：(图A-F)

①正翘蛇形手：(图A-B)

受训者以咏春右问桩手站立。然后右问手突然向上发力的同时旋掌，变成掌心向下，左护手相应的顺势变成揸手，此时重心置于右腿上(图A)。收右翘手变揸手，左手从中线由下向上斜标出成左正翘手，并转换重心(图B)。

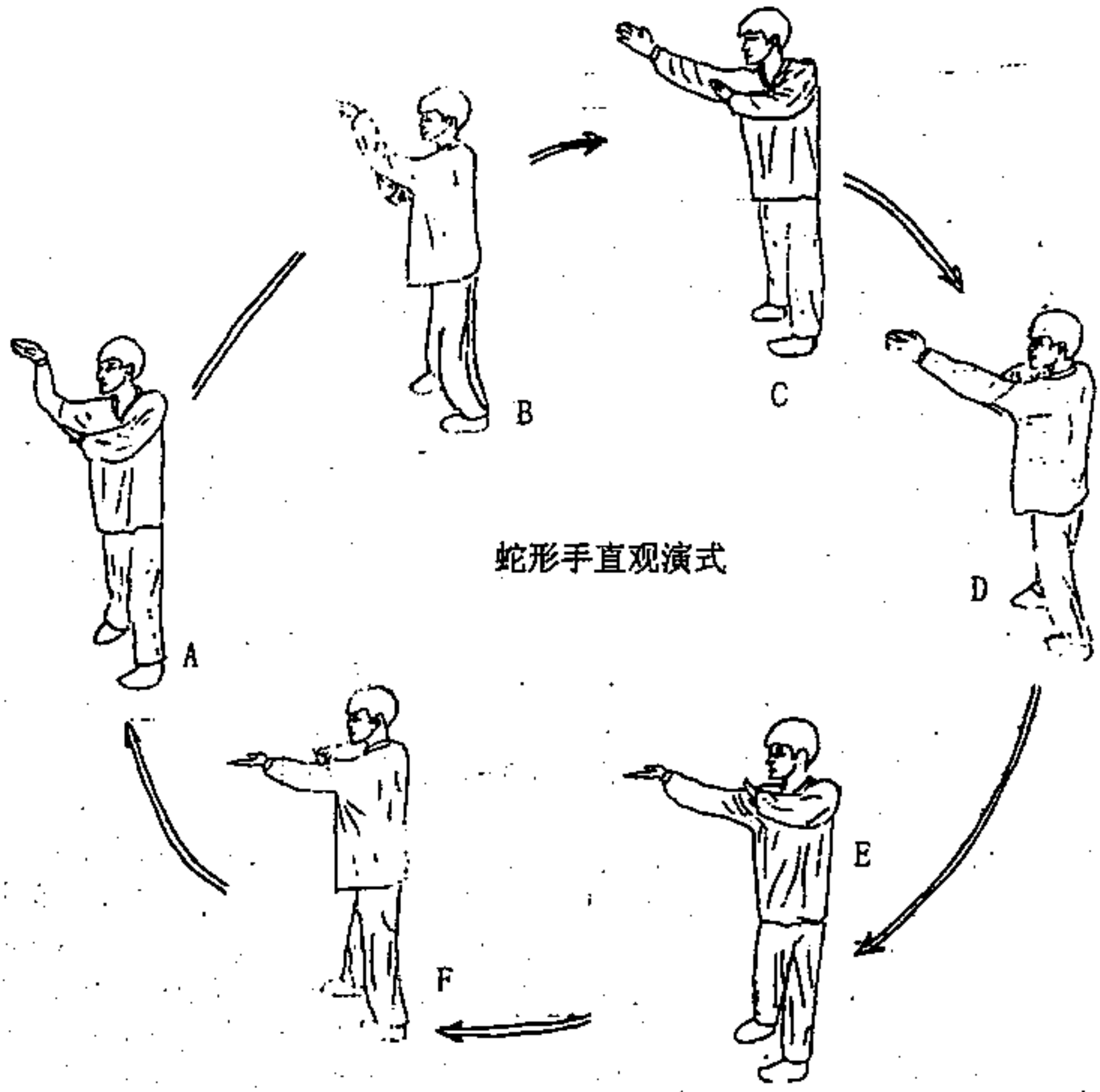
②侧翘蛇形手：(图C-D)

左翘手变揸手收回，右手晃出从外帘往里拍，右桥手稍向上翘起，拇指在上，重心转至右腿(图C)。收右侧翘手变揸手，左揸手晃出从外帘往里拍成左侧翘手，并转换重心(图D)。

③斜翘蛇形手：(图E-F)

收左侧翘手变揸手，右手从中线上从下向上托出，掌心向上，右桥手稍翘起并转换重

心(图E)。收右翻翅手，继出左翻翅手，同时重心调换(图F)。



蛇形手直观演式

蛇形手致用法例

①正翘蛇形拍头(图A)：

甲乙各出一摊一伏手，彼此桥手形成内摊外伏的接触态。甲在双方桥搭桥的对峙状态中，灵活的从中线挤 进左正翘手，从上向下拍向乙头颅骨(图A)。

②正翘蛇形标眼(图B-C)：

接上势(图A)。甲左正翘手不空回实施撒手把对方的防守压低后，标出右正翘蛇形以指直插乙眼珠(图B)。继续粘住乙桥手下按回环后，再标出左翘蛇形以指直取乙眼珠(图C)。

③侧翘蛇形扇脸(图D-E)：

接上势(图C)，甲左正翘蛇形手粘桥回环的同时，右手斜晃出并迅速扇向乙脸部(图D)。

继续粘桥回环后，左手用力扇向乙脸部(图E)。

④翻翅蛇形标喉(图F)：

接上势(图E)。甲仍实施粘桥回环压低对方防守后，使出右翻翅蛇形手标插乙方咽喉部(图F)。

蛇形手致用法例

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 蛇形手直观训练10分钟。
3. 蛇形手攻防交替训练20分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第32课　咏春肘击法

由于咏春拳术的技术框架从始至终都围绕着贴身缠打的主题，故肘部的防守和有效攻击的训练，就成为咏春拳术受训者的相当重要的课程。在防守方面，咏春拳手总是施以恰当的技术使迎面而来的直线攻击落到肘部外侧，以及使弧线攻击落到肘部内侧，从而使对方的攻击偏离中心线。在攻击方面，“标指”拳谱的肘法训练占了相当的比重，其在实施攻击时，距离极短，发力冷脆，所经轨迹多从内帘发出，可谓防不胜防。

①批肘攻击训练：(图A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标出一个箭步的同时，左手从中线挤进按住对乙方右肩，同时打出右批肘，狠撞于乙方脸上(图B1)。动作熟悉后，互换模拟训练。

②顶肘法攻击训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标前一步的同时，右冏手变日字冲拳攻击甲上路，甲迅速转马并出左搭手搭住乙右桥手。同一瞬间，甲右冏手曲回胸前后，即刻向乙方上路顶出(图B2)，彼此熟练动作后，互换模拟训练。

③挑肘法攻击训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标前一步的同时，以左护手挤开乙方防守，并疾由下向上起肘挑击在乙方下巴上(图B3)。动作熟练后，互换模拟训练。

肘击法直观演式

④盖肘法攻击训练：(图A-B4)

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙标前一步欲从下向上实施抽擂拳，甲以措手封住乙的攻击，并由上向下压肘重击在乙方肩胛骨上(图B4)。动作熟练后，互换模拟训练。

训练安排

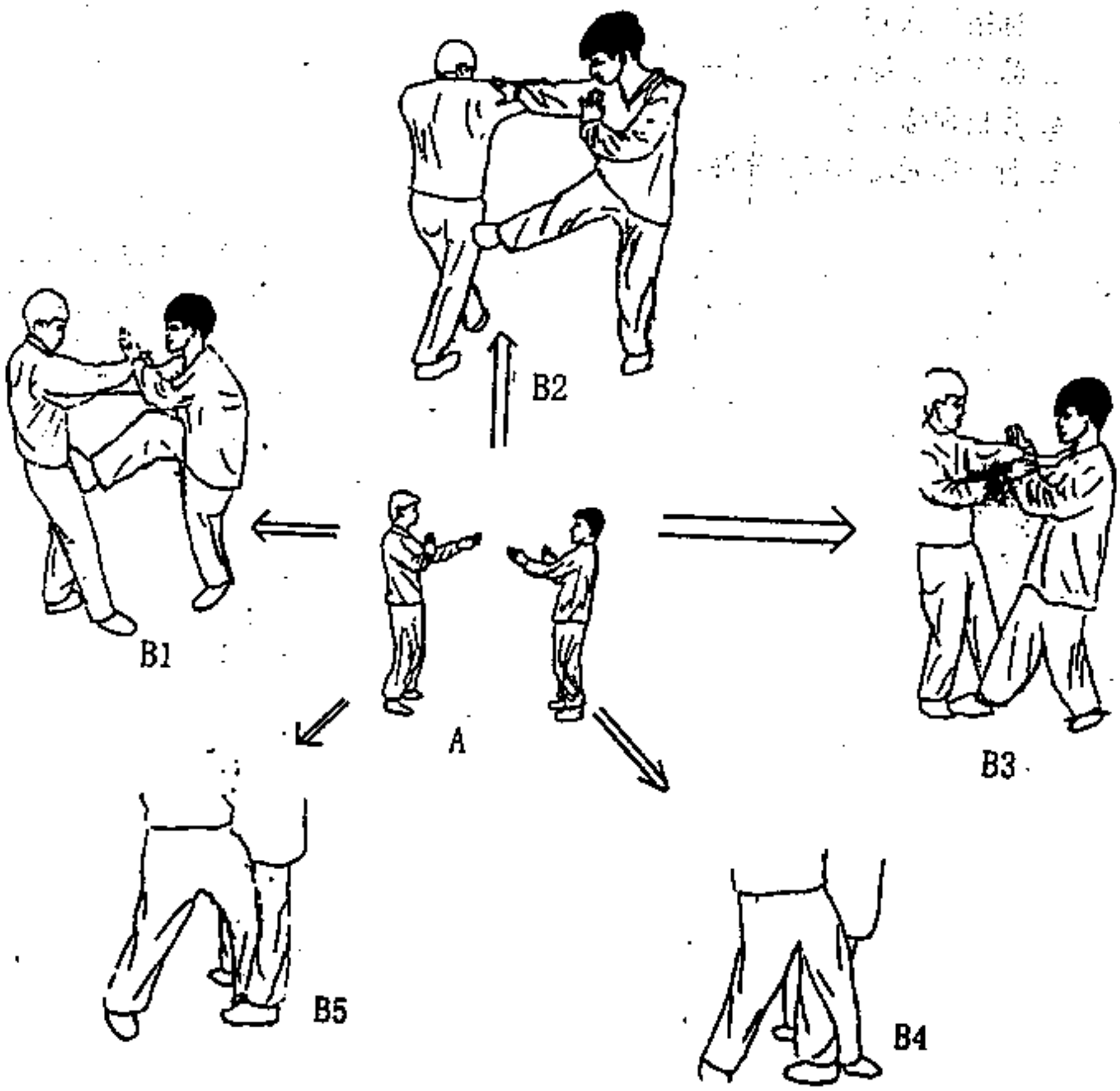
1. 标指训练15分钟。
2. 肘击法交替训练20分钟。
3. 寻桥训练7分钟。
4. 肾气归元功训练8分钟。
5. 蛇形手训练10分钟。

第33课　咏春脚

咏春脚法中，以正蹬使用率最高。乃因起正蹬腿时，虽然手脚并用，但由于可以同时使用双手与对方接触，这样便在空中与地面由三点形成一个斜稳定三角形。如此，身体就不易失重。加上正蹬发力与拳的发力方向一致，没有形成肢体外形上的拉扯现象，对于稳定重心也很有利。

在实施腿法的时候，须注意如下要点：①起脚不能过胸。更多的时候，咏春脚法把裆部以下部位作为首选攻击目标。②起脚必配拳。拳脚并用，令敌上下难以兼顾。③不起远距离的吊线脚，尽量起“贴身腿法”。

咏春脚直观演式



①正蹬腿直观训练：(图 A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙标箭步前冲，并出冲拳攻甲上路。甲以拦手阻截的同时起正蹬阻踢乙小腹部(图 B1)，熟练动作后，互换模拟训练。

②横铲腿直观训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以右冲拳攻甲上路，甲走侧进马以右搭手搭乙右桥手，同时起横铲腿攻击乙中下路(图 B2)，熟练动作后，互换模拟训练。

③踩脚直观训练：(图 A-B3)

双方仍以咏春桩对峙(图A)。甲疾标出箭步，并以前右脚掌踩住乙右脚背。同时实施上路的各种手法攻击(图 B3)。熟练动作后，互换模拟训练。

④弹腿直观训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标出侧进马，以左脚靠甲左脚，并同时向后弹撞(图 B4)。熟悉动作后，互换模拟训练。

⑤针脚直观训练(图 A-B5)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙向甲中门标出一个箭步，并使前脚针入甲两脚之间，同时以膝关节晃动向前猛发力(图 B5)。熟悉动作后，互换模拟训练。

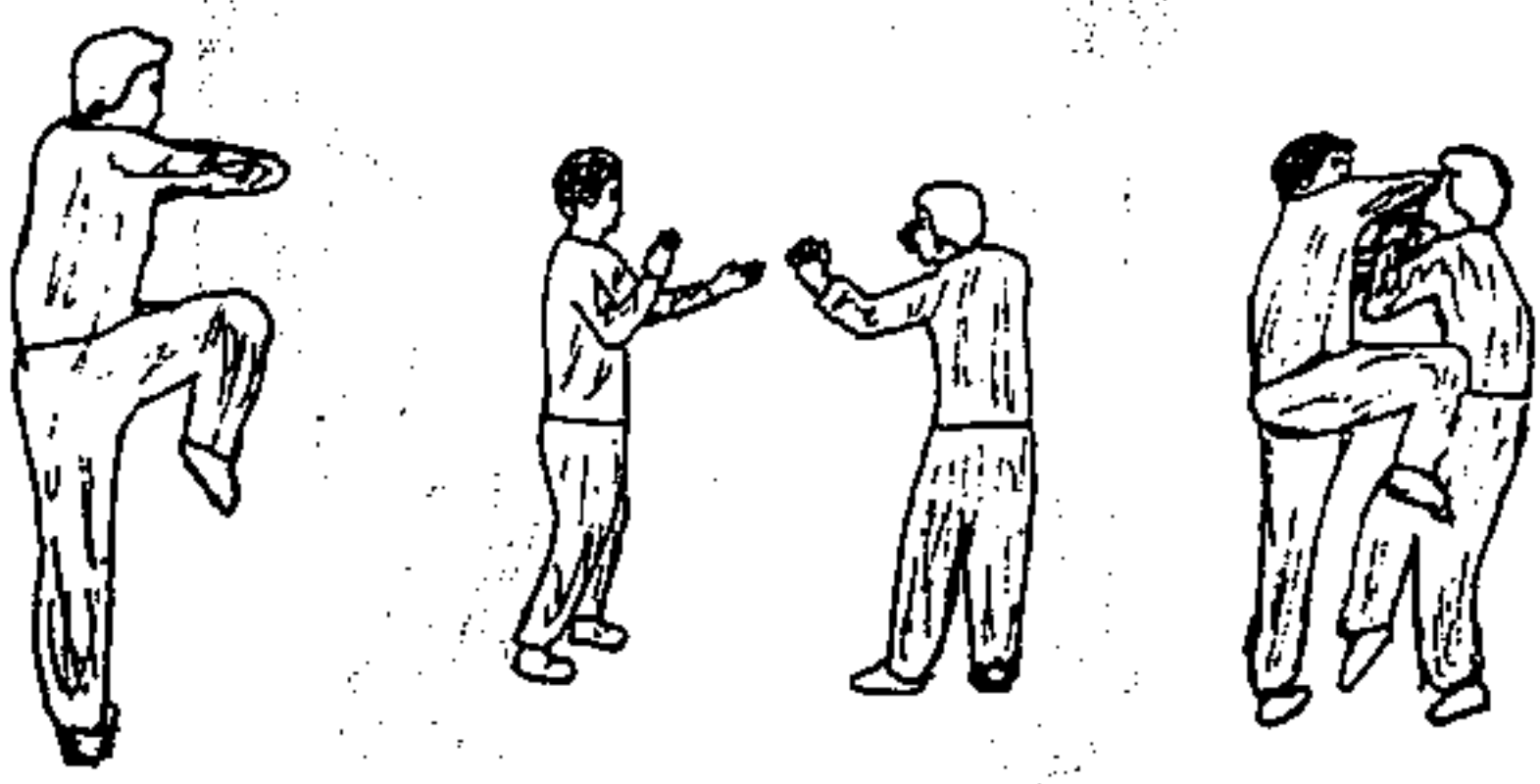
训练安排

1. 肘击法训练 10 分钟。
2. 标指训练 15 分钟。
3. 咏春脚交替训练 20 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 肾气归元功训练 8 分钟。

第34课 膝撞法

咏春膝法只有一式，其动作包涵于寻桥拳谱的起“正蹬腿”和“横铲腿”的动作过程中。时至今天，仍然有很多的咏春拳教练者认为本门无膝法，其实这是一种误解。只要受训者在演练“寻桥”拳套时，稍加注意，你就会发现原来其中包涵着一式很纯正的膝法，其动作直线而出，原理与“直线拳破弧形线拳”一致是一招“以直破横”的膝法。在贴身缠斗时，肘击、膝击以及肘膝配合击，往往成为最优的近搏方法。

肘击法致用法例



A　　B　　C

肘击法直观演式

直观演式练习：受训者以二字钳阳马站立，然后提膝由下向上沿中线直撞出，在撞膝过程支撑腿旋转，并同时击出右批肘(图A)。

肘击法致用法例

甲以咏春桩手，乙以普通桩式对峙(图B)。乙刚欲起腿攻击甲，甲迅即箭步趋前，以左手搭肩的同时，起右直撞膝和右批肘上下攻击乙(图C)。

第三单元　咏春粘手体系

第35课　仰荡身法(又称压桥)

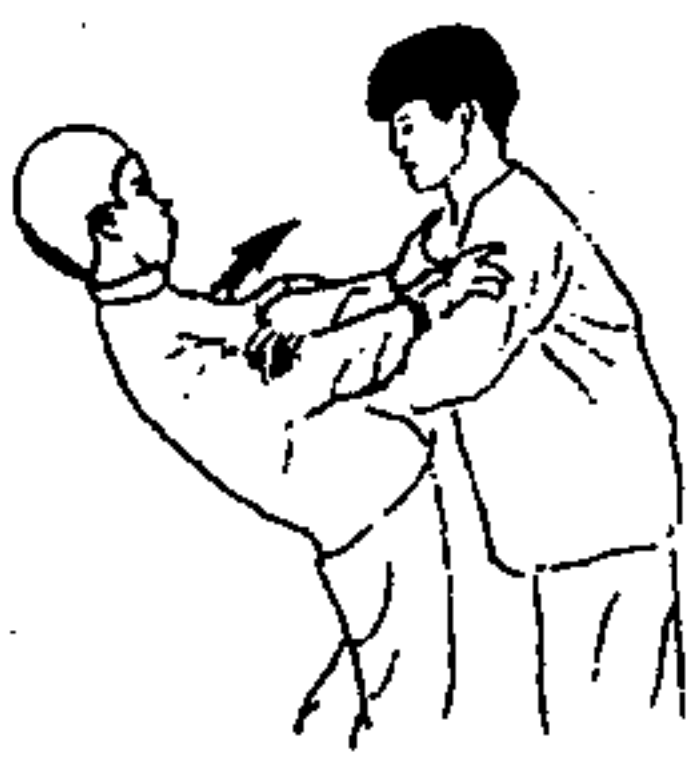
咏春仰荡身法的训练，有三大功能。一、可以使咏春受训者的腰马更灵活，发力更流畅；二、可以锻炼腹肌和脊柱的弹性，使这些部位的肌肉更发达，可拉长性更强，从而增加受训者的爆发力。三、向后仰荡的瞬间，拉长了与对手的可接触距离，可以从容的躲开来自上路的正面攻击。

A

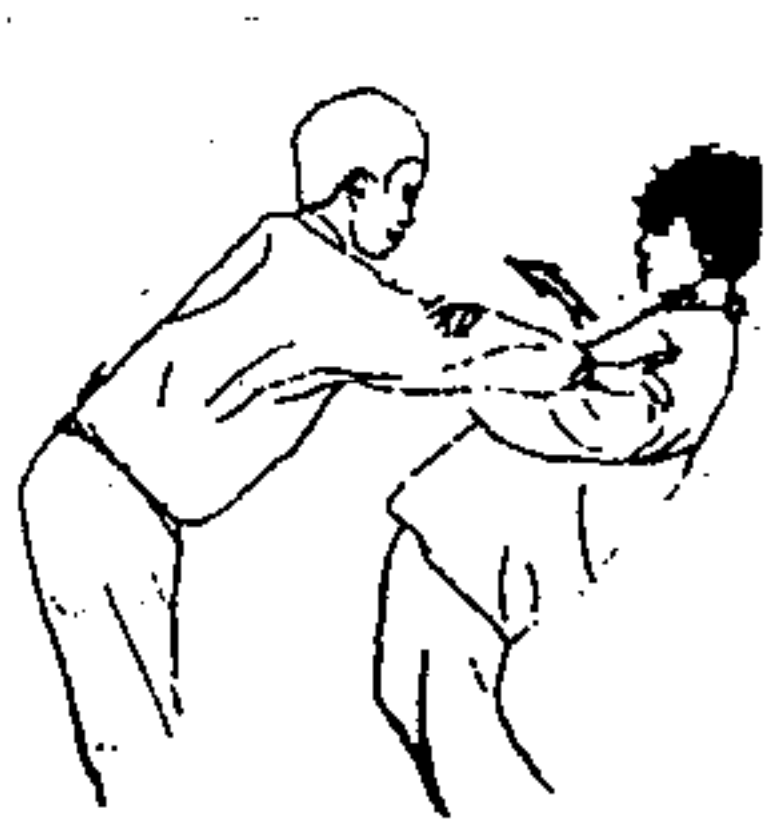
B

单仰荡身法：(图A-B)

受训者以二字钳阳马站立(图A)，然后马不动腰后折，直到腰与马所成角变接近90度角，即利用脊柱的弹性反弹到原式(图B)。



C



D

双仰荡身法：(图 C-D)

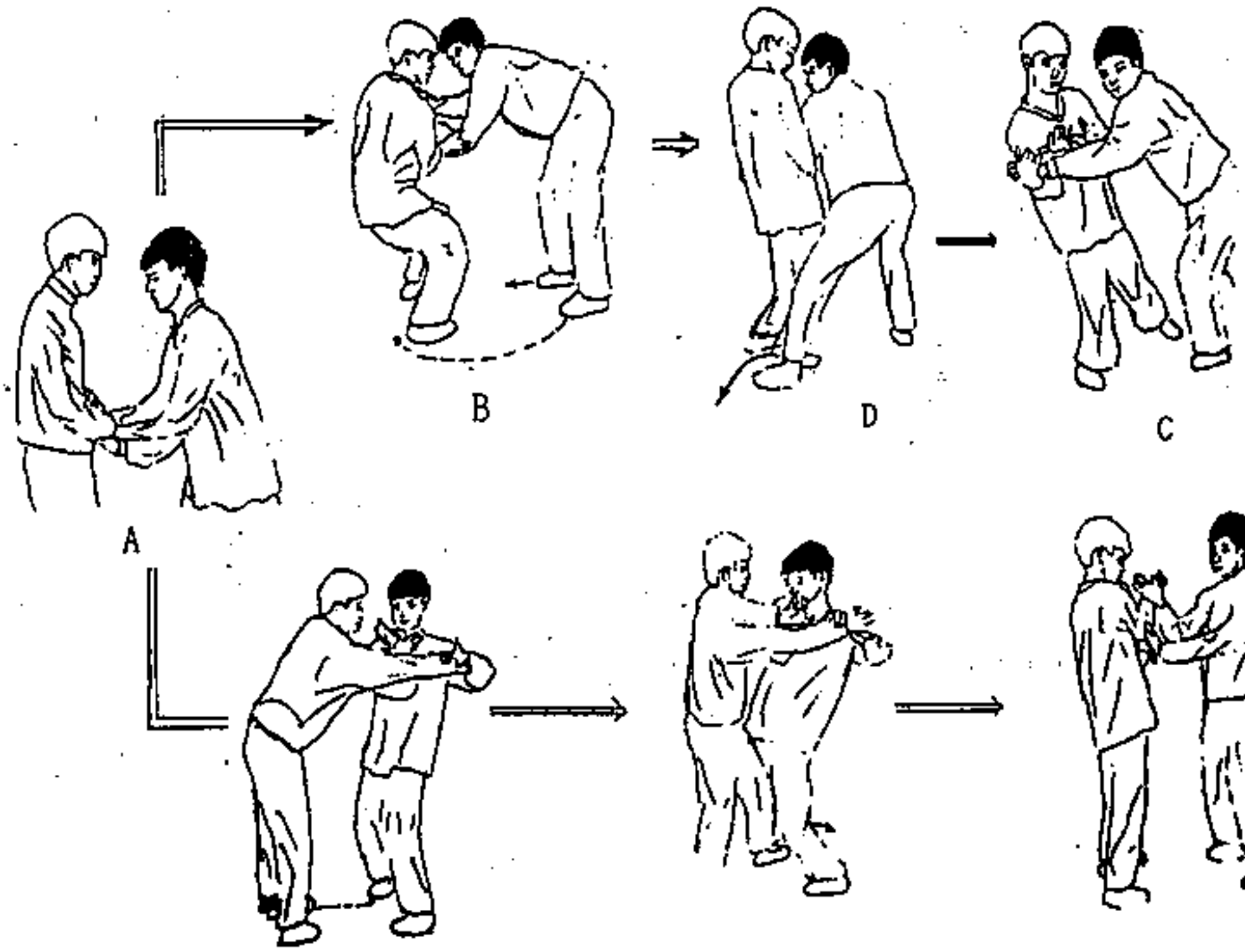
甲乙双方出双搭手，分别一里一外的相对搭桥。然后甲先发力压向乙(图C)。此时乙以搭手粘住甲桥手，并迅速以腰力反弹压向甲(图D)，如此交替循环互压桥。

训练安排

1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 仰荡身法训练 20 分钟。
3. 肾气归元功训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 双仰荡身法训练 10 分钟。

第 36 课　咏春推手

在进行单、双粘手训练之前，有一项非常重要不可缺的过渡训练课程，即咏春推手训练。唯有经过相当时日的推手训练，才能使受训者懂得咏春的诸如“朝面追形来留去送”、“落马摊腰，移步救手”、“落空失午，就势朝形”等拳诀的内涵以及其应用。一位深谙咏春推手技巧的受训者，在与同门粘手训练或与别派拳手对搏时，是不屑与对方以无谓的蛮力相较量来取胜的，相反，更多的是“以力借力，以力打力”、“四两拔千斤”的高明打法。



推手训练的两种形式

①侧进救手型推手：(图A-D)

甲乙以内外搭手互相搭桥(图A)。甲双手先发力向乙内帘推入，乙侧身避力的同时，顺来力向后相送，致使甲失重(图B)。甲迅速标出左侧步上在乙右腿上，如此时乙继续往后送力的话，则自己失重(图C)。为救腰和手，乙只有把被卡的右脚后撤一步才不致失重，同时顺撤步之势，转马向右边送桥，再次令甲失重(图D)。

②踏中救手型推手：(图A-D1)

甲乙双方以内外搭手互相搭桥(图A)。乙先发力向甲内帘推入，甲侧身避力的同时，搭手顺来力送桥(图B1)。乙踏针脚入甲中门，顺甲后送力再加力，但乙针脚卡于甲中门，致使甲失重(图C1)。甲急退步以救腰、手，并顺势准备再次向后送桥或前推(图D1)。

训练安排

1. 仰荡身法训练10分钟。
2. 推手训练30分钟。
3. 小念头训练8分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 标指训练5分钟。

咏春粘手训练

在实战对搏中，谁都不会主动采取粘手形式，首要是简单直接攻击对手。当出手受阻，须要变化来达到目的时，即可以发挥平时练习粘手那种反应纯熟快捷机巧的灵敏性，去应付千变万化的局势。不论对手会不会粘手都一样对付，全凭自己的反应灵敏，伺敌先机去战胜对手，故咏春粘手是咏春“无招胜有招”的主要依据和入门钥匙。

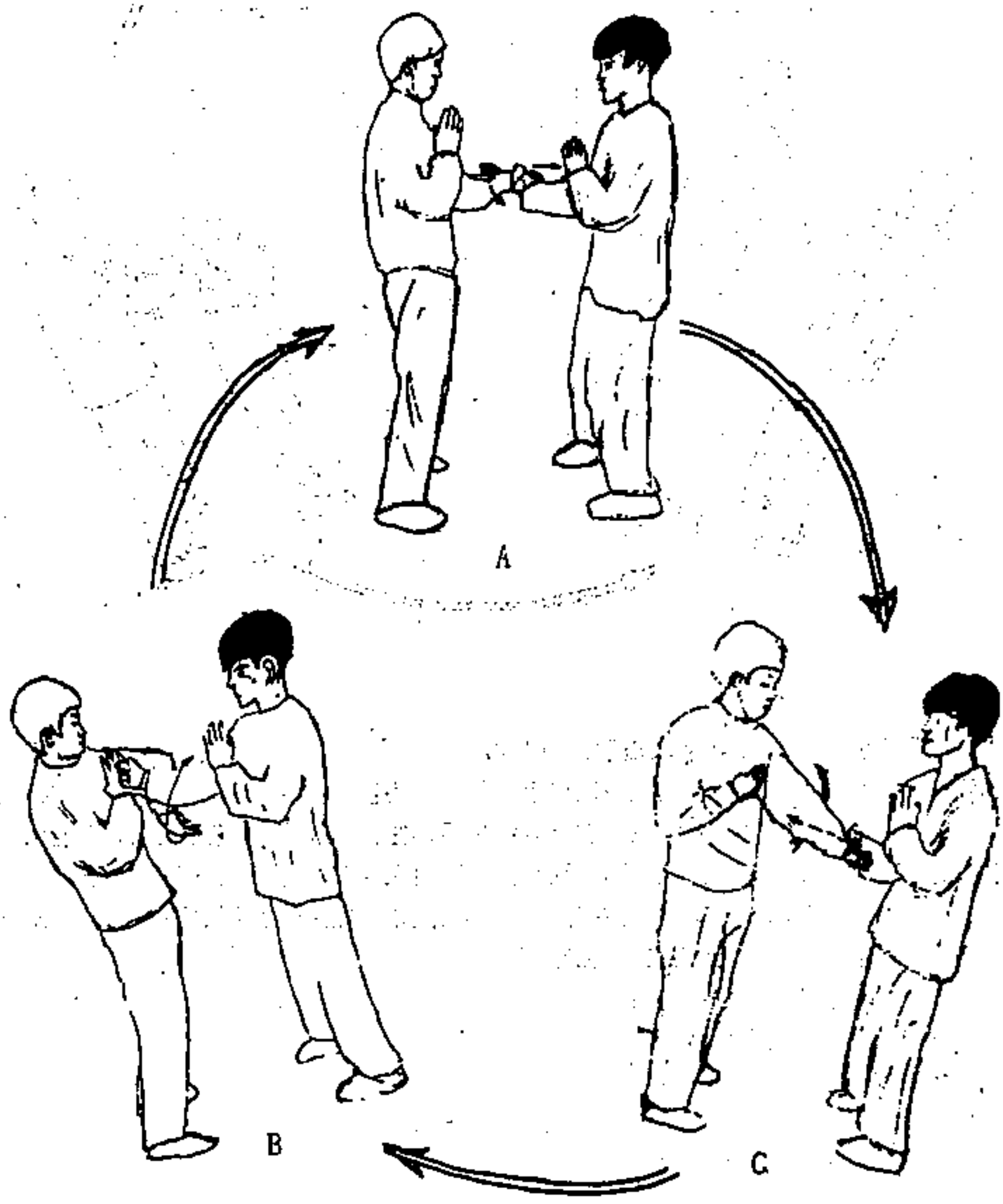
粘手技术，是一种双人以单手或双手手臂相交，手腕粘靠在一起，以伏手、摊手、膀手等几种基本手型相生相克，来回顺、逆时针滚动，并在适时作出一些攻击动作，另一方相应作出防守动作来训练人的桥手“听劲”(即感觉对方来拳与力量变化)，以及手肘的“肘底力”变化和人自身本能反应能力的方法。

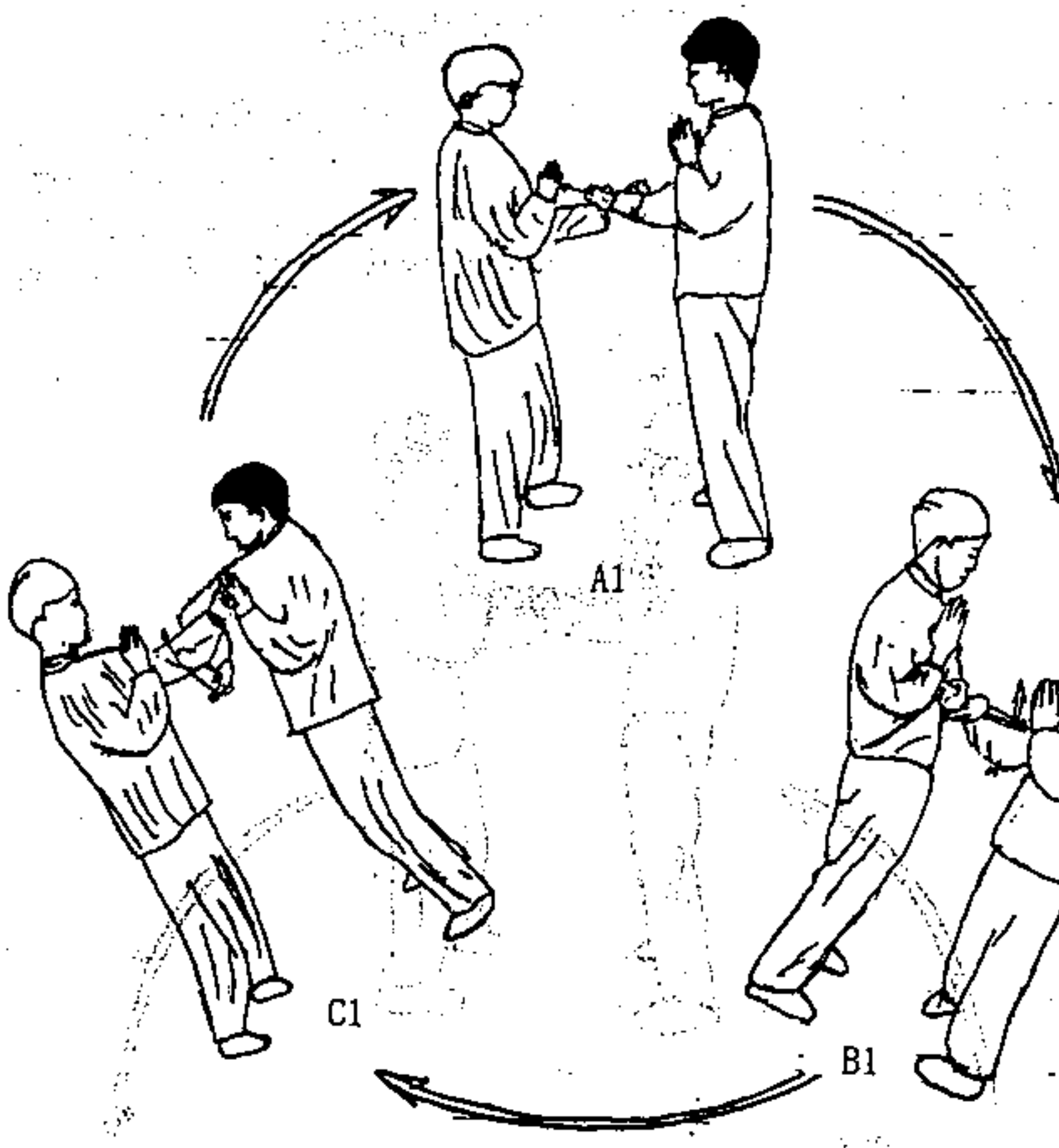
在粘手训练中，强调没有“固定的招数”，并非指“没有招式”，这是要特别注意的指导性观念。“招”是指一个动作，“式”是一种外形，有时两式或两式以上的动作合并在一起，便构成一招，在粘手训练中，一些最好的，最简单的，能在最短时间内使用出来的招式，经受训者将其不断的重复对练(如摊、伏、膀、日字拳等)，将拳法变成受训者本人的“习惯性反应”。如此，在激烈的对搏中，在不可能预知对方使出什么样的拳法的情况下，自己便能在突然之间十分下意识地作出相应的攻防反应。

咏春粘手训练把传统的对攻防反应训练的“眼看脑想，手动”的形式变为“眼看、手动”的反应训练。靠着手部对力度改变的感觉，配合了活用的最实用的咏春拳术招式，使之训练成为一种本能的条件反射动作，便是粘手训练的最终目的。

第37课　单粘手训练

单粘手，顾名思义就是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习，属于初级粘手训练法。在整个单粘手训练过程中，双方以二字钳阳马站立，以膀、摊、伏三种防守方法和日字拳(或掌)的攻击手作为其训练对象。须寸步不移，即纯粹以训练桥手感觉为主旨。单粘手训练虽是单手，但双方攻防兼备，且攻防变化总是按顺序依次进行，循环不绝，没有所谓的始终。





单粘手训练过程：(日字拳攻击型：图 A-C)

甲乙以二字钳阳马相对站立，甲以伏手从外向里伏住乙桥手，乙同时从里向外摊住甲桥手(图A)。由于乙摊手桥手在上(即在上者称生手，在下者称死手，逢生必攻，逢死化生，此为粘变化之道)，故摊手变日字拳向甲标进，甲伏手跟回变桥手在上(图B)。此时生手者为甲，甲伏手变日字拳攻击乙，乙从桥底变膀手阻截(图C)然后乙膀手从桥底攀上，变摊手，甲日字拳变伏手(图A)。如此生生不息地循环。

掌击型单粘手训练过程：(图A1-C1)

以掌代拳重复上述动作。

训练安排

1. 推手训练 10 分钟。
2. 单粘手训练 30 分钟。
3. 仰荡身法训练 10 分钟。
4. 寻桥训练 5 分钟。
5. 标指训练 5 分钟。

第38课　双粘手训练

当单粘手的训练熟练后，即可过渡到双粘手的训练，双粘手的动作是两人正面相对而立，站二字钳阳马，双方手臂彼此相搭，两人皆以膀、摊、伏三式循环地使用。

双粘手的训练有三个特点：

一、可以锻炼双手攻防的左右兼顾。

双粘手训练以最快而流畅的打圈卸除对方搭桥之手接触的感觉和反应，而且制造和寻找对手之空隙漏洞，达到“来留去送”和“甩手直冲”等战术的应用目的。

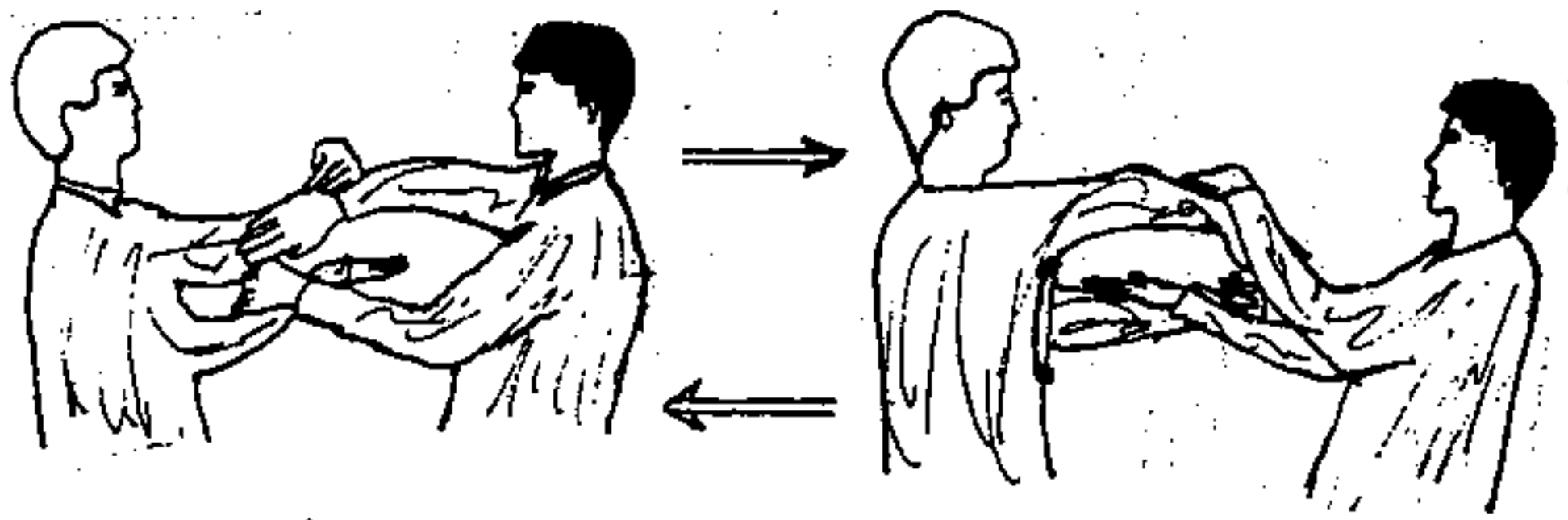
二、双粘手为对搏双方的攻防拉锯地带。

双粘手既是直线进攻的桥梁通道，也是内门防御的缓冲区。

三、双粘手可以成为踢、打、摔、拿四击之间最快接轨和转换的编组地带。

双粘手从其特点和训练层次来划分为两个阶段：第一阶段是盘手训练；第二阶段是过手训练。

盘手训练



A　　B

在盘手动作中，双方桥手彼此相搭，上下左右翻滚，犹如在一个无形的圆圈中来回盘旋。而这个圆圈仿佛将甲乙双方的桥手套在里面一般，在盘旋过程中，永远不会超过这个圆周。

盘手过程：(A=B)

甲以右膀手，左伏手，乙以左伏手，右摊手互相搭桥(图A)。然后开始盘旋，甲乙双方伏手不变，摊手变膀手，膀手则变摊手，周而复始，生生不息(图B)。

第39课　过手训练

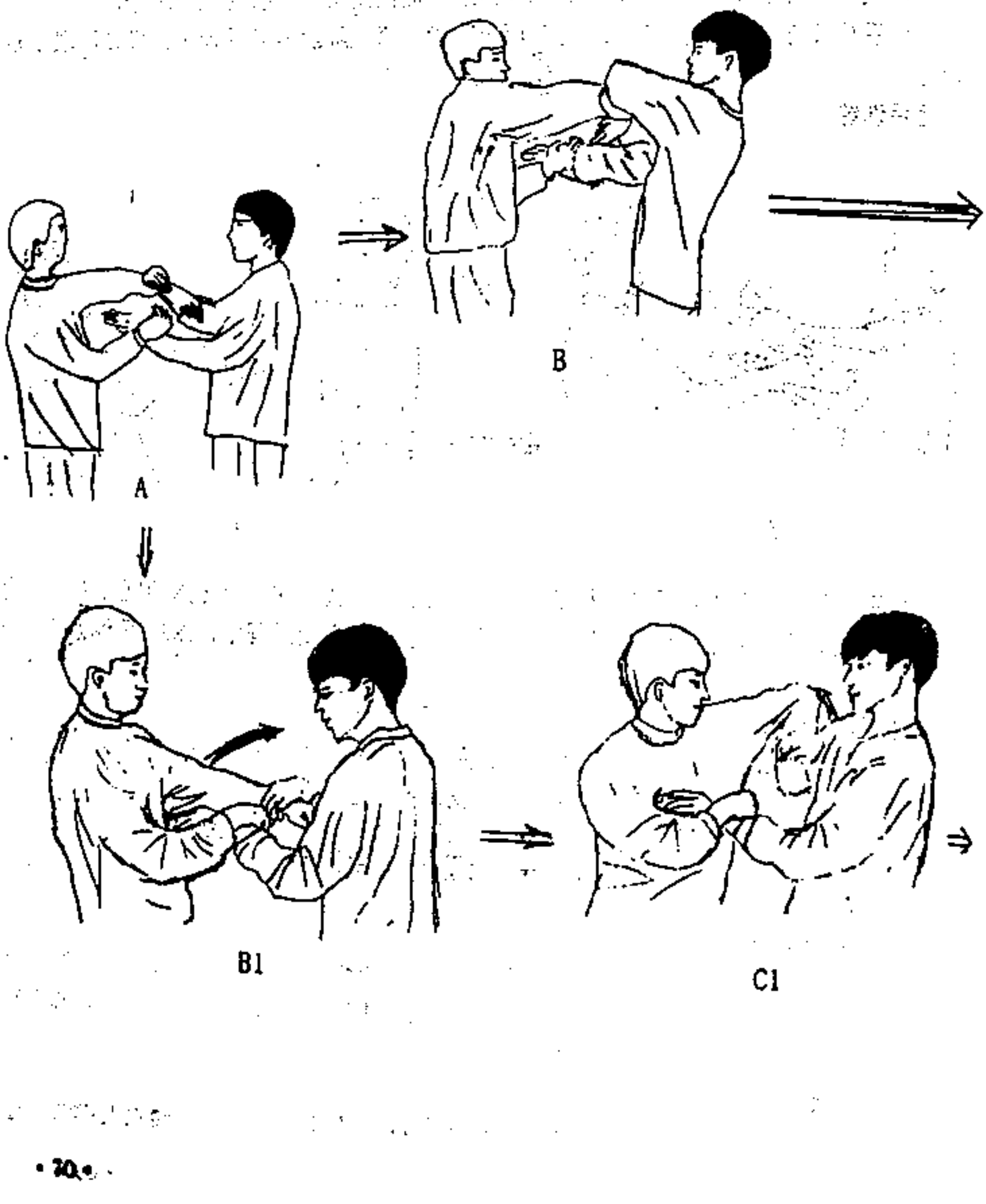
①膀手配攦手消解冲拳：(图A-E)

在盘手过程中，乙突然化伏手为日字拳攻甲上路，甲相应起膀阻截(图A-B)，乙冲拳继续标入，甲右手脱手回收变护手置胸前，然后甲护手接触到乙冲拳后，变攦手下攦乙方桥手，同一瞬间，以左批肘擒向乙右脸部(图C-E)。

②以肘消肘：(图A-E1)

在盘手过程中，乙化膀手为盖肘从上向下绕弧线砸向甲(图A-C1)，甲速循肘部防守原

则“让直线攻击落到肘外侧，让弧线攻击落到肘内侧”的原理，起右肘迎接乙盖肘，并上步反盖压乙，致使乙上身后倒，同时甲以推手顺势发放乙(图D1-E1)。



A

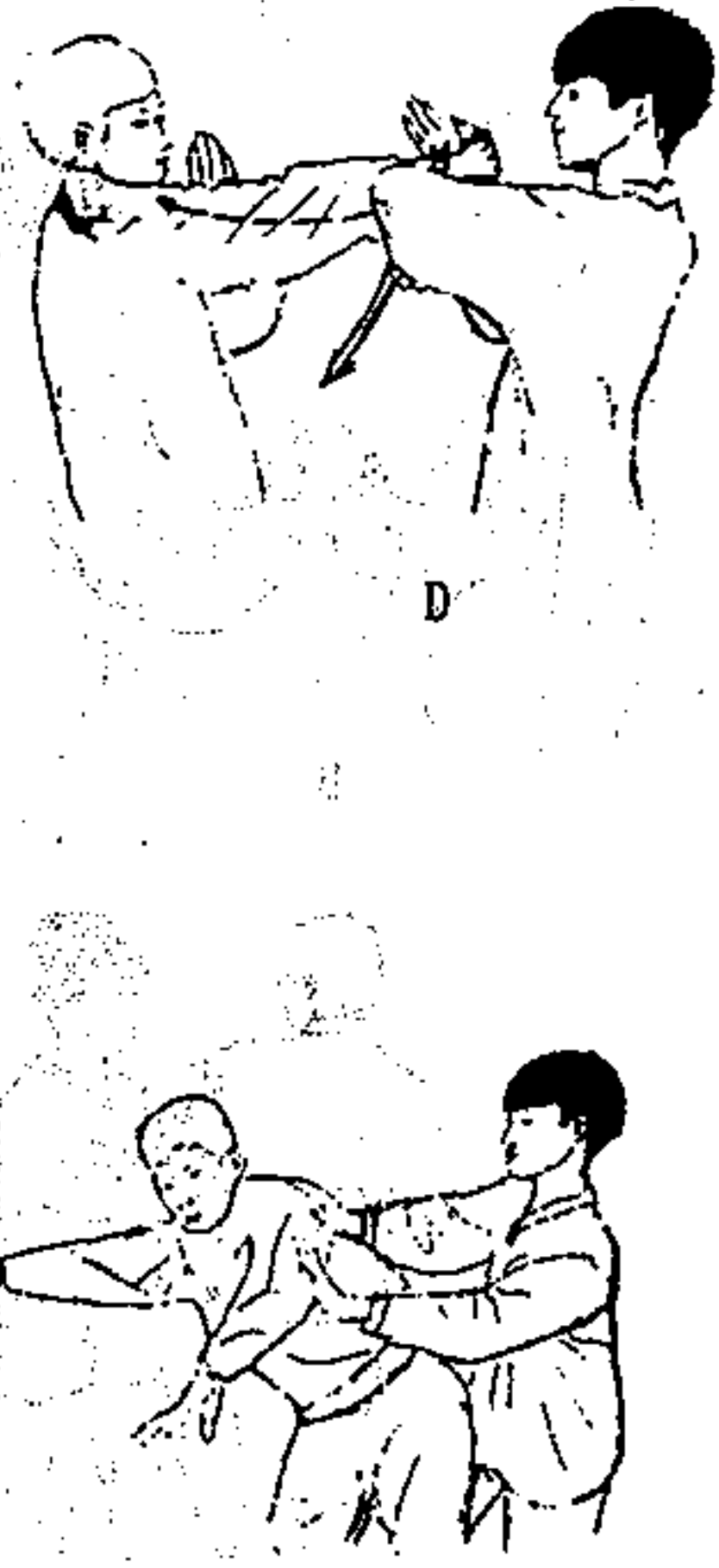
B

B1

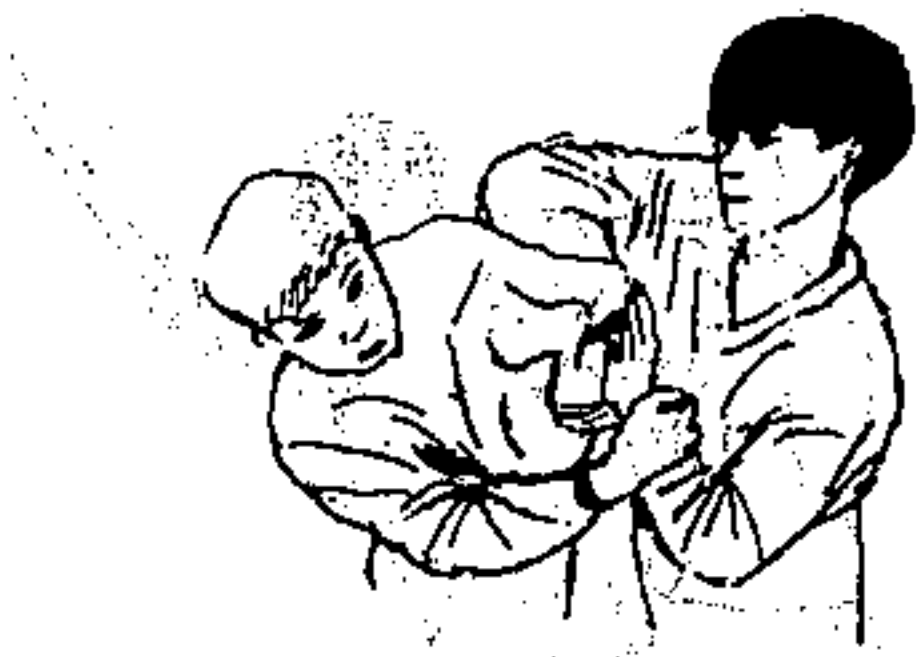
C1

C

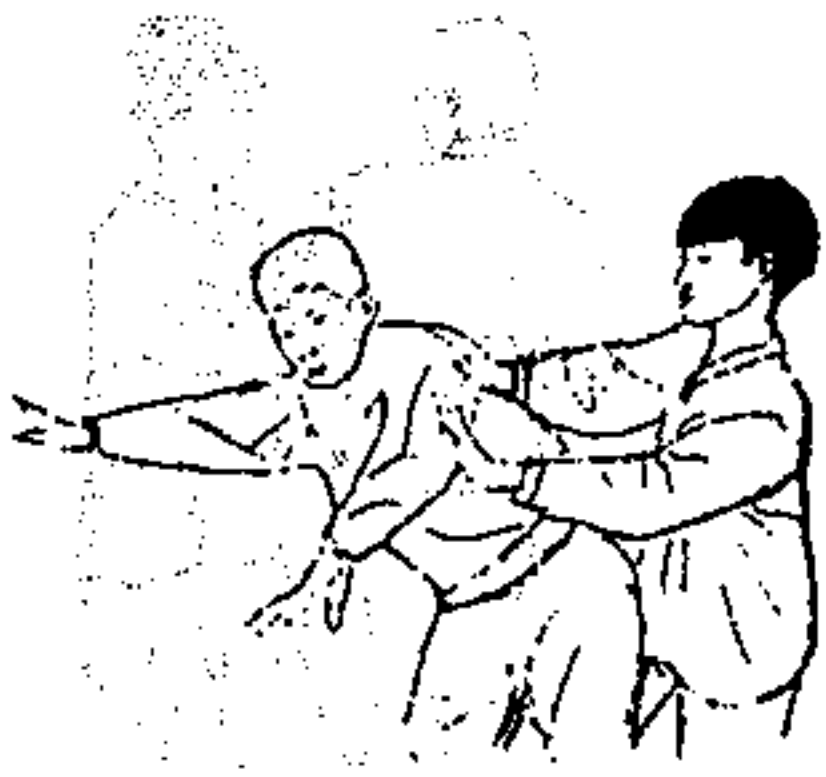
E



D



D1



E1

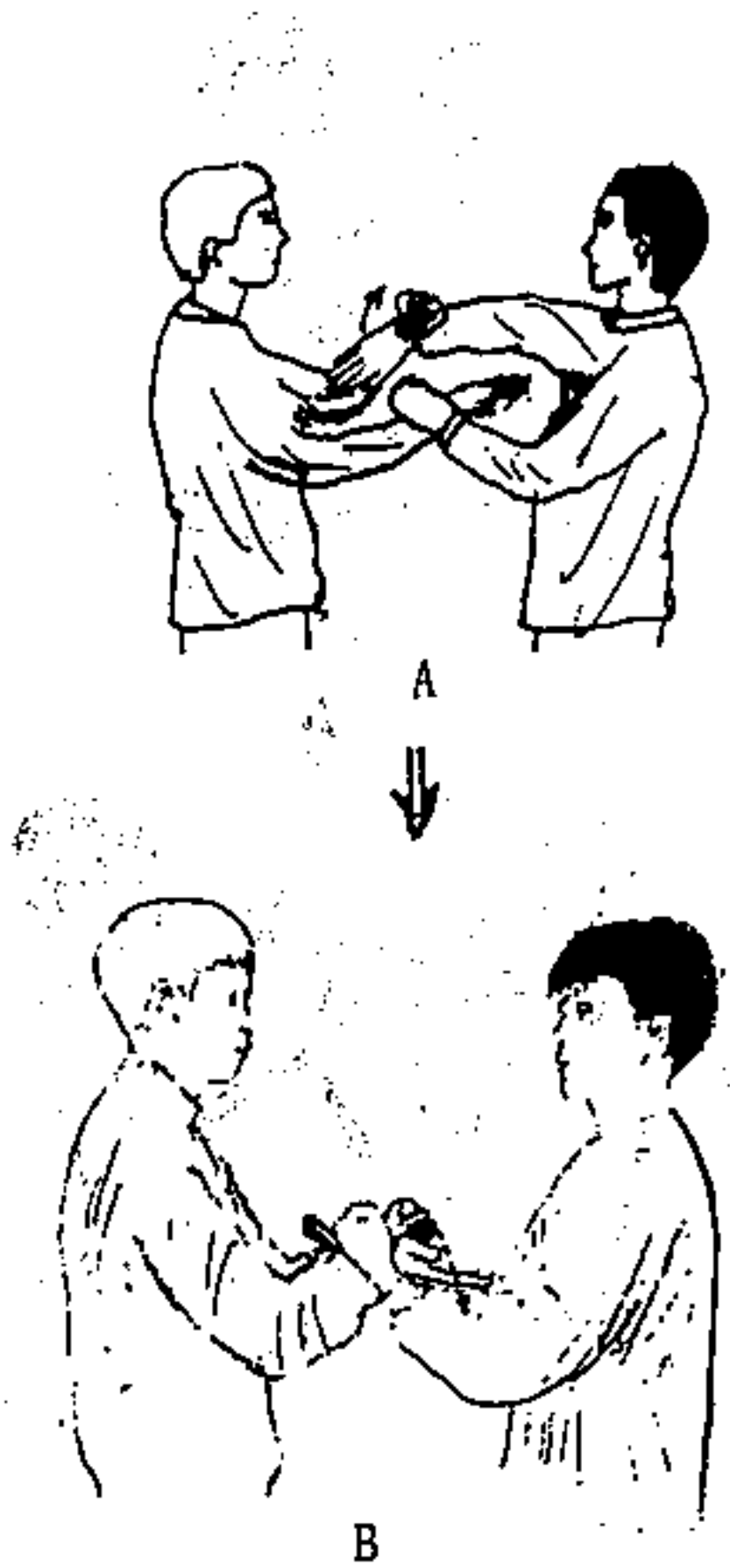
一伏二脱手之后的各种变化

一伏二脱手：(图 A-D)

在盘手过程中，乙左伏手稍回环发力把甲右膀手压低后，伏手从甲方右桥上横穿至左桥手，并且以肘底和揆手伏住甲双桥(图 A-C)，乙封住对方桥手后，化右摊手为日字拳直取甲上路，甲脱右手从桥底抽回变护手阻截乙冲拳(图 D)。

⑤推手弹腿(图 E5-F5)

甲摊手化正掌前推，乙右桥被推回后，甲续起肘仍顶推，使乙背向甲，此时甲进侧步并以弹腿使乙失重。

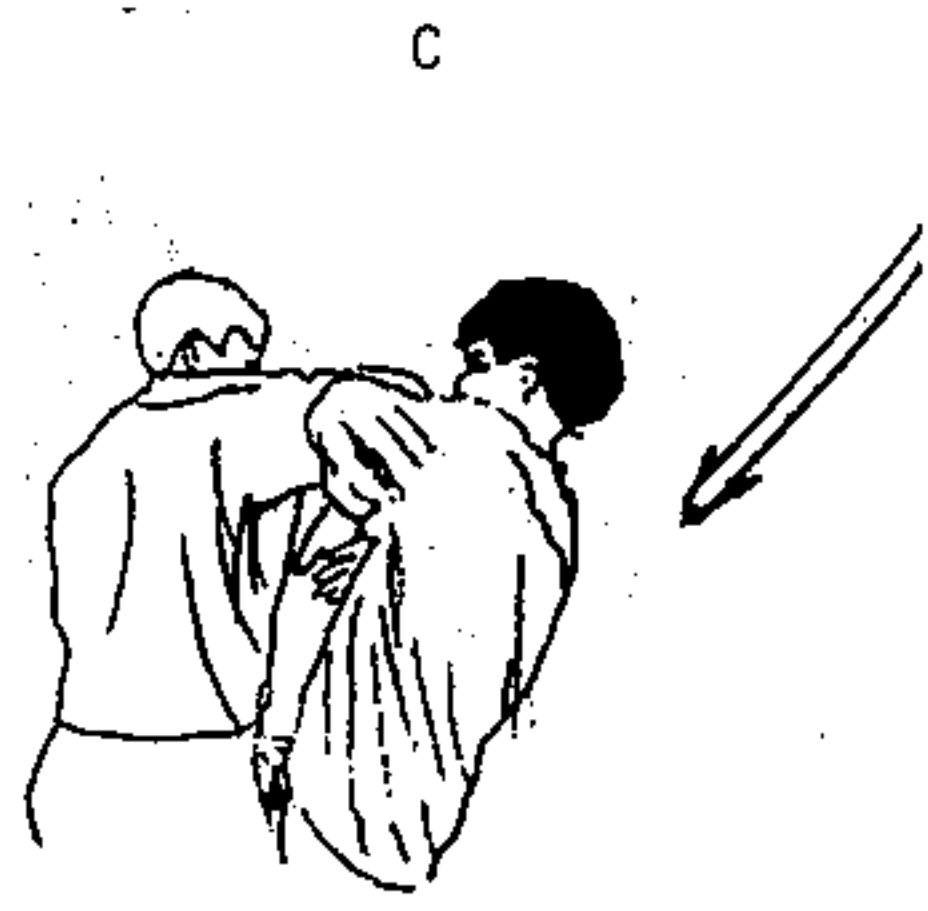


A

B

C

F5

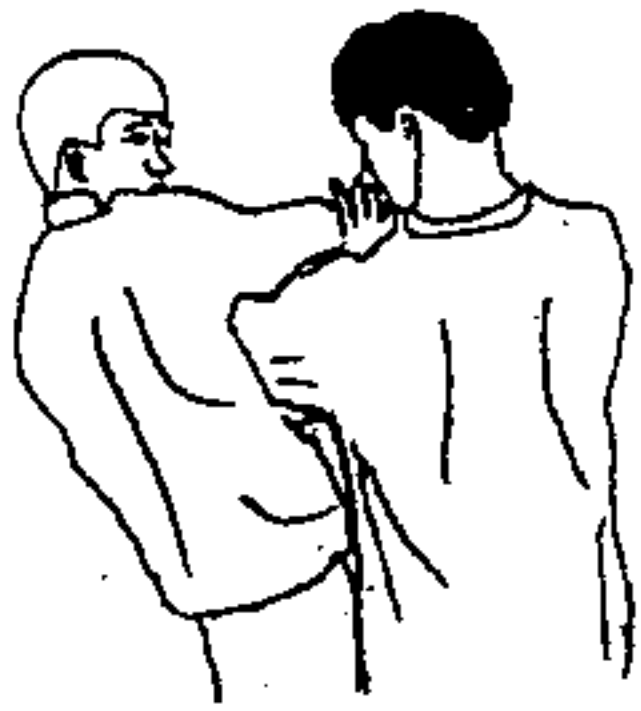


E5

脱手之后的各种变化

①连步顶肘：(图E1)

甲擒住乙冲拳时，侧身进俯步的同时，左手遵循"擒尾起头"的原理，虽被摆脱，却起左顶肘击向乙胸部(图E1)。



E1

②搭桥冲拳(图E2)

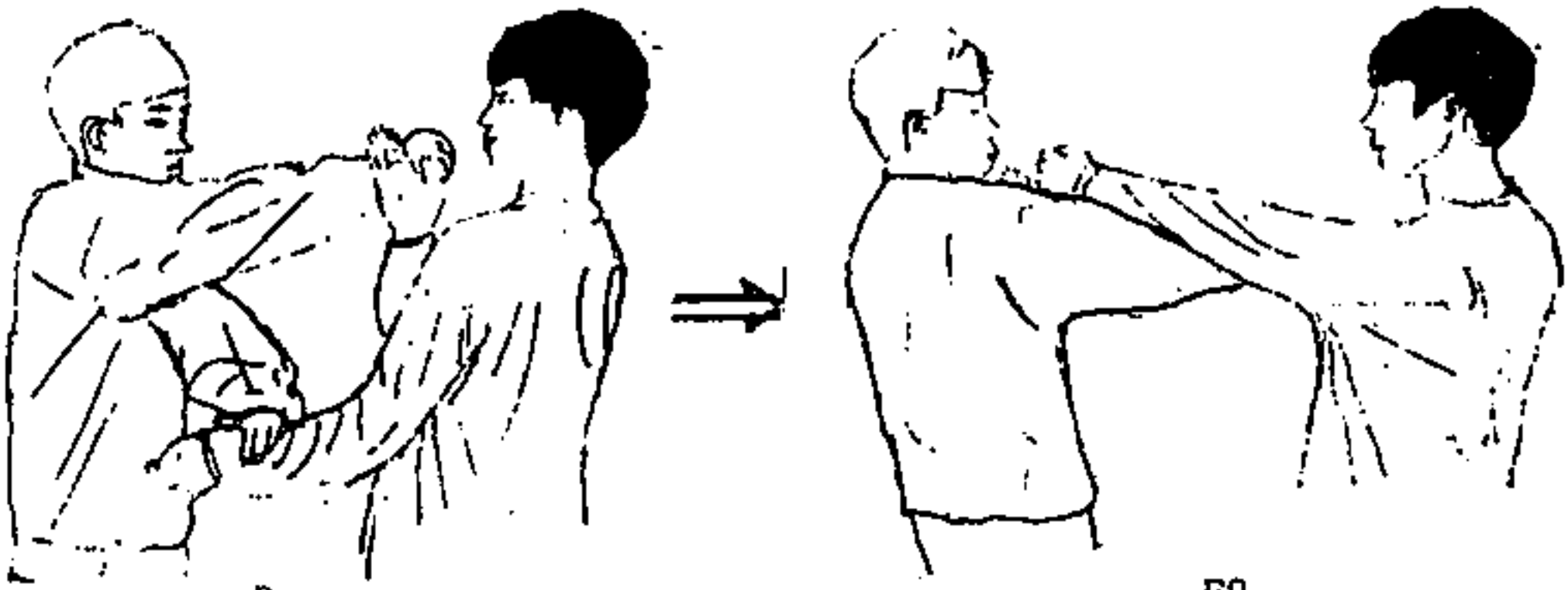
甲摊手变搭手，顺对方攻势送力，左手脱手后，从乙右桥面上冲日字拳攻击乙上路(图E2)

③换手批肘(图E3)

乙日字拳变搭手粘住甲护手向后回环发力的同时，换搭手为批肘攻击甲(图E3)

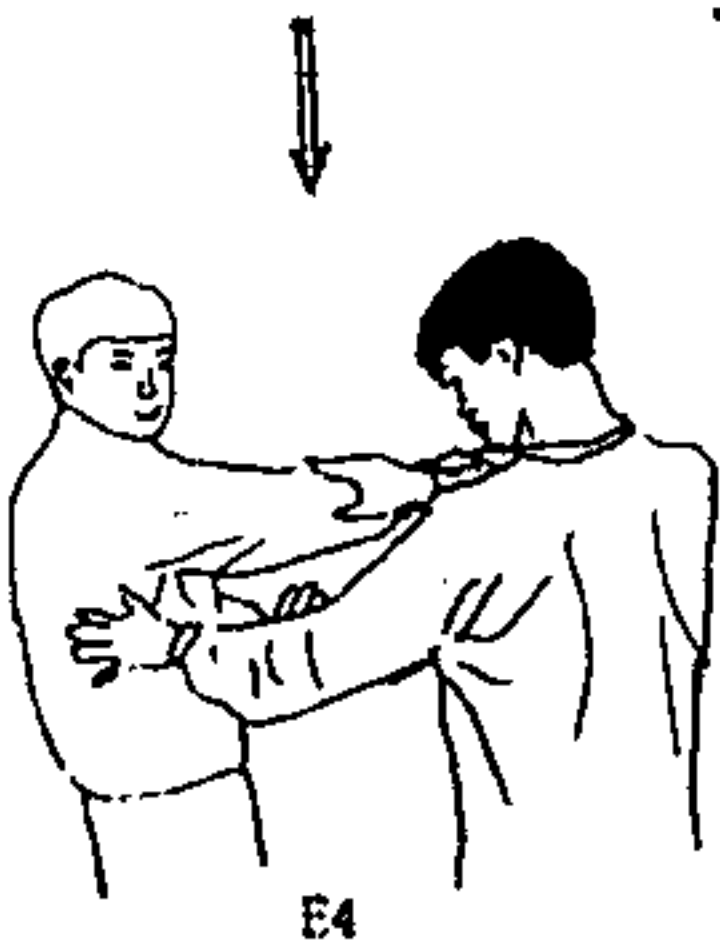
④寸劲发掌(图E4)

甲摊手化搭手顺来势送力，同时，左手只须在原位向乙肋腹部发寸劲击中路横掌即可。



D

E2



E4

E3

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练10分钟。
3. 盘手训练10分钟。
4. 过手训练30分钟。

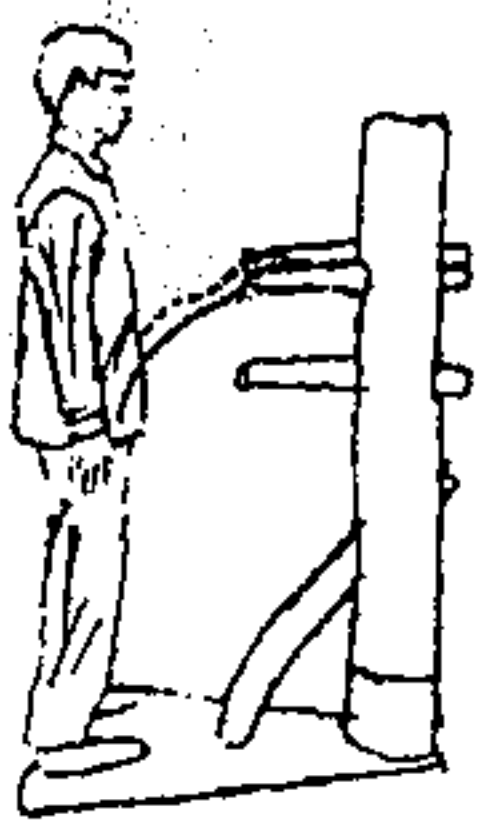
第四单元　咏春器械

第 40-45 课　模拟器械：咏春木人桩法

练拳没人对练怎么办？在咏春门里，为了解决这一难题而特设的一首拳套，木人桩，即可以圆满解决以上难题。虽然缺乏共同对练的对手，但仍可朝夕对着一盘木人桩当作假想对手模拟训练。熟练时可与想象中的空桩进行对练。木人桩招法，都是精简实用的动作，如能深懂其中奥妙，在搏击中往往能收到意想不到的效果。

整套本人桩法由前奏，收式以及中间的十个回合组成。前奏既是第一回合桩和整套桩的前奏，又是第二至第十合桩左右启式的前奏。在演练每一回合桩的每一个动作时，有一个技术要领须特别的注意：即桩手不标身(所谓“不标身”就是该桩手向前延伸的虚线标不到演练者身体或桩手被阻截无法标前)当遇到不可避免的正身对桩手时，则以沉肘、膀手、滚手等防守手法施力于桩手，意念把其阻截住，使其外形标身实不标身，这是演练木人桩自始至终都应把握的中心主题。表现在演练者的身上，则要求演练者精神高度集中，把木桩当作一位实搏对手来对付，在攻击对手时，不能让对方趁机同时反攻。另外，在打桩时，力求每出一招一式，都保持原招式的韵味，最忌蛮力击桩，招式变形，或贪图轻快，招式则偷工减料，两者皆不可取。

咏春木人桩谱



1

2

3

木人桩前奏(图 1-5)

站二字钳阳马，与桩身保持一臂之距(图 1)，双桥手拍起从内前标入(图 2)接着摸桥回环(图 3)然后粘桥旋腕并上托发力(图 4-5)。

4

5

特别提示：

在演练后面的第1-10回合桩时，不管是左边或右边，都先演练前奏，接下来才演练该回合的动作。即前奏既为整套木人桩法的前奏，又是每一回合桩法左右两边演练前的前奏。同时，本教程所示范的每一回桩法，仅为从左边为启式的桩法，当训练者从右边为启式时，动作是一样的，只是左右方向不同罢了。

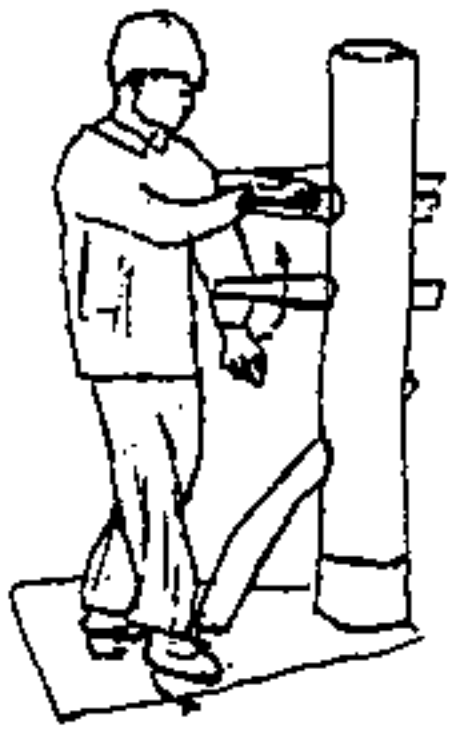
6

7

8

第一回合：(图6-12)

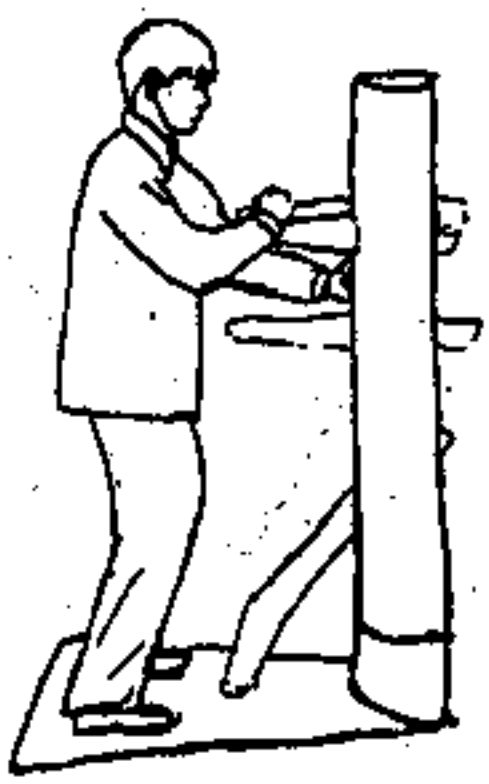
收左手回胸前作护手，侧马横进半步的同时，右手从桩手内帘起膀阻截右桩手(图6)。膀手从桩手桥底攀起成摊手摊住桩手的同时，侧进步以左正掌击桩身上路(图7)。左脚退一步以前膝盖顶住木桩膝盖，双手变上下耕拦手封住上下桩手(图8)，然后走横进步位移到木桩正面，从内帘耕拦上下桩手，并调换上下耕拦手(图9)。接着右侧进半步再转马，左耕手从下桩手桥底堪上并摊住左桩手的瞬间，以右正掌击向桩身上路(图10)，变右拦左耕的耕拦手，从外帘封住上下桩手(图11)。最后迅速侧退步成正马，右拦手成伏手伏住桩手，下耕手变横掌攻击木桩正面中路(图12)。



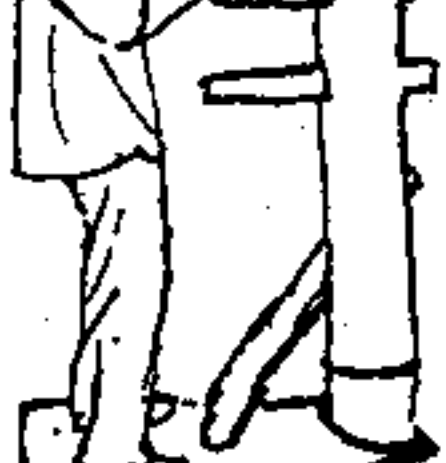
9

10

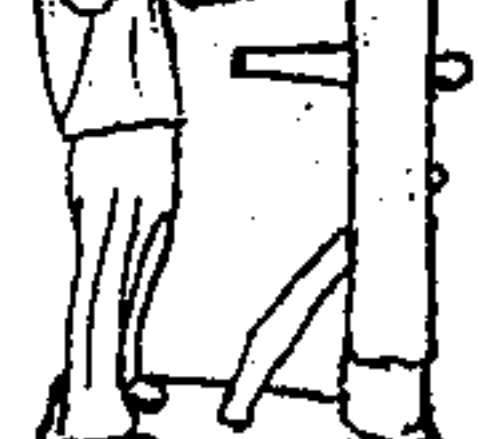
11



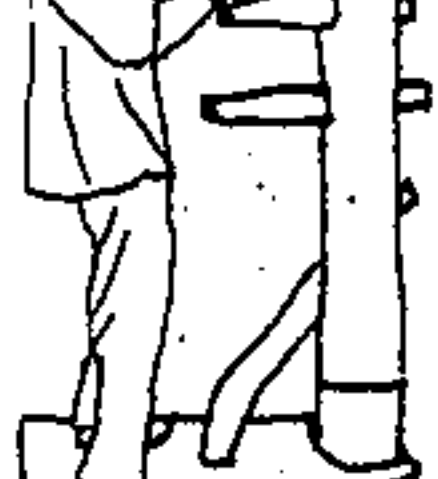
12



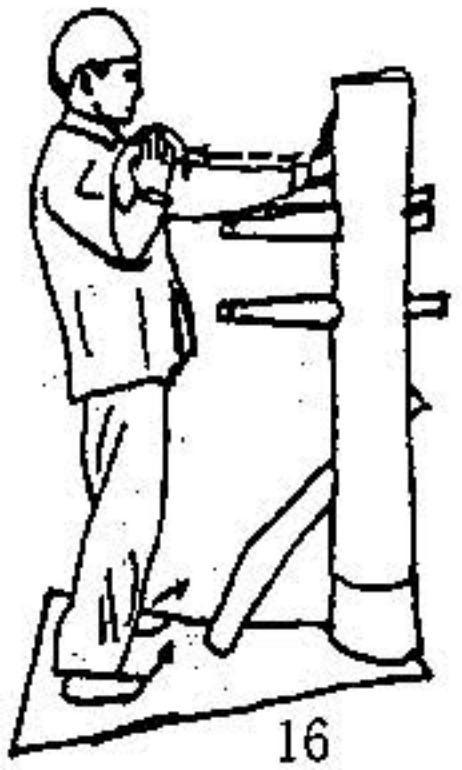
13



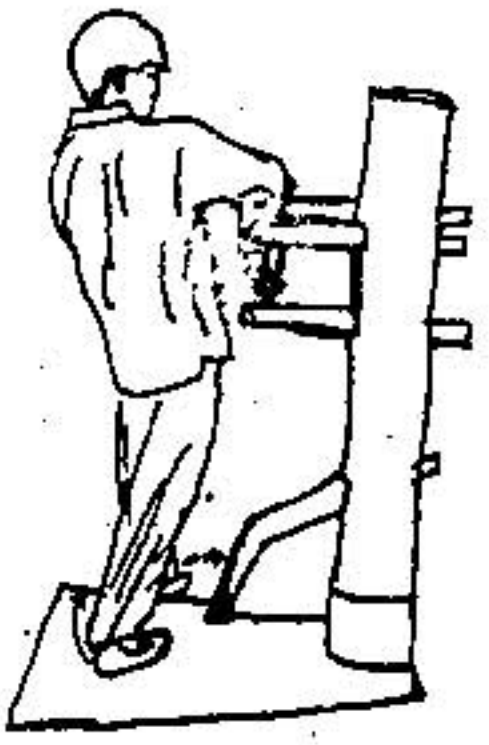
14



15



16



17

18

19

20

21

第二回合：(图 13-33)

接前奏(图 1-5)。收右手回胸前作护手，左手在上桩手内帘做摊——拍——摊动作后，顺着右桩手攻入正掌(图13-16)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图17)。膀手穿桥底上变摊手的同时侧进马，并以日字拳攻木桩侧中路(图 18)。接着日字拳变膀手从外帘阻截右桩手(图19)。然后连续以搭手——摊手——搭手互换粘住桩手的同时，从右桩手桥面上连冲三拳于木桩上路(图20-22)。最后一次冲拳后，搭手和摊手顺着桩手向后粘摸(图23)。当粘摸到双手都离开桩手后，双手置胸前成双护手(图24)。双手化为正掌同时击向木桩侧上路(图 25)。收双掌同时起左蹬脚踹木桩中下路(图 26)。蹬退后收着地后，右脚标前半步，并以右摊手摊住桩手，左手变底掌击向木桩中路(图 27)。前脚后退半步，迅速以栏拦手封住上下桩手的同时，疾起左横铲脚攻击木桩中下路(图28)。再恢复到刚才的一摊一打(图29)。前脚退半步，以左拦右栏的栏拦手封住上下桩手(图 30)最后走横进步位移到木桩正面，从内帘上下调换栏拦手，拦手所拦桩手从右桩手换为左桩手(图 31)。拦手变搭手下搭下桩手的同时，栏手穿下桩手桥底上，标出日字冲拳攻木桩上路(图 32)，日字拳变搭手搭住右桩手，搭手化日字拳疾标出(图 33)。

22

23

24

25

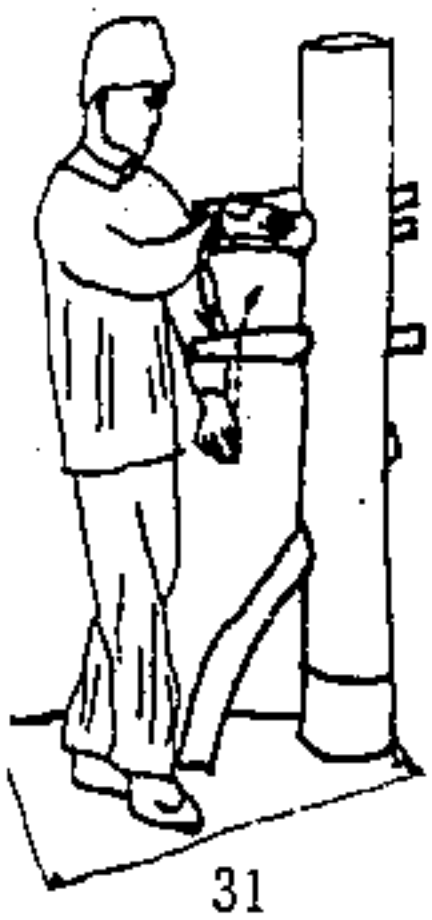
26

27

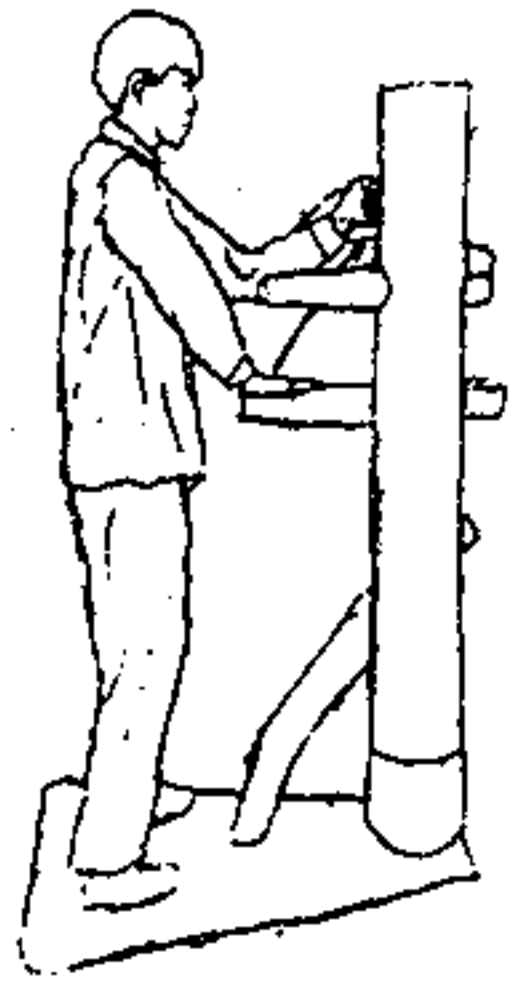
28

29

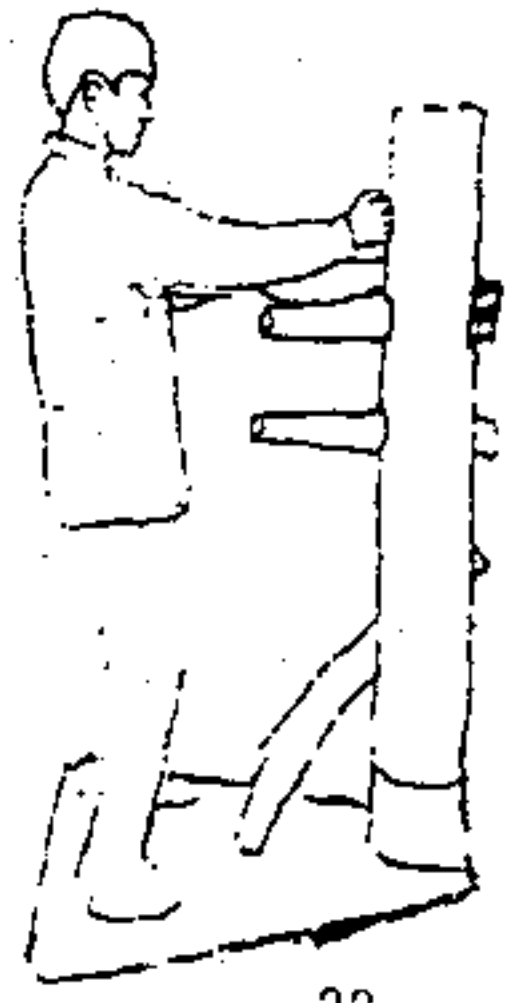
30



31



32



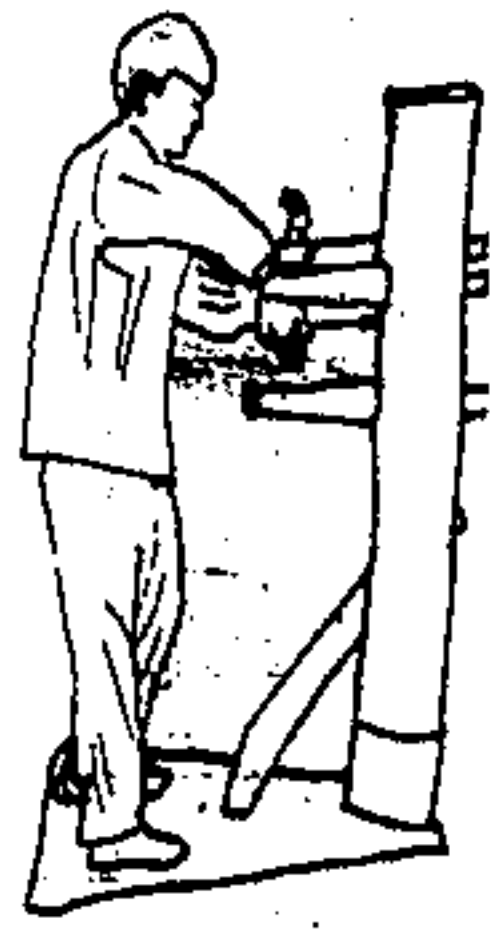
33

第三回合：(图 34-37)

接前奏(图1-5)。马不动，以缩短两手间距离的变形上下耕拦手和双桩手相搭桥，拦手在外帘，耕手置内帘，然后开始以桩手为圆心，两手同时翻滚划圆，划圆时粘着桩手，一刻都不离开(图34-36)。双手同时划三次圆后，左拦手变伏手伏住右桩手，右耕手变横掌攻击木桩中路(图37)。

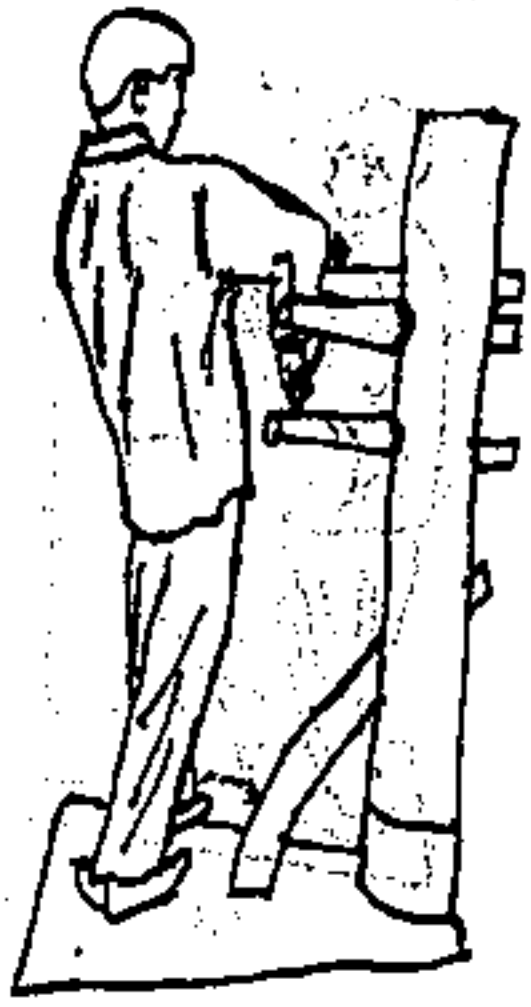
34

35



36

37



38

39

40

第四回合：(图38-43)

接前奏(图1-5)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图38)。膀手从桩手桥底攀上成搭手的同时侧进步并转马(图39)。搭手回环发力的同时杀出斩颈手(图40)。前脚进半步顶住木桩膝盖，斩颈手迅速化为拦手，搭手化为掰手从外帘封住上下桩手(图41)。拦手变伏手伏住右桩手，掰手变拳攻击木桩中路(图42)。最后拳变摊手摊住左桩手，伏手变冲拳攻击木桩中路(图43)。

41

42

43

第五回合：(图 44-48)

接前赛(图 1-5)。保持马步不动，以双手一里一外和双桩手搭桥，然后以桩手为圆心，双手粘着桩手同时翻滚划圆(图 44-46)。三次划圆后，左手变褶颈手捫住桩颈，右手以一伏二按住双桩手后，左脚侧进一步(图 47)。右手化批肘攻击木桩上路(图 48)。

44

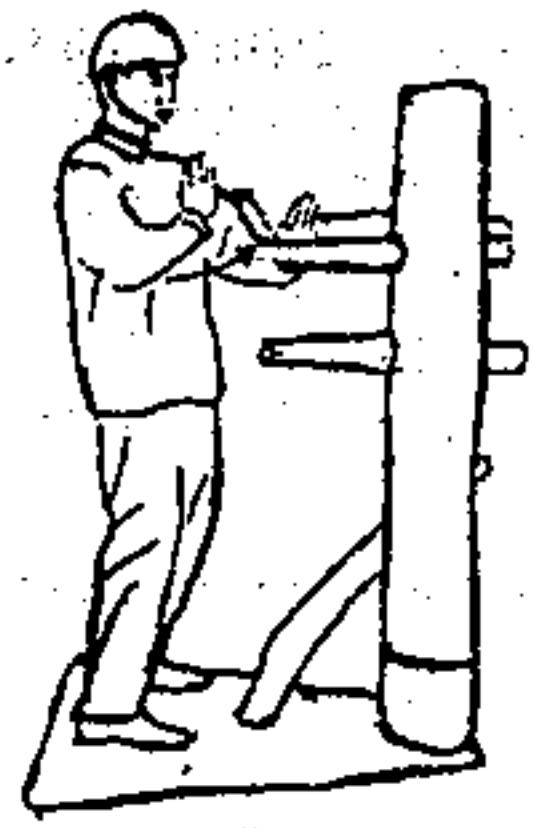
45

46

47

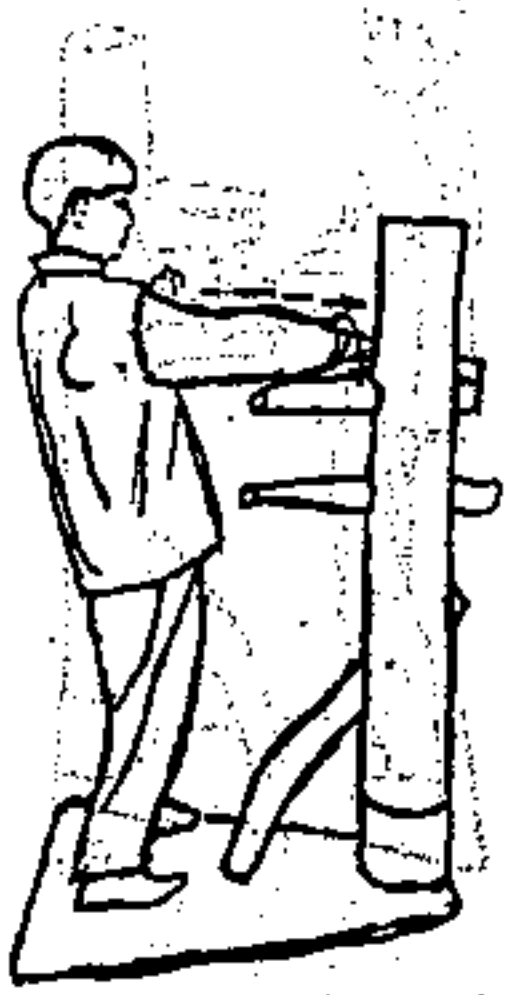
48

49

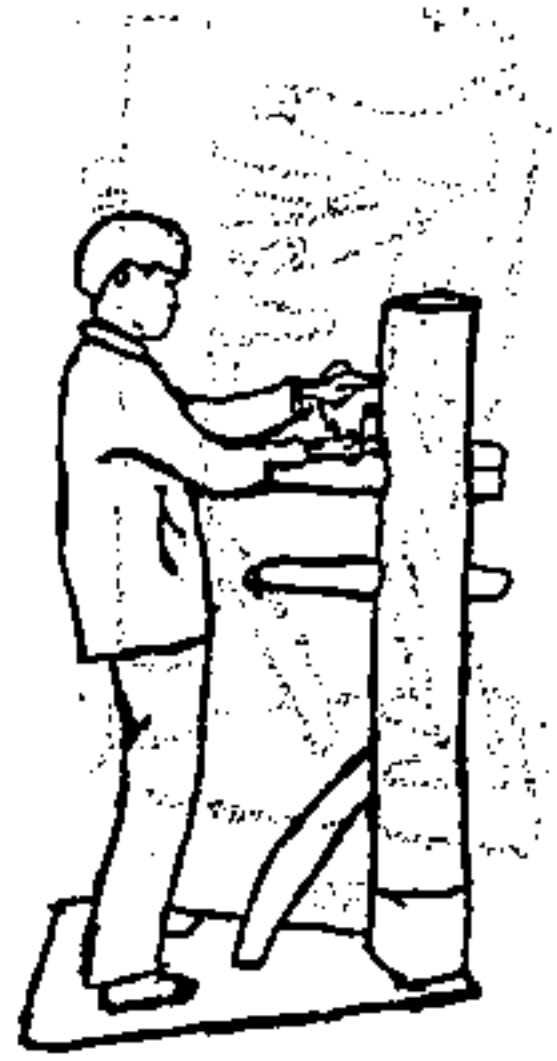


50

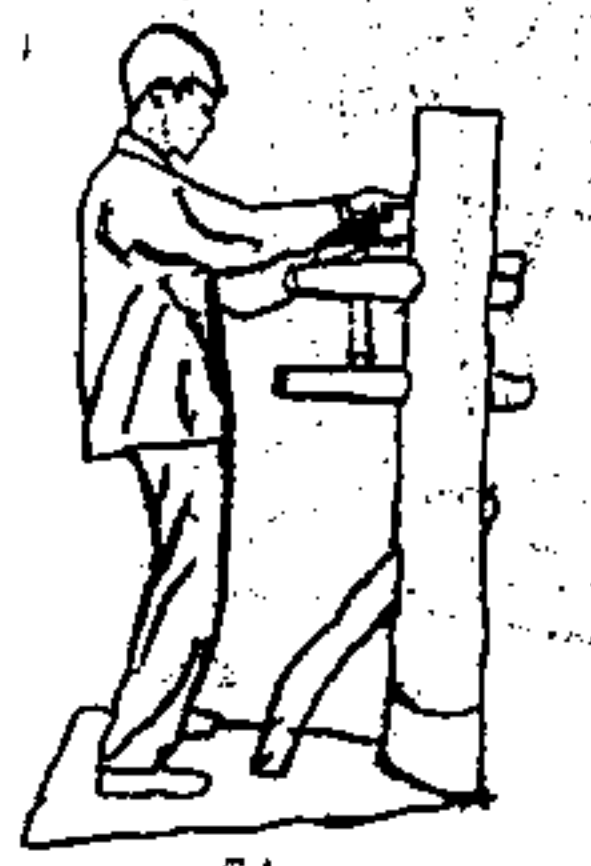
51



52



53



54

55

56

57

第六回合：(图49-67)

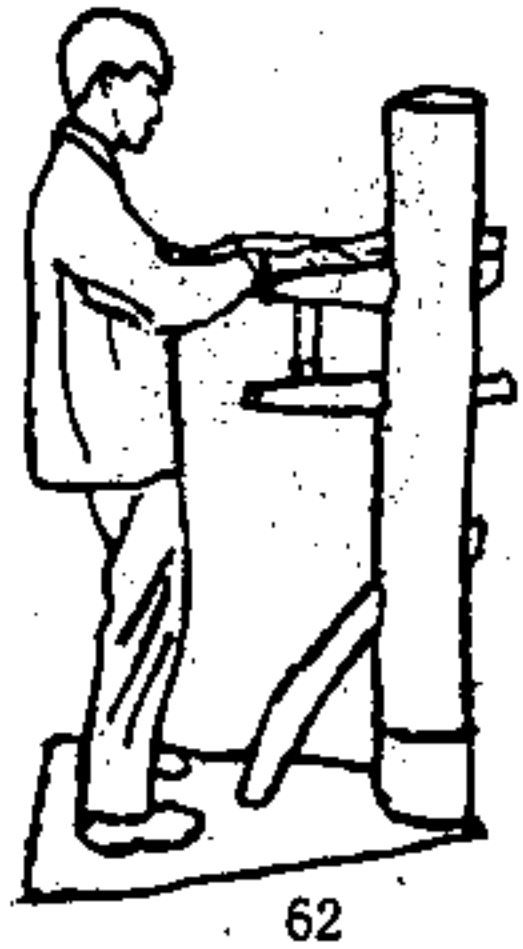
接前套(图1-5)。马不动，以左右拍手交替拍击木桩双桥手(图49-51)。第三次右拍手后，顺桩手方向化为斩颈手杀入(图52)。双手变为阴阳标指手同时一上一下标插桩上路(图53)。左标指手变摊手摊住木桩右桩手，下标指手同时上翻，并标插木桩上路(图54)。双手同时下撩在下桩手上(图55)。以右撩手撩下桩手，另一手作冲拳交替冲两拳后，再恢复到交叠撩手撩下桩手(图56-58)。双撩手同时化为标指手，分别标插上路和中路，重新恢复到交叠撩手(图59-60)。双手变托手向上托双桩手，旋腕摸桥后从内帘漏下，再次成为交叠撩手(图61-63)。双手化为摊手同时从内帘向外摊双桩手(图64)。然后双摊手变双标指插木桩上路的瞬间起左蹬脚踹木桩中下路(图65)。收脚后，以撩手和日字冲拳同时进行交替冲拳5次(图66-67)。

58

59

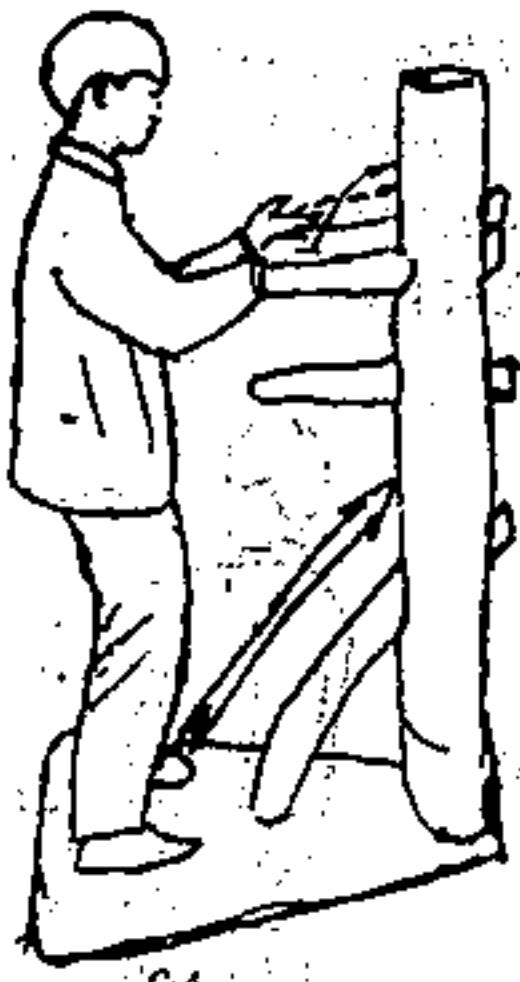
60

61



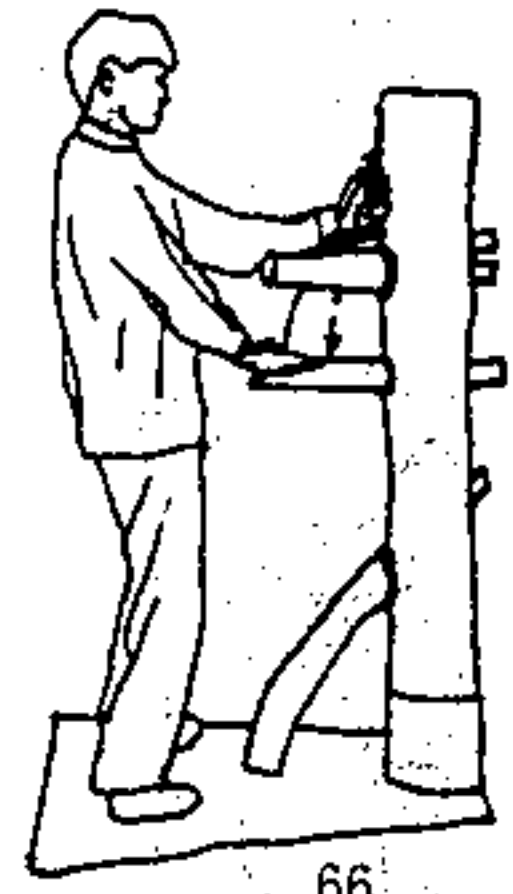
62

63

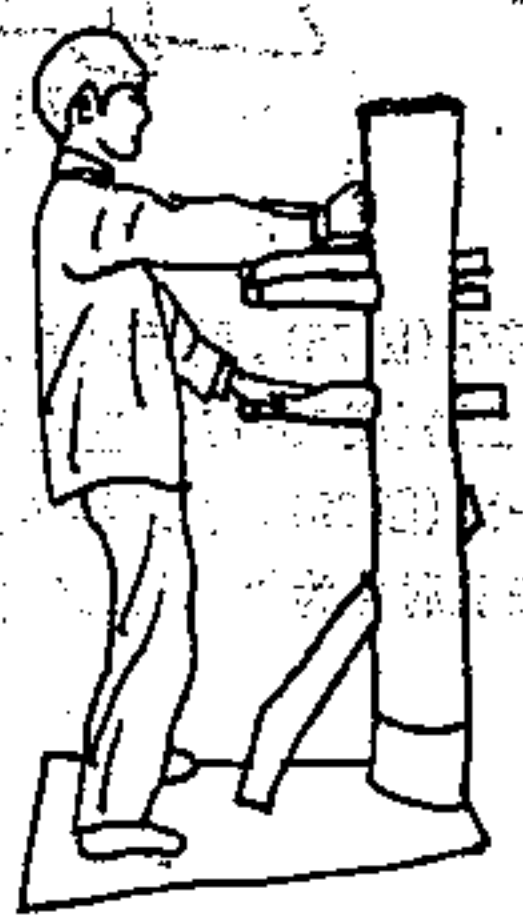


64

65



66



67

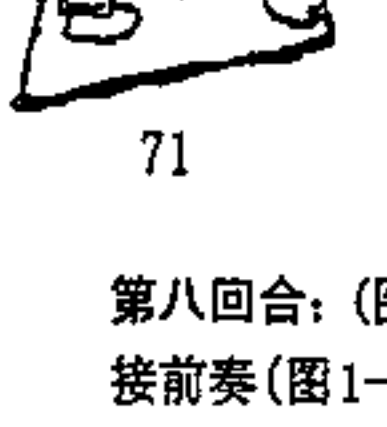
68

69

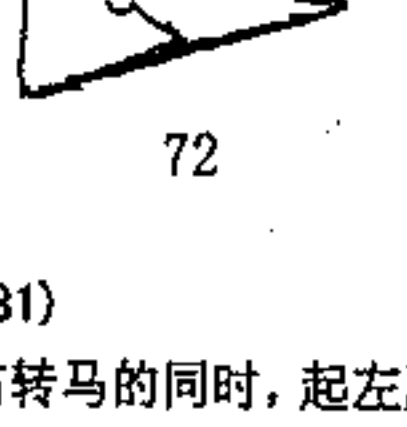
70

第七回合：(图 68-74)

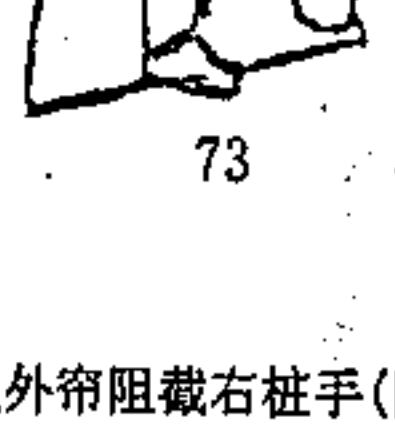
接前赛(图1-5)。收左手作护手，侧马横进半步并起右膀手阻截右桩手(图68)。膀手从内帘漏下化为揉手揉下桩手的同时转成正身马，再交替以冲拳配揉手连冲两拳后右桥手以“一伏二”伏住双桩手(图69-71)。然后左侧进一步以左批肘撞击木桩上路(图72)。再以左“一伏二”封住双桩手的同时右侧进马出右批肘攻击木桩上路(图73-74)。



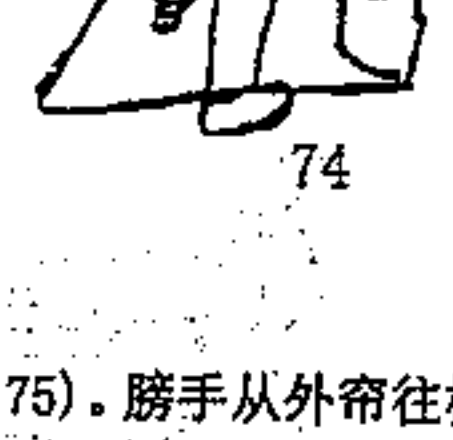
71



72



73



74

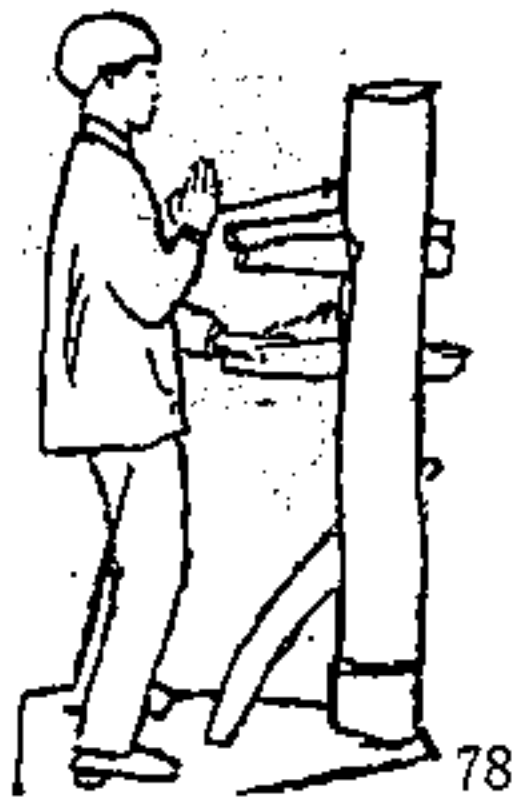
第八回合：(图 75-81)

接前赛(图1-5)。右转马的同时，起左膀手从外帘阻截右桩手(图75)。膀手从外帘往桥底下穿上变摊手，并将摊手化正掌顺桥往里送掌，击打在木桩上路(图76-77)。左正掌变揉手揉下桩手(图78)，双手化作日字冲拳分别攻击木桩上路，中路(图79)。上路手实施“一伏二”封住双桩手，下路手变盖肘盖压砸木桩上路(图80)，左盖肘化为“一伏二”桥手封双桩手，并侧进步转马起右盖肘攻击木桩(图81)。

75

76

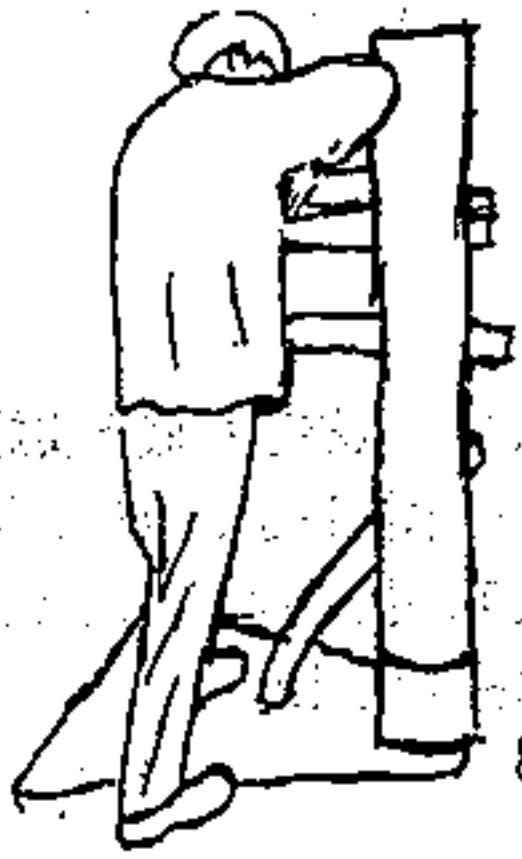
77



78

79

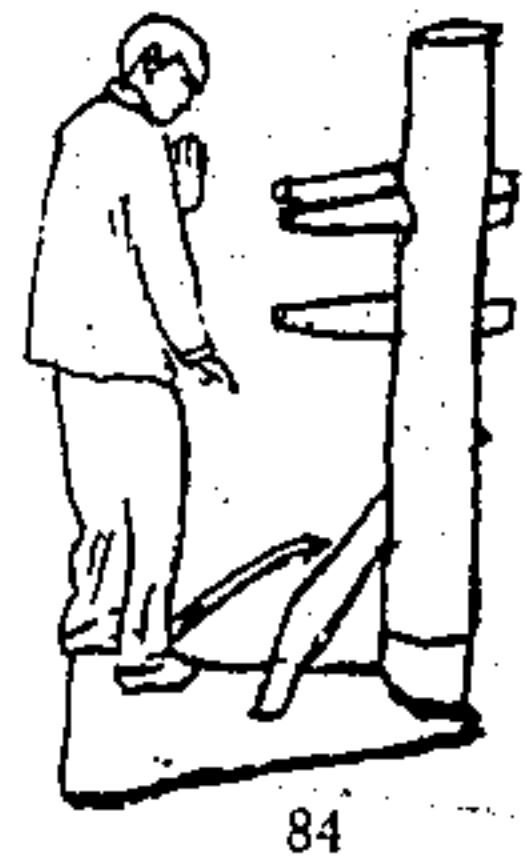
80



81

82

83



84

85

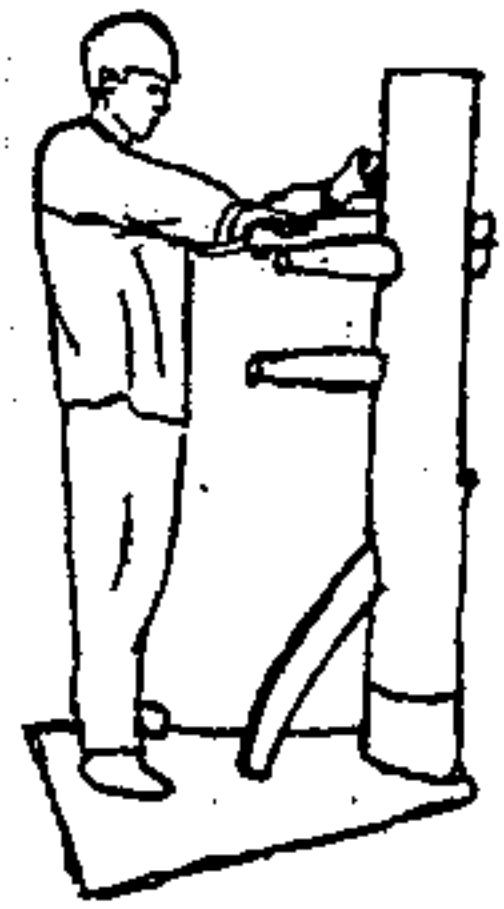
86

87

第九回合：(图82-90)

接前奏(图1-5)。拍手转成侧身马，并以低膀手阻截下桩手(图82)。从桩手桥底下实施斩手攻击(图83)。收掌准备实施脚法攻击(图84)。起右低横铲脚铲击木桩膝盖(图85)。落脚靠桩身，后脚跟上一步，实行右摊左打(图86)整体退半步，以上下耕拦手同时封锁上下桩手(图87)。拦手就地化为搭手，耕手变成日字冲拳从内帘攻击木桩上路(图88)。左右手交替以冲拳、搭手同时实施，连冲两拳(图89-90)。

88



89

90

91

92

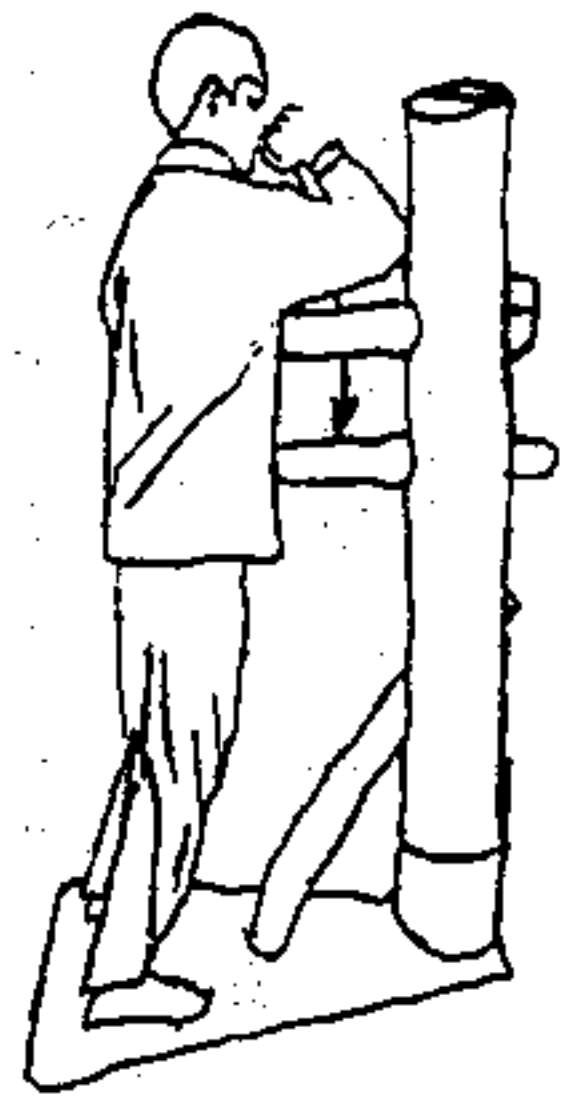
93

第十回合：(图 91-98)

抽手转马，以右低膀手阻截下桩手(图 91)。从桩手桥底下拳上(图 92)。化为冲拳攻击木桩上路(图 93)。变拳为撩手撩下桩手(图 94)。再化为冲拳攻击木桩(图 95)。曲臂变挑肘趋前挑击木桩上路(图 96)。最后又化为撩手后再一次起挑肘(图 97-98)。

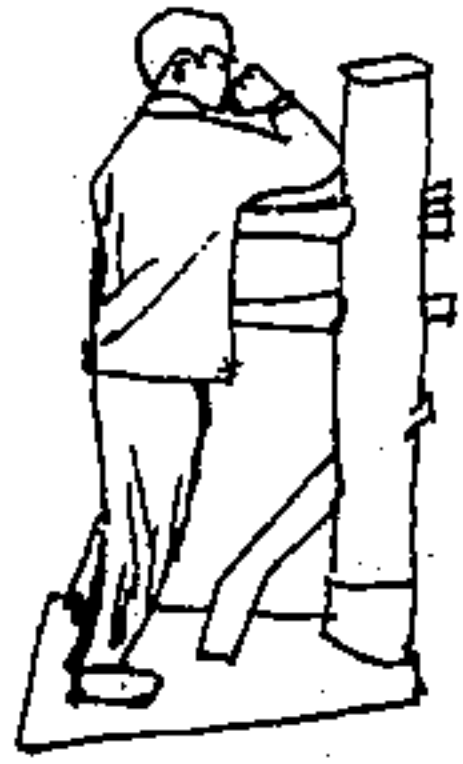
94

95

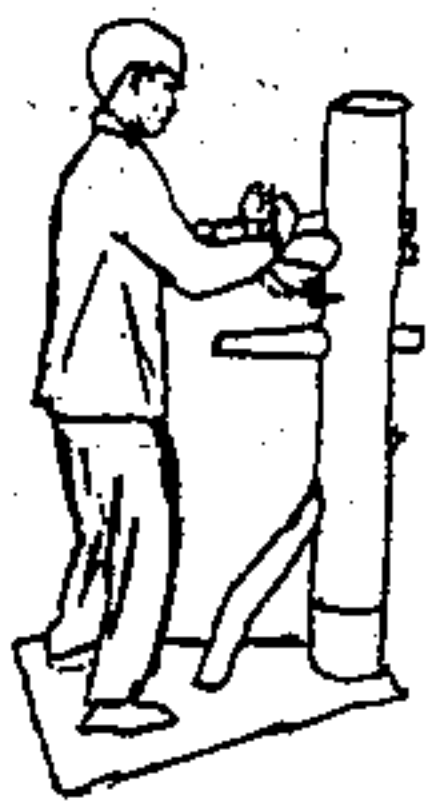


96

97

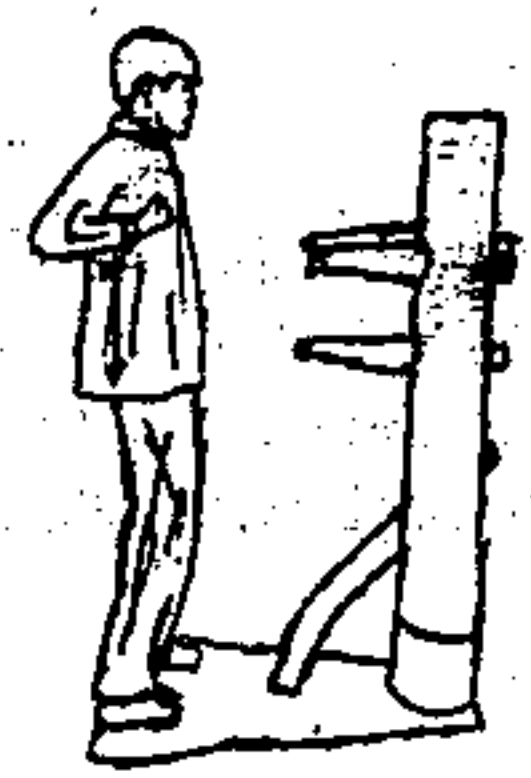


98

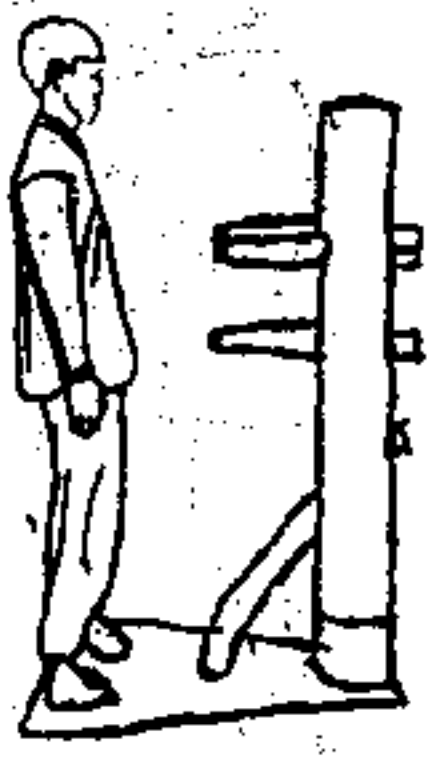


99

100



101



102

收式：(图 99-102)

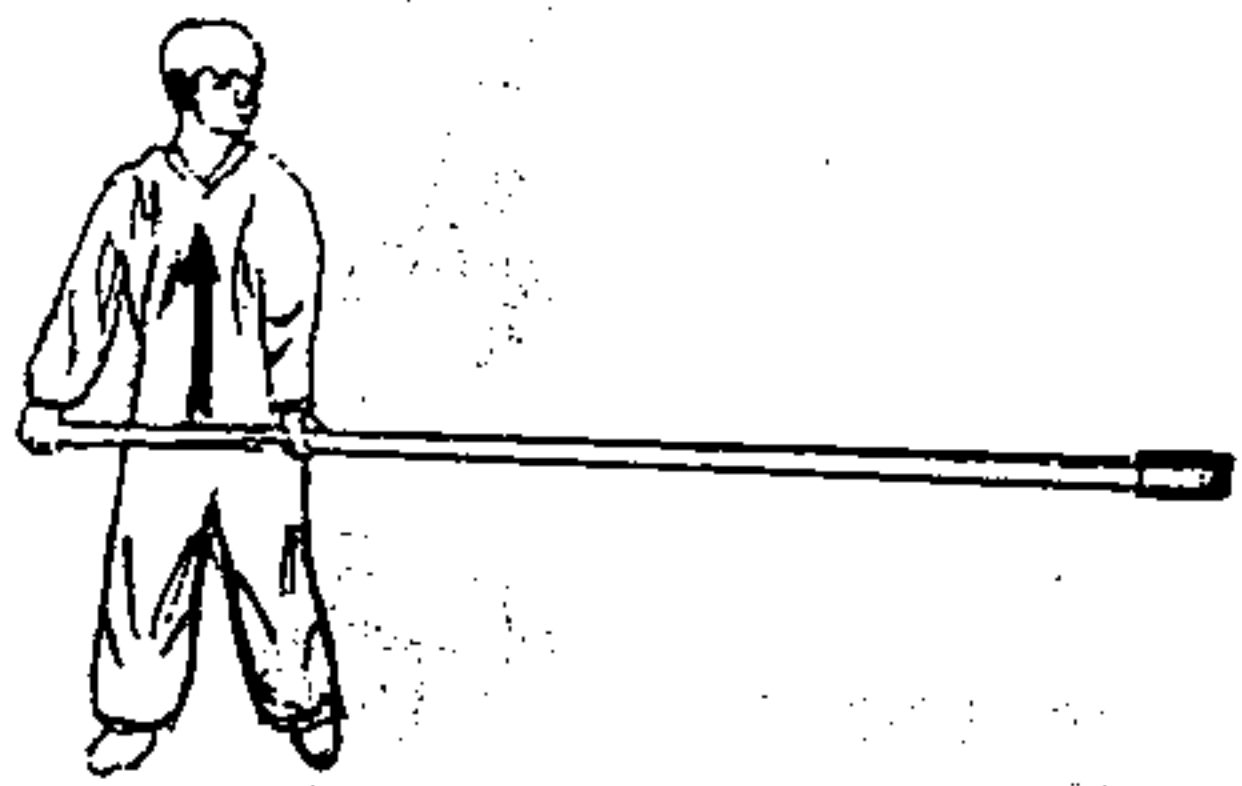
接前奏(图 1-5)。摸桥旋腕变双伏手(图 99)。双手从内帘漏入以横掌击打木桩中路(图 100)。然后以后肘法收拳，恢复到启式(图 101-102)。

训练安排

1. 小念头训练 8 分钟。
2. 木人桩法训练 35 分钟。
3. 寻桥训练 7 分钟。
4. 标指训练 5 分钟。
5. 单粘手训练 5 分钟。

第45-48课　六点半棍

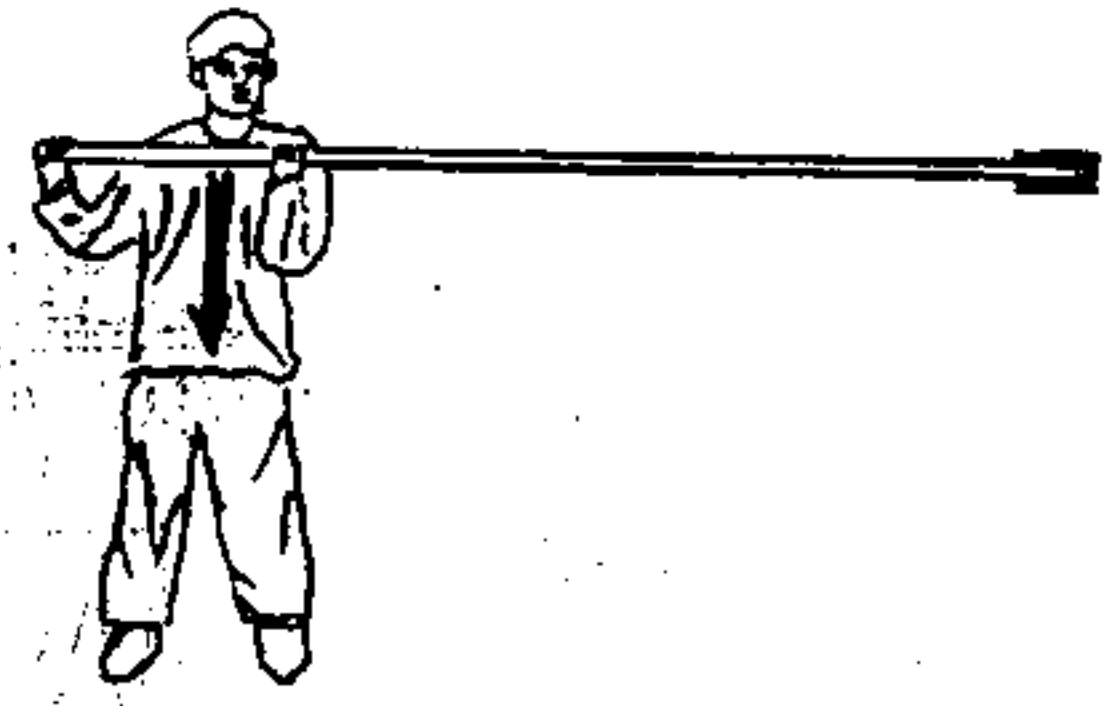
六点半棍由“杀、割、枪、弹、钉、挑”六点整点棍和由六点所变化出来的每一个半点棍组成。其整点和半点棍外形轨迹相同，不同之处在于力源的来源和变化。整点棍的力源来自腰、马、桥，其桥手弯曲成一定的力学角度，而每一个半点棍的力源则只来自于腰的旋转和摇晃，其桥手伸直且马步丝毫不动，即桥手与棍连成一个固定的整体，地面与马亦连成一个固定的整体，如此上下固定中间活的姿态所练就的劲力很具穿透性，一经击中对方，即可造成严重的内伤。在六点半棍的训练之前，须先进行棍基训练：抖棍训练。抖棍训练初始阶段应在棍梢套一个重量适宜的铁套，以增加棍梢重量，达到一开始便能体验到棍的弹抖发放之劲，待具备一定功力后，即可卸去铁套进行空棍演练，最后再进入由各散点自由组合的圈缠演练。



1

棍基训练：抖棍(图1=2)

受训者以略大于二字钳阳马之马步站立，执棍手门稍宽于肩，执棍手后阴前阳(图1)。然后曲前臂抬棍至胸前，抬棍过程深吸气(图2)双执棍手突然向下猛抖，抖棍过程随势以鼻子喷气(图1)。如此一抬一抖，如是者三次。

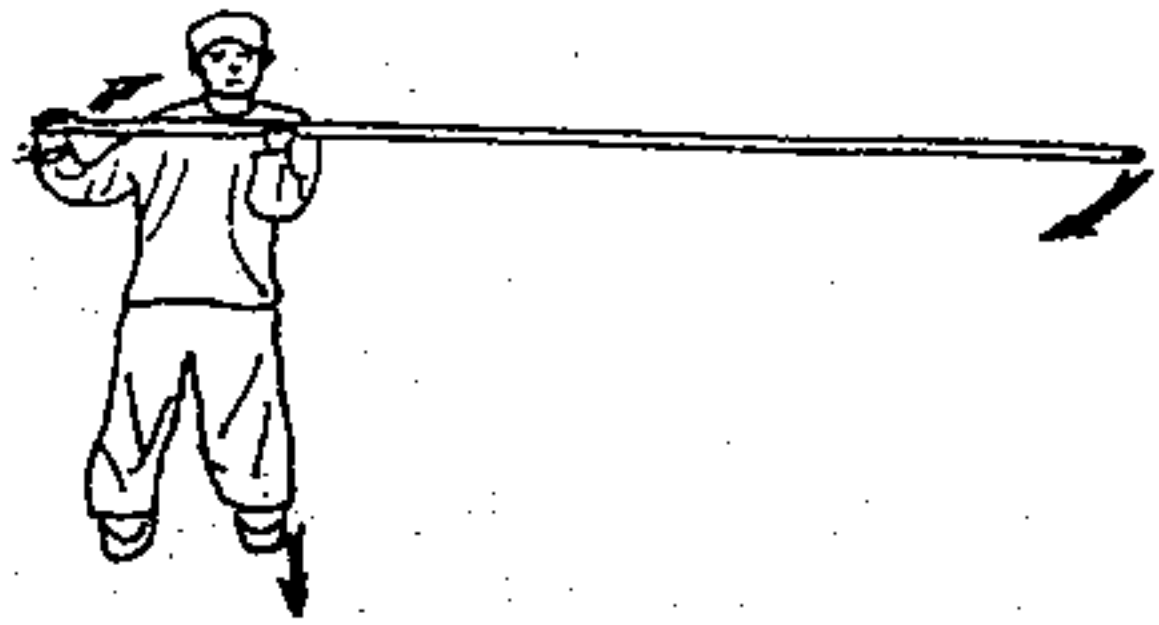


2

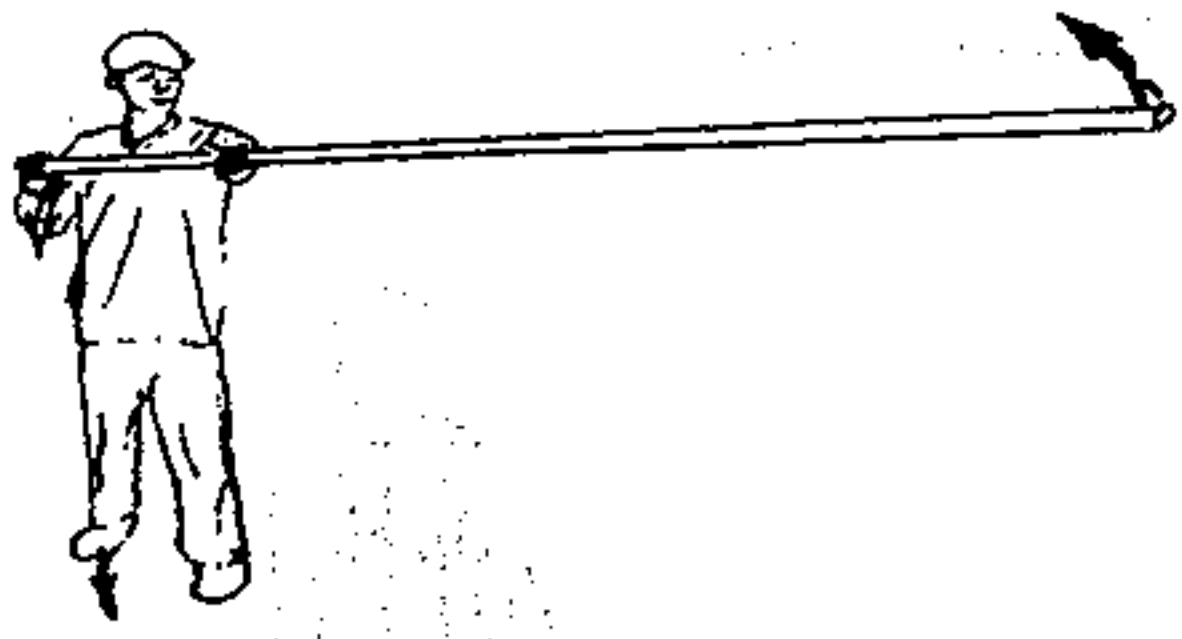
第一阶段训练，进步六点棍训练

一点：杀棍(图3-4)

三次抖棍之后，再抬棍至胸前(图3)。左脚标前一步的同时，执棍手分别向相反两个方向发力，但主发力手在前手，前手送棍使棍梢向正面平杀出(图4)。



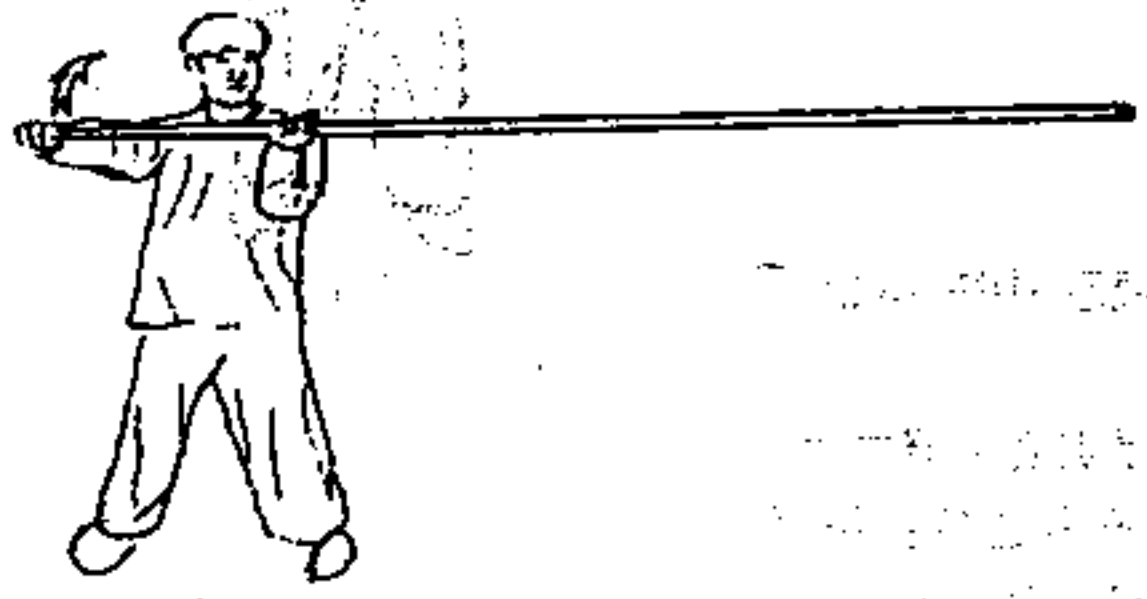
3



4

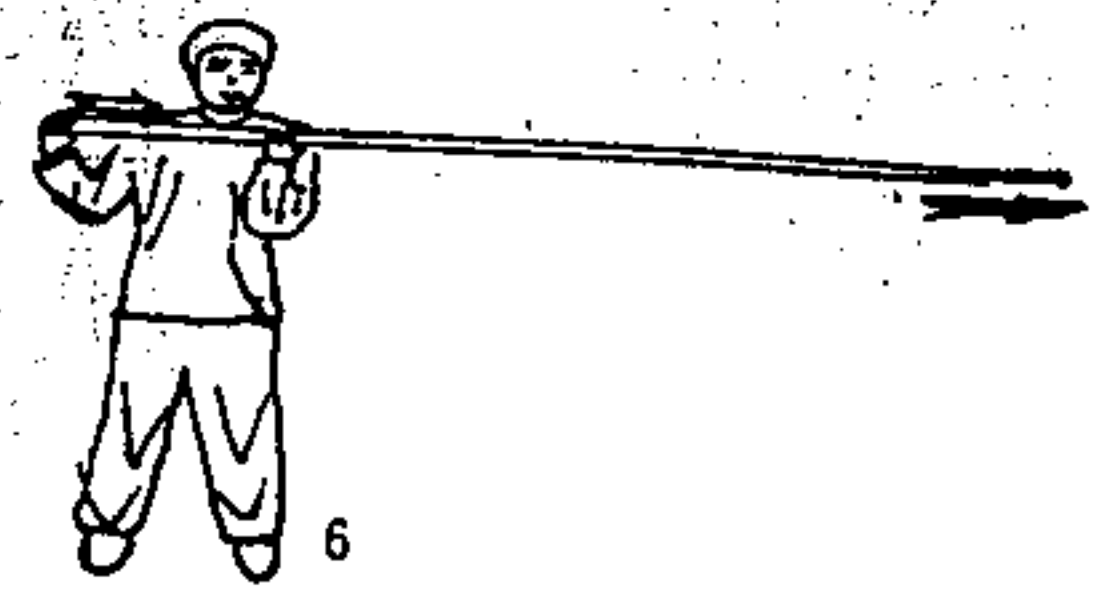
二点：割棍(图5)

后脚标前至与前脚平在同一直线上的同时，双执棍手分别向相反两个方向发力，主发力手在后手，后手推棍使棍梢向正后回割(图5)。



5

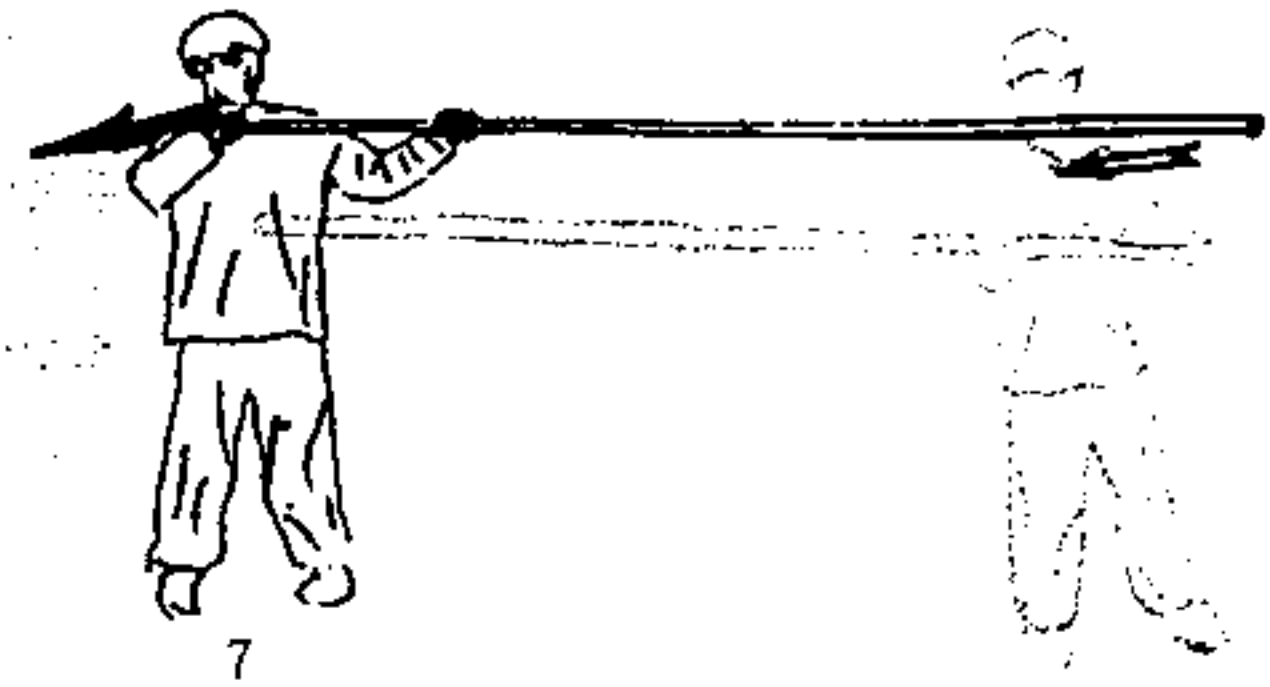
曲后执棍手恢复到平抬棍式(图6)。



6

三点：枪棍(图7)

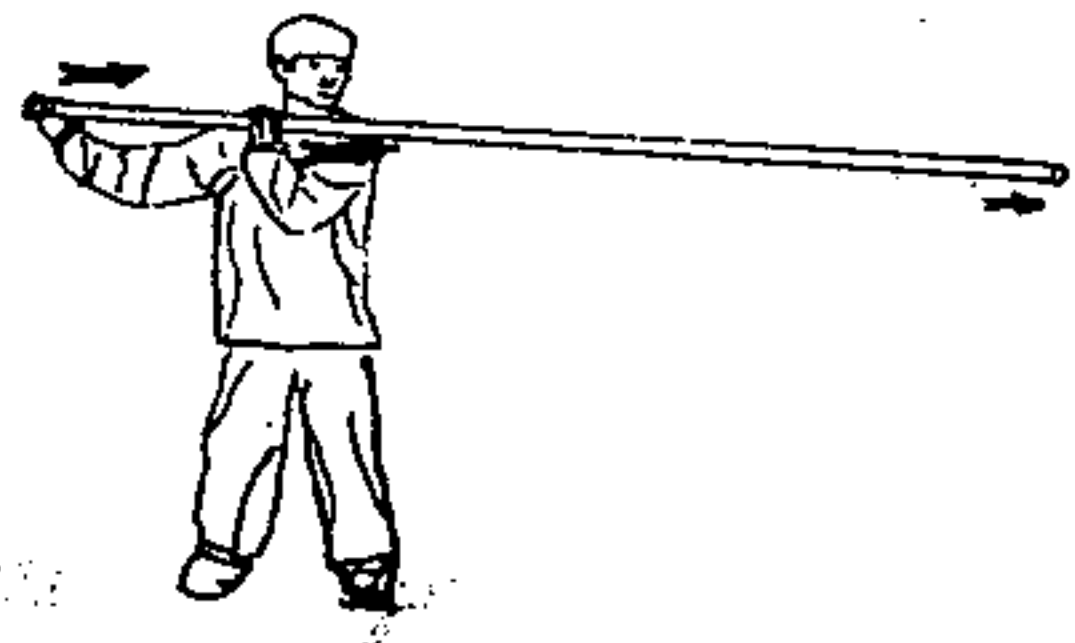
马步原位不动，双执棍手同时向前发力，双手力度均衡，使棍向前整体标前位移一段距离，意念将标中对方的一瞬间，惊抖一下(图7)。



7

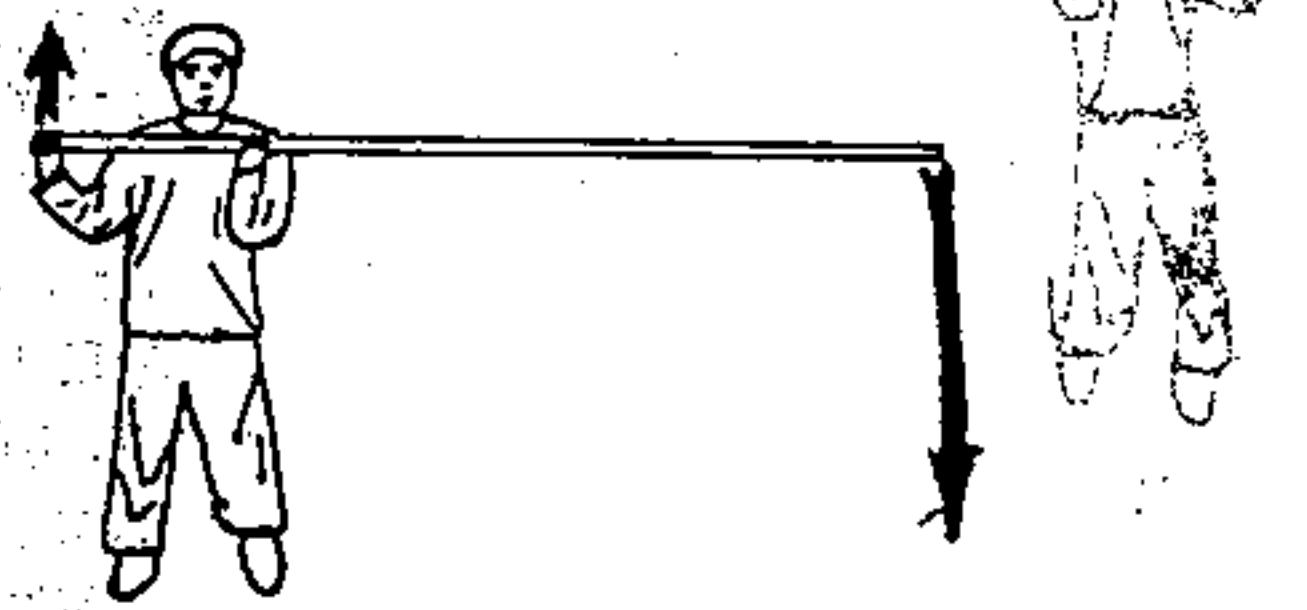
四点：弹棍(图8)

做完枪棍动作后，即刻以双执棍手同时向后发力，双手力度均衡，使棍向后整体后弹位移一段距离，其接触力点意在棍尾(图8)。



8

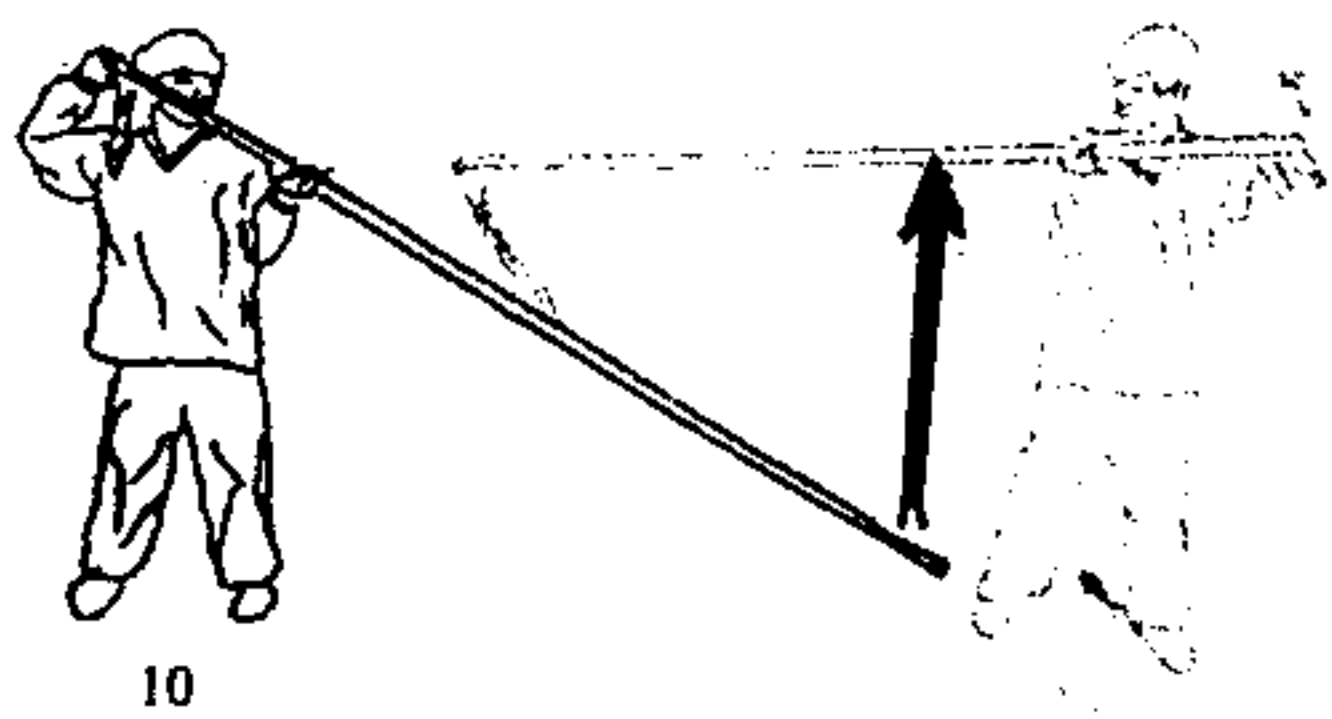
双执棍手稍整体前推但不发力，恢复到平抬棍式(图9)。



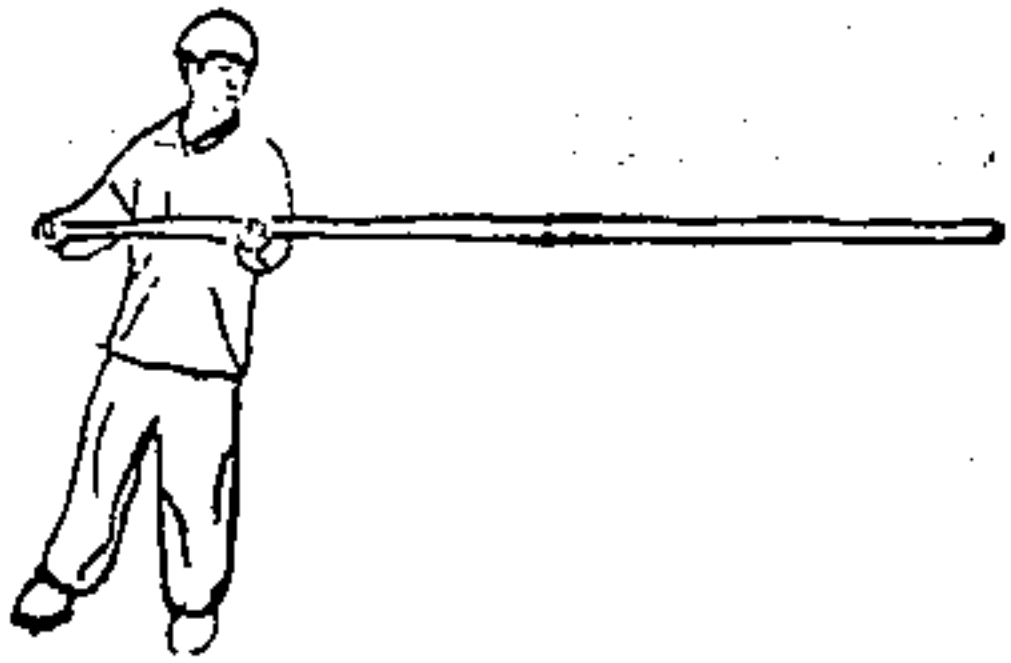
9

五点：钉棍(图10)

马步仍然保持原位不动，双执棍手分别向上和向下(前下后上)同时发力，主发力手在后手，由于后手的握起致使棍斜向下钉击(图10)。



10

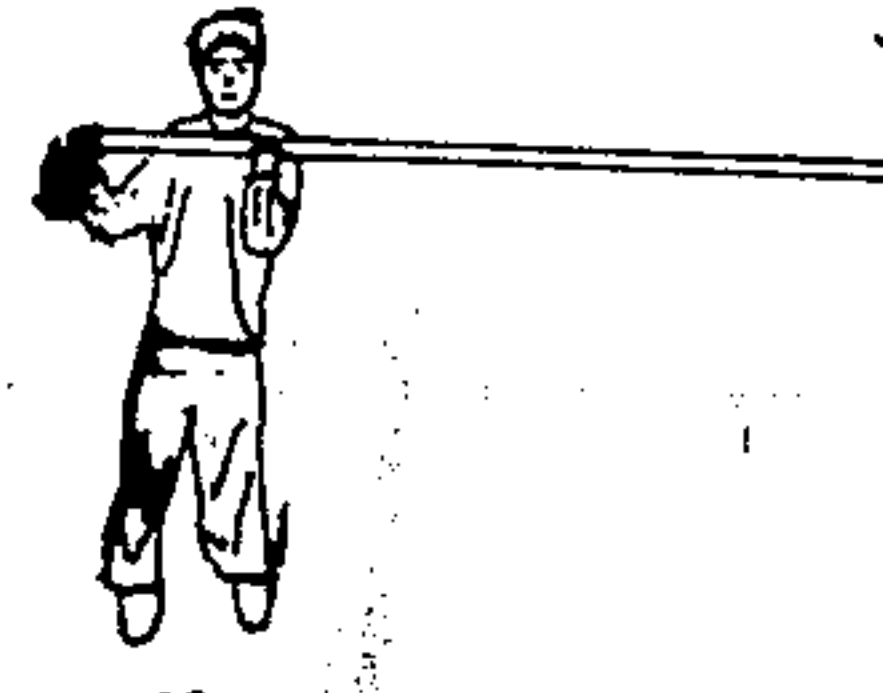


11

六点：挑棍(图 11)

收钉棍的间架为前提，双执棍手突然同时分别向上和向下发力(前上后下)，主发力手为前手，从而使棍梢疾向上挑击(图 11)。

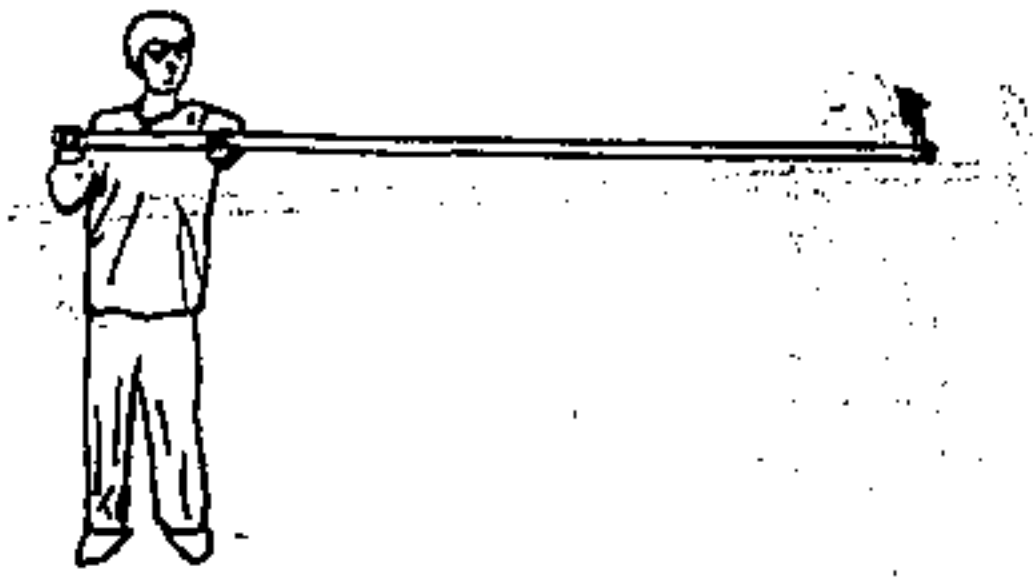
12



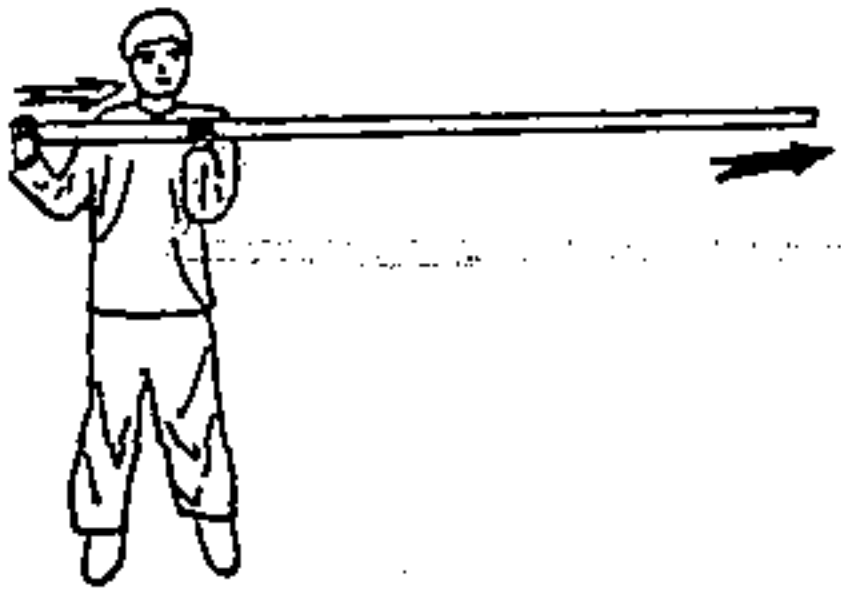
13

第二阶段训练　撒步六点棍训练

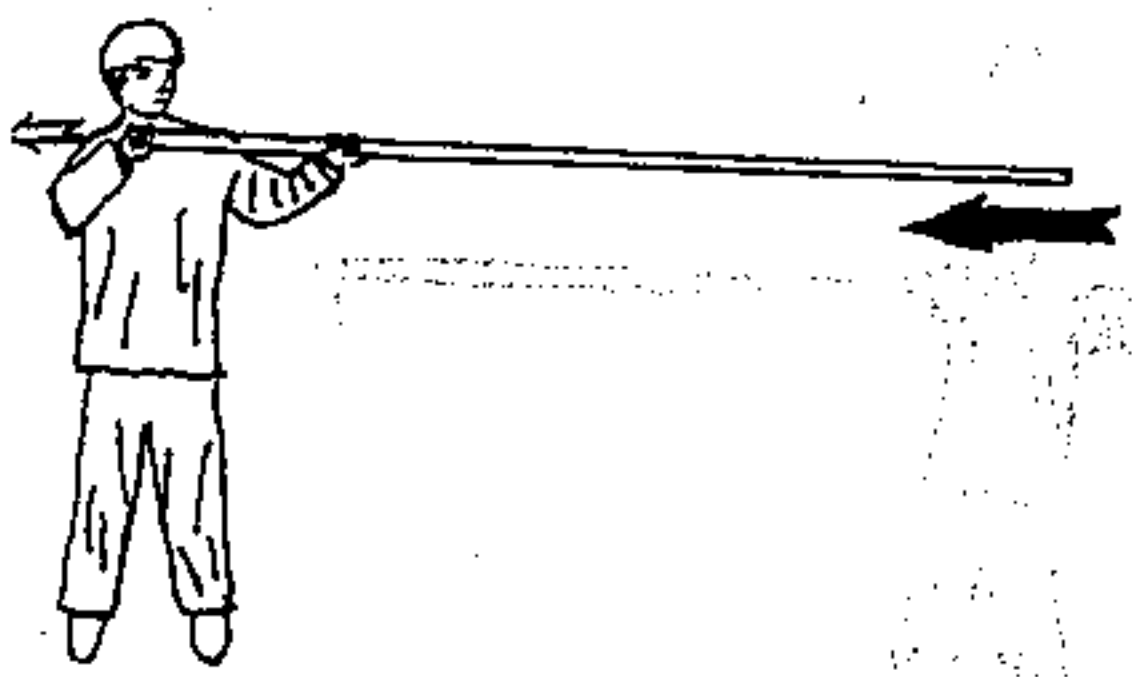
整个第二阶段的训练，其棍的散点数目、名称、各点棍所走路线轨迹和第一阶段训练是一样的。不一样的是：杀棍和割棍在第一阶段的训练时，所走步伐为进步，而在第二阶段训练为撒步。虽然只有一步之分，但前者训练旨在攻击，后者训练以防守为目的，效果绝然不一样其演练过程如图所示：(图 12-21)



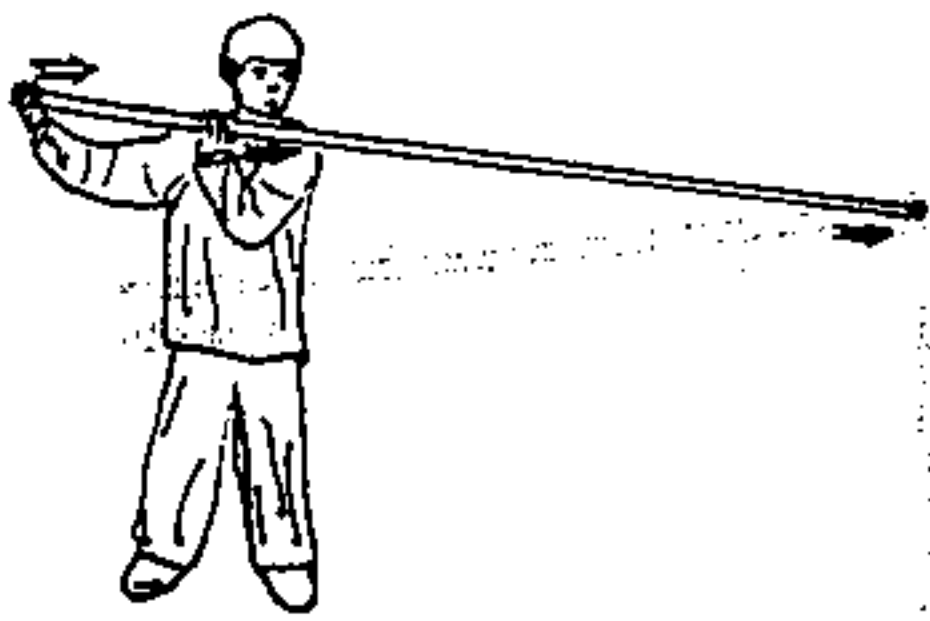
14



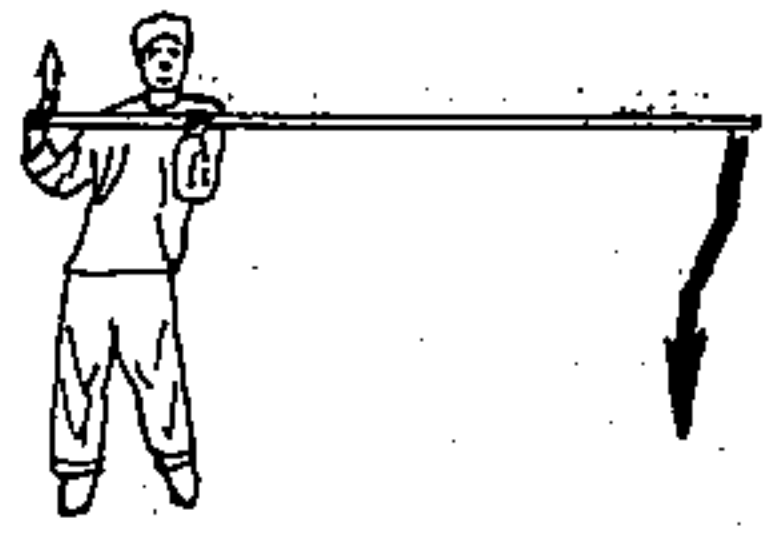
15



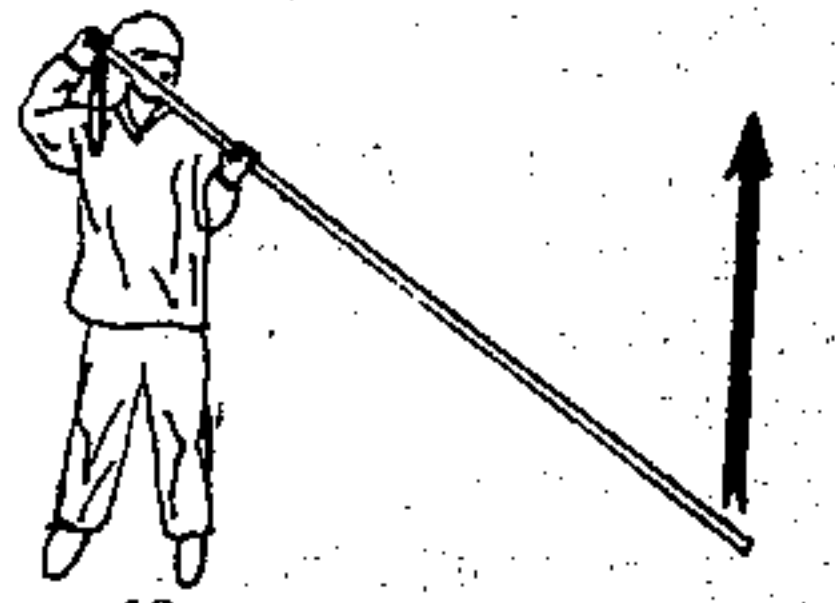
16



17

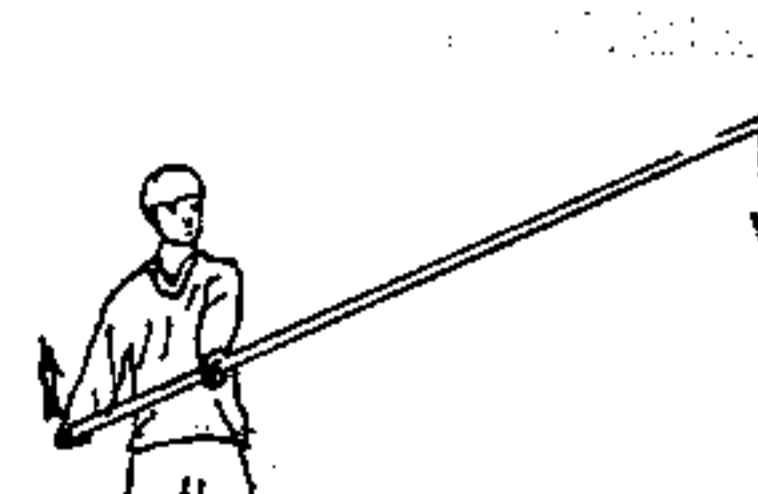


18



19

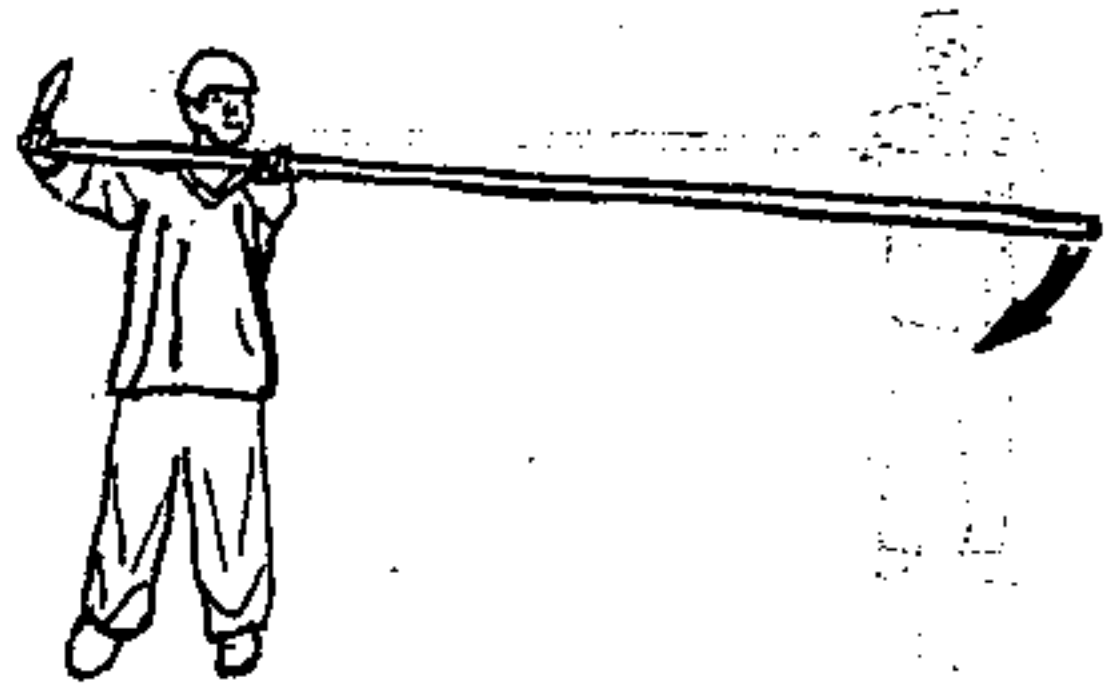
20



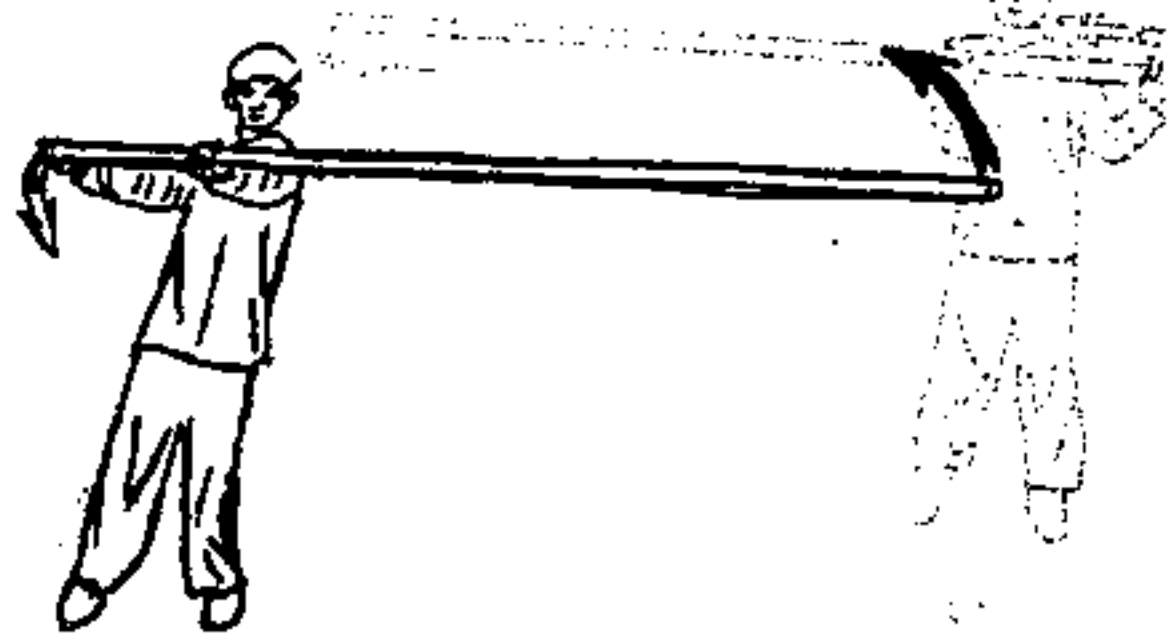
21

第三阶段训练　半点棍训练

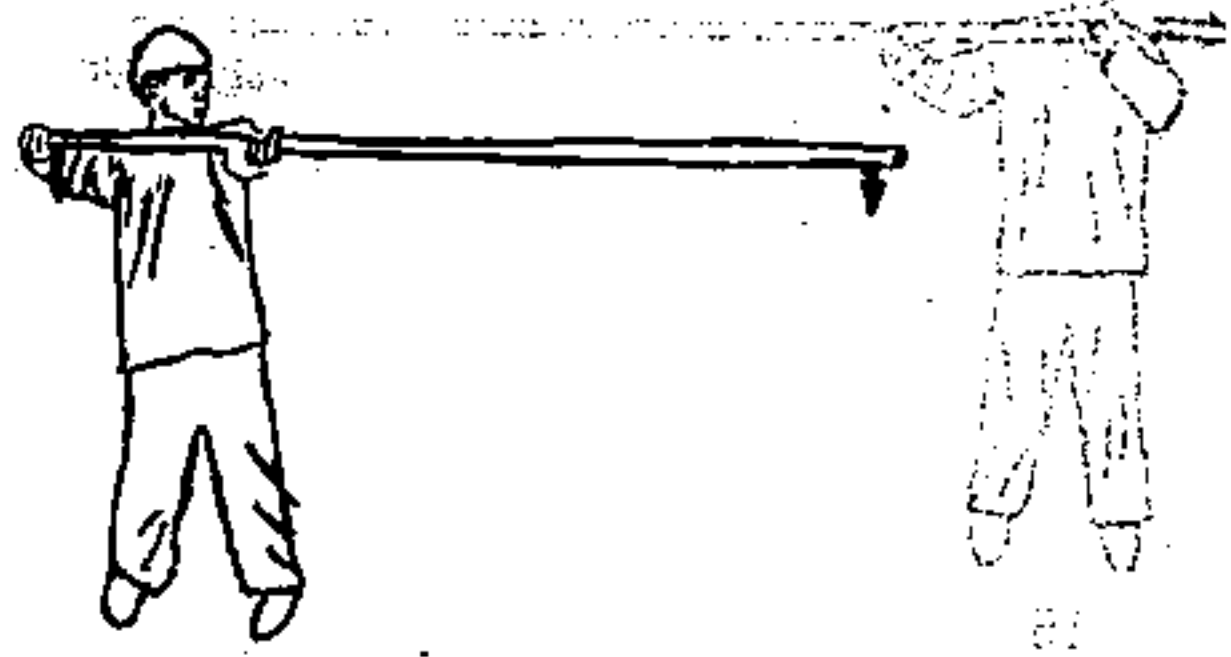
所谓“半点”，乃指杀、割、枪、弹、钉、挑每一点之半点，其每一个动作均不曲臂，而以伸直的双桥手执棍，其手形的外形位移只有原来的一半，其力的来源和棍势的改变均靠腰背的旋转和摇晃。由于半点棍的力源，来源腰背，其力表现得比整点棍更冷脆，更隐蔽，穿透性更强。整个半点棍的训练过程，马步始终保持原位不动，双执棍桥手一刻都不能弯曲。而演练过程仍然依“杀、割、枪、弹、钉、挑”的顺序进行，其棍所走轨迹仍然和整点棍的训练一致(图22-32)。



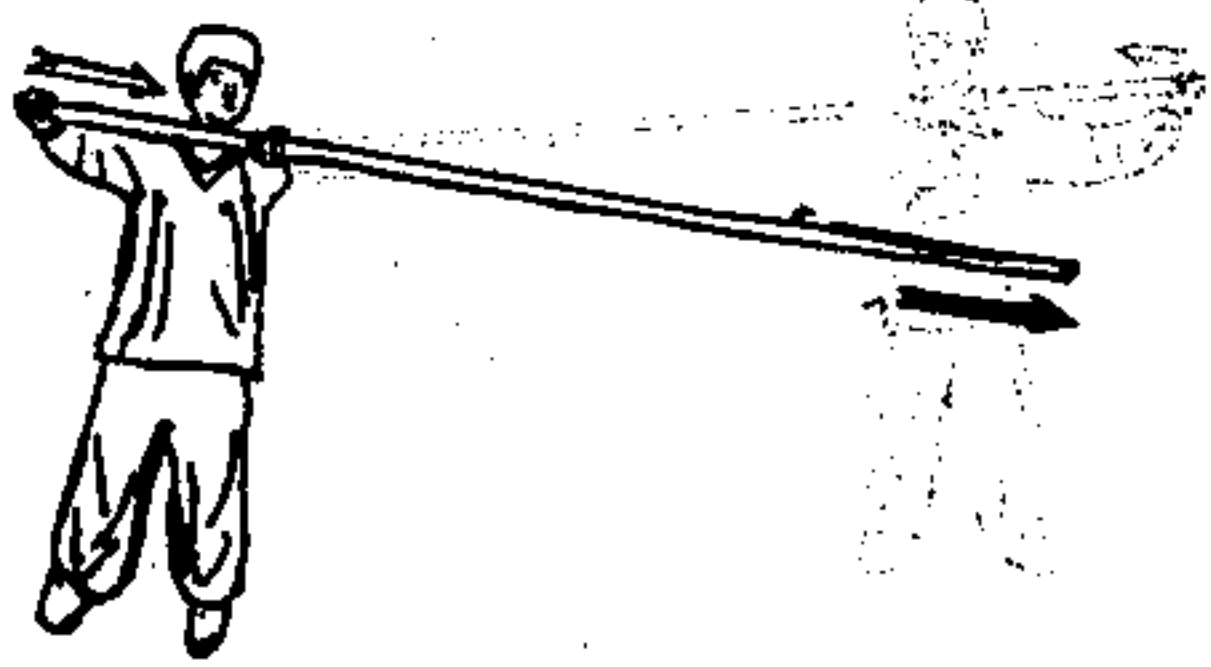
22



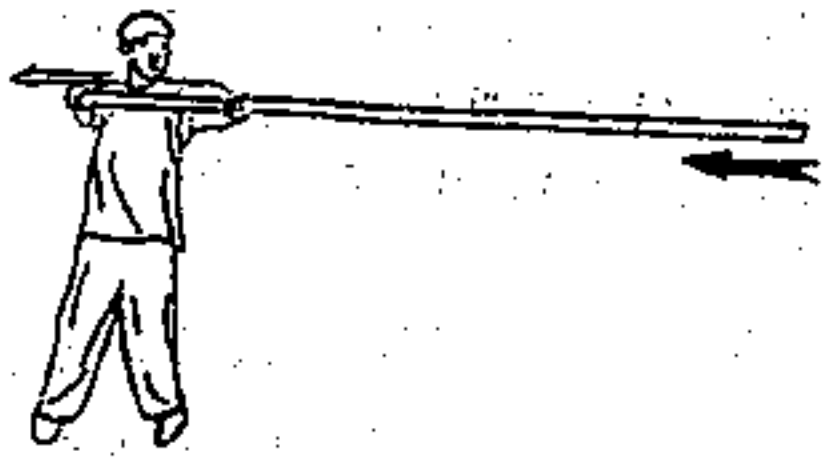
23



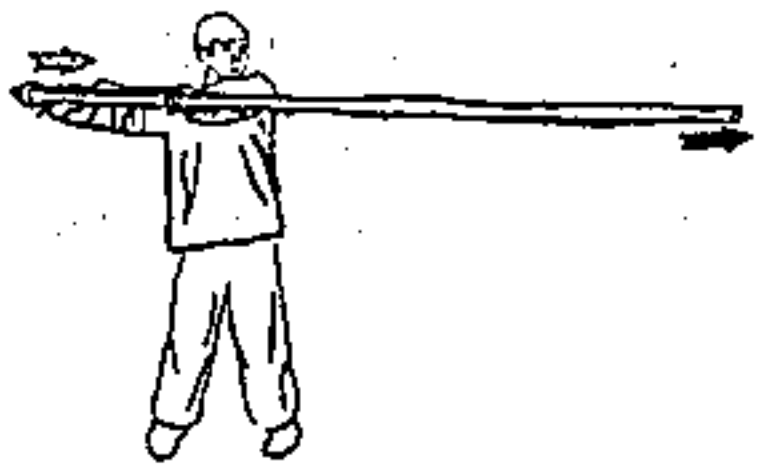
24



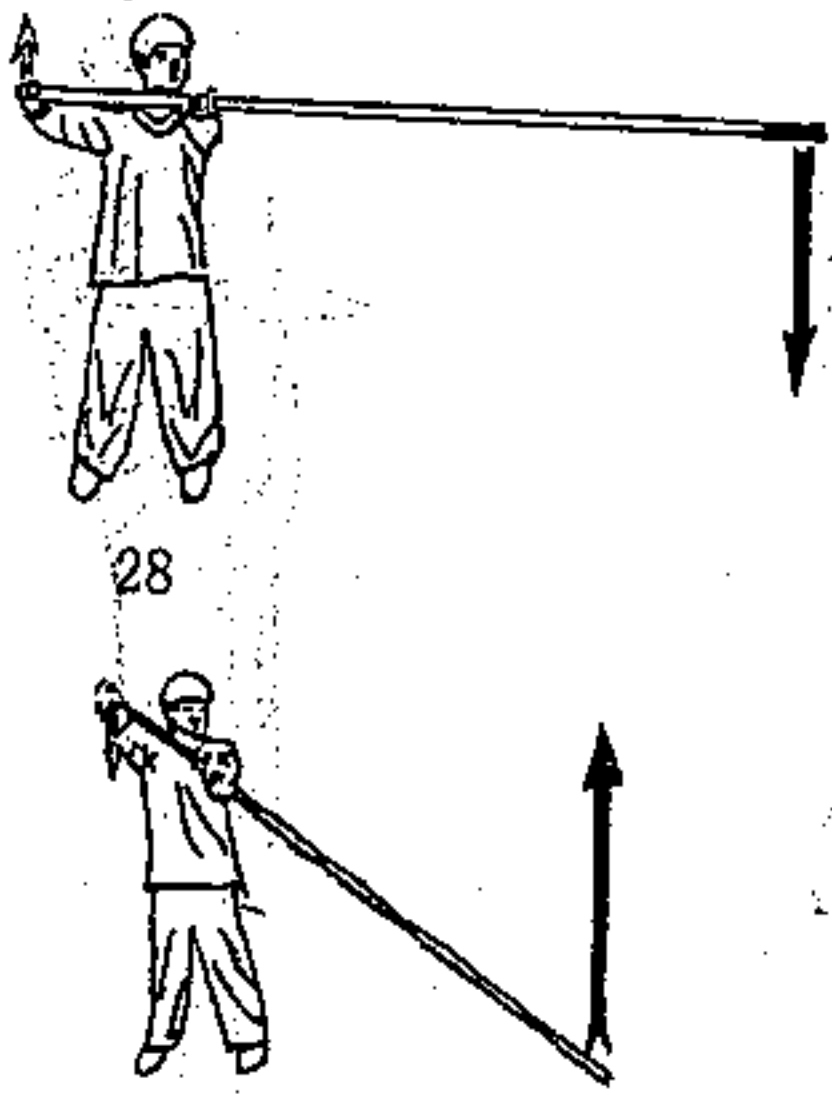
25



26

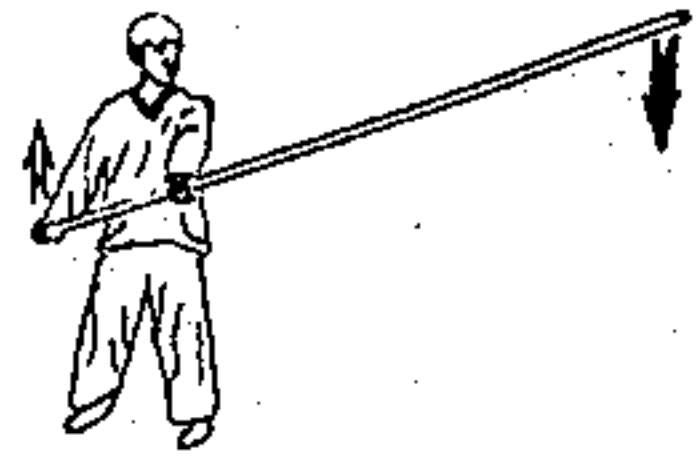


27

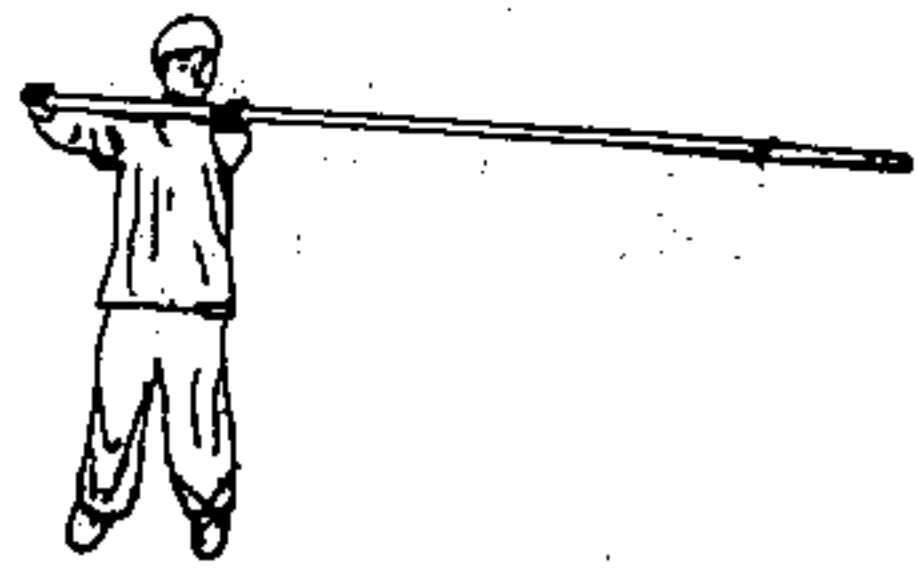


28

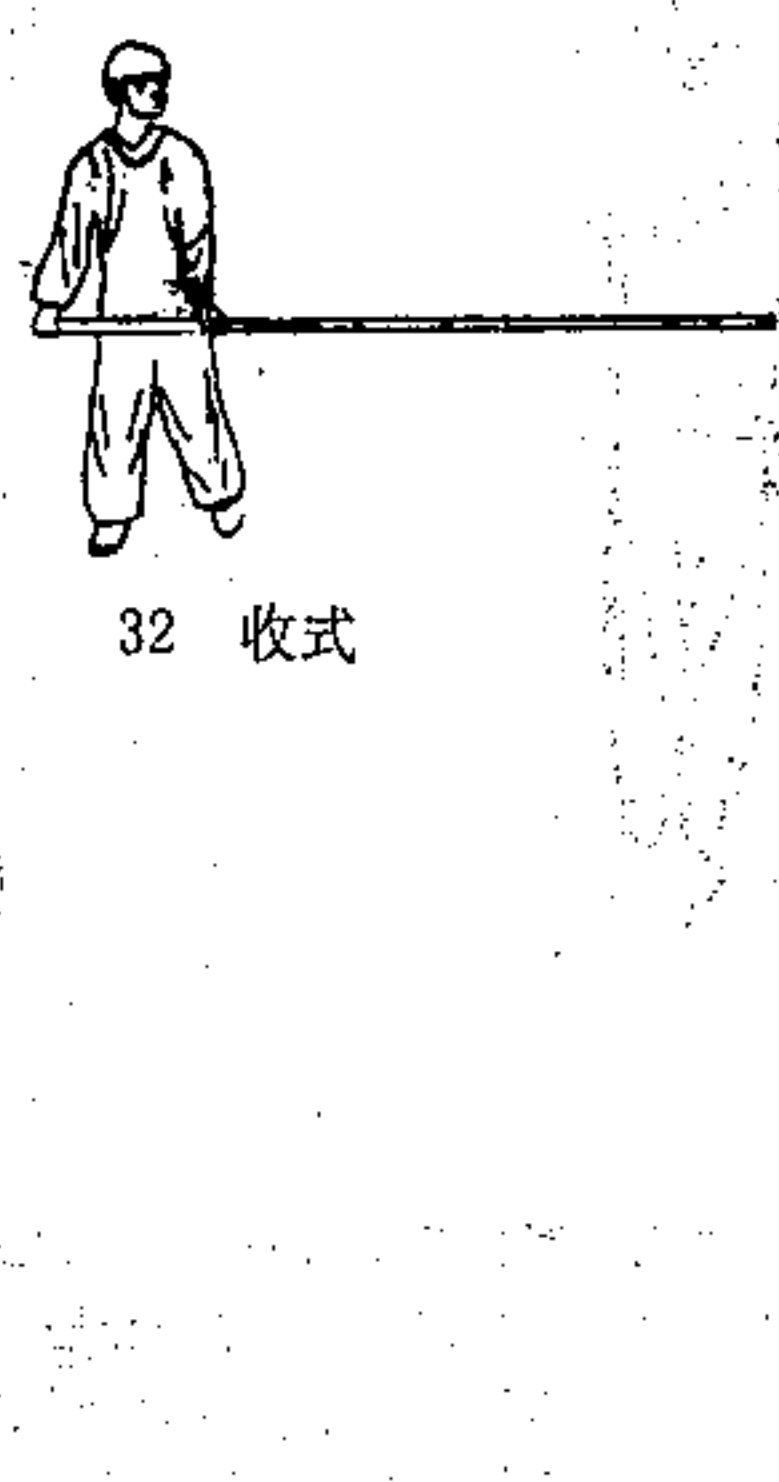
29



30



31



32 收式

训练安排

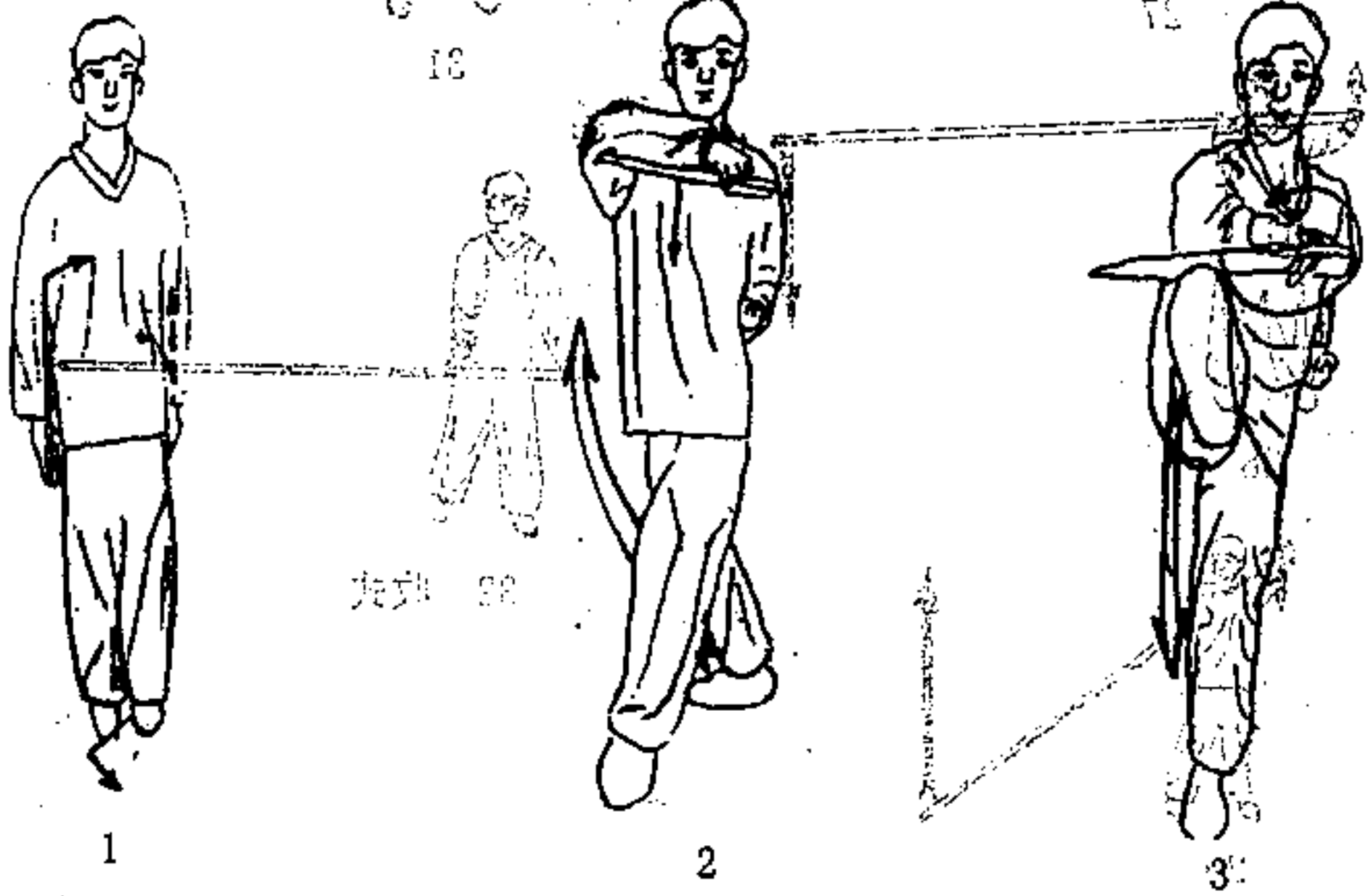
1. 小念头运力训练8分钟。
2. 大点半棍训练30分钟。
3. 木人桩法训练10分钟。
4. 肾气归元功训练7分钟。
5. 盘手训练5分钟。

第49-53课　八斩刀

咏春八斩刀法，历来极少外传。本刀法看上去似乎极简单，但已尽归纳了如何应付各种兵器的特性以及来自上、中、下路的可能性。讲究、转换灵活攻防协调，以快打慢。

八斩刀法套路，并非只有八个攻防动作，而是有八节攻防动作，而每一节都有一个最具攻防代表性的招式，于是以此等招式的名称作为该节刀的名称。

在咏春拳术和棍术的训练中，都以粘手、粘棍的训练为主，其训练原则为训练人的感觉来达到随敌招势和力度的变化而变化，从而以无招胜有招的方式在一种接触或多次接触转换中来击敌取胜。但八斩刀却没有粘刀训练，原因乃是刀为利器，一有接触，即可夺命，绝不可能以刀刃去感觉到对方攻势和意图及力的变化之后，再去随敌的变化而变出一招相应的刀法攻击对方。故八斩刀法与拳法及棍法的训练方式恰恰相反，其训练过程以八节刀法应付各种兵器的攻击对拆训练为主，此等训练非常讲究招式的"定向性"，故八斩刀的训练须双方模拟应付各种兵器的相应刀式锻炼至极端纯熟，使之变成习惯性反应方为上乘境界。



1　　2　　3

一式刀：肘击刀(图1-5，中心刀式：图2)

受训者并步靠拢站立，全身放松，目注前方，右手执双叠刀，刀刃向后，左手垂直靠裤边(图1)。左脚标前一步的同时，以右批肘送刀击出至胸前，刀刃向前，抱左拳至肋下(图2)。双叠刀推前起右蹬脚与刀身相撞(图3)。落脚的瞬间把双叠刀立起，拇指执刀挂(图4)左手从护圈插入外分一刀(图5)。

4

5

6

7

8

9

二式刀：侧斩刀(图 6-11，中心刀式；图 7)

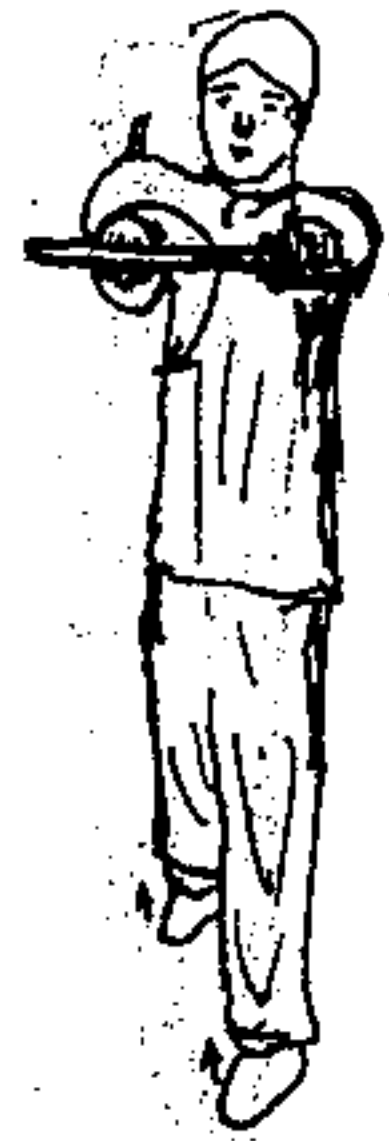
右脚标前一步的同时，双刀齐齐向左侧斩出，然后换步双斩右侧，如是者三次(图6-8)。接着右脚再标前一步的瞬间，左刀沿中线刺出，右刀仍是侧斩刀斩向右侧，再换步刺右刀斩左侧，如是者三次(图9-11)。

10

11

12

13



14

15

三式刀：十字刀(图 12-18，中心刀式：图 16)

步不动，右斩力变中刺刀，左刺刀横着回弹至右肩(图 12)。右刀翘起，刀刃向左拇指扣住刀挂(图13)。右刀向肘底落下之后即刻由外向内旋臂并用后肘法送刀向后刺，同时，左刀迅速平杀出(图 14)。顺时针转马，双刀由下向上及外分刀，刀刃向外(图 15)。然后逆时针转马至背后，双刀从上向下呈“十”字架状下压(图 16)。在原马步不变的前提下分刀(图 17)。最后顺时针转成正身马的同时，再架十字刀(图 18)。

16

17

18

19

20

21

四式刀：双亮刀(图 19-25，中心刀式：图 22)

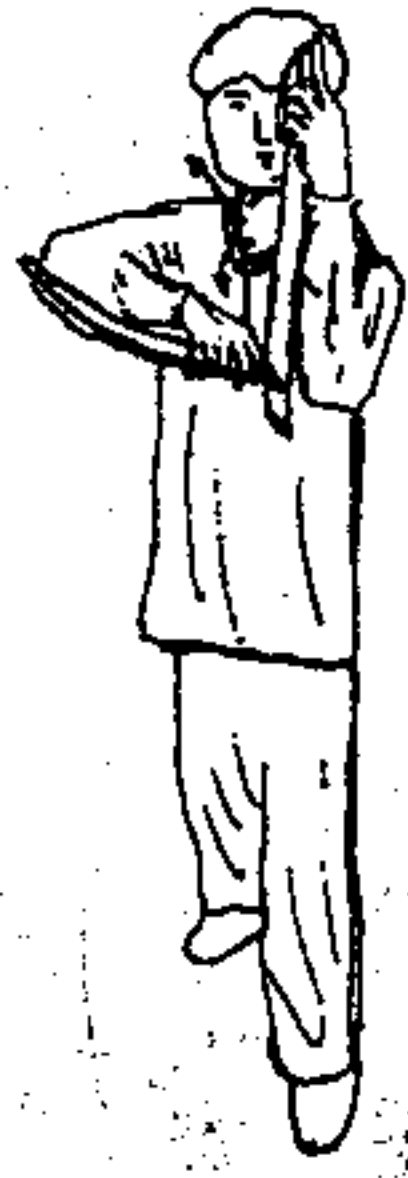
右脚标前一步，双刀变左侧双斩刀，然后标左脚的同时，再换成右侧双斩刀，如是者三次(图19-21)。接着左脚抬起至膝与脐高，双刀分别向上和向下发力，两手臂以伸直为度(图 22)。最后从右侧开始，以跳步连续换步左右交替双斩(图 23-25)。

22

23

24

25



26

27

五式刀：滚膀刀(图 26-34，中心刀式：图 28)

马步保持原位不动，分别收双刀贴膀，刀刃向外，刀背靠手臂，左臂翘起，右臂平置胸前(图 26)。右臂连刀一起上挂，左臂带刀滚下平置胸前，如是者三次最后一次撤左脚向后一步(图 27-28)。左臂带刀滚下与右刀平置胸前，刀刃向前(图 29)。双手间架不变，逆时针转马 180 度(图 30)。双臂同时向两边发力(图 31)。后脚跨前一大步并逆时针转马 180 度的同时，双刀从下向上分(图 32)。然后左脚后撤一大步的瞬间，双刀变十字刀向下叉(图 33)。最后起左蹬腿，双刀分别翘起同时向两边杀出(图 34)。

28

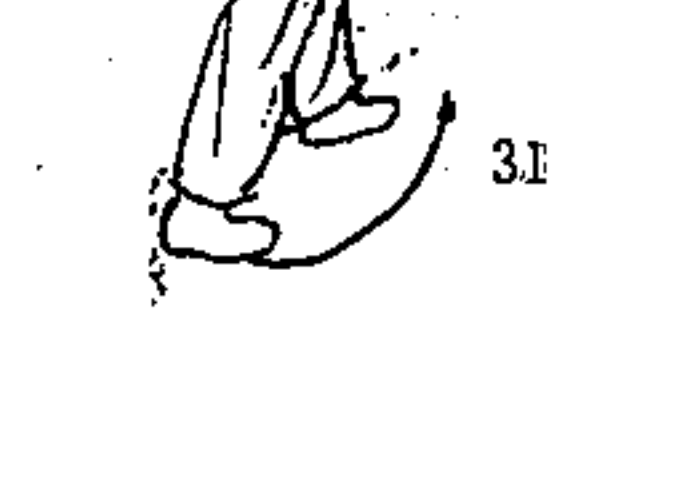
29

30

31

32

33



34

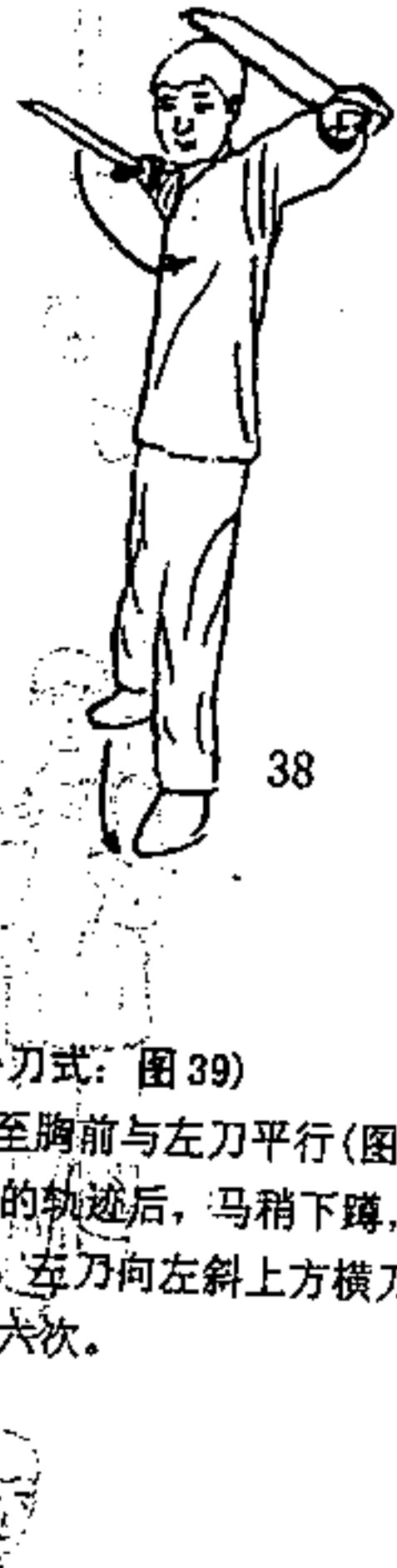
35

36

六式刀：袖底刀(图 35-38，中心刀式：图 37)

换步左右侧双斩刀后，左脚标出一步，右刀从中线刺出，左刀从右臂袖底下弹回，刀刃向前(图 35-37)。马步不动，双刀分别同时向前向后平杀出(图 38)。

37



38

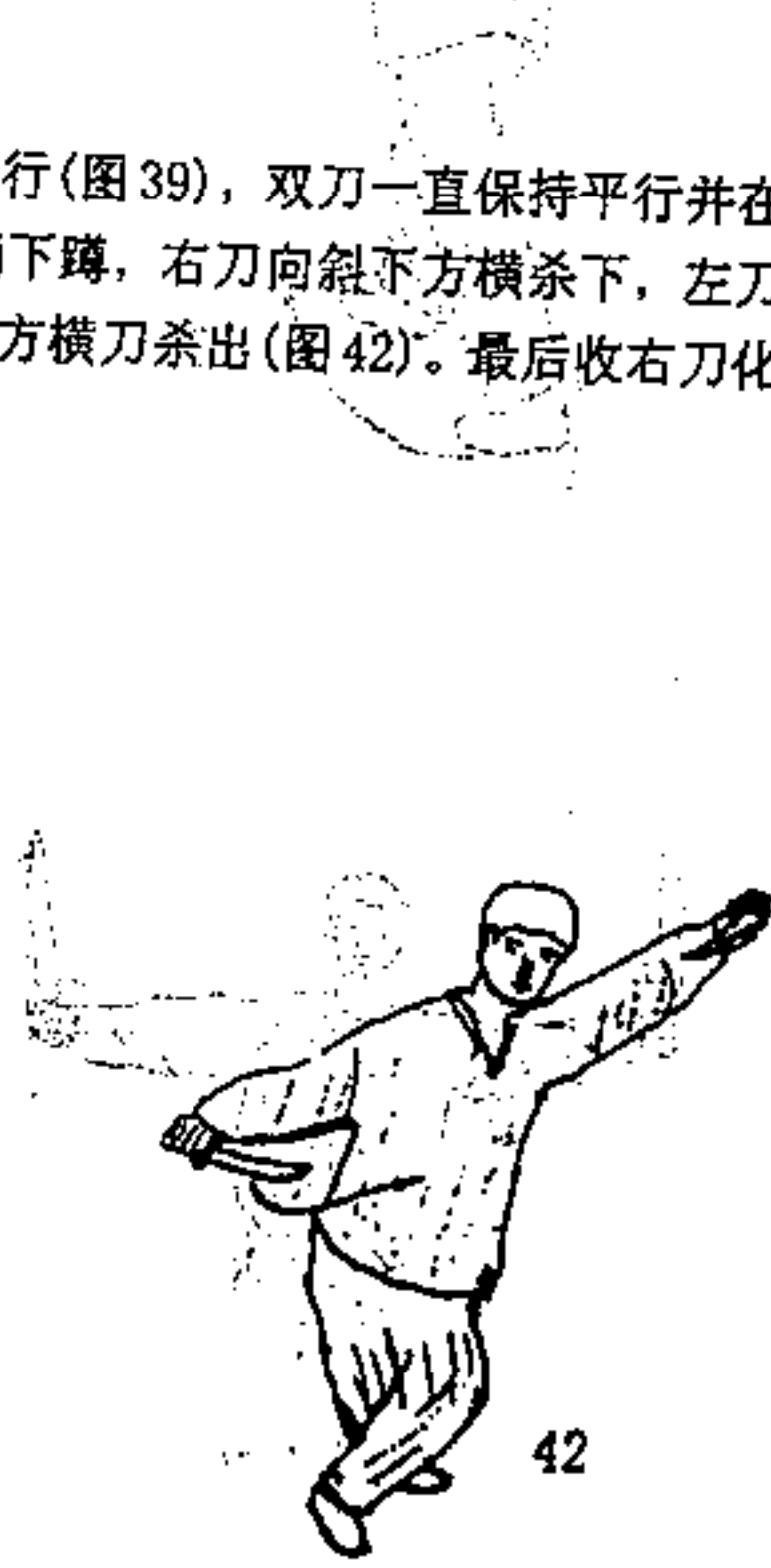
39

七式刀：盖顶刀(图 39-43，中心刀式：图 39)

右脚标前一步置左脚前，收右刀至胸前与左刀平行(图 39)，双刀一直保持平行并在头顶上方划圆(图 40)。双刀走完一个圆的轨迹后，马稍下蹲，右刀向斜下方横杀下，左刀从右臂缘侧上弹(图 41)。马步姿势不变，左刀向左斜上方横刀杀出(图 42)。最后收右刀化为左侧斩刀(图 43)。重复上述动作行刀六次。

40

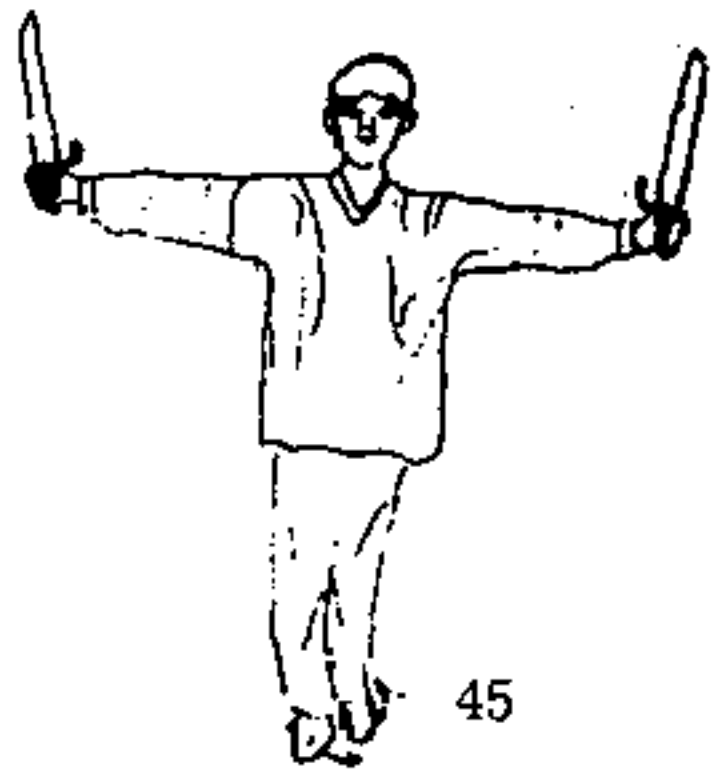
41



42

43

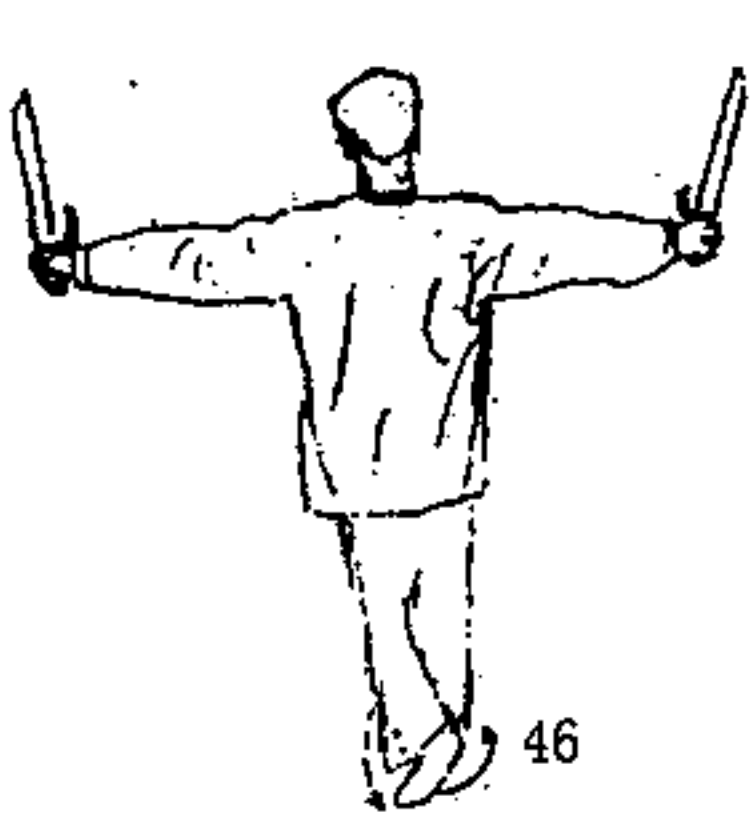
44



45

八式刀：双夹刀(图 44-49，中心刀式：图 44)

后脚标前半步变前脚，双刀翘起同向左侧回夹(图 44)。然后突发向左右两边同时向相反方杀出(图 45)。双刀间架保持不变，向后转马(图 46)，继续向后转马的同时，收双刀于左肩(图 46)。以右单柱手推前，并上步靠脚握拳收式(图 49)。



46

47

48

49

训练安排

1. 小念头运力训练8分钟。
2. 八斩刀训练30分钟。
3. 六点半棍训练10分钟。
4. 木人桩法训练12分钟。

第五单元 寸劲发力体系

发力是把体内积蓄的力量有效地发放到对方身体上，是搏击各项能力的最终体现形式。发力效果的好坏直接影响搏击的胜负结果。咏春高明的寸劲发力实质上包含了蓄力——传力——透力三个程序，是一门专项训练的高级技术。

松沉蓄力：发力之前，把全身力量松沉至脚心，利用地面的反弹力与周身松沉后的张力构成一个整体弹性势能。这种整体弹性势能蓄积的力量远远超过局部肌肉收缩蓄积的力量。训练松沉蓄力技术时，注意全身放松，沉劲至脚的过程中，全身肌肉不要出现僵滞现象。也不能出现松懈无力没有弹性张力的现象。即应具备一种肌肉放松，间架支撑的松弹张力，这也是二字钳阳马桩功的要点之一。

中脉传力：人体头顶百会穴至会阴穴的连线称为中线(中脉)。中脉具有聚合力量，传导力量及带动身体整体运动的作用。中脉的传力方向与肘底力的运力方向要全完一致。即二者的运动轨迹要在一个平面内完成。以中脉撞肘部，以肘部找中脉，二者叠加聚合为整体合力，传出强大的整合力量。如果中脉力与肘底力运动方向不一致，如中脉力向前，肘底力向右，则会出现散架无力，自我分散力量的弊端。传力的全过程为：把松沉蓄足的弹性势能由脚底传至双膝，通过双膝扣夹力传至腰部肌肉，腰肌力量从中脉传至肘部，然后以肘抖腕完成传力的全过程。

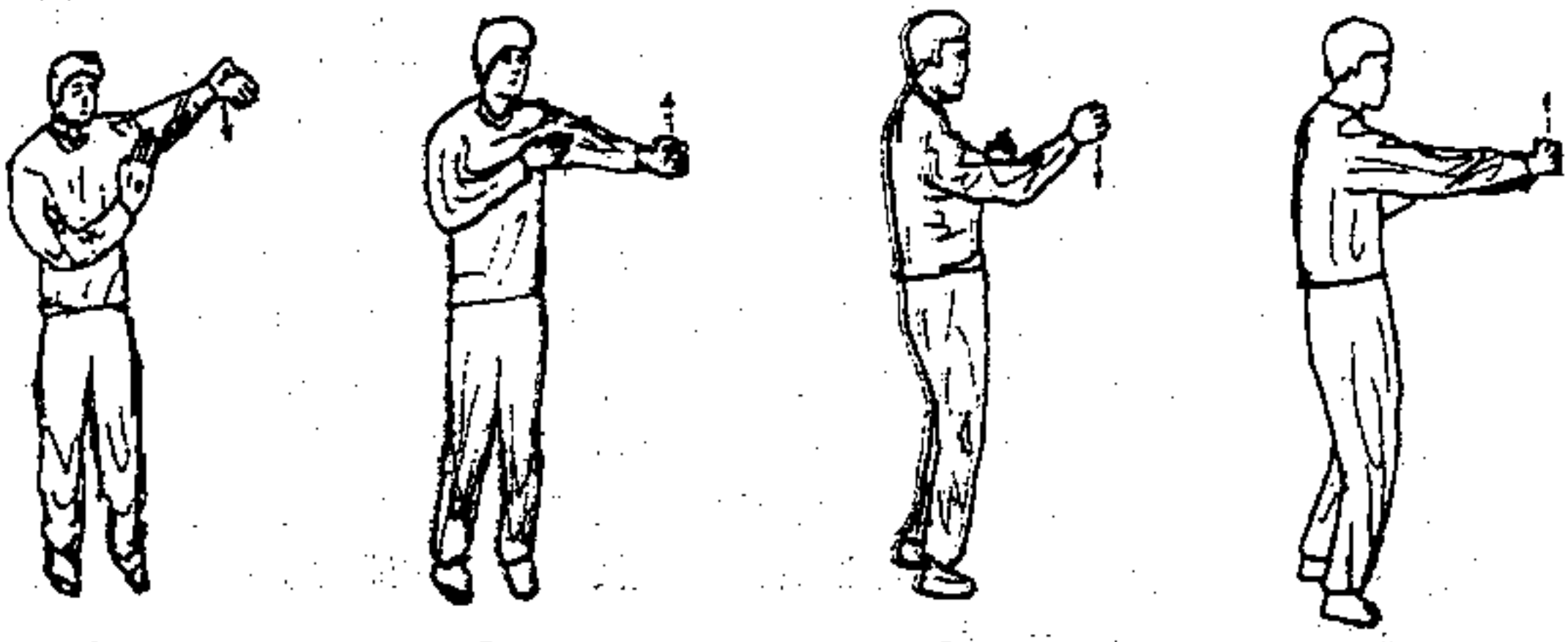
反撑透力：一般发力，向空中发力自我感觉力量很大，但一接触物体就发不出力来。这是因为快速运动的力量遇到阻碍物时就变为减速运动，根本没有把力量完全透发出去。运动的力量在遇到阻碍物情况下要完全透发出去必须具备两个条件：一为发出的作用力等于反作用力的反向支撑力；二为接触物体瞬间增加动能的加速透进力。咏春寸劲发力是把腕关节与身体一分为二。在接触物体瞬间，以身臂作为反向支撑力抗住来自对方的阻力，而腕部把蓄力传力的整体强大力量加速抖进一寸距离。如发射炮弹时，炮架反向支撑强大的力量，炮弹却加速弹射而出。寸劲发力实质上是蓄力——传力——透力的整体流动过程。而腕部力量及协调的运动能力要在小念头圈手十字摆指中反复练习中获取。

发力训练分两个阶段：第一阶段定步发力阶段；第二阶段活步发力阶段。

第54课 定步发力

定步发力内容包括：十字摆指训练、圈手训练、抖腕训练。十字摆指和圈手训练详见小念头训练，其动作已包涵其中。咏春拳的发力方法有独到之处，其“长桥发寸劲”方式，手肘可以远离身体的遥距离中发出强劲力度，而一般门派的发力方法是先将手肘拉近身体或拉后才能产生强有力的攻击。咏春这种发力方法的最大秘密，在于腕部柔和而强有弹性的肌肉锻炼，而欲达到腕部这种功能，十字摆指和圈手训练显得尤为重要，当手腕具备了上述寸劲发力的基本功能后，即可以进入定步抖腕发力训练：

抖腕直观演式



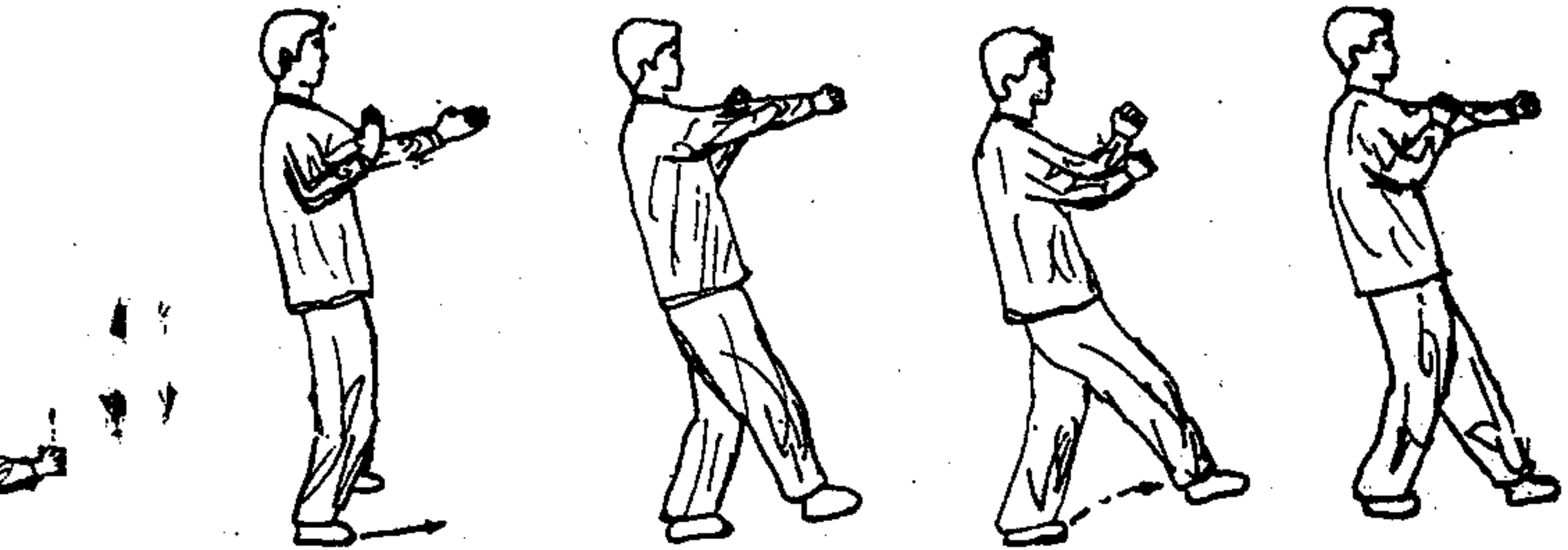
1　　2　　3　　4

抖腕发力过程：(图 1-4)

二字钳阳马站立，以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力再及中脉传力，最后反撑抖腕顶起发力，力要冷脆，不能拖泥带水(图1)。接着手臂象抽鞭一样从上向下抽抖，在抽抖过程，化掌为拳(图2)。再以右问桩式为启式，动作和发力要领与上述动作一致，只是从始至终都以拳来作为力梢进行训练(图3-4)。

第55课　活步发力

活步发力较之定步发力又上了一个层次。由于活步发力双桥手交替轮翻抖腕发寸劲，且此过程的三个阶段：松沉蓄力——中脉传力——反撑透力过程不能因步的的移动而中断其间任何一个环节。故活步发力对桥手、腰马、步伐的协调配合要求相当高。只有扎扎实实的练好了定步发力以后，方可进入活步训练，否则往往顾此失彼，出现力不“贯通”的弊端。



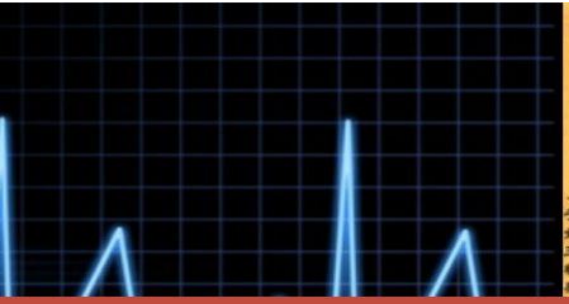
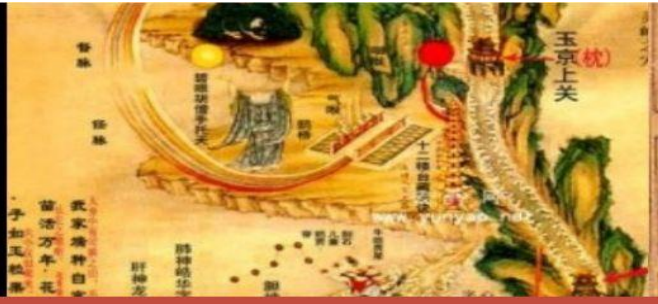
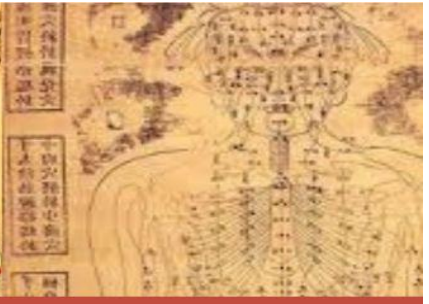
A　　B　　C　　D

活步发力过程(图A-D)

以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力(图A)。在右进步的过程中，先完成从脚——膝——腰——肩——肘——腕的中脉传力，最后在右腕部反撑抖腕发寸劲(图B)。再标左步向前，左拳以上述要领完成反撑抖腕发力动作(图C-D)，如此交替进步轮翻反撑抖腕发力。

训练安排

1. 肾气归元功训练10分钟。
2. 定步发力训练20分钟。
3. 活步发力训练20分钟。
4. 双粘手训练10分钟。

Wing Chun Kung Fu:
"Gong Fa" ver. 1.5

Revisión de "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu Interno"

大道馆

和平 Wing Chun

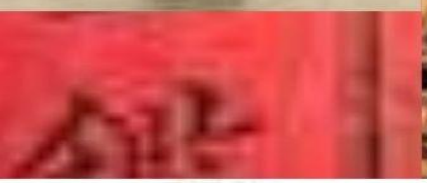
真相 Arnis Eskrima

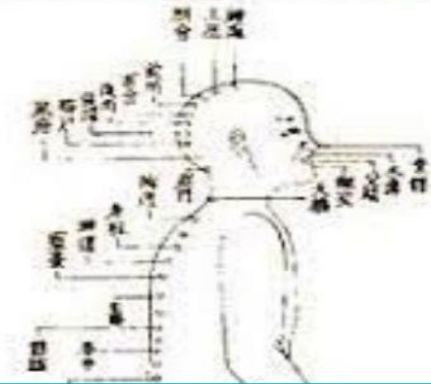
Nippon Kempo

正义

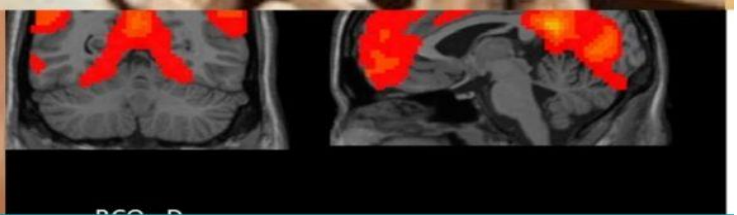
Dai Do Kan

Naucalpan

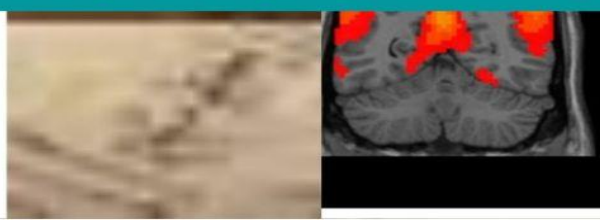
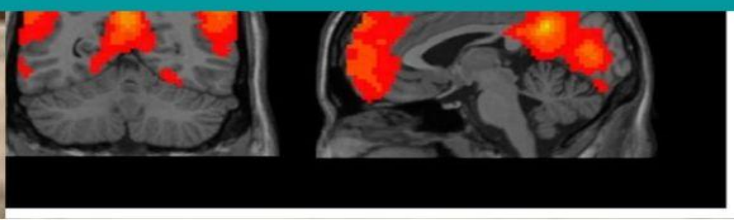




督脈經諸穴之圖



Dr. José Manuel Bezanilla

Wing Chun Kung Fu:

“Gong fa” (功法） ver. 1.5

Revisión de “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Diciembre 2022

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que el autor de este libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte previamente a un médico.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

Nadie es dueño del conocimiento y cuando se publica, uno se expone a ser retomado, citado, reelaborado y cuestionado en favor de la construcción y progreción.

Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5

Revisión de “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”

José Manuel Bezanilla

Primera edición: diciembre 2022

Editorial: Flor de Ciruelo

wingchunnaucalpan@gmail.com

https://www.wingchunnaucalpan.org/

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

ISBN: 9798824934755

DEDICATORIAS:

A Amparo, por ser siempre la compañera, faro y soporte permanente en cada aventura…

A la princesa y el conejo por enseñarme nuevos caminos y tenerle paciencia a un estudiante un poco cabeza dura.

A mi padre por su invaluable cariño y guía.

A LOS MAESTROS… SON INFINITOS.

Al Shihan Tsunanori Sakakura (RIP) de Nippon Kempo, por abrir la puerta del verdadero camino del guerrero y darme las herramientas para caminarlo.

ESPECIALMENTE AL Shifu Jose Wong por mostrar el camino de la suavidad y el equilibrio vital, sus profundas enseñanzas y entrañable amistad

A mi querido Admunsen por su generosa amistad.

Contenido

Introducción 7
I. Los seis elementos centrales 9
II. El cuerpo 32
III. La "mente" 65
IV. La "respiración" 87
V. El elemento "Qi" 105
VI. *FaJin 發勁* "el flujo de fuerza" 140
VII. *"Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"* 162
VIII. *"Momentum"* 212
IX. El "Dao" 233
X. Consideraciones 267
Referencias 273

Introducción

Presento una primera revisión de este libro que es producto de una investigación académica y una primera síntesis de más de 40 años de práctica de artes marciales. El principal objetivo es realizar una revisión y aproximación científica del ***"método antiguo para el desarrollo del Kung Fu interno" (Gong Fa)***, lo que permitirá al practicante tener una clara y sólida perspectiva de los elementos requeridos para aprender, practicar y desarrollar una forma de artes marciales internas.

El texto está construido de forma didáctica y pedagógica basado en distintas fuentes bibliográficas debidamente referenciadas, lo que llevará al practicante de la mano para entrar por la puerta del fascinante e inconmensurable mundo de las artes marciales internas.

El primer capítulo introduce a los elementos y características generales del ***"Gong Fa", "el método para el desarrollo de la habilidad"***, proponiendo unas bases metodológicas para aprender, desarrollar y refinar los principios del ***Wing Chun*** desde una perspectiva de las artes marciales internas.

En los siguientes capítulos se presentan las características de cada uno de los elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi, fuerza y *"momentum"*, así como las pautas mínimas para su entrenamiento, desarrollo y refinamiento en el contexto del Wing Chun y las artes internas.

Todos los capítulos incluyen ejercicios prácticos sencillos, que fácilmente se pueden incorporar a la práctica cotidiana de kung fu, otro estilo de arte marcial o deporte.

En el capítulo siete se trabaja lo que se llama “ejercicios para la transformación” en un “cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”, imágenes simbólicas características del Wing Chun, que indican las características físicas y mentales que debe poseer el practicante para aprender y desarrollar el estilo de manera completa y segura.

Finalmente se incluye un capítulo donde se desarrollan los conceptos generales del Dao, además de presentar consideraciones finales para realizar una práctica segura de artes marciales internas.

Chin / El progreso

"El sol nace sobre la tierra. La imagen del Progreso

El hombre noble hace brillar por sí mismo sus propias disposiciones luminosas".

I. Los seis elementos centrales

Las artes marciales chinas han cobrado gran relevancia en estos tiempos, especialmente aquellas que nos ofrecen la posibilidad de desarrollar habilidades efectivas de defensa personal, para la salud, la trascendencia y el desarrollo de consciencia.

Desafortunadamente un número significativo de estas han sido tomadas por la cultura "*New age*", de la "nueva era", convirtiéndolas en productos vendibles envueltos de un velo de magia y misticismo, lo que las saca de su realidad práctica y las convierte en mercancía u objetos fantasiosos. Otro problema, es que en muchas ocasiones aquellos que se colocan títulos de "*Shifu*" o "Gran Maestro", no tienen ni los conocimientos ni la experiencia para impartir clases o guiar a quienes de buena fe se les aproximan para aprender y cubrir una necesidad física, mental o emocional.

El "***Wing Chun***" (WCh), no es ajeno a esta situación, especialmente tras ponerse de moda a partir de la hiper exposición mediática que tuvo a partir de las películas la exorbitante fama de Bruce Lee en los años 60 y las películas de Ip Man a partir del 2008.

El Wing Chun es un arte marcial del sur de China, específicamente de la Provincia de Guangdong y se desarrolló en la Compañía de Opera de Junco Rojo a finales del siglo XVIII y principios del XIX, con fines de defensa personal, de desarrollo de consciencia y manutención de la salud[1].

[1] En trabajos posteriores profundizaré en la historia del arte.

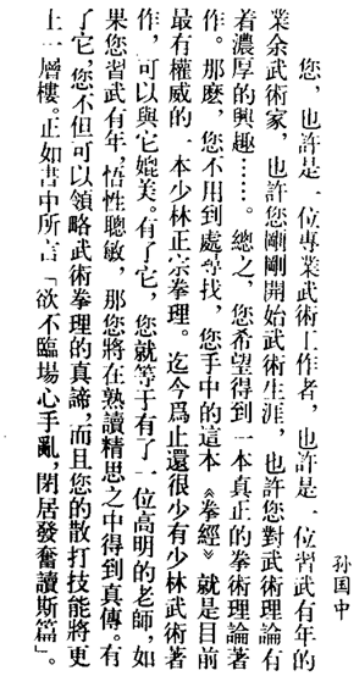
Se desarrolló a partir de la síntesis de dos estilos de combate manual, el "*Emei 12 Zhuang*" y la "*Grulla Blanca*" de Fujian, con una clara influencia del sistema de "Golpe corto" de Shaolin[2].

El resultado de esta "síntesis" es un sistema mixto, que en su esencia combina elementos para el desarrollo de la salud y una efectiva defensa personal, es decir, es un sistema interno de combate suave que se maneja en distancias cortas.

Es muy conocido que el Wing Chun es un sistema de combate corto, especialmente porque a partir del primer contacto con las extremidades del oponente, el practicante se pega al cuerpo del contrario para nulificar su potencia y aplicar lo que se conoce como "motor o potencia" de serpiente.

[2] En trabajos posteriores profundizaré en los aspectos técnicos.

Otra de las características relevantes del sistema, es que se le conoce como un “sistema suave”, lo que significa que su especialidad de combate se halla en el uso del impulso para la evasión del ataque del oponente, contraatacando de manera simultánea en lugar de enfrascarse en un intercambio de “ataque-defensa-contraataque”; lo que marca el sello de su herencia del “golpe corto” de Shaolin.



致讀者

孙国中

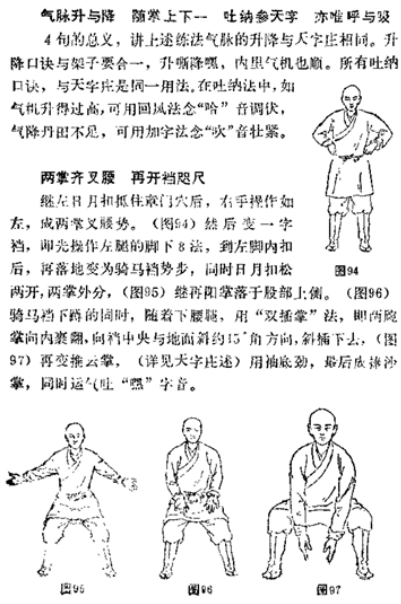
您，也許是一位專業武術工作者，也許是一位習武有年的業余武術家，也許您剛剛開始武術生涯，也許您對武術理論有着濃厚的興趣……。總之，您希望得到一本真正的拳術理論著作。那麼，您不用到處尋找，您手中的這本《拳經》就是目前最有權威的一本少林正宗拳理。迄今爲止還很少有少林武術著作，可以與它媲美。有了它，您就等于有了一位高明的老師，如果您習武有年，悟性聰敏，那您將在熟讀精思之中得到真傳。有了它，您不但可以領略武術拳理的真諦，而且您的散打技能將更上一層樓。正如書中所言「欲不臨場心手亂，閉居發奮讀斯篇」。

Primera página del Cannon Shaolin de Golpe Corto.

Otro de los aspectos relevantes es que el Wing Chun, tiene un fundamento y raíz budista, por lo que su espíritu sigue los preceptos de la enseñanza del Buda, especialmente en lo referente al desarrollo de la consciencia y la impermanencia de los fenómenos del mundo. Como parte de esta esencia, el sistema es un arte interno, en el que a partir de la práctica pretende fortalecer la salud del practicante y brindar los elementos para alcanzar la liberación.

Imagen del "Cannon Shaolin de Golpe Corto", sonde se muestra la entrada de cuerpo pegajoso, que es característica del Wing Chun,

Hoy desafortunadamente un significativo número de instructores y practicantes, se han dejado deslumbrar por la parte externa del sistema, por lo vistoso de sus aspectos técnicos y se han alejado de sus fundamentos como un arte marcial interno, esto tiene también una raíz a partir de la popularización del sistema en la década de 1970 en Hong Kong, tras la muerte de Ip Man y su globalización[3].



气脉升与降　随掌上下--　吐纳参天字　亦唯呼与吸

4句的总义，讲上述练法气脉的升降与天字庄相同。升降口诀与架子要合一，升吸降嘿，内里气机也顺。所有吐纳口诀，与天字庄是同一用法。在吐纳法中，如气机升得过高，可用回风法念"哈"音调伏，气降丹田不足，可用加字法念"吹"音壮紧。

两掌齐叉腰　再开裆咫尺

继左日月扣抵住章门穴后，右手操作如左，成两掌叉腰势。（图94）然后变一字裆，即先操作左腿的脚下8法，到左脚内扣后，再落地变为骑马裆势步，同时日月扣松两开，两掌外分，（图95）继再阳掌落于股部上侧。（图96）骑马裆下蹲的同时，随着下腰插，用"双插掌"法，即两腕掌向内裹翻，向裆中央与地面斜约15°角方向，斜插下去，（图97）再变推云掌，（详见天字庄述）用袖底劲，最后成推沙掌，同时运气吐"嘿"字音。

图94　图95　图96　图97

Página del texto "Emei 12 Zhuang", antecesor del Wing Chun y de donde proviene el cuerpo y el motor de serpiente.

[3] Como mencioné en otros trabajos profundizaré sobre la Historia del sistema.

Si bien el Wing Chun como sistema de combate no tiene más de 400 años, es claro que tiene raíces profundas en las enseñanzas clásicas chinas; es una tecnología antigua que pretende el desarrollo integral del sujeto; como tecnología antigua, puede ser difícil que algunos de sus conceptos se adapten al occidente del siglo XXI, especialmente por nuestra evolución y el estilo de vida actual.

Lo que es innegable, es que los principios del arte y su sentido de desarrollo integral siempre tendrán valor para ayudarnos a desarrollarnos como seres humanos completos en lo físico y mental.

Es por lo que, uno de los objetivos centrales de este trabajo, es abordar de una manera simple, completa y sistemática los elementos centrales del Wing Chun (WCh) de 1800, aquellos que regían su práctica y desarrollo desde principios del siglo XIX y la persecución de sus practicantes tras la derrota de la Rebelión Taiping después de 1850.

Este trabajo presenta lo que se conoce como "*Gong Fa*" (功法), que puede traducirse como el "método para lograr o desarrollar la habilidad". En general el proceso de aprendizaje de las artes marciales puede dividirse en dos etapas. El primero centrado en los aspectos técnicos y de forma, o el "Fa". Cuando comenzamos nuestro aprendizaje, somos como niños, imitamos y nos vamos apropiando

del conocimiento, copiamos la forma externa, seguimos y vamos desarrollando el método durante un periodo de tiempo hasta que nos hemos apropiado de los elementos fundamentales del sistema. El “método” es fundamental, ya que el sistema ha sido diseñado para que se logren objetivos específicos, mismos que pueden ser palpables y replicables.

Es entonces tras la práctica, la repetición y la introyección, que el estudiante puede dejar el método porque ha desarrollado el “Gong”, la habilidad o la cualidad; es decir, que el conocimiento es ahora parte de nosotros, lo conocemos y entonces estamos en posibilidades de desarrollarlo.

Muchas personas piensan que poseen un alto nivel de desarrollo cuando conocen la forma o un número significativo de ejercicios técnicos, cuando en realidad eso se encuentra en el nivel del “Fa”, muchos pueden permanecer ahí durante años, e incluso nunca trascenderla.

Si bien la técnica es algo importante, no es lo fundamental, y muchas personas suelen invertir grandes cantidades de tiempo y energía para memorizar y ejecutar de manera perfecta cada aspecto técnico y que en lo externo “se vean” relajados y bonitos, perdiéndose el sentido y la meta del “para que fueran creados”, sin tener presente que cada movimiento ha sido desarrollado y refinado durante un largo

periodo de tiempo para tocar de manera particular al cuerpo y la mente.

Cuando uno deja de lado el objetivo por las técnicas, uno se estanca y es posible que en toda la vida no se desarrolle la cualidad, el “Gong”.

En las artes marciales tradicionales, uno de los secretos mejor guardados es el “Gong Fa”, ese solo se transmitía a los miembros de la familia o a lo que se conoce como estudiantes de “puerta cerrada”, quienes eran merecedores del “secreto” para realmente conocer y desarrollar el sistema.

Es posible que este “secreto” y su pérdida sean las causas de la crisis de diversos estilos de artes marciales, ya que la práctica se ha centrado en la “técnica” y no en la “cualidad”.

Dice Santo (2016) que los elementos fundamentales para el desarrollo del Kung Fu interno, parten de: ***los seis elementos centrales, los trece estados y las tres claves del sistema.*** Él propone una sistematización de estos elementos con el objetivo de guiar y sistematizar la práctica con el fin de que se logre comprender y desarrollar el Wing Chun como un sistema integral. Lo llamó ***“Modelo 6.13.3”.***

Es importante señalar que el Modelo es una unidad integral y debe desarrollarse y aplicarse como tal, aunque por fines didácticos

es más pertinente separarlo en sus detalles particulares, para posteriormente y conforme se avanza integrarlo nuevamente en una práctica unificada.

La parte fundamental del arte marcial interno son los ***"seis elementos centrales"*** (Iadarola, 2017); su conocimiento y desarrollo, solo se logra mediante el manejo y perfeccionamiento de los seis de manera paralela y sistemática, ya que funcionan de manera integrada e interdependiente y no de manera parcial o separada, lo que generaría un desbalance de los estados físicos, fisiológicos y mentales, pudiendo provocar incluso el desarrollo de una enfermedad.

Los ***"seis (6) elementos centrales"*** (Santo, 2016 y Iadarola, 2017) son: el cuerpo, la mente, la respiración, la bioelectricidad-bioquímica (Qi), el flujo de fuerza (Fa Jin) y el manejo del "momentum".

Por su parte los ***"trece (13) estados"*** que deben ser identificados, manejados y refinados, son la base para el desarrollo sistemático del arte interno, es decir, el yoga, el qigong, neigong, la meditación y la Medicina Tradicional China (MTC).

Los trece (13) estados son (Santo, 2016 y Iadarola, 2017):

Tres estados dentro del "cuerpo":

- el estado de abierto (1/13) (***sung***), un estado en el que no haya tensión innecesaria
- el estado de enlace (2/13) (***cai***), la apertura y conexión, vinculación de los 7 arcos (grandes articulaciones) y
- el estado de ser liviano, ligero (3/13) (***chin li***), es decir, la sensación de ligereza del cuerpo.

Tres estados dentro de la "mente":

- el estado de reposo (13/4), donde se disminuye el flujo continuo de pensamientos y diálogo interno.
- el estado de tranquilidad (13/5), las emociones se estabilizan y disminuyen sus fluctuaciones y
- el estado de paz (13/6), una sensación de tranquilidad e integración, donde disminuye o desaparece cualquier sensación de conflicto.

Cuatro estados dentro de la "respiración":

- el estado de respiración con ruido (13/7),
- el estado de jadeo (13/8),

- el estado de respiración torácica (13/9) y
- el estado de Respiración abdominal inferior natural (13/10).

Tres estados dentro del "Qi":

- el estado de preparación (13/11),
- el estado de emergencia (13/12) y
- el estado de manejo, es decir, el uso adecuado de la intención (13/13).

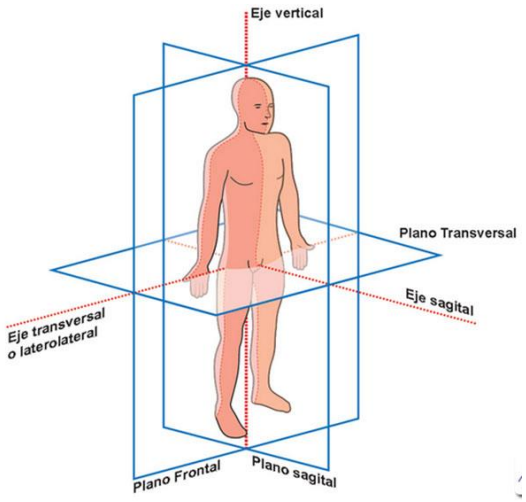
Seis elementos centrales	
1. Cuerpo	1/13. Abierto sin tensión innecesaria ***"Sung"***. 2/13. Vinculado, conectado ***"Cai"***. 3/13. Ligero, ligereza ***"Chin li"***.
2. Mente	4/13. Reposo, asentada, en silencio. 5/13. Tranquila, sin fluctuaciones. 6/13. Sensación de paz.
3. Respiración	7/13. Respiración con ruido. 8/13. Respiración jadeante, agitada. 9/13. Respiración torácica, superficial en el pecho. 10/13. Respiración diafragmática natural.
4. "Qi" Bioelectricidad /Bioquímica	11/13. La energía en estado de preparación. 12/13. Estado de surgimiento o florecimiento. 13/13. Estado del manejo del "Qi".
Síntesis de los 13 estados correspondientes a los primeros 4 elementos centrales. Elaboración propia con base en los datos de Santo, 2016 y Iadarola, 2017.	

El conocimiento y refinamiento de los ***"13 estados"***, es el camino que debe seguir el practicante para tener una referencia

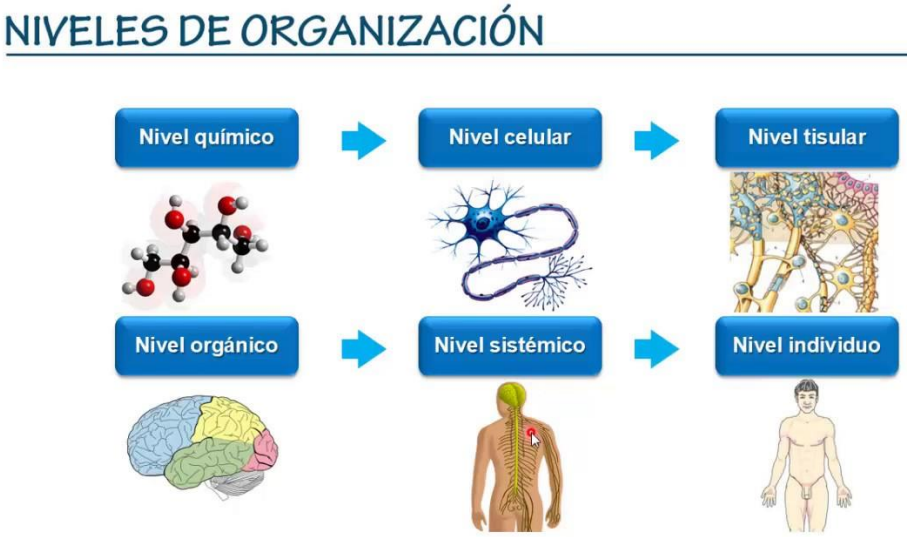
objetiva y replicable de su progreso, permitiéndole mantenerse apegado a la realidad alejado de fantasías y especulaciones esotéricas o místicas.

Las ***"tres (3) claves"*** establecen la dirección que debe seguir el trabajo y la verificación de la realidad.

La ***"primera clave"*** es la **"realidad"**, es decir, que toda nuestra práctica y desarrollo debe basarse en las leyes de la física, la biomecánica natural del cuerpo y estar de acuerdo con los principios del "método para cultivar la vida" (González, 1996) señalado por la Medicina Tradicional China (MTC); es decir, que, para el adecuado cultivo y desarrollo de un arte marcial interno, no podemos ir en contra de la fuerza de gravedad, ni violentar los procesos fisiológicos internos.



Biomecánica corporal



Niveles de organización de la fisiología corporal.

La ***"segunda clave"*** (Santo, 2016) es el **"estilo"**; es decir, la unicidad, identidad y características particulares del arte, un arte con bases históricas, filosóficas y epistemológicas particulares. En particular, el Wing Chun es un estilo suave de pelea corta; es decir que evitará el choque para atacar directamente, robando y controlando la posición del oponente.

La ***"tercera clave"*** son la **"variaciones"**, es decir, la forma particular en que cada practicante se apropia y expresa el arte sin violentar la clave de **"realidad"** y **"estilo"**. Es decir, que la persona

se apropiará y expresará el arte de una manera particular de acuerdo con sus características personales, sus recursos y nivel de habilidad, esto es a lo que se llama Kung Fu; no obstante que el sistema es uno, cada persona desarrolla una forma y nivel distinto en su desempeño.

Es fundamental tener presente que la secuencia, desarrollo y refinamiento de los ***"seis elementos centrales"***, siempre debe estar de acuerdo con la naturaleza, sin que esta sea violentada de ninguna manera, especialmente en lo que se refiere a la "biomecánica", la "fisiología" y los principios de la MTC y el "método para cultivar la vida" (González, 1996).

Siempre debemos partir de nuestra realidad física, el cuerpo es la base, el sustrato físico que soporta y permite el desarrollo de toda nuestra práctica, por lo que el cuerpo debe estar siempre presente, debemos profundizar en **"*sung"*** (abierto y sin tensión innecesaria), ***"cai"*** (abrir y conectar nuestro sistema de articulaciones) y ***"chin li"*** (la sensación de ligereza y acoplamiento corporal). Después del elemento corporal, debemos trabajar con el elemento mental, desarrollando la estabilidad, el silencio y la sensación de paz, para pasar a la respiración natural profunda (diafragmática), antes de aproximarnos al elemento Qi (bioelectricidad) (Iadarola, 2017).

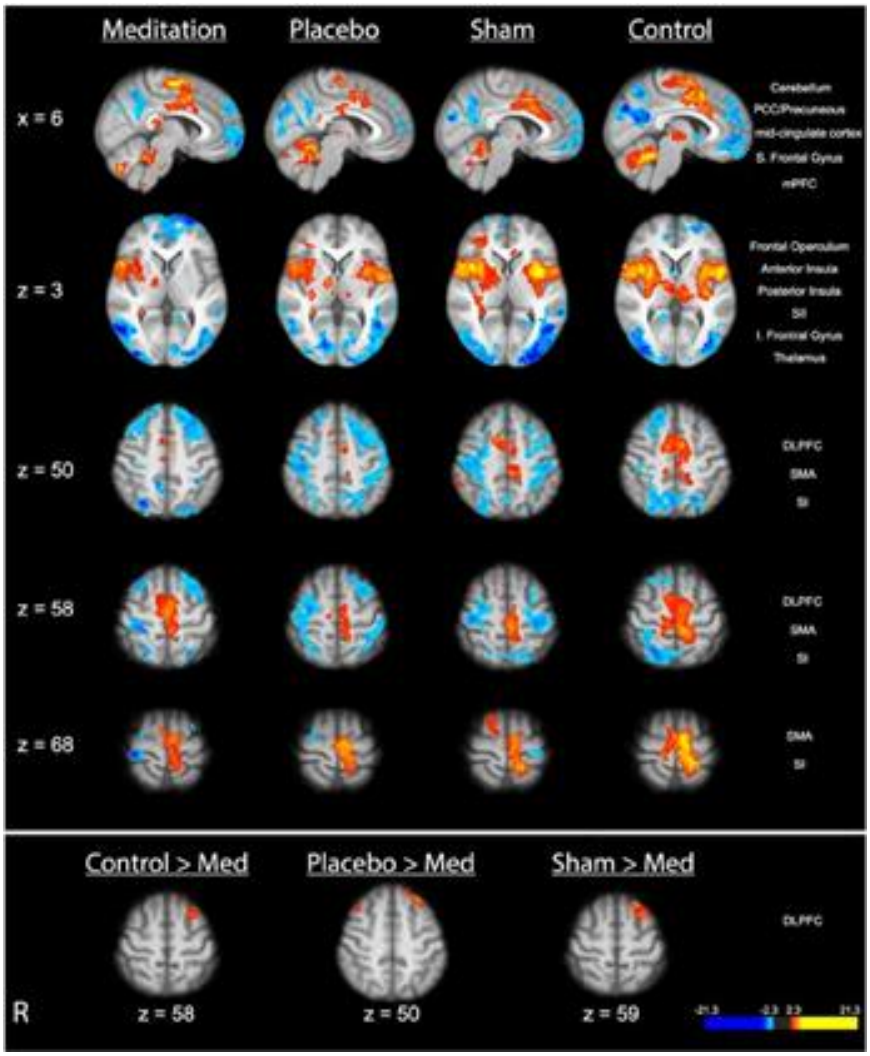
Si no realizamos un trabajo sistemático, disciplinado y ordenado partiendo de lo más sólido y palpable hacia lo más sutil y difuso, la práctica será inestable y sin un fundamento real; es decir

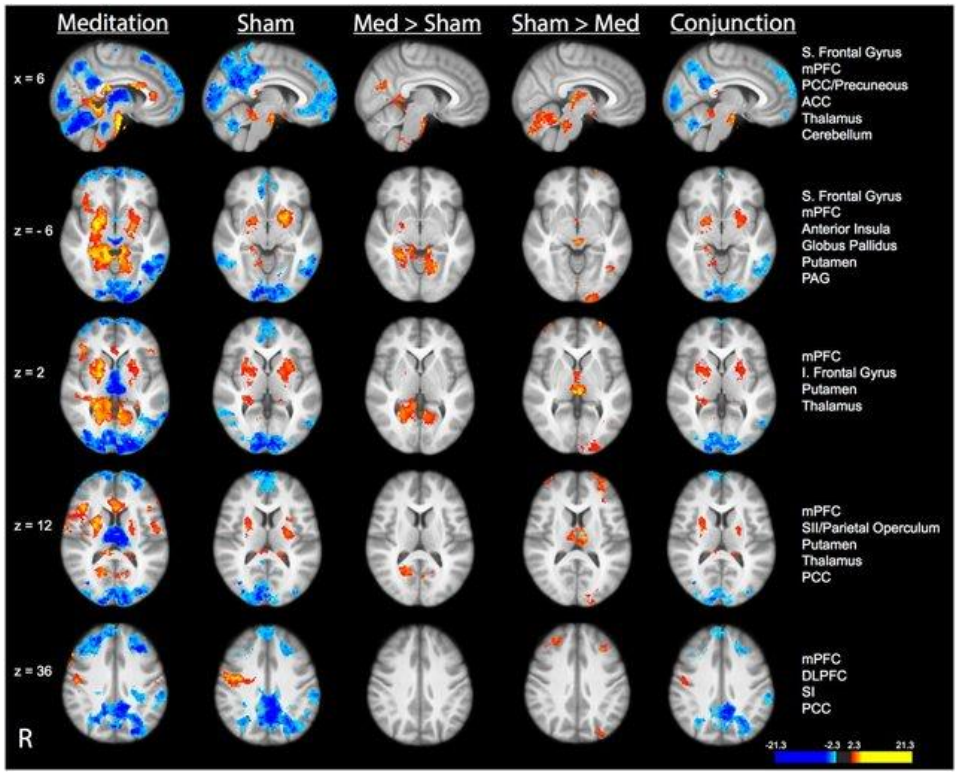
que, si nuestro cuerpo mantiene niveles de tensión innecesaria, contracturas o dolor, será difícil que abramos y vinculemos nuestro sistema de articulaciones, lo que no permitirá que tengamos la sensación de ligereza. Si el cuerpo esta pesado, tenso y con dolor, la mente no podrá asentarse, se mantendrá el dialogo interno y las emociones estarán activas, se dificultará el desarrollo de un estado de paz, si mantenemos dolor físico, tensión, intranquilidad mental y emocional, difícilmente nuestra respiración será profunda y natural, ya que nuestro corazón estará acelerado tratando de llevar sangre y oxígeno a las zonas que se encuentren bloqueadas por la tensión, ya que como se menciona en la MTC, donde hay bloqueo, hay dolor.

Abajo se muestran imágenes cerebrales de un estudio en el que se exploraron los efectos cerebrales de la meditación y prácticas de “atención plena” (Zeidan, *et. al*., 2015) sobre el dolor; el estudio encontró que al realizar ejercicios de meditación se reducen los niveles de dolor.

Las imágenes muestran la activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal del dolor por medio de resonancia magnética. En los cuatro grupos, hubo una activación correspondiente al sitio de estimulación.

La comparación de los grupos demostró una mayor activación cerebral en quienes realizaron meditación de atención plena.


Meditation
Placebo
Sham
Control
x = 6
z = 3
z = 50
z = 58
z = 68
Cerebellum
PCC/Precuneous
mid-cingulate cortex
S. Frontal Gyrus
mPFC
Frontal Operculum
Anterior Insula
Posterior Insula
SII
I. Frontal Gyrus
Thalamus
DLPFC
SMA
SI
DLPFC
SMA
SI
SMA
SI
Control > Med
Placebo > Med
Sham > Med
DLPFC
R
z = 58
z = 50
z = 59



Mientras que la imagen de arriba muestra activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal de la meditación de atención plena y la meditación de atención plena simulada.

En comparación con la meditación de atención plena simulada, la meditación de atención plena produjo una mayor activación en el tálamo y el cerebelo. Esto nos muestra que cuando se realiza de manera adecuada el proceso de trabajo con los elementos centrales,

se tiene un mejor y más profundo impacto en el estilo de vida y los órganos internos.

Es fundamental tener presente que, desde la perspectiva de las artes marciales internas, los primeros cuatro elementos centrales, el cuerpo, la mente, la respiración y la bioelectricidad (Qi), se reconocen como el ***"cuerpo del arte"***; los elementos estructurales que soportan y establecen la base para el aprendizaje y desarrollo del sistema.

Mientras que los dos últimos elementos, el manejo de la fuerza (fajin) y el "momentum", consisten en la ***"aplicación del arte"***; es por lo que para aprender, desarrollar y perfeccionar de manera completa un arte marcial interno tradicional, se debe contar tanto con los elementos estructurales, como con la capacidad de aplicación técnica del sistema.

Reglas para la práctica de artes marciales internas.

- Cuerpo suelto y biomecánica natural,
- Mente tranquila y emociones asentadas,
- Respiración diafragmática natural /
- Movimiento /
- El objetivo es el flujo y la dirección de la energía /

Si la práctica se realiza violando estas reglas, es muy probable que sea contraproducente y se ponga en peligro la salud física, la estabilidad psíquica y obstaculice el libre flujo de la bioelectricidad (Qi) corporal.

Cuando uno realiza una práctica de manera adecuada, el cuerpo estará relajado, sin tensión innecesaria, suelto y natural, permitiendo la entrada a un estado de tranquilidad; la mente estará asentada, tranquila y con un diálogo interno en silencio, la respiración será profunda, natural y pausada, permitiendo el flujo libre y espontaneo de la bioelectricidad (Qi). Esto facilitará el restablecimiento general del estado físico y mental de la persona, se recuperará el equilibrio y se tonificará el cuerpo.

Dentro de una práctica adecuada, las labores de refinamiento para la liberación de tensión y soltura (**“*sung*”**), tranquilidad y flujo natural son infinitas e ilimitadas, ya que tienen que ver con el desarrollo y ampliación de la consciencia interna y existencial; la práctica de un arte marcial interno es un viaje continuo de desarrollo y refinamiento.

El proceso de aprendizaje de las artes marciales tradicionales se basa en la experiencia directa, donde el maestro señala los tópicos o niveles de trabajo, muestra su desarrollo y acompaña al estudiante durante su práctica, para que este con posterioridad continúe de

manera autónoma profundizando y perfeccionando las habilidades desarrolladas (Santo, 2016).

Los occidentales tenemos un proceso de formación distinto, ponemos énfasis y damos prioridad a los procesos intelectuales y racionales, sobre la práctica, esto facilita la apertura de distintos puntos de vista y teorizaciones, lo que puede llevar al desvío del objetivo central y pervertir el sentido del “Gong Fa”.

El trabajo sobre el aprendizaje y desarrollo de los seis elementos centrales conlleva la apertura de una mirada interior, que siente, percibe y observa las condiciones y estados de cada uno de los elementos, y nos indica la situación que guardan y el camino que debe seguir la práctica y el entrenamiento.

"La luz del Sol que se eleva sobre la Tierra es naturalmente brillante. Mientras más se eleva el Sol, más se desprende de las brumas turbias irradiando más ampliamente su pureza original. Así, la verdadera esencia del hombre es buena en su origen, pero ella es enturbiada por el elemento terrestre, y en consecuencia, requiere ser purificada con el fin de brillar con su claridad primitiva".

Ming / Oscureciendo la Luz

"La luz se ha hundido en la tierra: la imagen del "oscurecimiento de la luz." Entonces el hombre noble vive con la gran multitud ocultando su apariencia y permaneciendo brillante."

II. El cuerpo

El cuerpo es la base y el fundamento de nuestra existencia en el mundo, es el contenedor de nuestra psique y lo que permite nuestra interacción y el desarrollo de la consciencia.

Somos seres *"bio-psico-socio-culturales"*, por lo que el cuerpo y los procesos biológico-fisiológicos son el origen y los límites de nuestra vida, así como las posibilidades de acción y desarrollo en el

mundo, porque como dice Ferrer (s/a), la *"… corporeidad es una realidad personal, y supera una visión meramente biológica; el cuerpo es la dimensión somática de la persona y resulta inseparable de ella. No es posible una consideración puramente tecnológica del cuerpo. El hombre puede romper la relación con su cuerpo, humillándolo hasta el nivel de la materia. Pero, renunciando al significado profundo de su cuerpo, desdibuja también su significado. El cuerpo es el camino en que el yo se educa lentamente a ser para el otro, es decir, a cumplirse en ese ser para el otro, que todos, más pronto o más tarde habremos de aprender"*.

Es en este sentido que, para el aprendizaje, el cuerpo o la dimensión corporal debe desarrollarse de manera adecuada y antes que pretender avanzar hacia otros elementos centrales o capas; en este sentido, para que podamos desarrollar una mente en silencio con sensación de paz, una respiración natural y profunda como la de un recién nacido, que la bioelectricidad (Qi) circule de manera libre y equilibrada sin estancamientos, así como que manejemos de manera adecuada los cambios de fuerza (fajin) y "momentum", es fundamental que el cuerpo no esté bloqueado por una mala postura, o puntos de tensión.

Las demandas del estilo de vida actual, los altos niveles de estrés, las largas distancias, la falta de tiempo, la deficiente alimentación y sueño, generan alteraciones físicas y fisiológicas, que

derivan en tensión y desequilibrio del cuerpo, provocándose estancamiento y falta de armonía en los otros elementos centrales.

Un ejemplo muy claro es el dolor, que en los tiempos actuales se ha convertido en un acompañante recurrente de las personas; las últimas investigaciones refieren que el dolor es un fenómeno complejo y multidimensional, que abarca la experiencia perceptual y afectiva de la persona, y que está condicionada por múltiples elementos que interactúan de manera simultánea.

Diversos estudios han establecido que la interacción que se da entre el estado del cuerpo y los componentes cognoscitivos y emocionales como la tristeza, la ansiedad, la ira, la nostalgia o el miedo, explican de manera más clara las variables de la personalidad, así como las diferencias individuales en cuanto a percepción y tolerancia del dolor; es así, que las dificultades de relación y expresión emocional se vinculan de manera directa con la percepción y experiencia dolorosa.

Es por ello que cuando nuestro cuerpo se encuentra tenso o en una situación de desequilibrio, aparecerá en mayor o menor medida una sensación de dolor, lo que inevitablemente alterará nuestro equilibrio psíquico y emocional, generando mal humor, la ansiedad y la falta de ganas de hacer cosas que antes disfrutábamos. Poco a

poco, nuestro foco vital se reduce a quedarnos en casa, disminuimos las salidas y reducimos nuestro entorno social. El dolor acapara nuestras vidas.

Un elemento importante para el trabajo y desarrollo del cuerpo, son los principios de la MTC, que se basan en el flujo y la cantidad de la bioelectricidad (Qi) corporal; desde esta perspectiva, la enfermedad es ocasionada por el desequilibrio, deficiencia, exceso o bloqueo del flujo de la bioelectricidad corporal.

Las artes marciales internas y en particular el Wing Chun, tienen su fundamento en el manejo, cultivo y desarrollo de la salud y potencia vital, por lo que cualquier bloqueo o desequilibrio en la postura o estructura del cuerpo reducirá su funcionalidad natural y generará tensión, impactándose la sinergia y funcionalidad con los otros elementos centrales.

Por ello, la primera tarea en que debemos enfocarnos es el conocimiento y toma de consciencia de nuestro cuerpo, especialmente en sus zonas de choque y acumulación de tensión, para que a partir del trabajo con ellas podamos desarrollar un cuerpo suelto y sin tensión innecesaria, eliminando estancamientos y bloqueos que impidan u obstaculicen el libre flujo del proceso vital natural.

La soltura y la relajación corporal, incluye los niveles muscular, de los tendones y las articulaciones, ya que cuando estos se encuentran sueltos sin tensión innecesaria, se previene el círculo vicioso de estrés y dolor, por lo que no se requiere un sobreesfuerzo para el manejo del cuerpo; de ahí que para sentar una base sólida para la práctica del Kung Fu interno, es fundamental desarrollar y refinar el **sung, cai y chin li**; es decir, los tres estados del cuerpo, sin tensión innecesaria, las articulaciones abiertas, conectadas y la sensación de ligereza.

Diversos estudios de educación física destacan el papel de la relajación dentro de la educación y el desarrollo de habilidades físicas; Guerrero-Lebron (2005) señala que la respiración y la relajación es uno de los aspectos más relevantes dentro de la práctica deportiva, ya que permite la mejora del rendimiento y el logro de los objetivos; *"junto a la respiración, la relajación es de vital importancia, pues ambas nos ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo y remediar malos hábitos no sólo a la hora de practicar cualquier deporte, sino en nuestra vida diaria"*.

Otro aspecto relevante para el desarrollo del elemento cuerpo, es el acondicionamiento físico básico, especialmente porque las "artes marciales" sin importar su origen u orientación interna o externa, son una actividad diseñada para la guerra y para defender la

vida. En algunos casos tienen aplicaciones de competencia y en otras no, o estas son muy limitados.

En este sentido, merece la pena preguntarnos ***¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?***

Página del texto “Esencia del Puño拳經捷要 (quan jing jie yao) del General Qi Jiguang de la dinastía Ming.

Santo (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2018, 2019, 2020 y 2021) hizo un profundo rastreo histórico de los orígenes del Wing Chun. Retomo tres textos clásicos para rastrar los orígenes del

sistema: Los escritos de 1560 del general *Qi Jiguang*, El Canon Shaolin de golpe corto (1784) y Yik Kam Wing Chun Kuen (1850). Señala el autor que el Wing Chun actual, además de ser producto de una síntesis entre los estilos “Emei 12 Zhuang” y la “Grulla Blanca” de Fujian, también es heredero del Sistema de Pelea Corta de Shaolin del Sur, y tiene profundas influencias de los textos del General Qi Jiguang.

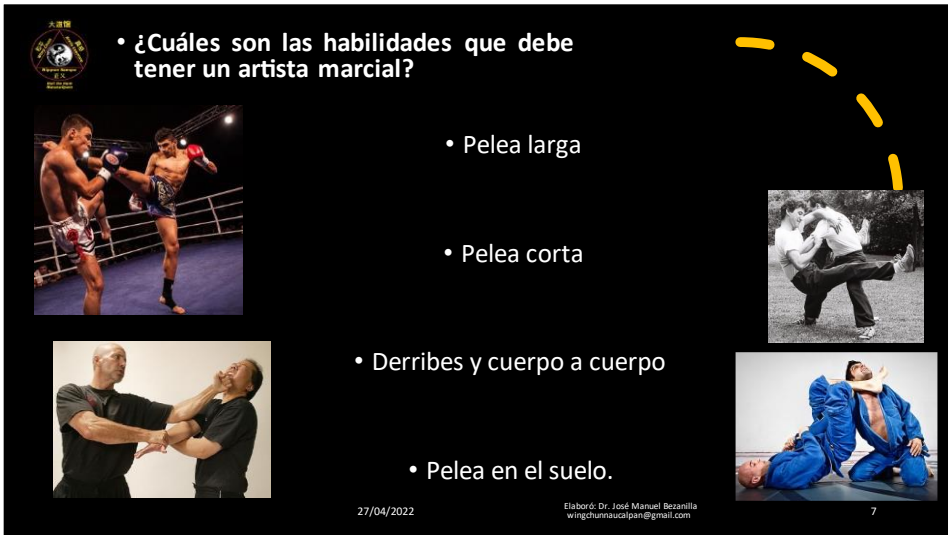
El General Qi resaltó cuatro cualidades que debe poseer el peleador: condición y capacidad física, saber pelear en los 4 rangos de combate, pelea larga, corta, derribar y pelear en el suelo.

Su texto *“La esencia del Puño”* (2020, Traducción de Jack Chen), resalta la relevancia del acondicionamiento físico para el desarrollo de las habilidades indispensables que permitan el aprendizaje y perfeccionamiento de las artes marciales.

Es indispensable tener presente que el entrenamiento para el combate y la defensa personal es completamente distinto a la preparación física para competitividad profesional, competencias amateurs y la práctica para el bienestar vital. No debemos despreciar los avances tecnológicos en la preparación física y mental de los deportes profesionales u olímpicos, ya que finalmente estos representan la abstracción y simbolización de las habilidades individuales o en conjunto para la cacería, la guerra y el combate.

Es entonces, que nuestro estándar debe fluctuar entre la práctica para el desarrollo y fortalecimiento de la salud, así como el desarrollo de habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Es decir ***¿Cuál es el estándar mínimo de entrenamiento que debemos desarrollar para cultivar y fortalecer nuestra salud, al mismo tiempo que desarrollamos habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos en el contexto del siglo XXI?***

Entonces, siguiendo lo planteado por Qi Jiguang y retomado por Santo, un artista marcial completo debe tener la capacidad y la habilidad física para la pelea de larga distancia, de corta distancia, cuerpo a cuerpo y proyecciones y pelea en el suelo, siendo la especialidad del ***Wing Chun*** la pelea corta y la de cuerpo a cuerpo, sin menospreciar los otros dos rangos.



¿Qué es el acondicionamiento físico?

En general el acondicionamiento físico es relevante para mantener un óptimo estado de salud. Este mejora notoriamente el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, desarrollando capacidades para desempeñar cualquier actividad de manera segura

y eficiente. Se fomenta la relación y funcionamiento armónico de las esferas física, fisiológica y mental.

El acondicionamiento físico debe realizarse de manera paulatina; primero hay que desarrollar la capacidad aeróbica general, buscando la adaptación de todos los órganos y sistemas a posibles situaciones de demanda o estrés; una segunda etapa es el fortalecimiento muscular general, deben trabajarse los músculos grandes de manera armónica, para preparar las demandas musculares específicas del arte marcial.

El desarrollo físico, técnico y mental en la vida y especialmente en el ***Wing Chun***, solo será posible por medio de la constancia-disciplina, en las artes marciales tradicionales se le llama "espíritu marcial". Se dice que de manera externa se deben desarrollar *"los huesos, los músculos y los tendones"*, es decir, adquirir, desplegar y perfeccionar cualidades físicas generales: Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y elasticidad, además de cualidades paralelas como: agilidad, reacción, coordinación, equilibrio, percepción y propiocepción.

Fuerza: Causa capaz de cambiar el estado o situación de un cuerpo. Fisiológicamente se entiende como *"fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar"* (Vorobiev, 1974).

Velocidad: Es la habilidad para generar un movimiento corporal en el tiempo más corto posible (Díaz-Rodríguez, 2007). La velocidad es una cualidad relevante en una etapa del proceso de desarrollo del artista marcial.

Los requisitos para la velocidad son: movilidad de los procesos nerviosos, capacidad de ejecución, flexibilidad y elasticidad muscular, tensión-relajación, capacidad de concentración y la voluntad.

Por otro lado, los factores que condicionan la velocidad del movimiento son: la fuerza, la resistencia física, la coordinación y la habilidad técnica.

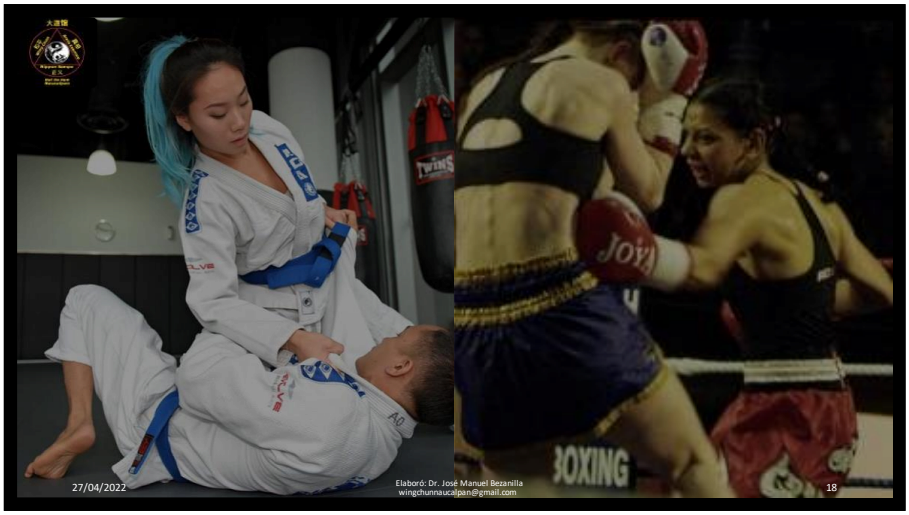
Potencia: Es la cantidad de energía (fuerza) que se puede proyectar sobre un objetivo, dependiendo de la masa involucrada por

la aceleración, en una trayectoria específica. La cantidad de energía que somos capaces de proyectar enfocada en un punto concreto.

La potencia en un ataque depende de la aceleración que se desarrolla, la concentración de la masa corporal en un punto, además de la correcta ejecución técnica de la acción.

Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Para Frei (1977), la resistencia psíquica se refiere a la capacidad de soportar una carga de demanda sin interrupción y el mayor tiempo posible, mientras que la resistencia física es la capacidad del organismo para tolerar la fatiga.

La resistencia permitirá mantener el rendimiento a lo largo del tiempo bajo presión, o en una situación de combate, existen dos tipos fundamentales de resistencia: resistencia aeróbica (presencia de O2) y anaeróbica (sin presencia de O2). El sistema anaeróbico se encarga de mantener la intensidad en las acciones cortas y rápidas del combate (derribos, golpeos…), en las que se requieren de mucha fuerza y velocidad, mientras que el sistema aeróbico gestiona la capacidad para mantener el esfuerzo todo el combate y acelera el proceso de recuperación.



Flexibilidad: La flexibilidad está íntimamente unida a la elasticidad muscular y movilidad articular, de tal forma que pueden entenderse como sinónimos “flexibilidad y elasticidad” (Fernández-Rincón, 2013), es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible; depende de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo con el cual se ha de trabajar el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de las articulaciones, así como de la estabilidad en la estructura de las articulaciones involucradas.

Resalta Santo (2016) que como está escrito en el Clásico Interno Antiguo: ***"En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas". Ligero y ágil es estar en estado de ligereza, sin tensión innecesaria **(*Sung*)**, todas las partes del cuerpo deben encontrarse conectadas, vinculadas para la acción y el movimiento conjunto y articulado **(*Cai*)** y tener una profunda sensación de ligereza **(*Chin li*)**; es decir, el manejo adecuado de los tres estados.

Es fundamental tener presente, que el desarrollo del elemento o capa corporal dentro de las artes marciales internas debe desarrollarse de manera secuencial y sistemática, para conocer y refinar cada uno de los estados del cuerpo (Sung, Cai y Chin li) más allá de teorizaciones y especulaciones mágicas o místicas. Si no se suelta primero la tensión innecesaria, no se logrará una profunda vinculación de los músculos, tendones y articulaciones, y por lo tanto se escapará la sensación de ligereza.

Como se mencionó previamente, el proceso de aprendizaje y desarrollo en las artes marciales internas se fundamenta en la experiencia directa, por lo que no es suficiente que el practicante logre en un momento la conjunción de los tres estados corporales; la verificación del logro y aprendizaje en este y todos los elementos centrales, se basa en la capacidad de “entrar” en el estado de manera repetida y a voluntad.

Aquí se presenta el punto central, el ***“Gong fa”*** (Santo, 2016), el proceso para conocer, desarrollar y refinar el elemento corporal y los otros cinco elementos o capas centrales. Es importante señalar

que “Gong fa”, “el proceso de conocimiento” o lo que en occidente entendemos como la “Episteme”, es lo que se mantenía en secreto, aquello que solo se transmitía a aquellos que formaban parte de la familia y aprendían a puertas cerradas; al grado que con el tiempo y la globalización del Wing Chun desde la década de 1960, este proceso se ha diluido o perdido, ha dejado de transmitirse a las nuevas generaciones de practicantes, ya que no es suficiente solo la “practica” para desarrollarlo, se requiere la consciencia de su existencia, la intención para su desarrollo y la diligencia para su entrenamiento y refinamiento diario.

El conocimiento, la intención y diligencia en la práctica del ***“Gong fa”***, son esenciales para el desarrollo del Kung fu (*“habilidad suprema por el trabajo duro”*), es aquí, en el conocimiento, experimentación, desarrollo y refinamiento que se puede “entrar por la puerta” a las infinitas posibilidades de las “artes marciales internas”.

El ***“Gong fa”*** es diferente de un estilo a otro, cada uno tiene sus fortalezas y debilidades, a continuación, se presenta un proceso básico para el desarrollo de este dentro del Wing Chun del siglo XIX (Santo, 2012- …) y que se encuentra acorde con uno de los principios del budismo, la **“consciencia”**.

La consciencia, es el primer paso para el aprendizaje, el desarrollo y el refinamiento del Kung Fu interno, por lo que, para aproximarse al elemento corporal, resulta fundamental que primero

seamos conscientes de las zonas y lugares en que acumulamos tensión, para que nuestro trabajo en el desarrollo del ***"Sung"***, además de abarcar todo el cuerpo, se focalice en estas áreas.

Es importante señalar, que el arte marcial tradicional, es y debe ser una entidad viva, con la capacidad de evolucionar y adaptarse a los tiempos que corren sin perder su esencia, por lo que es pertinente y válido retomar e incorporar elementos de la ciencia moderna siempre y cuando que no se violentes los principios del "proceso de conocimiento".

Es por lo que, para acercarnos al primer nivel de consciencia sobre la situación corporal, retomaremos lo propuesto por la psicología en relación con la relajación y el manejo de la tensión. Nos aproximaremos desde esta perspectiva, ya que la información y los conocimientos que se tienen a mano, se encuentran fundamentados metodológicamente con evidencias y están muy alejados del pensamiento fantasioso o esotérico de la tendencia "new age".

Es importante señalar, que estos ejercicios constituyen solo la primera y más básica parte del entrenamiento, ya que como lo señala el Buda, la atención plena, la consciencia, debe estar presente y practicarse en todo momento, por lo que, dentro del elemento cuerpo, la consciencia, el desarrollo y refinamiento de ***"Sung"***, ***"Cai"*** y ***"Chin Ii"***; es decir, soltura y liberación de tensión, apertura, vinculación y sensación de ligereza, es una práctica cotidiana y continua.

Chóliz (2018) refiere que la relajación y liberación de tensión, ha acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, ya que desde siempre el ser humano ha buscado estrategias para manejar y enfrentar situaciones que podían desbordarlo por un exceso de activación y podían resultar nocivas en el corto o mediano plazo.

La investigación científica experimental, ha permitido la depuración y sistematización de los métodos más eficaces para la relajación y el manejo de la tensión.

En general los procedimientos más eficaces sistemáticas y estructuradas de relajación, se basan en dos técnicas desarrolladas a principios del siglo pasado: la relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (EA) (Schultz, 1931).

Ambas técnicas son complementarias, ya que la RMP se enfoca en el descenso de la tensión y el tono muscular, mientras que el EA trabaja los aspectos psicoemocionales de la tensión. Estas se han ido refinando y se han mejorado en procedimientos que son mucho más sencillos y rápidos de aplicar y aprender.

El valor de la relajación se encuentra en que conduce a una reducción general del estado de activación del organismo, lo que redunda en beneficios físicos, psicológicos y del estado de bienestar general del individuo. De hecho, se ha visto que un número importante de enfermedades y padecimientos “modernos” (trastornos

cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.), tienen relación significativa con niveles excesivos y prolongados de activación y tensión

La práctica de la relajación no solo tiene impactos significativos a nivel de activación fisiológica, sino que también redunda en dos dimensiones psicológicas relevantes: los procesos de pensamiento y los del comportamiento.

En la dimensión fisiológica, la relajación tiene efectos significativos sobre el sistema parasimpático, es decir, un fortalecimiento de los procesos “Yin” del cuerpo en un momento histórico donde se ha privilegiado la activación, es decir, el factor “Yang”, por lo que la relajación tiene un impacto directo en la disminución de:

-Tensión muscular tónica

-Frecuencia e intensidad latido cardíaco.

-Actividad simpática en general.

-Secreción adrenalina y noradrenalina.

-Vasodilatación arterial.

-Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).

-Metabolismo basal.

-Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma.

-Incremento en el nivel de leucocitos y en ritmo cerebral de frecuencia entre 8-14 Hz.

A continuación, se presentan dos técnicas que como mencioné, permiten un primer desarrollo de la consciencia del elemento corporal, y ayudan de manera básica a desarrollar la práctica de ***"Sung"***. Transcribiré de manera literal lo señalado por Chóliz, ya que en lo personal no podría realizar una mejor descripción.

Relajación Muscular Progresiva (RMP).

"La RMP pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión- distensión de los principales grupos musculares".

El entrenamiento consiste en una práctica continua de unas primeras semanas en las que se entrena una relajación larga (de alrededor de 16 grupos musculares y en torno a 30-40 minutos). Posteriormente, al adquirir habilidad en esta técnica se reduce tanto la duración como el número de ejercicios.

Aquí y desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, la relajación debe comenzar desde la planta de los pies y subir paulatinamente hacia los tobillos, las rodillas, la zona pélvica y abdominal, la espalda media, alta y los hombros, los brazos y codos, los antebrazos, las muñecas y las manos; posteriormente la cara y las zonas de tensión mandibular.

Primero debe uno acostarse con la espalda bien apoyada sobre una cama firme o una superficie plana que sea cómoda, el cuello y la cabeza estén bien apoyados sobre una almohada.

Debe comenzar uno realizando de 9 a 12 respiraciones profundas y diafragmáticas[4], para posteriormente fijar la atención en los pies y la planta de los pies, se tensan los dedos hacia abajo y hacia arriba de 3 a 9 veces y después se sueltan enfocando la atención en la respiración profunda y observando la sensación de relajación y soltura en la planta de los pies. Después se lleva la atención a los tobillos y las pantorrillas, nuevamente se tensan los tobillos hacia arriba y hacia abajo, es decir en la parte frontal y posterior de 3 a 9 veces, para luego regresar la atención hacia la respiración profunda y la sensación de soltar las piernas y los tobillos sobre la cama, dejando caer el peso.

[4] Más adelante detallaremos la técnica y la relevancia de este tipo de respiración.

Se lleva la atención a las rodillas y los muslos, se tensan igual número de veces para posteriormente soltarlos y fijar nuevamente la atención en la respiración y la sensación de dejar que estos caigan completamente sobre la cama.

Posteriormente se lleva la atención a la zona pélvica y abdominal, aquí se tensan los glúteos y los esfínteres de 3 a 9 veces, para posteriormente soltarlos completamente, enfocando la atención en la respiración diafragmática y la sensación de que toda la parte media del cuerpo, desde los pies hasta las caderas caen de manera natural y reposan sobre el sitio donde uno se encuentra recostado.

Se lleva la atención a los hombros y los omóplatos, se tensan y se relajan de 3 a 9 veces, se sueltan completamente y se centra la atención sobre la respiración, sintiendo como se ha dejado de cargar el tronco y este reposa suave y completamente sobre la cama. Se contraen y se relajan los bíceps, dejando caer el peso de los brazos sobre la cama e identificando las zonas donde pudiera haber tensión innecesaria. Igualmente se hace con los antebrazos y las manos, cerrando y apretando los puños de 3 a 9 veces, para posteriormente abrir las manos retornando a la respiración diafragmática y sintiendo como se deja reposar el peso de las extremidades superiores sobre la cama.

En este punto se repasa una o dos veces el estado de todo el cuerpo desde la planta de los pies, pasando por los tobillos y las

piernas, las rodillas y los muslos, las caderas y los glúteos, el tórax, la espalda y los hombros, los brazos, antebrazos, muñecas y manos; recordando realizar siempre respiraciones diafragmáticas y profundas.

De aquí, se lleva la atención a la cara y cuello, llevando la atención a la frente: elevando las cejas o arrugando la frente, la parte superior de la cara y nariz: arrugar la nariz y los labios, la parte inferior de la cara y mandíbulas: apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera. Pecho y garganta: empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.

Chólz (2018) señala que, para una mejor práctica de la relajación, es recomendable atender las siguientes consideraciones:

1. La relajación es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores.

2. El entrenamiento apropiado podría ser el siguiente: realizar relajación profunda (30-40 minutos) todos los días durante las primeras dos o tres semanas. Posteriormente realizar ejercicios de relajación más breve. Cuando se consiga relajarse adecuadamente durante un periodo de cinco o diez minutos, pueden espaciarse, si lo desean, a dos o tres veces cada semana, al mismo tiempo que se entrena en los procedimientos de relajación apropiados para cada situación específica (de pie, en una sala de espera, etc.). Esta es una práctica fundamental para el desarrollo posterior del Kung Fu interno.

3. La relajación puede aplicarse para utilizarla en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado, o para prevenirlos como medida profiláctica, rebajando el nivel de activación general. En el primer caso se utilizarán procedimientos de relajación abreviados y adecuados a cada situación, mientras que para rebajar el nivel de *"arousal"*[5] puede realizarse la relajación profunda en casa en condiciones de escasa estimulación.

4. La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad

[5] Nivel de activación cerebral. Implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del medio y está regulado por el sistema de activación reticular. Puede variar desde un nivel de sobreactivación, como en el caso de emociones intensas o de estados de alerta, hasta un nivel atencional óptimo para la acción intencional, o hasta niveles de infraactivación, como en el caso de estados de relajación o de sueño.

anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria.

5. La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados, de forma que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente. Aquí se observa la estrecha relación e interdependencia de los elementos centrales que conforman el cuerpo del arte además del cuerpo (la mente, la respiración y la bioelectricidad).

6. Durante la relajación pueden aparecer una serie de sensaciones que nunca había sentido con anterioridad, las más comunes son:

-Pesadez de una parte del cuerpo, o de todo el cuerpo;

-Ligereza, como si una parte del cuerpo, o todo él fuera extraordinariamente liviano.

-Sensación de "acorchamiento", especialmente en las extremidades.

-Sensación de hormigueo en las piernas o brazos.

-Sensación de inmovilidad absoluta, de no poder mover el cuerpo a voluntad, e incluso de pérdida de control.

-Sensación de abandono del cuerpo.

-Ausencia de cualquier sensación.

7. La habitación donde se realice la relajación puede estar aislada de estimulación que interfiera con el proceso de relajación y ello favorecerá la profundidad de esta. No obstante, puede ser conveniente también relajarse, aunque haya ruido ambiental, puesto que, es lo habitual y generalmente precisamos la relajación en momentos en los que existe bullicio.

A menudo, pensamos que conocemos y somos conscientes de nuestro cuerpo, sin embargo, nuestra mente no suele tener consciencia del cuerpo, su situación y sus necesidades, regularmente simplemente reaccionamos a las demandas instintivas, hasta que nos tomamos el tiempo de observarlo, percibirlo e incorporarlo al campo de la consciencia.

La toma de consciencia y observación de los seis elementos centrales y trece estados es equivalente a la instalación de sensores que nos informan en cada uno de estos (Santo, 2016); a partir de aquí, se abre un campo infinito de posibilidades para el trabajo y desarrollo personal, se establecen las bases para el desarrollo del Kung Fu interno.

El siguiente paso en el proceso de conocimiento, dominio refinamiento del elemento corporal es ***"Cai"***; el estado de **"estar**

abierto”, lo que significa el permitir conscientemente que cada parte del cuerpo se desenvuelva de acuerdo con su biomecánica natural.

Para desarrollar y profundizar en ***“Cai”***, después de aprender a trabajar la relajación y liberación de tensión innecesaria ***“Sung”***, se puede realizar el siguiente ejercicio (Santo, 2016):

Después de realizar una sesión de relajación acostado(a), permanecer respirando de manera natural y tranquila durante 5 o 10 minutos, dejando que todas las articulaciones se relajen, soltando cualquier tensión adicional que sea percibida. Hay que permitir que las articulaciones y los músculos se “desenrollen” y reposen de manera natural sobre la cama o la superficie en la que nos encontremos. Es importante prestar atención a la manera como las articulaciones de “abren” de manera natural y espontanea.

Esta sensación hay que practicarla, hasta que pueda replicarse casi en cualquier situación, llevar el estado se “Sung” y “Cai” a nuestra vida cotidiana.

El siguiente estado es **“vinculado”**, este estado solo se logra a cabalidad cuando se ha liberado un significativo cúmulo de tensión innecesaria y cuando se han abierto las articulaciones. El siguiente paso de trabajo con el cuerpo es la integración natural del movimiento biomecánico de las articulaciones, reconocer cuales son los alcances y los límites naturales de cada extremidad, nivel de consciencia que

es fundamental dentro de las artes marciales, en particular para lograr la integración y concentración de la potencia al momento de atacar, o contar con la soltura y conducción del impulso del oponente al defender.

El siguiente estadio en el desarrollo de la consciencia y refinamiento del elemento corporal, es el de ***"ligereza" (Chin li)***, o "Cuerpo ligero" (輕體)； este es un estado más avanzado de consciencia sobre el cuerpo, donde el movimiento se realiza de manera abierta, coordinada (vinculada) sin esfuerzo, empleando solo la tensión-distención necesaria para cada acción.

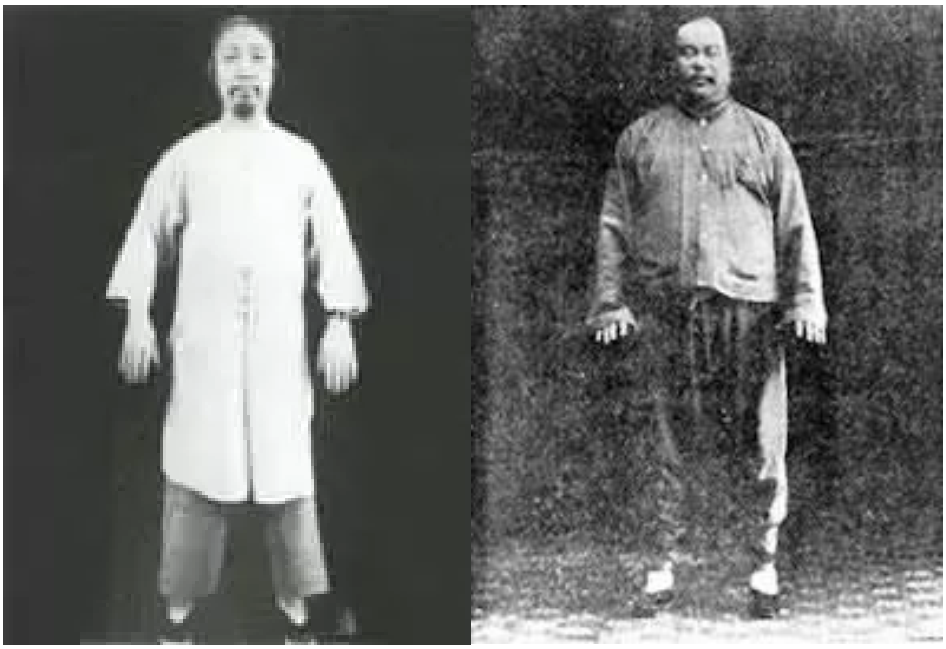
Santo (*ídem.*) señala que en un texto clásico se señala: ***"No se puede colocar una pluma y una mosca no puede posarse en ninguna parte del cuerpo. El oponente no me conoce; Solo yo lo conozco".***

El manejo del estado de "ligereza" es la base fundamental para el desarrollo de percepción y manejo del "flujo" de fuerza (Fa Jin) o poder explosivo o flujo de fuerza de acción y reacción, uno de los sellos particulares o firma del Wing Chun.

Es muy probable que, si no se ha llegado al estado de ligereza, no sea posible el manejo adecuado del "flujo de fuerza", ya que es muy probable que el cuerpo mantenga zonas de tensión o fijación, restringiéndolo, estancándolo e incluso pudiendo provocar lesiones.

Es en este sentido, que la primera etapa del entrenamiento se realiza recostado, con el cuerpo en reposo, desarrollar el aprendizaje con la mínima carga o tensión sobre el cuerpo y desarrollar la memoria corporal que permita replicar paulatinamente los estados y las sensaciones específicas en las distintas situaciones de la vida cotidiana, para que si un día tememos que aplicar el Wing Chun en una situación de defensa personal, el cuerpo responda de manera natural, ya que como dice Miyamoto Musashi: ***"mi guardia debe ser mi postura de todos los día y mi postura de todos los días debe ser mi guardia"***.

Ya que hemos identificado e iniciado el desarrollo los tres estados del cuerpo, **"Sung"**, **"Cai"** y **"Chin li"**, uno puede pasar primero a una postura sentado, o realizar estos ejercicios a intervalos en la oficina o lugar de trabajo, para después transitar a una posición natural de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros como en Zhan Zhuang (站樁/站桩), o 'de pie [como un] poste'.



Es fundamental resaltar que estos ejercicios no tienen que ver con ninguna práctica mágica o esotérica, remiten al método de trabajo (***Gong fa / 功法***), que es la base metodológica para establecer, desarrollar y refinar nuestro Kung Fu interno.

Se puede experimentar, aprender, comparar el manejo de los tres estados corporales alternando el trabajo de acostado, sentado y de pie; las combinaciones y práctica, son infinitas, siempre que se sigan las instrucciones del modelo.

El estiramiento vendrá después de la relajación, ya que, si uno no ha liberado la mayor cantidad de tensión innecesaria, las elongaciones se realizarán a partir de la tensión y la fuerza bruta lo que puede causar lesiones o daños articulares, tendinosos o musculares.

Para desarrollar de manera adecuada la práctica, es fundamental seguir puntual y cuidadosamente Los ***"Kuen Kuit"***, la escritura antigua de la forma "Siu Lin Tao" (elementos mínimos de entrenamiento) del siglo XIX, que según la traducción de Iadarola, 2018, se describe el proceso necesario para desarrollar el Kung Fu; a continuación, se presentan algunas frases de esta, especialmente lo que refiere al modelo "Gong Fa":

- ***Preste atención al dedo, la garra y el costado debajo de la manga.***
- ***Girando en espiral de forma natural, sigue la respiración y la dirección del canal Qi.***
- ***La parte posterior de la palma mira hacia afuera, intención y Shen necesitaban estar presentes por completo.***
- ***La palma giratoria se tambalea para proteger el corazón.***
- ***La presión horizontal simple y doble debe manejarse de acuerdo con la inhalación y la exhalación.***

El arte interno y el arte externo

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, de han hecho esfuerzos importantes en clasificarlas de distintas maneras, una de las más comunes es la que se refiere a lo “interno” y lo “externo”. Desde la perspectiva del Wing Chun, el arte interno se refiere a “suave”, “ligero” y “suelto”, mientras que lo externo remite a lo “duro”, “afilado” y “resistente”.

En este sentido, un texto clásico retomado por Santo (2016), señala que: ***“En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas. La energía que sostiene el cuerpo debe ser libre fluido; la energía que sustenta la actividad de la mente debe recolectarse internamente. Las posturas deben ser sin defecto, sin huecos o salientes de la alineación adecuada; en movimiento, la Forma debe ser continua, sin paradas ni arranques".

Es por ello que, se considera imposible el desarrollo de las artes internas cuando el cuerpo se encuentra desarticulado o des integrado, cuando la parte inferior se encuentra rígidamente anclada al piso, mientras que con las manos se pretenden ejecutar técnicas de ataque o defensa; es así, que el practicante siempre debe tener presente que el elemento cuerpo es la base y soporte de los otros cinco elementos centrales.

Si no se desarrollan los tres estados del cuerpo, ***"Sung", "Cai" y "Chin li"***, no hay base para avanzar en el desarrollo del siguiente elemento central.

"En los tiempos de oscuridad, es importante ser cuidadoso y reservado. No es a través de una conducta imprudente que uno debe atraerse inútilmente enemistades invencibles".

K´an / Lo insondable

“Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza.”

III. La “mente”

Los tiempos actuales nos colocan en una situación de alta demanda hacia el exterior, somos llamados a responder a estímulos externos continuamente, lo que nos ha alejado de nuestro mundo

interno, del contacto con nuestros elementos constitutivos básicos en favor de una “extraversión forzada” como lo mencionó Jung.

Desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales chinas y en especial el Wing Chun, el elemento “Mente” tiene una concepción y características específicas. La mente es una herramienta, un instrumento por medio del cual nos conectamos con el mundo. El punto central de trabajo en las artes marciales internas es “liberar” la mente, es decir, desarrollar un estado de paz y silencio en el que se comprenda que las vicisitudes de la vida cotidiana son solo momentos impermanentes.

Es aquí donde se van conectando y articulando los seis elementos centrales, el dominio de los tres estados corporales (Sung, Cai y Chin li), apoyan el trabajo con la mente para encaminarlo hacia el estado de silencio y paz. Si uno logra instalarse en un estado de silencio, el cuerpo se mantendrá ligero y relajado, facilitando la circulación sanguínea y la oxigenación del cuerpo.

Desde la perspectiva de las artes marciales, la “mente” tiene cuatro funciones básicas que es necesario conocer, dominar y refinar, para que estas cumplan su propósito y permitan el desarrollo del Kung Fu interno: **pensamiento, intención, visualización y consciencia**.

Pensamiento[6]

Desde la psicología científica, el pensamiento es la capacidad de los individuos para formar ideas y representaciones internas de la realidad, relacionando unas con otras, ponderándolas y asumiendo una postura ante estas.

También se refiere a las ideas formadas por la mente; es decir, que es la manifestación de la actividad y capacidad creativa de la mente. Esta es una definición general que abarca todas las producciones mentales, incluyendo las creativas, racionales reflexivas e imaginativas; es decir que todo aquello que sea producido en la mente es considerado pensamiento.

El concepto de pensamiento hace referencia a procesos mentales, voluntarios o involuntarios, mediante los cuales el individuo desarrolla sus ideas acerca del entorno, los demás o él mismo. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

Pensar es una actividad mental que requiere esfuerzo, y se emplea cuando enfrentamos problemas o situaciones que debemos resolver. El pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo con intervención de los mecanismos de memoria, atención,

[6] https://psiquiatria.com/glosario/index.php?wurl=pensamiento

procesos de comprensión, aprendizaje, procesamiento de la información, etc. Es una experiencia interna e intrasubjetiva.

Intención

La intención, remite directamente al uso de la voluntad, enfocar la atención y los sentidos en una dirección y con el fin de lograr algo. Jung establece que en general poseemos la capacidad de generar dos tipos de pensamiento; retoma a Cristian Wolff, señalando que *"el pensamiento es, pues, un acto del alma, por el cual esta tiene consciencia de sí misma y de las demás cosas que exteriores a ella"*; es un pensamiento que se adapta a la realidad, que tiene aplicaciones prácticas de adaptación.

En este tipo de pensamiento la atención está dirigida, requiere un esfuerzo consciente, lo que implica desgaste y consumo de energía, el pensamiento dirigido, siempre está en relación con el mundo y sus objetos.

Imaginación / Visualización[7]

La imaginación es la máxima expresión de la cualidad creadora de la mente, ya que sus productos pueden emerger sin la mediación de la estimulación de los sentidos.

También se describe como la formación de experiencias en la mente, que pueden ser recreaciones de experiencias pasadas, como recuerdos vívidos con cambios imaginados, o pueden ser escenas completamente inventadas y posiblemente fantásticas. La imaginación permite la visualización y planeación de la aplicación del conocimiento y la experiencia para resolver problemas.

La imaginación implica pensar en posibilidades a partir del uso de la "imaginería", es decir, el proceso de revivir y recrear en la mente recuerdos de objetos que provienen de la estimulación sensorial.

Las últimas investigaciones en ciencia cognitiva, han demostrado que la imaginación se encuentra estrechamente ligada al estado del cuerpo y las condiciones en que este se encuentra, por lo que no es una actividad eminentemente mental, especialmente porque implica el establecimiento de relaciones con el mundo.

El *"ojo de la mente"*

[7] https://hmong.es/wiki/Imagination

La noción de un "ojo de la mente" se remonta a la referencia de Cicerón al *“mentis oculi”* durante su discusión sobre el uso apropiado del símil por parte del orador.

Aquí, Cicerón observó que las alusiones a "la Syrtis de su patrimonio" y "la Caribdis de sus posesiones" implicaban símiles que eran "demasiado inverosímiles"; y aconsejó al orador que, en cambio, hablara simplemente de "la roca" y "el golfo" (respectivamente), con el argumento de que *"los ojos de la mente se dirigen más fácilmente a los objetos que hemos visto que a los que sólo hemos escuchado"*.

Este concepto fue empleado por primera vez por Tale de Chaucer (c.1387) en lengua inglesa en sus Cuentos de Canterbury; donde dice que uno de los tres hombres que habitaban en un castillo era ciego y solo podía ver con "los ojos de su mente"; esos ojos "con los que todos los hombres ven después de haber quedado ciegos".

Este concepto se emplea común mente en el proceso para la formación de nuevas imágenes mentales que no se han experimentado a partir de los órganos de los sentidos. Esto también podría estar relacionado con pensar o visualizar los resultados plausibles de algo o alguien en las abundantes situaciones y experiencias de la vida.

Consciencia

Consciencia se entiende como el conocimiento que una persona tiene de lo que siente, lo que piensa y de la motivación de sus actos; proviene de la palabra latina *conscientĭa*, y esta a su vez del calco del griego συνείδησις (syneídesis), compuesta por el prefijo συν- (syn-), que significa 'con', y είδησις (eídesis), que traduce 'conocimiento', es decir: con conocimiento.

Entonces se entiende como la capacidad que tenemos de reconocernos a nosotros mismos, de conocer de nuestro acontecer interno, externo, así como de los fenómenos que ocurren en el entorno. Por lo que la consciencia tiene una íntima relación con la actividad mental y la habilidad de reconocerla como fenómeno vivo, dinámico y trascendente. Así, una persona consciente tiene la capacidad de saber lo que ocurre consigo y su entorno, mientras que la inconsciencia supone la incapacidad de percibir y conocer lo que ocurre.

"Nuestra conciencia normal cuando estamos despiertos no es más que un tipo especial de conciencia, separada por una finísima película de otras formas potenciales de conciencia completamente distintas. Podemos pasarnos toda la vida sin sospechar siquiera su existencia, pero apliquemos el estímulo necesario y se manifestarán en toda su amplitud…" (William James. En: Wilber, 1990:17).

Wilber señala que la consciencia es un fenómeno complejo formado por una serie de estados jerárquicos, sonde el superior

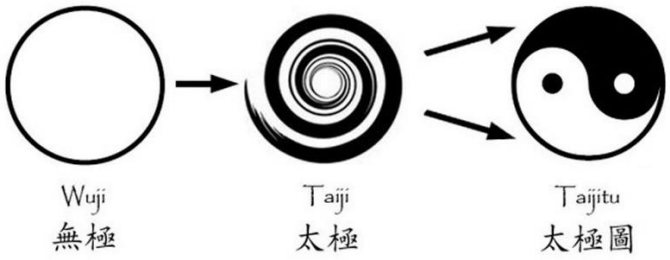
abarca los inferiores, por lo que las distintas perspectivas como las filosóficas, psicológicas o religiosas, se posicionan desde distintos niveles del espectro total de la consciencia.

Parte de los avances y propuestas de la física y mecánica cuántica para proponer un conjunto de principios que, desde su perspectiva configuran la evolución de la consciencia.

Esta noción es muy similar a lo propuesto por Carl Gustav Jung, donde considera que nuestro nivel de consciencia actual, es un producto evolutivo de la humanidad, habiéndose originado en los pueblos primitivos donde no había una diferenciación individual, y los procesos obedecían a una dinámica de “representaciones colectivas” o “participaciones místicas”, es decir que prevalecía una consciencia como de colmena, que fue evolucionando hasta que en la “Ilustración” de configuró la primacía del individuo, separándose los sujetos del influjo de la colectividad, así como de su matriz instintiva primigenia.

Wilber propone que todo nivel de consciencia es una unidad en sí mismo y al mismo tiempo forma parte de una totalidad más amplia y compleja, por lo que cada estadio posee cuatro impulsos: mantener su individualidad, adaptarse a la totalidad a la que pertenece, ascender a niveles superiores (trascender) y disolverse en niveles

inferiores; es decir, que tiene una amplia similitud a la noción oriental del Dao[8].



Evolución del vacío a la existencia.

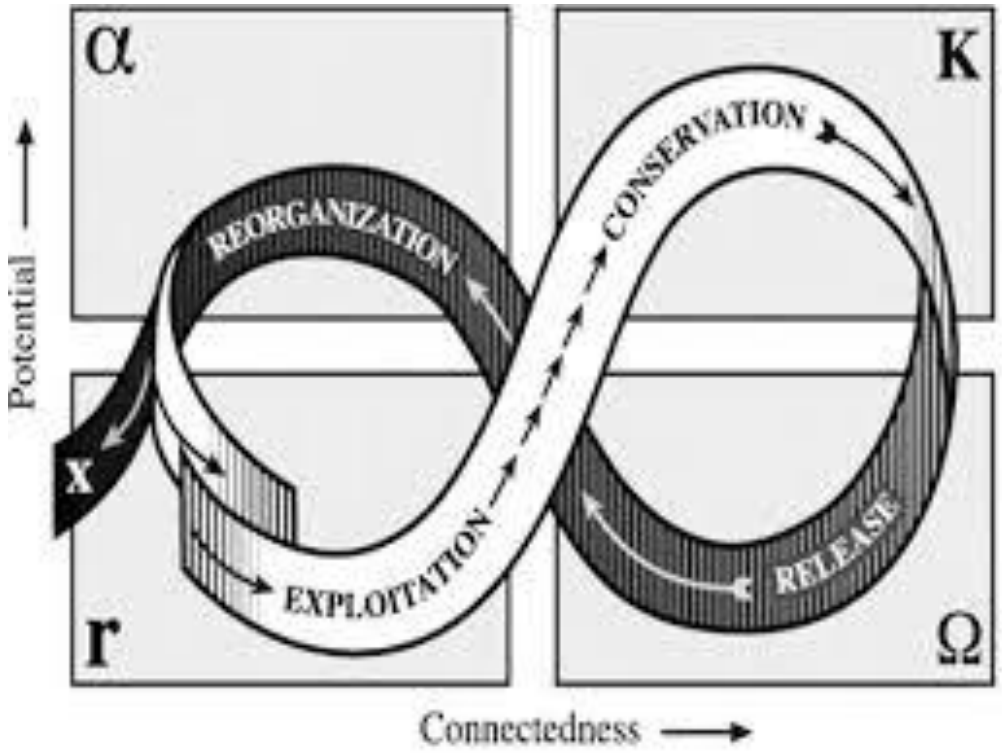
El “Dao” o “Tao”, nos remite al seguimiento del camino de la naturaleza, y tiene una aplicación práctica más allá de la especulaciones ideológico-filosóficas. Esta noción remite al flujo continuo del devenir universal, a la realización de la vida que fluye permanentemente y se mantiene en equilibrio con el universo, sus manifestaciones son palpables en las transformaciones continuas y permanentes de los ciclos naturales y humanos.

El cambio es un flujo constante entre el ser-no ser-ser, las transformaciones continuas del “yin-yang”, de distención-contracción,

[8] Al final de este libro profundizaremos sobre el Dao.

de luminosidad y oscuridad. Por lo que la consciencia y sus niveles son parte integral del Dao y su devenir.

La evolución de la consciencia de ninguna manera es un proceso plano y lineal, más bien es dinámico, multidimensional y espiral. Cada estadio incluye y trasciende a sus predecesores



Modelo de "Enantiodromía" de Heráclito como representación del flujo y evolución continua de la consciencia.

Entonces, si nos estancamos en un nivel de consciencia, cerramos y restringimos la posibilidad de evolución, mantenemos un nivel de funcionalidad, pero alejado de la posibilidad de desarrollo total. La evolución proporciona profundidad y autosuperación del estado anterior.

En este sentido, es fundamental que para el desarrollo continuo de la consciencia, trabajemos de manera dedicada sobre la mente, es decir, que esta se asiente, sea cada vez más silenciosa y durante más tiempo se encuentre en estado de paz.

Señala Confucio en su texto sobre “El Gran Saber” (2014) que el Caballero debe saber:

- Conseguir un estado de equilibrio y refinar su moralidad para que sea un reflejo del Dao (Camino).
- Lograr la paz mental mediante un amplio descanso y reflexión; ya que ante el silencio de la mente el camino se revelará.
- Fijar claramente sus prioridades en relación con su búsqueda de autoperfección.
- Para alcanzar el orden en la familia y el estado, primero debe ordenarse uno mismo, aprendiendo continuamente y ampliando los conocimientos mediante la investigación profunda e intuitiva de las cosas.

Es decir, que conforme trabajamos con el elemento mental, desarrollamos la capacidad de elegir nuestros pensamientos y saber cuáles detener, entender que el flujo de imágenes, ideas y dialogo interno es como un vendaval de nubes de tormenta que distraen a la mente de la consciencia plena del “aquí y ahora”. Cuando logramos mantener nuestra mente en silencio, esta se estabiliza y podemos suspender el flujo espontaneo de ideas, imágenes y pensamientos para acceder al silencio.

La práctica de las artes marciales internas requiere un compromiso de trabajo serio en favor del silencio y la tranquilidad mental, lo que en sí mismo lleva a una mayor integración corporal. La manera de experimentar y corroborar el avance es mediante la capacidad de “entrar” en un estado de silencio de manera intencional (Santo, 2012, 2014 y 2016), lo que permite disminuir la tensión corporal y profundizar el ritmo de la respiración, es decir, lidiar con los cúmulos de estrés, el miedo y las preocupaciones que provienen del mundo exterior.

Dentro de las artes marciales japonesas se señala que el practicante debe conocer, cultivar y desarrollar el estado de ***“Mushin”*** o “no mente”.

“Mushin” se refiere a la mente no atada o encajonada por ideas ni sentimientos y que por lo tanto se mantiene totalmente abierta a la experiencia. La habilidad técnica en el combate no vale

nada si no está acompañada de tranquilidad interior, de un espíritu constantemente alerta. Sólo cuando un guerrero se libra de miedos y rencores, cuando trasciende su ego y sus apegos, es capaz de actuar y responder sin vacilaciones ante cualquier oponente. El guerrero ya no se detiene en pensamientos sobre lo que ha de hacerse. Sus respuestas son instantáneas y guiadas por una intuición superior. El maestro de zen Taken Sōhō afirma: *"Es la falta de flujo lo que daña. Para un guerrero dejar de fluir equivale a morir. El espadachín que combate no debe pensar en sí mismo ni siquiera en su adversario. Simplemente debe fluir siguiendo su subconsciente"*. El guerrero actúa en forma instintiva, sin pensar, con su mente en silencio y totalmente consciente.

"El estado de mushin consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción; en no pensar, de ahí su nombre.

Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente la percibe, pero no la intelectualiza, no la juzga.

Pasa por delante de nosotros, pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados.

Es un estado parecido a la indiferencia, pero en estado consciente."

Un ejercicio muy útil para el conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del elemento mente, es la meditación trascendental (MT) (Chóliz, 2018).

La meditación, como técnica de silencio, expansión de la conciencia y vivencia espiritual de plenitud, es un procedimiento común en todas las religiones a lo largo de la Historia de la Humanidad. Se pretende con ello experimentar un estado diferente de consciencia que, conllevaría una serie de efectos positivos en el ámbito fisiológico y psicológico.

Está demostrado que la Meditación Trascendental tiene una serie de beneficios en el ámbito psicológico y fisiológico que la convierten en una técnica de manejo mental muy útil. No resultaría difícil encontrar explicaciones apropiadas desde la psicología científica de los beneficios de la MT, y es que, tanto en ella como en otros procedimientos de meditación o manejo mental, participan de forma relevante procesos atencionales, emocionales, o de condicionamiento que favorecen la autorregulación del organismo. Los requisitos de la MT, que son a su vez compartidos por la mayoría de las técnicas de meditación, son:

-Practicarla en un lugar tranquilo.

-Elegir una postura cómoda.

-Concentrarse en un estímulo.

-Actitud pasiva.

En el caso concreto de la MT, la elección del lugar donde practicarla tiene menos importancia que en otras técnicas de meditación la práctica puede, y debería, realizarse en cualquier lugar y, especialmente, allá donde sea necesario.

Algo similar habría que comentar respecto a la postura. Si bien se recomienda una posición cómoda en la que sea posible dedicarse a la meditación durante al menos veinte minutos, no tiene un significado especial, ni se buscan una serie de efectos sobre la respiración o musculatura que exijan una serie de posiciones determinadas, como en el yoga. Simplemente debe ser una postura cómoda para que no se produzcan sensaciones molestas que interfieran con la meditación.

Se trata de un procedimiento pasivo de manejo mental. Subrayo esto, puesto que, efectivamente se trata de una forma de alejar la mente de cualquier fuente de perturbación manteniendo la atención en una determinada palabra. El procedimiento es pasivo, en tanto que no hay que luchar denodadamente para conseguir una serie de efectos positivos, sino que éstos sobrevendrán como consecuencia de la práctica de este ejercicio mental.

Psicológicamente: ***la MT es un procedimiento sencillo en su práctica y que tiene efectos relativamente tempranos. Consiste en un método de control mental, como podría ser la detención de pensamiento*** (Cautela, 1978), o la supresión articulatoria. La particularidad de la MT es que se trata de un procedimiento pasivo, en el que no hay que luchar contra los pensamientos o las imágenes mentales intrusivas, sino que la única tarea en la que debe involucrarse es la concentración en una palabra determinada. Toda la atención se centra en ella, de forma que, en términos estrictamente de procesamiento de información, no pueden atenderse a otro tipo de estimulación. El organismo no está reactivo a fuentes externas o internas que lo perturban habitualmente y, por lo tanto, es un momento apropiado para su propia autorregulación (Schwartz, 1978), con los beneficios psicológicos y fisiológicos que conlleva.

Señala el *"Ananda"* Sutta (2007):

"Ananda, primo, amigo y discípulo devoto de Buda, le preguntó una vez si había alguna cualidad particular que uno debiera cultivar especialmente para alcanzar un despertar completo. Buda le respondió: estar concentrado en la respiración.

Imaginemos el caso de un monje que sale a la espesura, busca la sombra de un árbol o se instala en una casa vacía, se sienta doblando sus piernas en cruz, mantiene su cuerpo erecto, y empieza

a concentrarse. Siempre consciente, inspira; siempre consciente, expira.

Cuando hace una inspiración larga, es consciente de que está haciendo una inspiración larga; o cuando hace una expiración larga, es consciente de que está haciendo una expiración larga. Cuando hace una inspiración corta, es consciente de que está haciendo una inspiración corta; o cuando hace una expiración corta, es consciente de que está haciendo una expiración corta. Aprende a inspirar sintiendo todo su cuerpo y a expirar sintiendo todo su cuerpo. Aprende a inspirar calmando los procesos corporales, y a expirar calmando los procesos corporales.

Aprende a inspirar sensible al éxtasis, y a expirar sensible al éxtasis. Aprende a inspirar sensible al placer, y a expirar sensible al placer. Aprende a inspirar sensible a los procesos mentales, y a expirar sensible a los procesos mentales. Aprende a inspirar calmando los procesos mentales, y a expirar calmando los procesos mentales.

Aprende a inspirar sensible a la mente, y a expirar sensible a la mente. Aprende a inspirar satisfaciendo la mente, y a expirar satisfaciendo la mente. Aprende a inspirar serenando la mente, y a expirar serenando la mente. Aprende a inspirar liberando su mente, y a expirar liberando su mente.

Aprende a inspirar centrándose en la inestabilidad, y a expirar centrándose en la inestabilidad. Aprende a inspirar centrándose en la ecuanimidad, y a expirar centrándose en la ecuanimidad. Aprende a inspirar centrándose en la extinción, y a expirar centrándose en la extinción. Aprende a inspirar centrándose en la renuncia, y a expirar centrándose en la renuncia."

神Shén (Espíritu Creativo)

Dice Becerril (1992), que la traducción de *Shén* como espíritu, altamente limitada, ya que la concepción filosófico-religiosa de espíritu en occidente, si bien tiene paralelismos con la concepción china, no es exacta; considera que debiera incluirse un adjetivo ya que desde la perspectiva del "Dao", todo se vincula con una acción en un contexto, por lo que propone nombrarlo ***"espíritu creativo"***.

Igualmente, Páez-Casadiegos (2015), señala que el ideograma Shén está compuesto por dos partes, la de la izquierda *"… connota signos referentes a todo lo que es elevado, a una idea de totalidad, pero también la imagen sutil-especular de aquello que se refleja en la mente …"*, mientras que la de la derecha muestra dos manos agarrando una cuerda, lo que da la idea de expansión o explicación.

Entonces, Shen es la primera dimensión donde se reflejan las manifestaciones vitales, y la esfera por donde fluye la vida.

Caligrafía de "Shen".

Por ello, desde esta concepción somos un todo integrado, en nosotros no hay una división mente-cuerpo, sino una realidad integrada y compleja, por ello un desequilibrio vital se refleja en el cuerpo, y los desequilibrios del cuerpo los percibe el Shén.

Shén es un principio creador que no solo rige los aspectos físicos de una persona, sino también todo el conjunto de sus cualidades psíquicas y emocionales, además de la forma como se

relaciona con el Universo; engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: *"hun"*, el alma humana, asociada con "Yang" y el Cielo; *"bo"*, el alma animal, asociada con "Yin" y la Tierra; *"yi"*, pensamiento y conciencia; *"ji"*, intento y fuerza de voluntad.

A diferencia del dualismo occidental, que santifica al espíritu como una entidad independiente situada por encima y más allá del cuerpo, el daoísmo considera el espíritu creador como el florecimiento de la Trinidad, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas y las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y ajadas.

El espíritu creativo o creador que proviene del enfoque y la consciencia, la potencia que emerge al integrarse el pensamiento y la emoción, la intención y la acción. El desarrollo interno del Wing Chun, depende del abandono de la fuerza bruta para dar lugar a la sutileza de la energía interna; Shén, es la armonía de la mente con el cuerpo, que llega a su máximo en un momento en el que se libera en un instante la fuerza.

Un buen luchador puede ver la oportunidad de atacar instantáneamente cuando pasa por el ojo, pero es fundamental poder mantener la mente tranquila, reaccionar al mismo tiempo en que se mueve el oponente sin ningún pensamiento, enfocado solo en lo que ocurre aquí y ahora, ya que así la capacidad de ver, los movimientos ofensivos y defensivos se vuelven ilimitados, es la mente y el manejo lo que permite al Wing Chun ser el arte marcial que es.

"La práctica de las artes internas o externas requiere el gasto de energía. Si no reemplaza esa energía, se agotará. Entonces su entrenamiento lo debilitará en lugar de fortalecerlo. Lo que toma de su cuerpo que debes reemplazar. Por eso debemos seguir el San Bao" (DeMaría, s/a).

"*Espero que los artistas marciales estén más interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas. Es inútil argumentar que hoja aislada, que modelo de rama o que flor atractiva te gusta. Si entiendes la raíz comprenderás todos sus brotes"* (Bruce Lee, 1990).

Los textos clásicos resaltan la importancia de la integración del cuerpo y la mente, del trabajo con los seis elementos centrales para que la intención se integre con el "Shén", y la mente siga a la respiración como lo dijo el Buda arriba.

El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno.

Kuei Mei /La Doncella Casadera

"Trueno sobre el lago: la imagen de la doncella casadera. Así el hombre noble comprende las cosas pasajeras a la luz de la eternidad final."

IV. La "respiración"

La respiración es una función fisiológica y vital compleja y fascinante, es la única que puede estar bajo dominio de la voluntad, y es el puente entre el cuerpo y la mente.

Uno debe cultivar y trabajar la respiración suave, profunda y natural, es decir la respiración diafragmática. Dentro de la práctica de las artes marciales internas, buscamos mantenernos el mayor tiempo posible

realizando respiración diafragmática natural, como la de los niños. Este tipo de respiración muy beneficioso para el cuerpo y la mente, ya que proporciona altos volúmenes de oxígeno al cuerpo y regula naturalmente el ritmo cardiaco.

La respiración diafragmática, se refiere a respirar contrayendo el diafragma, un músculo localizado horizontalmente entre las cavidades torácicas y abdominales, en lugar de la caja torácica. Intuitivamente, durante este tipo de respiración el abdomen es el que se expande en lugar del pecho. Se la conoce científicamente como ***"eupnea"***, una forma natural de respiración relajada y para un entorno no demandante físicamente que muestran la mayoría de los mamíferos.

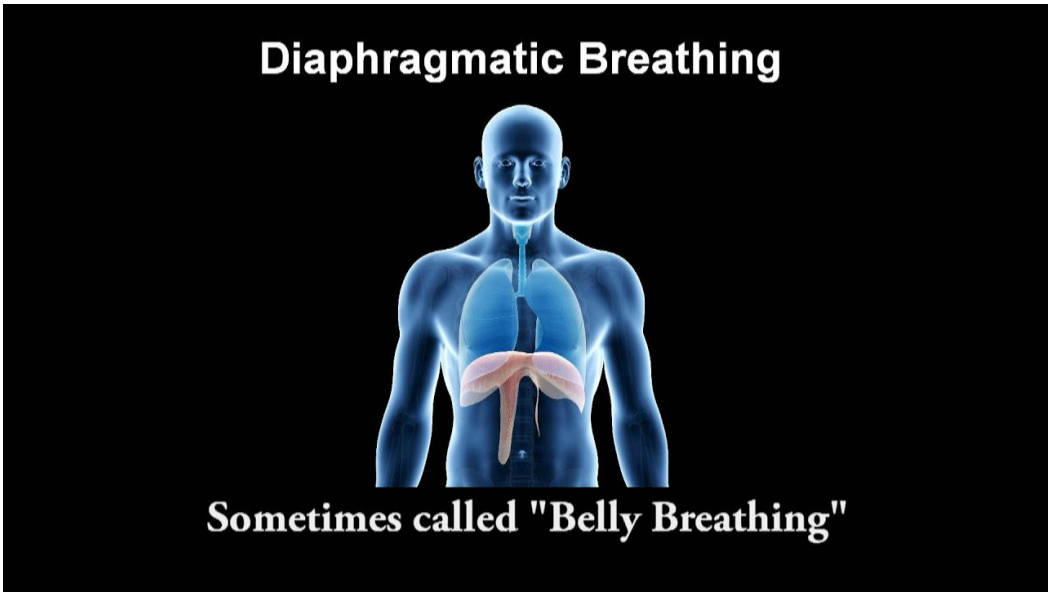
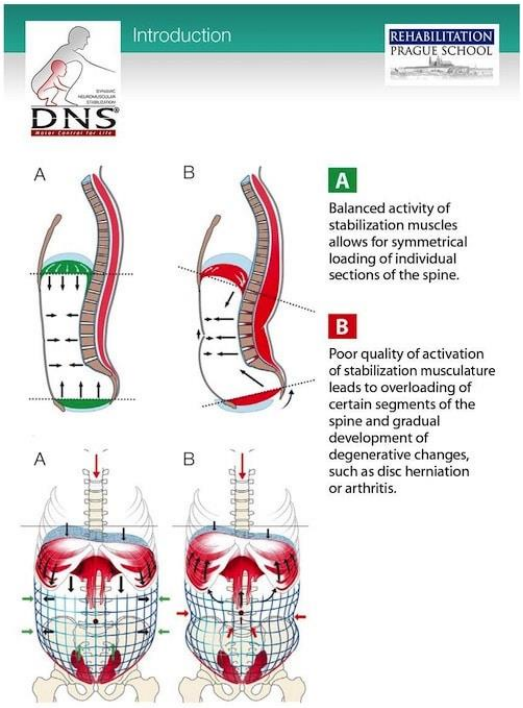


Imagen de la relación entre el diafragma y los pulmones.

Los ejercicios de respiración profundo son habituales en oriente desde la antigüedad, ya que la gran mayoría de escuelas de cultivo personal desde la India, China, Japón entre otras, emplean ejercicios respiratorios en sus prácticas. Hay evidencia que sugiere que puede ser un método de tratamiento factible y práctico para varios trastornos como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, estrés, ansiedad, trastornos alimentarios, estreñimiento funcional crónico, hipertensión, migraña y ansiedad; y podría mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, enfermedad por reflujo gastroesofágico e insuficiencia cardíaca.



Forma correcta de realizar la respiración diafragmática, favoreciendo la movilidad y estabilidad en 360º de toda la parte baja del tórax y el abdomen.

Con una práctica de respiración profunda y natural adecuada, las repeticiones de respiración por minuto (rpm) disminuirán naturalmente después de algún tiempo de práctica. Es común que un practicante comience con una repetición de respiración de 16 repeticiones por minuto y baje a 8, 6 e incluso personas muy experimentadas pueden realizar 4 rpm.

Respirar adecuadamente puede disminuir el estrés y la tensión muscular, calmar la mente, agudizar la concentración, minimizar los pensamientos negativos y que distraen, reducir la fatiga y promover la resistencia. Desafortunadamente, la respiración adecuada es a menudo un componente pasado por alto del entrenamiento físico y en algunas artes marciales, especialmente las que se enfocan en las aplicaciones deportivas. La evidencia indica que la adopción de un programa regular de práctica de respiración a largo plazo ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés. Los investigadores han demostrado cómo la ansiedad por el desempeño se puede dividir en dos factores. El primero es mental, cognitivo, centrado en la preocupación por no desempeñarse de manera satisfactoria y cumplir con las expectativas personales y sociales. El segundo factor de la ansiedad es la atención centrada en uno mismo, la hiper observación, de ahí la relevancia del “mushin” (no mente) del que hablamos en el capítulo anterior; demás de un componente de ansiedad fisiológica.

La capacidad de responder positivamente a la ansiedad refleja el nivel de control que la persona siente que tiene sobre una situación determinada y su propia respuesta: "Creo que tengo los recursos para

enfrentar esta situación". Esta percepción de control es importante porque refleja si percibimos la situación como una amenaza o un reto. En última instancia, esto podría cambiar la forma en que nos desempeñamos en la vida cotidiana y en situaciones de alta demanda.

El beneficio más obvio de la respiración diafragmática natural y profunda, es el efecto inmediato sobre la fisiología. Si uno se siente estresando, notará que el ritmo cardíaco aumenta y la respiración se vuelve más superficial y esporádica. Si uno se concentra en realizar respiraciones diafragmáticas profundas, de manera natural se volverán más lentas, reduciendo la frecuencia cardiaca y generando una sensación de tranquilidad; es importante tener presente que hay una diferencia significativa entre los fenómenos que ocurren en el mundo y la percepción que tenemos de ellos.

Este tipo de respiración nos permite “incidir” sobre el sistema natural de regulación de la presión arterial del cuerpo y aumentar nuestra Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VFC). HRV es el intervalo variable de nuestro ritmo cardíaco, donde un aumento refleja una mayor capacidad para lidiar con el estrés; es decir, la variación de tiempo entre nuestros latidos cardiacos, entre mayor rea el HRV, más preparado estará nuestro cuerpo para el alto rendimiento deportivo y el manejo de situaciones de presión.

Esto se debe a que se requiere que nuestro corazón se adapte de manera adecuada y rápida a las demandas ambientales desde un estado de reposo hasta una respuesta de "lucha o huida" para impulsar otros sistemas fisiológicos, como el suministro de oxígeno a los músculos. Si el

ritmo cardíaco puede pasar de lento a rápido y viceversa rápidamente, es más adaptable a las demandas que puede enfrentar, momento a momento, lo que es una habilidad indispensable en la práctica de las artes marciales; es decir, estar en un estado de tranquilidad y responder de manera adecuada a una situación de alta exigencia, retornando rápidamente al estado de calma.

Los beneficios de la biorretroalimentación HRV no están reservados para atletas de alto rendimiento. La vida moderna es estresante para todos, con muchas fuentes cotidianas de presión. La evidencia indica que la adopción de un programa regular a largo plazo de práctica de respiración de alrededor de seis respiraciones por minuto durante 10 minutos todos los días podría ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés.

Técnica básica para realizar respiración diafragmática

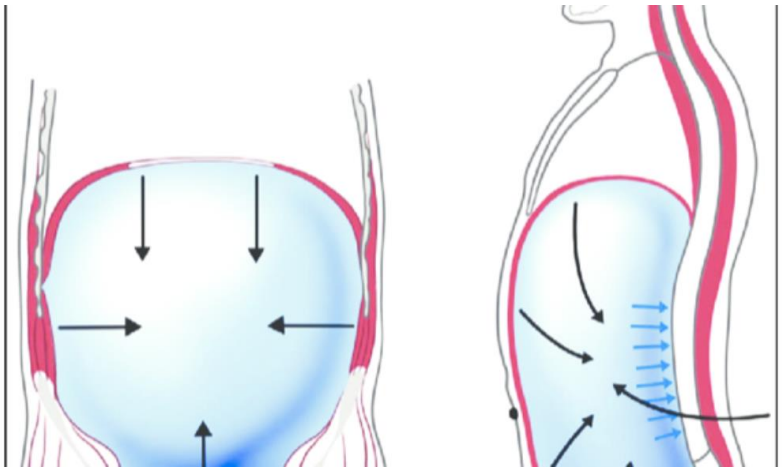
En el capítulo en el que hablamos sobre el cuerpo, hicimos una primera aproximación a la técnica de respiración profunda natural, ahora recordaremos algunos elementos y profundizaremos en la forma adecuada para su realización.

Para realizar la respiración diafragmática básica, es recomendable:

- Recostarnos cómodamente en una superficie plana, de manera similar como se indicó.

- Colocar una mano en la parte media superior del pecho y la otra sobre el estómago justo 3 dedos debajo del ombligo.
- Inhale lentamente por la nariz, jalando la respiración hasta la parte baja del abdomen, imaginando que se llena un balde de agua de abajo hacia arriba, el pecho debe mantenerse inmóvil.
- La exhalación se realiza apretando los músculos abdominales, dejando caer el estómago hacia abajo mientras se libera el aire de los pulmones, manteniendo nuevamente inmóvil la zona del pecho.

Como dijimos previamente, cuando se domina de manera cómoda y natural esta técnica, se puede practicar de manera alternada en posición sentada y posteriormente de pie, cuidando mantener siempre la armonía entre los otros dos elementos centrales, profundizando la liberación de tensión innecesaria ***"sung"*** y manteniendo la mente asentada y en estado de tranquilidad y silencio.



Representación de la manera adecuada de realizar la respiración diafragmática para fortalecer internamente el abdomen.

Técnicas de respiración para el rendimiento en las artes marciales.

La ciencia de la respiración se asienta sobre cimientos antiguos. Los principios de la respiración provienen de antiguas técnicas de respiración yóguicas conocidas como Pranayama. Se ha demostrado científicamente que la respiración natural diafragmática relaja al cuerpo, tranquiliza la mente y disminuye el estrés, mejora la inmunidad y nos ayuda a dormir. *"Practicar un ejercicio de respiración consciente y regular puede ser calmante y energizante e incluso puede ayudar con problemas de salud relacionados con el estrés que van desde ataques de pánico hasta trastornos digestivos."* – (Andrew Weil, MD).

Cuando uno es principiante e inicia el trabajo respiratorio, es recomendable realizar un conteo que sirva de guía; se puede seguir un modelo “4-7-8” entendiendo los conteos al inhalar, contener la respiración y exhalar, para paulatinamente dejar el conteo y permitir el libre flujo de la respiración pausada y profunda.

Comience sentándose derecho en una posición cómoda

- Coloque la punta de la lengua en el borde de las encías, justo detrás de los dientes frontales superiores.
- Expanda su diafragma e inhale lentamente por la nariz durante una cuenta de 4 segundos.
- Aguante la respiración durante otra cuenta de 7 segundos.
- Abra un poco la boca, manteniendo la lengua en su lugar, y exhale mientras cuenta hasta 8.
- Este ejercicio puede realizarse en varias sesiones cortas de 4 a 5 ciclos a lo largo del día, o en una o dos sesiones largas de 20 minutos a una hora.

La respiración diafragmática lenta y rítmica proporciona una sensación de energía relajada. En momentos de estrés, como antes del inicio de una competencia o un combate; es fundamental prestar

atención y ser consciente de las áreas de tensión en el cuerpo, al identificar alguna, trate de relajarla visualizando la respiración entrando y saliendo de la parte más profunda de sus pulmones. Este ejercicio es sutil cuando lo intenta por primera vez, pero gana poder con la repetición y la práctica. Hay que trabajarlo al menos dos veces al día. Al principio no se recomienda hacer más de cuatro respiraciones a la vez durante el primer mes de práctica. Posteriormente, si lo deseas, puedes extenderlo a ocho respiraciones. Si se siente un poco mareado cuando respira de esta manera por primera vez, no se preocupe; pasará, es fundamental persistir en la práctica para obtener los máximos beneficios en el mediano y largo plazo. Con suficiente práctica, deberías empezar a respirar más profundamente sin pensar en ello.

Cómo usan los deportistas de alto rendimiento sus pulmones

El oxígeno potencia el rendimiento. Esto es cierto para todos los niveles de deportistas. Cada uno de nosotros podemos hacer ejercicio para aumentar el volumen de nuestros pulmones. Cuanto más expandimos nuestra capacidad pulmonar, el oxígeno se mueve a través de nuestro sistema de manera más eficiente.

Los deportistas de alto rendimiento tienen una confianza absoluta en su respiración para obtener resistencia y energía. Es el motor el que determina el nivel de rendimiento que entregarán los

músculos. Al igual que uno necesita saber la fuerza máxima posible que se espera de una batería, los entrenadores y los atletas también deben conocer su potencial. El entrenamiento y la genética trabajan en sincronía mientras alcanzan este máximo potencial. Así como existen límites para lo que puede alimentar una batería, existen limitaciones para nuestro potencial físico. El volumen máximo de oxígeno que uno puede consumir se conoce como VO2 Max. Cuanto más oxígeno pueda inhalar un atleta, mejor será el potencial de rendimiento. Si bien hay otros factores que determinan el VO2 Max, como el entrenamiento, la genética, la edad y la condición física básica; el entrenamiento generalmente puede aumentar este máximo hasta cierto nivel. Cuanto más oxígeno puedan usar los atletas durante el rendimiento, más energía podrán gastar. Sin embargo, esto es sólo la mitad de la ecuación. La segunda parte es la eficiencia con la que el atleta utiliza este oxígeno. Igualemos el VO2 Max a un cinturón de herramientas. Si bien dos personas pueden tener las mismas herramientas en su cinturón de herramientas (el mismo VO2 máx), son sus habilidades y capacidad para usarlas lo que finalmente determinarán el resultado.

Beneficios

Este ejercicio de respiración es un tranquilizante natural para el sistema nervioso. Cambia los estados del sistema nervioso autónomo (ANS) de simpático (lucha o huida) a parasimpático (descanso y

digestión). Después del ejercicio, esto puede ayudar a aumentar la recuperación, entrar en un estado de restablecimiento, además de:

- Reducir el cortisol (hormona del estrés). Después del entrenamiento.
- Aumenta el estado de defensa antioxidante en deportistas tras un ejercicio exhaustivo.
- Menores marcadores de inflamación relacionados con el estrés.
- Controlar tu respiración calma la mente y nos permite entrar en un estado de silencio y paz.
- La respiración regula la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

¿Por qué es importante la respiración después del entrenamiento?

Después de un entrenamiento o competencia, debemos cambiar de modo funcional simpático (gasto de energía, yang) a modo parasimpático (producción de energía, yin) para mejorar la adaptación al entrenamiento y la recuperación. Los entrenadores a menudo analizan la frecuencia cardíaca en reposo (RHR), la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y otras medidas

fisiológicas, ya que la recuperación desde una perspectiva sistémica incluye todos los sistemas del cuerpo. La recuperación de los sistemas muscular, nervioso e inmunológico, en particular, son componentes críticos para ayudar a los atletas a alcanzar sus objetivos. Los atletas que están lesionados, sobreentrenados o que tienen un sistema inmunológico comprometido no podrán funcionar o desempeñarse a un nivel óptimo.

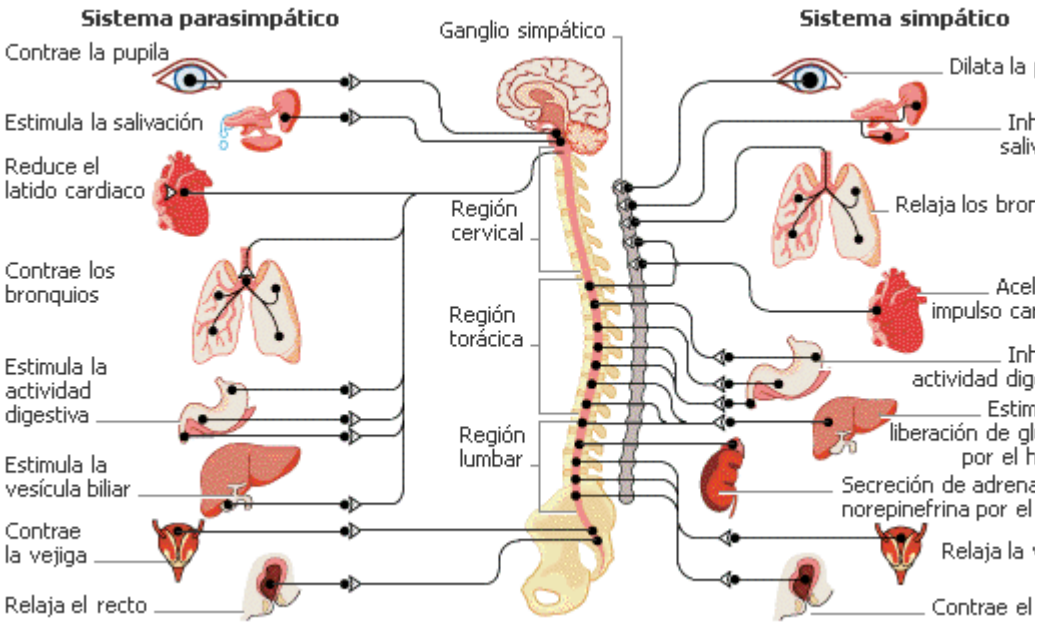
Diferencias entre el sistema simpático y parasimpático

El sistema nervioso autónomo (ANS) es regulado por el Hipotálamo y el tallo cerebral, funciona en las regiones periféricas al sistema nervioso central y tiene que ver con la transmisión y recepción de información de las funciones vegetativas de los órganos del cuerpo.

Su ámbito de acción abarca los músculos que rodean los órganos como el pericardio, la regulación del sistema excretor, así como tener una significativa participación en el control de los reflejos, la presión sanguínea, la respiración, la digestión, así como las contracciones musculares involuntarias, entre otras.

El Sistema Nervioso Autónomo se compone del sistema Simpático que se encarga de todas las funciones de activación, el Parasimpático que regula las de conservación y equilibrio y el sistema Entérico, mejor conocido como “segundo cerebro”, que tiene relación

directa con las respuestas emocionales a partir de la liberación de neurotransmisores.



Diferencias entre los sistemas Simpático y Parasimpático

Estos son los beneficios comprobados que los artistas marciales tienen al usar la respiración diafragmática:

- Coordinación motora mejorada (es decir, coordinación mano-ojo, velocidad, sincronización)
- Mejora de la capacidad para regular las emociones (es decir, la compostura)

- Mayor enfoque y concentración (es decir, escuchar el conteo de chasquidos)
- Procesamiento de información más rápido (es decir, toma de decisiones, resolución de problemas, improvisación, discriminación)

Una de las funciones de la medicina mente-cuerpo es aprovechar la respuesta de relajación natural del cuerpo, para promover una respiración más lenta, mejorar la presión arterial, reducir el estrés y mejorar el bienestar. Si bien simplemente inhalar y exhalar profundamente puede funcionar, puede ser más útil tener un enfoque estructurado que le brinde algo en lo que realmente concentrarse y distraer su mente del estrés como le meditación trascendental o la visualización de relajación, de las que hablamos previamente.

Señala el *"SHAOLIN QUANFA"* que para el adecuado manejo de la respiración y desarrollo del “Qi” se debe:

1) Inhalar al levantarse y exhalar al hundirse.

2) Inhalar al expandirse y exhalar al contraerse.

3) Inhalar al retroceder y exhalar al extender.

4) Inhalar al almacenar y exhalar al emitir.

5) Inhalar en el movimiento ascendente y exhalar en el movimiento descendente.

Igualmente, en el *"SHAOLIN QUANFA"* se establece:

- “Los pulmones son el reservorio de aire, y el aire es el señor de la fortaleza. Quienquiera que hable de fuerza debe conocer bien el aire - esta es una verdad universal”.
- “Buenos pulmones equivalen a buena fortaleza, y pulmones débiles a falta de ella. Debéis aprender a respirar correctamente”.

Señala Hui Meng (dinastía Ming) que la práctica de la respiración tiene los siguientes requisitos:

- (a) al empezar no excederse. De entrada, un ciclo de 49 inhalaciones-exhalaciones es suficiente en una sesión de entrenamiento. Incrementar gradualmente pero nunca sobrepasar las 100 respiraciones en un periodo de entrenamiento.

- (b) evitar lugares sucios o polvorientos. Es mejor hacerlo por la mañana temprano en un lugar tranquilo y bien ventilado. La práctica al aire libre debe ser por las tardes.
- (c) no exhalar por la boca. Sólo al principio exhalar 3 veces seguidas por la boca para eliminar el aire malo del estómago. Luego debe exhalarse siempre por la nariz.
- (d) no dejar que los pensamientos se dispersen durante la práctica. Esto bloquea la circulación del qi y la sangre. La mente debe estar enfocada en el ejercicio, de otro modo no hay progreso posible.

"El trueno remueve el agua del lago, que sigue su impulso con olas resplandecientes. Es la imagen de la joven muchacha que sigue al hombre de su elección. Sin embargo, toda unión recíproca de los humanos contiene en ella un peligro, que elementos turbios se infiltren, trayendo malentendidos y desagrados infinitos. Por eso es importante de nunca perder de vista la finalidad. Si se cede a los impulsos, uno se reúne y se separa siguiendo la inspiración del momento. Si por el contrario se tiene siempre presente ante los ojos la finalidad, se llegará a evitar los escollos que surgen inevitablemente en las relaciones recíprocas entre los humanos".

Chien / El Obstáculo

"Agua sobre la montaña. La imagen del obstáculo. El hombre noble se dirige a su propia persona y desarrolla su carácter."

V. El elemento "Qi"

氣Qì (Fuerza Vital)

El ideograma Qi, proviene del símbolo vapor y arroz (Becerril, 1992), por lo que podría interpretarse en primera instancia como el vapor producido por la cocción del arroz; una fuerza que se genera a partir de la combustión del alimento.

Señala Becerril (*Ídem*.) que, si bien de manera general se le ha dado la traducción de “energía”, esta no es del todo correcta y generalmente queda incompleta, ya que desde la perspectiva de la física occidental esto remite a fenómenos cuantitativos; mientras que Qi, se refiere a elementos cualitativos; por lo que la mejor forma de traducirlo sería “fuerza vital”.

Por otro lado, Reid (1989) señala que desde la perspectiva del “Dao”, todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital (Qi); esta fuerza proviene de los alimentos y de la respiración, por lo que la dieta y la disciplina respiratoria son elementos fundamentales para el mantenimiento de la salud y el desarrollo del Qi.

Se considera que el Qi es para los organismos vivientes como la electricidad para los dispositivos electrónicos (*Ídem*.); y como las polaridades eléctricas, la dualidad “Yin-Yang” establece las necesarias condiciones para el movimiento del qi tanto fuera como dentro del cuerpo.

Como el “Dao”, el Qi posee una naturaleza inmaterial, pero sus movimientos y manifestaciones son claramente perceptibles a través de los efectos de su acción. Todo cuanto existe es Qi en sus diferentes formas y estados de condensación.

Una de las tareas fundamentales para el desarrollo en las artes marciales, el mantenimiento de la salud y la longevidad es el aumento y restauración permanente de los niveles de Qi, para lo cual el primer paso es el aprendizaje de la relajación y la concentración de la mente; ya que la esencia del Wing Chun proviene de la mente y se manifiesta en el cuerpo; mientras que la estructura proviene del cuerpo que se sincroniza y fortalece por medio del Qi.

“Qi”

Uno de los errores fundamentales de los practicantes de artes marciales que llegan a tener conocimiento del Qi, es que lo consideran como una "cosa", como una sustancia sujeta a manipulación, aunque en realidad, se trata de algo sutil; por ello, el trabajo cotidiano en la apertura y relajación del cuerpo, cultivar la mente en estado de silencio y paz, así como la respiración profunda y natural, permitirá renovar el Qi y profundizar a cada momento nuestro conocimiento. La perseverancia en la práctica permitirá refinar el arte; entonces el Wing Chun interno, emergerá de la suavidad dejando atrás las rutinas ensayadas y la pantomima de la repetición de las formas vacías, o como dijo Bruce Lee (1990) *"La ausencia de técnicas estereotipadas como sustancia significa ser total y libre. Todas las líneas y movimiento son la función"*.

El libro del Emperador Amarillo sobre Medicina Tradicional China "*Huang Di Nei Jing Su Wen*", presenta el "Método para cultivar la vida", con el fin de prevenir las enfermedades y el envejecimiento.

El Emperador Amarillo hablando con su maestro se refiere a los cuatro tipos de hombre y al dominio de estos para realizar el método para alimentar la vida.

El Maestro Qi Bo le respondió que en la antigüedad los hombres vivían de acuerdo con los cambios de la naturaleza, manteniendo un ritmo de alimentación y trabajo que no desgastaba la esencia vital.

Estos son los aspectos básicos del "método para alimentar la vida":

a) Mantener una relación e interacción armoniosa con la naturaleza y sus ritmos.
b) Nutrir y alimentar el cuerpo y las estructuras corporales.
c) Fortalecer la energía del riñón como base de la energía ancestral por medio del dominio y desarrollo de los seis elementos centrales.

Hoy podemos entender que el Qi puede verse como la energía bioquímica, bioeléctrica, energía biotermal o la energía detrás de múltiples procesos dentro del cuerpo.

El *"Shaolin Chuan Fa"* señala: *"Dominar esta energía es atravesar lo desconocido y alcanzar un estado en el que la vida y la muerte pierden todo lo que puedan tener de temible. Cuando se alcanza este estado ni te alteran las amenazas ni te acarician las tentaciones. Te conviertes en auténtico dueño de ti mismo. Muchos murmuran palabras mágicas sobre el qì, pero se mueren de miedo en una emergencia. Sólo hablan del qi. Por eso nuestro arte se está deteriorando.*

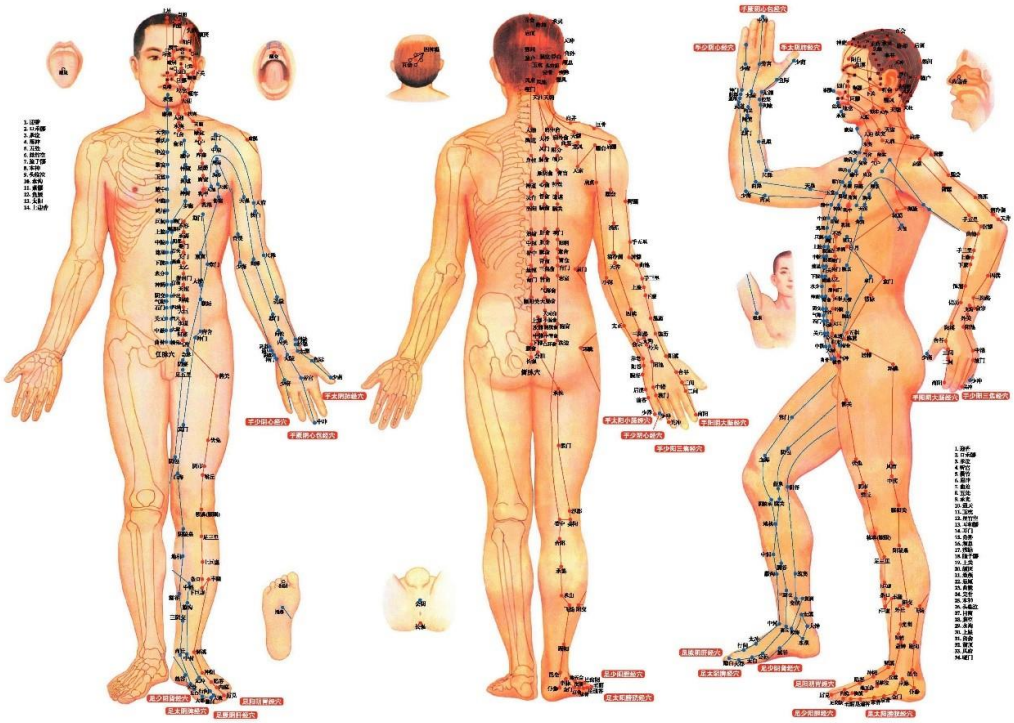
El qi tiene dos aspectos. Primero hay que cultivarlo y luego ejercitarlo. Cuando se cultiva, se mantiene en equilibrio dentro del

cuerpo. De este modo la mente se tranquiliza y cada movimiento adquiere gracia y harmonía.

El qi se cultiva sin esfuerzo consciente. Es ejercitado mediante la respiración consciente. El proceso inicial es de lo blando a lo duro, pero luego hay que revertir el proceso volviendo de lo duro a lo blando.

El verdadero artista no es tan aparatoso, pero su toque es tan pesado como una montaña porque posee qi. Tras larga práctica el qi puede enfocarse en el punto de ataque. La voluntad manda el qi y éste puede enfocarse en un punto dado al instante."

Para comprender la dinámica y funcionamiento del elemento Qi, es fundamental conocer el sistema de canales y meridianos descritos por la Medicina Tradicional China, en especial para vislumbrar el flujo y prevenir en todo momento alterarlo o perturbarlo.



Sistema de Meridianos de flujo del "Qi".

El sistema de "meridianos" o "canales", es una red por la que circula la energía vital a través del cuerpo y los órganos. Es el núcleo de la MTC y las Artes Marciales Internas. El flujo del Qi por medio del sistema de meridianos se basa en la dinámica del Yin-Yang.

Los propios canales individuales llevan, retienen o transportan el Qi, sangre y fluidos corporales por todo el cuerpo. Los canales fluyen dentro del cuerpo y no en la superficie. Existen en pares correspondientes de yin y yang y cada canal consta de muchos

puntos de acupuntura a lo largo de su camino para tener acceso a ellos, y poder estimularlos o dispersarlos, es decir, regular su función.

Hay doce canales principales en todo el cuerpo. Cada rama está atravesada por seis canales, tres canales Yin en el interior y tres canales Yang en el exterior. Cada uno de los doce canales regulares corresponde a los cinco órganos Yin (hígado, corazón, bazo, pulmones y riñón) y al pericardio, y a los seis órganos Yang (vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga urinaria y San Jiao).

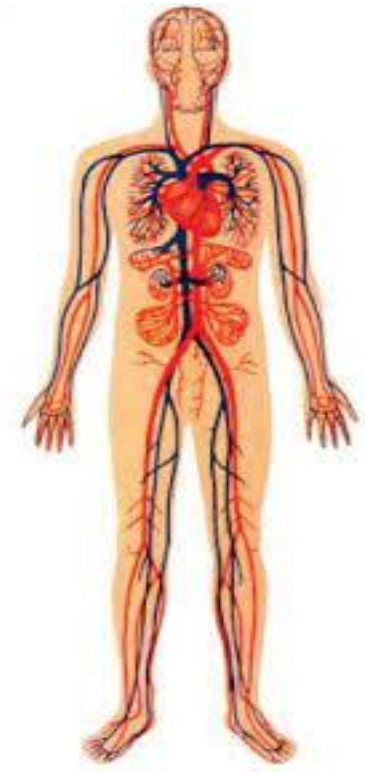


Diagrama sobre el flujo del "Qi" en el cuerpo.

Los órganos descritos por la MTC tienen relación con sus correspondientes en la anatomía occidental, sin embargo desde la perspectiva oriental, es más importante la función que la estructura, así como las sinergias que se establecen para la acción sistémica.

El Qi fluye de manera específica a través de los doce canales regulares como en la siguiente secuencia:

Primero, el Qi fluye desde el área del pecho a lo largo de los tres canales Yin del brazo (Pulmón, Pericardio y Corazón) hasta las manos. Allí se conectan con los tres canales Yang del brazo emparejados (Intestino Grueso, San Jiao e Intestino Delgado) y fluyen hacia arriba hasta la cabeza.

En la cabeza, se conectan con sus tres canales Yang correspondientes de las piernas (estómago, vesícula biliar y vejiga urinaria) y fluyen por el cuerpo hasta los pies.

En los pies, se conectan con los canales Yin correspondientes de las piernas (bazo, hígado, riñón) y fluyen nuevamente hacia el pecho para completar el ciclo de Qi.

La secuencia de flujo de Qi anterior también se denomina Yin ascendente (donde el qi fluye hacia el pecho a lo largo del canal yin de la pierna) y Yang se hunde (donde el Qi fluye hacia los pies a lo largo del canal yang de la pierna).

En el texto ***"Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China"*** (1980), se hace una profunda y clara descripción de las funciones de los órganos y el flujo de Qi, que retomo a continuación.

JING Y LUO (CANALES Y COLATERALES)

Los jing-luo (canales y colaterales) se distribuyen por todo el cuerpo, que relacionan internamente los zang-fu (órganos y vísceras) y externamente los diversos tejidos y órganos formando así un todo integral. Los jing son troncos principales que pertenecen a los órganos zang-fu respectivos mientras los luo son ramas de jing y se distribuyen por todo el cuerpo.

El sistema de canales está compuesto por doce canales regulares, 8 extraordinarios y quince colaterales. Los doce regulares junto con el Canal Ren y el Canal Du de los 8 extraordinarios forman "los catorce canales", a lo largo de los cuales se hallan los puntos de acupuntura y moxibustión.

El nombre completo de cada uno de los doce canales regulares está formado por tres partes:

1) Mano o pie (el canal termina o se inicia en la mano o en el pie);

2) Yin o yang (el canal que corre en la cara interna pertenece a yin, y en la cara externa, a yang). Yin puede dividirse en taiyin, shaoyin y jueyin; a su vez yang, se divide en taiyang, yangming y shaoyang, y

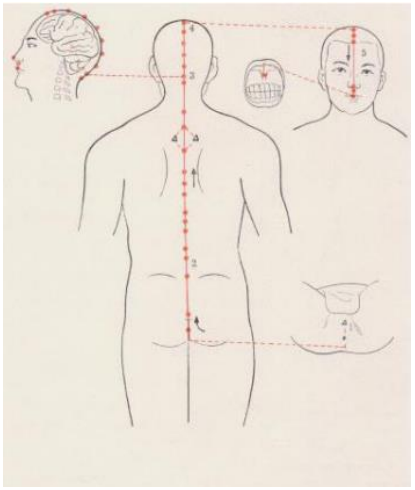
3) zang o fu (órgano a que pertenece el canal). Por ejemplo, el canal que termina en la mano corre por la cara interior de las extremidades superiores y pertenece a los pulmones, se le denomina el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano.

Los 8 canales extraordinarios son du, ren, chong, dai, yangqiao, yinqiao, yangwei y yinwei. Estos no pertenecen ni conectan directamente con los órganos zang-fu, y sus trayectos son diferentes de los de los doce canales regulares. El nombre de cada uno de estos 8 canales implica un sentido especial: Du significa gobernar, porque el Canal Du gobierna todos los canales yang. Ren significa "estar encargado de", porque el Canal Ren es responsable de todos los canales yin. Chong significa "vital", porque el Canal Chong es el canal vital que comunica con todos los demás canales.

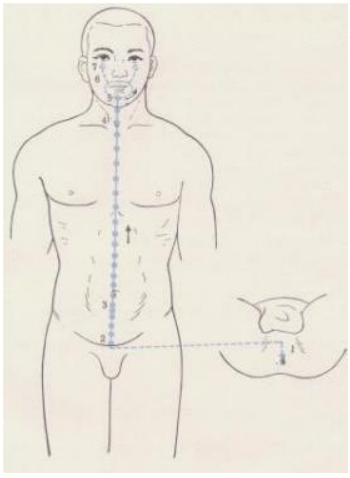
El Canal Dai es el cinturón que ata a todos los canales. Qiao significa talón, quiere decir que los Canales Yinqiao y Yangqiao se originan en el pie y le dan la agilidad. Wei denota conexión. Esto implica que los Canales Yinwei y Yangwei conectan respectivamente con todos los canales yin y yang.

Cada uno de los doce canales regulares tiene una rama colateral, además, existen otras tres ramas colaterales dadas por los canales Du, Ren y bazo (éste tiene dos colaterales). Al conjunto de estas ramas colaterales se les denomina "los quince colaterales".

Los doce canales regulares se distribuyen tanto por el interior como por el exterior de todo el cuerpo. Qi (energía) y xue (sangre) circulan en los canales según un orden definido, empezando por el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano y corriendo hacia los otros canales hasta llegar al Canal del Hígado Jueyin del Pie, donde completa un ciclo, entonces vuelve al Canal del Pulmón Taiyin de la Mano para comenzar otro ciclo.



Canal Du, Gobernador.



Canal Ren, Generador.

FUNCIONES DE LOS CANALES Y COLATERALES

Es función de los canales y colaterales transportar qi y xue, calentar y nutrir los tejidos y conectar a todo el cuerpo de manera que se mantenga completa la estructura y se coordinen los diversos órganos zang-fu, las extremidades, huesos, etc., haciendo que el cuerpo humano sea una unidad orgánica integral. Estas funciones desempeñan un papel muy importante en el trabajo clínico.

Patológicamente, los canales y colaterales son responsables de la ocurrencia y transmisión de las enfermedades. Cuando la función de los canales y colaterales es anormal, el cuerpo está expuesto al ataque de los factores patógenos exógenos. Una vez afectado el organismo, estos factores se transmiten del exterior al interior del cuerpo de lo superficial a lo profundo por medio de los canales y colaterales. Cuando los factores patógenos exógenos invaden la superficie del cuerpo, puede presentarse aversión al frío, fiebre, dolor de cabeza. Si estos factores son transmitidos al pulmón, se producen síntomas y signos pulmonares, tales como tos, respiración asmatiforme, dolor en el pecho, etc.

Los canales y colaterales no solamente son entradas para los factores patógenos exógenos, sino también son conductos importantes de influencia patógena entre los propios órganos zang-fu, y entre los tejidos y órganos superficiales del cuerpo. Por ejemplo, la disfunción del hígado en la dispersión y drenaje produce la

disfunción de descenso del estómago que provoca náusea y vómito; la ulceración y el dolor quemante de la lengua son causados por el ascenso del fuego del corazón.

ZANG-FU (ÓRGANOS INTERNOS)

Los órganos ***zang-fu*** en la medicina tradicional china se refieren a las entidades anatómicas gruesas de los órganos internos que se pueden ver a simple vista, y a la vez, son una generalización de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón y el pericardio son conocidos como los seis órganos zang. Sus principales funciones fisiológicas son formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales, en ellos, están incluidas las esencias vitales qi (energía vital), xue (sangre) y los líquidos corporales. El intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y sanjiao[9] son conocidos como los seis órganos fu. Sus funciones principales son recibir y digerir los alimentos, absorber las materias nutritivas, transformar y excretar los desechos. Además de los zang-fu existen otros órganos que se denominan "fu extraordinarios" entre ellos están el útero y el cerebro.

[9] El Triple Recalentador o *San Jiao*, no hace referencia a un órgano, vícera o estructura física. Se refiere a un conjunto de funciones del organismo. Al metabolismo, capacidad de transformación. La medicina tradicional china lo explica como si tuviésemos tres huecos en el cuerpo.

Los órganos zang son diferentes de los fu en cuanto a la función. Pero la diferencia es relativa. Existe una relación de coordinación muy estrecha en las diversas actividades fisiológicas y en la estructura tanto entre los mismos órganos zang y los fu, y los cinco sentidos y los tejidos. La teoría de los zang-fu que toma los cinco órganos zang (excepto el 6°, el pericardio) como los principales, muestra plenamente la característica de la medicina tradicional china, o sea es el concepto de considerar el cuerpo como un todo.

CORAZÓN

El corazón está situado en el tórax. El canal del corazón se comunica con el intestino delgado. Esta es su relación exterior-interior. (Cada órgano zang se comunica con un órgano fu mediante los canales y colaterales).

El corazón también se refleja en la lengua. (Cada órgano zang toma un órgano de los sentidos como su salida, lo que indica una relación estrecha en la estructura fisiológica y patológica entre los órganos internos y los sentidos.) Las principales funciones fisiológicas del corazón son controlar la sangre y los vasos sanguíneos y atesorar la mente.

(1) Controlar la sangre y los vasos sanguíneos. Los vasos son los conductos por donde circula la sangre. El corazón tiene la función de promover la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos para

nutrir todo el cuerpo. Cuando la sangre es suficiente y la circulación es normal, el aspecto facial aparece sonrosado, brillante, lleno de ánimo, y todos los órganos y tejidos están bien nutridos y desempeñan normalmente sus funciones.

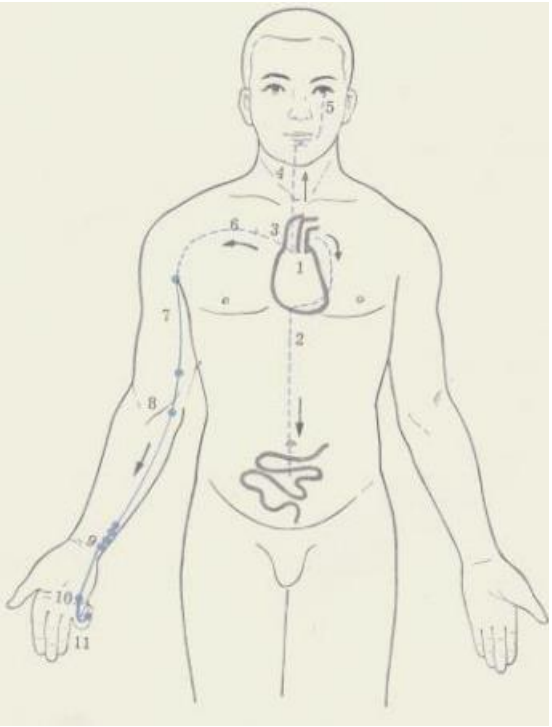
(2) Atesorar la mente. La mente significa aquí, el espíritu, incluye la conciencia y la actividad del pensamiento. El corazón es considerado el órgano de mayor influencia sobre las actividades mentales y generaliza la función fisiológica del cerebro. Por eso el espíritu, la conciencia, la memoria, el pensamiento, el sueño están relacionados con la función del corazón de atesorar la mente. Las dos funciones del corazón tienen efecto y correlación mutuas. El ***Huang Di Neijing*** refiere: "El corazón es el órgano que controla los vasos y los vasos son la residencia de la mente".

(3) El corazón se refleja en la lengua. Las funciones del corazón arriba mencionadas tienen una relación estrecha con el color, la forma, el movimiento y el sentido del gusto de la lengua. Se puede decir también que la lengua es "un brote del corazón".

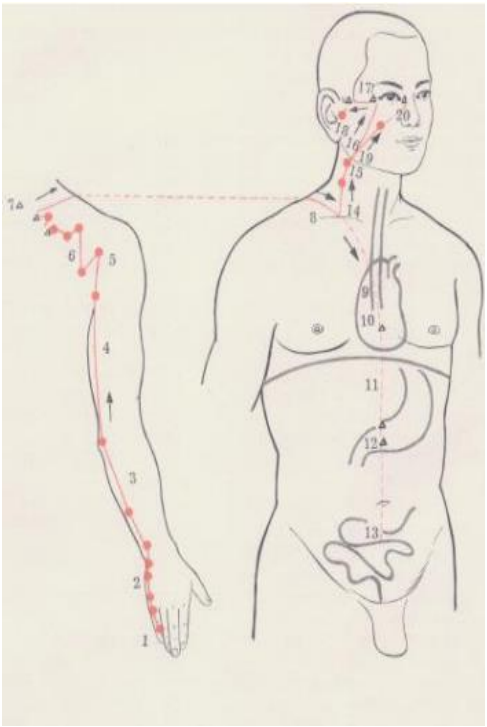
INTESTINO DELGADO

El intestino delgado está situado en el abdomen, su extremo superior está ligado con el estómago por el píloro y su extremo inferior con el intestino grueso por el Íleon. Su canal se conecta con el corazón. Esta es su relación **exterior-interior**. Sus funciones

principales son digerir y absorber, o sea, recibir y almacenar temporalmente los alimentos digeridos en forma parcial por el estómago y acabar de digerirlos, absorber las sustancias esenciales y una parte de los líquidos, y transportar los restos alimenticios, con parte considerable de los líquidos hasta el intestino grueso.



Canal del Corazón, Shaoyin de la mano.



Canal del Intestino Delgado, Taiyang de la mano.

HÍGADO

El hígado está situado en la región derecha del hipocondrio y su canal lo comunica con la vesícula biliar. Esta es su relación

exterior-interior. El hígado se refleja en los ojos. Las funciones fisiológicas del hígado son almacenar la sangre, controlar la dispersión y drenaje y dominar el jin (tendones y ligamentos).

(1) El hígado almacena y regula la cantidad de sangre. Cuando la actividad del ser humano es ligera, una parte de la sangre es almacenada en el hígado; cuando la actividad es intensa, la sangre es expulsada del hígado para aumentar la cantidad en circulación manteniendo así las actividades normales. El aporte adecuado de sangre a los diversos órganos depende tanto de la función normal del corazón como del hígado. Esta función tiene también influencia sobre la menstruación.

(2) El hígado controla el drenaje y la dispersión. Tiene la función de comunicar sin obstáculos las actividades funcionales del cuerpo humano. Esta función se divide en las siguientes partes:

a) El hígado se relaciona con las actividades emocionales sobre todo con la depresión y la ira. La depresión prolongada o la ira pueden debilitar al hígado afectando su función de drenaje y dispersión. Y también la falta de función del hígado viene acompañada frecuentemente de los cambios emocionales tales como depresión e irritabilidad.

b) La actividad funcional de drenaje y dispersión del hígado estimula el equilibrio de los órganos zang-fu, y la libre circulación de

los canales y colaterales, sobre todo del bazo y estómago. Puede activar la función digestiva y de absorción de estos dos órganos.

c) La bilis es secretada por el hígado y almacenada en la vesícula biliar, y finalmente es excretada a la cavidad abdominal (tracto digestivo). Este proceso se relaciona con la función de dispersión y drenaje del hígado.

(3) El hígado controla el jin. Jin significa tendones y ligamentos. Esta función fisiológica es la de mantener la relajación y contracción normal haciendo que las articulaciones puedan moverse libremente. El yin y la sangre del hígado tienen la función de nutrir los jin. Si son suficientes el yin y la sangre, son fuertes y flexibles los jin y sus movimientos normales.

(4) El hígado se refleja en los ojos. Los ojos están relacionados con todos los órganos internos, especialmente con el hígado. Estructuralmente el canal del hígado se comunica con los ojos, y fisiológicamente los materiales nutrientes del ojo se relacionan con la función del hígado (se refiere principalmente a la función de almacenamiento de la sangre). Por eso se afirma que el hígado tiene una relación estrecha con la visión y con los movimientos del globo ocular.

VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar está ligada con el hígado. Su canal se comunica con el hígado. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es almacenar y excretar continuamente la bilis a los intestinos para ayudar en la digestión. Esta función se relaciona estrechamente con la función de drenaje y dispersión del hígado. Por eso la medicina tradicional china considera que la función de drenaje y dispersión es cumplida por asociación del hígado y la vesícula biliar.

Canal del hígado, Jueyin del pie.

Canal de la Vesícula Biliar, Shaoyang del pie.

BAZO

El canal del bazo tiene comunicación y conexión con el estómago. Esta es su relación exterior-interior. El bazo se refleja en la boca. Las funciones fisiológicas del bazo son: controlar el transporte y la transformación de nutrientes, controlar la sangre y controlar los músculos.

(1) Controlar el transporte y la transformación. El transporte significa transmisión, y la transformación implica digestión y absorción. El bazo tiene la función de digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y parte del agua, y transportarlas a todo el cuerpo a través del corazón y de los pulmones. Un funcionamiento normal del bazo es reflejado cuando se tiene buen apetito, digestión y absorción, buena nutrición y transformación normal del agua.

(2) Controlar la sangre. El bazo tiene la función de controlar la circulación de la sangre dentro de los vasos impidiendo la extravasación.

(3) Controlar los músculos. Sólo cuando los músculos obtienen agua y nutrición suficientes, bajo la función normal de transporte y transformación del bazo, pueden mantenerse fuertes y resistentes.

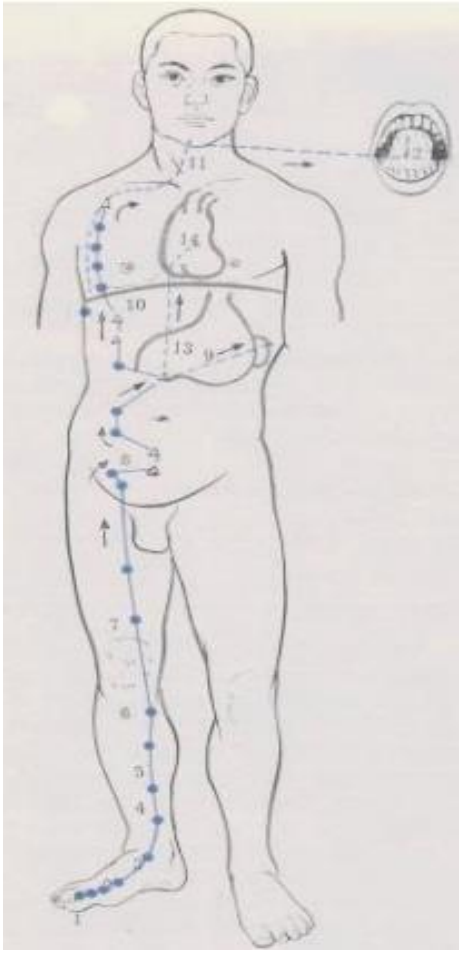
(4) Reflejarse en la boca. El bazo y la boca entran en coordinación funcional para recibir, transportar y transformar los

alimentos. Cuando la función de transporte y transformación del bazo es normal, el apetito y el sentido del gusto es bueno, los labios son sonrosados y húmedos.

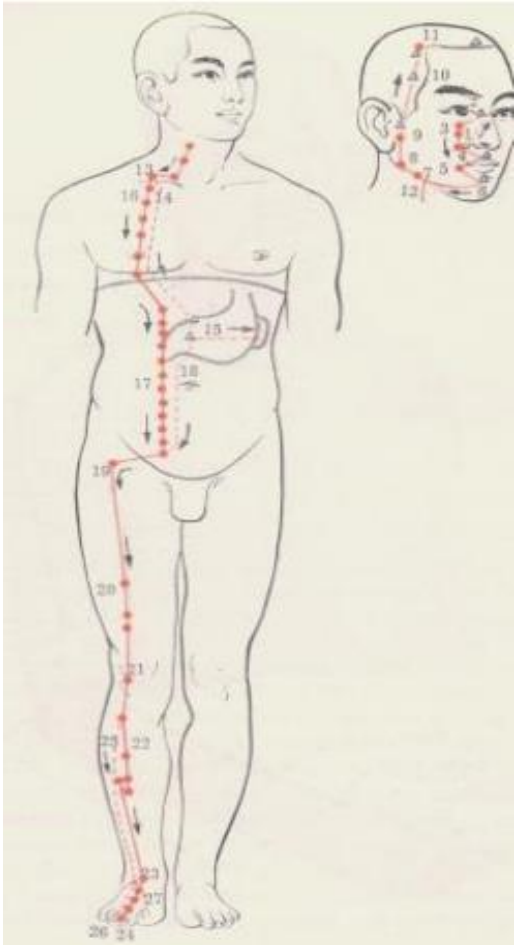
Además, el bazo tiene la función de elevar el qi manteniendo así la posición normal de los órganos internos.

ESTOMAGO

El estómago está situado en la región epigástrica, su extremo superior está en contacto con el esófago por medio del cardias y su salida inferior, con el intestino delgado por el píloro. Su canal se comunica con el bazo, ésta es su relación exterior-interior. La función principal del estómago es recibir los alimentos y realizar el primer paso de la digestión, o sea, recibir los alimentos y líquidos que vienen de la boca a través del esófago, almacenarlos temporalmente, descomponerlos hasta formar el bolo alimenticio, y después pasarlo al intestino delgado. Por eso la función del estómago se debe dirigir hacia abajo y no hacia arriba. El estómago asociado con el bazo es el órgano más importante para la digestión y absorción de los alimentos. Según la medicina tradicional china el estómago y el bazo son la fuente que mantiene la vida después del nacimiento.



El Canal del Bazo, Taiyin del pie.



El Canal del Estómago, Yangming del pie.

PULMÓN

Los pulmones están situados en el tórax. Su canal se comunica con el intestino grueso. Esta es su relación exterior-interior y se refleja en la nariz. Sus principales funciones son: controlar el qi (energía) y

la respiración, comunicar y regular las vías de los líquidos, controlar la piel y el vello.

(1) Controlar el qi y la respiración. El pulmón es un órgano respiratorio. A través de su función de dispersión y descenso[10], el pulmón inhala el qi puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo humano y expulsa el qi turbio a través de la espiración. A esto se le denomina "desechar lo viejo y asimilar lo nuevo". Como el pulmón dirige la respiración y es sumamente importante para las actividades de todo el cuerpo, se afirma que es él el que controla el qi de todo el cuerpo.

Los pulmones tienen también naturaleza de descenso por su posición en la parte superior del cuerpo. Dicho en otras palabras, en general, todos los órganos internos que están en la parte superior del cuerpo tienen naturaleza de descenso, mientras que los que están en la parte inferior del cuerpo tienen naturaleza de ascenso. La función de descenso del pulmón promueve la respiración regular y la circulación suave del fluido corporal transmite qi (inclusive el aliento) descendente y, por lo tanto, proporciona al pulmón condiciones para el cabal cumplimiento de su función. La falla de la naturaleza de descenso puede causar tos, asma, etc.

[10] La medicina tradicional china sostiene que, debido a su naturaleza de dispersión, los pulmones pueden promover la difusión de qi (energía vital, aire), sangre y fluido corporal de todas las partes del cuerpo, tanto internas como externas. La disfunción del pulmón en la dispersión puede causar la tensión del pecho, obstrucción nasal, tos y expectoración.

(2) Comunicar y regular las vías de los líquidos. El pulmón tiene la función de regular la circulación y expulsión de los líquidos y mantener accesibles las vías de los líquidos por medio de su función de dispersión y descenso. Una parte de los líquidos después de pasar por la acción dispersora del pulmón es expulsada al exterior en forma de sudor y la otra parte, después de pasar por la acción de descenso de él baja al riñón donde es transformada en orina que es depositada en la vejiga y finalmente expulsada del cuerpo por medio del tracto urinario.

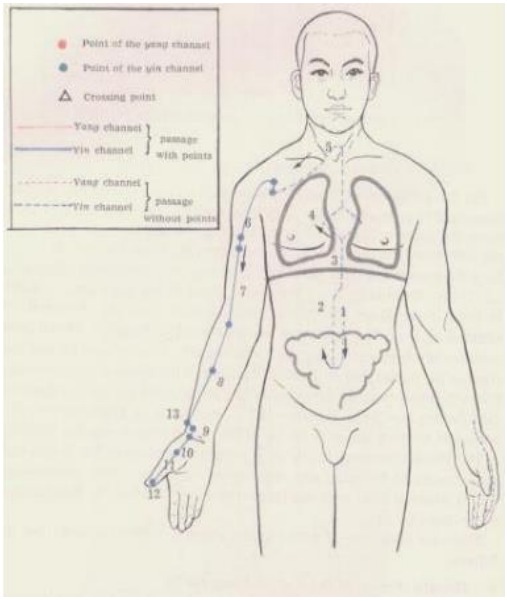
(3) Controlar la piel y el vello. La piel y el vello implican toda la superficie corporal. El pulmón puede dispersar las esencias de alimento a la superficie del cuerpo y dar el brillo y humedad a la piel. De esta función del pulmón depende también que el pelo sea abundante y saludable y que la apertura y cierre de los poros sea normal.

(4) Reflejarse en la nariz. La nariz es la puerta de entrada y salida del aire. La cavidad nasal permeable y un olfato sensible dependen de una función normal del pulmón.

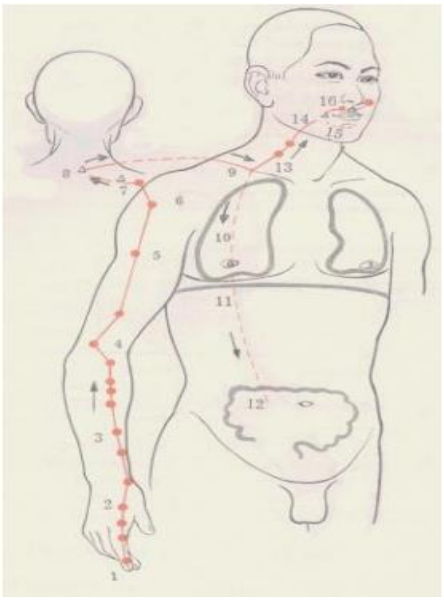
INTESTINO GRUESO

El intestino grueso está situado en el abdomen, su extremo superior está en contacto con el intestino delgado por el Íleon y su extremo inferior, con el exterior del cuerpo por el ano (salida). Su

canal se comunica con el pulmón. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es recibir los desechos provenientes del intestino delgado, absorber los líquidos restantes y transformar los desechos en materia fecal para luego excretarlos.



Canal del Pulmón, Taiyin de la mano.



Canal del Intestino Grueso, Yangming de la mano.

RIÑON

Los riñones están situados a cada lado de la región lumbar. Su canal se conecta con la vejiga. Esta es su relación exterior-interior. Se refleja en el oído. Sus funciones fisiológicas principales son: almacenar el jing (esencia vital) y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos, generar la médula, llenar el

cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre, controlar los líquidos y recibir el qi.

(1) Almacenar el jing y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos: El jing es la materia fundamental de la cual está constituido el cuerpo humano. También es la materia fundamental necesaria para efectuar las diversas actividades funcionales del cuerpo. Al jing del riñón se le denomina también yin del riñón. El jing está dividido en dos partes: jing congénito y jing adquirido. El jing congénito proviene de los padres y el adquirido proviene de las materias esenciales de los alimentos.

(2) El jing (esencia vital) del riñón es una parte importante del qi (función vital) del riñón que tiene una importante influencia en la función de reproducción, crecimiento y desarrollo humanos.

(3) Generar la médula, llenar el cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre: El riñón almacena el jing que se transforma después en médula (incluidas la médula ósea y la espinal), la médula espinal sube a la cabeza y se reúne formando así el cerebro. La médula ósea nutre los huesos y transforma la sangre. Por lo tanto, que el cerebro sea bien abastecido o no, los huesos fuertes o débiles y la sangre suficiente o insuficiente depende de sí el jing del riñón es o no suficiente.

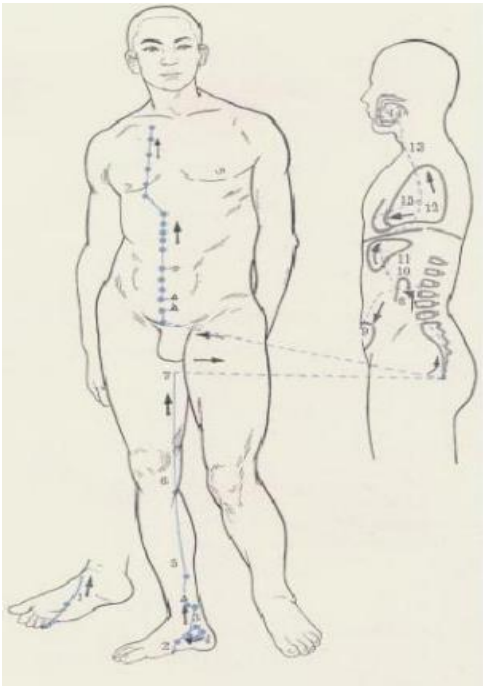
(4) Controlar los líquidos: Una parte de los líquidos transportados por la función del descenso del pulmón entran al riñón, por el cual se separan los líquidos limpios de los turbios. A través de la función del yang del riñón (se le denomina también luego de la puerta de la vida) se conservan los puros y se transportan los turbios a la vejiga, y son excretados del cuerpo en forma de orina.

(5) Captar el qi: esto significa recibir y captar el qi. La respiración es dominada por el pulmón, pero el riñón contribuye a través de su función de controlar la recepción del qi. La distribución del qi puro inhalado por el pulmón en todo el cuerpo no sólo depende de la función de descenso del pulmón, sino también de las funciones de recepción y control del riñón.

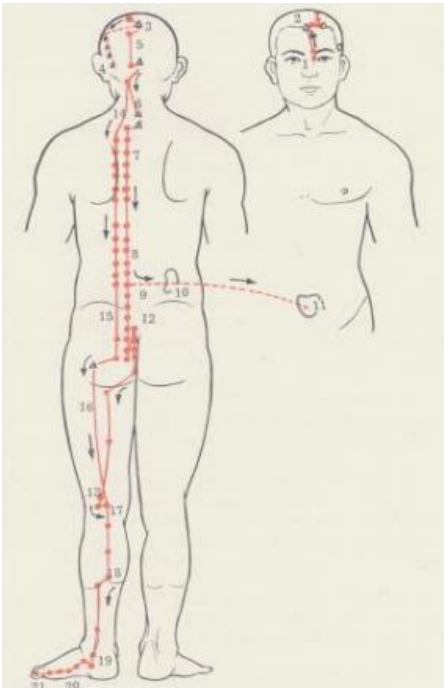
(6) Reflejarse en el oído: La función de la audición depende principalmente de la función normal del riñón. En los ancianos generalmente se observa sordera, debido a la insuficiencia del qi del riñón.

VEJIGA

La vejiga está situada en el vientre. Su canal se comunica con el riñón, ésta es su relación exterior-interior. Su función principal es acumular temporalmente la orina bajo la acción del qi del riñón y excretarla cuando ésta alcanza un volumen determinado.



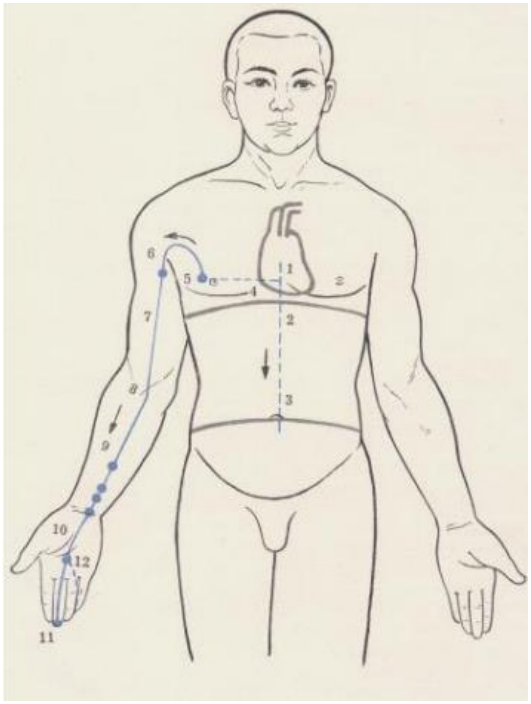
Canal del Riñón, Shaoyin del pie.



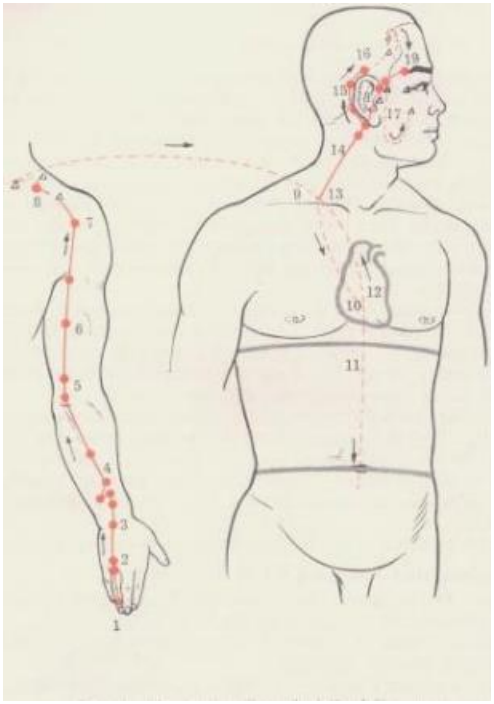
Canal de la Vejiga, Taiyang del pie.

PERICARDIO

El pericardio es una membrana que protege al corazón. Su canal se comunica con sanjiao, lo que constituye su relación externa-interna. El pericardio tiene la función de proteger al corazón, pero no constituye un órgano aislado, sino que es parte del corazón (tiene la misma función que éste).



Canal del Pericardio, Yueyin de la mano.



Canal de Triple Calentador (Sanjiao), Shaoyang de la mano.

SANJIAO

Su canal se comunica con el pericardio. Esta es su relación exterior-interior. Sanjiao no es un órgano, sino una generalización de las diferentes funciones de los órganos zang-fu de acuerdo a la ubicación de éstos en el interior del cuerpo.

El sanjiao se divide en tres partes:

(1) El jiao superior (tórax) es una generalización de la función del transporte del qi (energía) y xue (sangre) para nutrir todo el cuerpo

por medio del corazón y del pulmón. El jiao superior es como la niebla, se esparce por todo el cuerpo.

(2) El jiao medio (región epigástrica) es una generalización de las funciones de digestión y absorción del bazo y del estómago. El jiao medio es como empapar las cosas con agua para causar su descomposición y disolución.

(3) El jiao inferior (abdomen inferior) es una generalización de las funciones de regulación del metabolismo del agua y del almacenamiento y excreción de la orina del riñón y de la vejiga. El jiao inferior es como un acueducto, como un conducto del agua que fluye.

Ésta es la regla fundamental para la práctica adecuada de qigong y de las artes internas: ***"Cuando se sincroniza con la respiración, el flujo de Yin se sincroniza con la exhalación y el flujo de Yang se sincroniza con la inhalación"*** (Santo, 2016).

Además, el movimiento corporal, la respiración y el flujo de Qi están sincronizados. Y finalmente, el Jin o flujo de fuerza se sincroniza aún más con el movimiento, la respiración y la dirección del flujo de qi; es de esta forma que se desarrolla de manera adecuada una práctica y ejecución adecuada de la forma (kata en japonés) de artes marciales o qigong, buscando en todo momento mantener el equilibrio entre lo interno y lo externo, lo superior e inferior.

CANAL		DISTRIBUCION		
		Extremidades	Tronco	Cabeza, cara y cuello
Los tres canales yin de la mano	Taiyin	Línea anterior de parte media de los miembros superiores	Parte superior-lateral del tórax	
	Jueyin	Línea media de la parte interna de los miembros superiores	Parte lateral de los pezones	
	Shaoyin	Línea posterior de la parte media de los miembros superiores	Axila	
Los tres canales yang de la mano	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros superiores	Parte anterior del hombro	Cuello, dientes inferiores, parte lateral de la nariz
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros superiores	Parte superior del hombro	Cuello, región postauricular, extremo de la ceja
	Taiyang	Línea posterior de la parte lateral de los miembros superiores	Región escapular	Cuello, región cigomática, oído interno
Los tres canales yang del pie	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros inferiores	2ª línea lateral de tórax y el abdomen	Región infraorbital, dientes superiores, cara, parte anterior del cuello
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros inferiores	Parte lateral del hipocondrio y la región lumbar	Ángulo externo del ojo, región temporal, 2ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
	Taiyang	Parte posterior de los miembros inferiores	1ª y 2ª línea lateral de la espalda	Ángulo interno del ojo, 1ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
Los tres canales yin del pie	Taiyin	Línea posterior de la parte interna de los miembros inferiores	3ª línea lateral del tórax y el abdomen	
	Jueyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	Genitales externos, región del hipocondrio	
	Shaoyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	1ª línea lateral del tórax y el abdomen	
El Canal Du			Línea media posterior	Línea media de la cabeza y de la nuca, filtrum, encías de dientes superiores Línea media anterior del cuello, surco mentolabial
El Canal Ren			Línea media anterior	

Distribución de los 14 meridianos en el cuerpo.

Debido a que la práctica siempre debe seguir las leyes de la naturaleza y los principios del “método para cultivar la vida”, una forma (kata) diseñada de forma adecuada iniciará del lado izquierdo, el del corazón, y seguirá hacia la derecha.

Es fundamental que el practicante de artes marciales internas tenga conocimiento sobre la naturaleza y flujo del qi en el cuerpo, lo que le permitirá realizar los procesos de curación y fortalecimiento.

Para que el Qi fluya de manera adecuada en el cuerpo, este debe estar relajado, la mente tranquila y la respiración debe ser diafragmática, profunda y natural.

Cuando una ha avanzado en el trabajo con los elementos centrales, el Qi se acumulará en el cuerpo de manera natural, sin ningún tipo de manipulación, o como se dice en el Dao, ***“wu wei”***, sin esfuerzo. En este estado pueden sentirse diversas sensaciones en las cuales no hay que distraerse, hay que seguir trabajando, ya que estas son “el canto de las sirenas” para quienes “aspiran” a algo, son caramelos en el camino.

Como se señala en la primera clave del Sistema, la práctica debe estar de acuerdo con las leyes de la física, y la naturaleza, además de los principios de la medicina tradicional china; es decir del ***“método para cultivar la vida”***. La violación de estos es buscar

problemas, exponerse a desequilibra los estados mentales y corporales, abriendo la puerta a la enfermedad.

Es fundamental tener presente que una práctica de artes marciales internas adecuada y completa, siempre contara con dos partes: el "Entrenamiento del Qi" y el "Crecimiento del Qi".

El ***"Entrenamiento de Qi"*** es para mejorar la circulación, equilibrar el estado general del cuerpo y fortalecer los órganos internos, esta es una práctica disipativa.

El ***"Crecimiento de Qi"*** es para permitir que el cuerpo cultive naturalmente el Qi. Esta es una práctica que restablece y permite la recarga de energía mental y corporal.

Cuando una de las partes falta en la práctica, el Qi será drenado o consumido sin que este sea repuesto, lo que desgastará la esencia (jin), generará tensión, disturbará la mente y alterará la respiración. Por ello después de una sesión de entrenamiento es fundamental terminar con ejercicios para hacer crecer el Qi, además de tratar de practicarlos diariamente como una rutina o un hábito.

"Y, en general, trabajar con el elemento del cuerpo físico, el elemento de la mente y el elemento de respiración en las direcciones de relajación, tranquilidad y naturaleza para desarrollar indirectamente el elemento Qi es siempre una solución más segura" (Santo, 2016).

“Las dificultades y obstáculos repelen al hombre sobre sí mismo. Pero mientras que el hombre vulgar trata de echar las culpas sobre otras personas, lamentándose de su destino, el hombre noble busca el error en sí mismo, y a través de esta introspección el obstáculo externo se transforma en un medio para el propio enriquecimiento y desarrollo interior”.

Li / Lo Adherente (El Fuego)

"Lo que brilla se eleva dos veces: la imagen del fuego. El gran hombre, ilumina las cuatro regiones del mundo perpetuando esta claridad."

VI. *FaJin* 發勁 "el flujo de fuerza"

Uno de los elementos centrales en el Wing Chun y fundamental para la aplicación del arte es el manejo adecuado del ***"flujo de fuerza"*** o ***"dinamismo"*** *(Fa Jin)*. Desde una perspectiva física, es el uso de un vector vivo, que resulta del tiempo en que la fuerza "fluye" es un extremo a otro a través del cuerpo.

La noción de ***"flujo de fuerza"***, justamente tiene que ver con la idea de ***"fluir"***, que el movimiento sea continuo y natural sin

obstrucciones. El flujo de la fuerza puede darse de manera lineal o espiral siguiendo una trayectoria en un lapso determinado de tiempo.

Como ya he mencionado, la práctica y desarrollo del ***"Wing Chun"*** como un arte marcial interno no puede apartarse del ***"Gong Fa"***, especialmente de la ***"clave de realidad"***; por lo que en lo referente al ***"flujo de fuerza"*** tiene que estar acorde con las leyes de la física, especialmente con las leyes del dinamismo o las ***"Leyes de Newton"***.

El físico, matemático y astrónomo Inglés Isaac Newton (1642-1727), tomando como base los estudios de Galileo y Descartes, publicó en 1687 la primera gran obra de la Física: ***"Principios matemáticos de filosofía natural"***. En la primera de las tres partes del texto expuso lo que hoy se conoce como las "Leyes de la Dinámica":

- Principio de Inercia o Primera Ley de Newton.
- Principio Fundamental o Segunda Ley de Newton.
- Principio de Acción Reacción o Tercera Ley de Newton.

Principio de Inercia

La primera ley de Newton señala que, si un cuerpo está en reposo o se mueve con aceleración constante en línea recta,

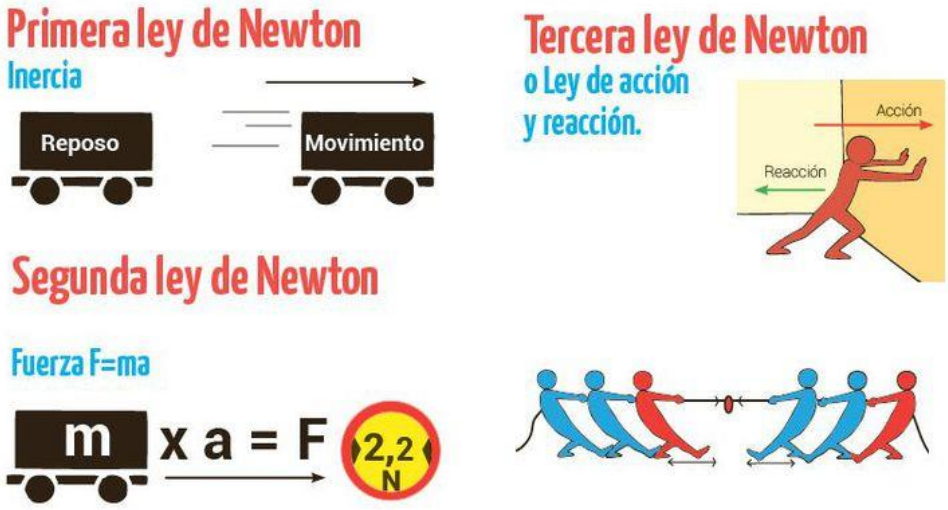
permanecerá en reposo o seguirá moviéndose de manera constante a menos que una fuerza actúe sobre él.

Segunda Ley de Newton (principio del *"momentum"*)

Describe los cambios que una fuerza aplicada puede producir sobre el movimiento de un cuerpo; es decir la tasa de cambio de *"momentum"* en el tiempo, que es igual a la magnitud y dirección de la fuerza que se ejerce sobre él. Es fundamental comprender que la cantidad de movimiento de un cuerpo es el producto de su masa por la velocidad. En el próximo capítulo profundizaremos específicamente sobre este concepto.

Principio de acción-reacción

Cuando dos cuerpos interactúan, se aplican fuerzas entre sí que son iguales en magnitud y opuestas en dirección, este concepto tiene una aplicación real de mucha utilidad para el Wing Chun, ya que, por ejemplo, cuando empujamos una pared, esta ejerce igualmente una fuerza de reacción contra nosotros en sentido contrario; esta fuerza se produce porque nuestro peso y la fuerza que aplicamos hace que la pared se deforme ligeramente y nos empuja como un resorte en espiral.



Ejemplo de las tres Leyes de Newton.

"Fa jin" se traduce como liberación explosiva de fuerza y es nuestra forma de obtener un poder de penetración explosivo a corta distancia en Wing Chun. No existe tal cosa como la lucha de largo alcance en las peleas reales y la defensa personal, esto solo lo vemos en las competencias o las películas, un combate real se realiza siempre a corta distancia, de ahí que es fundamental dominar la liberación de poder explosivo a corta distancia.

El desarrollo del "flujo de fuerza" tiene que ver fundamentalmente con la secuencia adecuada de manejo y activación de los tendones y articulaciones del cuerpo; esto es muy

diferente a la fuerza común que ejercemos cuando activamos los músculos para cargar o empujar.

Debemos recordar que los primeros cuatro de los Seis Elementos Centrales son el cuerpo del arte ***"Ti"***, y los 2 últimos elementos, el ***flujo de fuerza*** y el ***"momentum"***, son la aplicación del arte ***"Yong"***.

Para aprender y desarrollar de manera adecuada el Wing Chun, es fundamental que el practicante, conozca, maneje y refine el manejo de la tensión autogenerada, el flujo de fuerza por medio de los siete arcos de las articulaciones, el estancamiento de la respiración y el "momentum". Estás suelen ser áreas desconocidas u olvidadas, pero que requieren ser refinadas dentro del desarrollo del sistema.

Para conocer, desarrollar, manejar y perfeccionar el "flujo de fuerza", es fundamental dominar los siguientes fenómenos (Santo, 2016):

A) generación de energía,

B) acoplamiento con el suelo,

C) fuerzas de acción y reacción,

D) tipo de cuerpo y tipo de manejo de flujo de fuerza,

E) trayectoria del cuerpo

F) flujo de fuerza y su trayectoria,

G) inyección de flujo de fuerza y

H) manejo de fuerza lineal y rotacional (giro).

En una situación de combate, en general hay dos tipos básicos de generación de impulso que deben ser conocidos y manejados: a) la energía del oponente y b) la energía autogenerada. Tomar y redirigir la energía del oponente es una forma manejar y canalizar la fuerza.

Ejemplo de distintas formas de manejo de fuerza en los grabados del *"Bubishi"*.

Ejemplo del manejo de la fuerza autogenerada y del oponente en Judo.

Existen dos tipos generales de energía autogenerada:

1) Energía generada por músculos y tendones, y

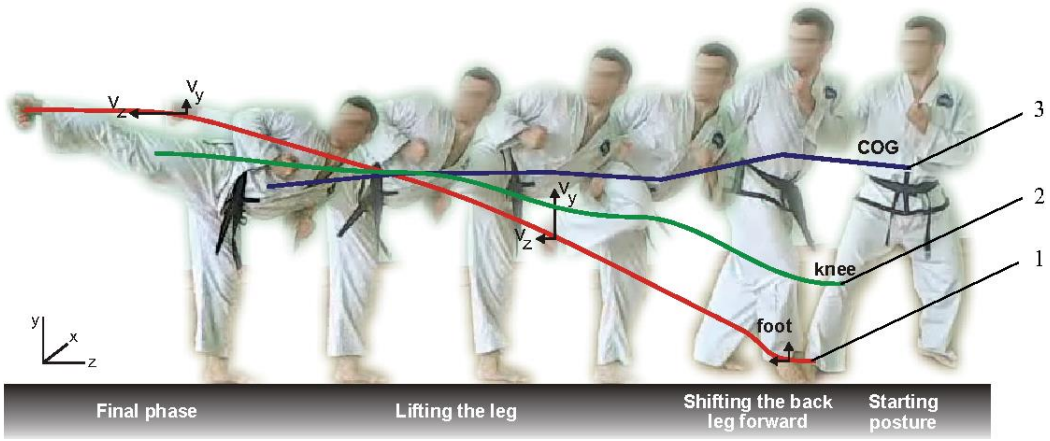
2) Energía generada por la gravedad, debido al peso de uno.

Ejemplo de generación de fuerza utilizando el peso corporal

Uno puede generar mucho poder de manera efectiva manipulando el peso corporal y la gravedad como se muestra en el ejemplo del Judo. También el “acoplamiento con el suelo” es una de las formas básica para el manejo del flujo de fuerza; consiste en transferir energía de un lado a otro, hacia el suelo o hacia el oponente. De acuerdo con la 3º Ley de Newton, cada vez que uno aplica cierto nivel de fuerza, habrá una fuerza de reacción de manera proporcional.

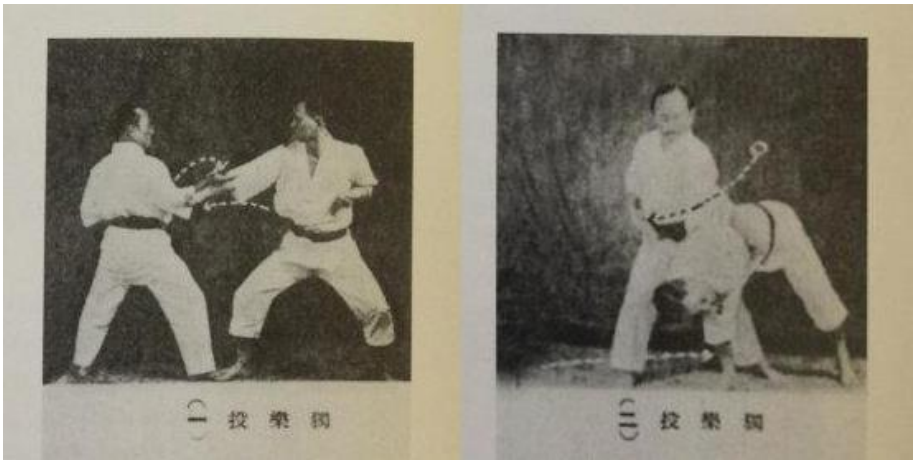
Ejemplo de generación de fuerza mediante acoplamiento al piso.

Este tipo de fuerza generado a partir del acoplamiento con el piso es el más básico dentro de las artes marciales, por ejemplo, un puñetazo o patada, que dependen de la fuerza que nosotros podemos generar para mover la extremidad y alcanzar nuestro objetivo en el cuerpo del oponente. La entrega de esta fuerza sigue una trayectoria específica que actúa a partir de la fuerza directamente aplicada.



Ejemplo de una patada lateral generada a partir del acoplamiento con el suelo y la fuerza del impulso muscular.

Entonces, se le llama ***"flujo de fuerza"*** debido a que en una fracción de tiempo existe una generación de fuerza en una secuencia coordinada con un objetivo y en una dirección.



Ejemplo de "flujo de fuerza" circular realizado por el Maestro Gichin Funakoshi del Karate Shoto Kan.

El flujo de fuerza emplea una ruta específica en el cuerpo para explotar y alcanzar al oponente; esta ruta es conocida como la ***"Vía de los siete arcos"***.

Para poder lograr el "flujo de fuerza" requerido por las características técnicas del Wing Chun, es fundamental lograr sincronizar de manera sinérgica los primeros cuatro elementos centrales, es decir, el cuerpo, la mente, la respiración y el Qi; ya que en el momento en que una articulación se tensa o se bloquea el flujo de fuerza se interrumpe concentrándose esta en la zona obstruida, generando ineficacia en la técnica en incluso el potencial para sufrir una lesión.

Los siete arcos

Los siete arcos son un sistema de articulaciones que permiten la movilidad y el flujo de fuerza: la planta del pie, el tobillo, la rodilla, la cadera y la zona pélvica, los omoplatos y hombros, los codos y las muñecas. Se les llama "arcos", porque literalmente permiten del disparo o liberación de energía en una fracción de segundo.

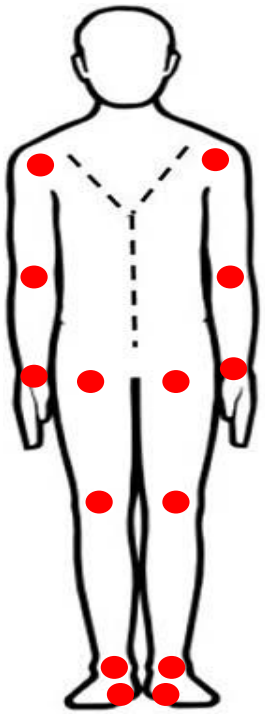
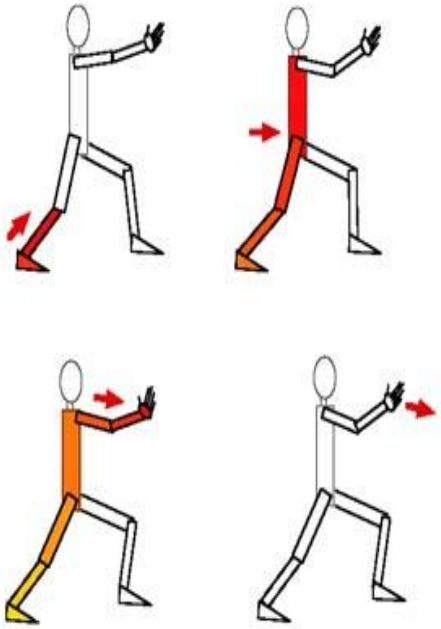


Diagrama de los siete arcos en el cuerpo.



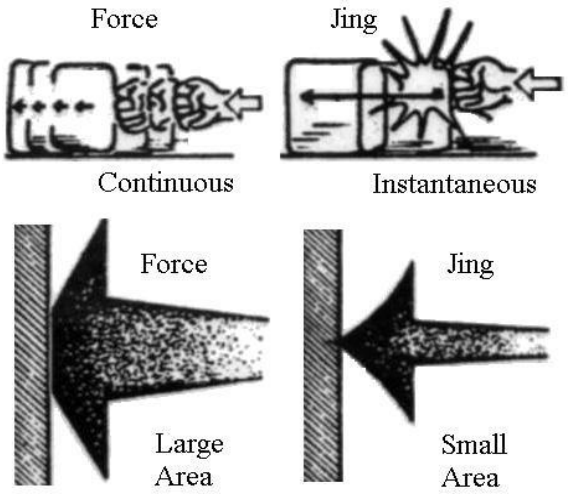
Ejemplo del “flujo de fuerza” a través de los siete arcos empujando una pared.

El entrenamiento de los “siete arcos”, permite desarrollar un camino por el que puede circular la fuerza del oponente y la autogenerada, es decir, se puede absorber la fuerza que viene del oponente enviándola hacia la tierra, y potenciar la generación de la propia mediante la suma de la fuerza de reacción generada previamente, lo que nos lleva más allá del simple uso de la masa corporal y la velocidad, nos convierte en un resorte que absorbe y devuelve potencializada la fuerza al contrincante.

Introducción a los fundamentos del Jin (fuerza) en artes marciales chinas

Este apartado de basa en lo planteado por Hsu (1983), quien dijo que el Jin (fuerza), es una palabra que suele ser poco utilizada por las personas fuera de china, aunque muy común en este territorio y de manera cotidiana. La fuerza es un atributo natural con el que todos nacemos, y su uso cotidiano es completamente diferente al significado que se le da dentro de las artes marciales.

Dentro de las artes marciales y en especial el Wing Chun, se considera que el ***"Jin"*** es distinto a la fuerza. El ***"jin marcial"*** se conoce, desarrolla y perfecciona a partir del entrenamiento, no es algo dado. La fuerza puede ser empleada para empujar un coche u cargar un balde de agua, pero el ***"wu jin 武經"*** (jin marcial), tiene que ver con colocar la fuerza, la energía y la intención en un lugar y penetrar el cuerpo del oponente, no solo golpearlo como se haría solo con fuerza.



Diferencia entre "fuerza" y "wu jin" (Hsu, 1983).

El desarrollo del ***"wu jin"***, parte del enrollamiento de la seda, lo que se conoce como ***"Chan Si Jing (纏絲勁)"***; si bien este concepto proviene de la familia Chan de Taiji, es aplicable hasta cierta medida al Wing Chun, especialmente en el uso continuo de la dinámica de fuerzas acción-reacción en un movimiento circular. En el Taiji, se emplean movimientos amplios, mientras que en el Wing Chun se emplean movimientos cortos y pegados al cuerpo del oponente.

Desde esta perspectiva, el movimiento del "wu jin" es continuo, mantiene un flujo permanente sin diferencia en la defensa o el ataque, o en el avance o el retroceso; un principio básico es el golpeo, por ejemplo, acertar un golpe o una patada, a mayor distancia, más poder genera, ya que a mayor distancia más aceleración; en segundo lugar,

es acertar en el blanco, podemos hacerlo con la mano, el codo, el hombro o toda la parte superior del cuerpo. ¿Cómo se genera una mayor cantidad de energía? Si bien el que tenga el campo de acción más amplio, tendrá una ventaja; es decir que cuando un movimiento tiene una mayor distancia para acelerar, emitirá un mayor ***"Jin"***.

Ejemplo de distintos tipos de generación de fuerza, en Muay Thai y Boxeo.

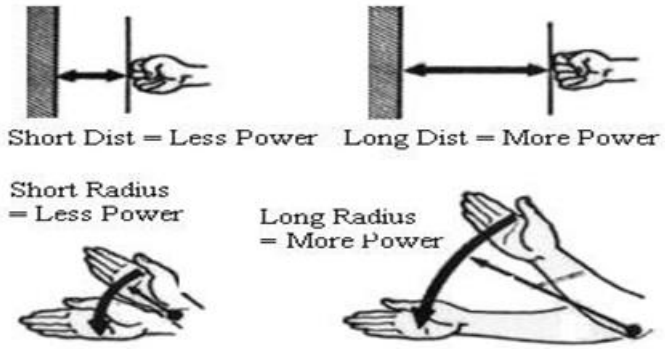


Ilustración del factor distancia para la generación de energía.

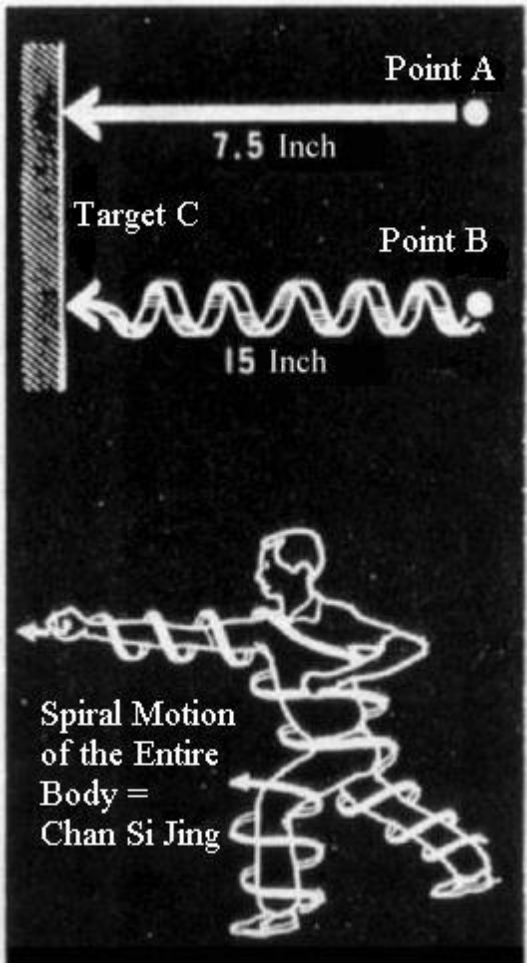


Ilustración sobre la generación de "wu jin" a partir del movimiento espiral del cuerpo.

La imagen de arriba muestra un ejemplo sobre la manera de generar "wu jin" a partir del movimiento en espiral: *"La distancia del punto C a los puntos A y B es la misma, 7,5 pulgadas. La distancia*

más corta del punto A al punto C es la línea recta. Si dibujamos una espiral desde el punto B hasta el punto C, la distancia se puede aumentar a 15 pulgadas o más. En base a este principio, si utilizamos el movimiento en espiral, la distancia de trabajo aumenta y la potencia se amplifica significativamente. En otras palabras, la mejor manera de emitir poder con nuestro cuerpo es mover nuestro cuerpo mediante el movimiento en espiral".

El movimiento en espiral que es fundamental para la adecuada liberación de "wu jin", tiene las siguientes características: es flexible y puede ajustarse en cualquier dirección; puede utilizar su fuerza y posición para controlar al oponente para su propio beneficio; puede desviar el ataque del oponente y continuar luchando; es un grave error detener el flujo de movimiento; la potencia no se reducir y se puede ajustar de forma natural y sencilla; tiene aplicaciones versátiles y es para múltiples objetivos; tiene una amplia capacidad destructiva como una bala o una saeta de ballesta y Es fácil de controlar y ajustar la distancia al objeto. Por su parte otros tipos de movimientos tienden a esquivar o bloquear el ataque; en el movimiento recto es difícil ajustar la dirección y si hay que hacerlo se pierde potencia y se genera rigidez y tensión.

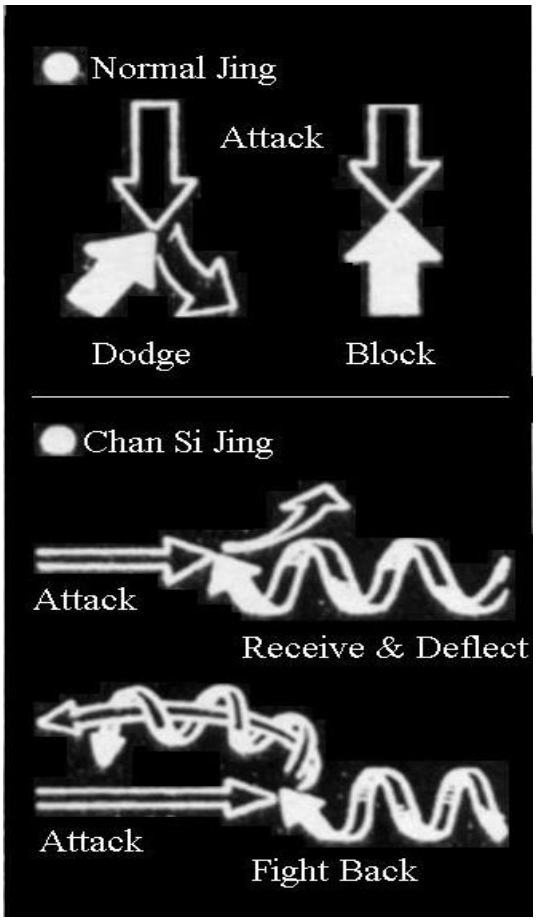
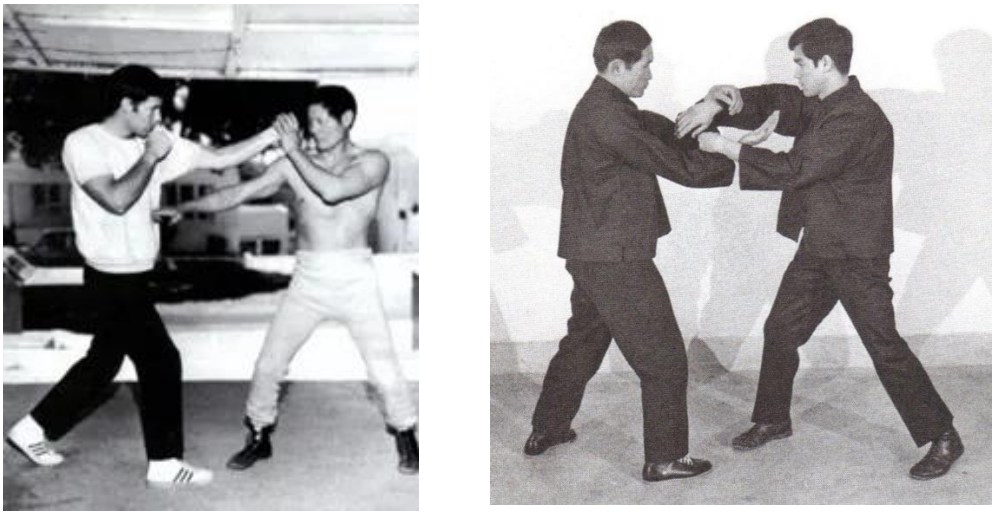


Imagen comparativa entre las características de la fuerza normal y la fuerza espiral.

El “Fa Jin” del Wing Chun, se caracteriza por la liberación de pulsos de corta distancia, es decir, episodios breves de liberación de fuerza de alta velocidad y potencia, o lo que se ha conocido como el “golpe de una pulgada”.

El “FaJin” del Wing Chun, contiene en sí mismo dos procesos que se desarrollan casi de manera simultánea, el ***“Lik”***, que es el proceso mediante el cual se detecta la fuerza a partir del punto de contacto como se entrena en los ejercicios “punto de cruz” o el “circulo de lap sao”, y propiamente el proceso de “flujo”, donde la fuerza viaja desde el punto de contacto por los siete arcos hasta el suelo, y de acuerdo a la 3º ley de Newton, se genera una reacción proporcional ascendente que sigue la misma vía, por lo que como se dijo arriba, el flujo debe ser continuo imitando un cauce de agua sin obstáculos o resistencias. El flujo de Jin se entrena, desarrolla y refina mediante los ejercicios de Chi sao dentro del Wing Chun.



Ejemplos de lik y fa jin en Wing Chun Kuen.

El “Jin” aplicada desde el Wing Chun, sigue una ruta y mantiene un flujo bidireccional permanente desde el punto de contacto con el oponente hasta la tierra y de regreso.

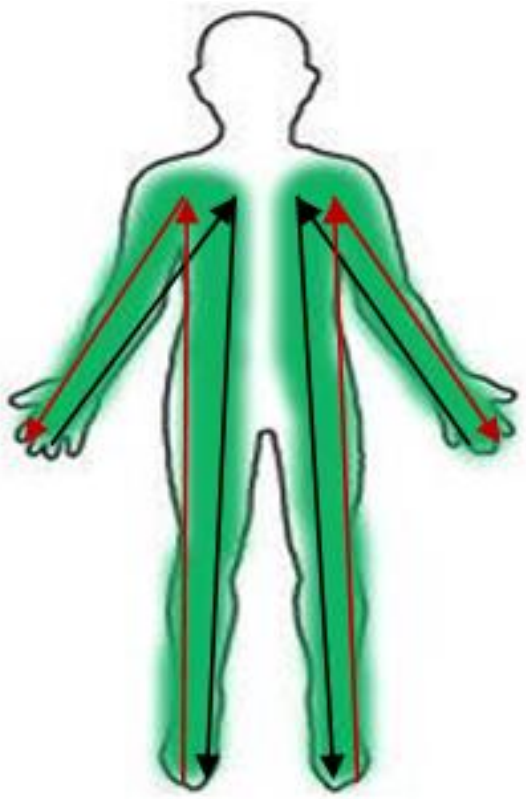


Diagrama sobre la ruta y el flujo bidireccional del “Jin”.

El “Jin” viaja a través de la ruta marcada por los “siete arcos”, la fuerza de acción (***Yin Lik***) viaja hacia el suelo, mientras que la fuerza de reacción (***Yang Lik***) asciende desde el suelo.

Los tipos y características del “Jin” y su flujo están más allá de la comprensión intelectual, ya que como se ha mencionado previamente, en las artes marciales chinas, la enseñanza se da mediante la experiencia, por ello el aprendizaje real debe provenir de la memoria corporal, entonces una parte muy importante del entrenamiento es el trabajo con los primeros cuatro elementos centrales, además de trabajar continuamente don el flujo de fuerza con y sin presión, rectilíneo y en espiral; lo que nos llevara paulatinamente a la transformación en un ***“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”*** (Zlatic, 2015).

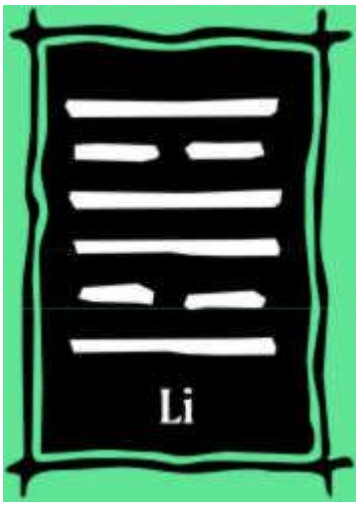
El “Jin” sigue seis direcciones, mismas que deben ser conocidas y manejadas por parte del practicante para desarrollar al máximo sus habilidades de manejo de fuerza:

- Adelante-atrás.
- Izquierda-derecha.
- Arriba-abajo.

La consciencia sobre estas direcciones del “flujo de fuerza”, nos permite su manejo en términos de la recepción, conducción, emisión y neutralización.

Es muy importante tener claro que el desarrollo de fuerza de larga distancia implica una mayor autogeneración de energía y es más lento, mientras que el desarrollo de “flujo de fuerza” requiere movimientos muy cortos y focalizados, es menos desgastante y más rápido en comparación con el uso de fuerza muscular.

Conforma uno va desarrollando la habilidad para manejar el “flujo de fuerza”, se va desarrollando la capacidad para “escuchar” al oponente, manejar su fuerza y conducirla.



“Cada uno de los trigramas representa al Sol en el curso del día. Ambos *representan el movimiento repetido del Sol, la función de la luz con respecto al tiempo. El hombre noble continúa el trabajo de la naturaleza en el mundo de los hombres. A través de la claridad de su ser****, hace que la luz se extienda cada vez más y penetre más profundamente en la naturaleza del hombre.”***

Yü / El Entusiasmo

"El trueno sale resonando de la tierra: la imagen de entusiasmo. Así, los antiguos reyes hacían música en honor de los méritos, y los presentaban con magnificencia ante el Dios supremo, invitando a sus antepasados."

VII. *"Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"*

Como ya se mencionó, el Wing Chun, surgió de una síntesis entre la serpiente de "Emei 12 Zhuang" y la "Grulla Blanca" de Fujian; es un sistema suave de pelea corta que tiene como base el desarrollo de un ***"cuerpo de serpiente con extremidades de grulla"***.

Orgis (2013) conjuntó de manera sistemática una propuesta de ejercicios que permiten la integración de los seis elementos centrales,

especialmente los tres estados cuerpo (sung, cai y chin li), para lograr, desarrollar y pulir esta transformación.

Los ejercicios de transformación son una práctica y una herramienta que permite materializar el ***"Gong Fa"***, enriqueciendo la práctica y desarrollo de cualquier linaje de Wing Chun, especialmente en el trabajo interno, al mismo tiempo que enseñan como potenciar la energía cinética del cuerpo, empleando movimientos cada vez más cortos y sutiles de lanera recta, circular o espiral.

Como se mencionó previamente, el *"corpus"* de conocimiento para desarrollar las habilidades de "motor de serpiente", se encuentran contenidos en la forma ***"Siu Lin Tao"*** (elementos mínimos de entrenamiento) de la época del Junco Rojo de los siglos VIII y XIX (Iadarola, 2017). Es una forma larga que consta de cuatro partes, contiene las tres formas que son más conocidas en el Wing Chun que se ve actualmente, "Siu Nim Tao", "Chum Kiu" y "Biu Jee". La primera parte enseña a mantenerse de pie, además del "motor de serpiente" y las "extremidades de grulla", la segunda parte enseña cambios de peso y movimiento, la tercera los giros y movimiento en espiral y la cuarta entrena caminar y desplazamiento (Santo, 2012 y Iadarola, 2017).

Los ejercicios de "Transformación" del Wing Chun, pretenden la integración de los seis elementos centrales; en la capa corporal se entrenan las reacciones de los músculos, los tendones y las

articulaciones de manera sistemática, lo que ayudará a refinar cada vez más los estados de “Sung”, “Cai” y “Chin li”.

Biomecánica de los “siete arcos”

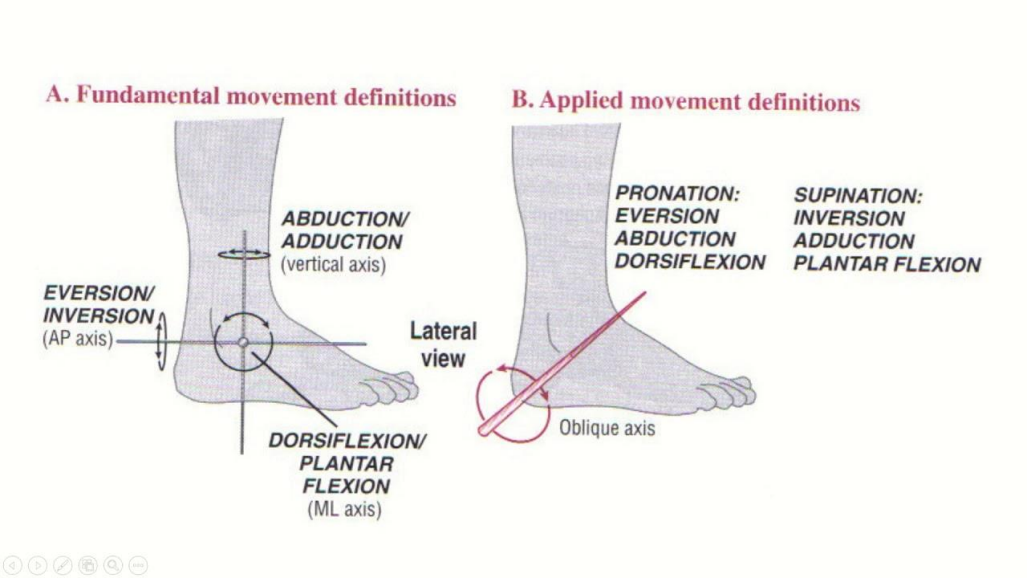
Para realizar y refinar la transformación del “cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”, es fundamental conocer el funcionamiento de cada uno de los siete arcos.

Biomecánica del pie y el tobillo (arcos 1 y 2)

El pie es el soporte y raíz de nuestro cuerpo, lo que nos permite mantenernos en contacto con la tierra y desplazarnos en el mundo. Es un mecanismo muy complejo que se adapta casi de inmediato a las irregularidades del terreno, amortigua los impactos y proporciona tracción (Chan y Rudins, 1994).

Caminar es un movimiento pendular que se basa en un intercambio de energía cinética entre dos extremidades; el funcionamiento mecánico del pie y el tobillo es un elemento fundamental para la ejecución de la marcha.

El pie posee un conjunto de articulaciones que le permiten el movimiento en los 3 planos del espacio. Estos movimientos son de flexión-extensión, rotación interna (aducción)-rotación externa (abducción) y pronación-supinación.



Representación de los movimientos fundamentales del pie y el tobillo (Figueroa, 2019)

El tobillo actúa como un puente de contacto entre el cuerpo y el pie, el cual, a su vez, nos crea un vínculo dinámico con el suelo. Durante la práctica deportiva, el pie está sometido a cargas biomecánicas transmitidas por sus estructuras que le dan funcionalidad, hay diferentes tipos de funciones: soporte, locomoción, percusión y ataque, para llevar a cabo estas funciones biomecánicas, es necesario el funcionamiento de todas las estructuras que conforman la articulación.

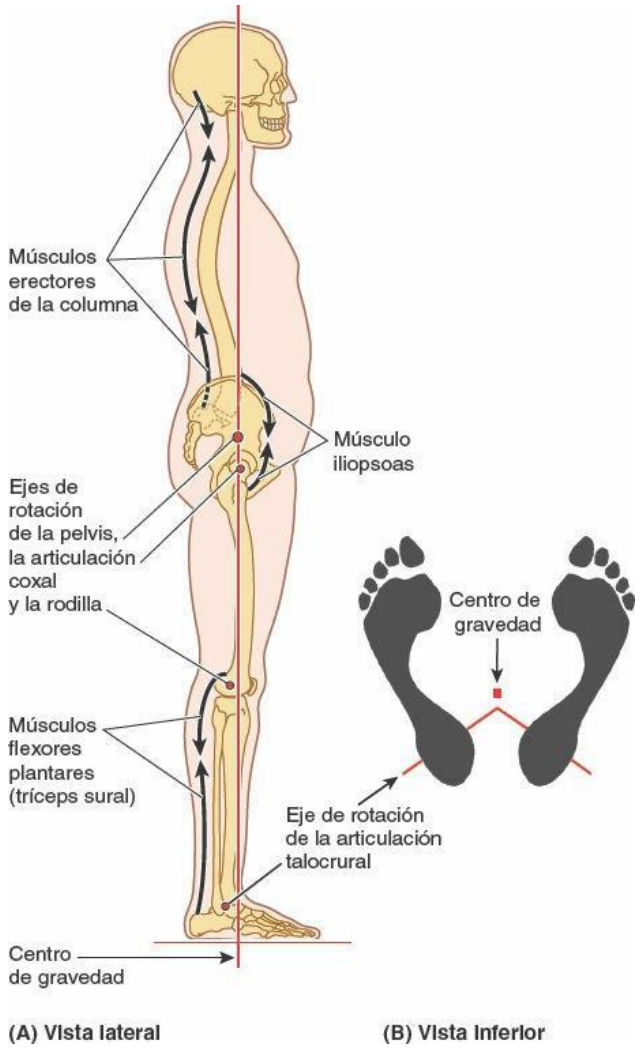
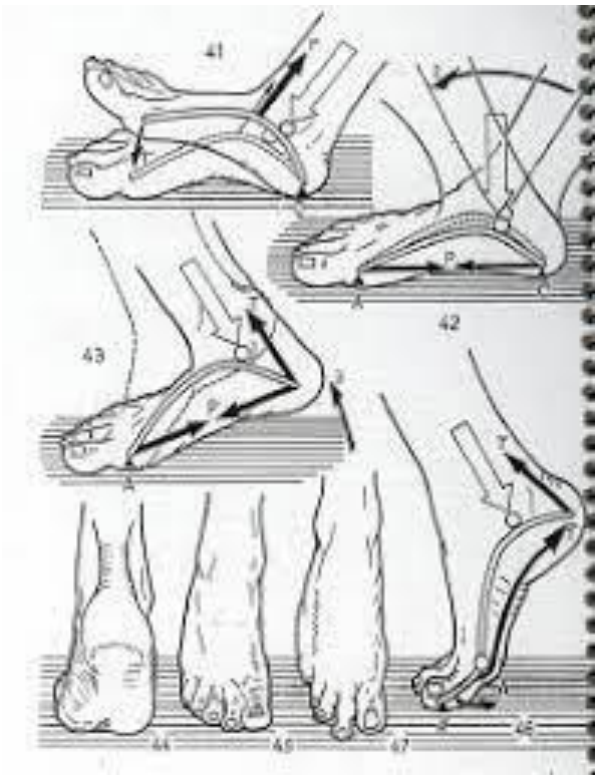


Imagen de la postura de pie y la relación entre los siete arcos y el eje de gravedad.

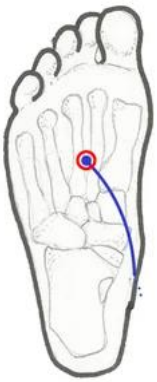


Biomecánica de la marcha

El primero y segundo arco son fundamentales dentro del Wing Chun Kuen, especialmente cuando se trabaja como un sistema de pelea suave y de corta distancia, ya que son la estructura corporal por medio de la cual se da el acoplamiento con el piso, el primer tramo del “flujo de fuerza” y la base del “motor de serpiente”.

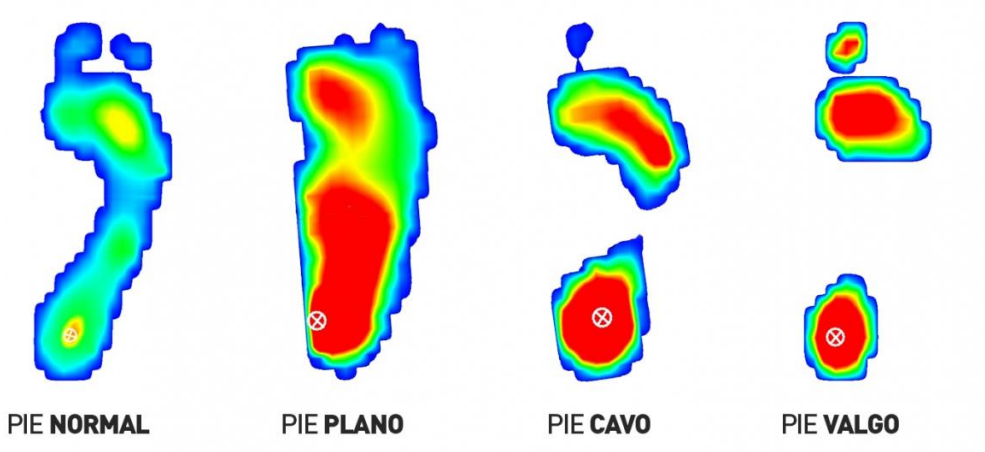
Es aquí donde debe comenzar el trabajo de liberación de tensión, apertura, vinculación y ligereza dentro de la capa corporal, por ello es donde comenzamos la visualización y relajación.

Cuando nos colocamos de pie en la postura de los ***"pies a la altura de los hombros"***, el peso del cuerpo debe colocarse suavemente sobre el centro de la planta del pie, ni cargado hacia el frente sobre el punto 1 de riñón (K1), ya que eso generará a la larga problemas de rodilla, ni sobre el talón, ya que eso distorsionaría el eje de equilibrio, sobrecargaría de tensión el cuarto y quinto arco (cadera y hombros).



Punto Riñón 1 (K1).

Diagrama de factores de tensión por alteraciones de postura.



Comparativa de imágenes de la huella plantar.

En la imagen de arriba, observamos una imagen comparativa de la huella de la planta de un pie derecho, en la que se muestran los defectos y las sobre cargas de una mala postura, claro que también puede haber defectos congénitos o estructurales, aunque aquí hablamos sobre el supuesto de que las estructuras se mantienen sin mayor alteración.

En la imagen de la izquierda podemos ver como de distribuyen las áreas de presión de manera uniforme y equilibrada sobre todo el pie, también, podemos visualizar como se alteraría la distribución de carga si nos recargamos hacia adelante sobre el punto K1 (Riñón 1), o sobre el talón.

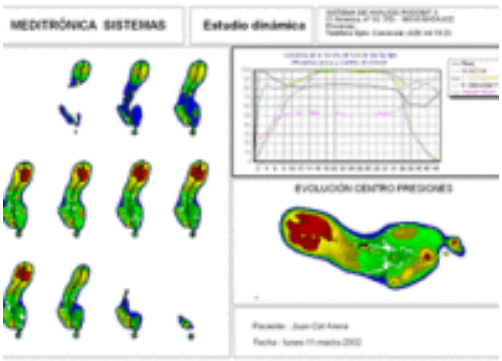
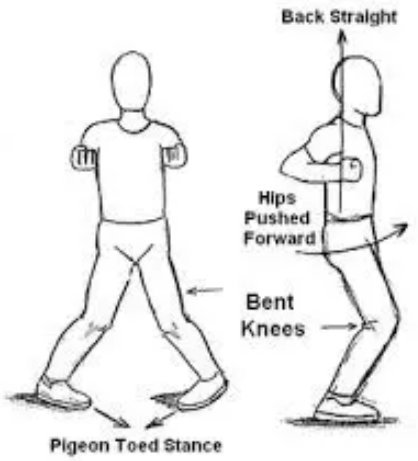


Imagen de sobrecarga de peso sobre el talón.

Imagen de huella plantar de postura de "pies a la altura de los hombros" correcta.

Arriba a la derecha podemos ver la imagen de una huella plantar en la que el peso del cuerpo se distribuye de manera natural sobre la planta de los pies y por ente sobre el piso, permitiendo de manera adecuada la liberación de tensión, la apertura y el adecuado "flujo de fuerza" para la generación del motor de serpiente.

Esta es la base para las críticas principales a la postura de "***Yee Gee Kim Yeung Ma"*** o "Sujetar a la oveja con el número dos", ya que esta violenta la clave de naturalidad y genera tensión innecesaria el segmento de los arcos inferiores y altera el libre flujo de la respiración, fuerza y Qi por todo el cuerpo.



Postura clásica del Wing Chun del siglo XX.

Postura natural de "pies a la altura de los hombros"

Tercer arco, la rodilla

El arco de la rodilla es un elemento fundamental para todas las artes marciales, especialmente para la práctica y desarrollo del Wing Chun Kuen, ya que es el punto de resorte del cuerpo, por medio del que se mitiga gran parte de la energía entrante junto con los arcos del codo y el hombro, y la liga de disparo y potenciación de la fuerza de reacción que proviene del suelo.

La rodilla es una articulación bisagra, que está diseñada biomecánicamente para flexionarse y extenderse, no para girar, por lo que su funcionalidad natural y mayor eficiencia se obtiene cuando está alineada de forma adecuada, es decir, en el mismo plano

geométrico del pie y la cadera, esto es, que la rótula apunte en la misma dirección que los dedos de los pies.

García (2017) presenta un análisis muy pormenorizado sobre la relevancia del uso adecuado del arco de la rodilla en las artes marciales y las consecuencias de una mala alineación a nivel biomecánico; retomaremos algunos elementos relevantes.

Anatomía básica de la rodilla.

Uno de los defectos y problemas principales en las artes marciales que generan perdida de naturalidad, eficacia y en el mediano plazo dolor y lesiones de rodilla, es cuando en la práctica de artes marciales no se gira de manera adecuada la cadera (Kua), ya

que esto obliga a que la rodilla se vea sobre exigida para compensar el defecto del movimiento de rotación.

La rodilla debe mantenerse alineada de manera correcta todo el tiempo, ya que eso permite su funcionalidad adecuada y natural, es decir, apuntando en la dirección de los dedos de los pies, con la cadera, la rodilla, el tobillo y el pie en el mismo plano geométrico.

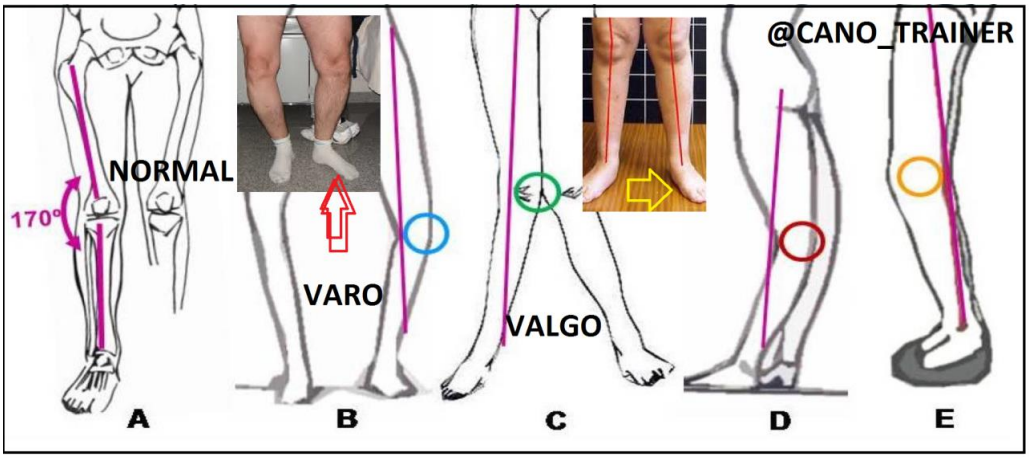


Figura 2. A. Alineación normal de la rodilla (O). B. Genu varo (O). C. Genu valgo (O). D. Genu recurvatum (O). E. Genu flexum (O).

Imagen sobre la alineación correcta de la rodilla y sus defectos.

Con lo que minimizaremos la rotación de la rodilla, al mismo tiempo que maximizamos su capacidad de flexión, extensión y transferencia de fuerza. Cuando nuestra rodilla se excede hacia adelante, se cobre carga la rótula y las estructuras vecinas, por lo que una regla general para el cuidado de la rodilla y la vigilancia de la primera clave del sistema es que, si bajamos la mirada hacia nuestro

pie, siempre veamos los dedos, si esto no es posible, quiere decir que estamos sobrecargando la rodilla al frente.

Muchas veces las exigencias de la vida moderna, así como los dogmas y el entrenamiento defectuoso, nos han llevado a apartarnos del camino natural, obligando a nuestro cuerpo a compensar los excesos y deficiencias en todos los ámbitos, lo que con el tiempo nos lleva al desequilibrio y la enfermedad, por ello como estudiantes serios del camino de las artes marciales, debemos reconocer, asumir y reparar aquellos vicios que hemos heredado de nuestros maestros, así como los que hemos desarrollado de forma personal.

Por ello, en primer lugar, debemos evaluar nuestro proceso y en su caso corregir la deficiencia; en el caso de la rodilla, hay varias formas en que podemos comprobar si mantenemos una buena alineación de manera estática y dinámica:

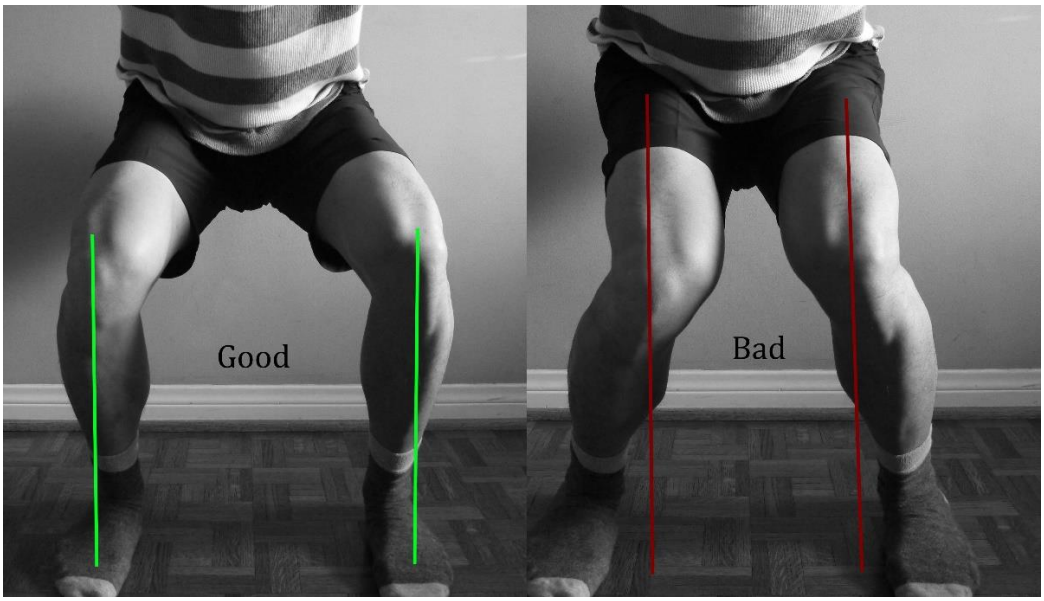
- Observarnos en el espejo cuando nos paramos con los pies a la altura de los hombros, y cuando realizamos ejercicios de sombra fundamentales.
- Pedir a otro que observe y nos señale cuando incurrimos en defectos posturales y biomecánicos durante la ejecución técnica.

La adecuada alineación de la rodilla puede sentirse en los pies, ya que cuando esta se encuentra en una posición naturalmente

adecuada, nuestros pues reciben, soportan y distribuyen el peso de manera uniforme, de acoplan de manera natural al piso, y, por el contrario, cuando nuestra rodilla se encuentra fuera de alineación, la sensación en los pies es de tensión y desequilibrio, nos sentiremos fuera de balance ya sea de manera externa e interna.

Nuestro objetivo es corregir nuestros defectos para profundizar y refinar cada vez más el arte, mejorar nuestra alienación y agudizar nuestra propiocepción[11]. Por lo que además de las señales visuales, debemos reaprender a confiar en las que nos manda nuestro cuerpo; en este caso, las extremidades inferiores tienen muchas terminaciones nerviosas propioceptivas, y nuestro cuerpo de forma natural confía plenamente en ellas para manejar el equilibrio y la movilidad, por lo que es importante que dejemos de dominar y comencemos a escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo y su proceso natural.

[11] La propiocepción es nuestra habilidad para captar la posición relativa y el esfuerzo realizado por las diferentes partes de nuestro propio cuerpo.



Adecuada e inadecuada alineación de la rodilla en un simple ejercicio de sentadilla.

El arco de la zona media, la cadera (Kua) y la cintura (Yao)

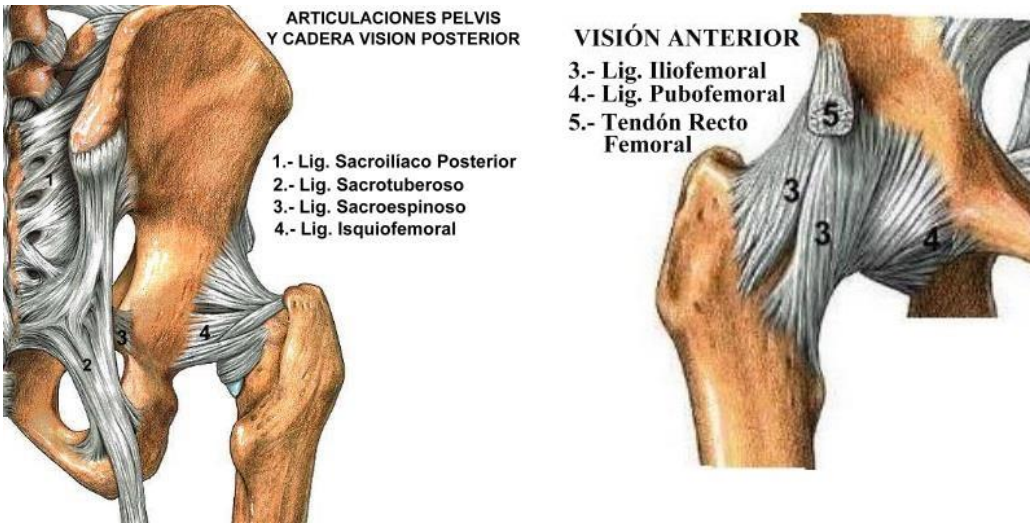
La cadera (Kua) y la cintura (Yao) son estructuras si bien diferentes, fundamentales y que trabajan de manera sincrónica en el trabajo del flujo de fuerza del Wing Chun.

Comprender la estructura y funcionamiento del cuarto arco, ***"Kua-Yao"***, es uno de los desafíos más importantes en la práctica de las artes marciales internas, especialmente en el sistema de la Grulla y la Serpiente.

Cuando no estamos realizando un adecuado trabajo con los elementos centrales y mantenemos tensión en la región del ***"Kua-***

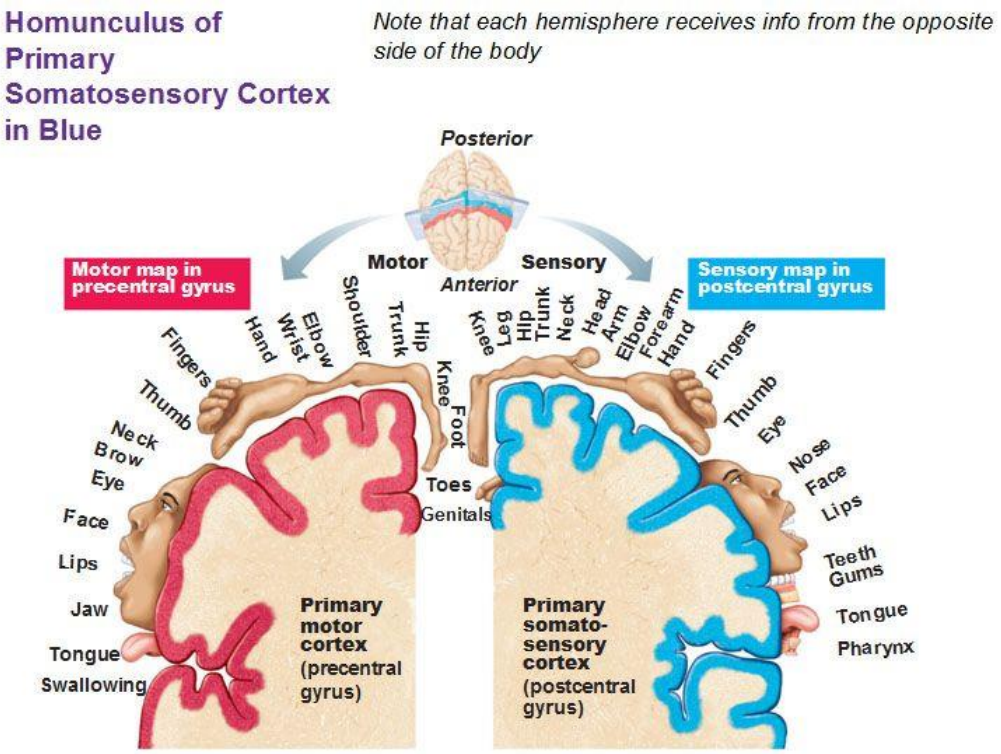
Yao”, la fluidez, suavidad y estabilidad de verán comprometidas llevándonos a compensar con movimientos innecesarios y el uso de fuerza innecesaria, lo que generará tensión e impedirá el flujo y manejo del “Jin”; es decir, un efecto en cadena de desequilibrio y tensión.

En cambio, si tomamos consciencia de la importancia del “Kua-Yao”, lo trabajamos y refinamos de manera dedicada, maximizaremos nuestro trabajo en la capa corporal, profundizaremos ***“Sung, Cai y Chin Ii”***, además de facilitar la respiración natural diafragmática, lo que disminuirá las sensaciones de incomodidad y permitirá asentar y tranquilizar la mente, propiciando el libre flujo del “Qi”; en pocas palabras potenciaremos nuestro “Kung Fu” interno con los redundantes beneficios para la salud física y mental (Masich, 2020).



Anatomía general de la cadera (Kua).

De manera biológica nos resulta complicado identificar en el esquema corporal la situación de la cadera y la cintura (Kua-Yao), debido a que a nivel cerebro cortical ocupan una región muy pequeña en las cortezas somato sensorial y motora.



Representación gráfica del "homúnculo corporal" en las cortezas somato sensorial y motora de los hemisferios cerebrales.

Los occidentales también enfrentamos prejuicios y sesgos culturales que pueden dificultarnos la comprensión, desarrollo y refinamiento del sistema ***"Kua-Yao"***, particularmente porque el desarrollo físico en nuestras latitudes se ha enfocado hacia la competición y no al autoconocimiento y la observación, además del tabú que pesa y censura la zona media del cuerpo. Desde la mirada del Yoga Kundalini y la Psicología de Carl Gustav Jung, en esta zona se encuentran los referentes más primigenios u originarios de lo que

somos, es decir la potencia vital instintiva y desde la que brota la fuerza para la vida y el desarrollo; la dirección y aplicación de esta potencia depende de muchos factores y suele estar sujeta a fuertes sesgos morales y religiosos.

La vocación natural del sistema “Kua-Yao” es la movilidad, el dinamismo y no la estructura; la comprensión de esto es fundamental para el desarrollo de las artes marciales internas y en especial el Wing Chun. Si bien la cadera y la cintura deben moverse juntas, esto no significa que se muevan en bloque y de manera rígida, ya que esto no permite una adecuada articulación sinérgica; por lo que estas partes pueden moverse al mismo tiempo manteniendo su autonomía facilitando el “flujo de fuerza”.

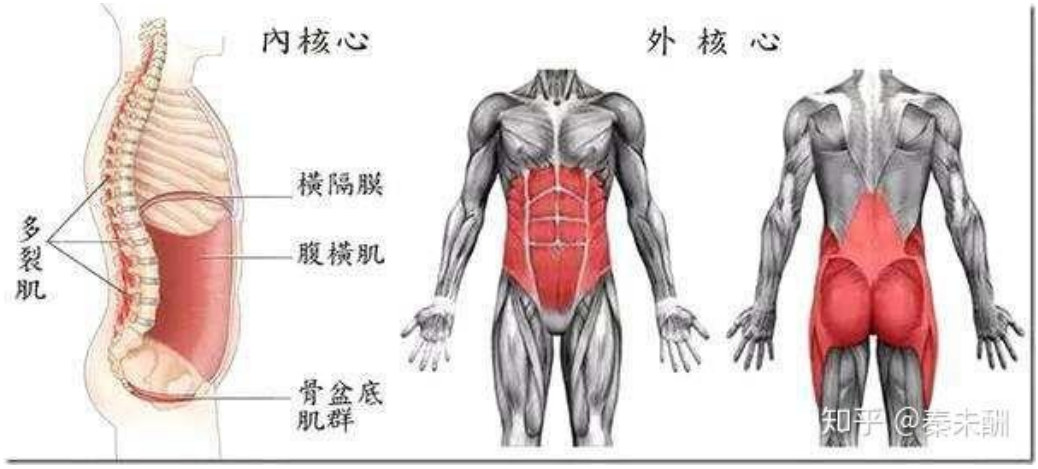


Imagen muscular de la cintura (Yao).

Dentro del trabajo y desarrollo del “Kua-Yao” hay dos tipos de movimiento que deben ser comprendidos a cabalidad: “movimiento relativo” y “movimiento transportado”.

El ***“movimiento relativo”*** se refiere a la relación dinámica que se establece entre dos partes del cuerpo a partir del movimiento de la articulación entre ellas; es un movimiento “directo” que se refiere a la acción que ocurre en la articulación, derivada directamente de la parte que se mueve.

El **“movimiento transportado”** se refiere a la relación de las partes del cuerpo que se mueven en el espacio, no obstante que la posición en relación con ambas permanece estática; el movimiento transportado es producido a partir del movimiento relativo que se ha producido en otra parte del cuerpo; un ejemplo es el movimiento de la cintura cuando se cambia el peso de una pierna a otra en una acción ofensiva o defensiva.

Biomecánica de las caderas

La cadera es la articulación en la parte superior de las piernas donde se une el hueso del muslo (fémur) con el de la pelvis. Tiene dos partes principales: Una bola en el extremo del fémur, que se encaja en la cavidad de la pelvis. Su cadera es conocida como una articulación esférica, esto es porque tiene una bola al final del fémur

que calza dentro de la cavidad de la pelvis. El movimiento de la cadera surge por una serie de acciones coordinadas que se inician por el muslo en el sitio donde el fémur se une con la cadera.

Caracterización del “Kua”

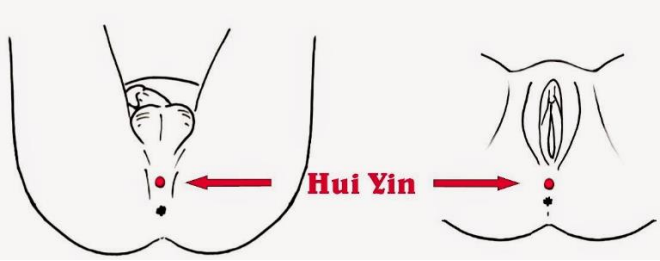
Vamos profundizando en nuestro conocimiento y comprensión de los siete arcos, y como es habitual siempre hay diferencias entre el pensamiento occidental y el oriental, ya que el primero suele ser estructural, mientras que el segundo es funcional, y en este caso no es la excepción.

Representación de la estructura biomecánica de la cadera.

Si bien más arriba nos referimos a la cadera completa como “Kua”, lo que no es erróneo, ahora refinaremos nuestra concepción,

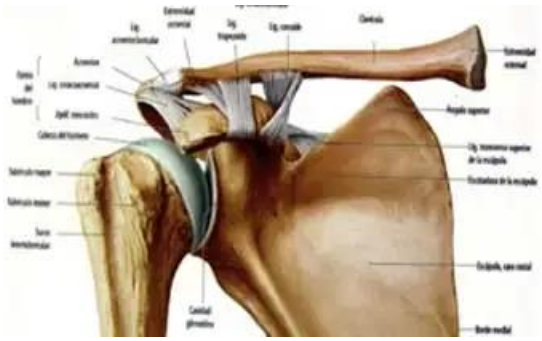
ya que “Kua” se refiere específicamente a la línea de movimiento que se encuentra en el pliegue de la ingle, o la “raíz de la cadera” (***kua gen 胯 根***); el sitio donde la cabeza de fémur se inserta propiamente en la cavidad cotiloidea de la pelvis.

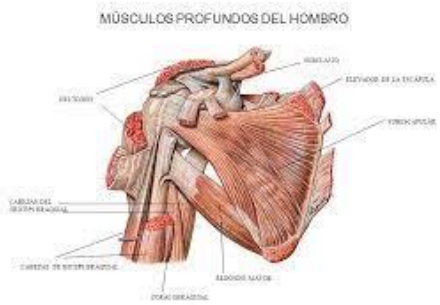
Si bien tenemos dos “Kua”, estos se originan en el perineo, el “punto de reunión del yin” (hui Yin), por lo que tener claridad sobre esto nos permite tener consciencia sobre el rango de movimiento ante la “apertura” y “cierre” de la cadera; además, cuando en la práctica de las artes marciales tradicionales se refiere a ***“hundir el qi”***, quiere decir que nuestro nivel de liberación de tensión y apertura debe llegar hasta el punto donde se reúne el yin.



Ubicación del punto Hui Yin.

El quinto arco, los omóplatos y hombros





Estructura ósea y muscular de los omóplatos y los hombros (5º arco).

Como el sistema cadera-cintura (Kua-Yao), el del omóplato hombro es uno de los más móviles del cuerpo y que suelen cargar más allá del peso corporal, el estrés cotidiano y el peso emocional. Se le conoce como ***"sistema escapulo-humeral"***, y posee el rango más amplio de movimiento de todas las articulaciones.

Su biomecánica depende de la interacción de estructuras estabilizadoras que trabajan de forma conjunta para realizar un movimiento armónico. La articulación está formada por 3 huesos, la escápula, la clavícula y el húmero. Estos huesos se conectan entre ellos y al tronco mediante la articulación glenohumeral, acromioclavicular, esternoclavicular y escapulotorácica. Debe existir un correcto funcionamiento de las articulaciones para que el movimiento sea normal y armónico.

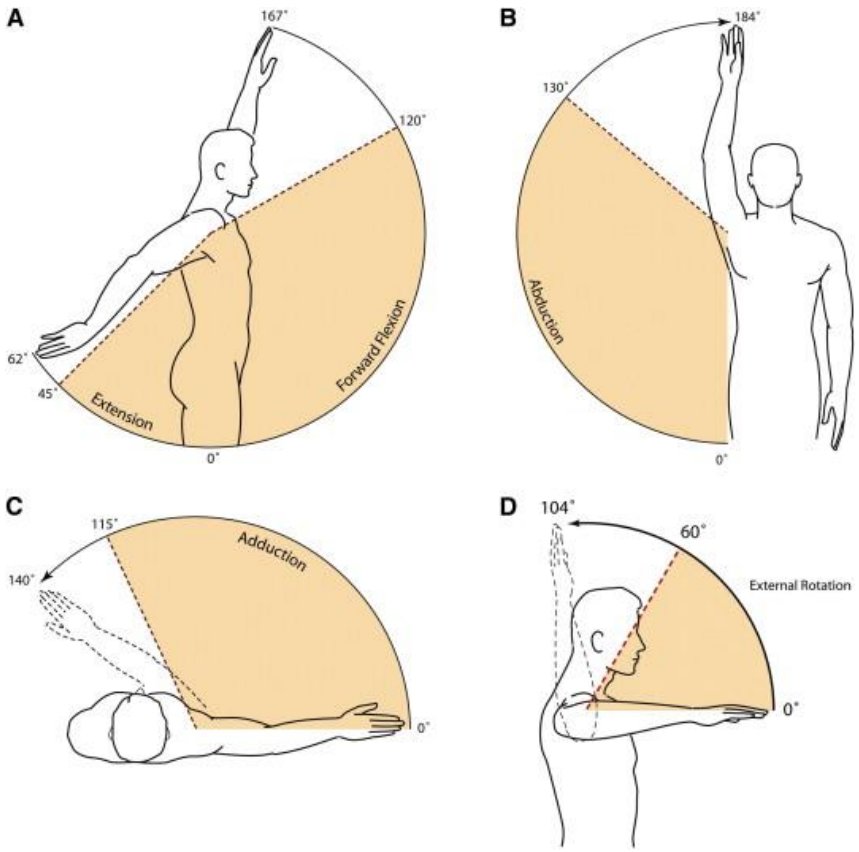
El hombro tiene 3 grados de libertad, que permiten movilizar el brazo en los 3 planos del espacio:

Eje transversal: Permite los movimientos de flexo-extensión. El eje se encuentra en el plano frontal y realiza los movimientos en el plano sagital.

Eje anteroposterior: Permite los movimientos de ABD (abducción) y ADD (aducción). El eje se encuentra en el plano sagital y realiza los movimientos en el plano frontal.

Eje vertical: Realiza los ejercicios de flexo-extensión horizontal. Realiza los movimientos en el plano transversal.

Eje rotacional: permite realizar movimientos de rotación interna y externa del brazo. Dentro de este eje se dan dos tipos de rotación: La rotación voluntaria, que solo se da en articulaciones de 3 ejes y se debe a la contracción de los músculos rotadores y la rotación automática, la cual aparece sin tener la necesidad de realizar ninguna acción voluntaria. Es también conocida como «paradoja de Codman».



Rango de movimiento del sistema “escapulo-humeral”.

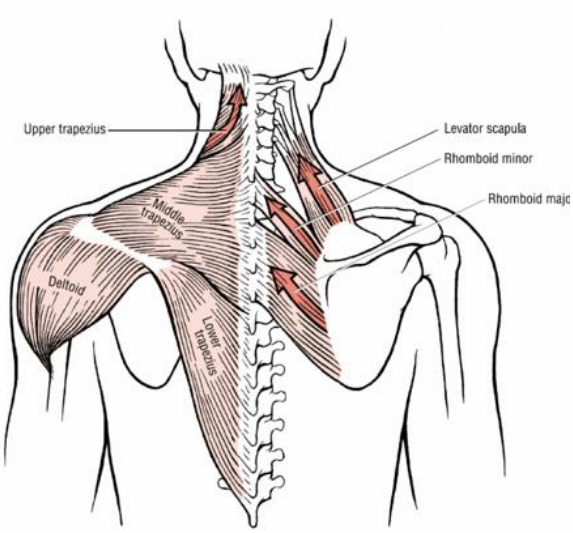
La conjunción armónica en los cuatro ejes de movimiento descritos permite el amplio rango de movimiento del “quinto arco”, así como la conducción de energía hacia la tierra y la explosión de la energía de reacción hacia el codo, muñeca y mano.

Como ya mencionamos previamente, los tiempos actuales y la vida moderna nos someten a fuertes cargas de demanda y estrés emocional, lo que provoca que de manera natural nuestro cuerpo se

tense. Uno de los lugares donde se manifiesta con mayor claridad esta tensión es en los músculos que soportan y dan movilidad a la articulación escapulo-humeral.

Cuando el estrés es continuo y no tenemos la capacidad de relajarnos, se generan núcleos de tensión crónica, provocando rigidez, opresión, molestias y dolor en el cuello y los hombros. También existe una clara relación entre la ansiedad emocional y mental con el dolor en esta región. Otras fuentes de dolor y tensión pueden ser la mala postura diurna o nocturna, largos periodos de tiempo sentado y deficientes sesiones de entrenamiento.

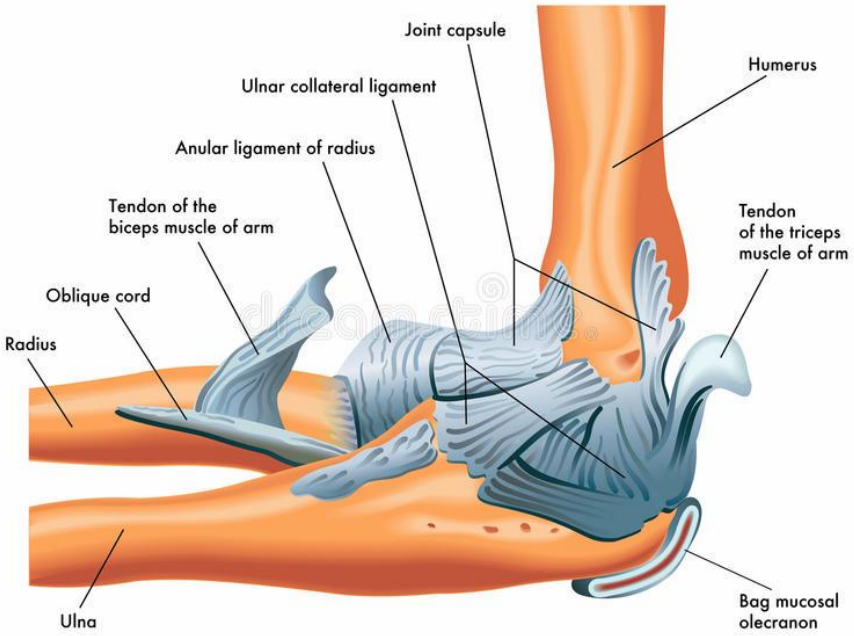
Una parte significativa del trabajo con la capa o elemento corporal, especialmente de liberación de tensión innecesaria (“Sung”), apertura (“Cai”) y ligereza (“Chin li”), se da sobre este sistema articular, ya que como se ha dicho si mantenemos tensión e incomodidad, se dificultará silenciar la mente, respirar profundamente de manera natural, el libre flujo del Qi, el manejo de la fuerza y el impulso.



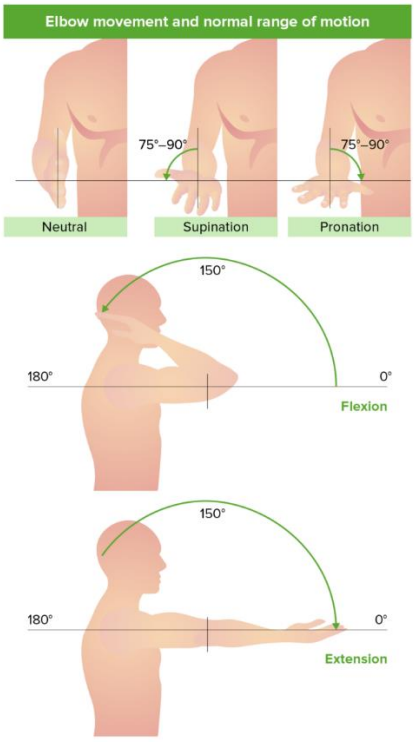
Regiones musculares causantes de tensión y dolor de hombro, cuello y espalda superior.

El sexto arco, el codo

La articulación del codo es una estructura compleja que establece un enlace mecánico con la mano, la muñeca y el hombro. Sus funciones permiten posicionar la mano en el espacio para movimientos finos, agarres sólidos y punto de apoyo para el antebrazo. El daño en la función del codo puede afectar gravemente el desempeño en la vida cotidiana.



Biomecánica y anatomía del codo.



Rangos de movilidad del codo.

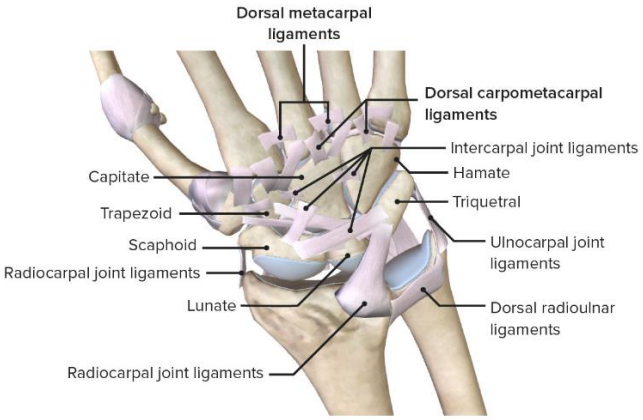
Séptimo arco, muñeca y mano.

La muñeca es en realidad un complejo articular de tres articulaciones que trabajan de manera sinérgica para permitir cuatro tipos de movimiento. La articulación de la muñeca es el área anatómica que permite unir el antebrazo y la mano. Está formada por las partes más extremas de los huesos del antebrazo, cúbito y radio, así como por el grupo de huesos que forman el carpo.

Articulación radiocarpiana. En la parte superior, está formada por el radio y un disco articular localizado entre el carpo y el cúbito. En la parte inferior, por el escafoides, el semilunar y el piramidal. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación externa de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides y, en la inferior, las del trapecio y el trapezoide. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación interna de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides, semilunar, piramidal y pisiforme. En la parte inferior, los huesos grande y ganchoso.



Estructuras anatómicas de la muñeca.

La mano también es una parte relevante del complejo articular, es nuestro punto de encuentro con el mundo físicos; represente uno de los más grandes logros de la evolución, particularmente por su fuerza y precisión, especialmente por la capacidad de prensar que nos da el dedo pulgar.

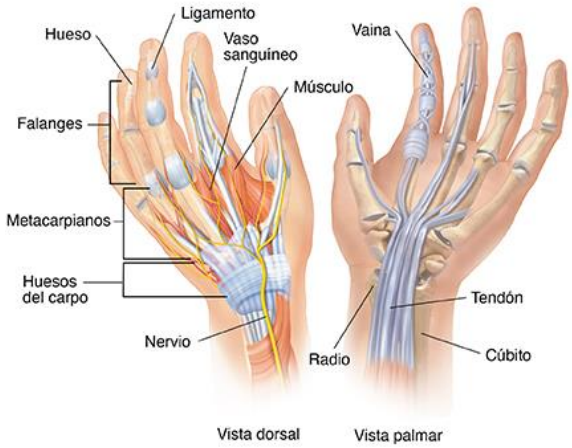
Falanges. Son los 14 huesos que se encuentran en los dedos de cada mano y también en los dedos de cada pie. Cada dedo tiene 3 falanges (distal, media y proximal). El pulgar solo tiene 2 falanges.

Metacarpianos. Los 5 huesos que componen la parte media de la mano.

Huesos del carpo. Los 8 huesos que forman la muñeca. Las 2 filas de huesos del carpo están conectadas a los 2 huesos del antebrazo: el radio y el cúbito.

En el interior de la mano, se puede encontrar una gran cantidad de músculos, ligamentos, tendones y vainas. Los músculos son estructuras que pueden contraerse, lo que permite el movimiento de los huesos de la mano. Los ligamentos son tejidos fibrosos que ayudan a mantener unidas las articulaciones de la mano. Las vainas son estructuras tubulares que rodean parte de los dedos. Los tendones conectan los músculos del brazo o de la mano con el hueso, lo cual permite el movimiento, y por lo general pasan por el interior de las vainas.

Además, dentro de la mano hay arterias, venas y nervios que suministran el flujo sanguíneo y la sensibilidad en los dedos y en toda la mano.



Estructura y biomecánica de la mano.

Como se mencionó en capítulos anteriores, el cuerpo es la base y el límite de nuestro desarrollo y trabajo interior, de ahí es fundamental su conocimiento cada vez más profundo para incorporarlo a nuestra práctica de manera consciente, y refinar cada día con mayor profundidad los tres estados fundamentales: ***"Sung", "Cai" y "Chin li"***.

A continuación, presentamos una muy sencilla rutina de estiramiento que trabaja la flexibilidad de los siete arcos y permite estar en condiciones para realizar los ejercicios de transformación.

Algo muy importante es que todo trabajo de soltura y flexibilidad debe comenzar desde el primer arco, es decir de la planta de los pies, y subir paulatinamente hasta el cuello, ya que de lo contrario la presión que se va liberando del cuerpo se cargaría sobre los primeros dos arcos y se quedaría ahí estancada.

Rutina básica de estiramiento de los siete arcos.

Ejercicios de transformación: *"cuerpo de serpiente y extremidades de grulla"*

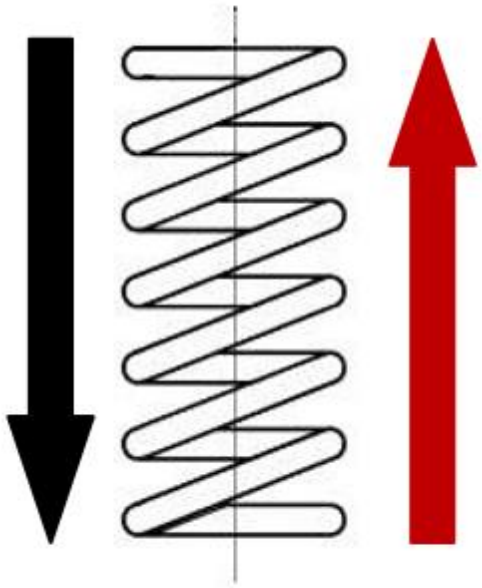
Ahora, trabajaremos los "ejercicios de transformación" con base en lo propuesto por Santo (2012) para desarrollar e integrar de manera sinérgica los primeros cinco elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi y fuerza), alcanzar los trece estados y transformarnos paulatinamente en un "cuerpo de serpiente con extremidades de grulla". Esto es fundamental para desarrollar al máximo y de manera paulatina nuestro conocimiento y habilidad del arte y sistema del Wing Chun.

Es muy importante trabajar y dominar cada uno de los ejercicios que se presentan a continuación, ya que cada uno abre un estado del cuerpo, desarrolla habilidades específicas y prepara al cuerpo para el siguiente nivel.

El primer ejercicio nos prepara de manera estática para la ***"postura de pies a la altura de los hombros"***, debemos fijar la atención de pie en los cinco elementos centrales y los trece estados, habilita y refina la autoobservación básica del cuerpo de manera estática.

La segunda etapa de este ejercicio es dinámica y consta de un movimiento de balanceo de arriba hacia abajo y de regreso, activa el flujo de fuerza "fa jin" a través de los "siete arcos", así como los

meridianos de flujo del Qi. Favorece la liberación de tensión y la alineación adecuada del cuerpo, ayuda a silenciar la mente ya que se enfoca en el movimiento y estimula la activación de la respiración profunda y natural.



Representación del entrenamiento del primer ejercicio de transformación, activación de los siete arcos y entrenamiento del manejo de la fuerza de acción y reacción.

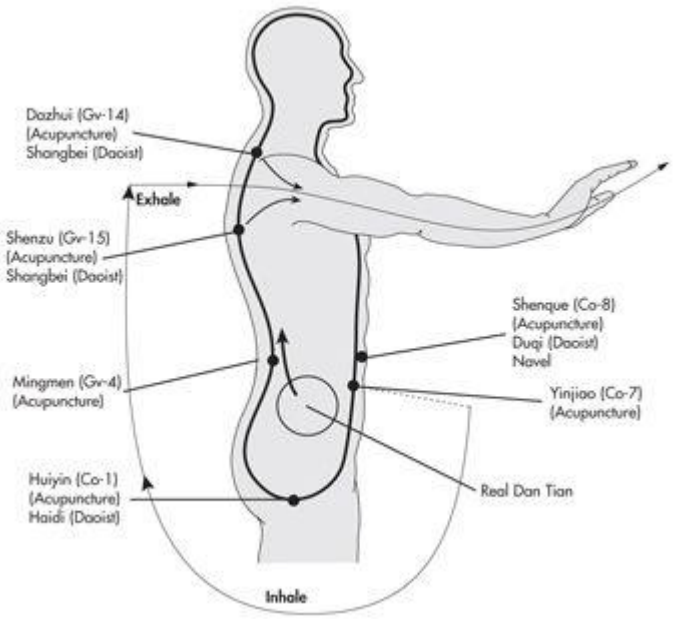
Para la realización de este ejercicio de transformación, primero debemos colocarnos en la postura de “pies a la altura de los hombros”, de ahí:

1. **Rodillas**

Las rodillas deben ir ligeramente flexionadas, solamente liberando la tensión de la postura erguida, buscando sentirse ligero y relajado, como si uno flotara sin esfuerzo en las articulaciones. El Pecho, hombros y articulaciones de la cadera equilibradas y sueltas de forma natural. En contraste con una rodilla hiperextendida, que causa tensión y rigidez, si esto ocurre, la parte superior del cuerpo se siente pesada. Si las rodillas están demasiado flexionadas generan tensión en las articulaciones de la cadera. Ambos excesos generan desbalance.

2. **Espalda baja**

La espalda baja debe estar suelta, buscando relajar lo más posible la zona del “Dan Tian” y el “Ming Men”, ya que esta establece el puente de articulación entre la parte superior e inferior del cuerpo. Debe enfocarse en realizar una respiración natural diafragmática, lo que poco a poco abre el flujo de Qi en los canales. El “Ming Men” es conocido como la puerta de la vida y la muerte, y hay que abrir esa puerta para desarrollar plenamente el cuerpo.



Ubicación del "Ming Men" y el "Dan Tian".

MENTE

Cuando se han alcanzado, manejado y refinado los tres estados del cuerpo, la mente poco a poco se va asentando, silenciando y entrando en un estado de paz.

RESPIRACIÓN

Cuando hemos logrado el cuerpo suelto, abierto y ligero; la mente asentada y en silencio, de manera natural se profundizará la respiración. Para verificar la manera correcta de respirar (ya se mostró previamente como hacer la respiración diafragmática), hay que colocar ambas palmas sobre el "Dan Tian" mientras inhala, es

importante que esa zona se expanda conforme de inhala y se contraiga al exhalar.

Todo el trabajo en estos elementos centrales debe realizarse de manera natural y din forzarse, hay que hacer ***"wu wei"***, hacer sin hacer, permitiendo que todo se dé por sí mismo sin esfuerzo, sin intención de control ni voluntad, la voluntad se muestra en soltar.

"Qi"

Al trabajar de manera practica los tres elementos centrales anteriores, el flujo de "Qi" se realizará por sí mismo. En el "Kuen Kuit" de la forma Siu Lin Tao de 1800 dice: ***"Acumula el Qi en el Dan Tian"***. Esto es el resultado de liberar la tensión en el cuerpo, mantener la mente silenciosa y realizar la respiración diafragmática de manera natural. El secreto para la realización en las artes marciales internas es soltar y liberar en lugar de sostener y dirigir, lo que en muchos aspectos representa un choque cultural con la mentalidad occidental.

Esta es la secuencia de cómo debemos iniciar el trabajo de transformación en ***"cuerpo de serpiente con extremidades de grulla"*** para desarrollar, profundizar y refinar el Wing Chun interno basado en la tradición de los siglos VIII y XIX.

Ejercicio preliminar de Qi Gong

- Afloja tu cuerpo
- Postura de pies a la altura de los hombros
- Cuerpo suelto
- Mente en silencio
- Respiración natural

- inhala
- levanta las manos como flotando.
- (mirando hacia la tierra)

- exhala y gira las manos (mirando hacia el cielo)
- inhala, levantar las manos hacia arriba y moverlas en línea con el cuerpo

- exhala
- mueve las manos hacia abajo

- exhala
- mover las manos hacia abajo

- cubre tu Dan Tian
- respirar naturalmente
- Repetir ciclo en múltiplos de 3.

Primer ejercicio: ***"Parado como una estaca" (Zhan Zhuang)***

"Zhan Zhuang", parado como un árbol es un ejercicio de artes marciales internas que pretende y enfatiza desde hace miles de años los ejercicios de atención plena. Para poder mantener esta posición más de unos minutos, hay que liberar gran parte de nuestra tensión, ahí nuestro cuerpo retornará paulatinamente a un estado natural.

1. Parado a la altura de los hombros
   - Doblar ligeramente las rodillas
   - Alinea de manera natural tu cuerpo liberando la mayor tensión posible

2. Libera de tensión tu cuerpo
   - Deja que la mente se vaya silenciando, deja ir los pensamientos como nubes, no los atrapes
   - Respiración natural diafragmática.
   - Realiza el ejercicio en múltiplos de 5 minutos hasta llegar a 30 minutos o una hora.

Segundo ejercicio: Desarrollo dinámico del flujo de fuerza

Con este ejercicio se activan de manera dinámica los siete arcos, es fundamental realizar los movimientos sim imprimir más tensión de la indispensable para impulsar el movimiento, dejando que este siga, observándolo y sincronizándolo con la respiración. Este es el principio para la activación del motor de serpiente.

1. libera tu cuerpo
- quietud mental
- respiración natural

2. inhalar
- levanta los brazos
- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

3. exhala
- suelta los brazos
- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia adelante

4. inhalar
- Usando la inercia del movimiento deja que se levanten nuevamente hacia el frente no más

- Repita los pasos 1 a 4 3 veces.
- Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita los pasos 1 a 4 3 veces. Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita la secuencia tanto tiempo como considere, de 5 minutos a una hora.

5. exhala
- suelta los brazos
- sentarse en cuclillas a ¼ de flexión.

arriba de los hombros.

- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

6. inhalar
   - invertir los brazos
   - sentarse en cuclillas
   - Uno se acuclilla ¼ en como rebotando do veces

7. inhalar
   - mover los brazos hacia adelante
   - levantar las rodillas

8. inhalar
   - levanta los brazos
   - levantar las rodillas
   - permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

Este es un poderoso ejercicio de ***"Qi Gong"*** dinámico que además de integrar los primeros cuatro elementos centrales y entrenar el ***"fa jin"***, activa y dinamiza los meridianos corporales. Si se realiza de 3 a 5 minutos sirve como un buen calentamiento corporal, pero a partir de 10 minutos en adelante es tal su trabajo que comienza a generar en el cuerpo profundos procesos homeostáticos que son complementarios a otros procesos terapéuticos.

Tercer ejercicio: el flujo en espiral estático

Este ejercicio de transformación se caracteriza en añadir sobre el muelle vertical, la fuerza en espiral.

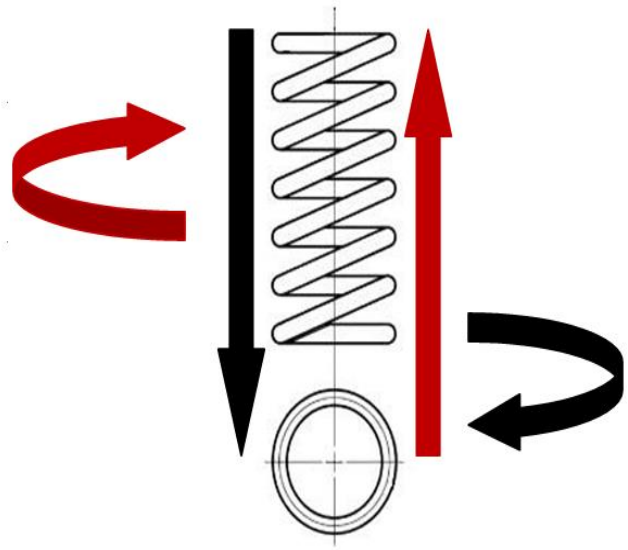


Diagrama del manejo del "flujo de fuerza" del segundo ejercicio de transformación.

1. Inhalar
    - Con los pies a la altura de los hombros
    - iniciar el giro hacia la izquierda con todo el cuerpo suelto

2. Echalar
    - Girar hacia la derecha
    - Sintiendo el mivimiento espiral desde el arco de los pies hasta las manos
    - Permitir que las manos sueltas masajeen el punto 1 de pulmon Zhong Fu y la zona de los riñones

3. Inhalar
    - Girar hacia la izquierda y repetir la operación
    - Repetir el coclo 9, 18, 27 o múltiplos de 9.

Cuarto ejercicio: flujo espiral dinámico

Ahora se trabajará el manejo del “Flujo de Fuerza” espiral caminando, es importante acoplar los siete arcos y la acción reacción que deciente hacia el piso e impulsa el siguiente paso.

1. afloja tu cuerpo
- mantener la quietud mental
- respiración natural

2. paso a la izquierda, inhalar
- espiral del cuerpo izquierdo
- girar las manos a la izquierda / hacia arriba

3. paso correcto, exhalar
- espiral del cuerpo derecho
- girar las manos hacia la derecha / hacia abajo

Quinto ejercicio: transformación y activación de la parte inferior del cuerpo

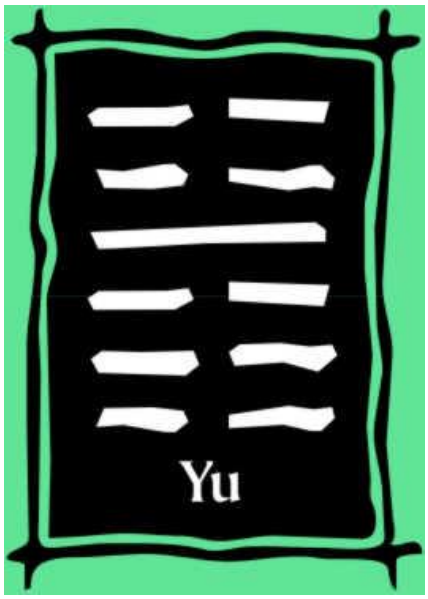
En este ejercicio se trabaja la activación y liberación de los meridianos inferiores, también se practica el pateo característico del Wing Chun, especialmente las combinaciones “tan gerk-piu gerk” y “pon gerk-wan gerk”; además de desarrollar el manejo del cambio de peso hacia el frente y hacia atrás. Realmente es un ejercicio muy útil que debe practicarse dedicada y reiteradamente.

<table>
<tr>
<td>
1. afloja tu cuerpo
• quietud mental
• respiración natural</td>
<td>
2. manos en las caderas sin tensión</td>
<td>
3. siéntate en la pierna derecha</td>
</tr>
<tr>
<td>
4. patada de punta (piu gerk)</td>
<td>
5. tan gerk</td>
<td>
6. patada de sello, pak gerk</td>
</tr>
<tr>
<td>
7. pie extendido punta hacia abajo</td>
<td>
8. pie da 3 vueltas a la izquierda</td>
<td>
9. pie da 3 vueltas a la derecha</td>
</tr>
</table>

 10. bong gerk, wan gerk (patada lateral)	 11. transfiere el peso al frente	 13. transfiere el peso atrás La transferencia de peso al frente y atrás se hace tres veces. Se junta el pie derecho y se repite de 1 a 13, esto es un ciclo. Se pueden repetir tantos ciclos como se considere.

Para mayor referencia consultar los siguientes links publicados por Santo (2012):

1. https://www.youtube.com/watch?v=CNAlfwK5C_Y
2. https://www.youtube.com/watch?v=IaIKXjqLYlo&t=1s
3. https://www.youtube.com/watch?v=n0R7t90caTE
4. https://www.youtube.com/watch?v=PyKOk2dQHq8



"En el principio del verano, cuando el trueno y la energía eléctrica salen resonando de la tierra, la primera tormenta refresca la naturaleza y termina una larga tensión. El alivio y la alegría se instauran. Del mismo modo, la música tiene el poder de disipar la tensión del corazón y los sentimientos sombríos de la violencia. El entusiasmo del corazón se expresa espontáneamente en el sonido de la canción, la danza y el movimiento rítmico del cuerpo."

K´an / Lo Insondable

"Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza."

VIII. *"Momentum"*

"Momentum", concepto también conocido como "cantidad de movimiento". Es un concepto latino que significa "impulso", por lo que los emplearemos como sinónimos. Se define como el producto de la masa de un cuerpo por la velocidad a la que se mueve.

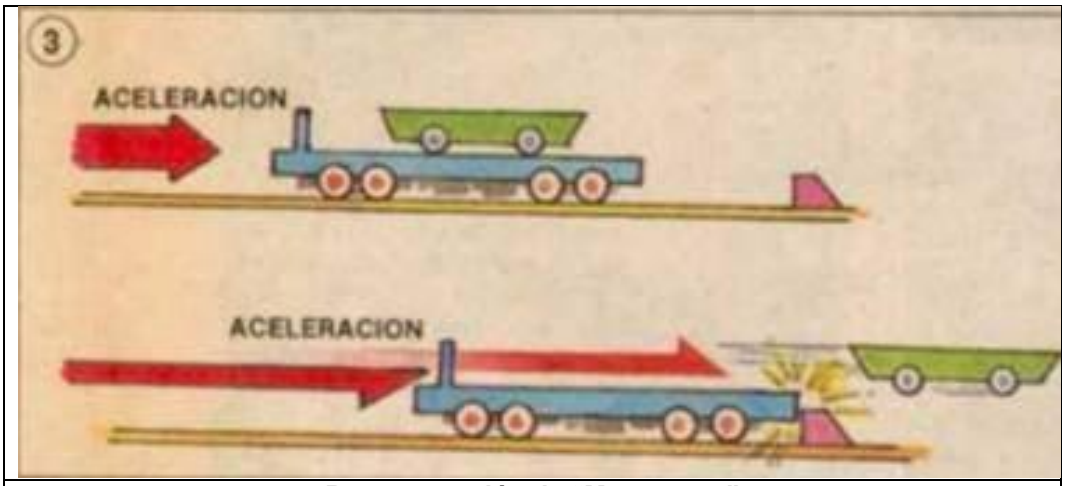
Una de las características importantes del "impulso", es que este es transferible, por lo que una persona puede transmitirlo a un objeto u otra persona. En las artes marciales esta característica es significativa, ya que, en un momento dado, ambos implicados en un

combate ejercen ***"momentum"*** en contra de su oponente. Santo define que un combate es un ***"reciclaje de momentum's aleatorios"***.

Previamente señalé que fue Isaac Newton quién en su segunda ley señaló que la modificación en el impulso de un objeto se encuentra directamente relacionada con la dimensión de fuerza externa que se le imprime; es decir, el cambio de movimiento de un objeto depende de la fuerza directa que otro le imprima.

Este concepto cuantifica el concepto de fuerza y dice que la fuerza neta aplicada sobre un cuerpo es proporcional a la aceleración que adquiere dicho cuerpo.

Esta ley explica qué ocurre cuando sobre un cuerpo en movimiento actúa una fuerza neta; esta fuerza transformará el estado de movimiento, la velocidad o la dirección; es decir que los cambios que se generan en la cantidad de movimiento de un objeto son proporcionales a la fuerza motriz y se desarrollan en la dirección de esta.



Representación de "Momentum"

En el ámbito de las artes marciales internas y especialmente el Wing Chun, el ***"momentum"*** es el sexto elemento central, corresponde junto con el ***"manejo de la fuerza"*** a la aplicación del arte. El "momentum" se aplica a escenarios de combate, es decir, a una situación de confrontación entre uno o varios oponentes y en los que se aplican las habilidades físicas, técnicas y mentales y conde se puede lesionar o resultar lesionado gravemente.

La clave para el adecuado desarrollo y manejo del "momentum" en una situación de combate, es ***"mantenerse en movimiento"***, esto permite contrarrestar las fuerzas negativas (como la gravedad que atrae hacia la tierra) y reducir la resistencia y desgaste energético, además de aplicar la ley de la "inercia" de Newton.

En una situación de combate la masa de los dos oponentes no cambia, por lo que es fundamental que cuando inicie el combate uno se mantenga en movimiento para obtener la máxima eficiencia del “momentum”; se puede determinar qué tan rápido necesitamos movernos para cambiar la trayectoria del oponente y desequilibrarlo o nulificar su ataque.

Merk y Resnick (2021) desarrollaron un modelo para estudiar el papel y la relevancia del “momentum” en las artes marciales; su propuesta es muy cercana y compatible con la perspectiva del Wing Chun, ya que parte de la dinámica “acción-reacción” entre las personas y el suelo, además de la entrada de energía de los músculos. Un valor adicional de esta propuesta a diferencia de otras investigaciones es que incluyen como variable la dinámica de rotación y angular, mientras que trabajos previos solo se enfocaron en el movimiento y la aceleración lineal.

Uno de los planteamientos principales, es que el suelo y el pie forman una unidad “acción-reacción”, que se utiliza para generar un movimiento circular que se transfiere a la parte que golpea mediante la deformación del cuerpo y transferido al objetivo. Este planteamiento concuerda plenamente con lo que hemos desarrollado a lo largo de este libro, y resalta la relevancia del trabajo con el ***“Gong Fa”*** para obtener la mejor eficiencia de transmisión de impulso desde la tierra a través de las líneas de “flujo de fuerza” de los “siete arcos”.

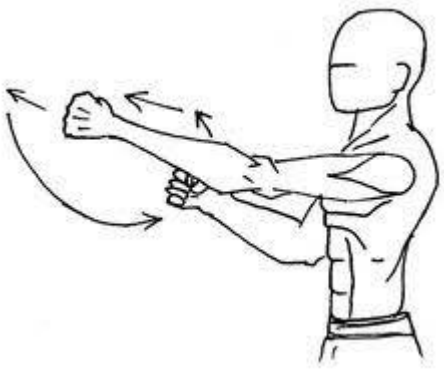
Parten del análisis del “momentum” angular y rectilíneo y sus efectos sobre el movimiento rectilíneo; consideran que el movimiento en las artes parte de una dinámica de colisiones, ya sea con un objetivo al emitir un golpe o patada, o colisiones inversas contra el piso al iniciar el movimiento.

Este modelo también aporta elementos para comprender el impulso en el desarrollo de las formas, ya que la interacción del practicante con el suelo es un componente esencial, especialmente porque casi todos los movimientos en artes marciales comienzan con rotación de la cadera para proporcionar potencia, lo que de manera intrínseca requiere una interacción entre el pie y el suelo para generar torción; y gracia a que un artista marcial en movimiento posee tanto “momentum” lineal como angular, los impactos implican la transferencia de ambas formas de “impulso”, así como la energía al objetivo.

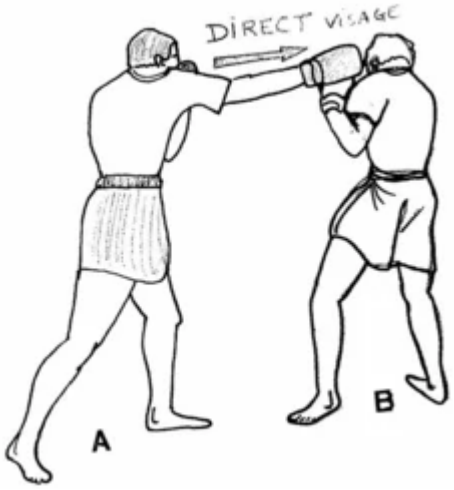
Observan que hay una diferencia importante entre la transferencia de energía y el momentum, es decir, la diferencia entre potencia y velocidad, observando que es la transferencia de energía al objetivo lo que realmente genera el daño; un golpe rápido golpeará primero, pero un golpe poderoso causará más daño.

Este aspecto de la investigación soporta científicamente una de las principales críticas que se han realizado al Wing Chun que se ha globalizado después de los años 60 del siglo XX, específicamente en

lo relacionado con los golpes encadenados (lin wan kuen), y el mito de la velocidad. Las críticas en general giran en torno a la débil potencia de estos golpes generada a partir de una postura estática contra la energía que se transfiere a partir de un golpe de poder de un boxeador, un practicante de Nippon Kempo, o la patada de un taekwondoin.



Representación de "golpes encadenados" (lin wan kuen) de Wing Chun



Golpe de poder de Box.

Biomecánicamente el movimiento creado por los huesos y los músculos, desde la física puede considerarse en términos de masas y resortes, prestando los autores especial atención a los resortes rotatorios que son fundamentales para los movimientos de torción.

Cuando se inicia un movimiento de golpeo, los pies colocados en el suelo giran apoyando e impulsando el movimiento de la extremidad. Durante el movimiento los músculos de las piernas, la cadera y la cintura se utilizan para generar torción y movimiento de rotación en relación con el suelo; mientras esto sucede, el artista marcial cambia su “momentum” de inercia cambiando su forma, de manera análoga a la de un saltador o un gimnasta, lo que lleva la extremidad que golpea en contacto con el objetivo.

La combinación simultanea de rotación de la pierna, la cadera, la cintura y la transformación de la parte superior del cuerpo, genera una gran variedad de movimientos ofensivos y defensivos que son difíciles de contrarrestar por un oponente; específicamente porque parte del entrenamiento es también el cambio de trayectorias y distancias a partir de un mismo impulso.

Entonces la “potencia”, la cantidad de energía que transferimos al oponente implica amplificar la masa en movimiento, maximizar nuestro cambio de velocidad y recortar el tiempo de impacto. Es decir, que, a menor tiempo de impacto, mayor energía se transferirá sobre el oponente de manera explosiva. Este principio funciona igualmente para la defensa y el contra ataque; los boxeadores lo emplean al resbalar el golpe del oponente, ya que si reciben el impacto mientras resbala, habrán reducido la velocidad de impacto, lo que disminuye la fuerza que se les transfiere. Esta noción también es fundamental

en el Wing Chun como sistema de combate suave de pelea corta, ya que al “recibir” o “cachar” el ataque, evadir y entrar hacia el oponente, aumentamos el tiempo de impacto reduciendo significativamente la energía del ataque.

La noción de impulso es bien conocida desde los antiguos, ya Sun Tzu señalaba en su capítulo cinco que: *“Cuando la velocidad del agua que fluye alcanza el punto en el que puede mover las piedras, ésta es la fuerza directa. Cuando la velocidad y maniobrabilidad del halcón es tal que puede atacar y matar, esto es precisión. Lo mismo ocurre con los guerreros expertos: su fuerza es rápida* [momentum]*, su precisión certera. Su fuerza es como disparar una catapulta, su precisión es dar en el objetivo previsto y causar el efecto esperado … Nada está fijado en las leyes de la guerra: éstas se desarrollan sobre la base del ímpetu … Los buenos guerreros buscan la efectividad en la batalla a partir de la fuerza del ímpetu… Hacer que los soldados luchen permitiendo que la fuerza del ímpetu haga su trabajo es como hacer rodar rocas. Las rocas permanecen inmóviles cuando están en un lugar plano, pero ruedan en un plano inclinado; se quedan fijas cuando son cuadradas, pero giran si son redondas. Por lo tanto, cuando se conduce a los hombres a la batalla con astucia, el impulso es como rocas redondas que se precipitan montaña abajo: ésta es la fuerza que produce la victoria.”* (Griffith, 2016).

El mismo Wing Chun, trata el tema del “momentum”, cuando en uno de sus Kuen Kuit dice: ***“Retener lo que entra, expulsar lo que retrocede. Precipitarse ante la pérdida de contacto con la mano”***. Esto nos refiere directamente a un juego de impulso muy específico y característicos del sistema; se refiere a que hay que “recibir” la energía del ataque, “pegarse” y en cuanto haya una brecha o espacio atacar con toda contundencia; de ahí que sea más importante el manejo del cuerpo y la distancia, por lo que las técnicas de mano solo son la parte final del proceso.

Imagen delo “Bubishi” donde se representa el intercambio de “momentum” entre dos oponentes.

Específicamente en la aplicación para las artes marciales, tenemos dos tipos de “momentum”:

a) “Momentum” simple, un solo golpe o ataque.
b) “Momentum” complejo, una combinación de ataques o secuencia de movimientos.

Uno de los elementos que marcan la identidad y características únicas del Wing Chun, es el impulso en “pulso” que se genera a partir del manejo de flujo de fuerza a través de los siete arcos e impacta de manera muy compacta al oponente sin empujarlo, es decir, que desarrolla una significativa cantidad de “momentum” que se transfiere en un muy corto tiempo de impacto.

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, se ha hecho una división*: “**sistemas de puños largos y golpes cortos (Zhǎng quán duǎn quán 长拳短拳)**”*.

Un sistema de puños largos, lo que pretende es llevar la pelea a una “distancia segura” para golpear y no ser golpeado. Normalmente los practicantes de estos sistemas poseen cuerpos musculosos y resistentes. La Grulla Blanca de Fujian y el Choy Li Fut pertenecen a esta categoría.

Técnicas de “puño largo” del Choy Li Fut.

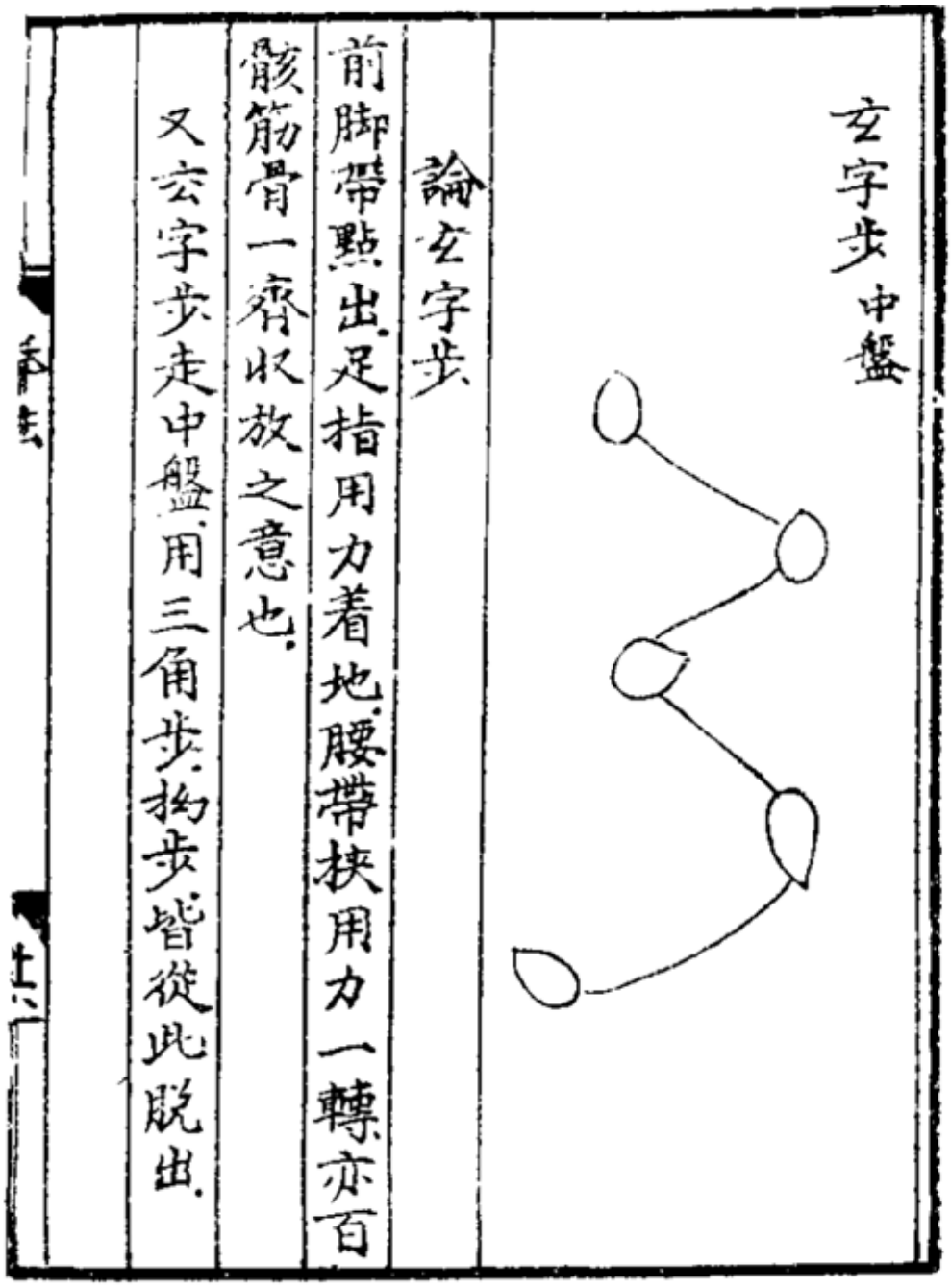
Por otro lado, los sistemas de “golpe corto”, de basan en el concepto de “hombro tocando el pecho” o “penetrar hasta la tercera puerta”, siendo el objetivo golpear de manera contundente, atrapar, lanzar o clavar al oponente. Es una estructura corporal de “serpiente” que se enrosca en el oponente, en lugar del cuerpo resistente de los practicantes de puño largo que se impactan mutuamente.

Dentro de los sistemas de golpeo corto como el Wing Chun, se trabaja en espacios estrechos y limitados, de ahí que la estrategia para el desarrollo de “momentum” y potencia es emplear la estrategia de “flujo de fuerza en espiral” por medio de los siete arcos y pulsos rápidos e intermitentes.

Imágenes del “Bubishi” que representa secuencias de “golpe corto”.

Un elemento fundamental en las artes marciales para el desarrollo de “momentum” y “potencia”, es el “juego” o “trabajo de pies”, que también tiene características propias en cada uno de los sistemas.

El estilo de ***“Shaolin de Golpe Corto”***, ancestro del Wing Chun es un buen ejemplo del trabajo de pies en este contexto, ya que en lugar de “cazar” al oponente para atacarlo con un golpe largo o una patada, uno recibe el impulso del oponente como una fuerza de acción que se transmite mediante el manejo de rotación hacia la tierra y genera una reacción que se entrega al oponente. Es decir, se tiene una estrategia distinta para el manejo y canalización el impulso entrante del oponente, y se implementa mediante la posición en el espacio, el trabajo con el ***“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”***, el juego de pies y el timing; es decir que nos enrollamos como la seda en el oponente y le quitamos espacio.



一八八

Diagrama del *"Cannon Shaolin de Golpe Corto"* sobre el juego de pies: paso en "Z".

Santo (2016) propone cinco formas para manejar el “momentum”:

1. **Sheng** (Dar a luz): Se toma el impulso entrante del oponente y se le devuelve con un impulso propio, como cuando se absorbe un ataque y se le regresa un golpe de giro o volado a la cabeza.
2. **Ke** (Someter): Contrarrestar el impulso entrante neutralizando su potencia.
3. **Zhi** (Controlar): Manejar el eje de equilibrio del oponente, ya sea proyectándolo hacia adelante como en el Judo u manejando su codo para sacarlo de balance.
4. **Hua** (Disolver): Cachar el impulso del oponente y quitarle su potencia, esto es, alargar lo más posible el tiempo de impacto.
5. **Yong Su** (Usar el peso): Cuando uno tiene mayor masa corporal, se recarga sobre el oponente para neutralizar su movimiento y fuerza, o una persona liviana que aprovecha su movilidad para desarrollar alta potencia mediante gran velocidad.

Estas cinco formas pueden combinarse de forma infinita de acuerdo con la habilidad del practicante, las características dl oponente y las circunstancias de la pelea. Como ya mencionamos arriba, el manejo adecuado del “momentum” implica además del manejo de la fuerza lineal, el movimiento circular, que transforma el vector lineal entrante en una fuerza rotacional.

Existen cinco tipos generales de impulso que pueden emplearse dentro del Wing Chun como sistema suave de pelea corta (*Ídem*.):

1. **Entrada directa**: atacar directamente como relámpago el eje central del oponente, un “jab” o cruzado directo a la cara o al tórax.

一八四

Diagrama del *"Cannon Shaolin de Golpe Corto"* sobre la entrada directa.

2. **Entrada lateral**: Se ataca el eje central del oponente desde un lado.

Imagen del "Bubishi" donde se muestra la "entrada lateral"

3. **Paso fuera, entrada de retorno**: También se le conoce como paso en "V" o triangulo, también el paso en "Z" como en la imagen de arriba; se refiere a un contra ataque cuando se está atrapado, se sale en ángulo de la línea de ataque y se regresa.

4. **Entrada de retorno con giro**: Para contra atacar al oponente cuando nos ataca por atrás, se gira hacia adelante y se regresa.
5. **Entrada de retorno con giro hacia atrás**: contraatacar el eje central del oponente cuando uno es atacado por la espalda, girando hacia atrás y regresando.

Otro concepto relevante y que hay que tener en cuenta es la “profundidad” del ataque, que tanto el impulso del oponente penetra en nuestro espacio considerando siempre el daño que puede realizar; esto nos habla de la energía que trae el ataque, por lo que en ocasiones hay que retroceder para salir del alcance de un ataque profundo cargado de mucha energía.

En una situación de combate donde permanentemente se reciclan impulsos aleatorios, es fundamental comprender y manejar el centro de gravedad; en realidad hay que manejar dos centros de gravedad, el propio y el del oponente.

Imagen del "Bubishi" donde se muestra un ataque sobre el "centro de gravedad".

El centro de gravedad determina el equilibrio, lo que establece la estabilidad y posibilidad de mantenerse en pie ante el intercambio de impulsos de alta velocidad como lo es un combate. Cuando se aplica fuerza sobre el centro de gravedad de un objeto libre, este se moverá en la dirección de la fuerza, como cuando de patea a un oponente; pero cuando la fuerza es aplicada restando libertad y en alguno de los extremos alejados del centro de masa, el objeto girará, como cuando se aplica una barrida o un derribe.

En resumen, para la realización del "momentum" en una situación de combate se requiere un sólido y dinámico trabajo de pies, flexibilidad y fortaleza corporal, el manejo de "timing" y las posiciones

en el espacio, así como los distintos tipos de técnicas para cada situación.

Dentro del Wing Chun, el trabajo con el “Hombre de Madera” o “Muñeco de Madera”, permite la exploración de distintas posibilidades para la aplicación y el manejo del “momentum”, mientras que los ejercicios de “Chi Sao” entrenan el “flujo de fuerza”.

Es fundamental trabajar diligentemente en el conocimiento, dominio y refinamiento de los elementos del “Gong Fa” para desarrollar al máximo las habilidades físicas y mentales que permitan el desarrollo del arte como camino de crecimiento personal, y su aplicación en una situación de defensa personal.

"El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno."

IX. El “Dao”

“El camino del progreso es la renuncia a lo superior.”

IV. El Dao

El libro del Dao, el Dao De Jing o Lao Zi, en su capítulo cuarto dice que el Dao:

El Dao es vacío,

imposible de colmar,

y por eso, inagotable en su acción.

En su profundidad reside el origen

de todas las cosas.

Suaviza sus asperezas,

disuelve la confusión,

atempera su esplendor,

y se identifica con el polvo.

Por su profundidad parece ser eterno.

No sé quién lo concibió,

pero es más antiguo que los dioses.

El hexagrama que esta al inicio del capítulo, el 42 del I Ching, se llama el Aumento, y dice sobre el Dao:

"El aumento de lo inferior como única índole del Espíritu capaz de ayudar al mundo".

El signo está compuesto por las imágenes del "viento y el trueno", y dice el texto que esto remite a un reflejo de la energía vital, y será solo por medio de un trabajo de integración de los opuestos que se puede mejorar, incorporando las cualidades del otro y puliendo las propias deficiencias.

Señala que *"el camino del progreso es la renuncia a lo superior"*, la renuncia a la fuerza externa para dar paso a la suavidad, a la fuerza interna. Desarrollando una mentalidad primigenia siempre en armonía con las circunstancias de los tiempos.

Dice Confucio que *"antes de moverse hay que aquietar la mente, recogerse y contactarse internamente, afirmar las relaciones. Si uno es brusco e inpausado, no habrá cooperación"*.

Y después hay una mutación en la última línea, lo que transforma el signo al 3er hexagrama llamado "La dificultad inicial"; señala que si no hay una integración de los opuestos, habrá obstáculos, ya que cuando el impulso vital, la energía se mueve hacia arriba, puede encontrarse con la energía del cielo, con las circunstancias externas; esto genera una confrontación, una

confusión inicial; pero contemplando la situación y siguiendo la progresión de los acontecimientos, es que cada situación va tomando su cauce natural, ya que ante las dificultades lo mejor es seguir el wu-wei, el no actuar; todo inicio suele ser caótico y solo mediante la perseverancia de intención y contemplación las cosas toman su forma. Hay que contemplar el movimiento y perseverar en el intento. Ante la tormenta hay que desenmarañar y ordenar.

Los párrafos anteriores pueden parecer confusos y sin sentido; y pueden serlo si se pretende comprenderlos solo desde una perspectiva racional. Esta es la esencia del Dao, la integración, buscar la comprensión con la totalidad del ser y no solo con el hemisferio izquierdo del cerebro, con la razón. Hay que dar lugar al sentimiento, a la intuición y a la sensación como lo dijo Carl Gustav Jung.

En el Wen-Tzu, dice Lao Zi sobre el Dao:

> *"Existe algo, un todo indiferenciado, que nació antes de los cielos y la tierra. Solo tiene imágenes abstractas, ninguna forma concreta. Es profundo, oscuro, silencioso, indefinido; no oímos su voz. Asignándole un nombre lo llamo el Camino [Dao]".*

El párrafo anterior, nos remite a la existencia de una fuerza natural, una consciencia primigenia que conforma el todo universal. Preciado (1987) en la introducción del Lie-Zi, señala que en los textos

más antiguos se señala que el Tao (Dao) posee tres características fundamentales:

a) El Dao posee una existencia anterior a la materia (al cielo y la tierra).

"Lo que no tiene nombre (wu ming),
es el principio de todos los seres.
Lo que tiene nombre (you ming)
es la madre de todas las cosas."
(Lao-Zi c. XLV)

Y solo podemos percibir sus manifestaciones (you ming) a partir de nuestra limitada consciencia. Ya que el Dao es algo permanente (chang dao) que no está sujeto a las leyes e influjo del tiempo, aunque su permanencia es el continuo movimiento, el cambio y la transformación.

En el Zhuang-Zi se lee:

"El dao […] posee su propia raíz. Ha existido siempre, mucho antes de la existencia del cielo y la tierra […] Es creador del cielo y la tierra. Está por encima del tai ji (el límite supremo) y no es alto; está por debajo de los seis polos y no es profundo. Nacido antes que el cielo y la tierra, no tiene duración. Anterior a la remota antigüedad, no es viejo."

b) El Dao genera al Universo.

En el mismo Zhuang-Zi se lee:

"El dao […] engendra el cielo y la tierra."

Y también Lao-Zi (XLVIII) señala:

"El dao es vacío, pero su eficiencia nunca se agota. Es un abismo, parece el origen de todas las cosas."

"El umbral de la hembra misteriosa (el dao), es la raíz del cielo y de la tierra"

(c. L)

"[…] se le puede considerar el origen del mundo"

(c. LXIX)

Siguiendo a Preciado, hay que comprender la relevancia de la generación (sheng), lo que nos remite a que el Dao es un continuo proceso de desarrollo y despliegue, una continua transformación.

c) El Dao es vacío (wu), no ser.

En este sentido, Lao-Zi (c. IV) señala:

"Las cosas del mundo nacen del ser, el ser nace del no ser."

Aquí comienza a visualizarse el principio de la dualidad, al considerarse que el Dao es ser y no-ser de manera simultánea, la manifestación externa de una existencia interna que no es más que algo confuso que puede percibirse en los sueños como imágenes difícilmente aprehensibles que se disuelven en un instante regresando a su origen.

El Dao es vacuo, vacío, no tiene existencia; esta existencia implica la no-acción (wu-wei), el permitir que las cosas surjan de manera natural siguiendo su curso natural, sin pretender forzarlas, aunque mantiene una actividad permanente que es palpable y experimentable en el infinito devenir de la naturaleza.

El Dao en su perfecto movimiento es inacabado, se engendra, regenera y transforma permanentemente. Es entonces esta capacidad permanente de autotransformación, de movimiento continuo es lo que los practicantes del camino del Dao llaman virtud (de).

O como lo menciona Lao-Zi (c. XIV):

"El dao engendra,
el 'de' alimenta,
la materia da forma,
y así surgen los diversos seres.

Por eso los diez mil seres reverencian al dao y honran al 'de'."

Señala Preciado (1994), que el movimiento del Dao tiene tres particularidades:

a) El retorno (fan), su movimiento tiene una naturaleza cíclica que siempre regresa al punto inicial, por ello *"el movimiento del dao es retornar"* (Lao-Zi c. IV);

> *"[…] se desplaza constantemente,*
> *el desplazarse constantemente es alejarse sin cesar,*
> *alejarse sin cesar es regresar al punto de partida."*
> (Ibid., c. LXIX)

Igualmente Lie-Zi (Tian rui, c. 2) refiere:

> *"La mutación [del Dao] no puede ser captada bajo forma alguna. Al transformarse se convierte en uno, y este al transformarse se convierte en siete, y este en nueve. El nueve es el término de la transformación y luego retorna al principio al convertirse en uno."*

En este sentido, la mutación es el Dao y el uno es el qi (la energía vital); el siete representa el nacimiento y origen, la gran mutación; el nueve, la culminación, el retorno al qi originario.

b) La permanencia (chang), debido al retorno y al movimiento perpetuo, el Dao es permanente, ya que todas las cosas retornan a él, a la raíz originaria; Lao-Zi (c. LX) lo refiere:

"Innumerable es la variedad de los seres, mas todos retornan a su origen.
Es la quietud.
La quietud es retornar a la propia determinación,
Es lo permanente."

El Dao cambia, se mueve de manera perpetua, conservando su grandeza y esencia particular, se conserva inalterado.

c) El reposo (jing), que reside en la capacidad de retorno a sí mismo y en su esencial conexión con el vacío (xu); sin olvidar que el vacío es la infinita plenitud.

Lao-Zi (c. LX) menciona:

"Alcanzar el vacío es la norma suprema,
conservar la quietud es el máximo principio;
del devenir abigarrado de los seres,
contempla su retorno.
Innumerable es la variedad de los seres,
más todos retornan a su origen.
Es la quietud."

Mientras que Zhuang-Zi (Tian dao) establece:

"El sabio vive en quietud no porque la quietud sea buena, sino porque los diez mil seres no pueden turbar su mente. […] La mente del sabio en su quietud es espejo del cielo y la tierra, espejo de los diez mil seres. En el vacío y la quietud, en la serena indiferencia, en el silencioso no actuar, reside el equilibrio de cielo y tierra y la suma perfección del dao y el de. Por eso en ella descansan los soberanos y los sabios. El reposo lleva al vacío supone la quietud, la quietud supone el movimiento, y con el movimiento se obtiene la eficacia."

En el Wen-Zi, Lao-Zi dice:

"La actividad de la naturaleza no cesa; al llegar a un fin, comienza de nuevo. Por eso puede continuar perpetuamente. […] La actividad de la naturaleza es una y sin desviación; por tanto, carece de error. […] El Gran Camino [Dao] es ecuánime, y no está lejos de uno mismo […]."

Wilhelm (1977) señala que las consideraciones de Lao-Zi sobre el Dao, devienen de una profunda observación de la naturaleza y meditación sobre el libro de las mutaciones (I Ching), y es de ahí que se retoma que la esencia del mundo no es algo mecánico ni estático como ha pretendido establecerse en el pensamiento occidental, sino que este está en un continuo movimiento y transformación.

El pensamiento en torno al Dao nos lleva indefectiblemente a los opuestos, ya que toda existencia a partir de su origen está destinada a su destrucción, y esto no puede separarse o alterarse; pero esta realidad no es vana, ya que lo relevante es lo que ocurre “entre”, y es ahí donde se encuentra la potencia del Dao, en el sentido que se otorga a la existencia.

El libro de las mutaciones se fundamenta en la polaridad de fuerzas naturales, en lo creador y receptor, lo luminoso y oscuro, lo masculino y lo femenino; pero estas fuerzas no debemos pensarlas como principios estáticos en reposo, sino en *dynamis*, instancias en continuo movimiento y transición.

Desde la concepción del libro de las mutaciones, el mundo es engendrado al conjuntarse el elemento creador y el receptor; por ello a partir de la línea completa y la dividida, se forman los ocho trigramas básicos, y con sus 64 combinaciones se constituye un complejo devenir de constelaciones temporales.

Dice Wilhelm que en el libro de las mutaciones se habla de una triple mudanza:

1º Transformaciones cíclicas recurrentes en el que siempre aparece lo inicial como en las estaciones del año o los ciclos lunares y solares;

2º La evolución progresiva, donde se transita de un estado hacia otro, aunque nunca se vuelve sobre una misma línea, sino que la transición avanza en el tiempo y en un ciclo espiral, de ahí que el devenir de la vida humana se encuentra inmersa en un gran ciclo, su cotidianeidad contiene infinitas variaciones que articulan históricamente lo precedente con lo nuevo que ocurre cada día;

3º La ley de la inmutabilidad que actúa sobre las continuas transformaciones. Esta ley, genera que todos los movimientos se manifiesten de una forma determinada.

La ley de la inmutabilidad establece que el principio creador es una fuerza activa que actúa en el tiempo, y que cuando se activa, lo hace de un modo suave e imperceptible; se parte de lo pequeño y sencillo para progresar hasta lo más complejo; por su parte el elemento receptor es el principio que se mueve en el espacio, y cuando reacciona ante la energía de lo creador, toda transformación en el espacio surge progresivamente, por lo que puede ser seguida sin ninguna dificultad; es solo durante la progresión, que el cambio va creciendo hacia la pluralidad de impresiones.

Como ya se mencionó, lo que sirve de base para las infinitas transformaciones, es el tai ji (el límite supremo), la unidad básica que se encuentra más allá de toda dualidad y toda existencia. La índole de las transformaciones transita por una vía fija y repleta de sentido; el Dao, así como la concreción de la consciencia, la vía del hombre.

Dentro de la perspectiva sobre el Dao, el hombre como el resto de los seres surge del qi; Zhuang-Zi (Zhi bei you), menciona que:

"El hombre nace de una concentración de qi. El mismo qi al condensarse produce la vida y al dispersarse origina la muerte. […] Por ello se dice que en el universo no hay más que un solo qi y por eso el sabio venera la unidad."

La manifestación visible del qi, no es otra cosa que la combinación armónica del yin y el yang, y en esta combinación se distinguen los dos aspectos fundamentales del ser humano, su cuerpo y su mente.

Lie-Zi (Zhong Ni, c. 2) refiere:

"[…] en mí el cuerpo se conforma a la mente (xin), la mente al qi, el qi al espíritu (shen), el espíritu al vacío (wu). […] No sé si ese conocimiento procede de las siete aberturas y los cuatro miembros, o si del corazón, el vientre o las seis vísceras. Lo único seguro es que se trata de un conocimiento espontaneo."

Es entonces con base en la armonía del qi, que uno puede lograr la integración entre lo superior (cielo, razón) y lo inferior (tierra, instintos), para de ahí realizar el Dao. Desde esta perspectiva, la mente quieta y en silencio, debe ser el maestro del hombre.

En este sentido, el hombre deberá guiarse por la mente profunda (xing), Jung la llama el "Si-mismo", como entidad ligada

esencialmente a la naturaleza. Representa la realidad originaria y radical del hombre, que reposa sobre el devenir universal. El hombre por medio de conducirse de acuerdo con el (xing) “Si-mismo”, podrá simplificar su vida hasta alcanzar el wu-wei.

En la práctica del Dao, se comprende que todo en el universo sigue un proceso natural de transformación espontánea y natural, de ahí que se entiende que la vida y la muerte proceden del orden de la naturaleza y el hombre debe fluir y adaptarse a estas.

Jung considera que el pensamiento chino fundamentado en la noción de Dao (sentido), proporciona una amplia posibilidad de elementos para comprender la totalidad de la vida y sus múltiples manifestaciones.

La perspectiva del Dao no es solo un conjunto de preceptos abstractos, sino que, a la vez de proporcionar una perspectiva sobre el universo, también plantea una filosofía práctica aplicable a la vida.

En este sentido, hay dos conceptos centrales, wu wei y zhi ren (hombre sabio). Ambos tienen hondas connotaciones psicológicas, ya que la perspectiva del Dao implica asumir una actitud interna, establecer un contacto con el sentido del interior y los contenidos que provienen de las profundidades de la psique.

La actitud de wu wei tiene una relación directa con el wu wei de la naturaleza, por lo que con su “no acción”, no hay nada que no deje

de hacer, ya que buscará encontrarse siempre ligado a la naturaleza; Lao-Zi (c. LXIX) refiere:

"El hombre tiene por norma la tierra,
la tierra tiene por norma al cielo,
el cielo tiene por norma al dao,
el dao tiene por norma a la naturaleza."

La concepción de naturaleza (zi ran) desde la perspectiva del Dao, se encuentra alejada de nuestra perspectiva occidental, especialmente la de considerarla como un objeto que debe ser estudiado, eventualmente dominado y explotado; contrariamente a esto, quién practique el Dao, pretenderá sumarse al sentido de armonía natural lejano a los preceptos morales de "bien-mal", y especialmente de culpa cristiana; buscará desarrollar un profundo sentido de espontaneidad (no impulsividad) y no intencionalidad en su actuar.

Entonces, la actitud de wu wei implica renunciar a todo sentido de intencionalidad en el actuar, ya sea en relación con la propia persona o en el ámbito de la acción en el mundo; Zhuang-Zi dice:

"… Los soberanos de la remota antigüedad gobernaban el imperio mediante el wu wei y se identificaban con la virtud [de] del cielo […]. Antiguamente los gobernantes carecían de deseos, y el imperio estaba colmado; no actuaban y los seres se transformaban

por sí mismos; eran silenciosos como un abismo y el pueblo vivía tranquilo."

Lao-Zi señala (c. XLVII):

"El gobierno del sabio es:
vaciar la mente del pueblo
y llenar su estómago;
debilitar su ambición
y fortalecer sus huesos; […]."

El sentido del wu wei se manifiesta por medio de la búsqueda del vacío interior, de la máxima simplicidad alejada de deseos, conservando lo auténtico y sencillo del "Sí mismo"; Lao-Zi (c. LXIII) lo señala así:

"Exhibir un exterior modesto
y mantenerse en la sencillez interior,
reducir el ego
y disminuir los deseos."

Seguir el camino del Dao presenta una profunda paradoja para la mente occidental, ya que, si bien nos propone una vía para la vida, esto solo se puede lograr mediante el wu yu (no desear), por lo que

el camino es abandonar la ambición del conocimiento erudito, renunciar a las ambiciones políticas y el don de gentes, así como desprenderse de toda intención de perfeccionamiento personal. Deberá buscarse una integración con la sencillez primigenia, ya que, al satisfacer las necesidades más básicas, la mente podrá dejar de desear para retornar a la vacuidad. Lao-Zi (c. VII) lo refiere:

"Quién se contenta no conoce la humillación,
quien sabe refrenarse no conoce el peligro,
y puede vivir largo tiempo."

Entonces, nuestro ideal, mismo que debemos abandonar es el de alcanzar un estado de unidad con el Dao, una integración entre nuestro sentido más profundo y elemental con nuestra consciencia cotidiana, logrando la armonía entre los impulsos básicos y las demandas de la cotidianeidad. Lo cual indicará que entre más progresamos, más nos alejaremos de los deseos impuestos por nuestro contexto moderno-material y estaremos en comunicación con lo que proviene de nuestro interior.

Por ello, para la aplicación de la perspectiva del Dao, hay que asumir la actitud de wu wei, prefiriendo el retiro hacia el trabajo interior

y desprendiéndonos de todo deseo por la fama y el reconocimiento público, ya que este es fuente de amargura y desgaste de la energía vital al intentar mantenerlo. Pareciera que la tarea más complicada es conciliar nuestra lógica discursiva occidental que se sostiene de preceptos racionales y analíticos que rompen la unidad fundamental. El sentido de la unilateralidad sobre el bien y el mal, la verdad o la mentira; estas son categorías construidas racionalmente que nada tienen que ver con el sentido del devenir natural.

Para aplicar el Dao a las Artes Marciales, es importante retomar el pensamiento de Bruce Lee, ya que él es uno de los mejores traductores del pensamiento oriental a occidente; después de su formación en Wing Chun con Ip Man y Wong Shun Leung, viajo a Estados Unidos y desarrolló el Jeet Kune Do, el camino o arte del puño interceptor.

Dice Bruce que el camino de las artes marciales reside en el interés por la raíz de estas, y no en las diferencias ornamentales como los nombres, estilos, rangos o diplomas.

Resalta que es un error la preocupación por lo fuerte o lo suave, por esta o aquella técnica, por si es mejor patear o golpear, ya que de lo que realmente nos tenemos que proteger, es de que nuestro diálogo interno y perspectiva parcial, nos aparte o robe la unidad primigenia en medio de la dualidad.

Un elemento fundamental para el desarrollo en las artes marciales es la madurez que emerge de la integración de uno mismo con su ser elemental. Dice Bruce Lee, que esto solo se logra por medio de la introyección y exploración de las enseñanzas del Maestro y el estilo; y no mediante la repetición imitativa de modelos, el estudiante deberá apropiarse de los conocimientos y dejar que en su interior florezcan de una forma natural, para que por medio de la práctica cotidiana se desprenda de toda ambición de poder o saber.

"Por el estudio se acumula día a día.
Por el Dao se disminuye día a día.
Disminuyendo cada vez más
se llega a la no-acción.
Por la no-acción
nada se deja sin hacer.
El mundo siempre se ha ganado sin acción.
La acción no es suficiente para ganar el mundo."
(Lao-Zi c. XLVIII)

V. El Yin-Yang

"El "Dao" engendra al uno,
el uno engendra al dos,
el dos engendra al tres,
el tres engendra a los diez mil seres.
Los diez mil seres contienen en su seno el yin y el yang;

los dos soplos vitales (gi) se compensan en un soplo vital armónico."

(Lao-Zi, c. V)

El Huang Di Nei Jing (Yazhou, 1997), Cannon del Emperador Amarillo, es el texto chino de medicina más antiguo, y uno de los más reconocidos; en él se menciona que:

> *"Yin y yang refieren a que todo en la naturaleza conforma una dualidad, se conforma por dos lados… La dinámica del universo se mantiene en equilibrio por medio del actuar armónico de los contrarios, que se oponen, pero son interdependientes; es mediante la oposición e interdependencia que se da el movimiento perpetuo en el universo y se desarrollan las cosas y los acontecimientos en el mundo."*

Aquí se menciona que todas las cosas en el universo provienen de la conjunción complementaria de dos fuerzas elementales que son opuestas, interdependientes, que se controlan y generan mutuamente. Para el pensamiento occidental, fundamentado desde una lógica lineal, disyuntiva u orientada hacia la unilateralidad, la simpleza y a la vez complejidad del pensamiento chino puede ser de menos confusa, si no es que chocante o incluso hartante; pero es fundamental que nos aproximemos a una comprensión lo más profunda e intuitiva posible a esta mirada, si queremos

verdaderamente adelantar y desarrollar al máximo nuestro Wing Chun.

Para penetrar en este conocimiento, es necesario acercarnos -como ya lo hicimos previamente- a los textos antiguos, donde los maestros plasmaron sus reflexiones y concepciones sobre la naturaleza del mundo y su devenir.

El I Ching (Wilhelm, 2019), libro de los cambios o las mutaciones, mucho más allá de ser un libro de adivinación o un oráculo, es un profundo texto con más de 3000 años de antigüedad que presenta el devenir del universo a partir de las transformaciones que ocurren en las dos fuerzas elementales que derivan del ““Dao””.

Wilhelm (1977), señala que el pensamiento Daoísta está profundamente arraigado a la naturaleza y a la forma en que esta se manifiesta como imágenes o representaciones en la psique; por ello el “Dao” deviene en fenómenos, en diversidades que están potencialmente dispuestas en el “Dao” único. La diversidad de las manifestaciones se encuentra contenida en el Libro de las Mutaciones, especialmente cuando como al inicio se dice que *“El [Dao] engendra al uno, el uno engendra al dos, el dos engendra al tres, el tres engendra a los diez mil seres…”*.

El uno como elemento fundamental, como frontera entre lo que es y la potencia del ser; del uno, se genera automáticamente la

polaridad, su opuesto, su contrario, y es mediante la síntesis de la dualidad que se genera el tres, el hijo.

Un paralelo de este pensamiento lo encontramos en el movimiento dialéctico de Hegel, siendo la síntesis, el tercero, una nueva tesis que inicia nuevamente el ciclo infinito de oposición e integración.

Entonces, de las dos fuerzas primigenias emergidas del “Dao”, es de la que emerge el tercero, el mundo visible; el cielo Yang, lo luminoso y la tierra Yin, lo oscuro; de la oposición integrada de estas es que emerge cuanto aparece en el mundo.

En el Ta Chuan (Gran Tratado) del libro de las mutaciones se menciona (Wilhelm, 2019):

> *“El cielo es alto, la tierra es baja; con ello queda determinado lo Creativo [Yang] y lo Receptivo [Yin]. Correspondiendo a esta distinción entre lo bajo y lo alto, se establecen los puestos distinguidos y los inferiores.*
>
> *El movimiento y la quietud tienen sus leyes definidas; conforme a ellas se discrimina entre los trazos firmes y blandos…”.*
>
> *“El camino de lo Creativo obra lo masculino [Yang]. El camino de lo Receptivo obra lo femenino [Yin]”.*
>
> *“Aquello que hace surgir una vez lo oscuro y una vez lo luminoso es el “Dao” [El Sentido]”.*
>
> *“Como continuador es bueno. Como consumador cabal es la esencia”.*

El movimiento y la generación de todas las cosas inicia a partir de las fuerzas primigenias opuestas, lo femenino y lo masculino; esto propicia la transformación de la energía; para el I Ching, el movimiento y transformación en una continua generación, un hecho natural y orgánico.

Se considera que lo Creativo Yang es un principio generador, algo dinámico que genera calor, mientras que lo Receptivo Yin es un principio consolidador, a partir del que se arraigan los fenómenos.

Originariamente la definición de Yin se refiere al lado sombreado de una montaña, mientras que Yang al soleado; concepción que inevitablemente remite al movimiento y cambio permanente, a la transformación continua y a la percepción diferenciada a partir de la perspectiva que se tenga en un momento y circunstancias determinados.

El movimiento perpetuo de las fuerzas primigenias opuestas surge del permanente estado de tensión existente entre ambas, cuando una llega a su máxima expresión, se genera un declive, un agotamiento que propicia el surgimiento del opuesto primario.

En otra versión del Huang Di Nei Jing (González, 1996), se refiere que el Emperador Amarillo (Huang Di) dijo:

"El Yin y el Yang son una ley natural que constituye la característica intrínseca de todas las cosas…

El cielo es el sitio de concentración de la energía Yang, mientras que es en la tierra donde se concentra el Yin. El Yin es el principio pasivo y el Yang activo; cuando yang nace, yin crece, y cuando yang muere, yin se almacena. El calor Yang al llegar a su extremo se transforma en frio…

El fuego es la expresión material de Yang, mientras que el agua es la expresión material de Yin".

Entonces Qi Bo, su Maestro Celestial le respondió:

"Todas esas manifestaciones son resultado de la expresión de Yin-Yang, muy misteriosa en la naturaleza y que rige todos los cambios de esta.

Por medio de los principios Yin-Yang, el hombre puede comprender el mundo que lo rodea y en la tierra se expresa mediante el desarrollo de todas las cosas…

Se dice que todas las cosas nacen y crecen entre el cielo y la tierra; la sangre, la energía qi y los sexos masculino y femenino son diferentes expresiones de Yin-Yang … son el origen de todas las cosas.

De ahí que Yin se encuentra en el interior, porque Yang se encuentra en el exterior manteniéndolo, y Yang se encuentra en el exterior debido a la actividad de Yin en el interior".

En occidente, Heráclito planteo una concepción similar (enantiodromía) sobre la dinámica e interacción de fuerzas elementales opuestas. Fue el psicólogo suizo Carl Gustas Jung (2013), quién realizó un amplio y profundo desarrollo de esta

concepción, especialmente para caracterizar la dinámica psíquica en dos instancias opuestas (consciente / inconsciente) que coexisten y que requieren una integración para el mantenimiento y desarrollo de una personalidad sana.

Menciona Jung (Ídem.) que, en el pensamiento de Heráclito, la enantiodromía caracteriza la dinámica y manifestación de los opuestos en el curso de los acontecimientos, en la manera en cómo todo lo que existe cuando llega a su máxima expresión se transforma en su opuesto.

Para Heráclito el movimiento del Universo es perpetuo y se encuentra en un continuo cambio, siendo lo único permanente la transformación; pero el cambio no es caótico, sino que esta toma una forma definida en una continuidad.

ENANTIODROMÍA proviene del griego, enantios (ἐνάντιος) - opuesto y, dromos (δρόμος) - curso de carrera; es decir correr o moverse hacia lo opuesto, el juego de los opuestos en el devenir de los acontecimientos (Jung, 2013), y se caracteriza: “El principio que gobierna todos los ciclos de la vida natural, desde el más pequeño hasta el más grande”; “El destino es la base de la enantiodromia , el creador de todas las cosas”; “Es lo contrario lo que nos conviene”; “Lo que está en desacuerdo concuerda consigo mismo”; “Es una sintonía de tensiones opuestas, como la del arco y la lira”; “El camino hacia arriba y hacia abajo es el mismo” (Ídem.)

Para Jung la enantiodromía es: “La transformación de lo que hasta ahora se valoraba en lo inútil, y de lo primero bueno en malo” (2013); *“La terrible ley que gobierna la contingencia ciega, que Heráclito llamó la regla de la enantiodromía (un correr hacia lo contrario) …”* (2001); *“... una ley fundamental de la vida: enantiodromía o conversión en lo contrario ...”* (2008).

Para Jung y desde una perspectiva psicológica, la concepción dinámica de los opuestos es fundamental para explicar la conformación y dinámica de la psique, la forma como se configura la personalidad y la manera en que nos relacionamos con el mundo, la considera como *“... la más maravillosa de todas las leyes psicológicas: ‘la ley que describe’ la función reguladora de los opuestos ...”* (Jung, 2007).

Durante su trabajo, Jung se dio cuenta que los fenómenos y manifestaciones psicológicas del inconsciente, ocurren cuando una tendencia externa, una unilateralidad racional-materialista domina la consciencia, por lo que en lo profundo de la psique, se construye una tendencia contraria con la misma fuerza y potencia, algo que emergerá cuando *“… todo lo de importancia se devalúa en nuestra vida consciente, y perece —así dice la ley— surge una compensación en el inconsciente… Ningún valor psíquico puede desaparecer sin ser reemplazado por otro de intensidad equivalente….”* (2001).

Para una explicación más amplia, y ya desde la perspectiva de las artes marciales, Becerril (1992) dice que, a diferencia del pensamiento occidental, desde la perspectiva “Dao”ísta china la relevancia de las cosas no radica en lo que “son”, sino lo que “hacen” en un contexto espacio tiempo determinado.

En este sentido, Yin representa un movimiento de retracción, de repliegue hacia el cuerpo, hacia el interior y la concentración, que inevitablemente generará acumulación de energía, tensión, que de manera natural se transformará en la expansión, en dispersión, en un movimiento hacia el exterior, que es denominado Yang; este movimiento expansivo irremediablemente se agotará, y de manera natural llevará al repliegue, a la contracción.

Como referimos arriba, una de las principales representaciones del Yin-Yang, es la que se da en el I Ching, donde desde una simple perspectiva binaria (1-0), se realiza por medio de líneas continuas (Wilhelm, 2019) y discontinuas, la representación del movimiento del cosmos desde su origen hasta su desaparición.

Yin 陰

Yin se representa como una línea discontinua, que representa el movimiento hacia adentro, mientras que Yang se representa con una línea continua que da la idea de la expansión, del movimiento hacia afuera.

Yang 陽

Las líneas entonces representan las formas de movimiento de la energía, la dispersión y la concentración; y así sus múltiples combinaciones generan los 8 trigramas básicos (Ba Gua) y los 64 hexagramas.

En general el pensamiento chino y especialmente el “Dao”ísta, se encuentra ligado a la naturaleza y sus ciclos, por ello una de las primeras representaciones del movimiento y dinámica del Yin-Yang, se relaciona con el movimiento del día, así el Gran Yin es la media noche, el punto más oscuro, el Pequeño Yang el amanecer, cuando comienza a salir el sol, el Gran Yang es el medio día, donde el sol y el calor están en lo más alto y el Pequeño Yin como el atardecer, cuando comienza a decrecer el sol y a surgir la oscuridad.

Esto también tiene una relación directa con las estaciones, conde el Gran Yin es en invierno, el pequeño yang es en primavera, donde comienza el surgimiento de la vida, el Gran Yang en verano, con el máximo calor, en otoño el Pequeño Yin, cuando comienza a nacer el frío y la energía se dirige hacia el interior. También podemos extrapolarlo a las distintas etapas de la vida, donde se da la máxima concentración de la energía durante la concepción, comienza el pequeño yang con el nacimiento y las primeras etapas del desarrollo,

el gran yang en el clímax vital y de madurez, el pequeño yin durante la vejez y entonces el retorno hacia la muerte.

Cuando a la dualidad se le integra un tercer elemento Yin o Yang, como dice Lao-Zi es que se generan las transformaciones, se producen todos los seres y las circunstancias, es decir las 64 mutaciones.

Siguiendo el libro de las mutaciones, uno de los hexagramas que mejor muestra la imagen, simpleza y complejidad de la dinámica del Yin-Yang es el 63º Chi Chi / Después de la Consumación (Wilhelm, 2019).

El hexagrama muestra la imagen del agua (lo abismal) sobre el fuego (lo adherente); según Wilhelm, el agua sobre el fuego remite a la resolución del caos, al máximo punto de equilibrio, donde todos los elementos se hallan en su sitio; sin embargo, una vez que se ha alcanzado el equilibrio es inevitable que este se transforme en otra cosa.

El Dictamen sobre el hexagrama señala:

“Éxito en lo pequeño. Es propicia la perseverancia. Al principio ventura, al cabo confusiones.”

Se han dado las transiciones hacia un nuevo estadio y por el momento todo se encuentra en equilibrio. Todos los acontecimientos siguen su marcha y evolución, y de ello la inevitable transformación.

Mientras que la Imagen enuncia:

"El agua está por encima del fuego:
La imagen del estado después de la consumación.
Así el noble reflexiona sobre la desgracia
y por anticipado se arma contra ella".

Cuando el agua se coloca sobre el fuego, se genera el equilibrio entre los opuestos, un estado momentáneo en el que se produce energía -vapor-; un estado de tensión en el que el más mínimo movimiento conlleva la transformación; si el agua se desborda se extingue el fuego, y si el calor es excesivo el agua se evapora.

Este estado temporal de equilibrio entre los elementos opuestos, en sí mismo encierra cierto nivel de conflicto; refiere que en la vida hay circunstancias en las que todas las fuerzas se equilibran y por momentos reina el orden.

Esta representación, nos muestra que el pensamiento "Dao"ísta y la lógica del "Yin-Yang", van mucho más allá de un simplismo dualista, y que, entre la luz y la oscuridad, hay toda una gama de tonalidades (Reid, 1989), y estas solo pueden

comprenderse al reconocer y aceptar la presencia de los opuestos complementarios.

Esta es la gran diferencia con el pensamiento occidental, donde los opuestos se consideran en una recta, en que ambos polos son mutuamente excluyentes y solo se concede valor a aquello que cumple con los preceptos morales de “bueno” o “bello”; mientras que el opuesto a esto es degradado o incluso pretende ser borrado.

Nada en el universo existe ni actúa si no es conjunta y sincrónicamente con su opuesto básico; y todos los fenómenos anormales remiten a un desequilibrio entre las fuerzas elementales.

Profundizando en la perspectiva de las Artes Marciales, quiero retomar lo dicho por Bruce Lee (1963), cuando mencionó que la estructura básica del Gung Fu (Kung Fu), se fundamenta en la teoría del “Yin-Yang”, recalcando que todas las cosas en el universo están compuestas por esta dualidad, y que es la mente humana, especialmente el racionalismo occidental la que genera las separaciones, la que percibe unicidades o unilateralidades en lugar de la totalidad.

Señala que el símbolo del “Yin-Yang”, debe remitirnos a la búsqueda del equilibrio en todas las esferas de la vida, ya que, si caemos en los extremos o en lo que Jung llamó “unilateralidad”, nada

puede sobrevivir. Es así, que lo firme debe estar cubierto por lo gentil, y lo gentil debe ser firme.

Así un practicante de Artes Marciales debe como el bambú tener raíces profundas y un tallo flexible, que le permita doblarse con el viento y regresar a su forma original cuando la presión haya terminado. Uno debe ser gentil pero no completamente, tener firmeza, pero no rigidez, equilibrando la fortaleza con suavidad y dulzura.

La noción de “Yin-Yang”, convoca a la moderación, a mantenerse de manera fluida en el punto medio, buscando instalarnos en el fluir de las transformaciones como forma de vida, lo que nos llevaría a nunca tener una inclinación extrema; y si acaso nos viéramos forzados a ella podríamos fluir con la menor resistencia para retomar de manera natural el punto medio.

Ante una confrontación, el artista marcial se protege siguiendo el movimiento del oponente, no se opone ni forcejea con él, asume una actitud de wu-wei; de ahí la importancia de “Dao”.

Recalca Bruce Lee, que cuando uno comprende y vivencia las concepciones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, uno no se quejará o pretenderá realizar acciones predeterminadas o coreografiadas, simplemente y de manera espontánea realizará la acción que requiera para no ser derrotado.

En este punto, el practicante habrá realizado una larga y profunda práctica, en la que ha tenido la oportunidad de introyectar y apropiarse de todas las técnicas, convirtiéndose cada día en alguien más simple, sin la necesidad de jactarse o pregonar su fuerza o capacidad.

Cuando nos encontramos en un combate o confrontación, no hay que cometer el error de pensar que quien ataca está en una posición “Yang”, mientras que quien defiende está en “Yin”, esto sería una visión muy simplista. Starr (s/a), señala que cuando viene un ataque, la parte del cuerpo que se mantiene activa se encuentra en una posición “Yang”, mientras que la otra, por ejemplo, la mano que se mantiene atrás está en “Yin”; y es en el instante en que la extremidad que ataca ha descargado toda su fuerza, que mutará y entonces estará en una posición “Yin”.

Por ello como señala Bruce Lee, debemos mantenernos en una postura calmada, en el centro, sin caer en la pasividad total, ya que de lo contrario estaríamos en un Gran “Yin”, perderíamos el equilibrio y seguramente seriamos lesionados. Afirma Starr, que su Maestro WC Chen, explicaba que uno debía volverse insustancial, estar vacío, no estar en el punto donde el agresor dirige el ataque, hay que transformarse en “Yin” en el punto en que se recibe el ataque, y responder con “Yang” en la misma intensidad con el otro lado del cuerpo; además cuando una parte del cuerpo se extiende para

realizar un ataque, se abre una puerta que inevitablemente queda desprotegida y orienta el equilibrio del cuerpo en un punto, situaciones que un guerrero hábil puede aprovechar en du favor.

Propone la imagen de golpear el agua; cuando la mano hace contacto con esta el punto en que hicimos contacto se vuelve “Yin”, mientras que el resto del agua en el balde o cubo envuelve la mano, la muñeca e incluso nos salpica; entonces esa parte del agua que responde a nuestro impacto se ha transformado en “Yang”.

Es así entonces, que el practicante de Kung Fu, y en especial de Wing Chun, debe tener siempre presente las nociones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, y más allá de pretender darles una conceptualización racional, debe implementarlas en todos los aspectos de su vida, procurando realizar lo que se conoce como Wing Chun Life (más adelante hablaremos de esto), asumiendo una actitud de “Wu-wei” adaptándose a los cambios y permitiendo que las cosas emerjan y tomen su curso de manera natural.

“Peng, Lu, Ji, An
son el cielo, la tierra, el agua y el fuego
las cuatro direcciones.
Cai, Lie, Zou, Kao,
son el ciento, el trueno, el lago y la montaña,
las cuatro diagonales”.
(Zang Sanfeng)

Chia Jen / La Familia

“El viento viene con fuerza del fuego. La imagen de la familia.

El hombre noble da sustancia a sus palabras y duración a su manera de vivir”.

X. Consideraciones

En general las artes marciales chinas se pueden dividir en duras y suaves.

Señala Santo (2016) que las duras suelen ser intensas, abruptas y confrontativas, mientras que las suaves tienden al equilibrio homeostático y el desarrollo de procesos paulatinos.

Los estilos de artes marciales duras y explosivas son adecuadas para personas jóvenes, sanas e interesadas en la práctica intensa de combate, sin embargo, por su demanda física, no son aptas para personas mayores de 40 años, a menos que se llegue a esta edad con varios años de entrenamiento previo y un buen estado físico.

Se ha documentado que la práctica intensa de las artes marciales duras, pueden generar daños en la energía esencial y los órganos internos.

Las artes marciales suaves son pertinentes para personas mayores de 40 años o que tiene debilidad en su salud. Este tipo de artes marciales fortalecen y desarrollan la salud, mejorando los estados mentales, emocionales y corporales.

Toda práctica de artes marciales debe realizarse durante el tiempo adecuado para prevenir ocasionar estados de desequilibrio o estancamiento, cansancio o estancamiento.

La ciencia deportiva y del desarrollo físico ha señalado que para evitar el sobre entrenamiento o el agotamiento, se debe seguir la regla del monitoreo de los estados fisiológicos; es decir, los latidos cardiacos por minuto, la cantidad de oxígeno en sangre, los niveles de estrés y la calidad del sueño.

La mayoría de las personas entre 20 y 79 años de edad, se beneficiarían de la práctica de un estilo suave durante 30 a 60 minutos diarios, mejorando su salud y fortaleciendo su cuerpo.

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

La frecuencia cardiaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica como un índice de intensidad para dosificar el ejercicio físico.

¿Por qué es importante conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Tanto las personas sedentarias como los deportistas deben de conocer su frecuencia cardiaca para realizar un ejercicio físico o plan de entrenamiento de manera controlada, preservando con ello su integridad física y optimizando sus esfuerzos.

¿Cómo podemos conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Uno mismo puede "tomarse el pulso". El pulso se puede palpar en la muñeca, el cuello, la sien, la ingle, detrás de las rodillas o en la parte alta del pie, áreas en las cuales la arteria pasa cerca de la piel.
Para medir el pulso en el cuello (arteria carótida), se colocan los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán (nuez), en una ligera depresión que se encuentra allí y se presiona suavemente con los dedos firmes hasta que se localiza el pulso. Una vez que se encuentra el pulso, se cuentan los latidos durante un minuto o durante 30 segundos y se multiplica por dos para obtener la suma total de latidos por minuto (también hablamos de pulsaciones por minuto = ppm).

¿Qué es la frecuencia cardiaca en reposo (FCR)?

Es la frecuencia cardiaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar por la mañana cada día durante una semana y hacer la media. También puedes tomarla relajándote 5 minutos antes de la medición.

FCR = (FCR lunes + FCR martes + FCR miércoles ..... + FCR domingo) / 7

Valores medios de la FCR en función de la edad y del sexo

HOMBRES					MUJERES				
EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente	EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente
20 - 29	86 +	70 - 84	62 - 68	60 o menos	20 - 29	96 +	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	86 +	72 - 84	64 - 70	62 o menos	30 - 39	98 +	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	90 +	74 - 88	66 - 72	64 o menos	40 - 49	100 +	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 +	90 +	76 - 88	68 - 74	66 o menos	50 +	104 +	84 - 102	76 - 86	74 o menos

La frecuencia cardiaca en reposo, depende de los hábitos de vida y está influenciada por el entrenamiento, la recuperación de ejercicios del día anterior, el sueño, el nivel de stress mental y los hábitos alimenticios.

¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Es la frecuencia máxima (teórica) que puedes alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud, siempre y cuando te encuentres en óptima condición física. Al alcanzar la frecuencia cardiaca máxima, teóricamente, se ha alcanzado la máxima capacidad de trabajo. La frecuencia cardiaca máxima es una herramienta para determinar la intensidad de los entrenamientos.

¿Cómo podemos calcular nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Para calcular cuál es nuestro límite máximo cardiaco, básicamente hay dos formas de realizarlo:

- Por medio de una prueba de esfuerzo o test médico, realizado por un cardiólogo o un médico del deporte.
- Por medio de la fórmula de la edad:
  - En hombres → FCM = 220 – Edad
  - En mujeres → FCM = 226 – Edad

Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
FCM Hombres	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
FCM Mujeres	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146

Zonas de Entrenamiento en función de la Frecuencia Cardiaca Máxima

A la hora de comenzar un plan de entrenamiento debes asegurarte de que estás trabajando al nivel de intensidad correcto con respecto a tu nivel de condición física y tu edad.

ZONAS	INTENISDAD	DENOMINACIÓN	RECOMENDADO
Zona 5	90 – 100% FCM	Zona de Alta Intensidad	Deportista Controlado
Zona 4	80 – 90% FCM	Zona de Umbral Anaeróbico	Deportista Alto Nivel
Zona 3	70 – 80% FCM	Zona de Mejora de la Capacidad Aeróbica	Buena Condición Física
Zona 2	60 – 70% FCM	Zona de Manejo de Peso	Población General
Zona 1	50 – 60% FCM	Zona de Recuperación o Regeneración	Muy desentrenado

Zonas de Entrenamiento en Hombres (FCM = 220 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
95% FCM	190	185	181	176	171	166	162	157	152	147	143	138	133
90% FCM	180	175	171	166	161	156	152	147	142	137	133	128	123
85% FCM	170	166	162	157	153	149	145	140	136	132	128	123	119
80% FCM	160	156	152	147	143	139	135	130	126	122	118	113	109
75% FCM	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105
70% FCM	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105	102	98
65% FCM	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91
60% FCM	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84
50% FCM	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75	73	70

Zonas de Entrenamiento en Mujeres (FCM = 226 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146
95% FCM	196	191	186	181	177	172	167	162	158	153	148	143	139
90% FCM	185	181	176	172	167	163	158	154	149	145	140	136	131
85% FCM	175	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128	124
80% FCM	165	161	157	153	149	145	141	137	133	129	125	121	117
75% FCM	155	151	147	143	140	136	132	128	125	121	117	113	110
70% FCM	144	141	137	134	130	127	123	120	116	113	109	106	102
65% FCM	134	131	127	124	121	118	114	111	108	105	101	98	95
60% FCM	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88
50% FCM	103	101	98	96	93	91	88	86	83	81	78	76	73

Siempre es importante consultar al médico antes de iniciar un programa de entrenamiento de cualquier tipo, especialmente para verificar el estado de salud general y particularmente la del corazón.

También hay que cuidar los siguientes factores para no exponerse a un daño orgánico; evitar entrenar bajo temperaturas extremas, la lluvia y especialmente el viento, ya que este es como cuchillos que atacan los órganos internos.

También se debe evitar la ingesta de bebidas frías, prefiriendo las que se encuentran al tiempo o calientes como el té.

Debe practicarse una hora antes o después de cada comida y esperar al menos 4 a 6 horas después de la actividad sexual (*Ídem.*).

El calor se transforma en fuerza, tal es el significado del viento que sale del fuego con forma de llama. Es la influencia que actúa del interior hacia el exterior. La misma actitud es necesaria en el gobierno de la familia. Aquí la influencia emana igualmente de la personalidad para ejercerse sobre los otros. Para que tal acción sea posible, es necesario que las palabras tengan fuerza, pero ello es así solamente si ellas se sustentan sobre algo real, como la llama sale de la materia ardiente. Las palabras solo tienen influencia cuando son pertinentes y se relacionan claramente a una situación determinada. Los discursos y las advertencias generalmente no tienen efecto. Además, las palabras deben estar sostenidas por el conjunto de la conducta, de la misma manera que el viento actúa de una manera eficaz cuando es durable. Solo una actividad firme y consecuente hará una impresión sobre los demás, porque ellos podrán acomodarse y regularse de acuerdo a ella. Si las palabras y las actitudes no son concordantes y consecuentes unas de las otras, ellas no tendrán ninguna influencia ni efecto.

Referencias

- Antoniades, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: https://www.heartoftheart.org/?p=4457
- Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5
- Cheung, W. (2013) *La naturaleza y los orígenes del poder chi en el entrenamiento de Wing Chun Kung Fu*. Revista Black Belt, consultado en: https://blackbeltmag.com/the-nature-and-origins-of-chi-power-in-wing-chun-kung-fu-training
- Chóliz, M. (2018) Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Faultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf
- DeMaría, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/
- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en:

https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/

- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- Guerrero-Lebron, S. (2005) La relajación y la respiración en la educación física y el deporte. Sevilla : Wanceulen.
- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html
- Jung, C. (2011) *La dinámica del inconsciente*. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2001), *"Civilización en Transición"*, Obras completas Volumen 10. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2007), *"Dos ensayos sobre psicología analítica"*, Obras completas Volumen 7. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2008), *"Acerca de la Psicología de la Religión Occidental y de la Religión Oriental"*, Obras completas Volumen 11. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2010), *"Los arquetipos y el inconsciente colectivo"*, Obras completas Volumen 9/1. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2011), *"La dinámica del Inconsciente"*, Obras completas Volumen 8. Madrid, Editorial Trotta.

- Jung, CG (2012) *"Símbolos de transformación"*, Obras completas Volumen 5. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2013), *"Tipos psicológicos"*, Obras completas Volumen 6. Madrid, Editorial Trotta.
- Lao Tse (2019) Wen-*Tzu. La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
- Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
- Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The pholosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Piblications Inc.
- Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
- Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness. Vol. 30 No. 2
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. Plos One 16 (8), en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/
- Olive-Vilas, R. (2005)
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. Investigación & Desarrollo, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261.

Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/26843173007

- Qi Jiguang, (2020) 《拳經捷要》Quan Jing Jie Yao (Essentials Of The Fist) Ancient Martial Arts Training Principles. [Trad de Jack Chen]. En: https://www.lulu.com/en/us/shop/jack-chen/essentials-of-the-fist-ancient-martial-arts-training-principles/paperback/product-1dgpk7jd.html?page=1&pageSize=4
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Editorial Urano.
- Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5
- Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1
- Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywo

rds=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4

- Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2
- Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3
- Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7
- Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywo

rds=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8

- Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?__mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crid=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6
- Santo, H. [Hendrik Santo] (2012, …). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Wilber, K. (2020) Meditación y Conciencia. En: https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/
- Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
- Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.

- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfín.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Nulty, J. (2017). 'Gongand Fa in Chinese Martial Arts', Martial Arts Studies 3, 51-64
- Lim, P. (s/a) La base y la metodología de las artes marciales internas. En: https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,)%20and%20Shen%20(spirit).
- Iadarola, S. (2017) *The 6 Core Elements: The SLT and History of Wing Chun*. Elephant White Cultural Enterprise Co. Ltd
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidos.
- Vangīsa (2007): An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, http://www.accesstoinsight.org

- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Zlatic, V. (2015) *Introduction to Snake Crane Wing Chun Hand techniques*. En: http://penglaimartialarts.blogspot.com/2015/08/introduction-to-snake-crane-wing-chun.html

Sobre el autor

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quién hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quién me introdujo al Tai Chi estilo Yang y a la magia del Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

No fue hasta el año 2011 y después de varios años de búsqueda que pude convertirme en estudiante del Maestro José

Wong de Wing Chun, permaneciendo hasta la fecha como miembro de la familia.

El Mtro. Wong a través de décadas de investigación, y habiendo entrenado con los Maestros Jason Lau, Francis Fong y Chung Kwok Chow, además de mantener una cercana relación con el Maestro Samuel Kwok, ha desarrollado su familia de Wing Chun.

Impulsado por el espíritu de apertura y enseñanzas investigativas de mi Maestro, también he entrenado con los maestros Samuel Kwok, Donald Mak, Erick Olesen (Dinamarca), Göksel Erdogan (Alemania), entre otros.

Actualmente pertenezco a una Red Internacional de Investigación sobre el Wing Chun Histórico del siglo XIX.

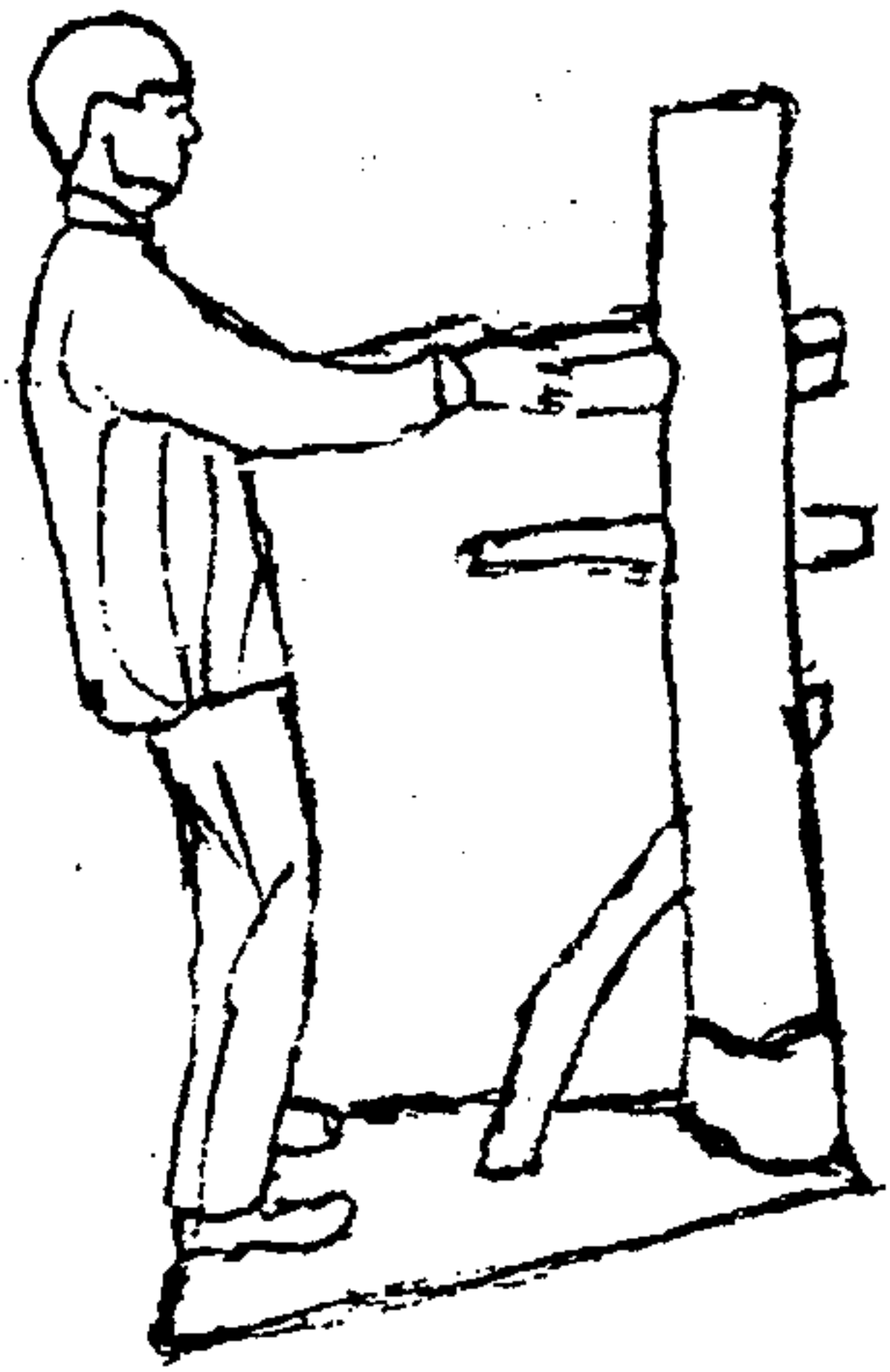
Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estudie una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.

大道馆

Dai Do Kan
Naucalpan

咏春拳术



目　录

前　言
第一单元　咏春内功体系
　第1课　正身钳阳马训练
　第2课　转马训练
　第3课　侧身钳阳马的训练
　第4课　进马、退马的训练
　第5-10课　小念头的运力训练
　第11-15课　肾气归元功
第二单元　咏春攻防体系
　第16-19课　寻桥
　第20-23课　标指
（一）经典攻防之防守手法
　第24课　摊手及其致用法例
　第25课　伏手及其致用法例
　第26课　膀手及其致用法例
　第27课　搭手及其致用法例
　第28课　攦手及其致用法例
　第29课　耕拦手及其致用法例
（二）经典攻防之攻击手法
　第30课　常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
　第31课　攻击手特例：蛇形手及其致用法
　第32课　咏春时击法
　第33课　咏春脚
　第34课　膝撞法
第三单元　咏春粘手体系
　第35课　仰荡身法
　第36课　咏春推手
　第37课　单粘手训练
　第38课　双粘手训练：盘手
　第39课　过手训练
第四单元　咏春器械
　第40-44课　模拟器械：咏春木人桩法
　第45-48课　六点半棍
　第49-53课　八斩刀
第五单元　寸劲发力体系
　第54课　定步发力
　第55课　活步发力
后记

前言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌的过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系，从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

计划安排满负荷训练，度过了艰辛的强化训练周期后，即可进入第二周期的泛化训练阶段。此阶段可根据自己的实际情况合理安排训练负荷，而且已初步具备了一定的实战能力。度过了泛化阶段的训练周期后，即可进入自动化的训练周期，此阶段各项技术已经娴熟，各项动作已形成本能反应，是训练的高级阶段。经三次周期循环后，已能品尝到成功的果实，领悟咏春的奥妙之处了。特别强调的是在训练中要做到分解与组合的合理安排。对分解动作要反复体验，找到感觉后即可组合为套路练习。

咏春拳的学习方法

一、理解学习，知行合一

学习咏春拳时一定先要对咏春拳理，要领有透彻的理解，对各桩式、身法、步法、招式要作反复对比，明白各自的要领与作用，通过反复对比理解，您会明白最简洁实用、朴实无华的东西反而蕴藏高明的内涵。不切实际的花招却毫无实用价值。搏击是一门讲究实际体认的学问，来不得半点虚假的东西。所以要把学习理解的内容在实际中不断体验，知行合一。实践是检验真理的唯一标准，要在实践中总结出自己的优点缺点，然后反馈到练功中去加以修正，不须多久，正确的实战能力渗透到您的潜意识，带您走向成功。

二、动态看图，以两头带中间

函授学习的图像都是静态的，不可能象电影那样看到流动的图像。但您知道电影其实也是无数静态的图片通过快速的运转放映，利用人的眼睛视觉暂停保留的功能产生出动态的效果。所以我们学习时千万不要盯着一张图片过长时间的凝视。而应把每招式的几个动作快速浏览，让其在视觉内产生动态的效果。然后再复看一个招式的开始图片与收尾的图片。中间的动作变化通过想象力运动起来。这样反复几次后，正确的动作已记忆在您的脑海里，留下无穷的回味与兴趣。运用动态看图，以两头带中间的方法可避免函授学习时孤立呆板看图产生的心烦意乱的弊端。

三、螺旋上升，循环整合

练功训练的过程饱含艰辛，也充满乐趣。训练的效果是波浪似前进，螺旋似上升的。从简单到繁琐，又从繁琐到简单，每一次周期循环，似乎又回到了原点，而其实已上升一个境界。只要以乐趣为动力，以实践为手段，最终可达到成功顶端。围绕培养实战能力的目的，在学习实践，实践学习的循环中不断地自我整合各要领心法。每一次循环整合都能相应提高实战的能力，最后达到各要领心法与动作完全融洽，出手动招皆为本能的无法胜有法的高境界。螺旋上升，循环整合的方法是科学的学习方法，能带你走向成功的彼岸。学习时不能抱住一种观念不变，自认为某一招法天下无敌的错误观念尤为不可取。学习的过程，融会贯通，不断提高自我的综合实战能力才是正途。这方面的成功先例，尤以咏春派的知名弟子李小龙为最甚。

拳术不单是几个动作招式的简单组合，而是精神、力量、技巧的有机统一；拳术也不只是战胜对手的手段，更是为了自我认识、自我完善、战胜自我恐惧、自卑心理的妙法，是可与生活融为一体，获得精神自由、事业成功的途径；拳术更不会是自我炫耀、欺压弱小的手段。习武之人应以遵纪守法、助人为乐、利国利群、提高民族体育水准为

宏伟目标。我们始终须记住：

只有开阔的心境，才能领悟高超的拳道。

附

咏春拳术要理

移落以长甩来
步马形桥手留
救摊消短直去
手腰势打冲送

盘桥漏打
指必摸桥
落空失午
就势朝形
能悟此理
妙用无穷

第一单元　咏春内功体系

咏春内功体系包括六大能力的培训，分别是：

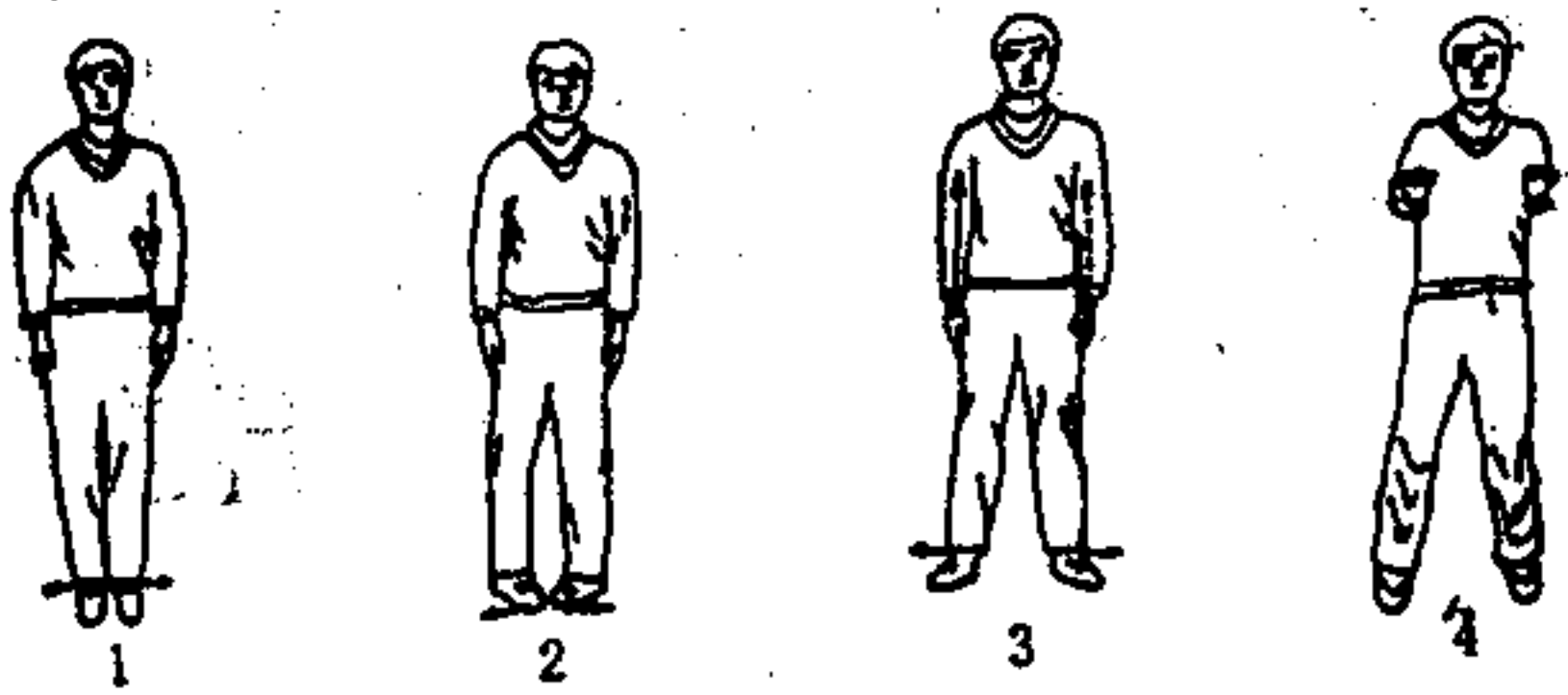
1. 正身钳阳马内在松紧，鼓荡能力；
2. 侧身钳阳马内在松紧变动能力；
3. 转马的腰马运动能力；
4. 进退马的整体流动能力；
5. 小念头意力连贯的外在变动能力；
6. 肾气归元功内气升降开合能力。

拳学是体认实战的功夫，搏击格斗需要超强的意力，稳定的心态和巨大而又灵敏的力量。这种用于搏击的意志，心态与力量来源于内功的训练。通过咏春内功的培训，让人体内神经、肌肉细胞与意识形成协调一致的本能运动。这种本能运动才是拳学实战体认的基础，是灵敏防守与强劲攻击的后盾，是拳学运动的精髓。舍此训练，则不能练出高深的功夫，只作手型变化的研究并没有得拳学的根本，只是一般手脚外形运动形式而已。

第1课　正身钳阳马的训练
——培训内在松紧鼓荡能力

咏春拳最重要的基础乃是二字钳阳马的训练。无论是拳功的锻炼，还是技击实作，都是在此桩基础上进行的，整个运动系统也是在此桩上产生。二字钳阳马最重要内涵是将两膝略向内旋并互相紧钳(夹力)，似夹着一匹奔跑的烈马。这种双膝内钳(内夹)的力度，称之为“钳膝力”。“钳膝力”使双腿产生了“三角架”般的稳定作用，促使重心聚于下盘双膝以下的位置，而上身保持松驰灵动的状态。既严密地防守住下体，又解决了上气弊气，心浮气躁的毛病。在双膝夹力保持不变之下，带动全身一松一紧的鼓荡变化，这种以双膝内夹启动全身的松紧鼓荡是咏春门独特的内功训练。在以后的粘手训练中，有无“二字钳阳马”的功力所产生的效果是完全不一样的。没有“二字钳阳马”基础，在实作对拆中，则会出现上重下虚，运动中身体不能保持平衡，而且也不可能很好的承接对方的拳脚的攻击。

一、二字钳阳马训练方法(图1-4)



动作说明：

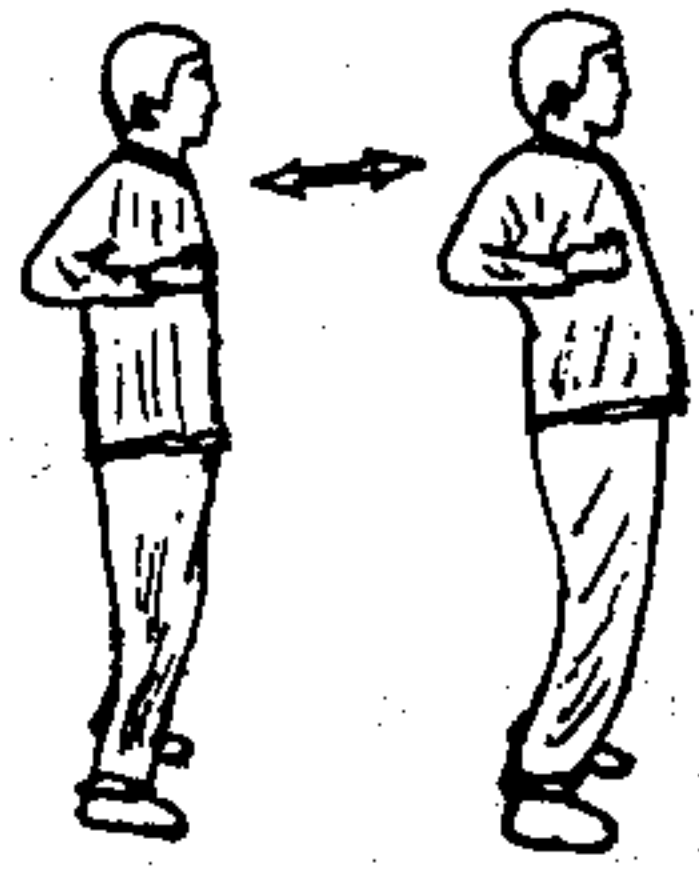
两腿拢合站直，浑身放松，双手垂直靠裤边，随即以前脚掌为支轴，后脚跟同时旋出一步，稍曲膝以降重心，然后再以后脚跟为支轴，同时旋出半步；最后以前脚掌作支轴旋平，成“11”字形，在最后一次旋步的同时，双手变拳抬至肋间，拳心向上。五趾抓地，双膝内夹。

钳阳马内涵要点与功用：

呼吸自然，含胸拔背，气贯全身。意象膝间夹着一个气球，感到这个夹劲后，全身放松，体会由双膝夹力启动下的全身松紧鼓荡的整体协调的内在运动，体会精神与意力的同步松紧的感觉。有过桩功基础的学员，可马上体会到以上感觉，没有桩功基础的，在练习钳阳马一段时间后方能有所体会。

训练时间：每次15分钟。

二、二字钳阳马仰荡身法(图5-6)



5　　6

动作说明：

站二字钳阳马，向后仰身，自然吸气，感到力压腰部时，再自然放松，向前恢复到正状态，自然呼气。反复缓慢仰荡训练5分钟。

内涵要点：体会腰马松紧力量变化，即合仰紧，前荡松。呼吸是随动作自然而为，决不是有意先呼吸再动作，此为要点。咏春拳推手中的双人压腰还要训练此动作。

训练安排

1. 双脚开马、收马反复练习10分钟。
2. 站立二字钳阳马20分钟。
3. 仰荡身法练习5分钟。
4. 休息5分钟，再站立二字钳阳马15分钟，仰荡身法5分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马身微后仰？

解析：这是为在实战中能灵活防守反击而设置的桩架。其作用：1. 后仰瞬间拉长了与对方的躲闪距离；2. 重心放后便于起腿、动步。然二字钳阳马后仰法，须建立在腰部及膝部贯劲的稳定桩架的基础上。而不是松散地后仰。导致重心不稳定，这是必须注意的。故要经常作仰荡身法的训练，以使防守攻击连贯一体，而不执着的只作消极的仰身闪躲。

7

第2课　转马训练

——培训腰马运动能力（闪侧俯仰能力〈大闪侧小俯仰 / 小闪侧大俯仰〉）

咏春搏击高明之处在于通过对抗中力度的感觉，本能运动地卸实进虚，连消带打。防就象滚动的圆球，卸力于瞬间；攻如奔腾的江河，随曲就伸。转马训练是本能卸力，随对方攻击而变的根本方法。是通过感觉对方的攻击力度，而自然地转换重心和转动腰马，以避开对方的正面攻击，同时回环还击的高明之法。

前面学习的二字钳阳马，已体会到腰膝之整体力（腰马力），在本课学习侧著重于运用腰马力带动全身进行转马的训练。二字钳阳马是桩功静态的松紧鼓荡训练，转马是桩功动态的活化训练。在转马中仍要保持与体会静桩中双膝钳夹力及内在松紧协调一致的连贯劲。另外通过腰马力的转动训练，细心体会守中用中的中线技击原理。中线轴心被控制则周身不能转动，肢体部位被控制还可通过以腰救马，以步救腰的方法通过中线轴心运动进行化解。如果中线轴心能灵活转动，不但能随势卸力，还可以通过力偶原理加大力度的随势攻击。

转马训练法（图8-12）

8

9

10

11

动作说明：

以开步二字钳阳马为启式，将重心移交右腿，随即以右脚为轴心，运用腰马力向左脚方向转动，上身微后仰，体会压腰之力。直到感觉身体的重量已基本转移到右脚为止。然后再把重心移交左腿，按刚才转动要点，向右腿方向转马。

12

内涵要点：

当对搏方用力向我中线攻击，我不能提前以转马去卸力，而以桥手去接对方桥手，在桥手接触的过程，已消掉对方一部分力量，剩下的力量则通过以我为轴心，对方推磨的方式自然而然的顺着我的腰、马而作圆周及向下传递运动以达全部卸力的目的。想象一下推磨的过程便会十分易于理解以上原理。石磨永远不会主动去转动，只有当人去推时，人用了多少力去推，石磨才作相应量的转动。也就

是说转马非主动的，而是相对的被动方为上乘。

训练安排

1. 二字钳阳马正身训练20分钟。

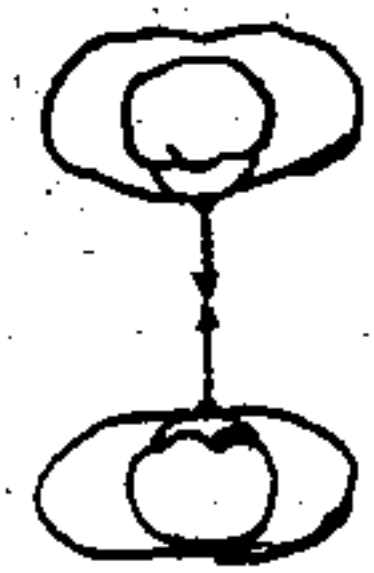
2. 仰荡身法训练5分钟。

3. 缓慢转马训练20分钟，快速转马训练15分钟。

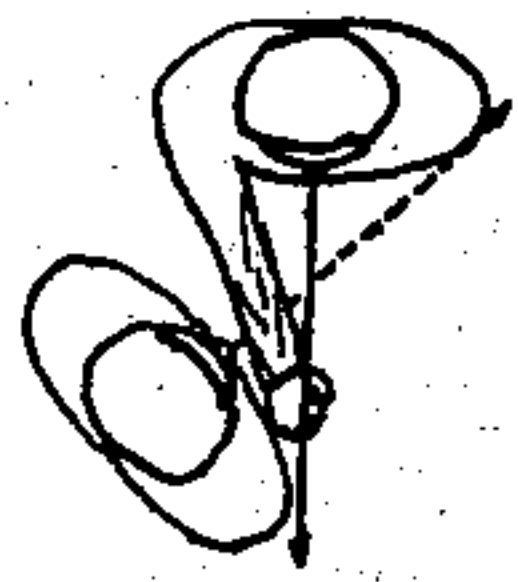
疑难解析：咏春的“侧身以膀为子午”是什么意思？

解析：咏春搏击要决之一是守中用中，力量只有由自己中线攻向对方中线，才能达到在最短距离，发出最大力量，且力量一旦集中到对方中线，会使对方受重伤或失重。

侧身以膀为子午指通过转马后，把对方的正面攻击力量卸到我中线之外的肩膀切线处，这时我方取得了制人而不制于人的有利形势，这是一种卸力攻击，以迂为直，稳操胜券的取胜方法。(图13-14)



13



14

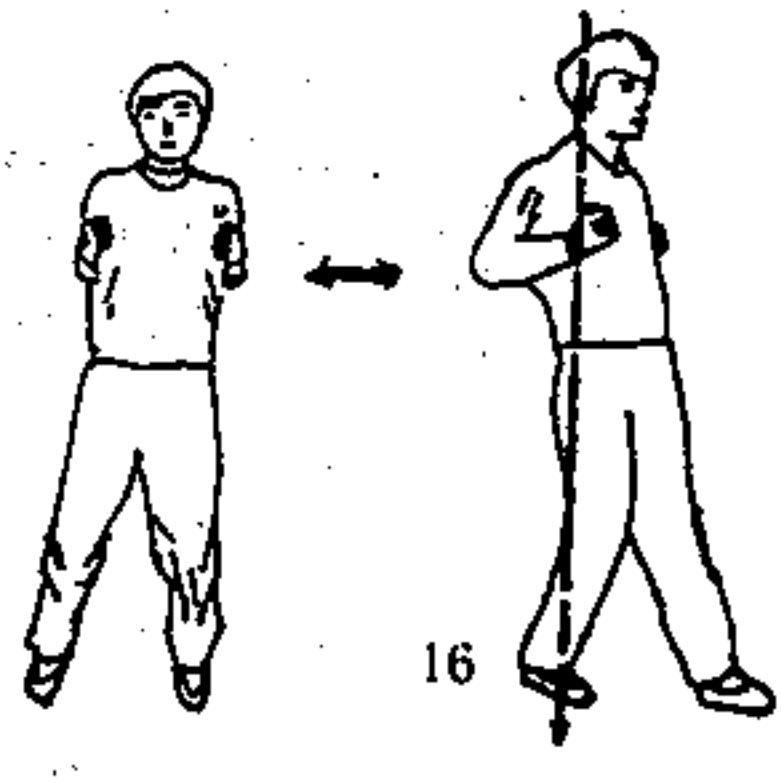
第3课　侧身钳阳马的训练
——培训内在变动能力

搏击是一种流动对抗的艺术。是在各种攻防矛盾中的变动形式。对抗中形成双方松紧、虚实、快慢、强弱等矛盾的不断转换。彼此之间，那方的感觉好，变化快，胜利的果实则属于他。而这种内在变动能力，就是在侧身钳阳马训练中获取的。西方搏击术的举哑铃，打沙袋的训练方法，只能增加一些物理意义上的力量，而不能获取这种高明的内在变动能力。

正身马通过转马即变为侧身马。正身马是在双脚平衡站立状态下的松紧鼓荡训练，而侧身马是在双脚一虚一实的不平衡状态下训练内力。由于有了虚实不平衡的矛盾，内劲的发展就不象正身马一样均衡地鼓荡周身，而是形成“后升紧，前降松”的内劲松紧鼓荡流动变化。侧身马是把正身马训练的内力在身体内通过松紧形式流动起来，训练出内在松紧变动能力。一般体现是正身马增长功力快，侧身马实用效果好。

侧身马的训练方法：(图15-16)

动作说明：



15　　16

站正身开步钳阳马。运用腰马力的提转劲带动身体转马形成侧身钳阳马，重心基本上放于后脚支撑腿上。

内涵要点：

正身马时呼吸自然，五趾抓地、双膝内夹，胯肌绷紧，含胸拔背，气贯全身。转换成侧身马时，先夹膝，再把重心靠后，想象双膝夹着一个气球，肩背靠着一棵参天大树，体会内劲“后升紧，前降松”的紧松流动转换。体会这种松紧流动形成的本能内在运动。

训练安排

1. 站正身钳阳马15分钟。
2. 仰荡身法10分钟。
3. 转马训练15分钟。
4. 站左、右两侧的侧身钳阳马各10分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马桩功能培训出内在变动能力？

解析：据研究，站桩的静立性牵动使大脑处于一种“a”波状态，在此状态下，周身神经、肌肉及呼吸保持协调一致的运动频率，此时周身血液循环速度加快，而心脏的跳动频率与呼吸却缓慢有力。最主要是此状态中意识与周身的惰性肌群产生协调配合运动，这就是内在变动能力形成的基础。经电脑测试，等长静立的训练效果远高于其他蹦来跳去的训练方法。

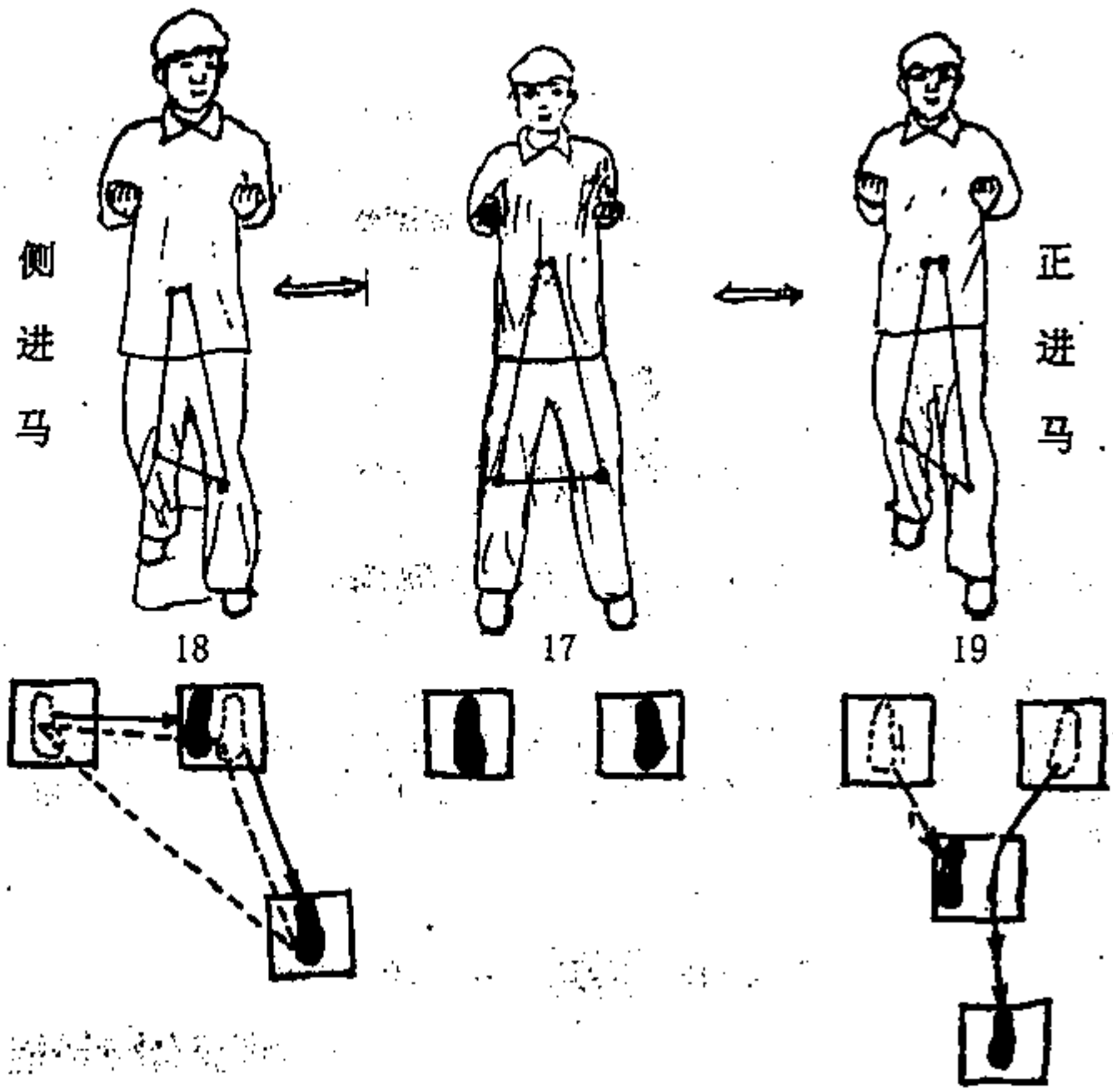
第4课　进马、退马的训练

——培训整体流动能力

技击实战高手具有敏捷的动作，飘忽而至的身法。观其气势动若奔腾之江河，静如肃穆之山岳，移形换位，举手投足之间已取得搏击的胜利。此中原由在于技击高手在对抗搏击的攻防矛盾中，运用高明的移位运动方法，取得化被动为主动的主动权，这种取得主动权的能力，就是在整体流动的步法训练中获取的。而一般的走步，跳跃步却不具备整体流动的要求，于实战搏击中作用甚微。

咏春拳非常讲究进马、退马如鹤舞般的步法训练。此步法是在双膝钳夹力与腰背力形成三角稳定的内涵中的整体运动。即以腰马力提膝进步，以钳夹力带动后膝自然跟步，退如拉弓，进如射箭，所以又称箭马步。如果说转马训练更多的是用于卸力防守；那么箭马步训练则是用于猛烈的攻击。咏春拳以腰膝梯形三角力带动全身的步法运动具备了整体流动的能力，这种整体流动的步法不但产生了控制距离感，夺取攻防矛盾转换中的有利形势，而且还能在卸力同时，控制对方下盘，再通过加速度的跟步，加大发力的威力。即这种整体流动步法具备了流动调距，夺势发力的双重作用。如果没有上下联系，带动整体的腰胯膝组成三角稳定力，动步中则会出现身到步不到，或步到身不到的“冲身失形”的弊端。

侧、正进退马训练(图17-19)



动作说明：

1. 侧步进退马：(图 17-18)

①站咏春开步二字钳阳马(图 17)，以腰马梯形三脚力启动左脚，从左脚斜方向标出一步半，右脚随即补跟上左脚原位置。(图 18)即完成侧进马。

②右脚退回原位，接着左脚也退回原(图 17)，即完成侧退马。

2. 正步退马：(图 17-19)

①站咏春开步二字钳阳马(图17)，以腰马梯形三角力启动左脚，从中线标出一步半，右脚亦从中线跟上半步(图 19)。即完成正进马。

②右脚退回原位，随即左脚亦退回原位(图 17)。即完成正退马。

内涵要点：

1. 保持双膝夹力的带动作用。

2. 一进一跟，意念腰脊与双膝构成一个无形的三角形，带动整体运动。此法能训练出整体流动能力。

训练安排

1. 正身马站立 15 分钟。

2. 侧身马左右式各站 10 分钟。

3. 进退马训练 25 分钟。

疑难解析：何为咏春“逼步密袭”打法？

解析：从咏春的侧、正进马训练中，我们可以清晰的体会到咏春的进马步，是典型的崩形步。以日字冲拳的力量加上整个身体的崩步瞬间爆炸力，再配合手部连续不断的如风车般向前滚进的连环日字冲拳。一旦贴近对手，逼步连发拳，令对方被你所施的压迫力和强大攻势而受重伤或失去平衡，向后跌倒。此乃咏春著名的“逼步密袭”打法。

第5-10课　小念头的运力训练

——培训意力连贯的外在变动能力

小念头是咏春拳的核心和基础，亦是本门秘而不宣的内功修炼法门。小念头的所有单个动作的有机组合，可以衍变出后面的寻桥、标指、木人桩等中、高级拳套。而由这些单点动作和招数，可以象魔方一样，组合出无穷无尽的攻防动作和组合招数。演练小念头时，最忌标手，要求“点点清”，即每个动作都要求连续的，细致的用心来操练，切忌马虎应付才能练出意力连贯的外在变动能力。经历代咏春先师的反复实践和总结，使小念头的内涵结构日臻完善，其中包涵了一个原理，两个条件，三大功能。

小念头的一个原理：通过缓慢运力的方法获取意力连贯的外在变动能力。

搏击实战中，人体的攻防、虚实、动静、松紧各种矛盾的转换变动是在意念的支配下完成的。搏击时，如果没有这种意念力的支配，则精神上不知所措，运动中力量断劲，更不能凭感觉抓住稍纵即逝的攻击机会。桥手接触和对抗时，往往在意念犹豫劲力断开的瞬间，被对方攻破防线。残酷的搏击现实要求我们具备一种意力连贯的外在变动能力，小念头的缓慢运力训练，能成功的训练出这种能力。

培训意力连贯的外在变动能力的两个必备条件：一、意力的适度；二、缓慢运动。

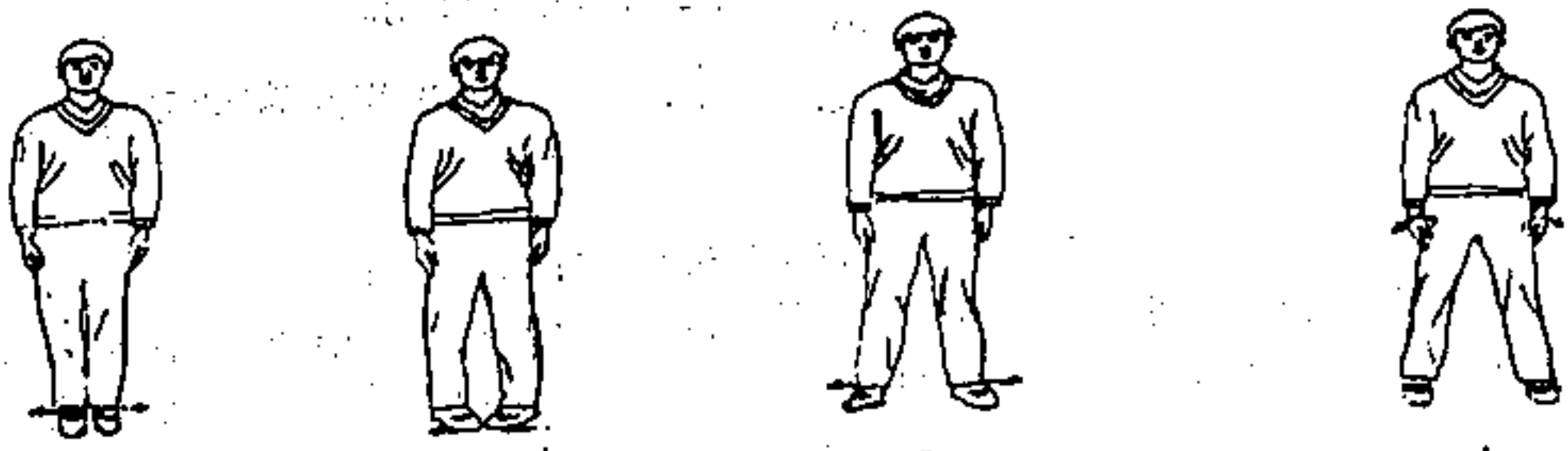
意力是内功训练最为重要却又最难以把握的根本方法。因太执着用意，会出现周身僵滞不活的弊端；不用意力，则周身松懈无力，无法形成整体运动，把握的火候是在有意无意中保持一种“小小念头”的程度。随着练功的深入和功力的提高，把握这种意念力的能力也相应提高。咏春门人往往把这种“小小念头”延伸到为人处事，学习、工作、创业等人生经历中，力求“小小一点念头都要向正途发展”的做人原则。因此，历代咏春师傅不须象其他门派那样去立一些所谓的“门规、家规”之类的教条来约束弟子的品行。而咏春弟子的道德行为却常常受到所处的社会认可和赞许，无不得益其小念头操练的熏陶。

缓慢运力状态可让意力与呼吸配合协调一致。收回必吸气，打出必呼气。但呼吸须在缓慢运力中形成的自然配合。只有在缓慢的运力中，才能充分发挥想象力的作用，细心体会每一点招式的作用与发劲方法，同时通过缓慢的每一招式的运力训练，会使你悟出什么是咏春的“万法归中”。整个小念头拳套练习时间为7-8分钟。缓慢运力功深时，感觉呼吸自动缓慢深沉，血管扩张，周身舒泰，内功深厚无比。

意力连贯的小念头运力训练的三大功能：一、培训出灵敏的感觉能力；二、在桥手接触对抗中，出手不回的条件下任意变换手法的能力；三、培养时底力的肘部守中用中，整体顺达的发力能力。

因有意力连贯的外在变动能力，周身神经细胞特别敏感，感应能力自然增强，练时慢似抽丝，用时滑似灵蛇，因有意力连贯的外在变动能力，变换手法时不会出现呆滞断劲现象，其手法变换能力如江河奔腾，千折百回不断其势，如神龙游空，变化莫测。因为有意力连贯的外在变能力，发力时整体连贯顺达不断劲；力量运用轻如惊鸿，重如泰山。二字钳阳马训练出来的内在松紧变动能力加上小念头缓慢运力培训获取的外在意力连贯变动能力，是咏春拳凭感本能，随势转换，轻松取胜的保证。

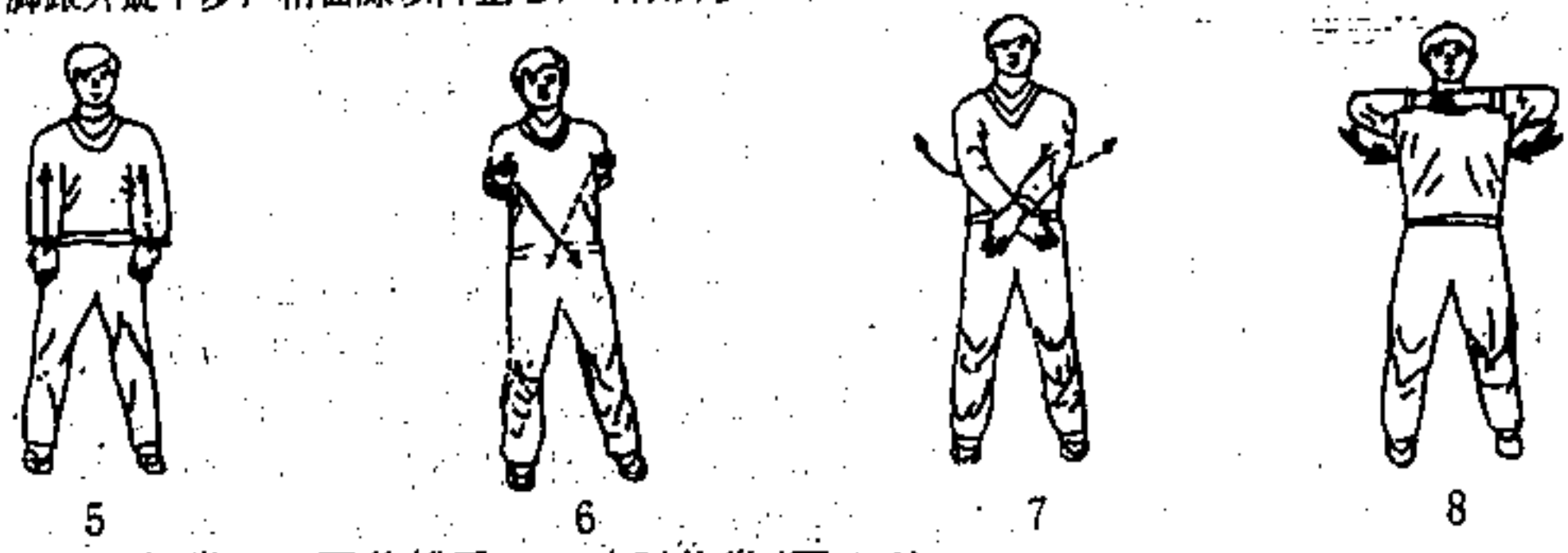
咏春小念头拳谱



1　　2　　3　　4

开步二字钳阳马(图1-4)

两腿拍拢站直，双手垂直靠裤边，身体放松(图1)。以前脚掌为轴心，后脚跟同时旋出一步(图2)。再以后脚跟为轴心，前脚掌同时向外旋出半步(图3)。继续以前脚掌为轴心，脚跟外旋半步，稍曲膝以降重心，即成开步二字钳阳马(图4)。



5　　6　　7　　8

双托掌——双剪耕手——冲肘收拳(图5-9)。

双手外翻成掌心向前，同时向上托起至乳部肋间(图5-6)。双掌成剪刀状向下滑落，左手贴在右手上面，成双剪耕手(图7)。双手成抱球状抬起与肩平，意念向后冲肘随即收拳(图8-9)。

9　　9　　10　　11

左日字冲拳(图10)

左拳沿中线贴身而冲出，打尽为止，成“日”字置于中心线上(图10)。

12

13

14

15

左十字摆指(图11-19)

左拳变掌(图11)，以前臂为固定支杆，用腕力使整个手掌指沿“+”字轨迹，按顺序依次向下、向上、向下、翻转、向外、向内、向外、内摆而完成摆指动作。(图11-19)

16

17

18

19

20

21

22

23

左半圈手——冲肘收拳(图20-25)

左掌翻转，变成掌心向上，然后意念手掌指象利刃削果皮且对半分果般，沿半圈形“D”

24

25

轨迹向上、、向内、向下；翘平而完成圈手动作(图 20-24)。然后向后冲肘收拳(图 25)。

右日字冲拳——十字摆指——半圈手——冲肘收拳

以右手依样重复图 10-25 动作一次。

26

27

28

29

30

31

32

33

左一摊三伏(其间包含摊手——半圈手——问手——护手——伏手，图 26-33)。

左手由拳变掌贴身沿子午线推出，肘底离胸约一拳距离，掌心向上(图 26)。接着手掌指如削果皮般由上向内向下再翘起成问手即完成半圈手(图27-30)。把左问手用肘底劲沿子午线向后拖至离胸约一拳距离成护手(图30-31)。用腕劲下摆成伏手(图32)。接着用肘底劲沿子午线把伏手向前缓慢推出，直至肘底离胸约一拳距离(图 33)。然后重复圈手动作。如

此重复三次，每一次都包含圈手——问手——护手——伏手。

34

35

36

截拦手——印掌——圈手收拳(图34-36——→图19-25)

当护手第三次拖回胸前(图34)。以护手向右拳水平方向截拦，至刚触及右拳为止(图35)。然后续以护手由外向子午线划半圆，此时掌心向前成印掌(图36)。印掌下摆成掌心向下，翻掌圈手收拳(图19-25)。

右——摊三伏——截拦手——印掌——圈手收拳，以右手依样重复图26-36——→图19-25动作一次。

37

38

39

40

推截拦手——→撞印掌——→圈手收拳(图37-40——→图19-25)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右拳水平方向推出截拦手，至触及右拳位置而止(图37)。续以原掌向原线用肘底劲拖回原位(图39)。沿子午线撞出印掌(图40)。指掌下拓，翻转、圈手收拳(图19-25)。

右推截拦手——撞印掌——圈手收拳，以右手依样重复图37-40——→图19-25动作一次。

41

42

43

44

二 割手——→横掌——→圈手收拳(图41-49)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳变掌沿肋骨边向下插至大腿根，掌心向里(图41)。沿水平线向右大腿根横割过去，至裤边即停成割手(图42)。然后按原水平线向原位置回割(图43)。翻掌，掌心向前，指尖向外(图44)。沿子午线推出成横掌(图45)。接着用腕劲内摆，指尖向前(图46)，圈手收拳(图47-49)。

45

46

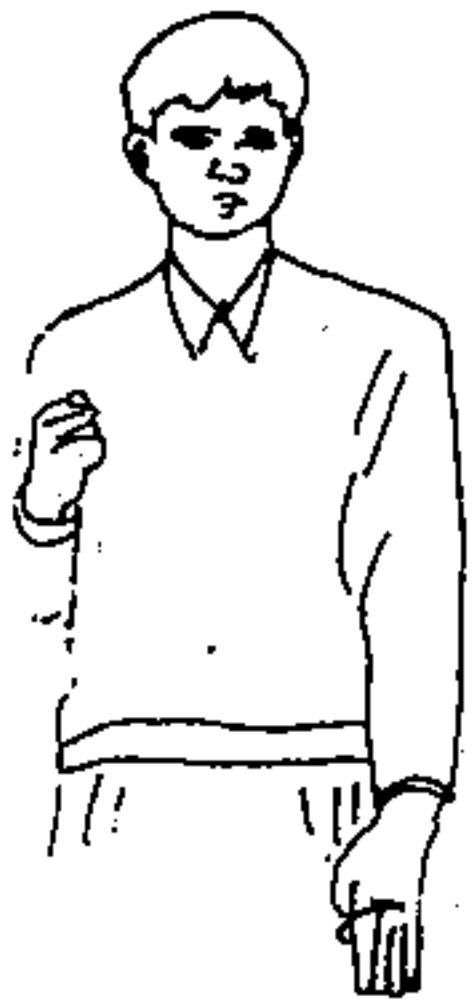
47

48

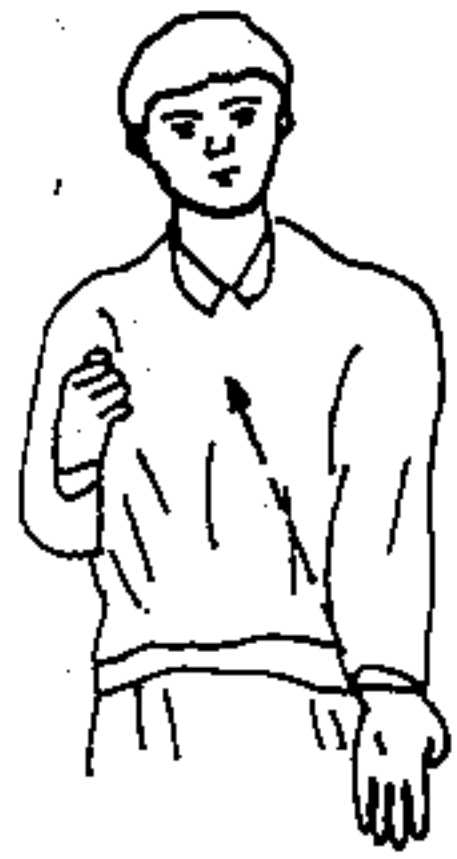
49

右割手——→横掌——→圈手收拳
以右手依样重复图41-49动作一次。

50



51



52

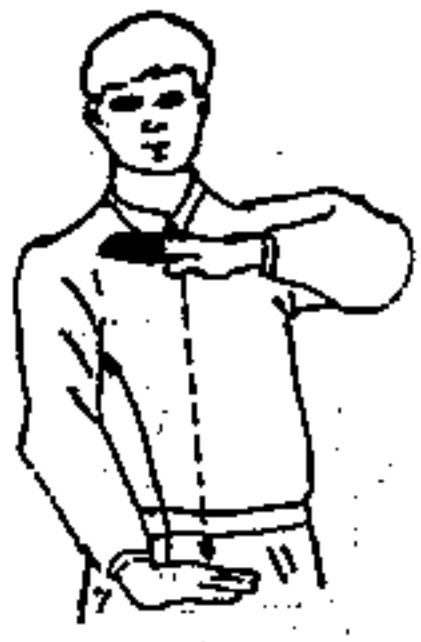
左耕手——圈手收拳(图 50-52)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右腿根方向斜插，手臂不弯插尽为止(图50)。然后沿水平方向向左大腿边，如铁锹耕地般耕过来(图51)。翻掌，掌心向前，指尖向下(图52)。沿子午线平抬起，手劈不能弯，然后圈手收拳(图 20-25)。

右耕手——圈手收拳

以右手依样重复(图 50-52 ——→图 20-25 动作一次)

53



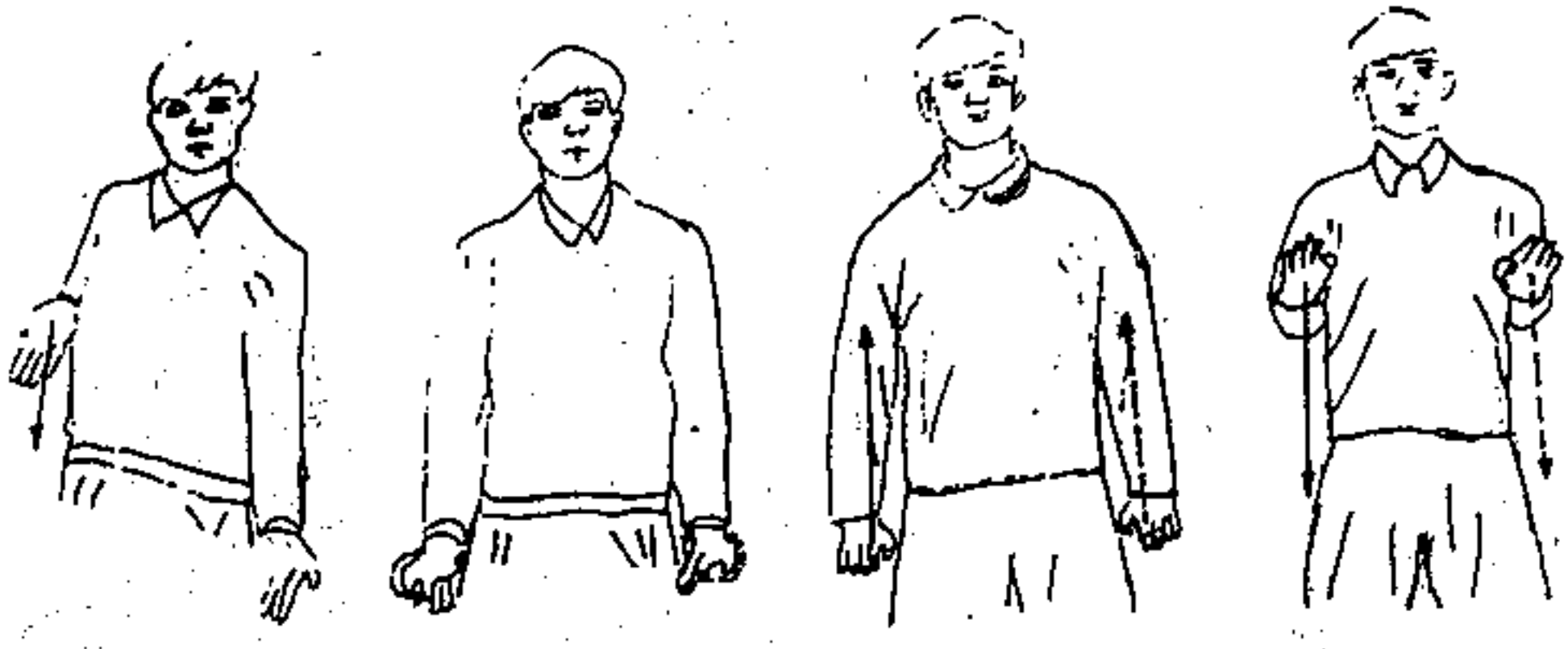
54

55

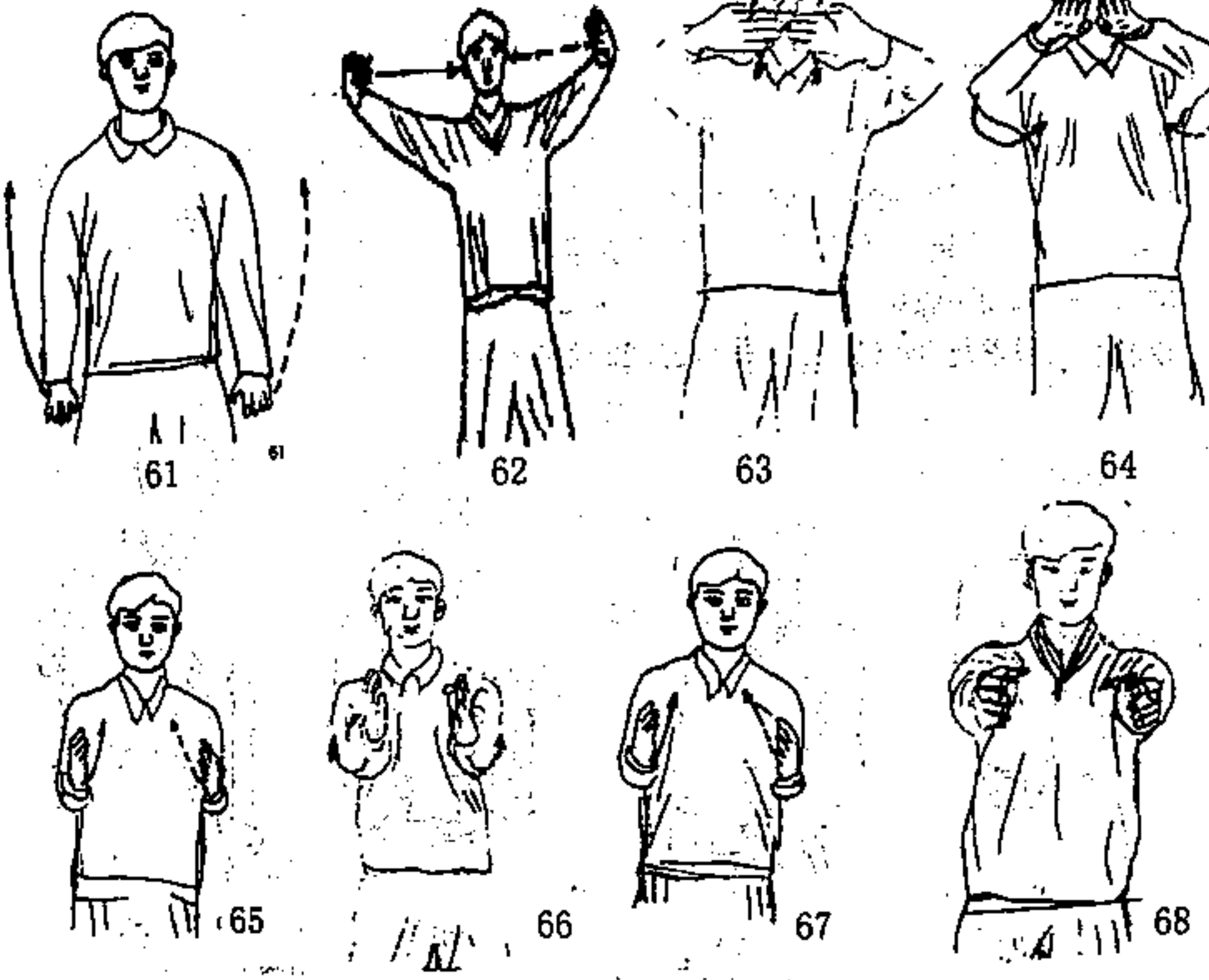
56

单按掌——单撩手——双撩手(图 53-61)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌，移掌至胸前，掌心向下，指尖指向右拳。沿中线下按(图 53)。左掌浮回胸前，右拳变掌下按(图 54)。左掌下按的同时，右掌浮起回到右肋间，指尖向后(图 55)。右掌沿肋间下撩的同时，左掌向肋间浮起指尖向后(图 56)。再左撩右浮(图 57)。继左不动右撩(图 58)，用腕劲使指尖由后向前平削(图 59)，双掌沿肋间同时抬起至乳部(图 60)。双掌同时下撩(图 61)如此三抬三撩共重复三次。



57 58 59 60



61 62 63 64

65 66 67 68

环抱掌——分桥手——推穿桥手——双奎手——标指手(图 62-72)

双揖手由外向上环抱成环抱掌(图61)，双掌同时向中线靠拢(图63)，两掌同时旋转向外分桥成分桥手(图64)。续旋转成掌心相对，并用肘底劲贴着肋骨往后拖(图65)。再用劲向前平推出至离胸约一拳距离成穿桥手(图66)。一拖一推共做两次。第三次回拖后，向前

推尽(图67-68)。双掌向内翻转成掌心向下(图69)。用肘底劲拖掌至胸前(图70)。双掌下压成双窒手(图71)。续向斜上方齐标出成标指手(图72)。

69

70

71

72

73

74

75

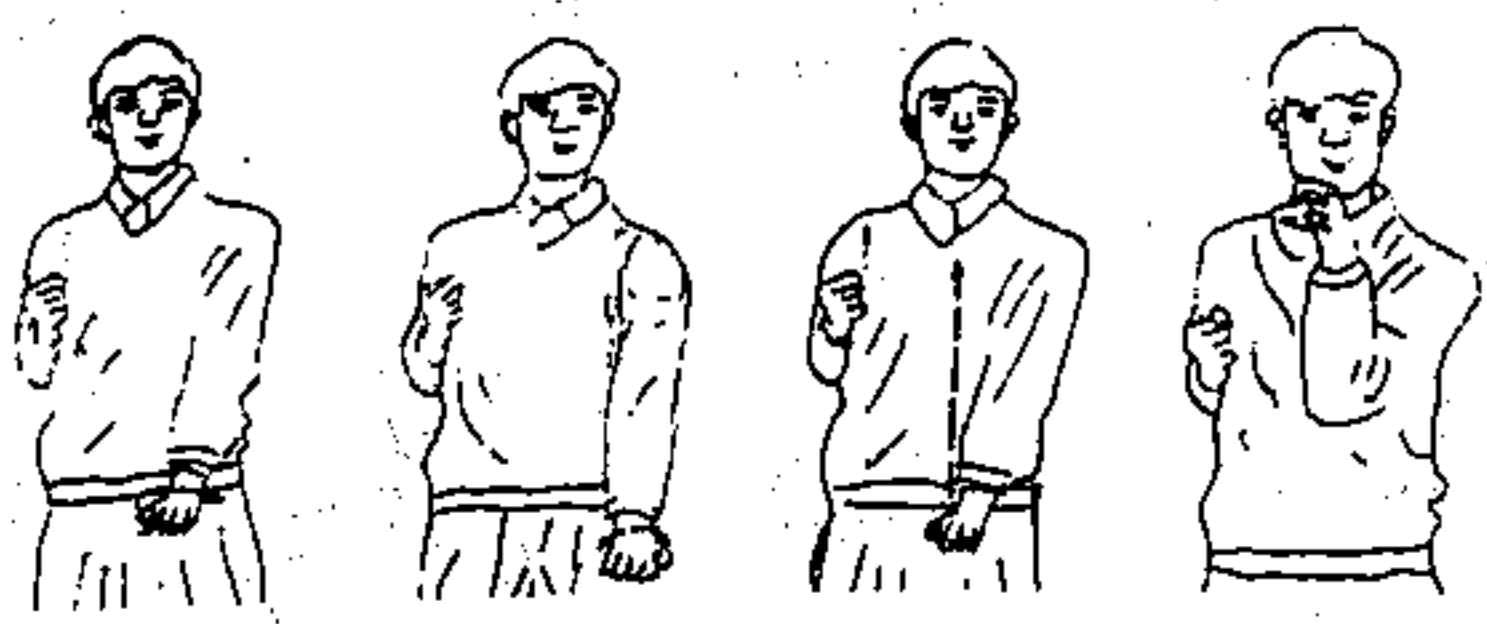
76

长桥撵手——弹顶背掌——双圈手收拳(图73-77)

双掌同时向下撵成双撵手(图73)。用腕力使掌指向下掠(图74)。意力在掌背向上同时顶起成弹顶背掌(图75)。向内翘起成指尖相对，圈手收拳(图76-78)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图25)。

77

78



79　　80　　81　　82

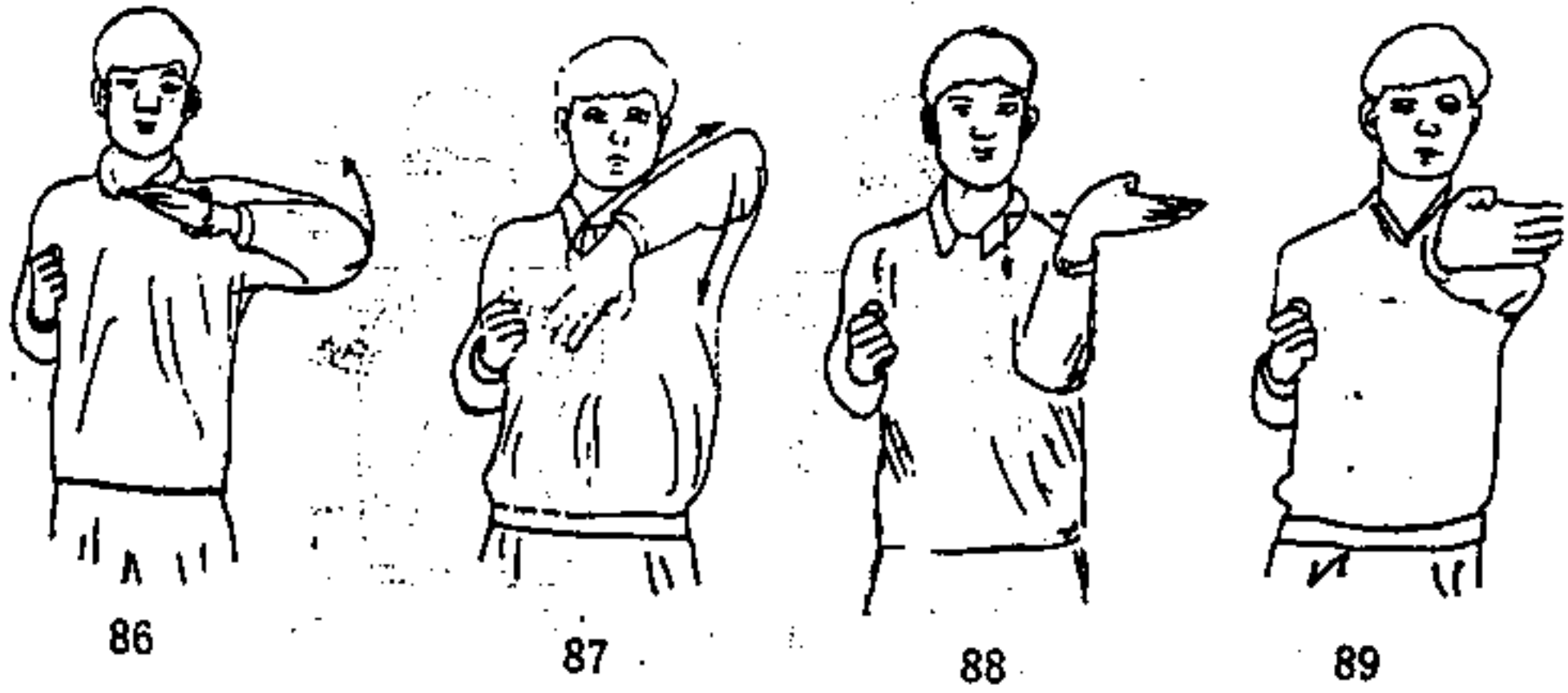
83　　84　　85

左撩中手——破中手——圈手收拳(图 79-85)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿中线下撩至手臂伸直为止成撩中手(图 79)，左掌由内向外翻转，变掌心向上(图 80)。以寸劲由外向内翻撩(图 81)。旋腕沿中线飘掌起成破中手(图 82)。续圈手收拳(图 83-85)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图 85)。

右撩中手——破中手——圈手收拳

以右手依样重复图 79-85 动作一次



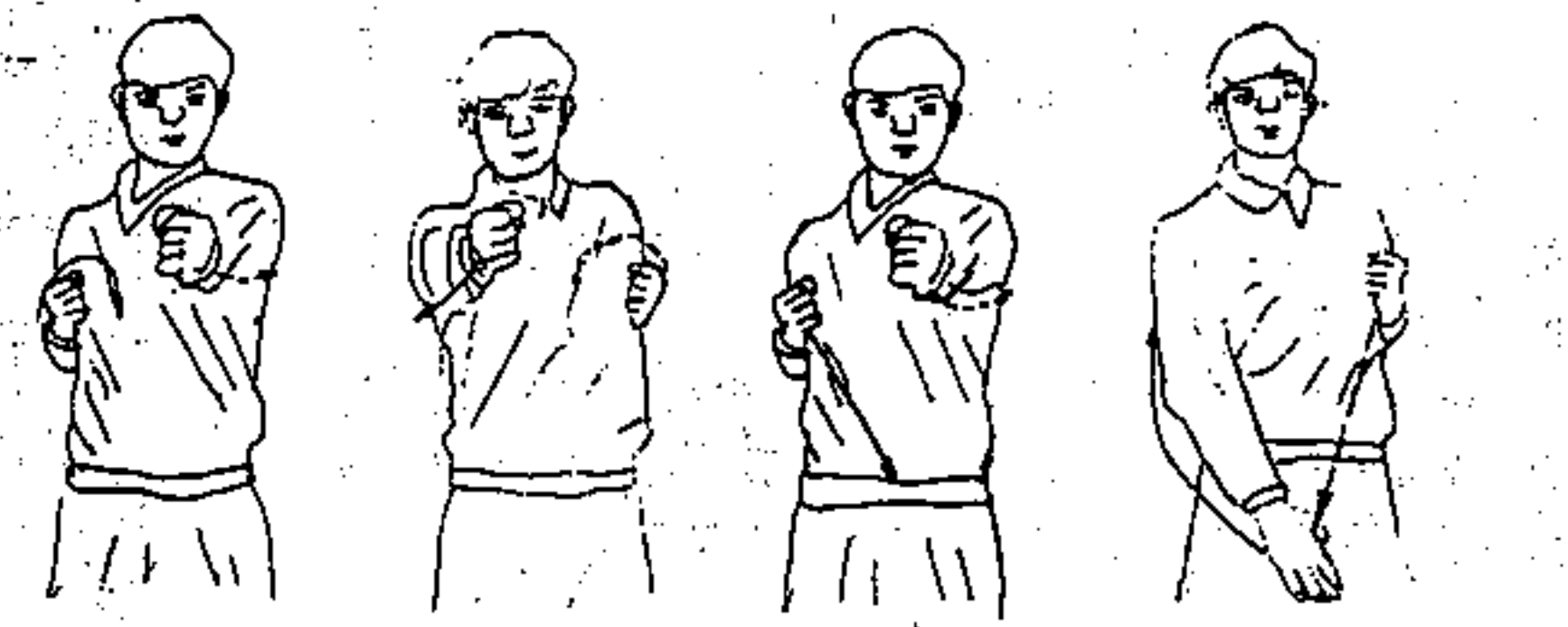
86　　87　　88　　89

左高膀手——横掌——圈手收拳(图86-89)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌，飘肘起，掌亦随肘起(图86)。肘尖续由外向内高飘起，而掌随即稍旋落成掌心向前成飘膀手(图87)。肘尖突然下沉至肋间掌飘起(图88)。用肘底劲沿子午线推出，手臂伸直为止成横掌(图89)。续圈手收拳(图20-25)。

右高膀手——横掌——圈手收拳

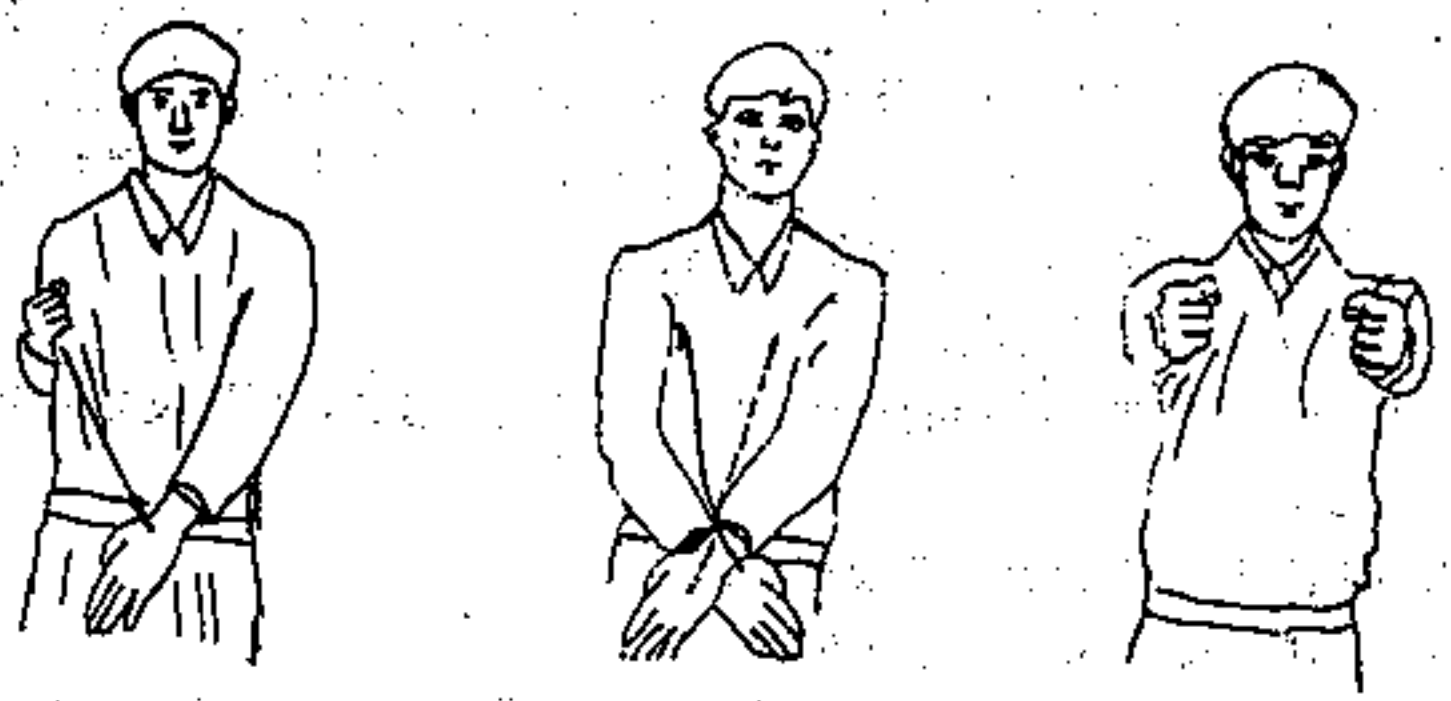
以右手依样重复图86-89——图20-25动作一次。



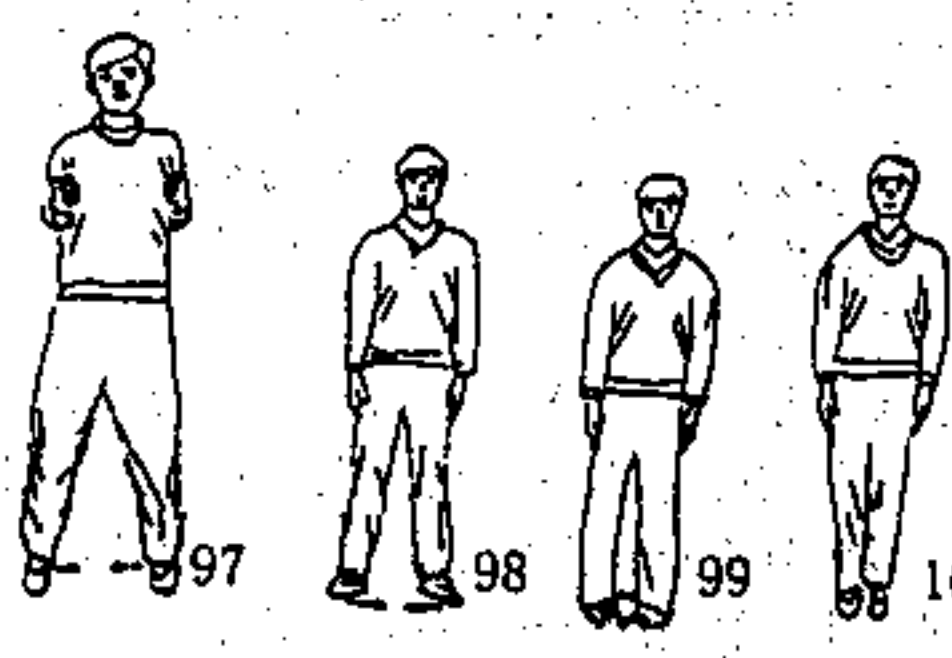
90　91　92　93

连环日字冲拳——三切手——收式(图90-100)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳立成“日”字由胸前沿子午线冲出，继而冲右拳，最后冲左拳(图90-92)。接着右拳变掌沿中线往下切，然后抽右掌左手下切，最后左掌保持原位，右掌往里切(图93-95)。续抱双拳回收腋下，恢复到二字钳阳马，再依次收步至起式(图96-100)。



94　95　96



97　98　99　100

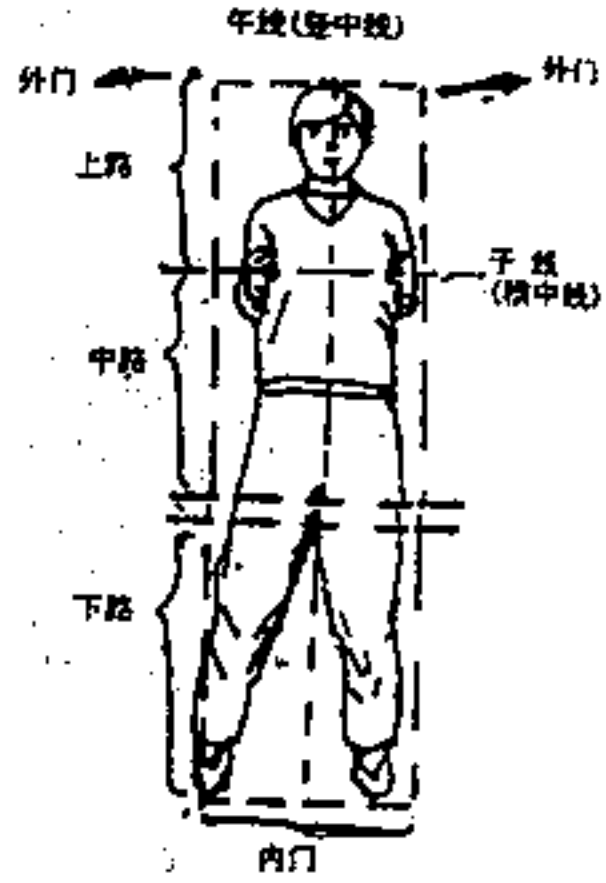
训练安排

1. 侧身马左右式各站10分钟。
2. 小念头运力训练7-8分钟。
3. 进退马训练15分钟。
4. 休息10分钟后，再进行小念头运力训练7-8分钟。

疑难解析：咏春“万法归中”是怎么回事？

解析：中线是人体要害部位，如面部、裆部、心脏等都在中线上。人体的重心也处于中线上。当进攻时，攻击对方中线，无论击中对方上路、中路或下路，敌均易受重伤，且易使对方失重。而防守时，咏春拳手与敌正面相对，由于手肘紧贴中线，如此采用朝面追形的方法，极之易于防守。

咏春拳发力亦基于身体的中心线，这使得咏春拳手出拳的力量直接来源于身体背部的大肌肉群及腰部肌肉群，因出拳与力源成一平面，故其攻击力更集中，更具破坏力。



第11-15课 肾气归元功
——培训内气升降开合能力

肾藏元气，乃人体生命的根本动力。“肾虚则气不足，气不足则无力。”功夫一道，无力则何以谈搏击。咏春肾气归元升降开合功，即是提炼内气力量的训练方法。肾气归元功，以培养内气的人为控制为主。在每天的内气升降开合中，培养出一种高能抗击打和瞬间爆炸的爆发力。同时，能起到固本培养身健身的奇效。

肾气归元功其功能有如下几项：

1. 锻炼腰部肌肉。腰肌为咏春的重要力源，贯穿上下肢体，用腰发力为整体发力，整体发力穿透性极强。

2. 锻炼臂部肌肉的弹性拉长、伸缩运动。

3. 培训内气压腰的震荡和排斥互争的内部发力。

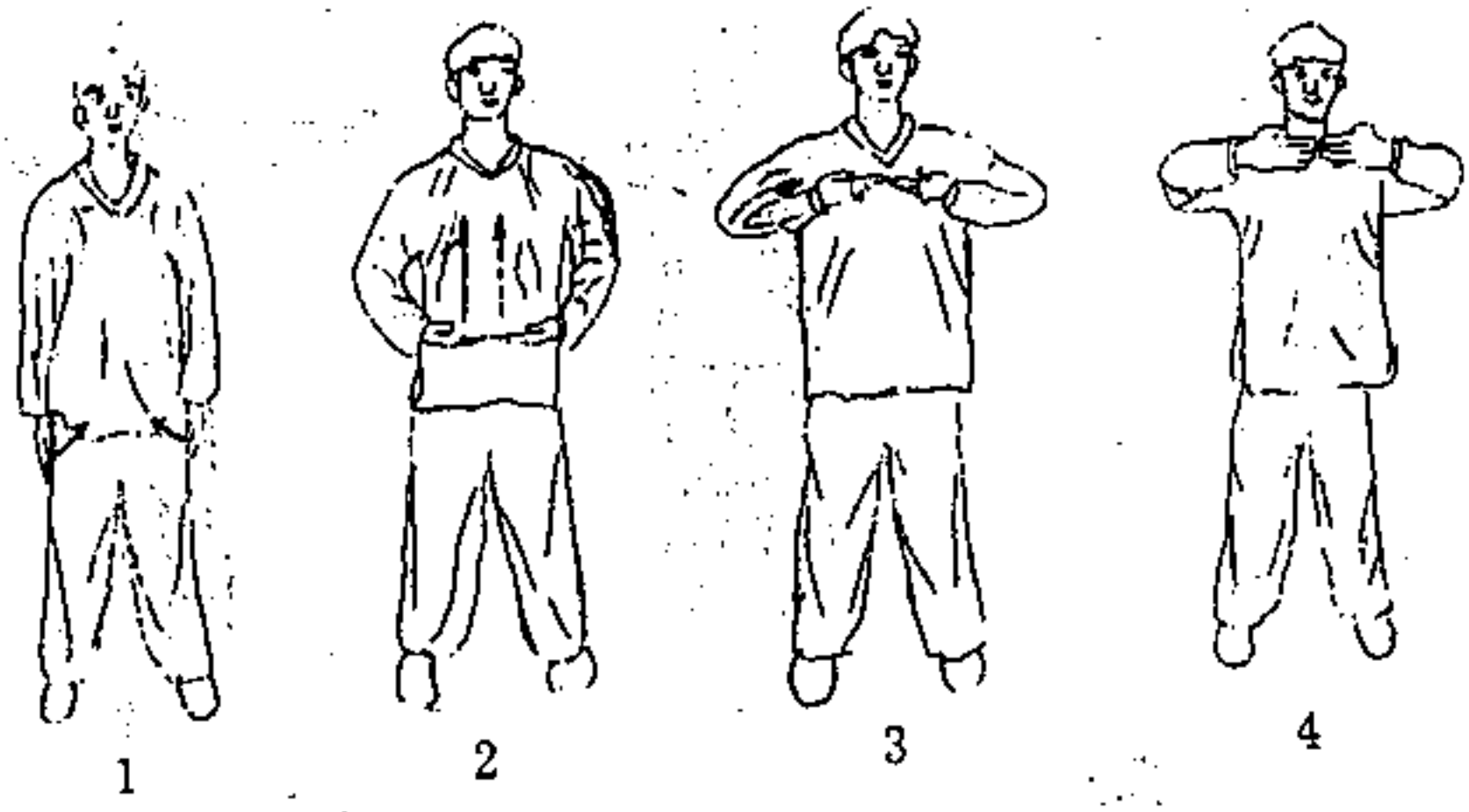
4. 培训腰部之力经身体内部的松紧和肢体外形异常变动之后的传导能力。

咏春肾气归元功，乃咏春门内极之神秘而又高深莫测的秘传功法，迄今为止，在海内外的所有武术杂志和咏春书籍中，仍未窥有点滴的有关此功法的叙述。很多练咏春拳的武者，到了一定阶段以后，功力和发力技术停滞不前，实为不经肾气归元功锻炼而已。即使偶见有个别会演练此功动作的，然皆外形动作而已，已失其内涵或不知其内涵，尤其需注意的是，几乎会演练此功的很多咏春武者，多以为此功只有柔练、慢练，犹如当今的太极拳，公园里到处是慢悠悠的演练者，然知其猛烈发力方法，及其致用法者，可谓九牛一毛。同一个动作，在太极拳家手里是致用绝招，在一般演练者身上是唯健身演式。殊不知，肾气归元功最神明的演练乃是内气升降开合转换之际，肢体、身体、腰部各关节碰挤和互争及瞬间脱离的如奔腾咆哮的江水，脱缰的野马般的发力训练。

然肾气归元功的演练，仍需遵循：动作熟悉阶段(初级阶段)慢练动作熟练阶段(中级阶段)柔练本能动作阶段(高级阶段)激烈训练只有按此顺序一丝不拘的去体悟，勤加训练，方能知本功法三昧。

咏春肾气归元功动作谱

——高级阶段之激烈训练



1　2　3　4

水底捞月——野马分鬃——南山伏虎(图1-8)

水底捞月(图1-3)：站二字钳阳马，双掌由裤边向中线提托起，在提托的同时，腹部回收，鼻腔深吸气，使胸部突然增压向外撑起。

野马分鬃(图4-6)：双掌旋转成掌心向，指尖相对。转掌的过程闭气。两指尖同时向前标出约两拳距离，在标出的同时用鼻孔少量呼气。

南山伏虎(图7-8)：双掌突然用力迅速向下伏按，在伏按的过程猛烈喷气，即胸部之气有一部分通过鼻孔呼出，大部分内压腹腔，此时胸收腹鼓，并以内气震激腹腔。续收食指以外的四个手指成握拳状，仅余食指作勾状，俗称五手梅。变指过程闭气。

5　6　7　8　9

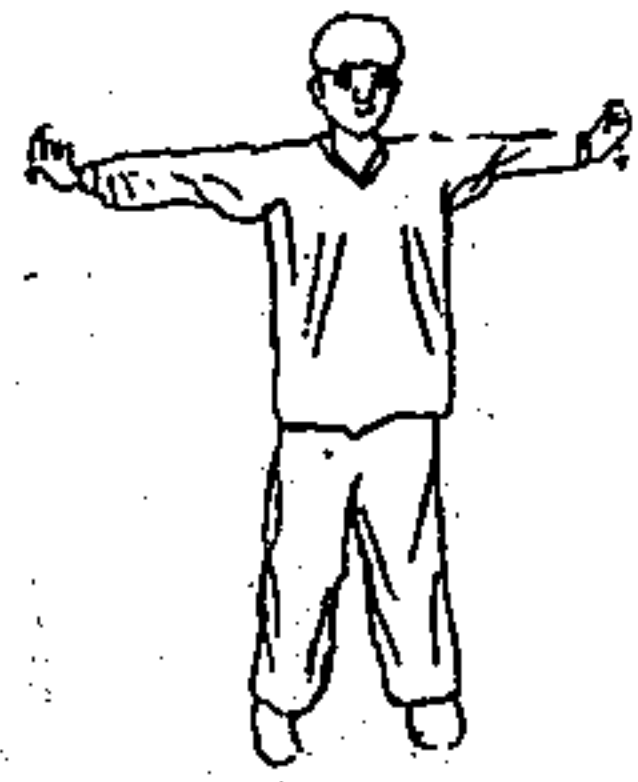
梅花云手——燕尾剪水(图9-11)

梅花云手(图9)：以握好的五指梅同时向前上方抬起，手臂伸直，略高于头，抬臂的过程深吸气。

燕尾剪水(图10-11)：双臂交叉落至与肩水平，落臂的过程同时猛烈喷气。然后由向下的五指梅翻转成向上。翻转的过程深吸气。

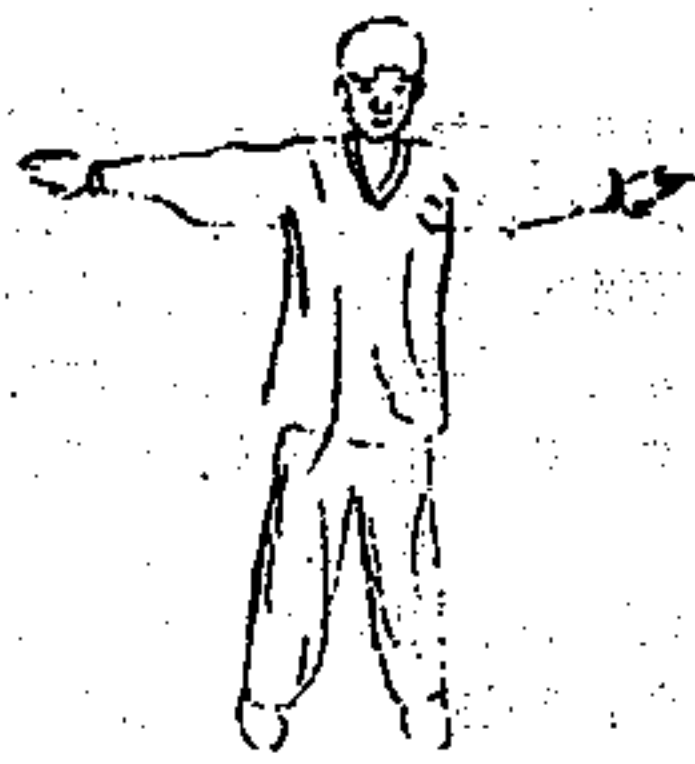
10

11



12

13



14

白鹤亮翅(图12-15)

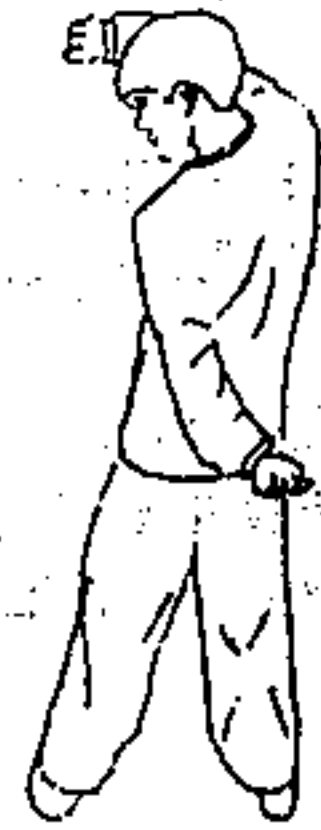
以向上的五指梅迅速沿水平线向两边用力甩出成一直线。甩手的过程猛烈喷气(图12)，五指梅摊开成掌，掌心向上(图13)。向右旋臂成掌心向后(图14)。再前旋臂成掌心向下(图15)。从摊手指到两次旋臂的过程，均匀深吸气。

15

少量吸气 → 野马分鬃——揽花云手(图4-9) → 接图16

16

17



背面图

17

左转身捣穴(图16-18)

左五指梅突然向后捣的同时，扭头向后看，右五指梅亦在同一时间绕到额前指向后方，后捣的过程猛烈喷气。然后恢复到五指梅指向前方。恢复过程深吸气。

猛烈喷气 → 右转身捣穴
以右手方向五指梅依样
重复图16-18动作一次 → 少量呼气 → 野马分鬃——
梅花云手(图4-9)

接图19

18

19

背面图

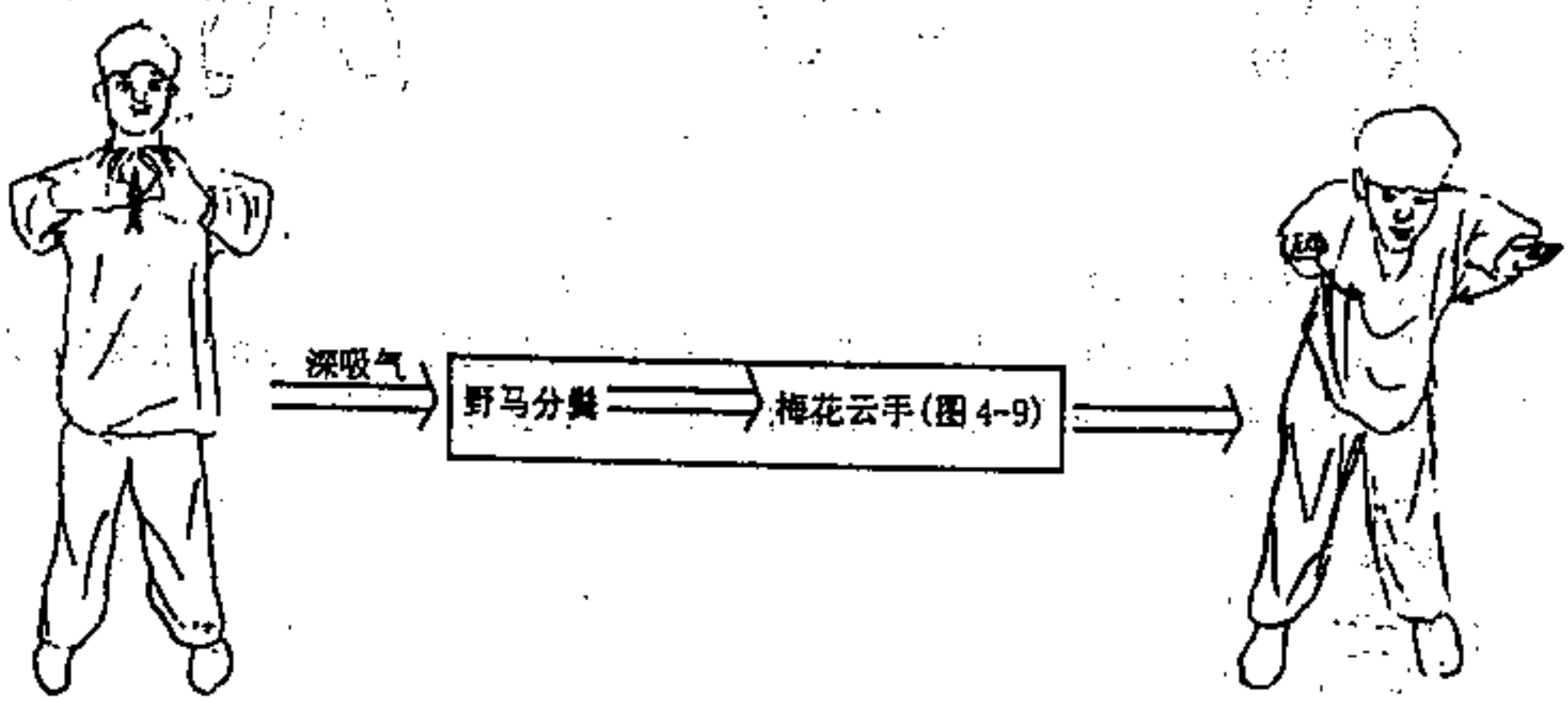
19

20

雄狮翻身——迎风扑蝶(图 19-21)

雄狮翻身(图 19)：接图 9，以腰力向后仰，五指梅同时向后旋，后仰和旋转的过程，猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 20-21)：用腰力向前荡起，旋臂回到胸前，五指梅变小环抱掌，指尖相对，掌心向前，前荡的过程深吸气。然后保持原小环抱掌状，向中线猛扑出，仍保持臂部稍弯。扑出过程猛烈喷气。如此三扑三收。



21

22

鹰击长空——迎风扑蝶(图 22-24)

鹰击长空(图 22)：以腰力向前俯，五指梅变掌向前标出，前俯标出的过程猛烈喷气。

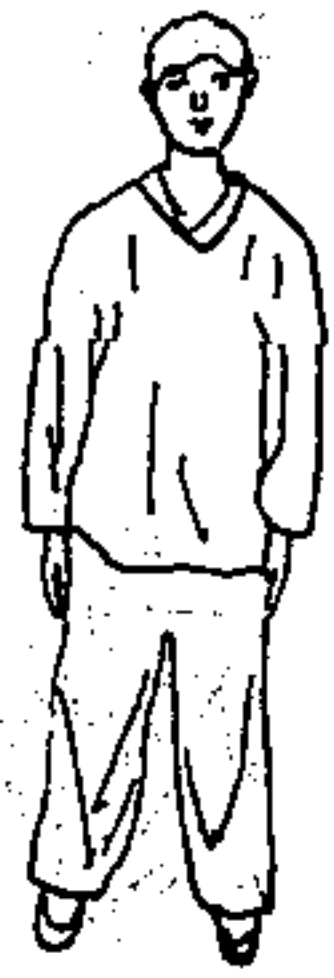
迎风扑蝶(图 23-24)：要求与图 20-21 一致。

23

24

深吸气 ⟹ 野马分鬃 ⟹ 梅花云手(图 4-9) ⟹

25



26

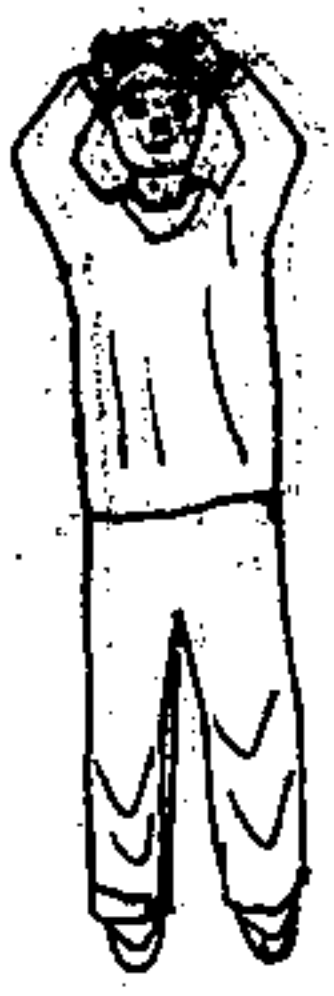
27

28

推山入海——和风拂柳(图 25-29)

推山入海(图 25-26)：上接图 9，由高举的五指梅变掌向下推拨，贴于裤边，下推拨的过程喷气。

和风拂柳(图 27-29)：双掌向胸前靠拢并上下搓揉，待有发热感后，从脸部向头顶抚擦三次。此时以正常呼吸。



29

30

31

32

古藤缠树——收式(图30-38)

古藤缠树(图30-37)：上接图29，先把左手臂摊直与肩平，指尖向前，然后用右掌沿手臂外沿往下拍，拍到腕部再沿内臂从前向后拍，续右掌拍胸腹，左掌同时拍后背。拍右手臂的动作与以上动作一样。保持均匀呼吸。然后用整力使身体左右各抖动三次。

收式(图38)：恢复到起式。

33

34

35

36

37

38

训练安排

1. 进退马训练5分钟。
2. 小念头训练8分钟。
3. 肾气归元功作熟悉训练15分钟。
4. 肾气归元功慢练15分钟。
5. 肾气归元功柔练10分钟。
6. 肾气归元功激烈训练7分钟。

疑难解析：肾气归元功为什么非要经过慢练、柔练之后才能进入激烈训练？

解析：如果习本功者，不经慢柔阶段的训练，就冒然进入激烈的发力阶段训练，则易出现发力僵滞、拖泥带水，间架变形的不良现象。慢练、柔练的过程，基本接近于静力性张力训练，此过程人的精神意念比较轻松，肢动运动容易控制，运动过程与均匀的呼吸相配合，内外协调，如流水般流畅，为后面的激烈运动作好充分准备。而激烈训练，实是人体内部肌肉与肌肉，肌肉与骨骼、各关节之间等的争力训练。这种互争即是某一角度或几个角度的面、线之间拉扯互撕，脱离而形成争力，争力向固定某个方向传导，即是发力过程。鉴于此，唯有经过前个阶段的训练方能进入第三阶段的训练。

第二单元　咏春攻防体系

通过咏春内功体系的训练，我们已掌握了基本的咏春心法、身法和手法，这一单元我们学习咏春拳近乎完美的攻防技术。搏击须攻防有道，守得住，方攻得进，此乃攻防的辩证关系。纯粹的进攻和防守，都是片面的，不可取得。搏斗中的防守法门尤为重要，双方的互殴换打尤为咏春门人所不齿。

人体构造是对称和平衡的。出于攻防的需要，通过中线剖面为参照面，可将搏击空间分为纵面的：上、中、下路及前区、后区及水平，横面的内门、外门，搏击双方，碰撞接触点称触点。遇触点必勾漏，勾漏以求换手取势，取势以便实施中脉发力。攻击与防守的线面不外乎以上几个空间。如此便可以构成各种手法的空间定位(非固定招数)，学习时有规可循：

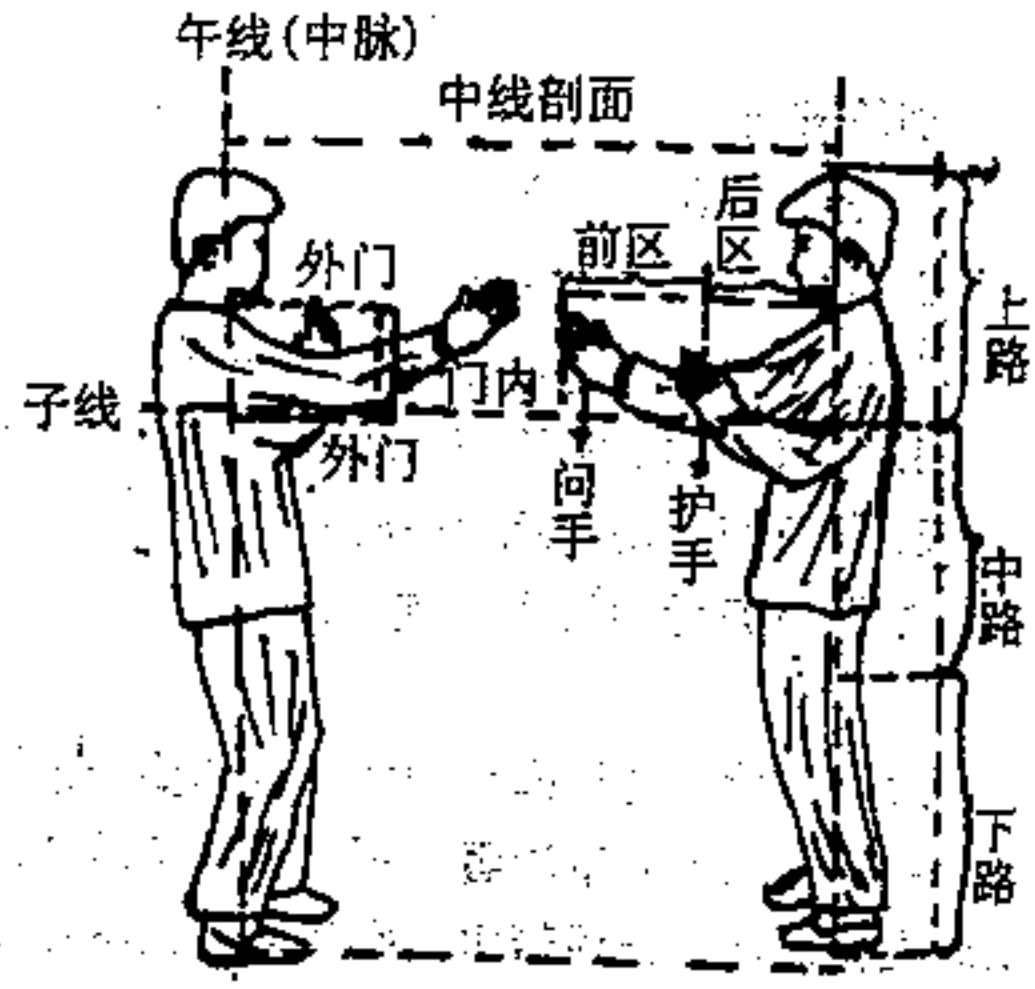
一、手法的瞬间定位，以相对不变应万变：

1. 对方攻入我前方区时，相应的用摊手与伏手进行消解(外摊内伏)。

2. 对方攻入我后方区时，相应的用膀手与护手进行消解(内膀外护)，配合转马及俯仰闪侧身法灵活应用。

3. 对方攻入我后方区中路的内门时，相应的用耕手和撩手消解。

4. 对方从外门起腿攻入我后方区的中上路时，相应的以耕拦手消解。

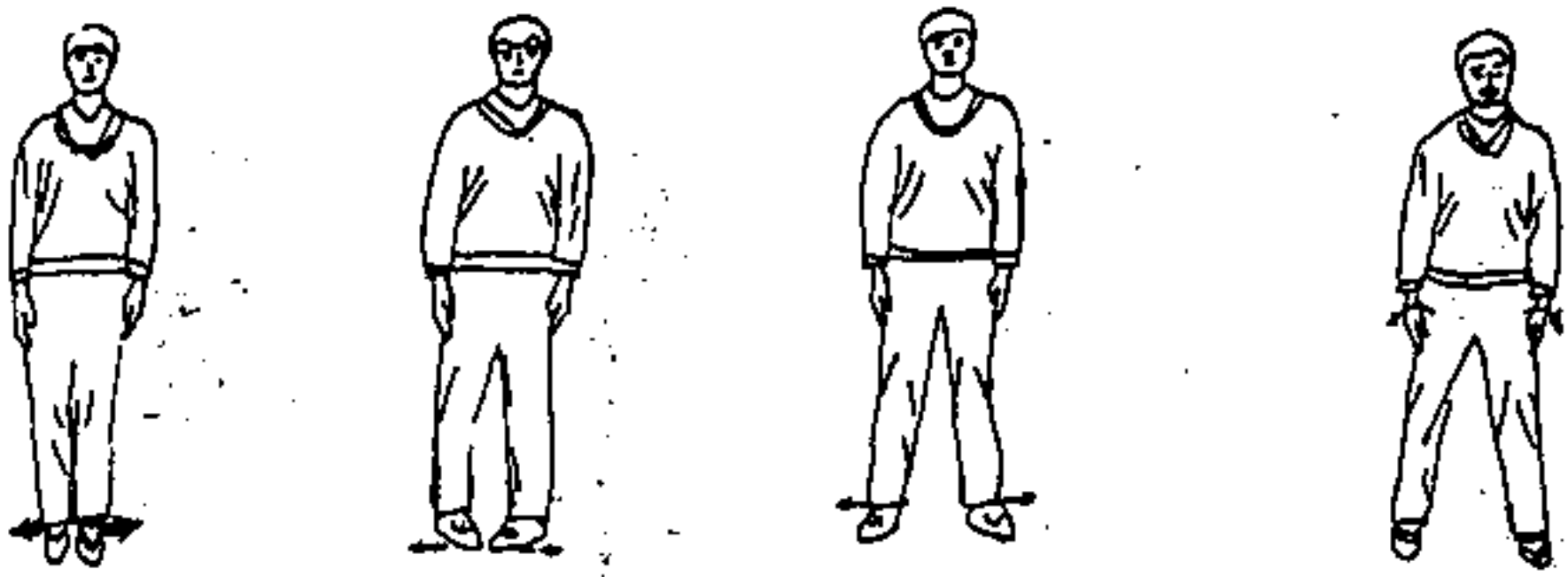


二、触点勾漏，来留去送：对搏时必有碰撞的接触点。在触点上的瞬间推拉缠挂可化解，控制对方劲力变化和来势。咏春极妙的触点勾漏法几乎包涵于咏春拳的每一个攻、防组合动作中。对搏时，当对方攻来的一瞬那，我以“寻桥”的方法迎接对方的进攻，此时或在原触点或就势换触点，把对方的力量勾出自己中线外，同时利用勾劲的回环力量漏入对方防区，攻向对方中线。

咏春的经典防守训练是“寻桥”训练，经典攻击训练是“标指”训练。

第16-19课　寻桥

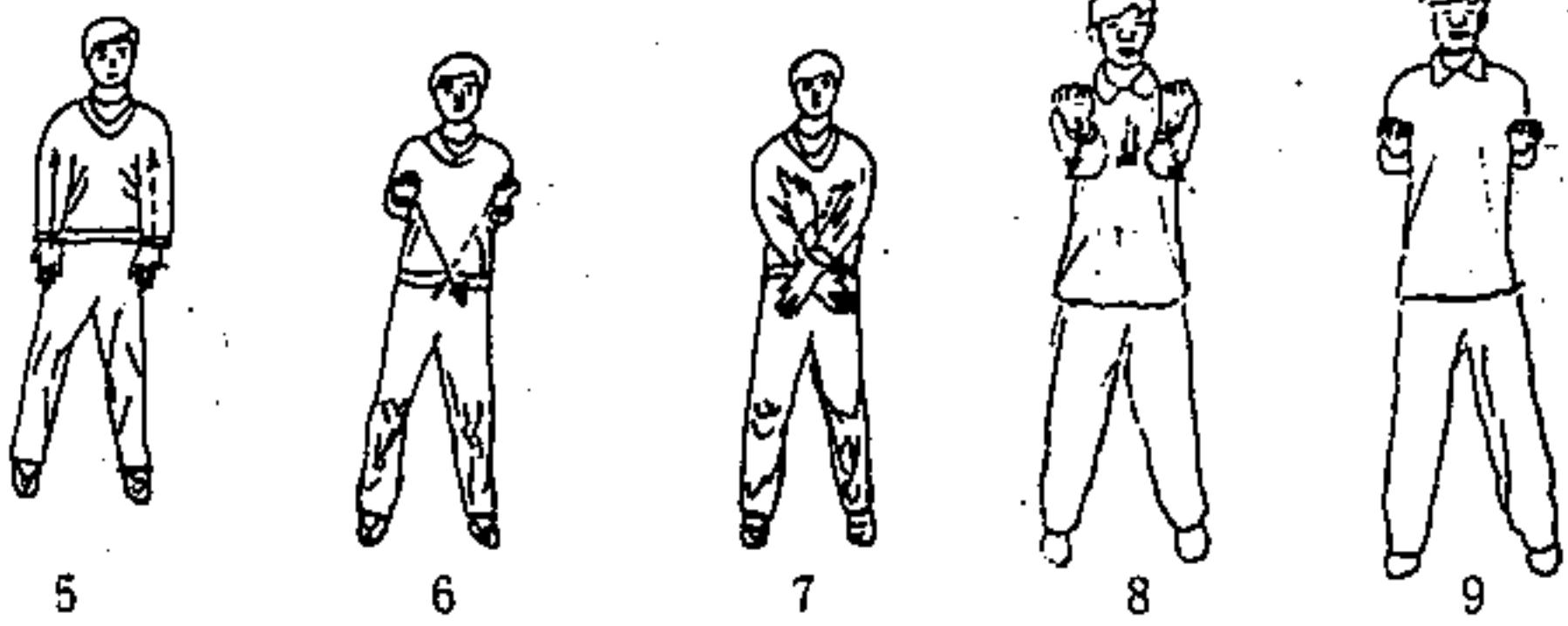
顾名思义，就是“寻找对方的桥手”。在激烈的搏击打斗中，如果连对方的桥手都寻不着，即粘不住，拦截不了，自保尚难，谈何攻击对方呢？所以寻找对方桥手且其桥手触及身体之前将其封住，并及时以触点勾漏的防守反攻技术进行立体反攻。在整套寻桥拳谱中，多属防守动作，尤以膀手防守为甚。间有三式脚法和其他手法，但仍不离“寻找及阻截敌人桥手”的中心主题。练习寻桥时要沉实稳重。



1　2　3　4

开步二字钳阳马(图1-4)

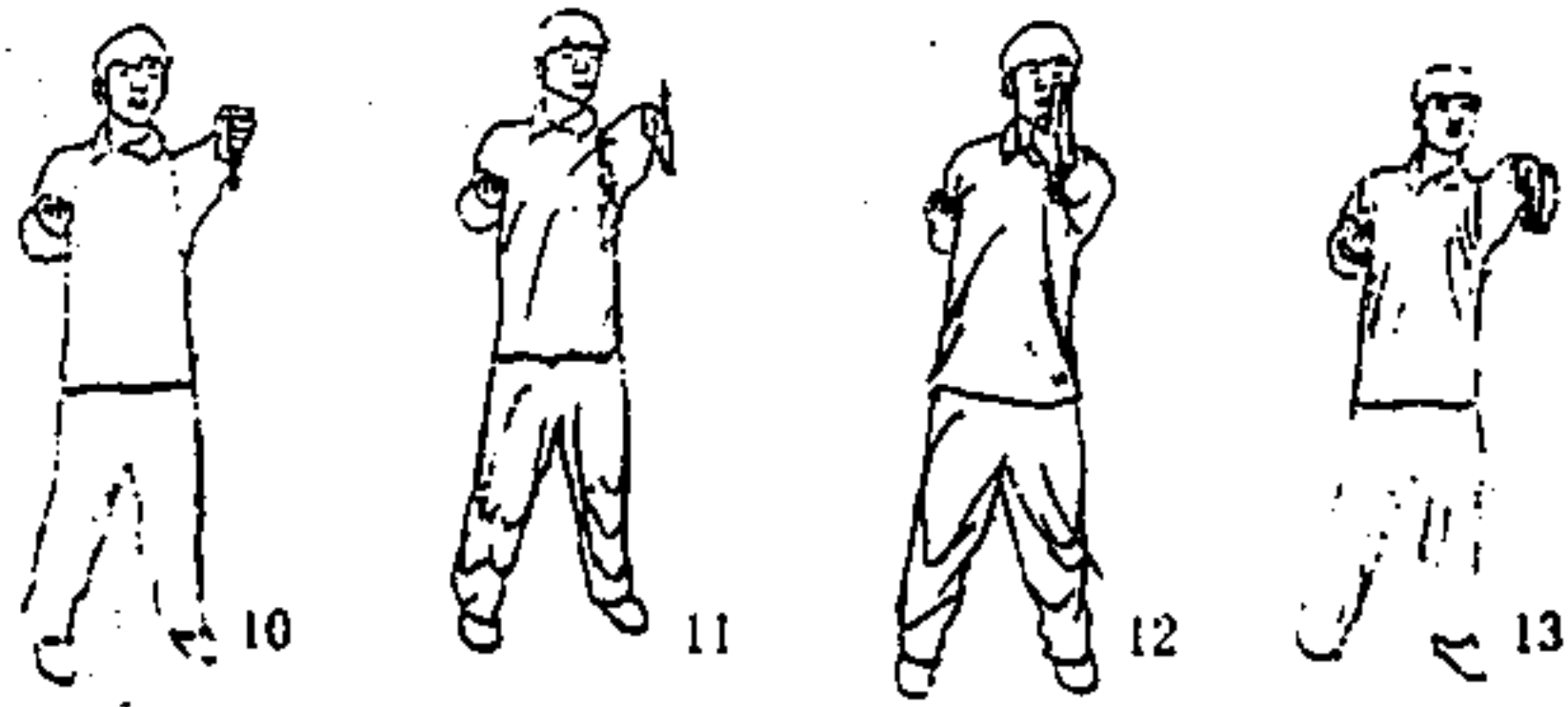
其练习要求与小念头开步二字钳阳马要求一致。



5　6　7　8　9

双托掌——双剪耕手——弹拳收拳(图5-9)

由掌心向内翻成掌心向外，沿肋间托起双掌至腋下成双托掌(图5-6)。随即沿斜双交线剪下成双耕手(图7)。然后回收至胸前迅速抛弹而出，肘尖离胸腔约一拳距离，拳背向前，最后冲肘收拳(图8-9)。



10　11　12　13

左日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳(图 10-21)

左拳沿子午线打尽成“日”字型前，变掌沿“十‘字轨迹向下、向上、向左、向右用腕力抖动，最后半圈手冲肘收拳。

14

15

16

17

18

19

20

21

右日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳

以右拳依样重复图 10-21 动作一次

22

23

24

25

穿桥手——左顶右批肘——三拍手(图22-30)

上接图21，双拳变掌旋成掌心相对，双掌同时向前标出，肘尖距肋约一拳(俗称归肘)，然后收掌回腋间。如此一标一收为一遍，共做三遍，最后一遍标尽，即完成穿桥手(图22-24)。双掌环抱成与肩平，掌心向内，随即旋成掌心向下，保持上身间架不变，以腰马力迅速左转，形成左顶右批的同向不同发力点的双肘(左顶肘力点在肘尖，右批肘力点在前臂缘)。再恢复到正身马，如此一正一侧为遍，共做三遍(图25-27)，最一遍左转时，两掌变分桥手，掌心向下，续左手变推手在前，右掌往左手臂缘拍下，如此左右手交替三次，即完成三拍手(图28-30)。

26

27

28

29

30

31

32

33

侧穿掌 ⟶ 高飘膀(图31-35)

左推手变拳收回腋间，右拍掌沿子午线推尽，续右掌收回腋间，左拳变掌推出，如此左右交替三次，完成侧穿掌(图31-33)，最后一次推右掌后，迅速转成正身马，右掌左拳置腋间，然后左转马的同时，右手飘起变高膀，左拳变护手置胸前，再转成正身马(图34-35)，如此飘膀三次。

34

35

36

37

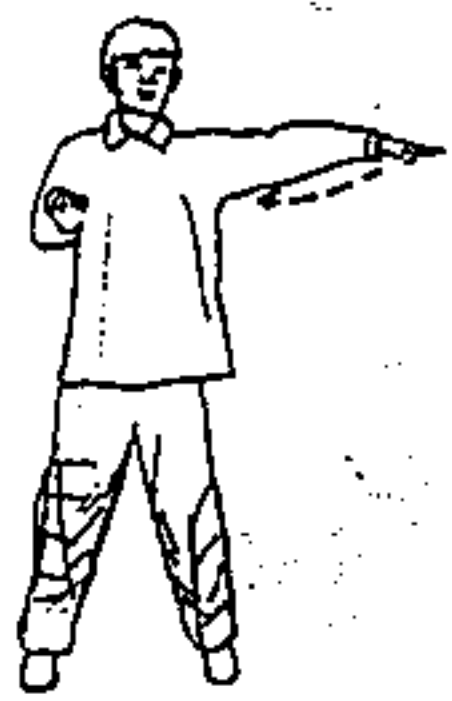
正穿掌 ⟶ 斩颈手 ⟶ 三切掌 ⟶ 圈手收拳(图36-45)

左拳变掌沿子午线推出，右掌变拳仍置腋间。如此左右手交替三次(图36-39)。最后一次左掌推出后，迅速右摆并向左疾斩出成斩颈手(图40-41)。左掌沿水平线回割至子午线并迅速下按(图42-43)。右拳变掌往左前臂切下，左按掌变拳收回。如此左右手交替三次后，右圈手收拳(图44-45)。

38

39

40



41

42

43

44

45

穿桥手 ⟶ 右顶左批肘⟶ 三拍手⟶ 侧穿掌⟶ 高飘膀⟶ 正穿掌 ⟶斩劲手 ⟶ 三切掌 ⟶圈手收拳

以右侧启式重复图 22-45 动作一次。

46

47

48

49

50

51

左横铲脚——撑步中膀手——挂捶回环——圈手收拳(图 46-54)

以腰力扭身左转，右脚不动，左脚跟稍离地。随即左脚抬起横铲而出(图 46-47)。然后向前踏落，并将身体如撑船般撑前一步，在撑前的同时，起右中位膀手，左护手置前。续右膀手变拳收回，左护手回割胯下，左脚同时左圈一个半圆弧线。再圈回原地起中膀(图 48-52)。如此膀手三次，第三次膀手之后变拳往上抽挂，并迅速回环撞向后方，再摆到中线，左切手后圈手收拳(图 53-54)。

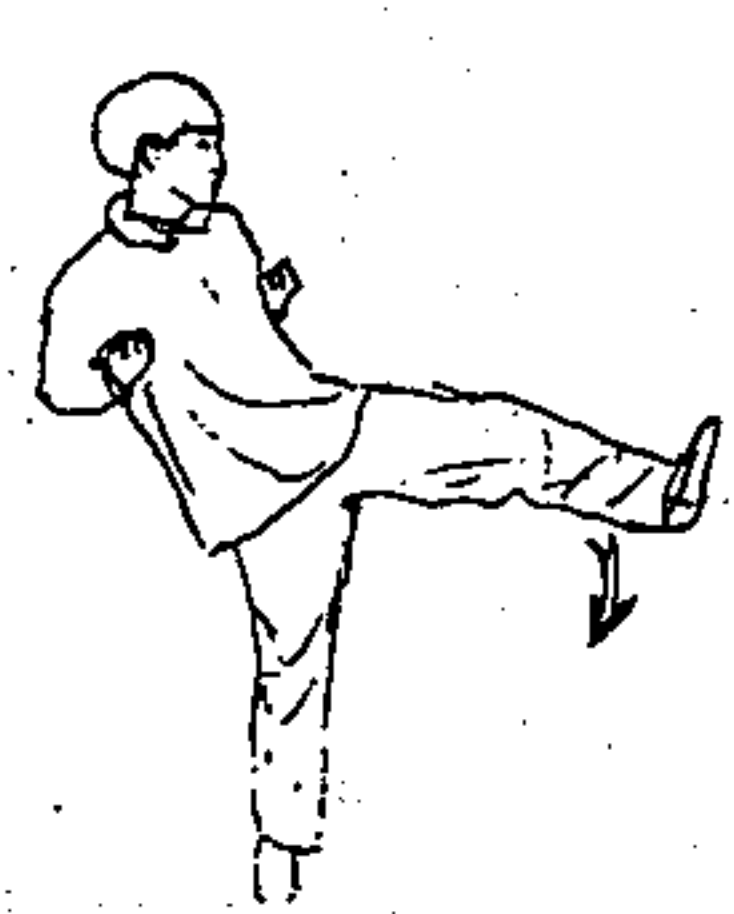
52

53

54

右横铲脚 ⟶ 撑步中膀手 ⟶ 挂捶回环 ⟶ 圈手收拳
以右侧启式重复图 46-54 动作一次。

55



56

57

左正蹬腿——撑步双低膀——双标手——双圈手收拳(图 55-69)

扭腰转身，右脚不动，左脚抬起，平蹬出，脚尖向上(图55-56)。左脚前踏落地的同时，两手环抱置前(图57)。后脚撑前一步的一瞬间，两臂内旋成低膀手(图58)。然后左脚撑地向左圈脚的同时，两臂外旋成环抱状。左脚再按原地圈回并内旋成低膀手(图59-60)，如此三次低膀手，最后一次膀手后，顺势摇起双掌标出(图61-62)。双掌按下再顶起，圈手后冲

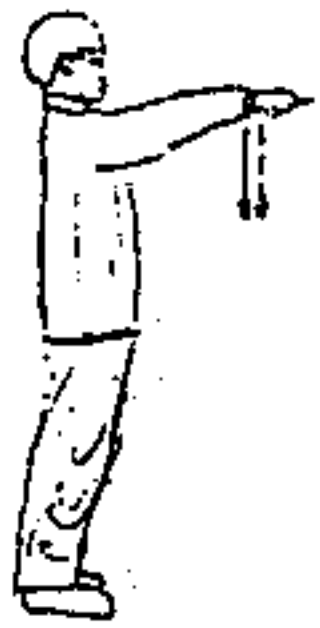
肘收拳(图 63-68)。再恢复到正身马。

58

59

60

61

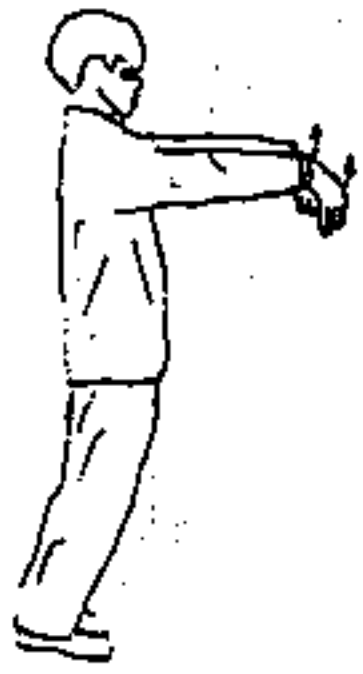


62

63

64

65



66

67

68

右正蹬腿—撵步双低膀—双标手—圈手收拳

以右侧启式重复图 55-69 动作一次

69

70

71

72

73

74

排脚——按手——正穿掌——日字冲拳——切手——抛弹收式(图69-87)

以腰力右扭身，并右圈脚，左脚不变。然后左脚沿右膝前方斜杀出(图69-71)。随即变正身马，左右交替下按、推穿掌、冲日字拳、切手各三次(图72-83)。最后由里往外抛弹拳(图84)。收马恢复到起式(图85-87)。

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

1. 小念头训练 7-8 分钟。
2. 肾气归元功柔练 7-8 分钟。
3. 寻桥动作熟悉训练 25 分钟。
4. 肾气归元功激烈训练 5 分钟。
5. 寻桥流畅训练 15 分钟。

疑难解析：为什么咏春起膀必旋臂？

解析：首先要明白膀手形成的过程，乃因搏击时，对方桥手施劲于我桥手，上面并沿我中线攻入，自己桥手受到对方前冲的压力而变成肘底翘起即形成膀手。此时对方的压桥冲力仍沿中线续进，这时我桥手只需原位旋转，即可以让对方桥手随我的手臂旋转，而偏离中线，此时配合相应的转马，即可以把对方桥手旋挤出内门。反之，如不旋臂，往往来不及相应的转马，对方桥手已攻至自己身上。故咏春起膀必旋臂。

第 20-33 课　标指

本拳谱以攻击手法为主，这些手法皆是‘以攻为守或“以打为消”的高明打法。这套拳多以指、掌、肘为攻击武器，招法攻击凌厉狠毒。如果说小念头是一个蓄力，定步运力的细致过程；寻桥是运力的延伸和活步运力的话，那么标指则是一个淋漓尽致的无拘无束的高级发力过程。假若一位经长年浸淫咏春拳术并有一定悟性的武者，其发劲柔韧如藤条，看似轻盈实则强劲凌厉，这种柔劲往往力贯指尖。在打击对方时，极之容易造成对方的严重内伤。

标指拳谱

开步二字钳阳马——日字冲拳——十字摆指——圈手收拳

重复“寻桥”图 1-21 动作一次。

22

23

24

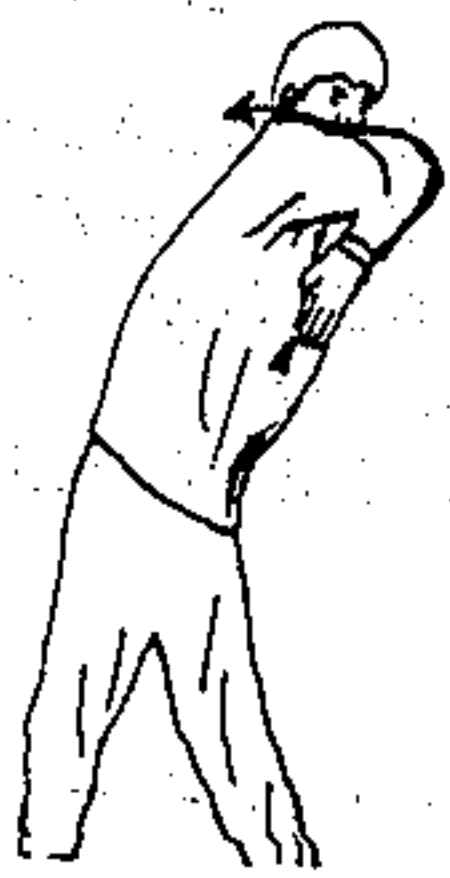
25

连环盖肘 ⟶ 双标手 ⟶ 圈手收拳(图22-36)

左手变掌，右手抬肘与肩平，并与左掌靠拢(图22-23)。然后右肘从上向左侧压下，接着右肘回环，再盖左肘，左右交替共三次(图24-28)。第三次右盖肘回环后，迅疾标出成双标手(图29-30)。随即圈手收拳并转成正身马(图31-36)。

26

27



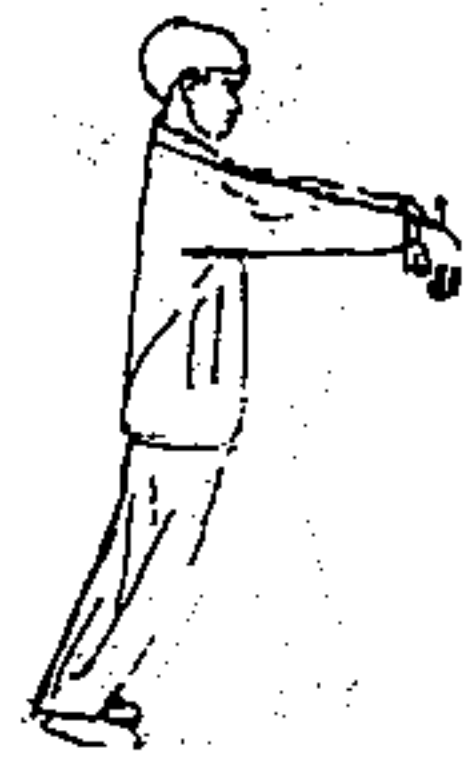
28

29

30

31

32



33

34

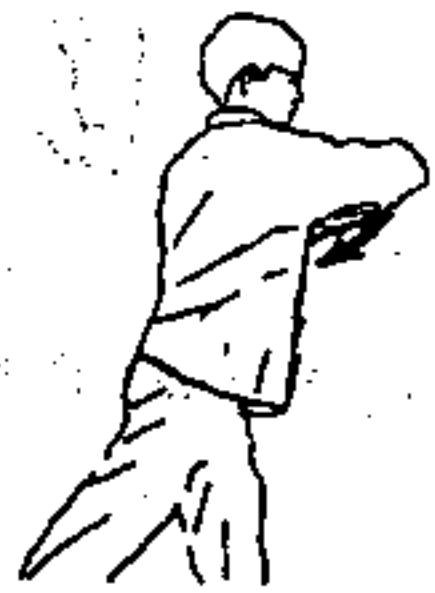
35

36

右起连环盖肘——双标手——圈手收掌

以右侧启式重复图 22-36 动作一次

37

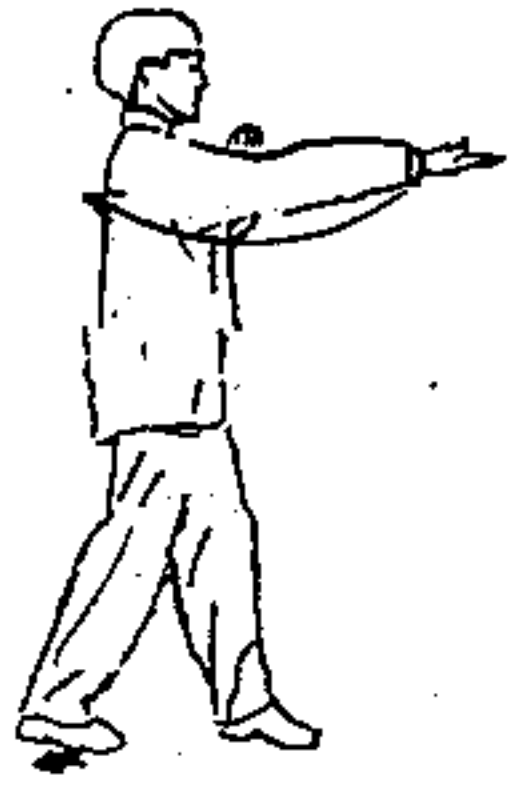


38

39

40

41



42

43

右批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳(图37-46)

以腰力扭转腰马，在腰马左转的同时，右肘顺势向左侧横撞而出(图37-38)。随后右肘回环(图39)，右拳变掌直枪出，拇指在上(图40)。右掌变拳收回腋间，左掌变标指手沿中线标出(图41)。然后收左掌作护手，以右摊手沿中线铲出(图42)。由侧马转正马的同时，右摊铲手向右侧割斩(图43)。随即回割中线，下撩成撩手(图44-45)，最后收右撩手的同出左切手，并以左圈手后收拳(图45-46)。

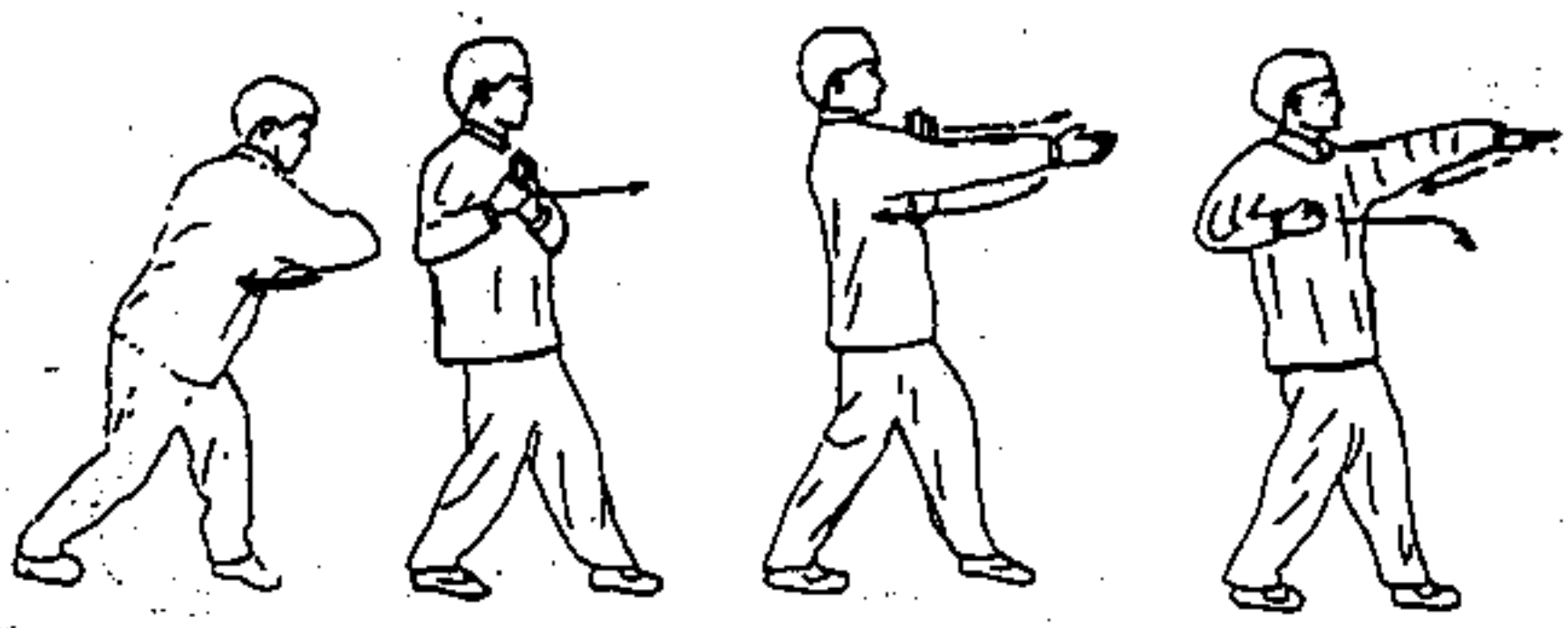
44

45

46

左批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳

以右侧起左批肘重复图37-46动作一次。



47　48　49　50

割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳(图47-55)

上接图36，以腰力扭马的同时，右肘以肘尖从对方中路斜割向下路，并突然下沉约一拳距离(图47)。右肘回环后标出平枪掌，继标出标指手，下路仰掌(图48-51)。然后扭转成正马的同时，双掌成交叉剪手置胸前，并突然下沉成双剪耕手(图52-53)。随即抽右掌往左掌上切下，最后先往胸前收回再往外抛弹(图54-56)。收拳恢复到正身马(图36)。

51　52　53　54　55

左割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧左肘为启式重复图47-55动作一次。

56

57

58

59

耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳(图56-60——图52-55)

上接图36，以腰马力转马的同时，右拳变上拦手，左拳变下耕手，同时向左侧耕拦(图56)。然后换成左拦右耕同时向右侧发力，如此左右侧交三次(图56-60)。第三次耕拦组合发力后，转马成正身马后，按序完成双剪耕手，抛弹收拳动作(图52-55——36)。

60

右侧起式连环耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧起式重复图56-60——图52-55

61

62

63

64

65

66

前标后肘——破中手——横掌——圈手收拳(图61-66)

上接图36，左拳变标指手向左侧标出的同时，右臂抬起至肩平成顶肘，分别向相反方向同一瞬间发力(图61)。左右两侧交替三次，最后一次发力后，把标指手回割中线并下搂，右掌变拳收回腋间(图62-64)。在左转马的同时，搂手变破中手向左发力(图65)。由侧马变正身马的同时，破中手向前推出，成横掌(图66)。如此一侧一正马交替三次，最后一次正马以左圈手后收拳(图36)

右侧前标后肘——→破中手——→横掌——→圈手收拳

以右侧标指手为起式重复图61-66

67

68

69

70

71

72

73

74

虎扑——竖割手——前后搓拳——抛弹收拳(图67-76)

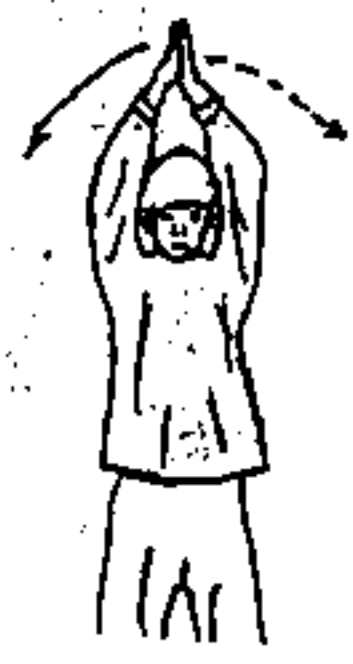
上接图36，双拳变正掌推出，左掌随左转马的同时，变破中手；右掌变护手(图67-68)，然后转成正身马，并从身体右侧竖割向左侧，左掌变仰掌抬至与肩平，护手不变(图69-71)，双掌同时变拳来回搓打一遍(图72-74)最后双拳由里往外抛弹(图75-76)收拳恢复到正身钳阳马(图36)。

75

76

虎扑——右竖割手——前后搓拳——抛弹收拳
以右手侧重复图67-74动作一次。

77



78

79

80

81

82

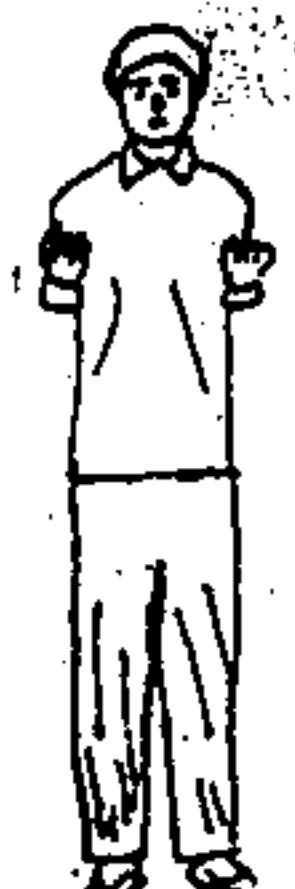
83

84

冲刺手——抱球手——虎扑——抛弹收拳——收式(图 77-88)

上接图 36，双拳变掌往胸前靠拢(图 77)。沿中线向头顶上直冲(图 78)。双掌同时分开由上向下抱圆(图 79-80)。然后靠拢回到胸前(图 81)。如此循环三次。第三次回靠胸前后，猛向前作双虎扑动作(图 82)。然掌变拳回收胸前并迅速抛弹而出，保持归肘(即肘底与肋约一拳距离)，双拳回收腋间(图 83-85)。最后收马恢复到启式(图 86-88)。

85



86

87

88

训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 标指动作熟悉训练 25 分钟。
3. 寻桥训练 7-8 分钟。
4. 标指流畅训练 20 分钟。

疑难解析：标指训练中的“以攻为守”与“以打为消”二者有何区别？

解析：“以攻为守”为咏春门的宏观控制策略。其内涵为咏春门人与敌人对峙的时候，抢在敌人尚未进攻之前，先发制人令对手措手不及的情况下已失败，即使对手作出应急防守，然招架已难谈何攻击。如此，咏春门人便可稳操胜券。

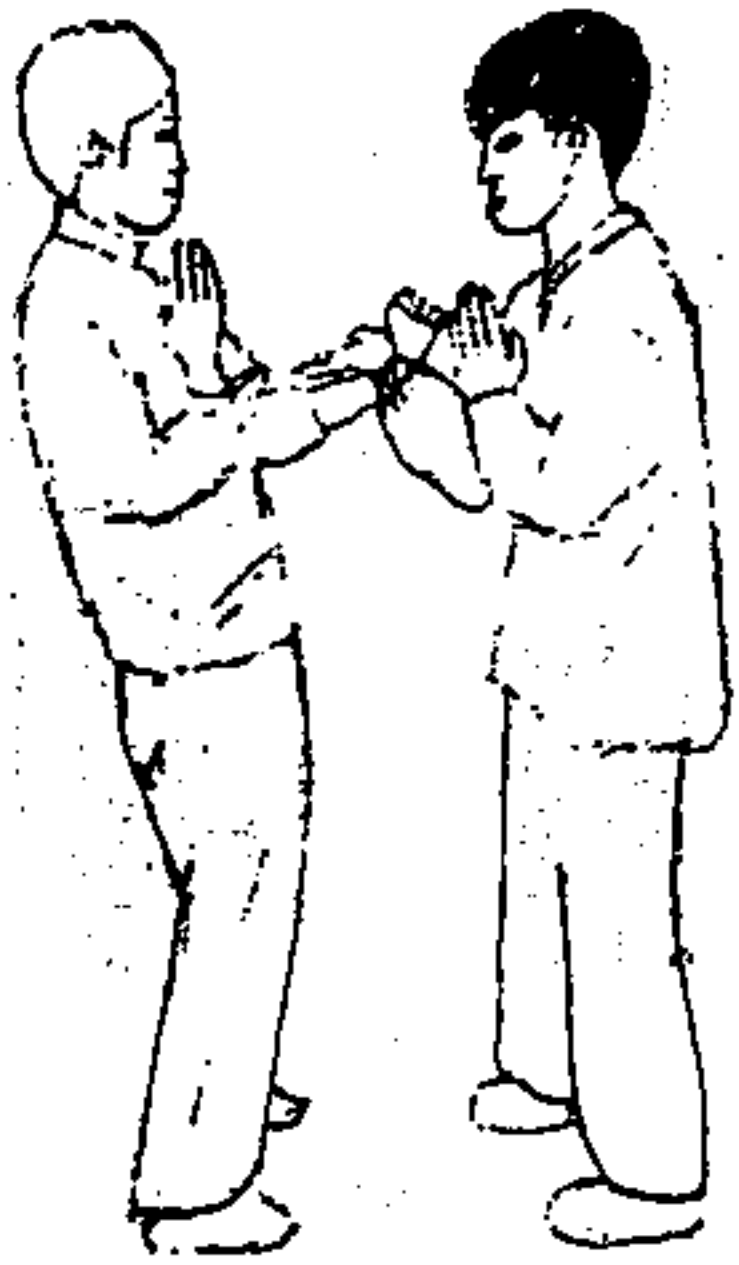
“以打为消”为咏春门的微观技术诀窍。其内涵为一旦遇对手先攻过来的特殊情况，则咏春门人相应的以一些简洁的招数，在对手的进攻过程抢攻对手，并在同一时间以这一招或组合招数里所蕴藏的角度变化，发力大小，位移情况等来使对方攻击失效。

经典攻防手法及其致用

(一)经典攻防之防守手法

第24课　摊手

摊手为咏春门人在对搏中使用率较高的防守手法。另外，摊手的流动变化性很强，在原位置上可直接旋变成攻击动作：日字冲拳，亦可稍作一定位置，角度的位移而变成膀手、耕手、伏手等防守手法。尚可配合其他攻防动作、组成“消打同时”的高明打法。经典的摊手用法与变化乃是：当对手攻入我前方区时，相应以摊手或由摊手变伏手进行消解(外摊内伏)。由于以上因素，摊手为咏春门“三式拳”的重要组成之一，不足为奇。



1

摊平盘根循式(黑头发者为甲，反之为乙，以下图都如此)

直观演式练习：甲乙双方以咏春桩手对峙，乙抢先以问手变日字冲拳沿子午线直攻甲，甲问手在乙方前方区挨变成摊手阻截对方的进攻(图1)。然后恢复到对峙式，再重复刚才攻防动作。熟练后攻，防双方互换训练。

摊手致用法例

相对摊手致用法(图A-B-C)：

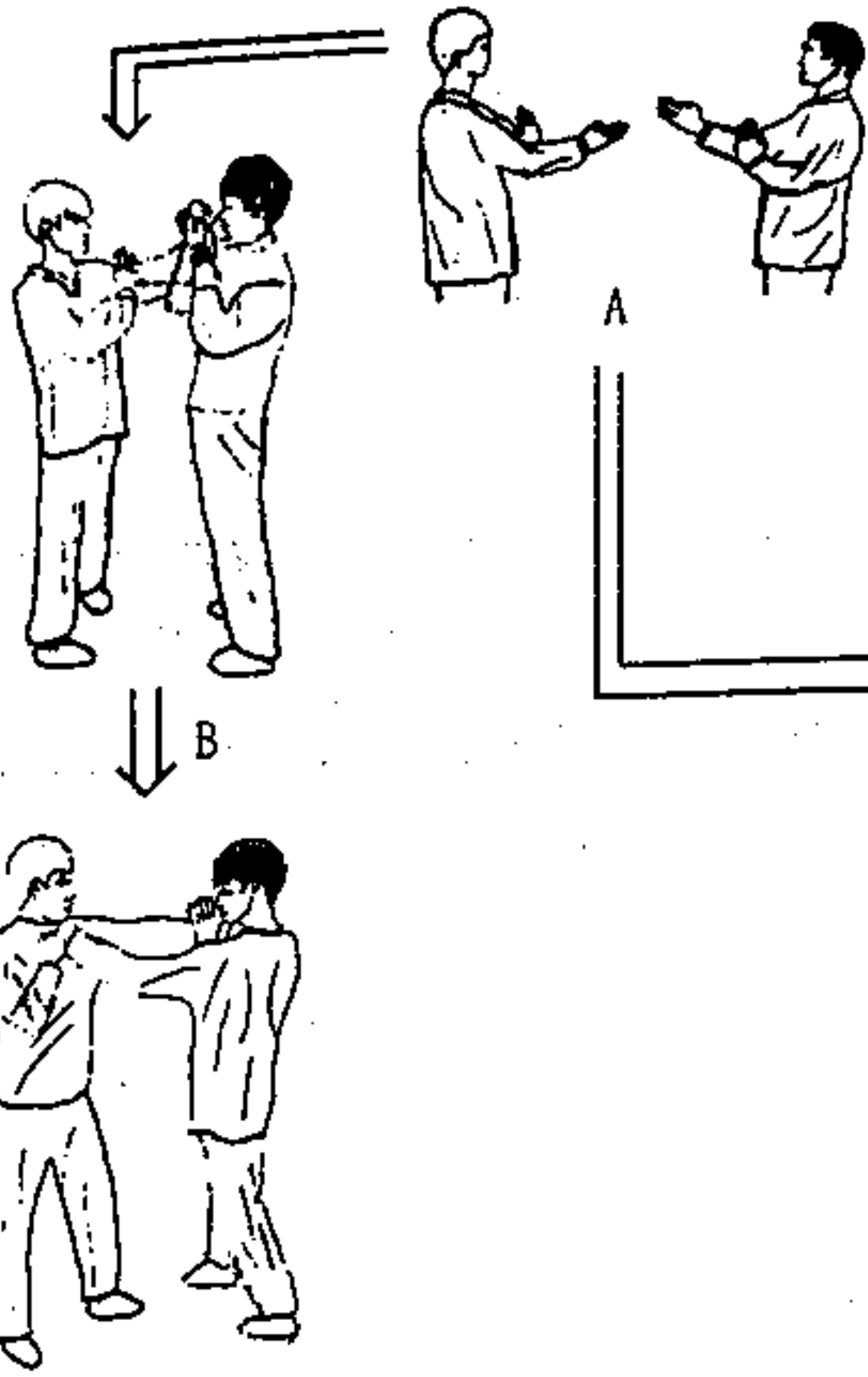
对搏对方以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以左护手变日字冲拳攻向甲面部，甲在前方区以摊手阻截，并随对方的继续冲前力量而以摊手去送对方冲拳，并于同一时间打出左冲拳施力于对方前胸(图B-C)。

交错摊手致用法(图A-b-c1)：

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙以右问手变标指手直取甲面部，甲速以右摊手阻截(未留)并随对手的前冲力而以摊手去送对方标指手，同时以左横掌直击乙方耳根(图b-c1)。

交错摊手致用法2(图A-b-c2)：

图A-b要领与用法1一致，不同的是以摊手去送对方标指手的同时左横掌击向乙方侧肋部位(图c2)。



训练安排

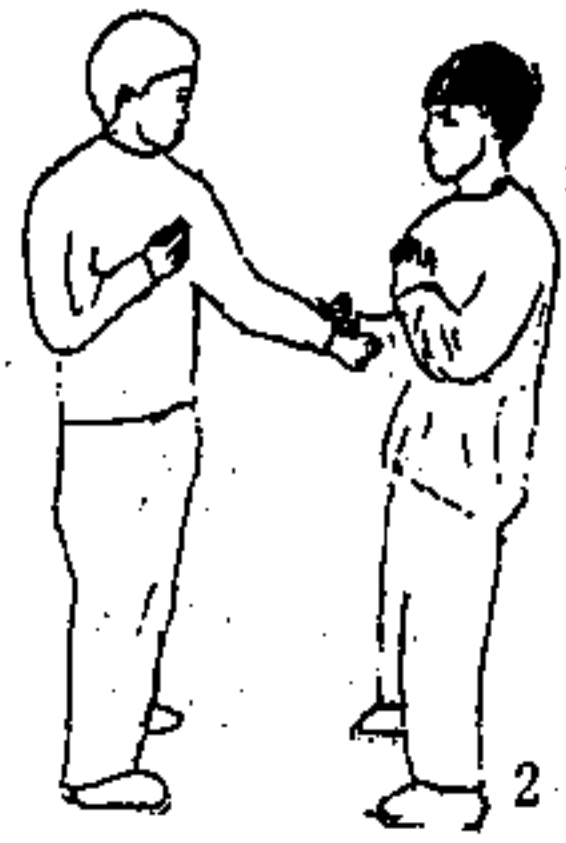
1. 标指训练 10 分钟。
2. 摊手直观模拟互换训练 15 分钟。
3. 摊手致用法互换训练 20 分钟。
4. 小念头训练 7-8 分钟。
5. 肾气归元功训练 7-8 分钟。

第 25 课　伏手

摊手由外向内作 90° 弧度圈手，即成伏手。伏手的特征是手掌曲伏在对手的前臂上面，而自己出伏手的手臂在对方外门，亦即伏手多以相对伏手的姿态出现于搏击中，而极少出现交错伏手的情况，原因是相对伏手的双方手臂成一条直线，在这条直线上，伏手即可以发挥向下按，向左右跟随的独特功能，这在粘手训练中表现得更明显。而交错伏手则无法完成上述功能。

伏手稍作一定角度、弧度、位置的改变，即可灵活的变成提指手、问手、膀手等，故

其亦是“咏春三式拳”之一。

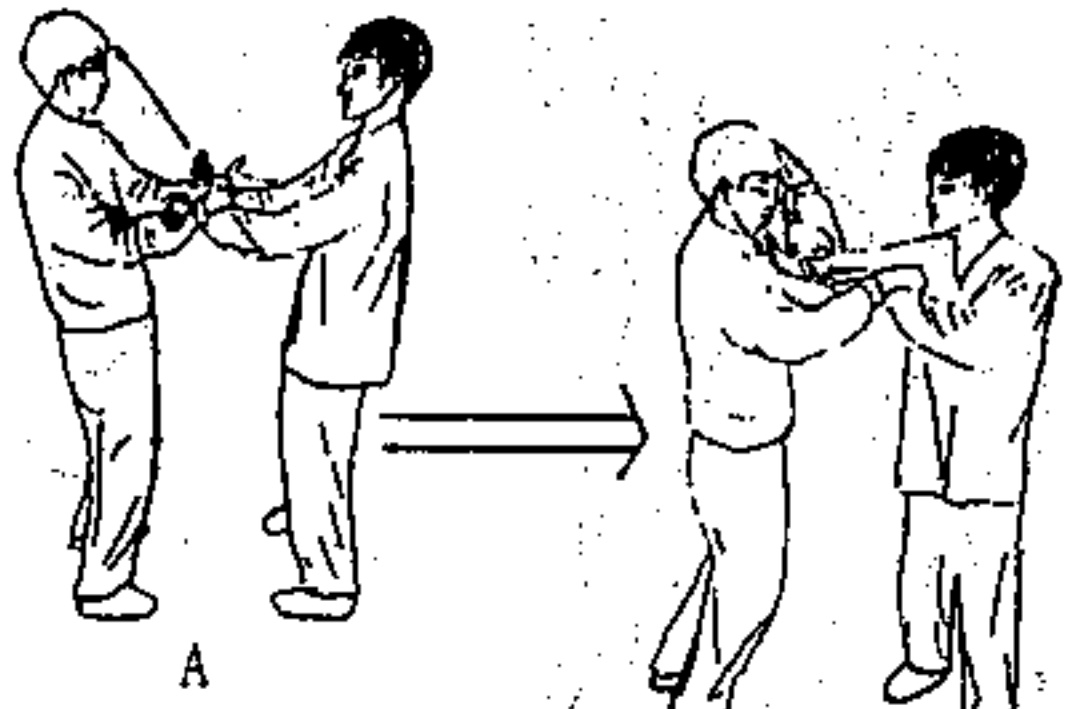


伏手直观演式

直观演式练习：

甲乙双方以咏春桩手对峙，乙以左冲拳抢先攻击甲。甲速以问手变伏手阻截对方桥手(图 2)，然后恢复到对峙状态，重复上述动作，熟练后攻，防双方交替模拟训练。

伏手致用法例



伏手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方各出一摊一伏手，彼此之间形成内摊外伏的接触状态(图 A)。甲右伏手在接触点上稍作向斜下发力后(即触点勾漏)，迅速变掌拍向乙方前额(图 B)。紧接着右手再回伏乙方桥手，并随转马的同时，左摊手变横掌击向乙方脸部(图 C)。

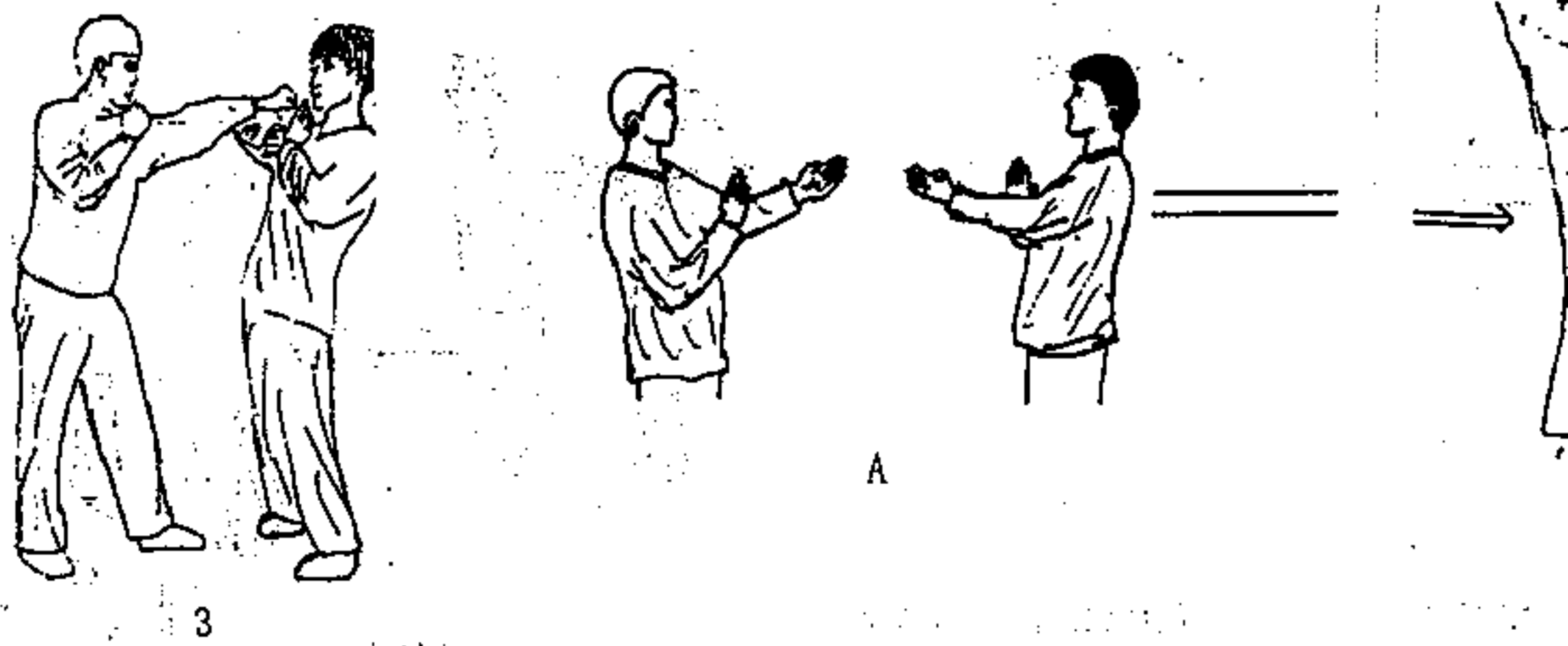
训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 伏手直观训练 8 分钟。
3. 伏手致用法例攻防互换训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 15 分钟。
5. 标指训练 15 分钟。

第 26 课　膀手

咏春门力主以柔克刚，以小胜大。尤其是使用膀手时，非常讲究卸力，最忌用蛮力来斗力。故膀手的最神明的使用方法乃是：起膀必旋臂(旋臂以消对方部分力量并改变对方力的方向)，膀上能消则消，消不了随力转。

膀手能攻能守，双膀同时于内门作快速的圆周翻滚时，可以轻易的防守住来自上路的如暴风骤雨般的各种无规律组合拳。攻击时，变幻莫测，头、尾、中三节皆可作攻击武器，而且常常随势而变：按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起，如此使敌人防不胜防。故膀手在“三式拳”中，尤占重要位置。膀手有相对膀手、交错膀手之分，现以相对膀手训练举例：



3

膀手直观演式

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙以左刺拳攻甲上路，甲超膀旋臂拦截对方桥手，并稍后仰的同时，继续以扭转腰轴的旋转劲使膀手把乙方刺拳力量方向旋离中线(图3)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟悉后攻，防双方交替模拟训练。

总用蛮力来
改变对方力

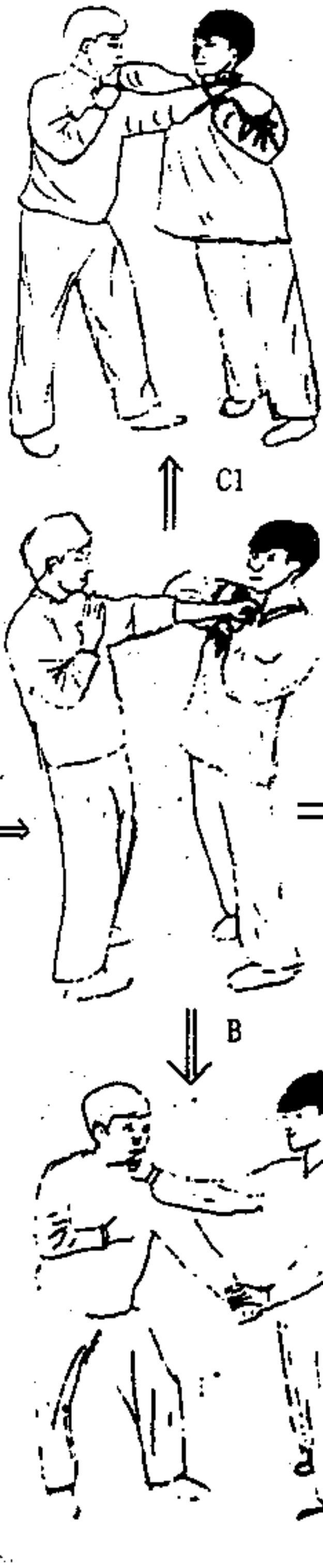
来自上路的
作攻击武器，
防。故膀手
膀手训练举

拦截对方桥
中线(图3)。

膀手致用法例：

膀手致用法 1：(图 A-B-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图 A)，乙以左日字冲拳攻甲上路，甲在后方区起右膀阻截乙方桥手，并把何手变护手(图 B)，甲护手变手住乙方桥手后，趁对方的继续前冲势，速把膀手变批肘穿乙方桥上过，刚好迎撞上乙方下巴(图 C1)。



膀手致用法 2：(图 A-B-C2)

接图A-B，甲膀手变摊手把乙方冲拳摊离中线，同时以中路底掌击向乙方肋腹部(图 C2)。

膀手致用法 3：(图 A-B-C3)

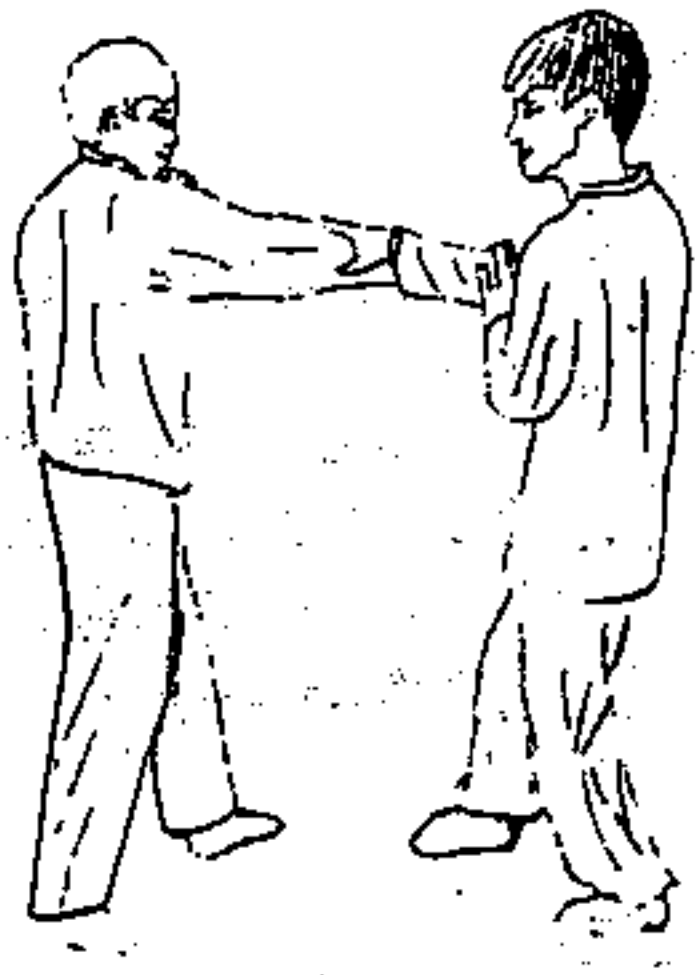
接图A-B，甲左护手突然变摊手把乙右冲拳下摊，同一时间，甲已把膀手变日字拳重重的击在乙方下巴(图 C3)。

训练安排

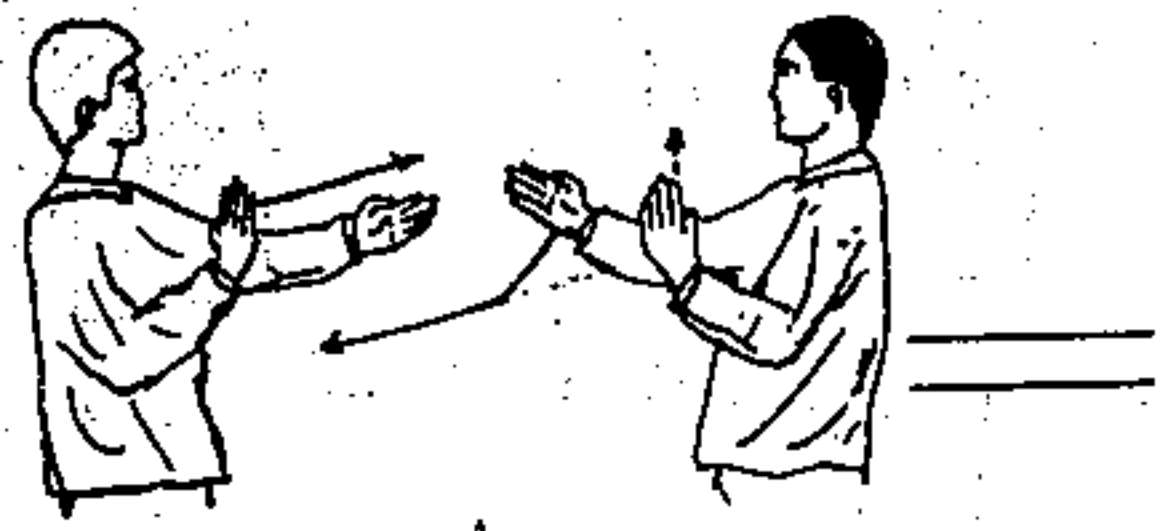
1. 寻桥训练 25 分钟。
2. 标指训练 10 分钟。
3. 膀手直观训练 10 分钟。
4. 膀手致用法交替训练 15 分钟。

第 27 课　搭手

搭手动作乍一看似乎和擒拿手差不多。其实不然，擒拿手重在“擒”与“拿”，其以控制对方身体局部某一部位为目标，且擒拿手法名目繁多，不一而足。而搭手动作以整体控制对方重心为己任。一旦搭上对方桥手后，即以腰马和步法的灵活变化，或整体发放对方或以顺手牵羊的借力方式达到以弱胜强，“四两拔千斤”的奇妙效果。搭手分相对搭手和交错搭手两种形态。现以交错搭手举例训练：



4



A

搭手直观演式

甲乙以咏春桩手对峙。乙率先以右日字冲拳攻击甲上路，甲以仰荡身法偏身，并以右手搭住对方桥手的同时，顺着对方的冲势送力(图 4)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)，乙左护手突然变日字冲拳袭击甲上路，甲以护手变拦手截击乙桥手的同时，问手疾变中路正掌击于乙方腹部(图B)。然后甲横掌从乙方桥底穿上变摊手摊住乙右桥手，与此同时拦手变护手置胸前(图C)。接着甲摊手变搭手向斜下发力的一瞬间，左手在乙的肩背部向同一个方向加力，形成合力把乙向后发放出去(图D-E)。

训练安排

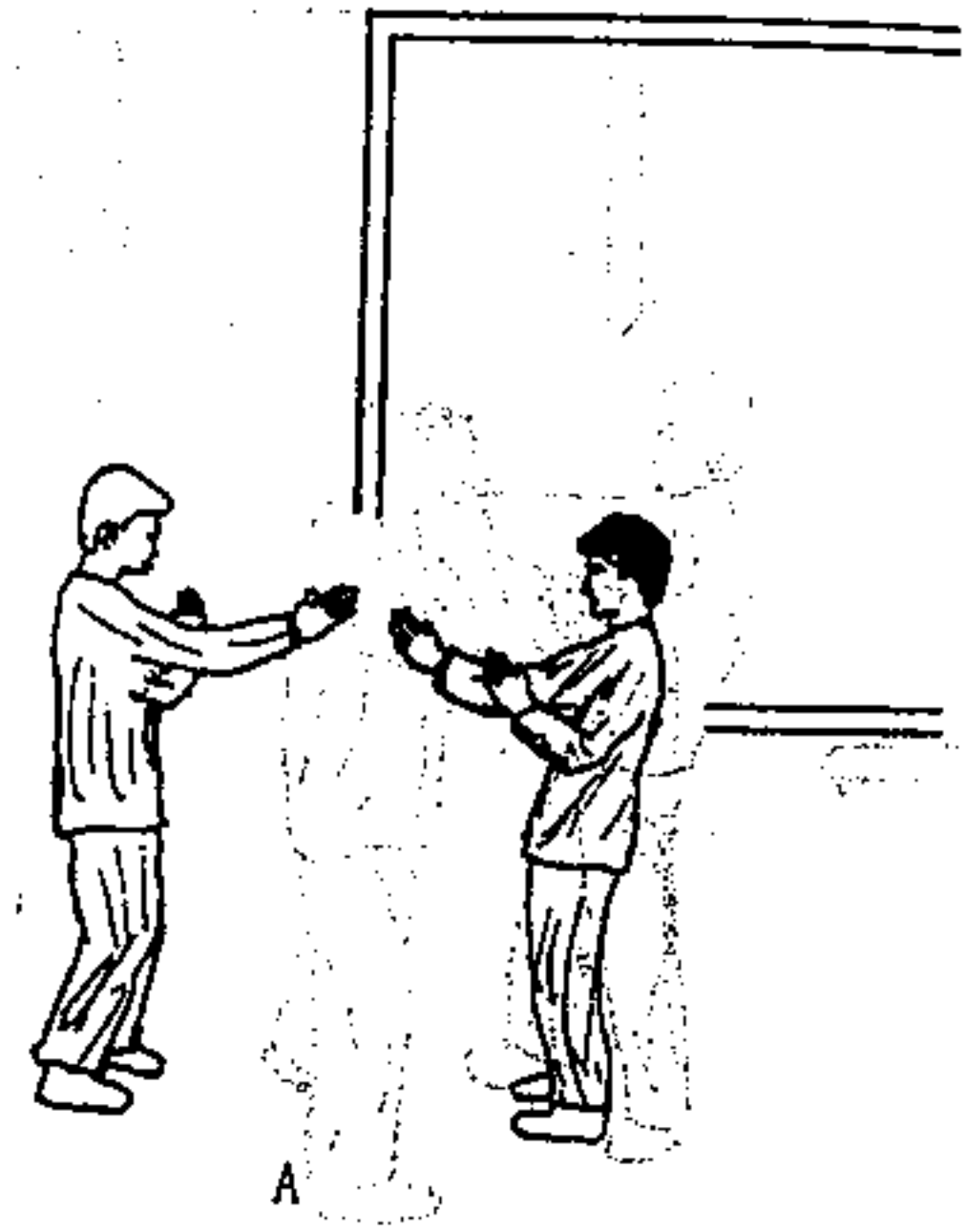
1. 寻桥训练15分钟。
2. 掐手直观训练10分钟。
3. 搭手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第28课　攦手

攦手训练内练表现为：锻炼掌根下按的下沉按力以及使肩膊肌因力向下扯而得以松弛，同时也可以使关节部位更灵活。外练表现为：一旦对方攻入我上中路后方区时，相应可以以攦手去消解。然而在实战对搏过程中，攦手之前多先圈手(即先粘住再攦手)。攦手分为相对攦手和交错攦手。

5

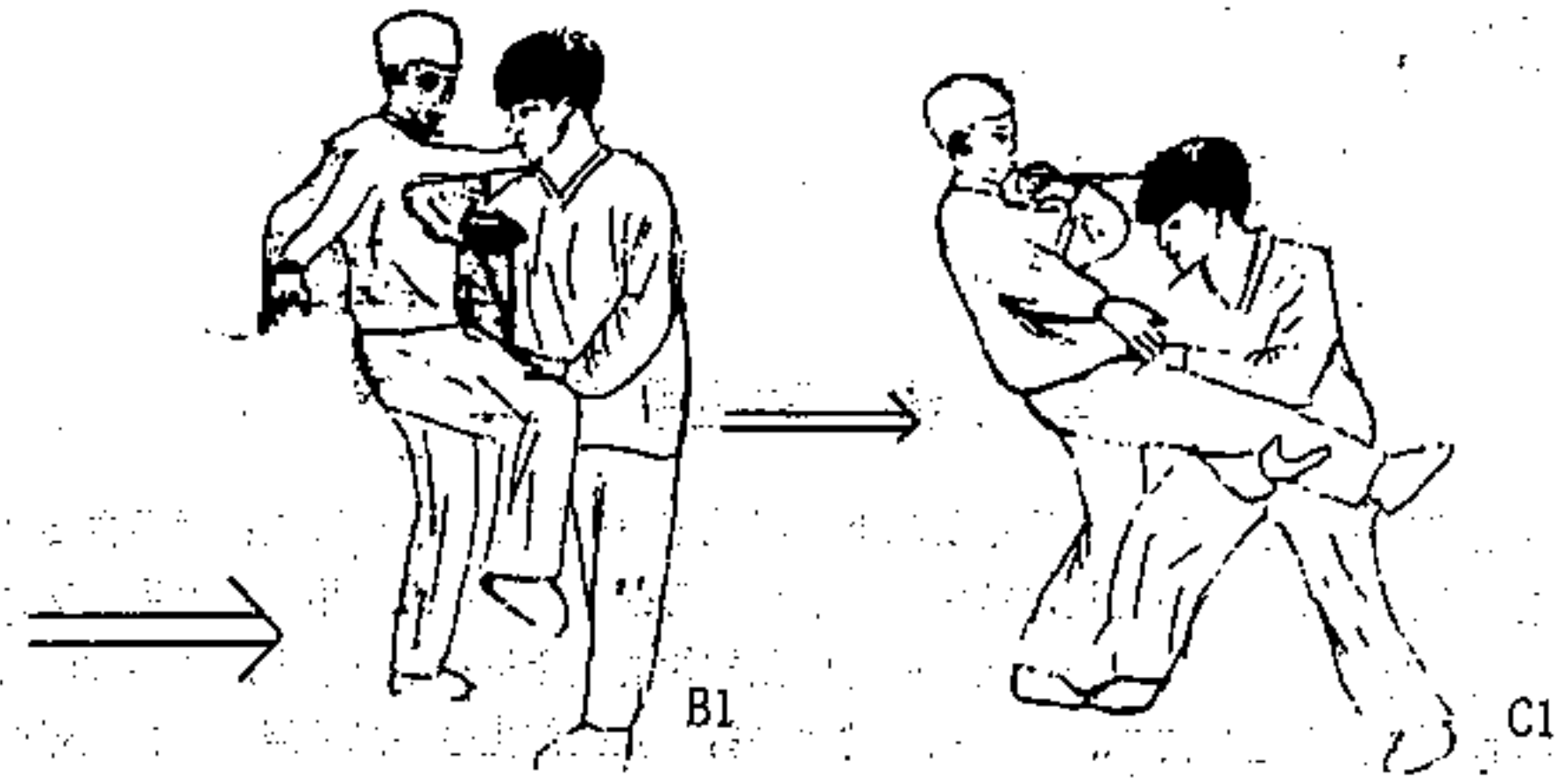
攦手直观演式



A

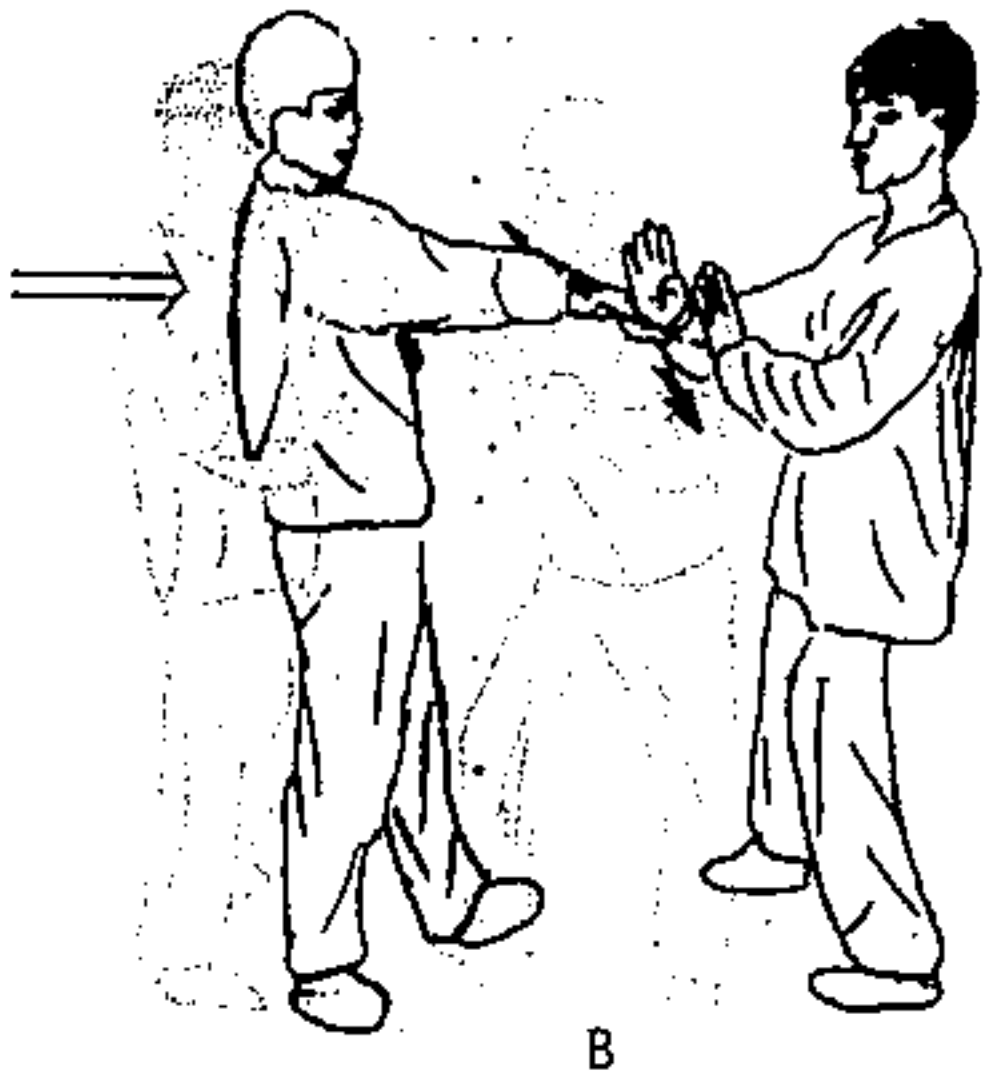
甲乙以咏春桩手对峙。乙使出右日字冲拳直取甲中路，甲相应的以右圈手圈住对方桥手的同时下攦(图5)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

撅手致用法例



相对撅手致用法：(图A-B1-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙方以一个箭步标前后即刻起右撞膝撞向甲中路，甲迅速以撅手迎接乙方膝盖(由于膝盖和大腿相对于桥手而言，接触面积显得大多了，也就易于瞬间撅中，故不必先圈手)。下撅的同时，以右批肘攻击乙方胸部(图B1)。然后甲右肘迅速变成捞手捞住乙方右腿后，左右手同时向相反方向发力使对方失重跌倒(图C1)。


B

C

交错撅手致用法：(图A-B-C)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙率先以问手变擒拿手擒住甲右问手(图B)。而甲此时以圈手旋脱对方的擒拿手的瞬间下撅对方桥手，并迅速打出左撞拳撞向乙方脸部(图C)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 拦手直观训练10分钟。
3. 拦手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 肾气归元功训练8分钟。

第29课　耕拦手

耕拦手由耕手和拦手组成。耕手主要功能为阻截来自中路后方区的攻击；拦手主要功能为拦截来自上路的攻击。在实战对搏中，耕手往往与拦手一起组合应用。耕拦手的交替互换和左右快速整体晃动，可防守住几乎所有的无规律的组合拳和来自中上路的各种腿法的攻击。同时，耕拦手在攻防中，有着独到的“粘打”互换的生生不息的连续换打换守的特征，其具体表现为：双手上下组合防守时，一旦耕手触碰到对主桥手即刻利用圈手粘住其桥手，同时拦手疾变成相应的攻击手攻击对方；反之，一旦拦手触碰到对方桥手即圈手粘其桥手，耕手变攻击手袭击对手。

6
耕手直观演式

7
拦手直观演式

①耕手练习：

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙上前一步打出右勾拳，甲马上把左问手变耕手，从上向下把乙方桥手耕离中线。甲护手同时有转化成斩颈手的意念和准备(图6)。

②拦手练习：

甲乙仍以上述桩式对峙。乙以左刺拳直取甲上路，甲以拦手招呼之。甲护手同时有转变成中路攻击手的意念和准备(图7)。

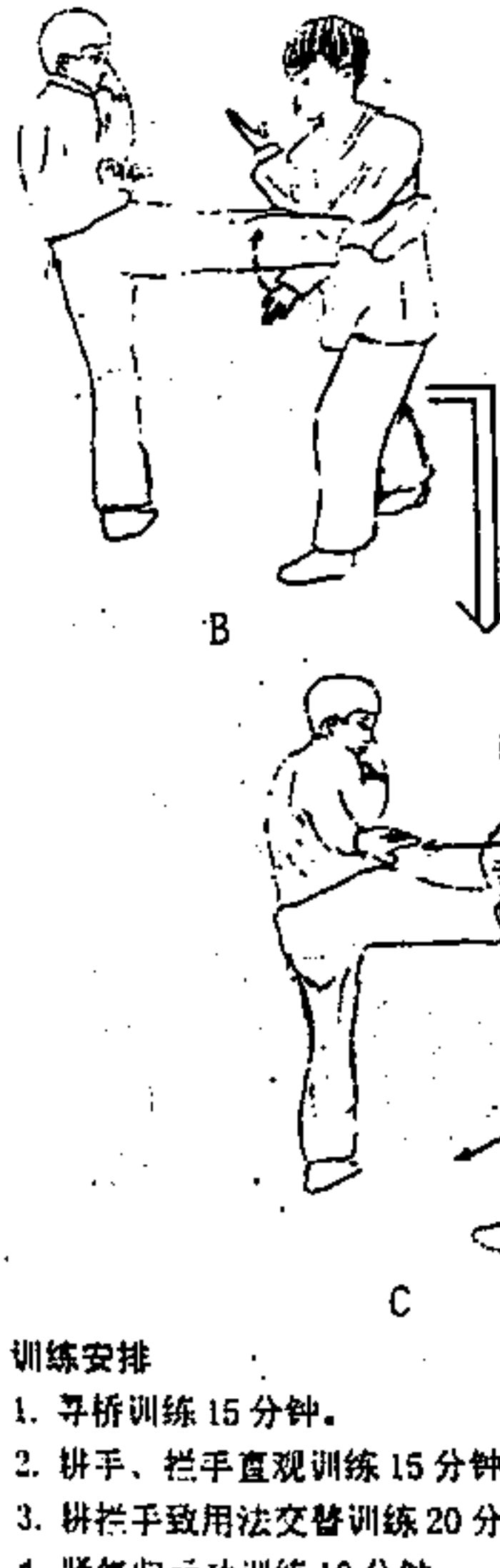
拦手主要功
拦手的交替
的各种腿法
换打换守的
用圈手粘住
桥手即圈手

把左间手变拦
备(图6)。

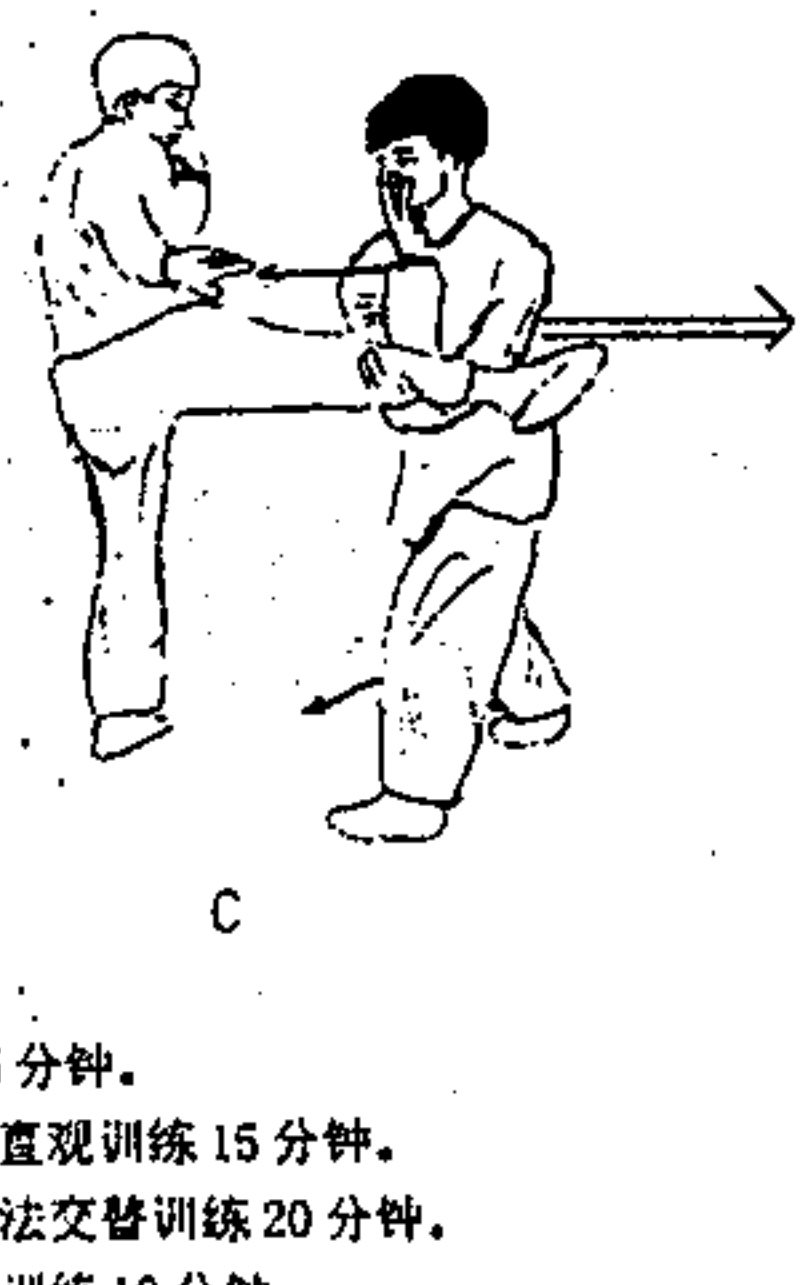
护手同时有拦

耕拦手致用法例

A



B



C

D

甲以咏春桩手，乙以普通警戒式对峙(图A)。乙突然以右边腿横扫甲侧中路，甲耕拦手疾出接腿(图B)。甲耕手变捞手以粘住对方右腿(图C)，甲向前标出一步的同时，拦手速变换成斩手斩向乙方肋腹部，在向前斩出的过程，捞手也向上发力，狠狠的把对方摔出去(图D)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 耕手、拦手直观训练15分钟。
3. 耕拦手致用法交替训练20分钟。
4. 肾气归元功训练10分钟。

(二)经典攻防之攻击法

咏春训练者可供攻击的常用部位计有：指、掌、拳、肘、腿、膝六大部分。指的攻击目标针对于眼睛、咽喉这两个致命的人体弱点。人的眼眶由于先天向里凹进去，且眼珠的脆弱性连一粒细微的沙尘都可以构成对它的杀伤性威胁 而咽喉的暴露程度仅隔一层皮肤，且咽喉是呼吸的必经之道，呼吸一旦受阻，人体这部机器的其他零件则全部报废。故咏春同门之间的彼此交流切磋，“标指除外”是心照不宣的，即使在街头自卫中，非不得已，莫滥用标指手。

另外，咏春拳术尚简忌繁。经历代咏春先师实践检验和对比筛选后的各部攻击法，都形成了优选的一种且仅有一种的最实用、最科学、最具代表性的攻击法：

指：标指手

掌：印掌(正掌)

拳：日字冲拳(子午拳)

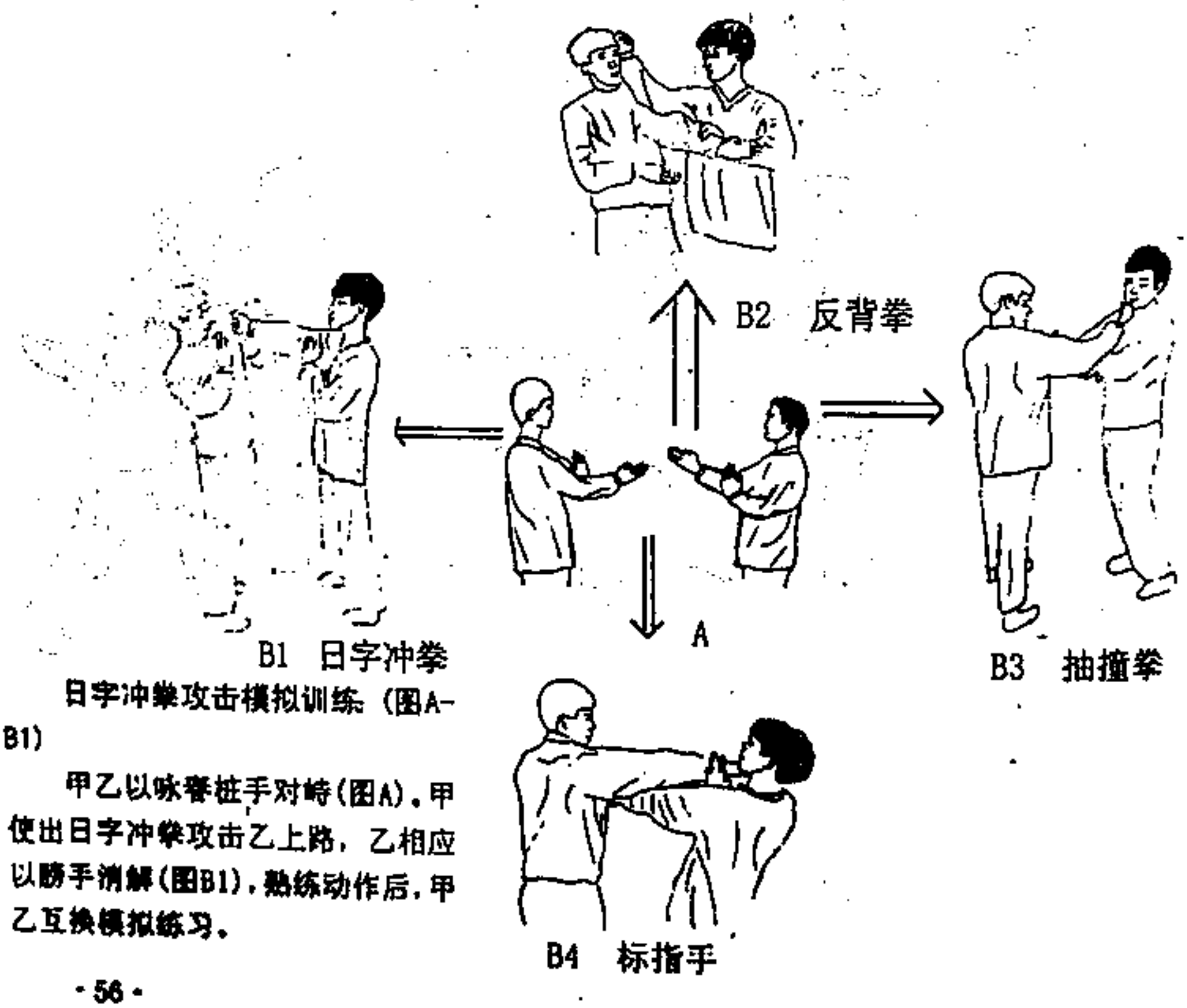
肘：正批肘

腿：正蹬腿

膝：直撞膝

至于各部位的其他攻击法，在某种特殊的情况下相应的发挥其特殊攻击作用。

第30课　常规攻击手法：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手



B1　日字冲拳

日字冲拳攻击模拟训练（图A-B1）

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲使出日字冲拳攻击乙上路，乙相应以膀手消解(图B1)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

B3　抽撞拳

B4　标指手

反背拳攻击模拟训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)，乙先欲以横掌击甲肋腹部，甲转马避开乙横掌，并以左搭手粘住乙方桥手，同时抛出右反弹背拳，重重的砸在乙方额头或脸上(图B2)熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

抽撞拳攻击模拟训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲以左冲拳攻击乙上路，乙出左搭手粘住甲桥手的同时，右问手变拳由下向上斜撞(图B3)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

标指手攻击模拟训练：(图A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。双方同时使出标指手标向对方咽喉部，反应快者抢占桥面过，慢者桥底过，双方都以转马和以护手御桥以保护咽喉部(图B4)。彼此之间都试着抢占桥面过，以实施“消打同时”的策略。

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 常规攻击手交替训练20分钟。
3. 寻桥训练10分钟。
4. 小念头训练8分钟。
5. 肾气归元功7分钟。

第31课　攻击手特例：蛇形手

咏春蛇形手具有攻防兼备，又突出攻击的连防连打的特殊手法，同时又是咏春门“长桥能运气，短桥能自保”的完美诠释。鉴于此，历史上的个别咏春门人由于个人偏好，其在练好本门的其他应练的基本功前提下，更多的专攻于蛇形手的训练和实战检验上。再经其后来者的不断摸索和完善，提高，乃形成了今天的咏春门派别致的分支“蛇形咏春”流派。

由于蛇形手的使用限于指、掌的使用，故其在训练过程中，往往辅助以打铁沙袋、插绿豆等指掌辅助功。现实中，具备相当指掌功力的蛇形咏春拳手，与对手对搏时，往往更易于取胜。

蛇形手直观训练：(图A-F)

①正翘蛇形手：(图A-B)

受训者以咏春右问桩手站立。然后右问手突然向上发力的同时旋掌，变成掌心向下，左护手相应的顺势变成揸手，此时重心置于右腿上(图A)。收右翘手变揸手，左手从中线由下向上斜标出成左正翘手，并转换重心(图B)。

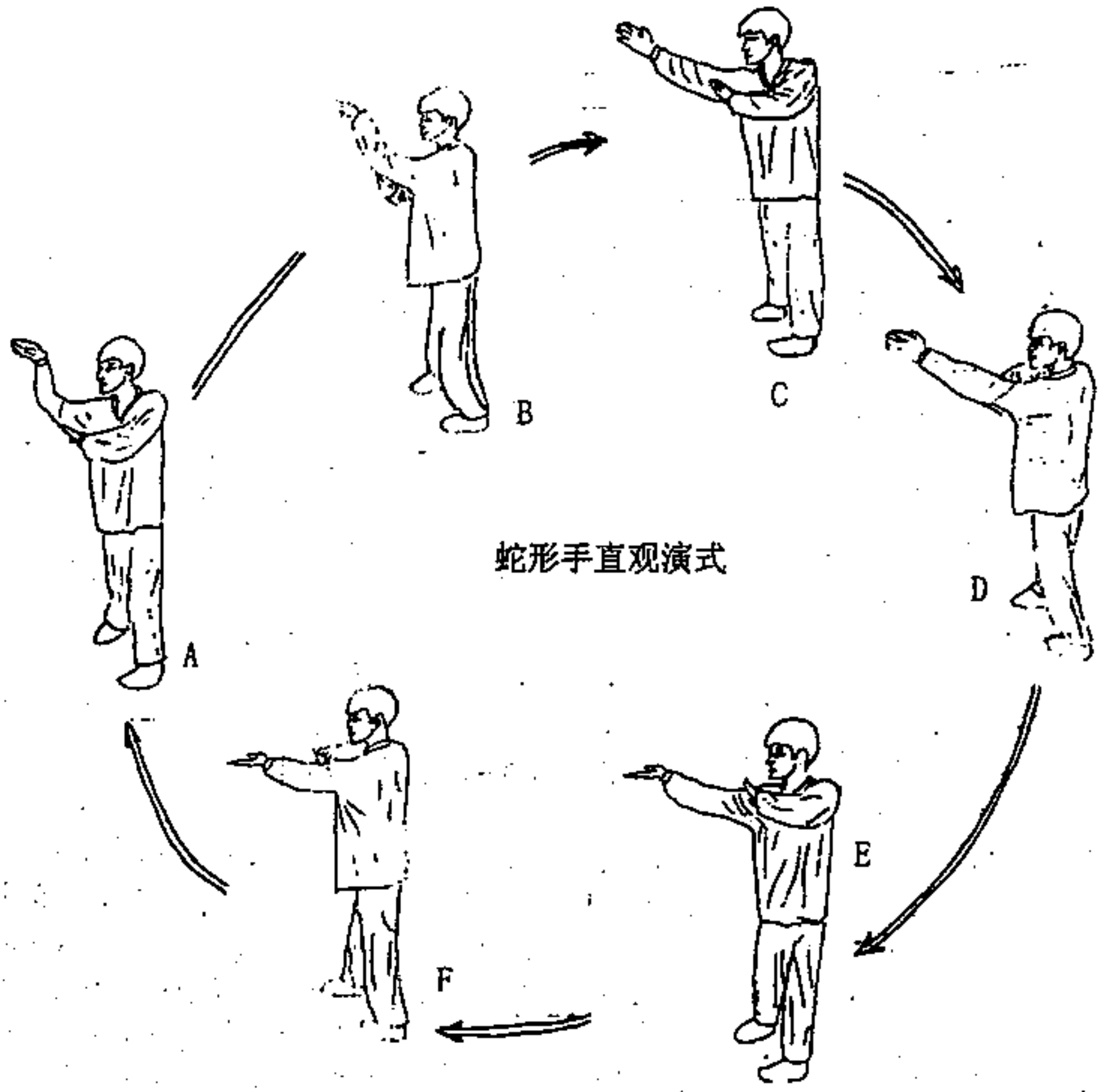
②侧翘蛇形手：(图C-D)

左翘手变揸手收回，右手晃出从外帘往里拍，右桥手稍向上翘起，拇指在上，重心转至右腿(图C)。收右侧翘手变揸手，左揸手晃出从外帘往里拍成左侧翘手，并转换重心(图D)。

③斜翘蛇形手：(图E-F)

收左侧翘手变揸手，右手从中线上从下向上托出，掌心向上，右桥手稍翘起并转换重

心(图E)。收右翻翅手，继出左翻翅手，同时重心调换(图F)。



蛇形手直观演式

蛇形手致用法例

①正翘蛇形拍头(图A)：

甲乙各出一摊一伏手，彼此桥手形成内摊外伏的接触态。甲在双方桥搭桥的对峙状态中，灵活的从中线挤 进左正翘手，从上向下拍向乙头颅骨(图A)。

②正翘蛇形标眼(图B-C)：

接上势(图A)。甲左正翘手不空回实施撒手把对方的防守压低后，标出右正翘蛇形以指直插乙眼珠(图B)。继续粘住乙桥手下按回环后，再标出左翘蛇形以指直取乙眼珠(图C)。

③侧翘蛇形扇脸(图D-E)：

接上势(图C)，甲左正翘蛇形手粘桥回环的同时，右手斜晃出并迅速扇向乙脸部(图D)。

继续粘桥回环后，左手用力扇向乙脸部(图E)。

④翻翅蛇形标喉(图F)：

接上势(图E)。甲仍实施粘桥回环压低对方防守后，使出右翻翅蛇形手标插乙方咽喉部(图F)。

蛇形手致用法例

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 蛇形手直观训练10分钟。
3. 蛇形手攻防交替训练20分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第32课　咏春肘击法

由于咏春拳术的技术框架从始至终都围绕着贴身缠打的主题，故肘部的防守和有效攻击的训练，就成为咏春拳术受训者的相当重要的课程。在防守方面，咏春拳手总是施以恰当的技术使迎面而来的直线攻击落到肘部外侧，以及使弧线攻击落到肘部内侧，从而使对方的攻击偏离中心线。在攻击方面，“标指”拳谱的肘法训练占了相当的比重，其在实施攻击时，距离极短，发力冷脆，所经轨迹多从内帘发出，可谓防不胜防。

①批肘攻击训练：(图A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标出一个箭步的同时，左手从中线挤进按住对乙方右肩，同时打出右批肘，狠撞于乙方脸上(图B1)。动作熟悉后，互换模拟训练。

②顶肘法攻击训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标前一步的同时，右冏手变日字冲拳攻击甲上路，甲迅速转马并出左搭手搭住乙右桥手。同一瞬间，甲右冏手曲回胸前后，即刻向乙方上路顶出(图B2)，彼此熟练动作后，互换模拟训练。

③挑肘法攻击训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标前一步的同时，以左护手挤开乙方防守，并疾由下向上起肘挑击在乙方下巴上(图B3)。动作熟练后，互换模拟训练。

肘击法直观演式

④盖肘法攻击训练：(图A-B4)

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙标前一步欲从下向上实施抽擂拳，甲以措手封住乙的攻击，并由上向下压肘重击在乙方肩胛骨上(图B4)。动作熟练后，互换模拟训练。

训练安排

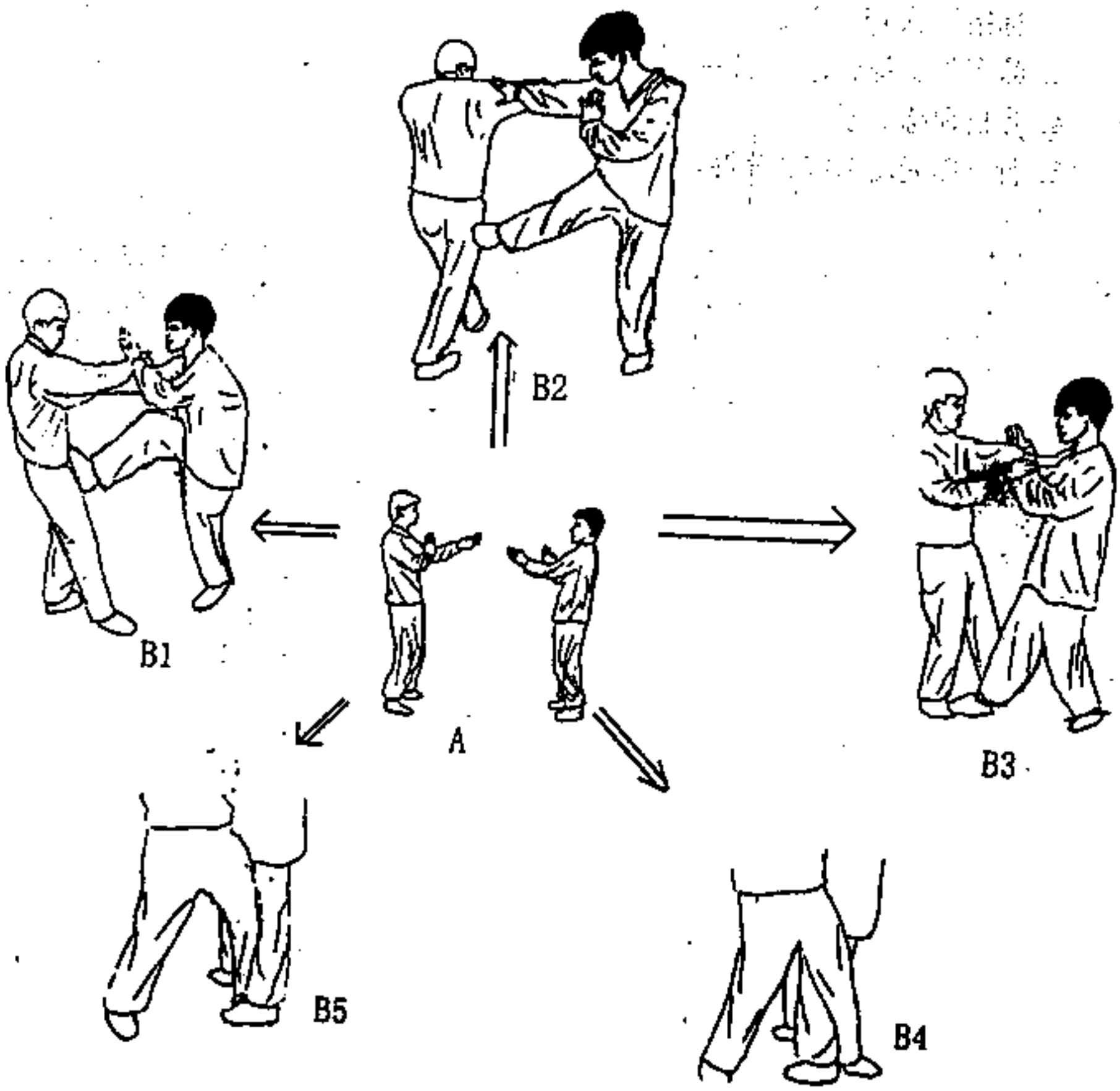
1. 标指训练15分钟。
2. 肘击法交替训练20分钟。
3. 寻桥训练7分钟。
4. 肾气归元功训练8分钟。
5. 蛇形手训练10分钟。

第33课　咏春脚

咏春脚法中，以正蹬使用率最高。乃因起正蹬腿时，虽然手脚并用，但由于可以同时使用双手与对方接触，这样便在空中与地面由三点形成一个斜稳定三角形。如此，身体就不易失重。加上正蹬发力与拳的发力方向一致，没有形成肢体外形上的拉扯现象，对于稳定重心也很有利。

在实施腿法的时候，须注意如下要点：①起脚不能过胸。更多的时候，咏春脚法把裆部以下部位作为首选攻击目标。②起脚必配拳。拳脚并用，令敌上下难以兼顾。③不起远距离的吊线脚，尽量起“贴身腿法”。

咏春脚直观演式



①正蹬腿直观训练：(图 A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙标箭步前冲，并出冲拳攻甲上路。甲以拦手阻截的同时起正蹬阻踢乙小腹部(图 B1)，熟练动作后，互换模拟训练。

②横铲腿直观训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以右冲拳攻甲上路，甲走侧进马以右搭手搭乙右桥手，同时起横铲腿攻击乙中下路(图 B2)，熟练动作后，互换模拟训练。

③踩脚直观训练：(图 A-B3)

双方仍以咏春桩对峙(图A)。甲疾标出箭步，并以前右脚掌踩住乙右脚背。同时实施上路的各种手法攻击(图 B3)。熟练动作后，互换模拟训练。

④弹腿直观训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标出侧进马，以左脚靠甲左脚，并同时向后弹撞(图 B4)。熟悉动作后，互换模拟训练。

⑤针脚直观训练(图 A-B5)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙向甲中门标出一个箭步，并使前脚针入甲两脚之间，同时以膝关节晃动向前猛发力(图 B5)。熟悉动作后，互换模拟训练。

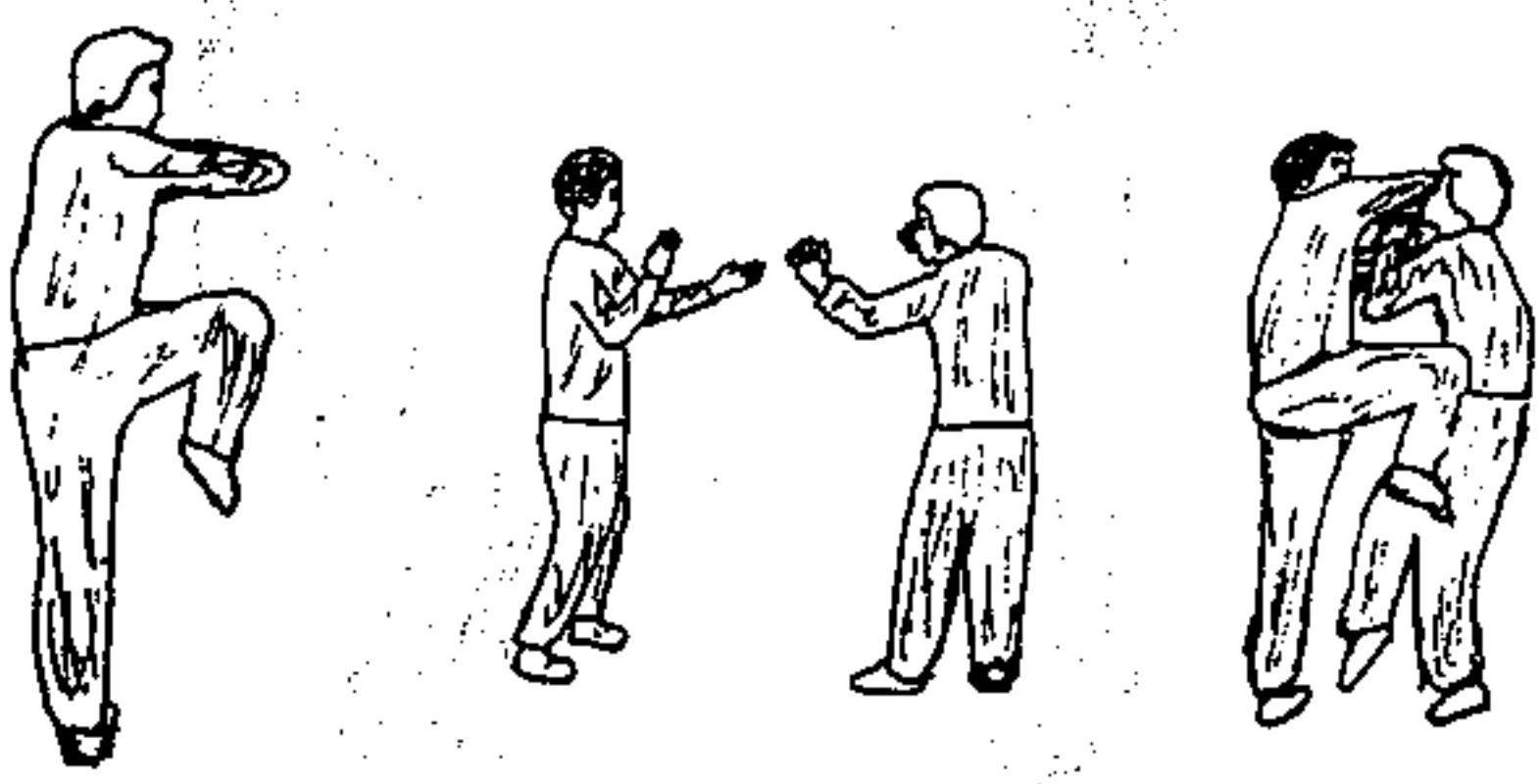
训练安排

1. 肘击法训练 10 分钟。
2. 标指训练 15 分钟。
3. 咏春脚交替训练 20 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 肾气归元功训练 8 分钟。

第34课 膝撞法

咏春膝法只有一式，其动作包涵于寻桥拳谱的起“正蹬腿”和“横铲腿”的动作过程中。时至今天，仍然有很多的咏春拳教练者认为本门无膝法，其实这是一种误解。只要受训者在演练“寻桥”拳套时，稍加注意，你就会发现原来其中包涵着一式很纯正的膝法，其动作直线而出，原理与“直线拳破弧形线拳”一致是一招“以直破横”的膝法。在贴身缠斗时，肘击、膝击以及肘膝配合击，往往成为最优的近搏方法。

肘击法致用法例



A　　B　　C

肘击法直观演式

直观演式练习：受训者以二字钳阳马站立，然后提膝由下向上沿中线直撞出，在撞膝过程支撑腿旋转，并同时击出右批肘(图A)。

肘击法致用法例

甲以咏春桩手，乙以普通桩式对峙(图B)。乙刚欲起腿攻击甲，甲迅即箭步趋前，以左手搭肩的同时，起右直撞膝和右批肘上下攻击乙(图C)。

第三单元　咏春粘手体系

第35课　仰荡身法(又称压桥)

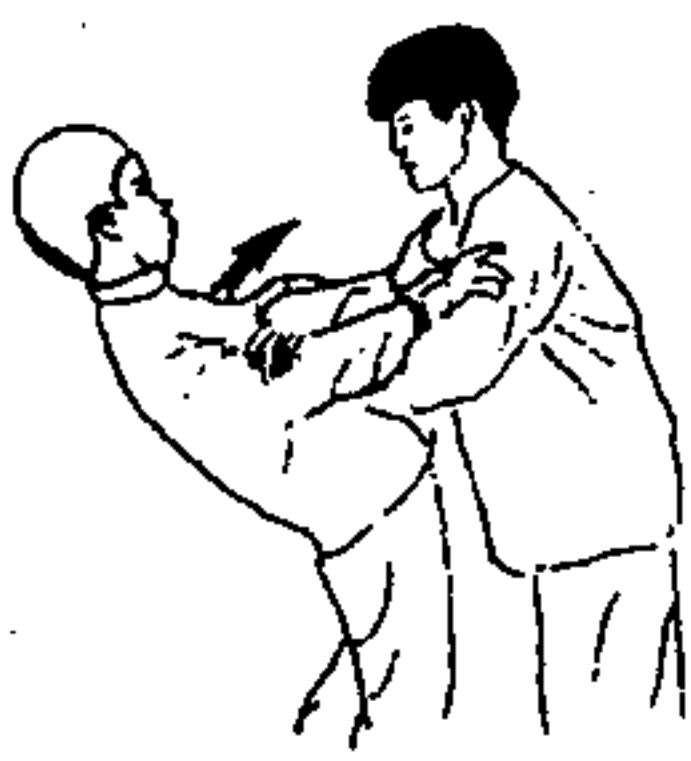
咏春仰荡身法的训练，有三大功能。一、可以使咏春受训者的腰马更灵活，发力更流畅；二、可以锻炼腹肌和脊柱的弹性，使这些部位的肌肉更发达，可拉长性更强，从而增加受训者的爆发力。三、向后仰荡的瞬间，拉长了与对手的可接触距离，可以从容的躲开来自上路的正面攻击。

A

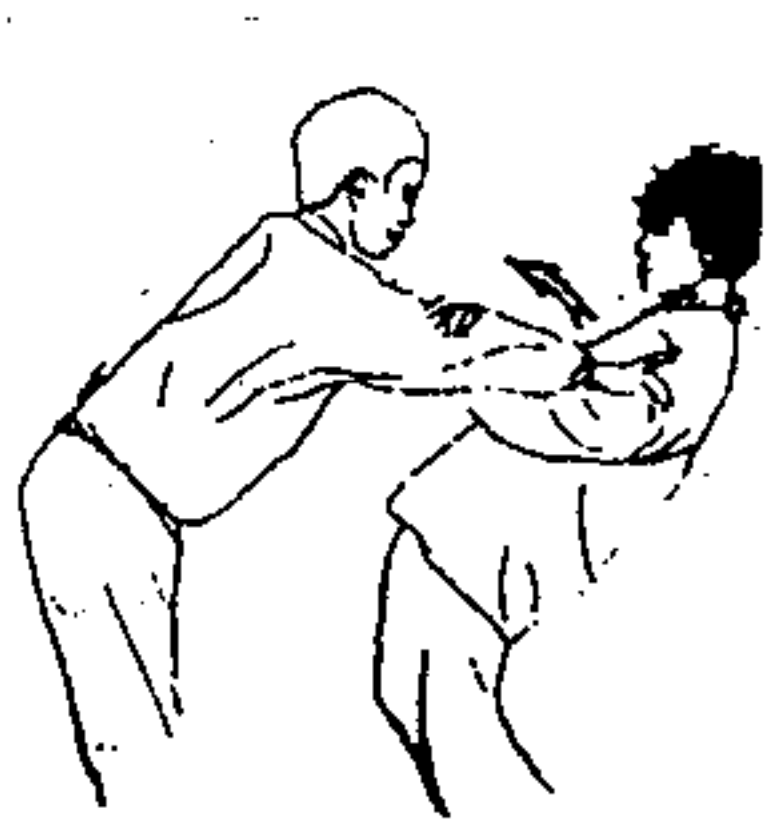
B

单仰荡身法：(图A-B)

受训者以二字钳阳马站立(图A)，然后马不动腰后折，直到腰与马所成角变接近90度角，即利用脊柱的弹性反弹到原式(图B)。



C



D

双仰荡身法：(图 C-D)

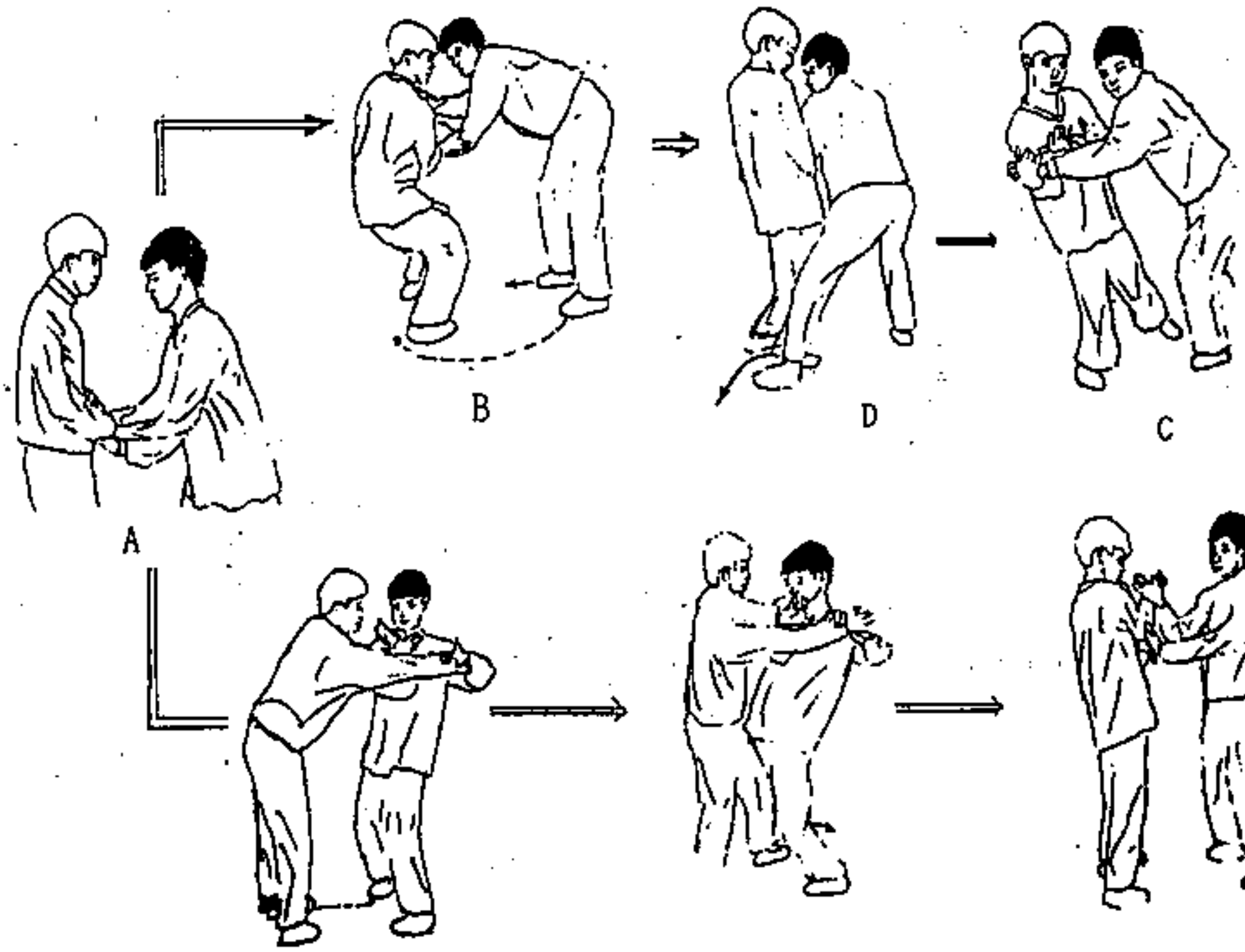
甲乙双方出双搭手，分别一里一外的相对搭桥。然后甲先发力压向乙(图C)。此时乙以搭手粘住甲桥手，并迅速以腰力反弹压向甲(图D)，如此交替循环互压桥。

训练安排

1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 仰荡身法训练 20 分钟。
3. 肾气归元功训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 双仰荡身法训练 10 分钟。

第 36 课　咏春推手

在进行单、双粘手训练之前，有一项非常重要不可缺的过渡训练课程，即咏春推手训练。唯有经过相当时日的推手训练，才能使受训者懂得咏春的诸如“朝面追形来留去送”、“落马摊腰，移步救手”、“落空失午，就势朝形”等拳诀的内涵以及其应用。一位深谙咏春推手技巧的受训者，在与同门粘手训练或与别派拳手对搏时，是不屑与对方以无谓的蛮力相较量来取胜的，相反，更多的是“以力借力，以力打力”、“四两拔千斤”的高明打法。



推手训练的两种形式

①侧进救手型推手：(图A-D)

甲乙以内外搭手互相搭桥(图A)。甲双手先发力向乙内帘推入，乙侧身避力的同时，顺来力向后相送，致使甲失重(图B)。甲迅速标出左侧步上在乙右腿上，如此时乙继续往后送力的话，则自己失重(图C)。为救腰和手，乙只有把被卡的右脚后撤一步才不致失重，同时顺撤步之势，转马向右边送桥，再次令甲失重(图D)。

②踏中救手型推手：(图A-D1)

甲乙双方以内外搭手互相搭桥(图A)。乙先发力向甲内帘推入，甲侧身避力的同时，搭手顺来力送桥(图B1)。乙踏针脚入甲中门，顺甲后送力再加力，但乙针脚卡于甲中门，致使甲失重(图C1)。甲急退步以救腰、手，并顺势准备再次向后送桥或前推(图D1)。

训练安排

1. 仰荡身法训练10分钟。
2. 推手训练30分钟。
3. 小念头训练8分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 标指训练5分钟。

咏春粘手训练

在实战对搏中，谁都不会主动采取粘手形式，首要是简单直接攻击对手。当出手受阻，须要变化来达到目的时，即可以发挥平时练习粘手那种反应纯熟快捷机巧的灵敏性，去应付千变万化的局势。不论对手会不会粘手都一样对付，全凭自己的反应灵敏，伺敌先机去战胜对手，故咏春粘手是咏春“无招胜有招”的主要依据和入门钥匙。

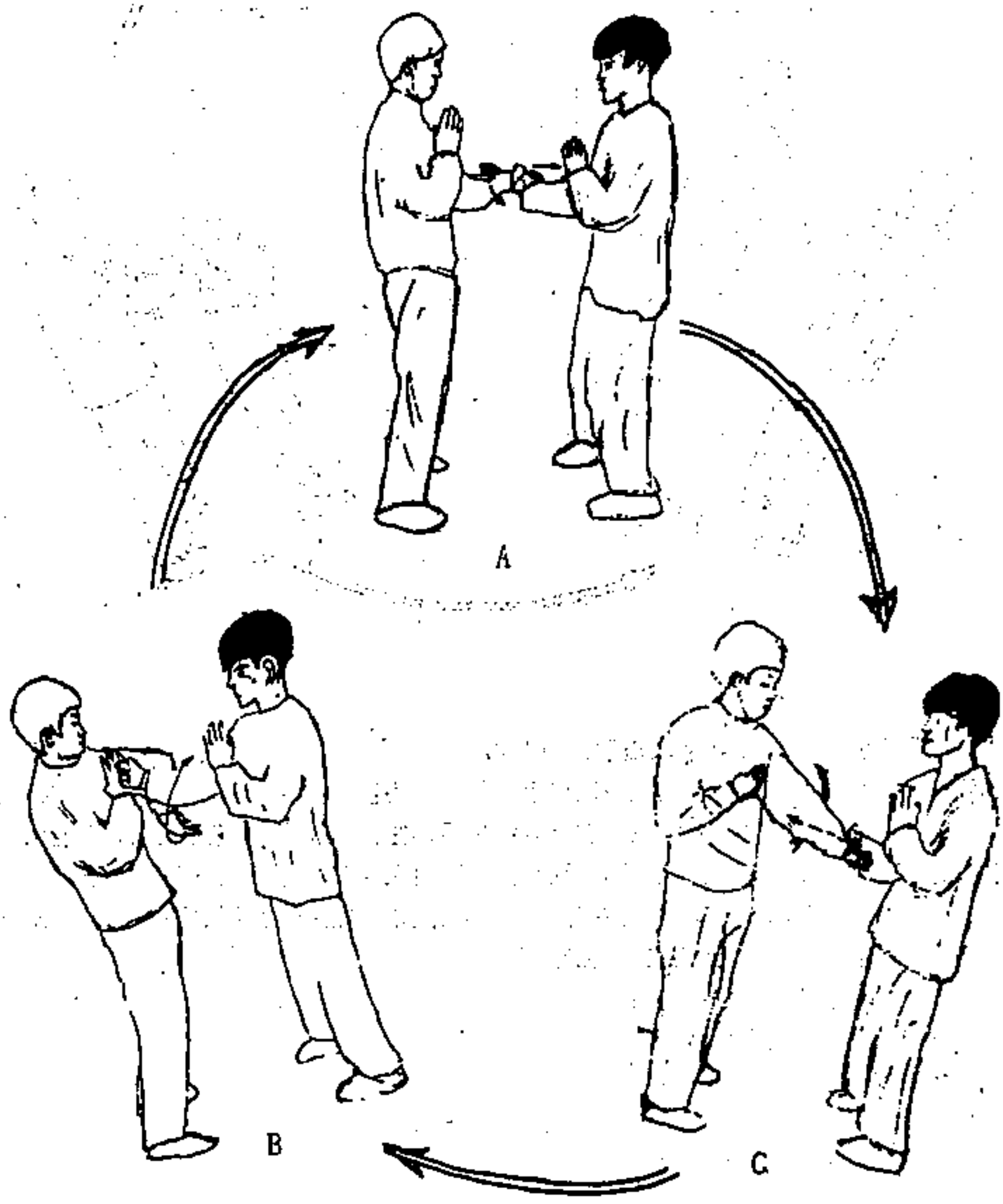
粘手技术，是一种双人以单手或双手手臂相交，手腕粘靠在一起，以伏手、摊手、膀手等几种基本手型相生相克，来回顺、逆时针滚动，并在适时作出一些攻击动作，另一方相应作出防守动作来训练人的桥手“听劲”(即感觉对方来拳与力量变化)，以及手肘的“肘底力”变化和人自身本能反应能力的方法。

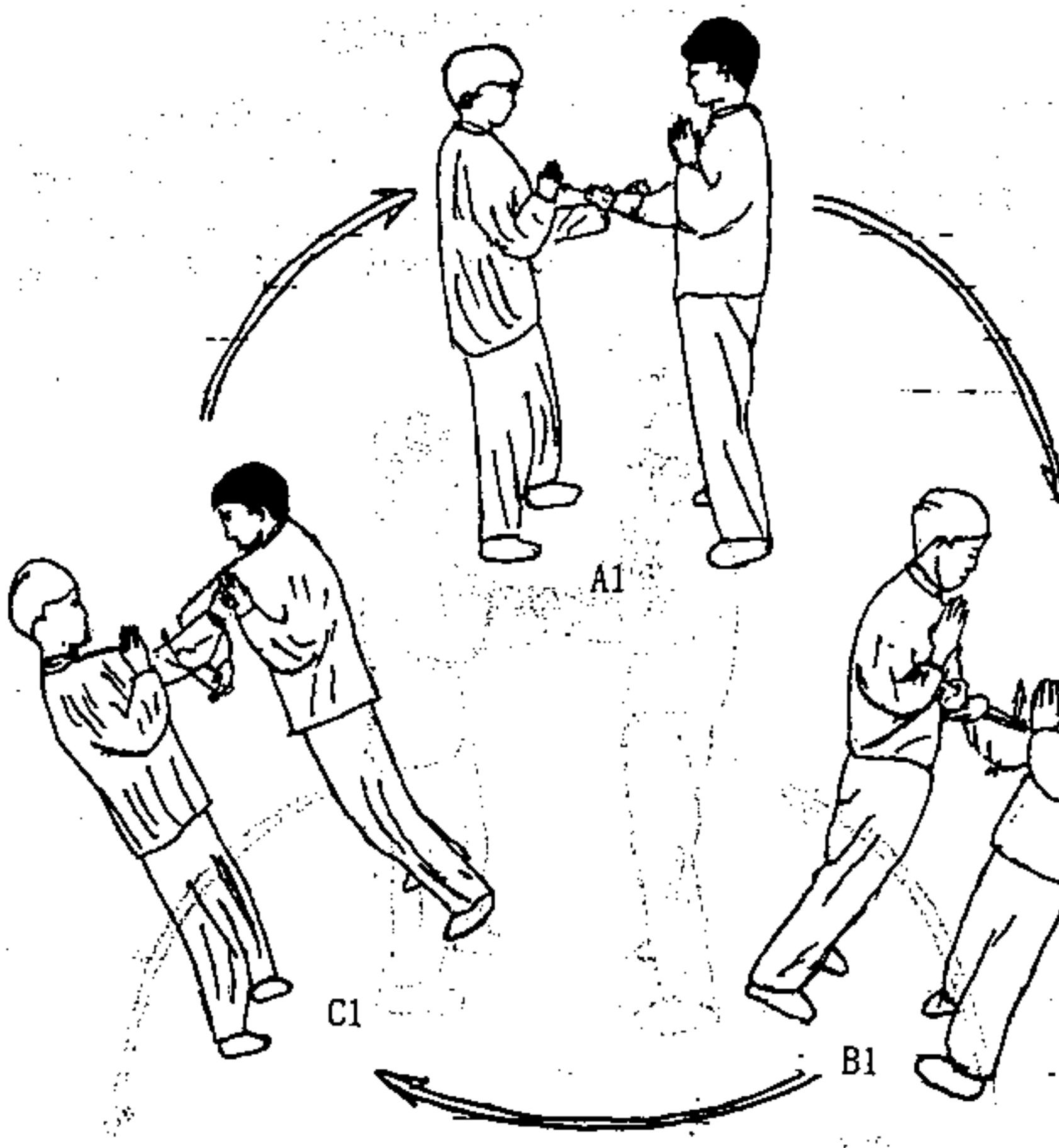
在粘手训练中，强调没有“固定的招数”，并非指“没有招式”，这是要特别注意的指导性观念。“招”是指一个动作，“式”是一种外形，有时两式或两式以上的动作合并在一起，便构成一招，在粘手训练中，一些最好的，最简单的，能在最短时间内使用出来的招式，经受训者将其不断的重复对练(如摊、伏、膀、日字拳等)，将拳法变成受训者本人的“习惯性反应”。如此，在激烈的对搏中，在不可能预知对方使出什么样的拳法的情况下，自己便能在突然之间十分下意识地作出相应的攻防反应。

咏春粘手训练把传统的对攻防反应训练的“眼看脑想，手动”的形式变为“眼看、手动”的反应训练。靠着手部对力度改变的感觉，配合了活用的最实用的咏春拳术招式，使之训练成为一种本能的条件反射动作，便是粘手训练的最终目的。

第37课　单粘手训练

单粘手，顾名思义就是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习，属于初级粘手训练法。在整个单粘手训练过程中，双方以二字钳阳马站立，以膀、摊、伏三种防守方法和日字拳(或掌)的攻击手作为其训练对象。须寸步不移，即纯粹以训练桥手感觉为主旨。单粘手训练虽是单手，但双方攻防兼备，且攻防变化总是按顺序依次进行，循环不绝，没有所谓的始终。





单粘手训练过程：(日字拳攻击型：图 A-C)

甲乙以二字钳阳马相对站立，甲以伏手从外向里伏住乙桥手，乙同时从里向外摊住甲桥手(图A)。由于乙摊手桥手在上(即在上者称生手，在下者称死手，逢生必攻，逢死化生，此为粘变化之道)，故摊手变日字拳向甲标进，甲伏手跟回变桥手在上(图B)。此时生手者为甲，甲伏手变日字拳攻击乙，乙从桥底变膀手阻截(图C)然后乙膀手从桥底攀上，变摊手，甲日字拳变伏手(图A)。如此生生不息地循环。

掌击型单粘手训练过程：(图A1-C1)

以掌代拳重复上述动作。

训练安排

1. 推手训练 10 分钟。
2. 单粘手训练 30 分钟。
3. 仰荡身法训练 10 分钟。
4. 寻桥训练 5 分钟。
5. 标指训练 5 分钟。

第38课　双粘手训练

当单粘手的训练熟练后，即可过渡到双粘手的训练，双粘手的动作是两人正面相对而立，站二字钳阳马，双方手臂彼此相搭，两人皆以膀、摊、伏三式循环地使用。

双粘手的训练有三个特点：

一、可以锻炼双手攻防的左右兼顾。

双粘手训练以最快而流畅的打圈卸除对方搭桥之手接触的感觉和反应，而且制造和寻找对手之空隙漏洞，达到“来留去送”和“甩手直冲”等战术的应用目的。

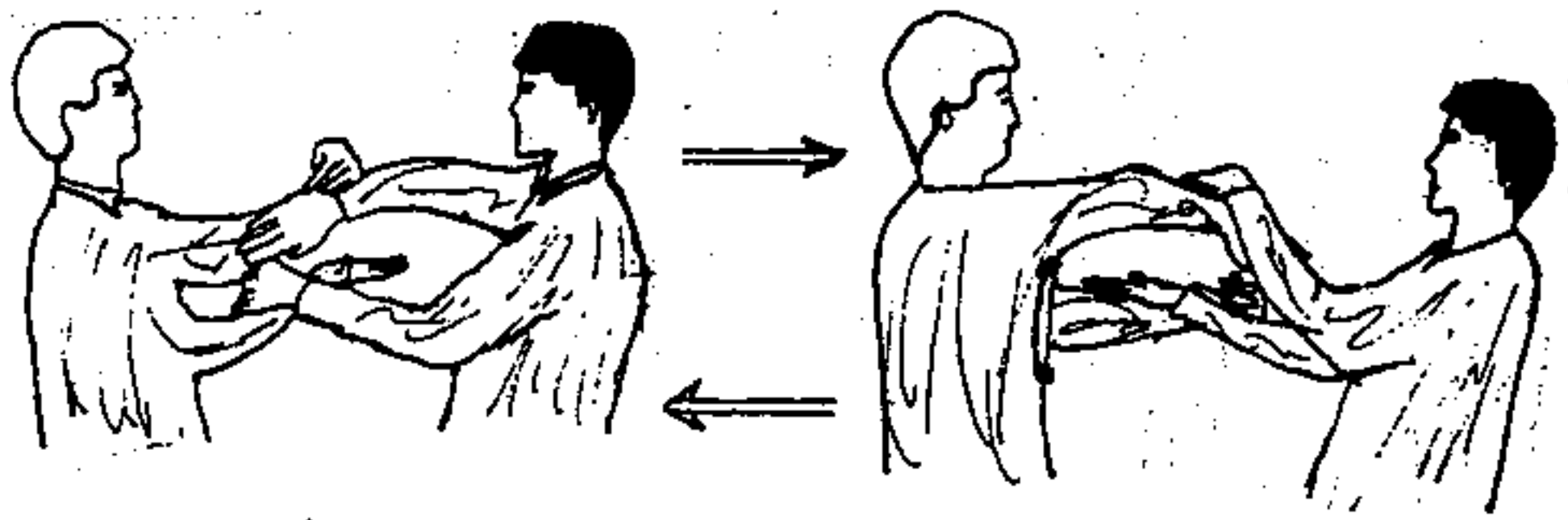
二、双粘手为对搏双方的攻防拉锯地带。

双粘手既是直线进攻的桥梁通道，也是内门防御的缓冲区。

三、双粘手可以成为踢、打、摔、拿四击之间最快接轨和转换的编组地带。

双粘手从其特点和训练层次来划分为两个阶段：第一阶段是盘手训练；第二阶段是过手训练。

盘手训练



A　　B

在盘手动作中，双方桥手彼此相搭，上下左右翻滚，犹如在一个无形的圆圈中来回盘旋。而这个圆圈仿佛将甲乙双方的桥手套在里面一般，在盘旋过程中，永远不会超过这个圆周。

盘手过程：(A=B)

甲以右膀手，左伏手，乙以左伏手，右摊手互相搭桥(图A)。然后开始盘旋，甲乙双方伏手不变，摊手变膀手，膀手则变摊手，周而复始，生生不息(图B)。

第39课　过手训练

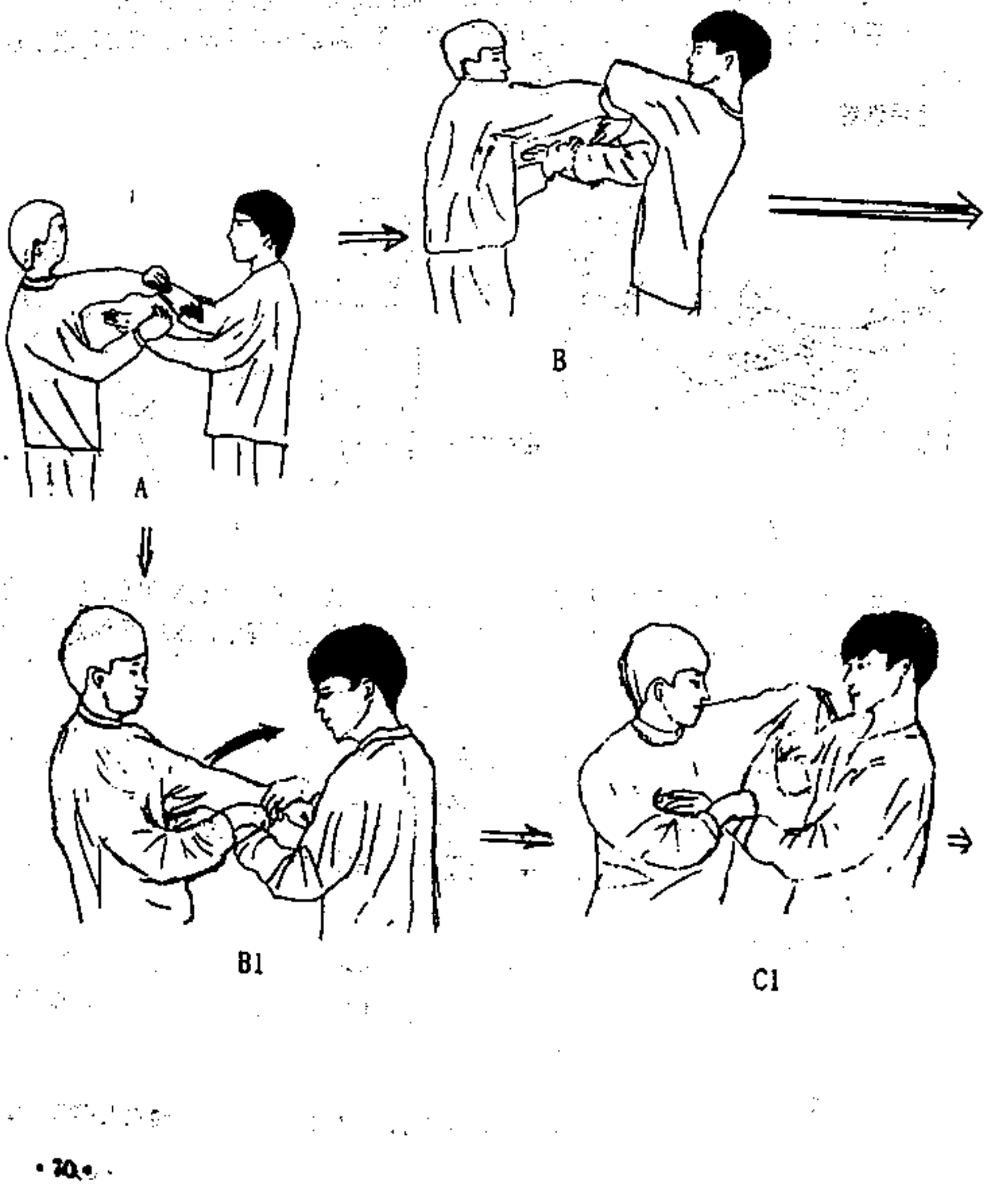
①膀手配攦手消解冲拳：(图A-E)

在盘手过程中，乙突然化伏手为日字拳攻甲上路，甲相应起膀阻截(图A-B)，乙冲拳继续标入，甲右手脱手回收变护手置胸前，然后甲护手接触到乙冲拳后，变攦手下攦乙方桥手，同一瞬间，以左批肘擒向乙右脸部(图C-E)。

②以肘消肘：(图A-E1)

在盘手过程中，乙化膀手为盖肘从上向下绕弧线砸向甲(图A-C1)，甲速循肘部防守原

则“让直线攻击落到肘外侧，让弧线攻击落到肘内侧”的原理，起右肘迎接乙盖肘，并上步反盖压乙，致使乙上身后倒，同时甲以推手顺势发放乙(图D1-E1)。



A

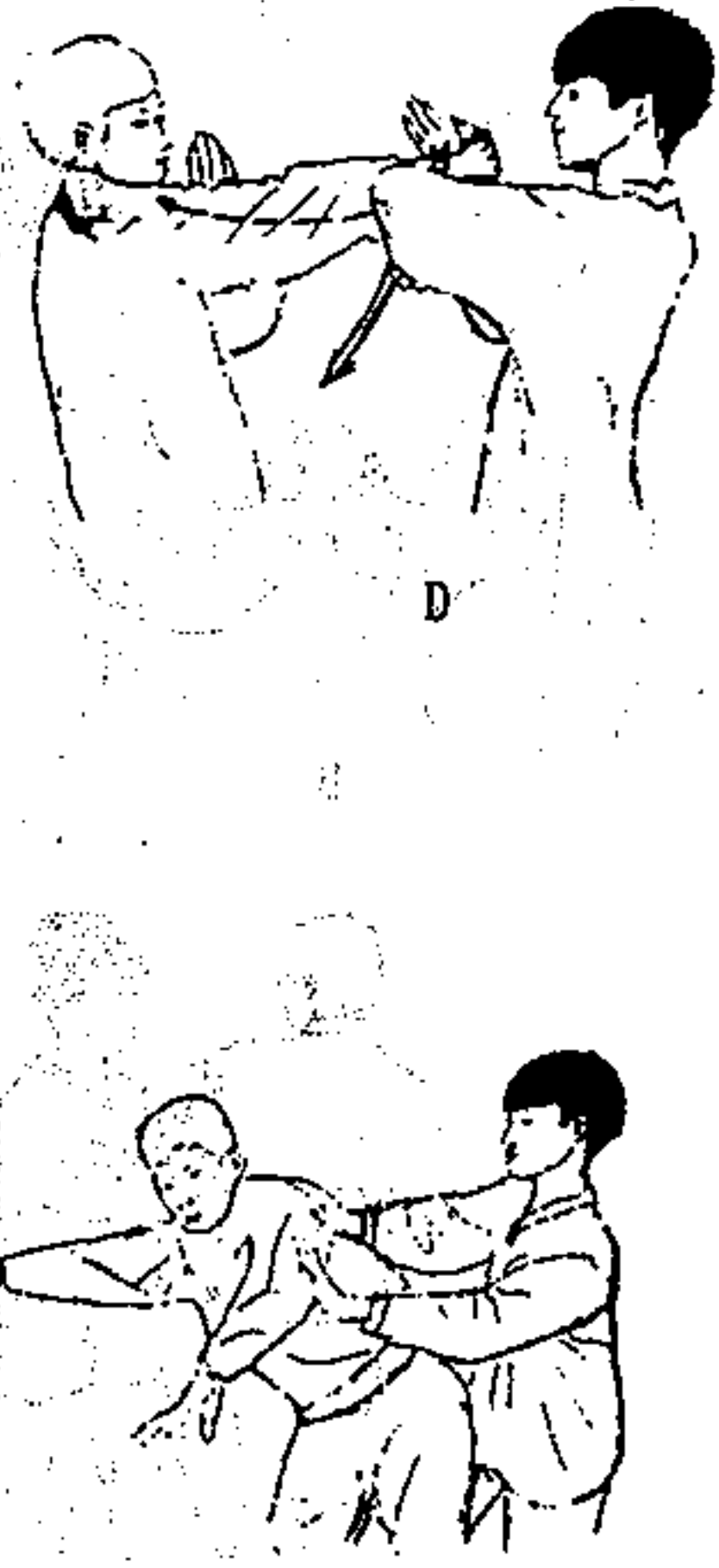
B

B1

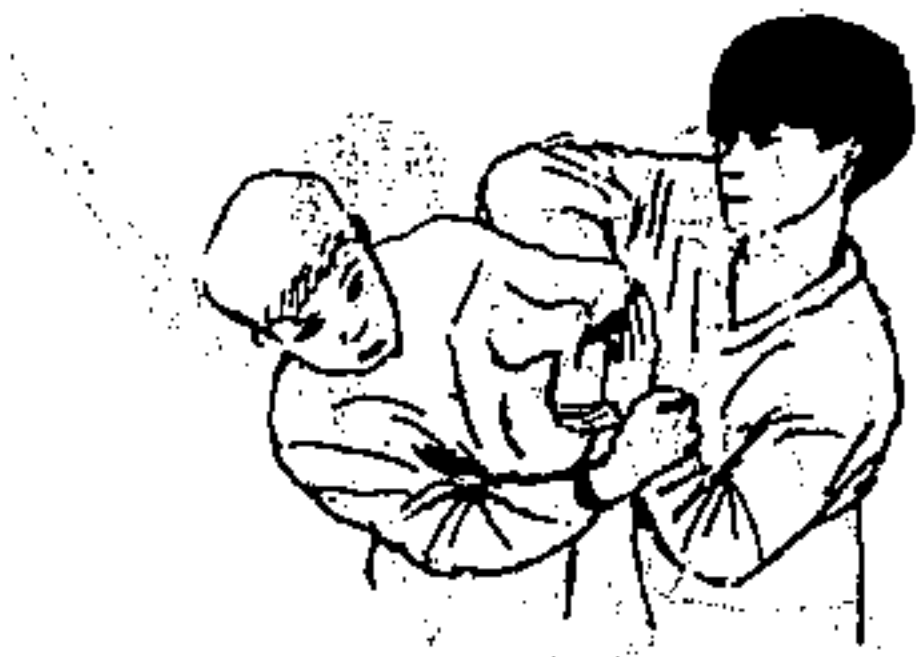
C1

C

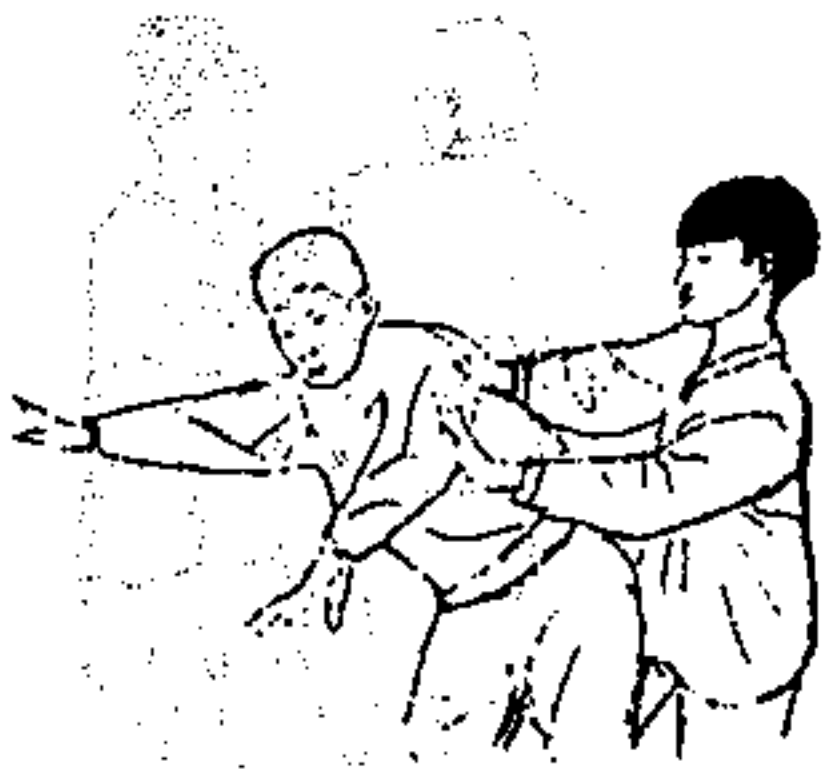
E



D



D1



E1

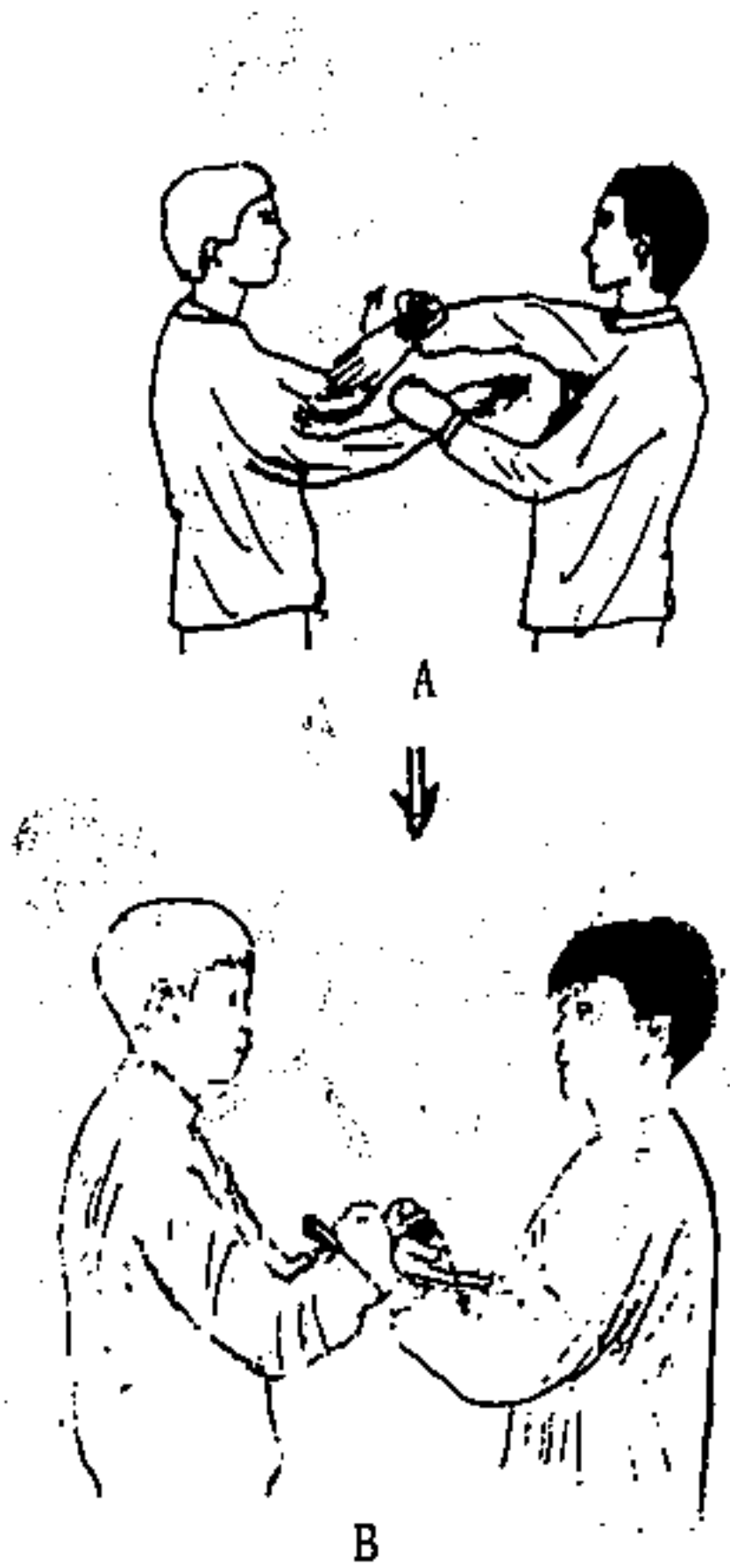
一伏二脱手之后的各种变化

一伏二脱手：(图 A-D)

在盘手过程中，乙左伏手稍回环发力把甲右膀手压低后，伏手从甲方右桥上横穿至左桥手，并且以肘底和揆手伏住甲双桥(图 A-C)，乙封住对方桥手后，化右摊手为日字拳直取甲上路，甲脱右手从桥底抽回变护手阻截乙冲拳(图 D)。

⑤推手弹腿(图 E5-F5)

甲摊手化正掌前推，乙右桥被推回后，甲续起肘仍顶推，使乙背向甲，此时甲进侧步并以弹腿使乙失重。

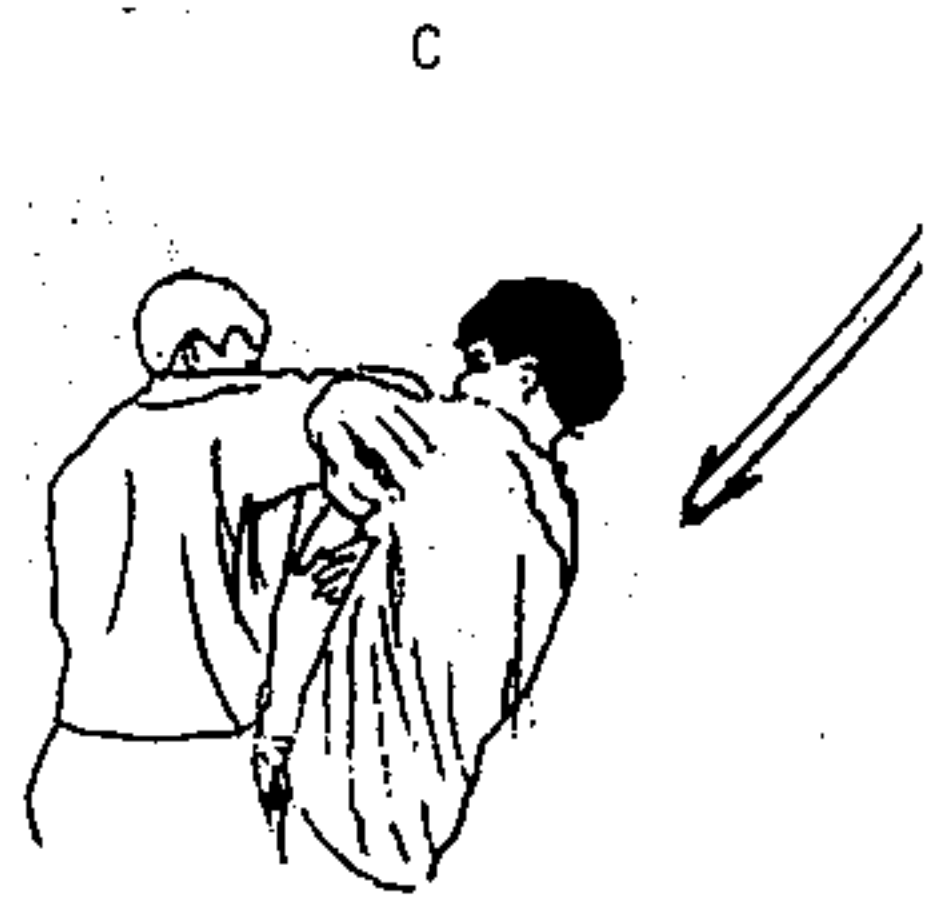


A

B

C

F5

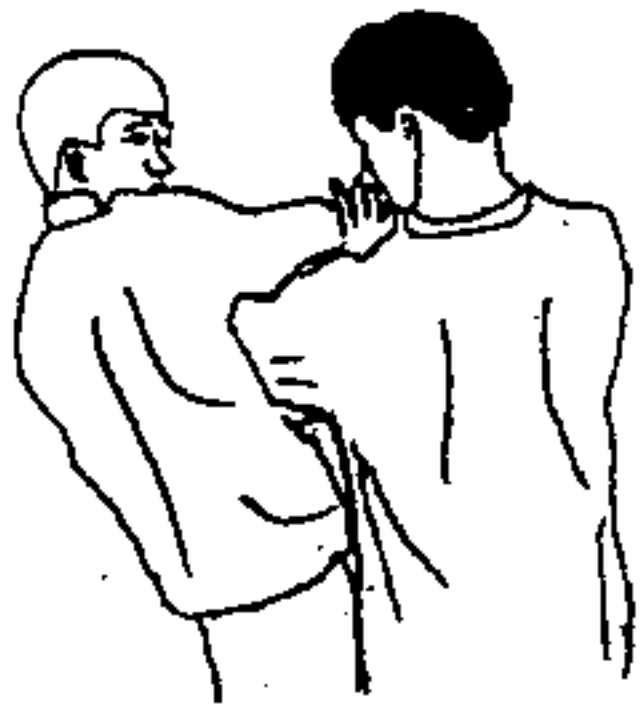


E5

脱手之后的各种变化

①连步顶肘：(图E1)

甲擒住乙冲拳时，侧身进俯步的同时，左手遵循"擒尾起头"的原理，虽被摆脱，却起左顶肘击向乙胸部(图E1)。



E1

②搭桥冲拳(图E2)

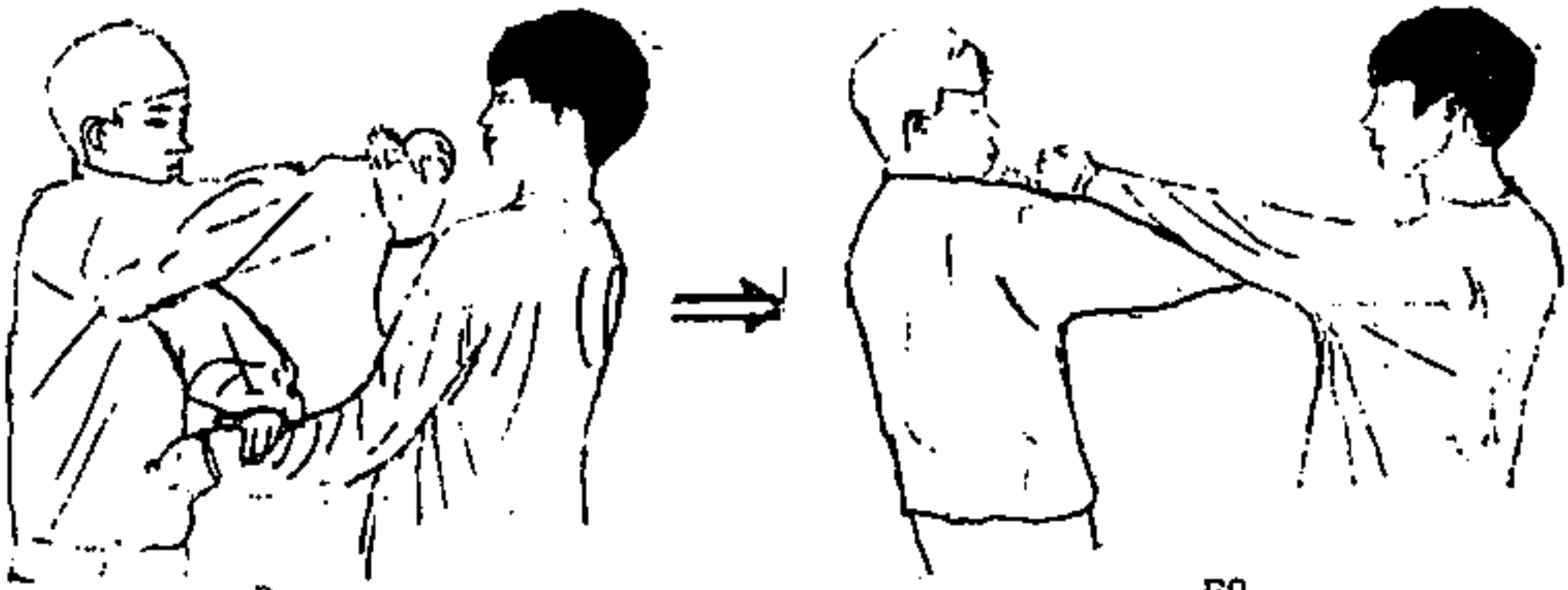
甲摊手变搭手，顺对方攻势送力，左手脱手后，从乙右桥面上冲日字拳攻击乙上路(图E2)

③换手批肘(图E3)

乙日字拳变搭手粘住甲护手向后回环发力的同时，换搭手为批肘攻击甲(图E3)

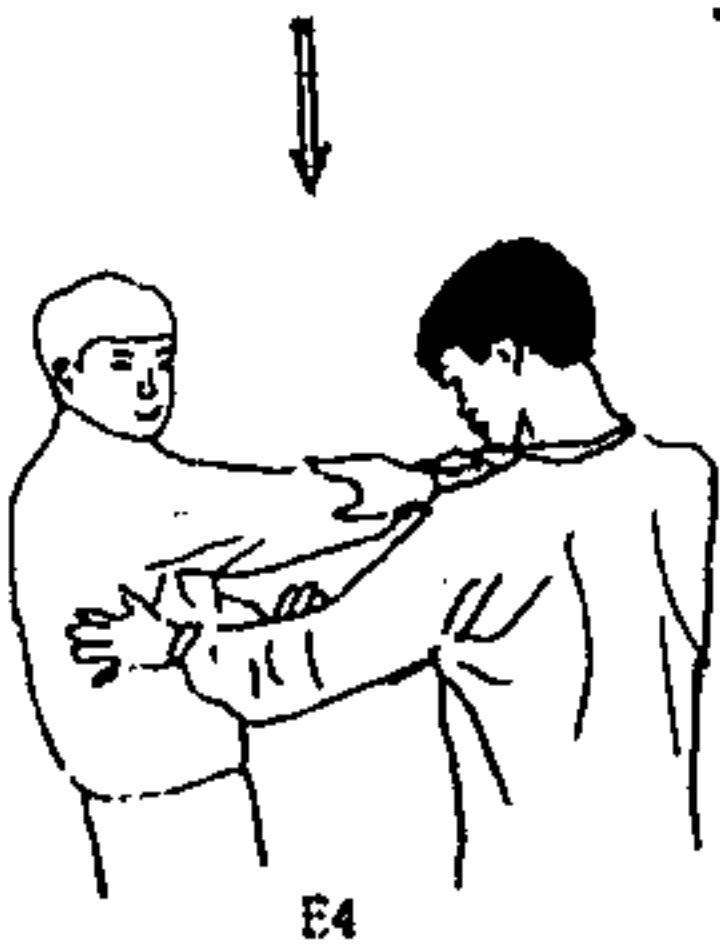
④寸劲发掌(图E4)

甲摊手化搭手顺来势送力，同时，左手只须在原位向乙肋腹部发寸劲击中路横掌即可。



D

E2



E4

E3

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练10分钟。
3. 盘手训练10分钟。
4. 过手训练30分钟。

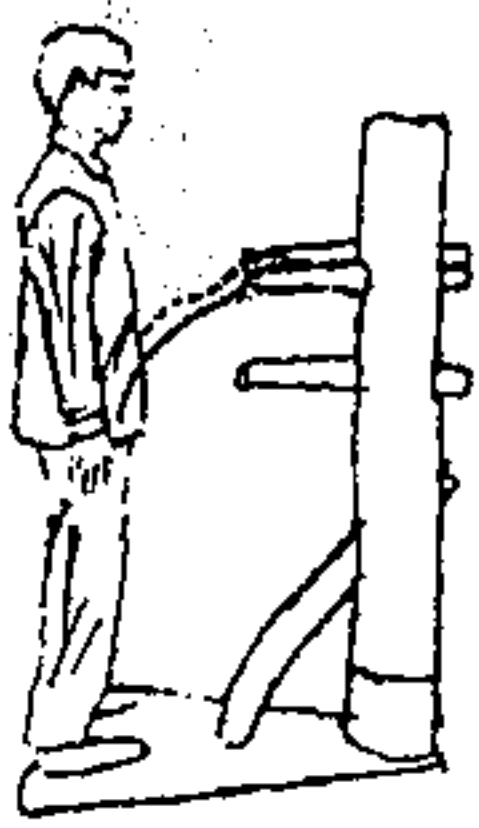
第四单元　咏春器械

第 40-45 课　模拟器械：咏春木人桩法

练拳没人对练怎么办？在咏春门里，为了解决这一难题而特设的一首拳套，木人桩，即可以圆满解决以上难题。虽然缺乏共同对练的对手，但仍可朝夕对着一盘木人桩当作假想对手模拟训练。熟练时可与想象中的空桩进行对练。木人桩招法，都是精简实用的动作，如能深懂其中奥妙，在搏击中往往能收到意想不到的效果。

整套本人桩法由前奏，收式以及中间的十个回合组成。前奏既是第一回合桩和整套桩的前奏，又是第二至第十合桩左右启式的前奏。在演练每一回合桩的每一个动作时，有一个技术要领须特别的注意：即桩手不标身(所谓“不标身”就是该桩手向前延伸的虚线标不到演练者身体或桩手被阻截无法标前)当遇到不可避免的正身对桩手时，则以沉肘、膀手、滚手等防守手法施力于桩手，意念把其阻截住，使其外形标身实不标身，这是演练木人桩自始至终都应把握的中心主题。表现在演练者的身上，则要求演练者精神高度集中，把木桩当作一位实搏对手来对付，在攻击对手时，不能让对方趁机同时反攻。另外，在打桩时，力求每出一招一式，都保持原招式的韵味，最忌蛮力击桩，招式变形，或贪图轻快，招式则偷工减料，两者皆不可取。

咏春木人桩谱



1

2

3

木人桩前奏(图 1-5)

站二字钳阳马，与桩身保持一臂之距(图 1)，双桥手拍起从内前标入(图 2)接着摸桥回环(图 3)然后粘桥旋腕并上托发力(图 4-5)。

4

5

特别提示：

在演练后面的第1-10回合桩时，不管是左边或右边，都先演练前奏，接下来才演练该回合的动作。即前奏既为整套木人桩法的前奏，又是每一回合桩法左右两边演练前的前奏。同时，本教程所示范的每一回桩法，仅为从左边为启式的桩法，当训练者从右边为启式时，动作是一样的，只是左右方向不同罢了。

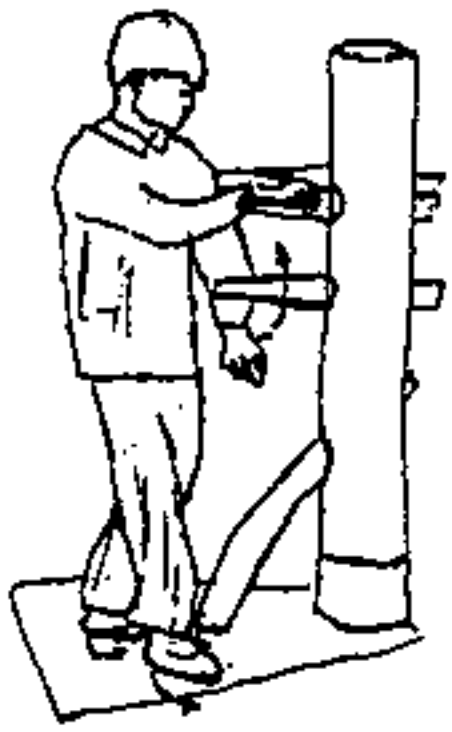
6

7

8

第一回合：(图6-12)

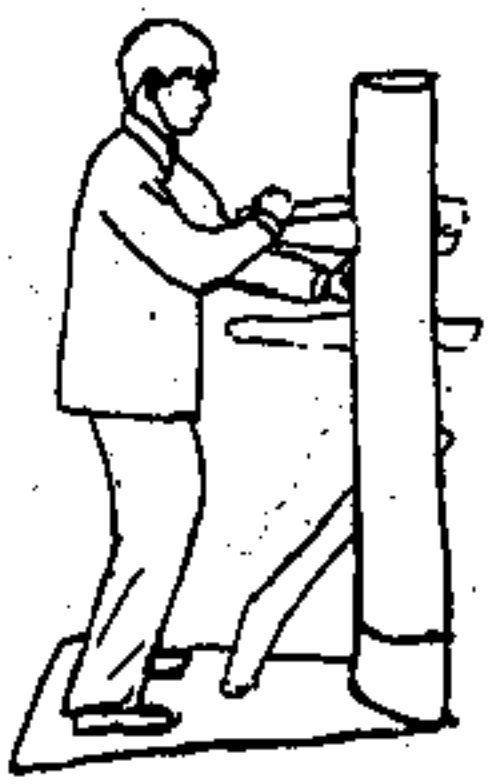
收左手回胸前作护手，侧马横进半步的同时，右手从桩手内帘起膀阻截右桩手(图6)。膀手从桩手桥底攀起成摊手摊住桩手的同时，侧进步以左正掌击桩身上路(图7)。左脚退一步以前膝盖顶住木桩膝盖，双手变上下耕拦手封住上下桩手(图8)，然后走横进步位移到木桩正面，从内帘耕拦上下桩手，并调换上下耕拦手(图9)。接着右侧进半步再转马，左耕手从下桩手桥底堪上并摊住左桩手的瞬间，以右正掌击向桩身上路(图10)，变右拦左耕的耕拦手，从外帘封住上下桩手(图11)。最后迅速侧退步成正马，右拦手成伏手伏住桩手，下耕手变横掌攻击木桩正面中路(图12)。



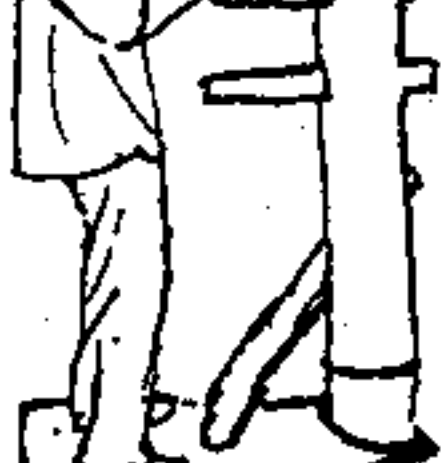
9

10

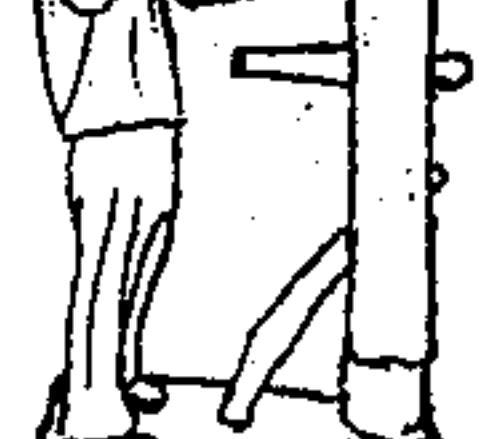
11



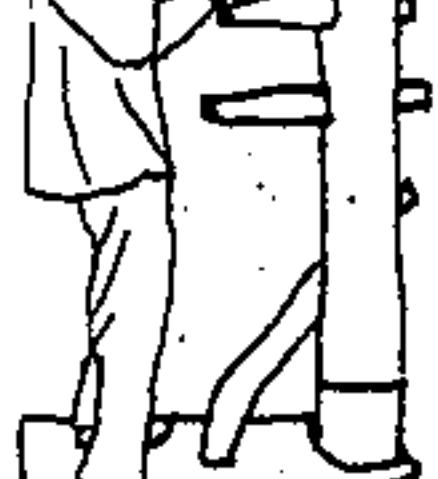
12



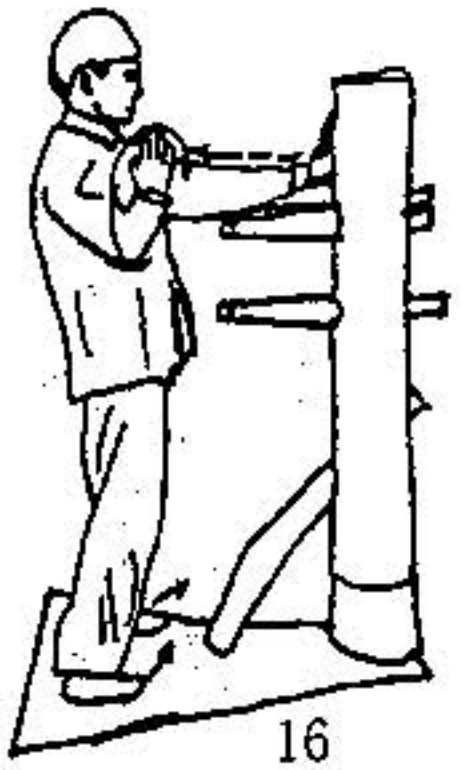
13



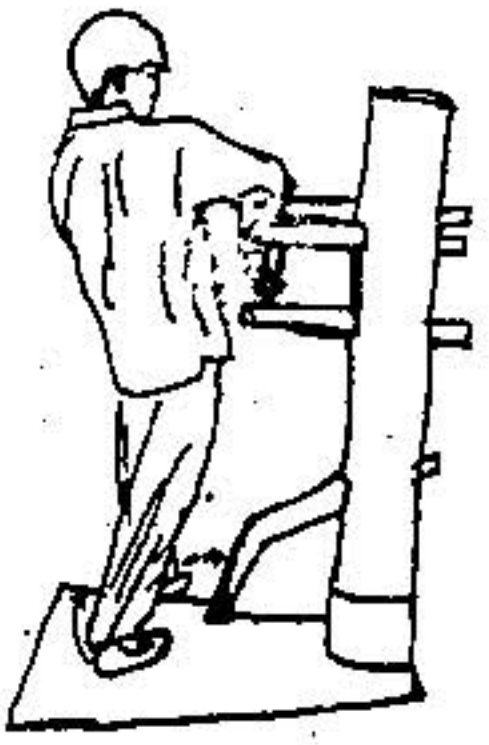
14



15



16



17

18

19

20

21

第二回合：(图 13-33)

接前奏(图 1-5)。收右手回胸前作护手，左手在上桩手内帘做摊——拍——摊动作后，顺着右桩手攻入正掌(图13-16)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图17)。膀手穿桥底上变摊手的同时侧进马，并以日字拳攻木桩侧中路(图 18)。接着日字拳变膀手从外帘阻截右桩手(图19)。然后连续以搭手——摊手——搭手互换粘住桩手的同时，从右桩手桥面上连冲三拳于木桩上路(图20-22)。最后一次冲拳后，搭手和摊手顺着桩手向后粘摸(图23)。当粘摸到双手都离开桩手后，双手置胸前成双护手(图24)。双手化为正掌同时击向木桩侧上路(图 25)。收双掌同时起左蹬脚踹木桩中下路(图 26)。蹬退后收着地后，右脚标前半步，并以右摊手摊住桩手，左手变底掌击向木桩中路(图 27)。前脚后退半步，迅速以栏拦手封住上下桩手的同时，疾起左横铲脚攻击木桩中下路(图28)。再恢复到刚才的一摊一打(图29)。前脚退半步，以左拦右栏的栏拦手封住上下桩手(图 30)最后走横进步位移到木桩正面，从内帘上下调换栏拦手，拦手所拦桩手从右桩手换为左桩手(图 31)。拦手变搭手下搭下桩手的同时，栏手穿下桩手桥底上，标出日字冲拳攻木桩上路(图 32)，日字拳变搭手搭住右桩手，搭手化日字拳疾标出(图 33)。

22

23

24

25

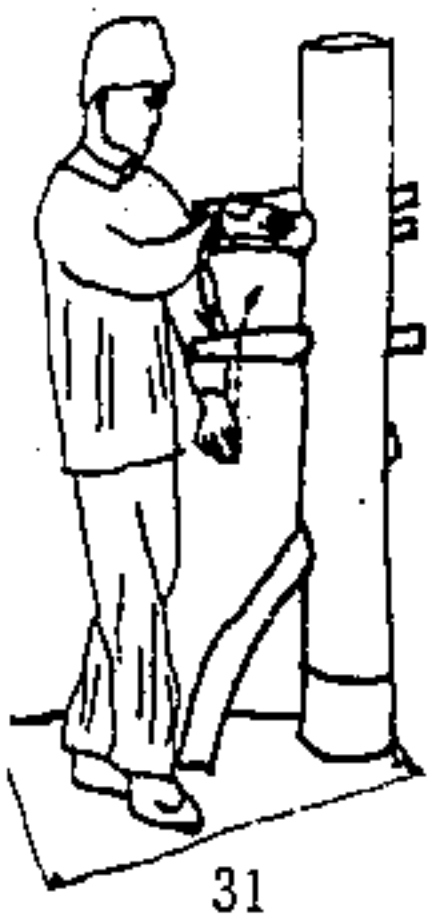
26

27

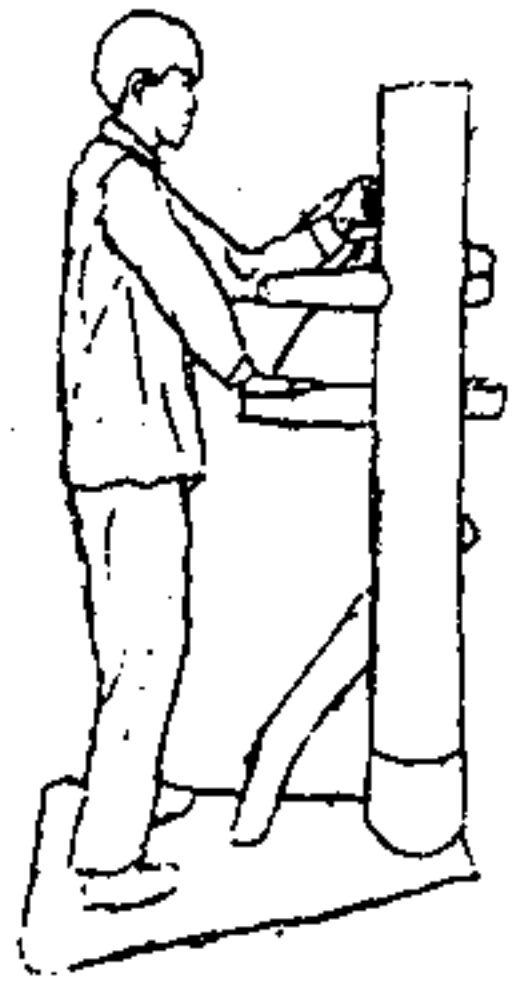
28

29

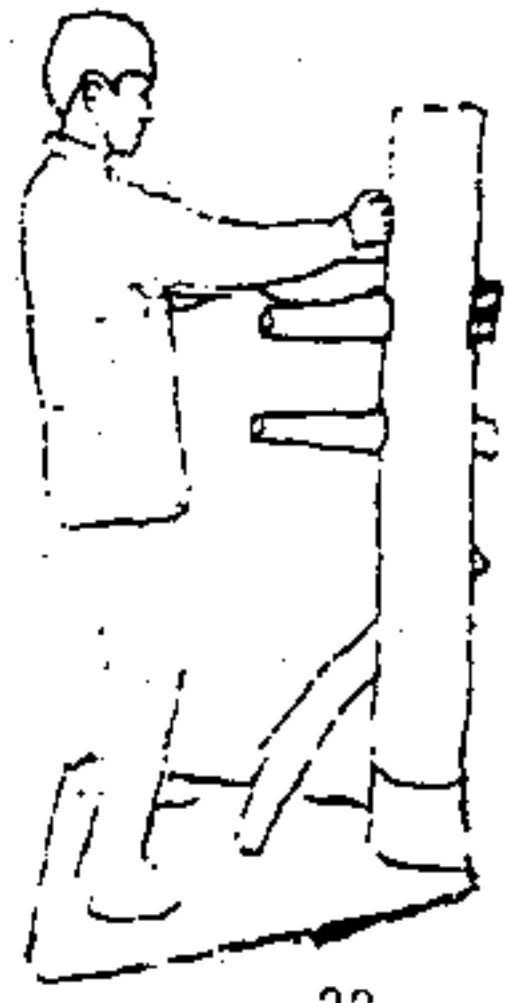
30



31



32



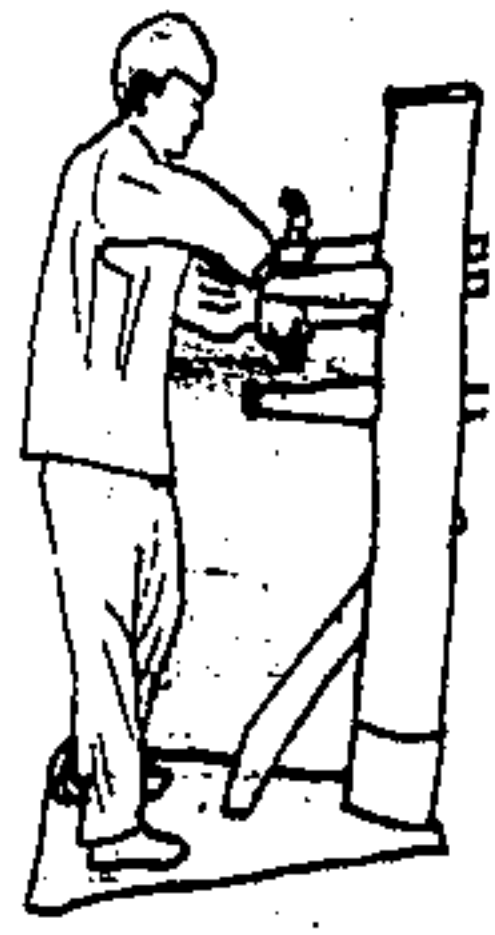
33

第三回合：(图 34-37)

接前奏(图1-5)。马不动，以缩短两手间距离的变形上下耕拦手和双桩手相搭桥，拦手在外帘，耕手置内帘，然后开始以桩手为圆心，两手同时翻滚划圆，划圆时粘着桩手，一刻都不离开(图34-36)。双手同时划三次圆后，左拦手变伏手伏住右桩手，右耕手变横掌攻击木桩中路(图37)。

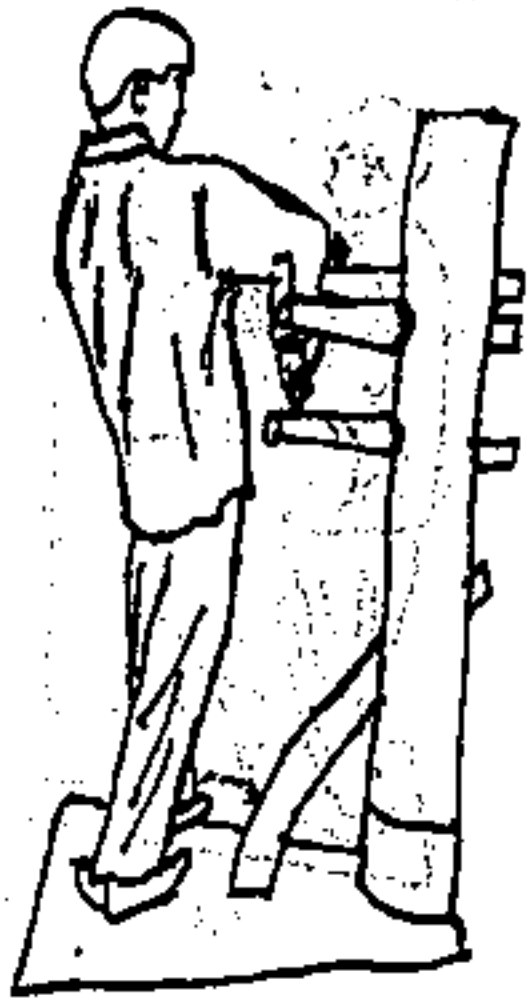
34

35



36

37



38

39

40

第四回合：(图38-43)

接前奏(图1-5)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图38)。膀手从桩手桥底攀上成搭手的同时侧进步并转马(图39)。搭手回环发力的同时杀出斩颈手(图40)。前脚进半步顶住木桩膝盖，斩颈手迅速化为拦手，搭手化为掰手从外帘封住上下桩手(图41)。拦手变伏手伏住右桩手，掰手变拳攻击木桩中路(图42)。最后拳变摊手摊住左桩手，伏手变冲拳攻击木桩中路(图43)。

41

42

43

第五回合：(图 44-48)

接前赛(图 1-5)。保持马步不动，以双手一里一外和双桩手搭桥，然后以桩手为圆心，双手粘着桩手同时翻滚划圆(图 44-46)。三次划圆后，左手变褶颈手捫住桩颈，右手以一伏二按住双桩手后，左脚侧进一步(图 47)。右手化批肘攻击木桩上路(图 48)。

44

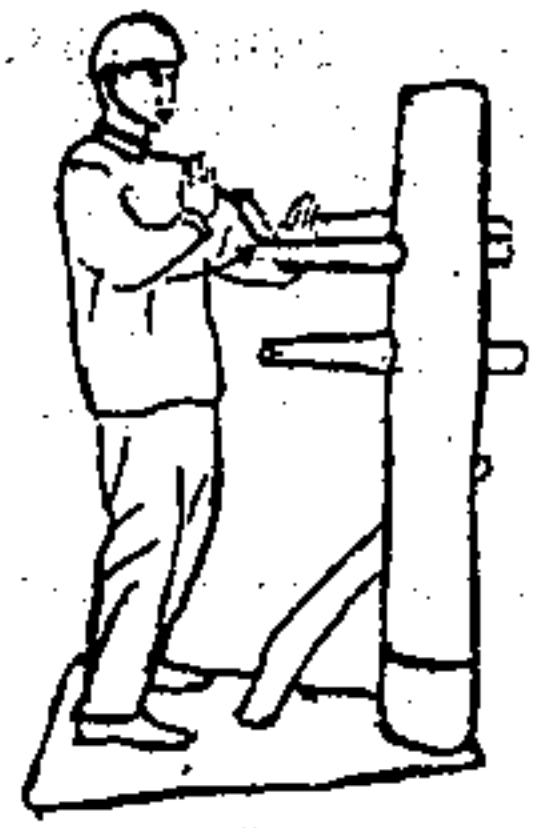
45

46

47

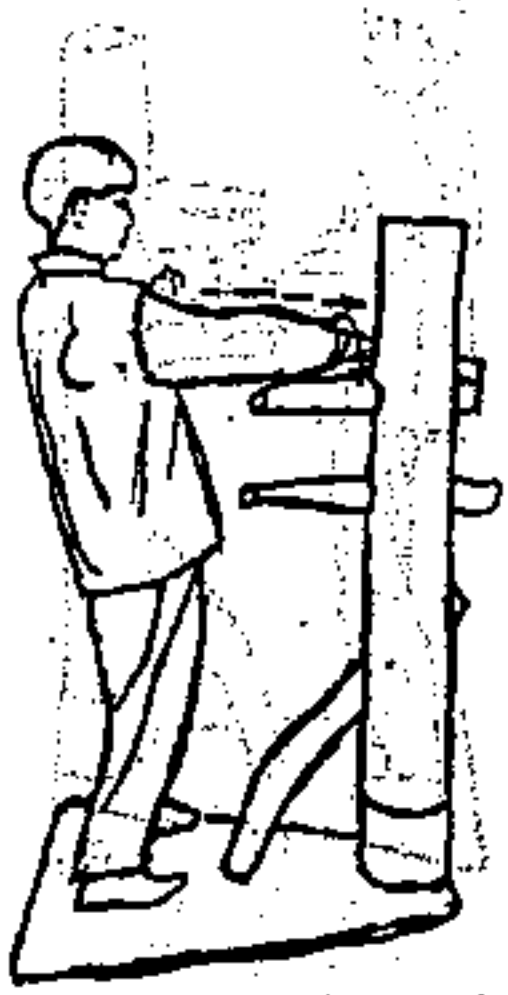
48

49

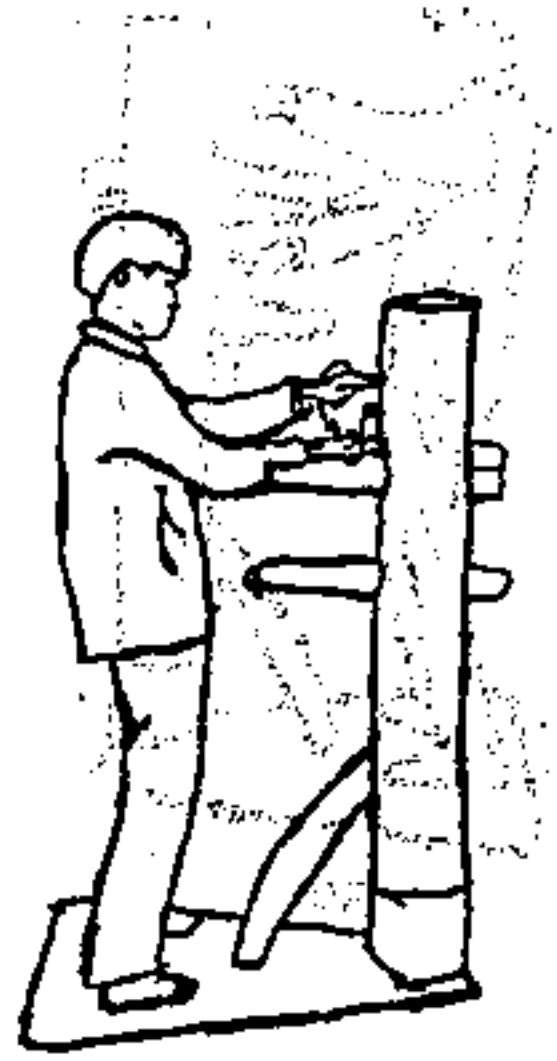


50

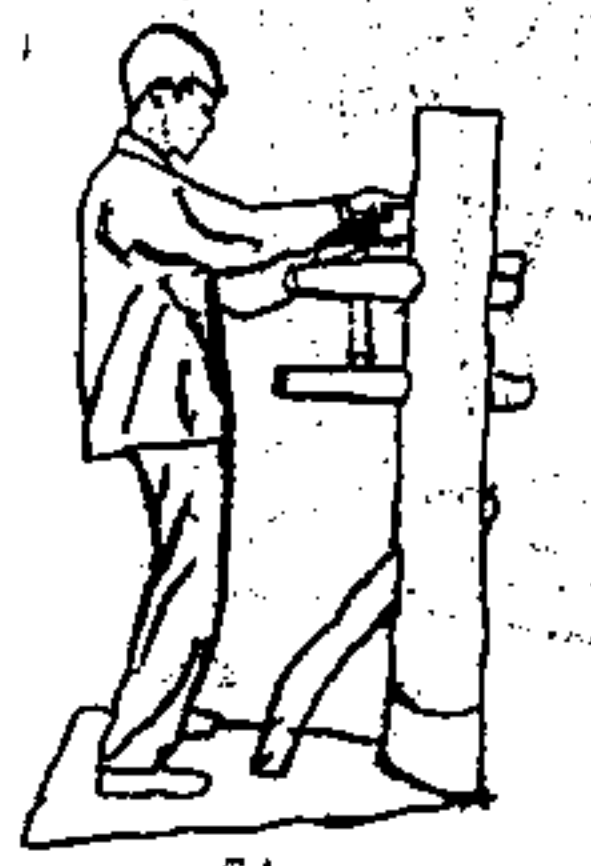
51



52



53



54

55

56

57

第六回合：(图49-67)

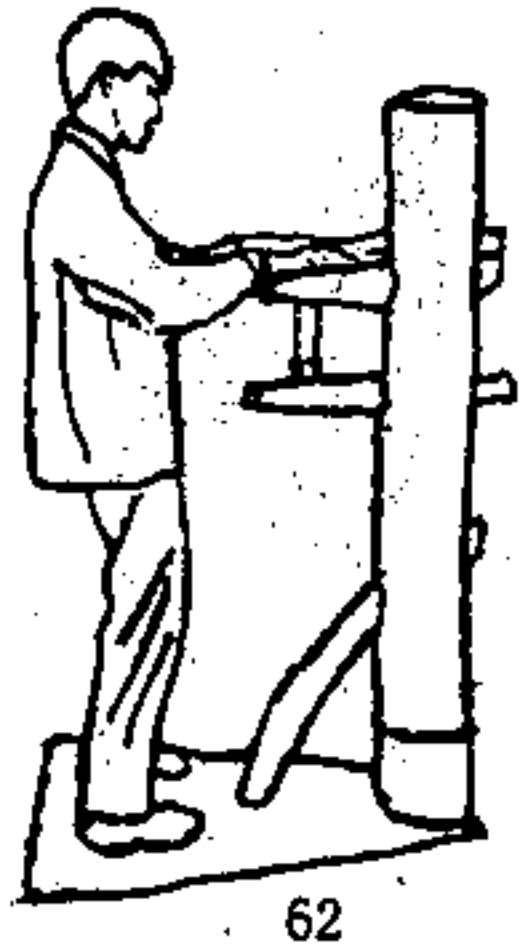
接前套(图1-5)。马不动，以左右拍手交替拍击木桩双桥手(图49-51)。第三次右拍手后，顺桩手方向化为斩颈手杀入(图52)。双手变为阴阳标指手同时一上一下标插桩上路(图53)。左标指手变摊手摊住木桩右桩手，下标指手同时上翻，并标插木桩上路(图54)。双手同时下撩在下桩手上(图55)。以右撩手撩下桩手，另一手作冲拳交替冲两拳后，再恢复到交叠撩手撩下桩手(图56-58)。双撩手同时化为标指手，分别标插上路和中路，重新恢复到交叠撩手(图59-60)。双手变托手向上托双桩手，旋腕摸桥后从内帘漏下，再次成为交叠撩手(图61-63)。双手化为摊手同时从内帘向外摊双桩手(图64)。然后双摊手变双标指插木桩上路的瞬间起左蹬脚踹木桩中下路(图65)。收脚后，以撩手和日字冲拳同时进行交替冲拳5次(图66-67)。

58

59

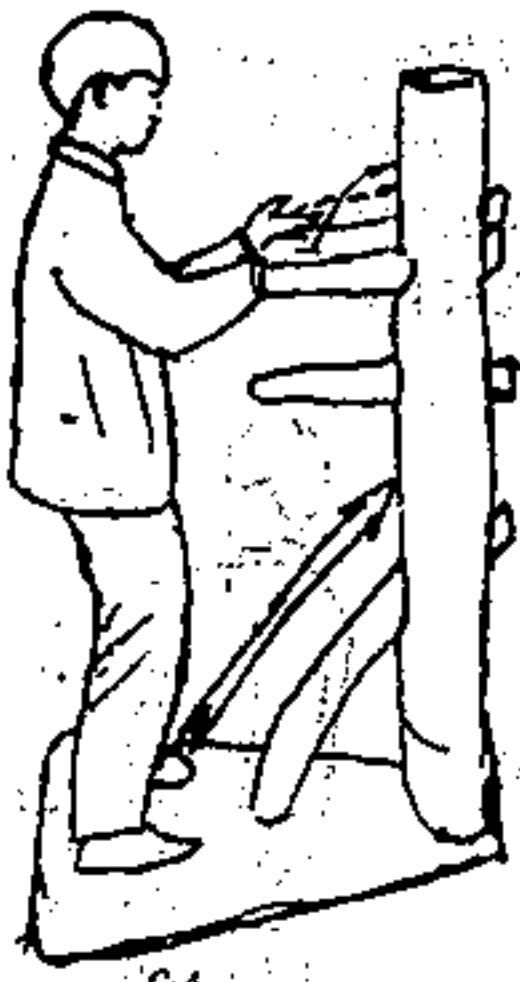
60

61



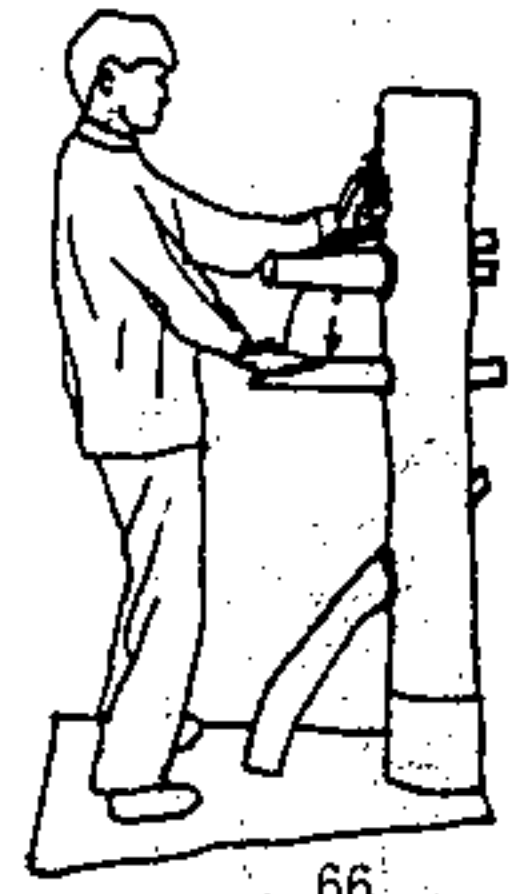
62

63

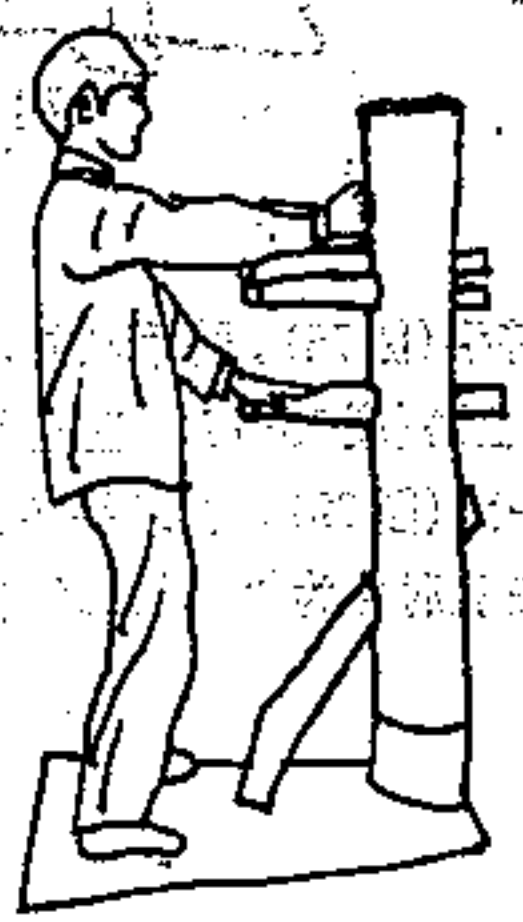


64

65



66



67

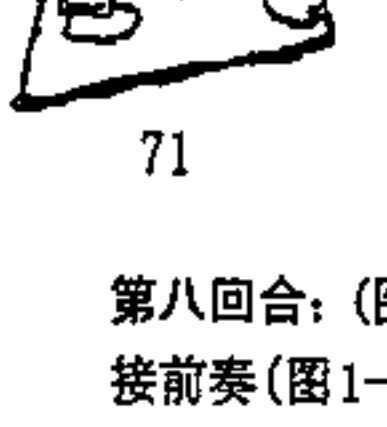
68

69

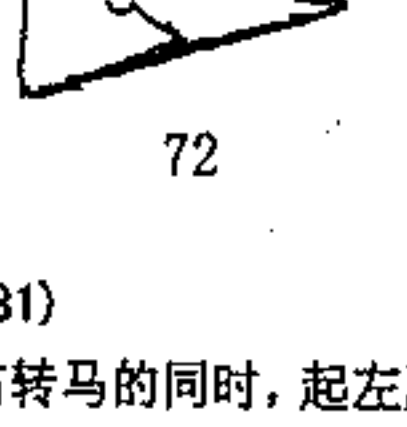
70

第七回合：(图 68-74)

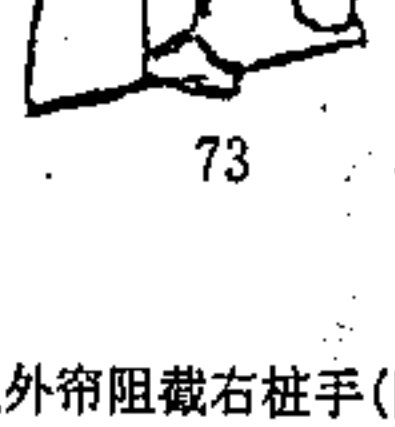
接前赛(图1-5)。收左手作护手，侧马横进半步并起右膀手阻截右桩手(图68)。膀手从内帘漏下化为揉手揉下桩手的同时转成正身马，再交替以冲拳配揉手连冲两拳后右桥手以“一伏二”伏住双桩手(图69-71)。然后左侧进一步以左批肘撞击木桩上路(图72)。再以左“一伏二”封住双桩手的同时右侧进马出右批肘攻击木桩上路(图73-74)。



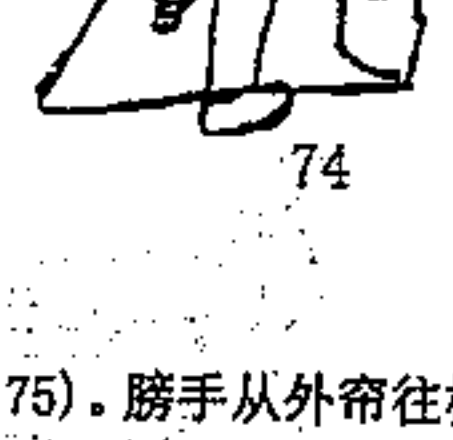
71



72



73



74

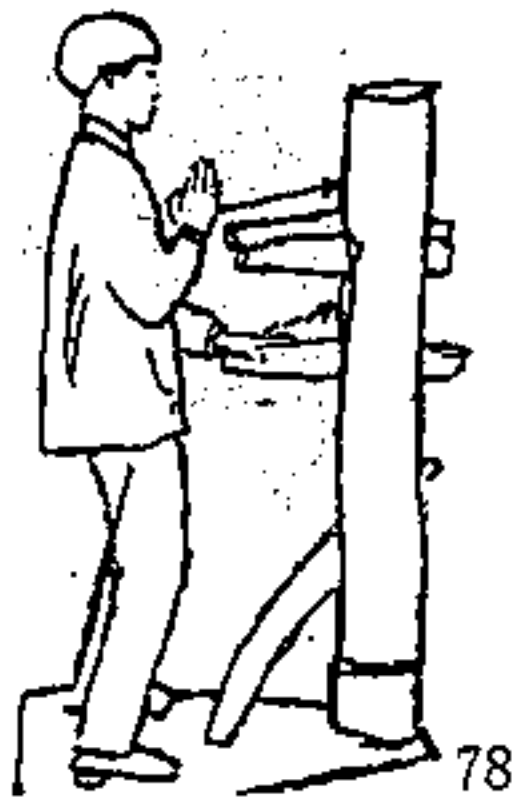
第八回合：(图 75-81)

接前赛(图1-5)。右转马的同时，起左膀手从外帘阻截右桩手(图75)。膀手从外帘往桥底下穿上变摊手，并将摊手化正掌顺桥往里送掌，击打在木桩上路(图76-77)。左正掌变揉手揉下桩手(图78)，双手化作日字冲拳分别攻击木桩上路，中路(图79)。上路手实施“一伏二”封住双桩手，下路手变盖肘盖压砸木桩上路(图80)，左盖肘化为“一伏二”桥手封双桩手，并侧进步转马起右盖肘攻击木桩(图81)。

75

76

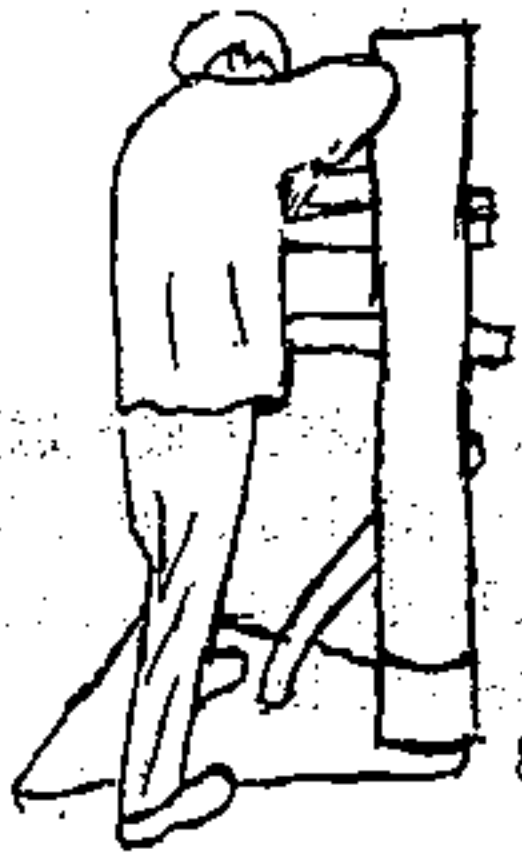
77



78

79

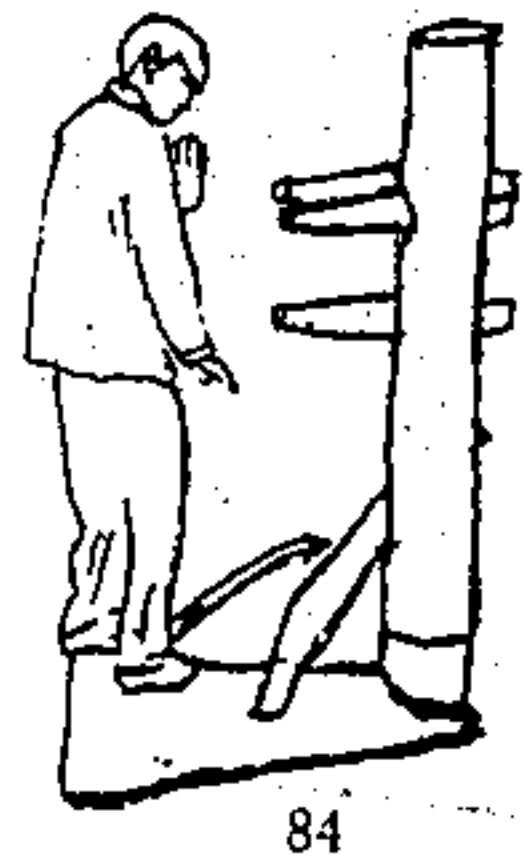
80



81

82

83



84

85

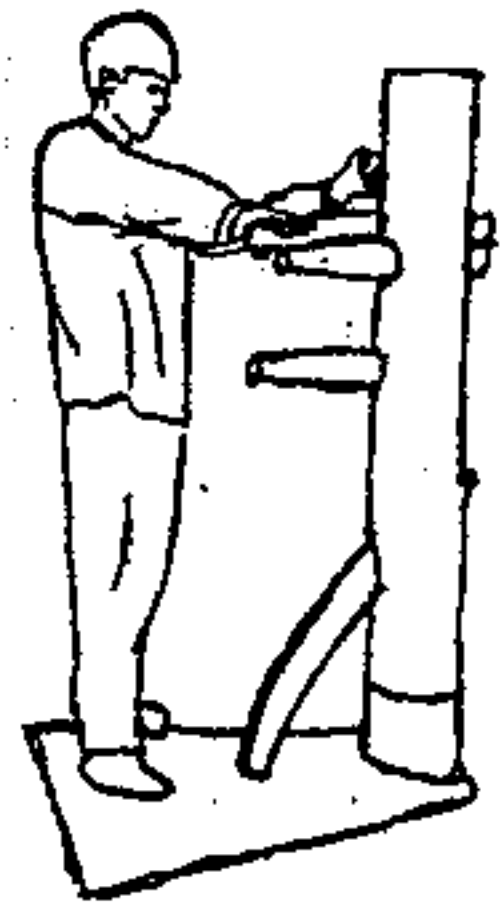
86

87

第九回合：(图82-90)

接前奏(图1-5)。拍手转成侧身马，并以低膀手阻截下桩手(图82)。从桩手桥底下实施斩手攻击(图83)。收掌准备实施脚法攻击(图84)。起右低横铲脚铲击木桩膝盖(图85)。落脚靠桩身，后脚跟上一步，实行右摊左打(图86)整体退半步，以上下耕拦手同时封锁上下桩手(图87)。拦手就地化为搭手，耕手变成日字冲拳从内帘攻击木桩上路(图88)。左右手交替以冲拳、搭手同时实施，连冲两拳(图89-90)。

88



89

90

91

92

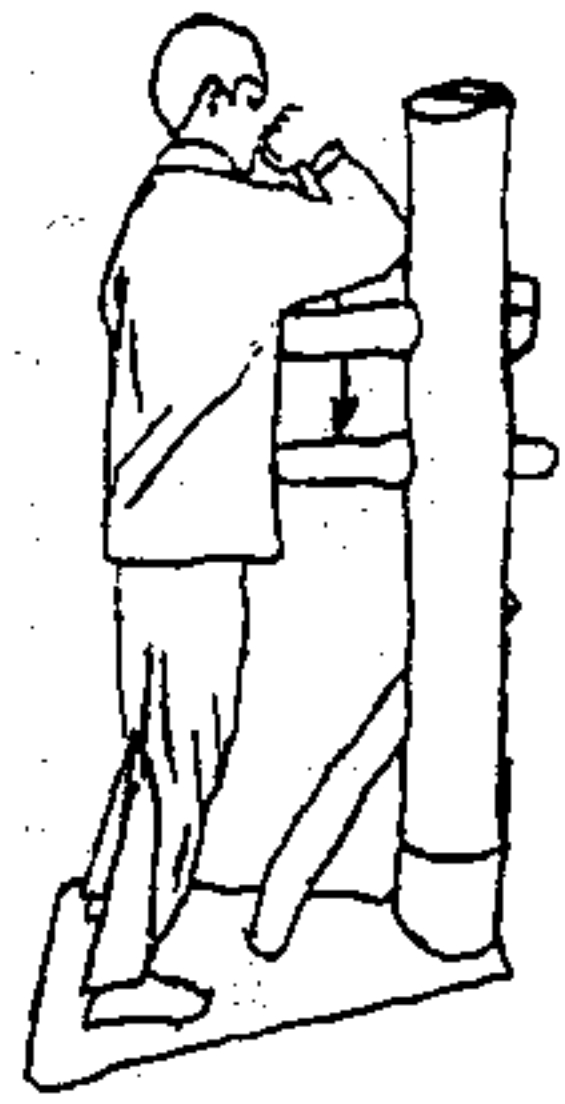
93

第十回合：(图 91-98)

抽手转马，以右低膀手阻截下桩手(图 91)。从桩手桥底下拳上(图 92)。化为冲拳攻击木桩上路(图 93)。变拳为撩手撩下桩手(图 94)。再化为冲拳攻击木桩(图 95)。曲臂变挑肘趋前挑击木桩上路(图 96)。最后又化为撩手后再一次起挑肘(图 97-98)。

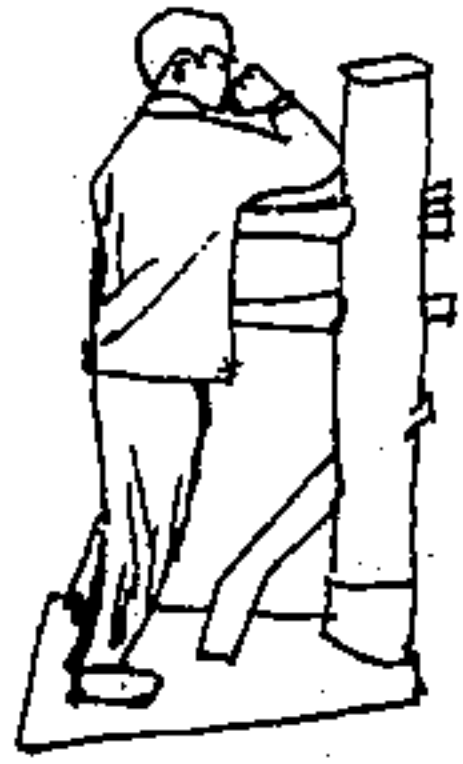
94

95

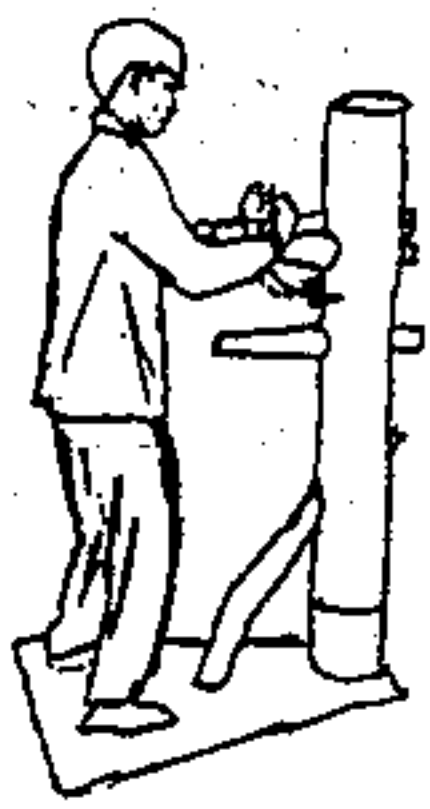


96

97

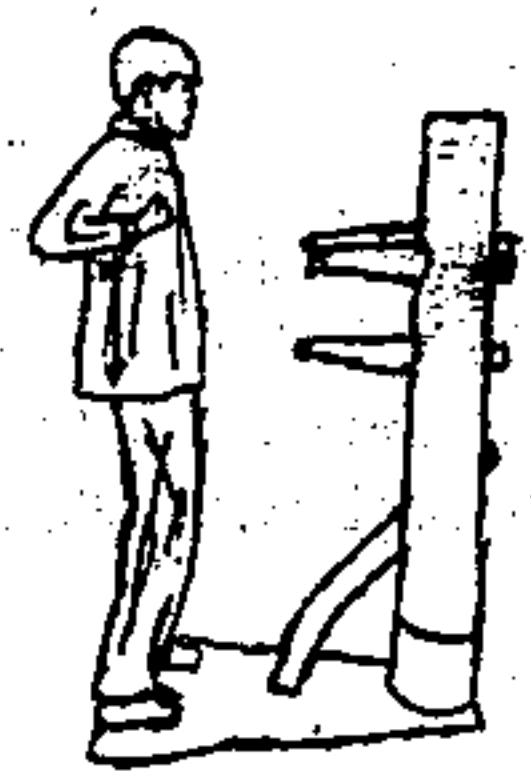


98

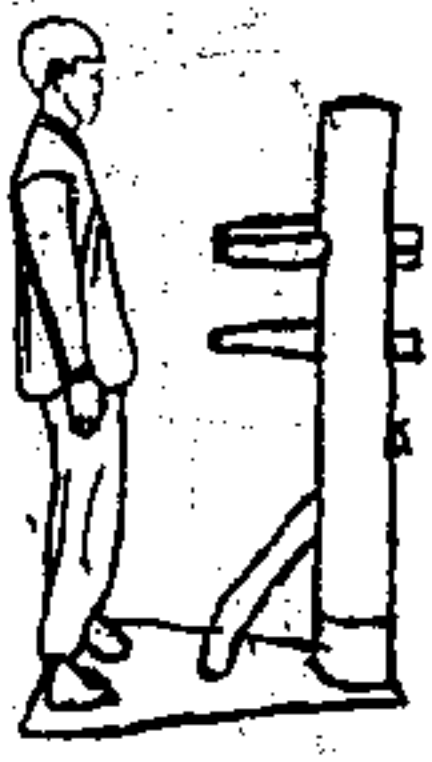


99

100



101



102

收式：(图 99-102)

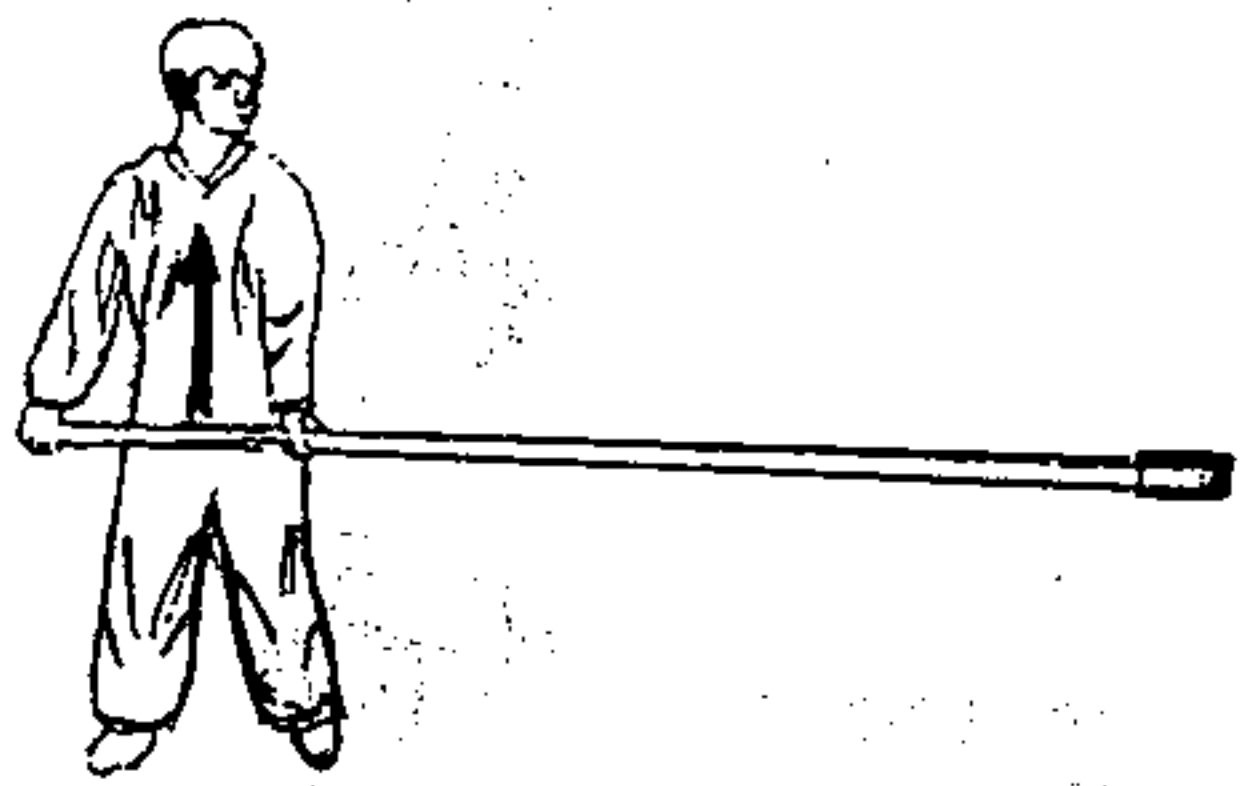
接前奏(图 1-5)。摸桥旋腕变双伏手(图 99)。双手从内帘漏入以横掌击打木桩中路(图 100)。然后以后肘法收拳，恢复到启式(图 101-102)。

训练安排

1. 小念头训练 8 分钟。
2. 木人桩法训练 35 分钟。
3. 寻桥训练 7 分钟。
4. 标指训练 5 分钟。
5. 单粘手训练 5 分钟。

第45-48课　六点半棍

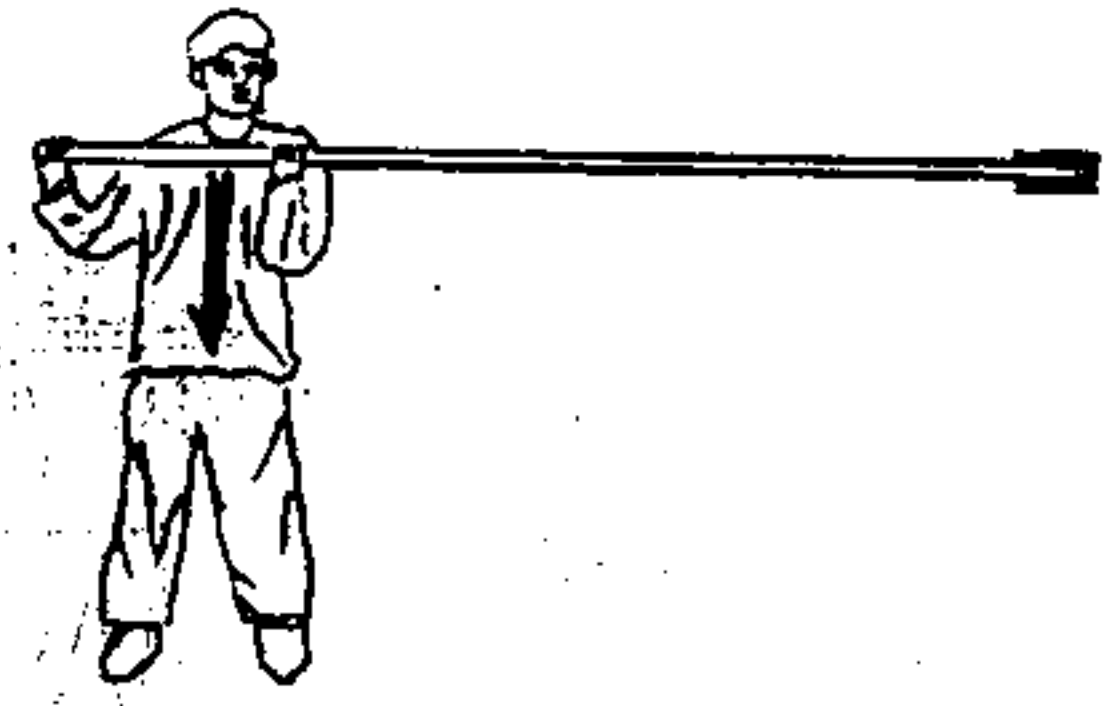
六点半棍由“杀、割、枪、弹、钉、挑”六点整点棍和由六点所变化出来的每一个半点棍组成。其整点和半点棍外形轨迹相同，不同之处在于力源的来源和变化。整点棍的力源来自腰、马、桥，其桥手弯曲成一定的力学角度，而每一个半点棍的力源则只来自于腰的旋转和摇晃，其桥手伸直且马步丝毫不动，即桥手与棍连成一个固定的整体，地面与马亦连成一个固定的整体，如此上下固定中间活的姿态所练就的劲力很具穿透性，一经击中对方，即可造成严重的内伤。在六点半棍的训练之前，须先进行棍基训练：抖棍训练。抖棍训练初始阶段应在棍梢套一个重量适宜的铁套，以增加棍梢重量，达到一开始便能体验到棍的弹抖发放之劲，待具备一定功力后，即可卸去铁套进行空棍演练，最后再进入由各散点自由组合的圈缠演练。



1

棍基训练：抖棍(图1=2)

受训者以略大于二字钳阳马之马步站立，执棍手门稍宽于肩，执棍手后阴前阳(图1)。然后曲前臂抬棍至胸前，抬棍过程深吸气(图2)双执棍手突然向下猛抖，抖棍过程随势以鼻子喷气(图1)。如此一抬一抖，如是者三次。

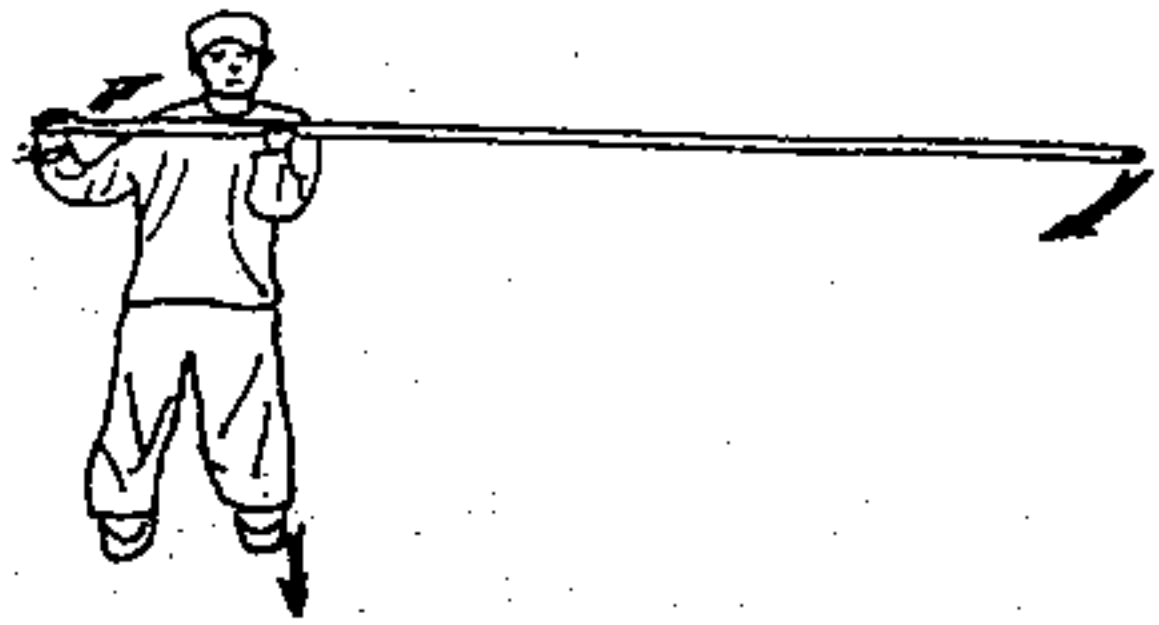


2

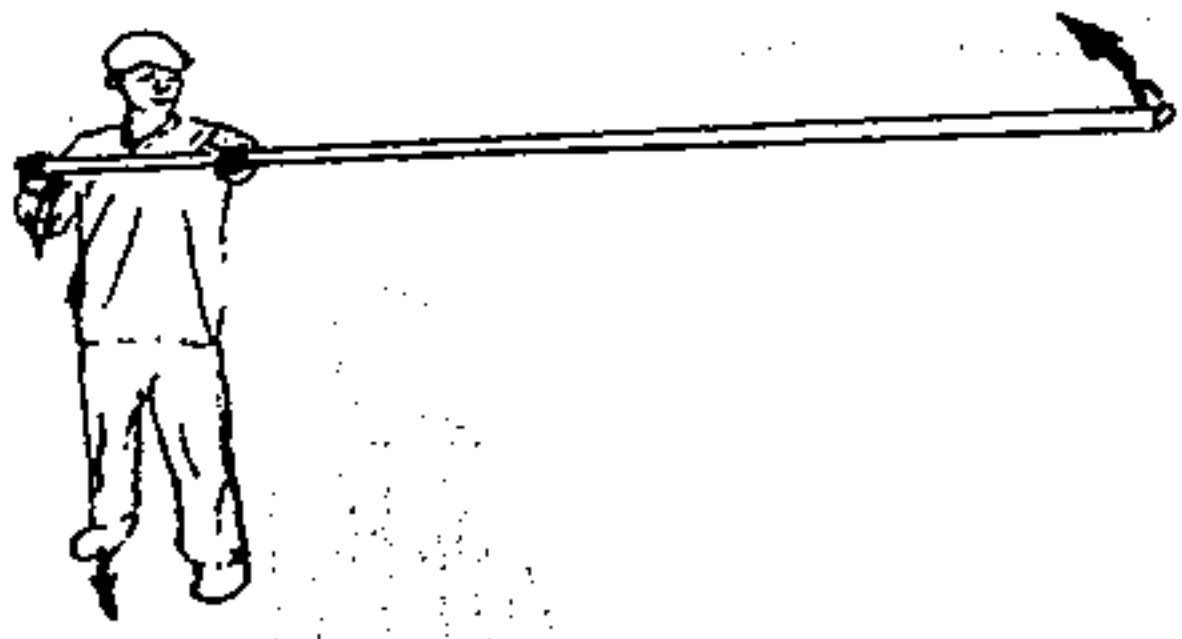
第一阶段训练，进步六点棍训练

一点：杀棍(图3-4)

三次抖棍之后，再抬棍至胸前(图3)。左脚标前一步的同时，执棍手分别向相反两个方向发力，但主发力手在前手，前手送棍使棍梢向正面平杀出(图4)。



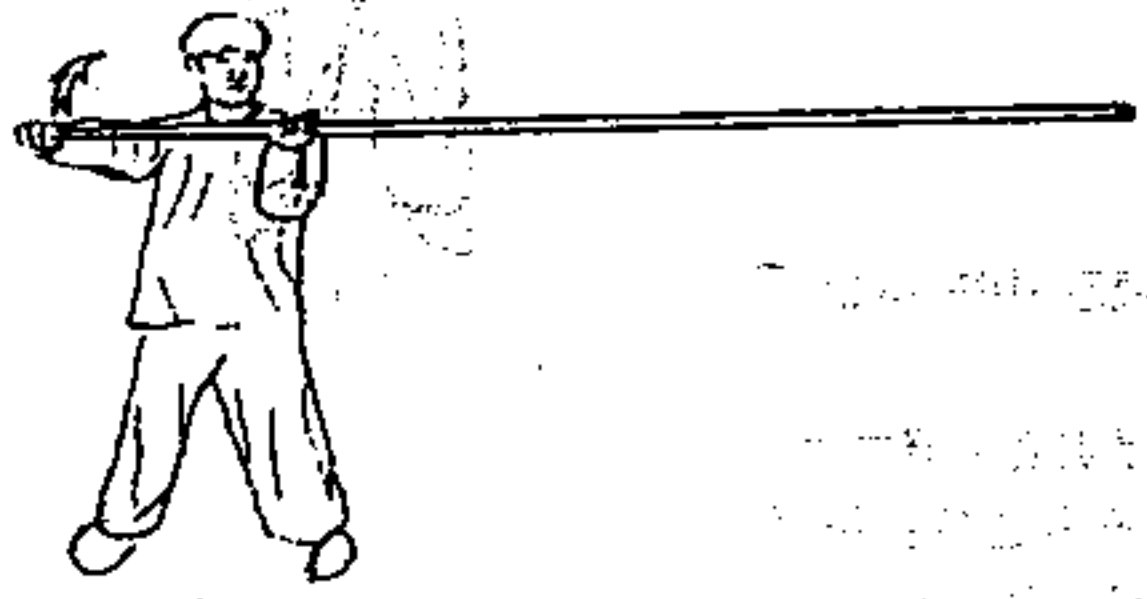
3



4

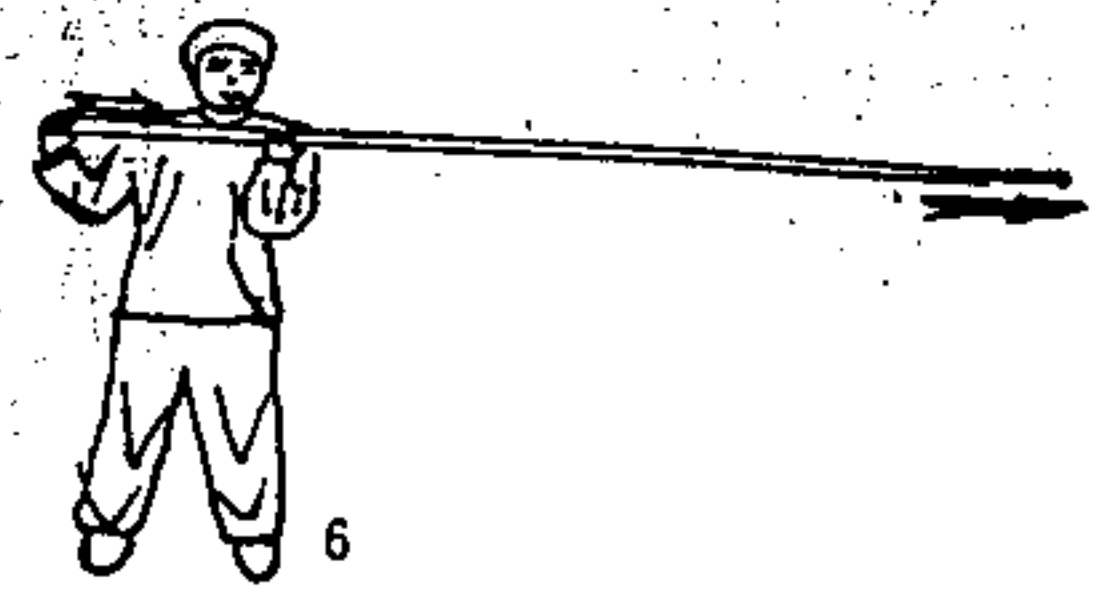
二点：割棍(图5)

后脚标前至与前脚平在同一直线上的同时，双执棍手分别向相反两个方向发力，主发力手在后手，后手推棍使棍梢向正后回割(图5)。



5

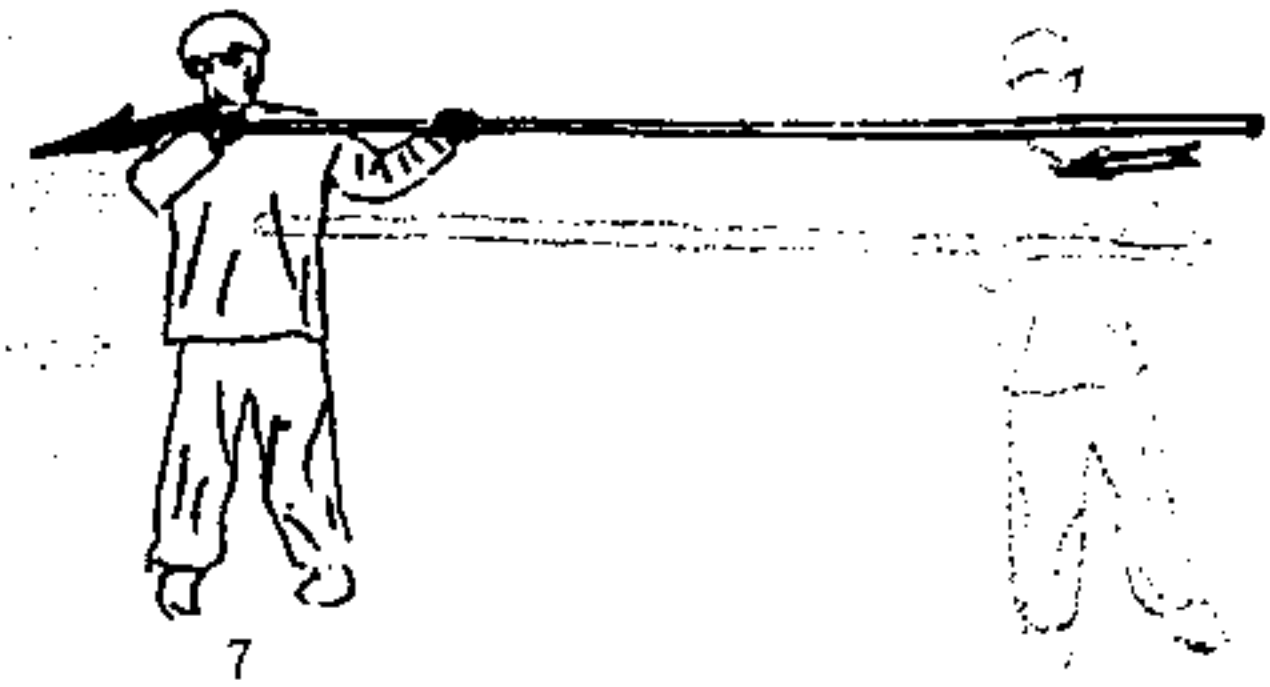
曲后执棍手恢复到平抬棍式(图6)。



6

三点：枪棍(图7)

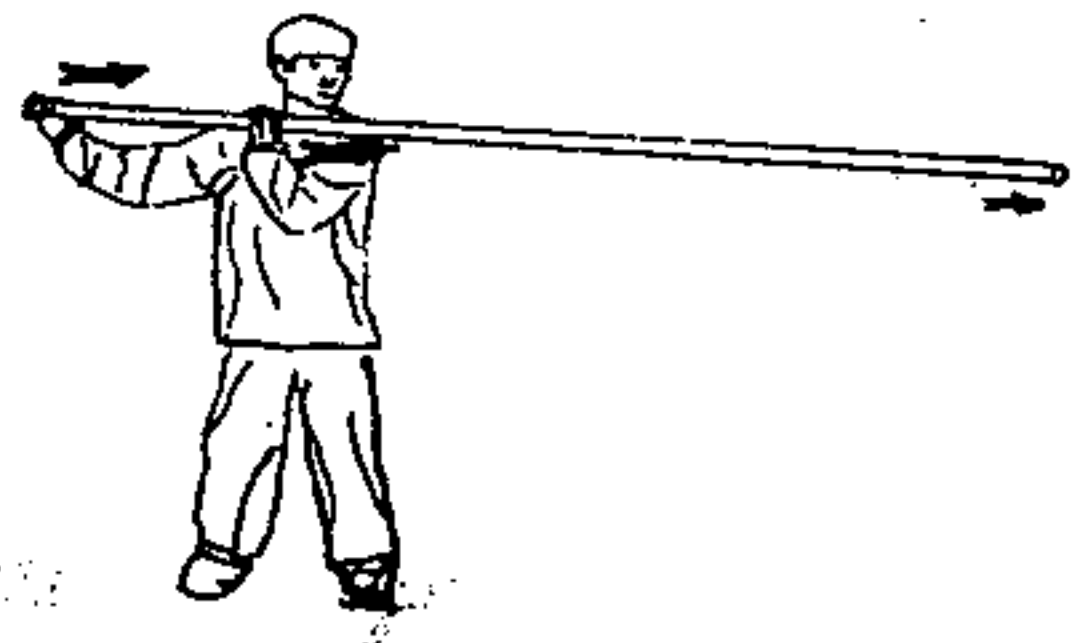
马步原位不动，双执棍手同时向前发力，双手力度均衡，使棍向前整体标前位移一段距离，意念将标中对方的一瞬间，惊抖一下(图7)。



7

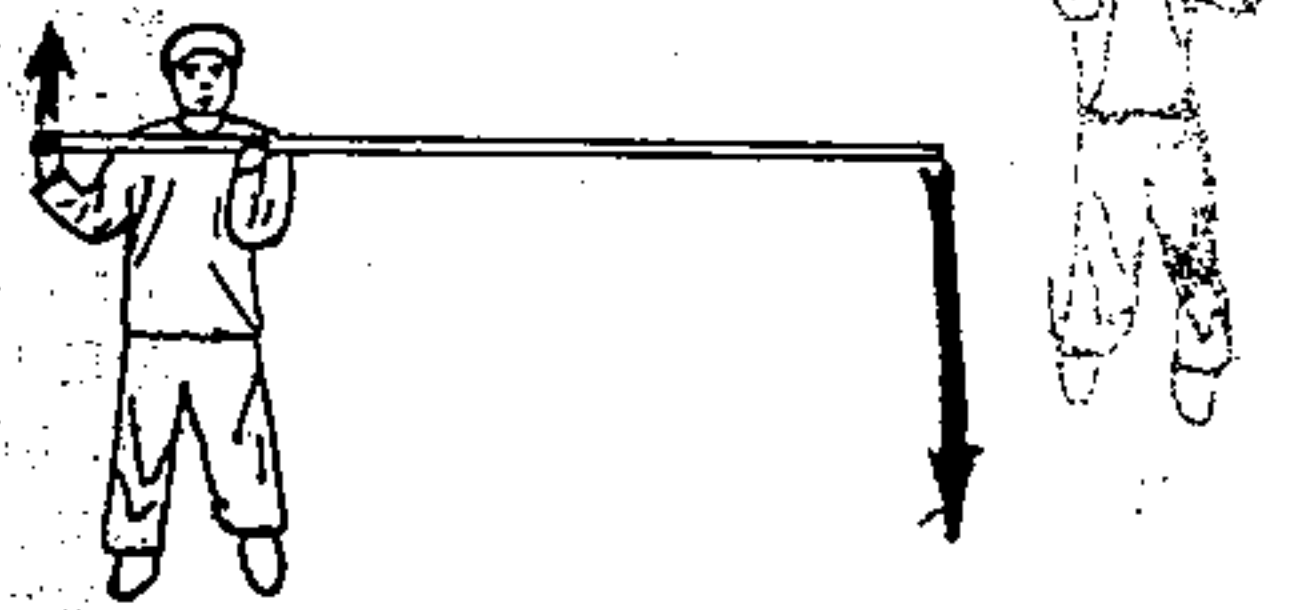
四点：弹棍(图8)

做完枪棍动作后，即刻以双执棍手同时向后发力，双手力度均衡，使棍向后整体后弹位移一段距离，其接触力点意在棍尾(图8)。



8

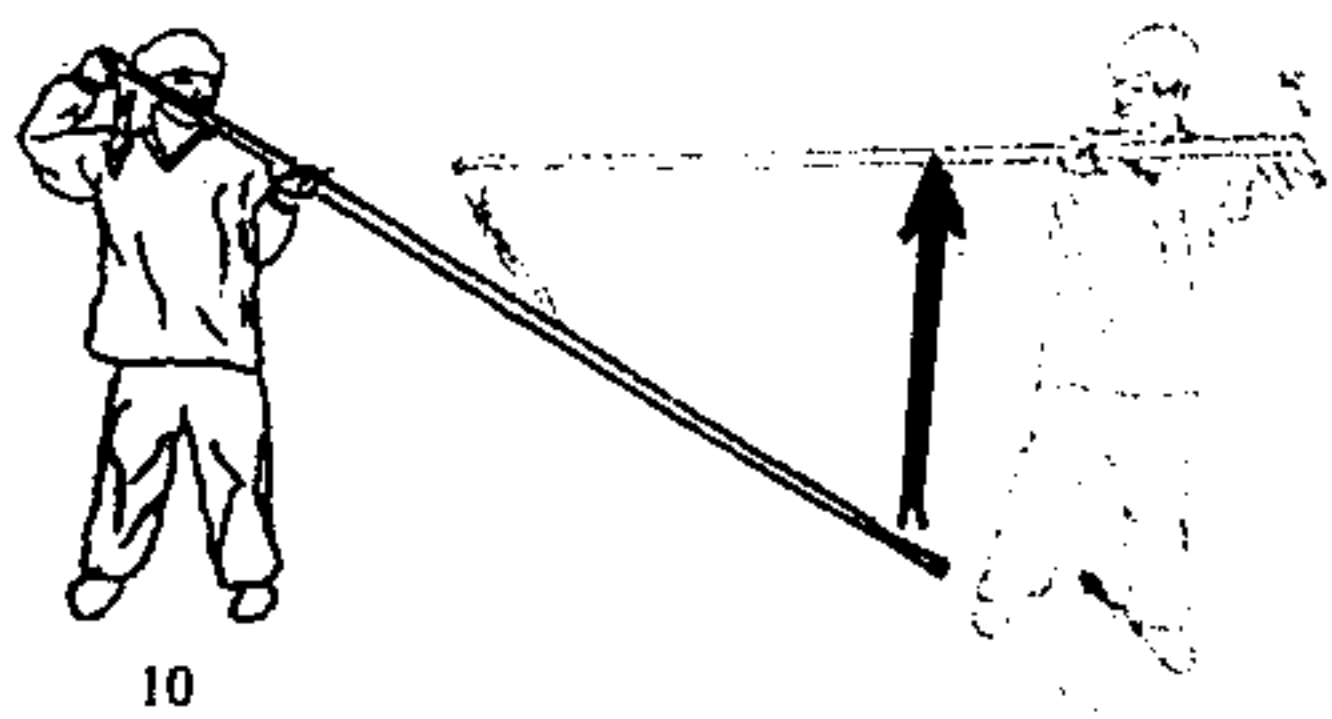
双执棍手稍整体前推但不发力，恢复到平抬棍式(图9)。



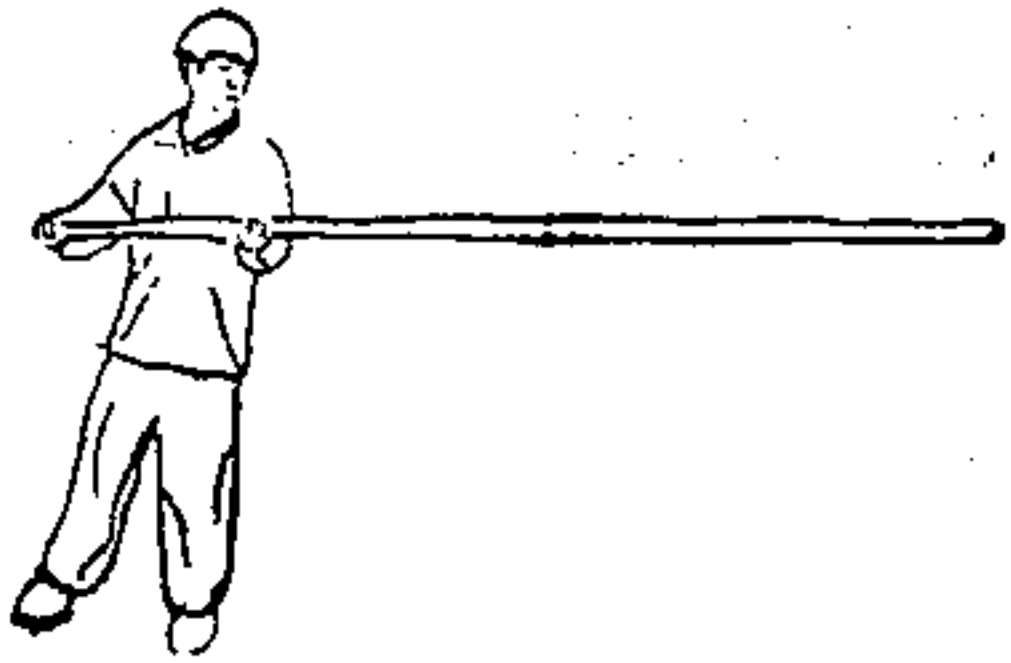
9

五点：钉棍(图10)

马步仍然保持原位不动，双执棍手分别向上和向下(前下后上)同时发力，主发力手在后手，由于后手的握起致使棍斜向下钉击(图10)。



10

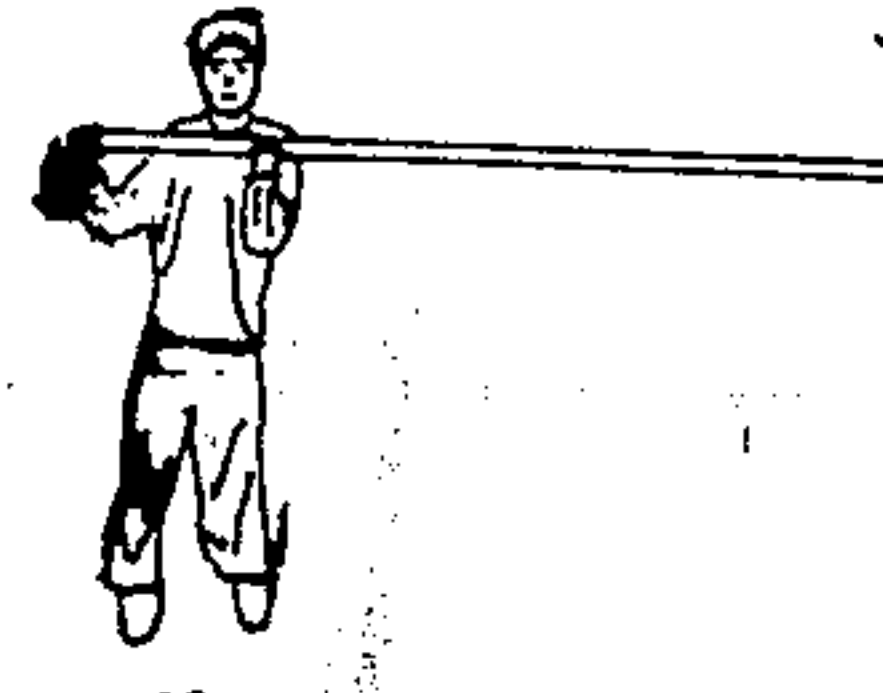


11

六点：挑棍(图 11)

收钉棍的间架为前提，双执棍手突然同时分别向上和向下发力(前上后下)，主发力手为前手，从而使棍梢疾向上挑击(图 11)。

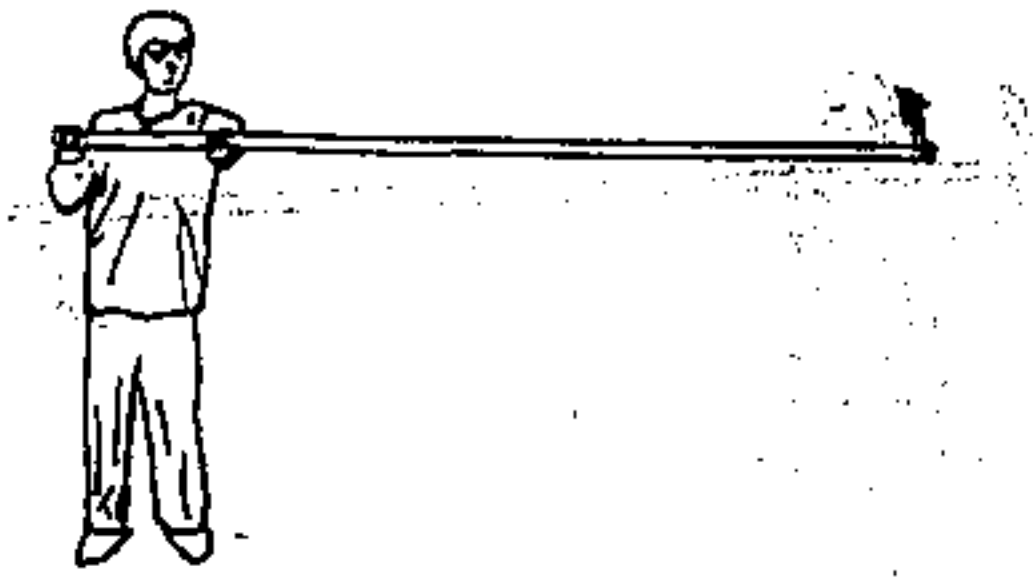
12



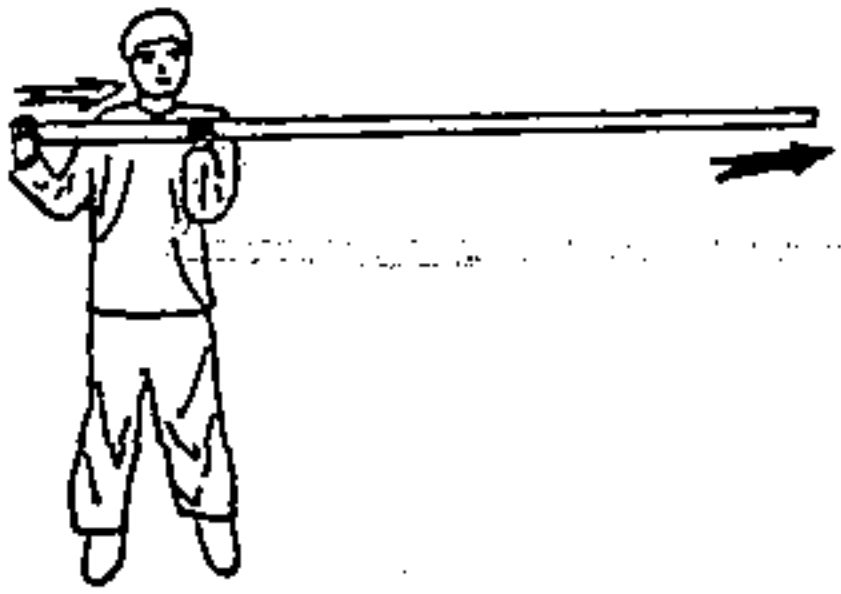
13

第二阶段训练　撒步六点棍训练

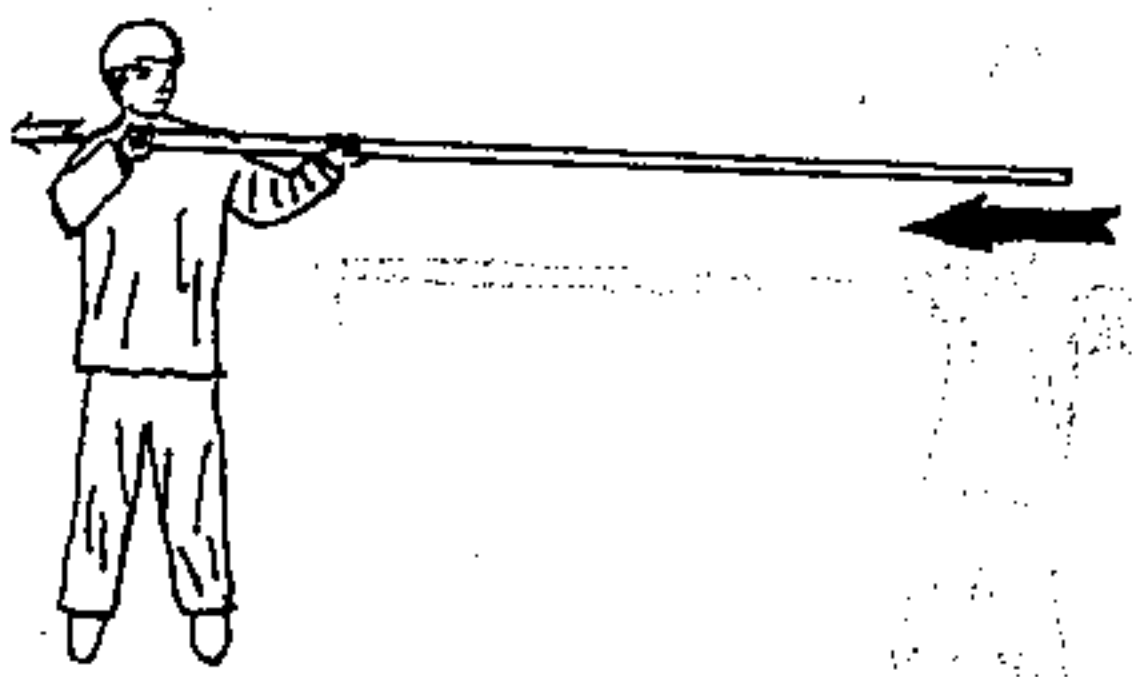
整个第二阶段的训练，其棍的散点数目、名称、各点棍所走路线轨迹和第一阶段训练是一样的。不一样的是：杀棍和割棍在第一阶段的训练时，所走步伐为进步，而在第二阶段训练为撒步。虽然只有一步之分，但前者训练旨在攻击，后者训练以防守为目的，效果绝然不一样其演练过程如图所示：(图 12-21)



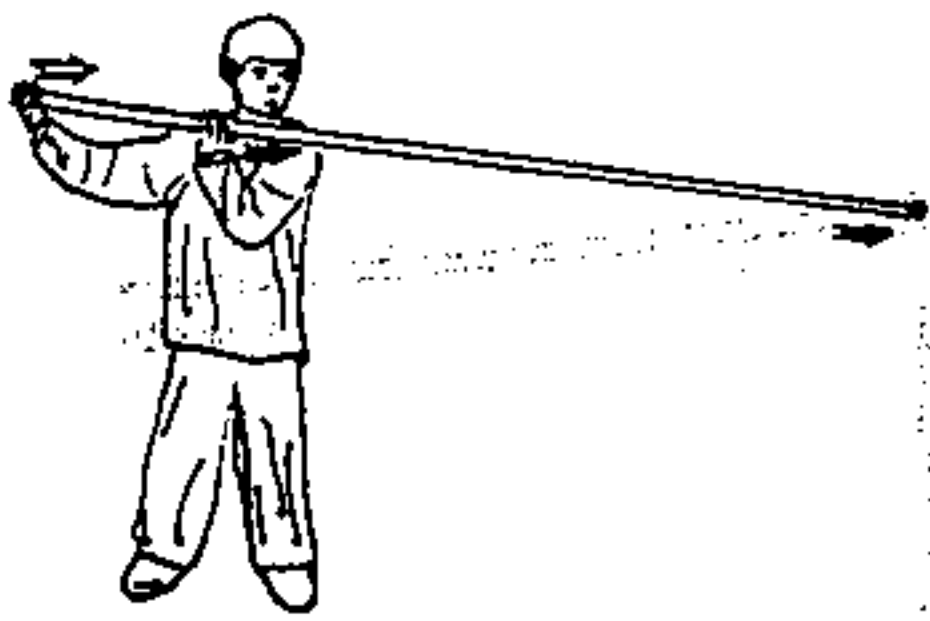
14



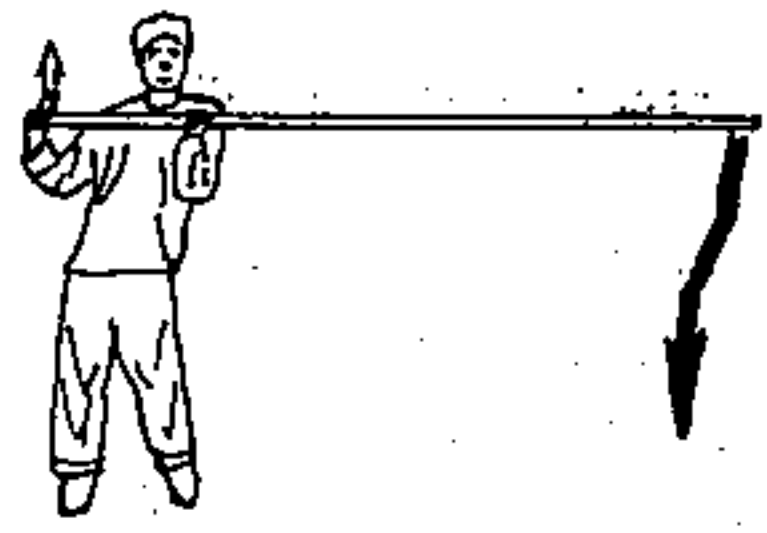
15



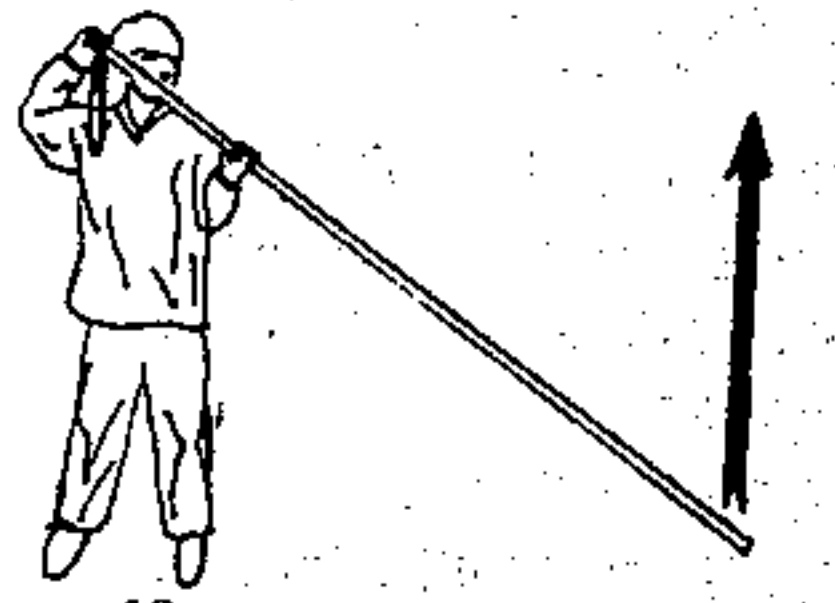
16



17

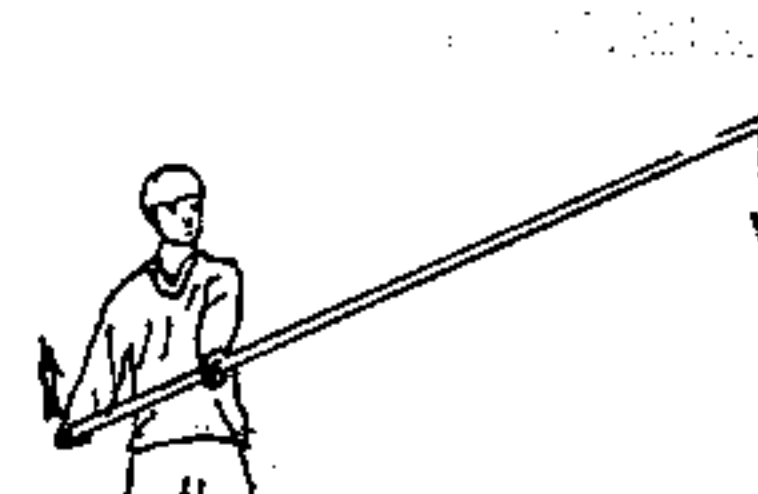


18



19

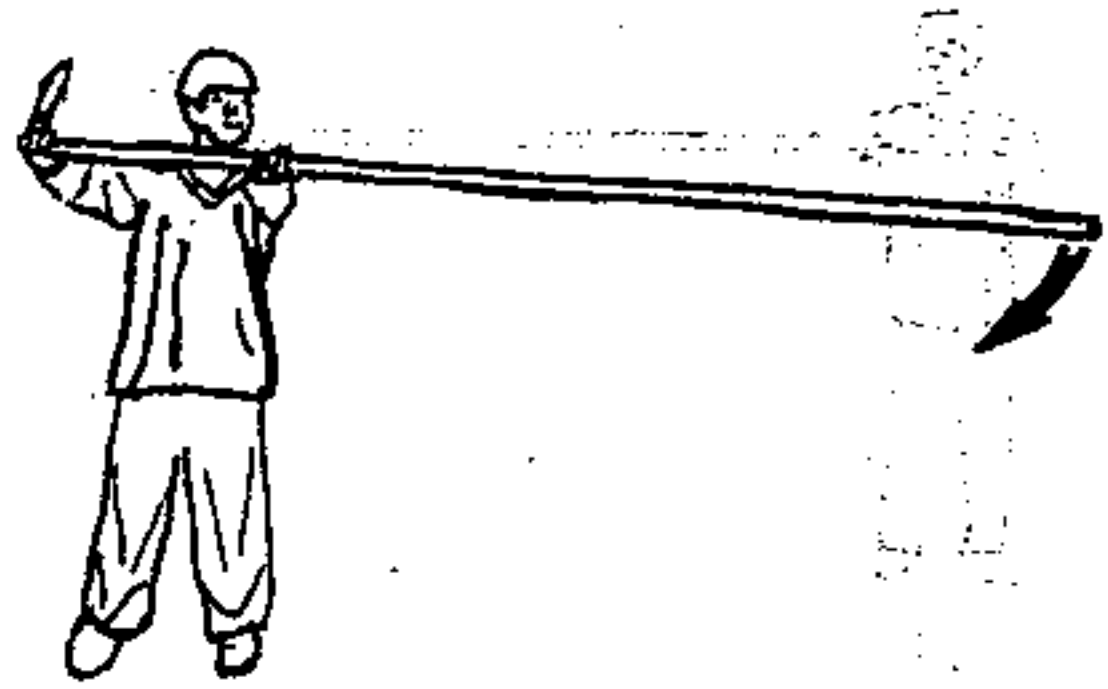
20



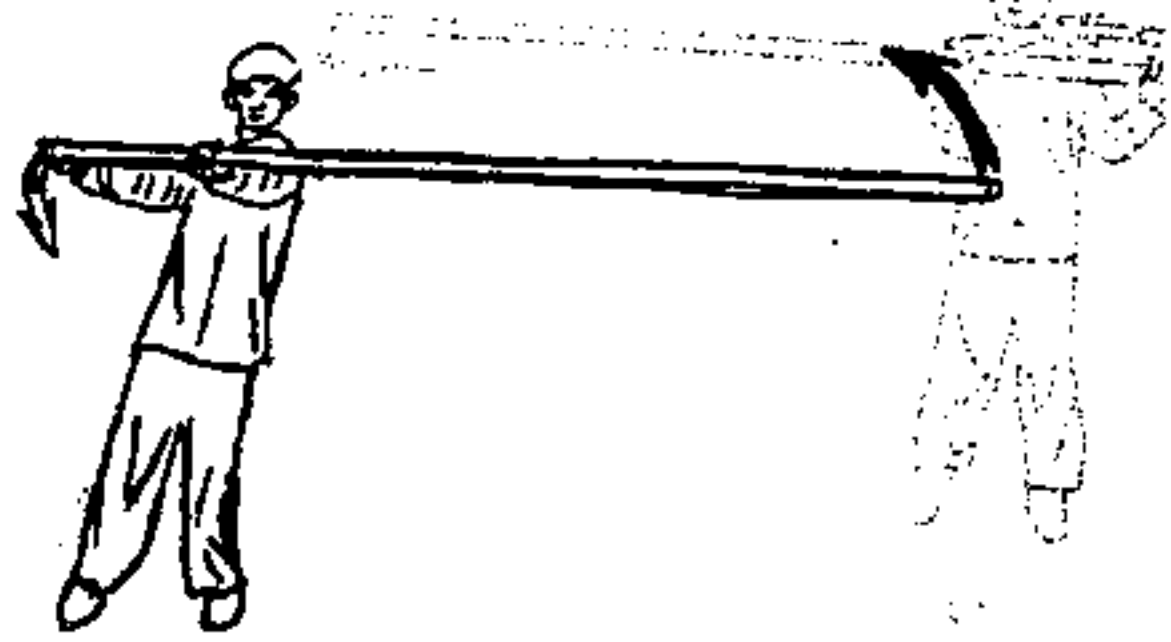
21

第三阶段训练　半点棍训练

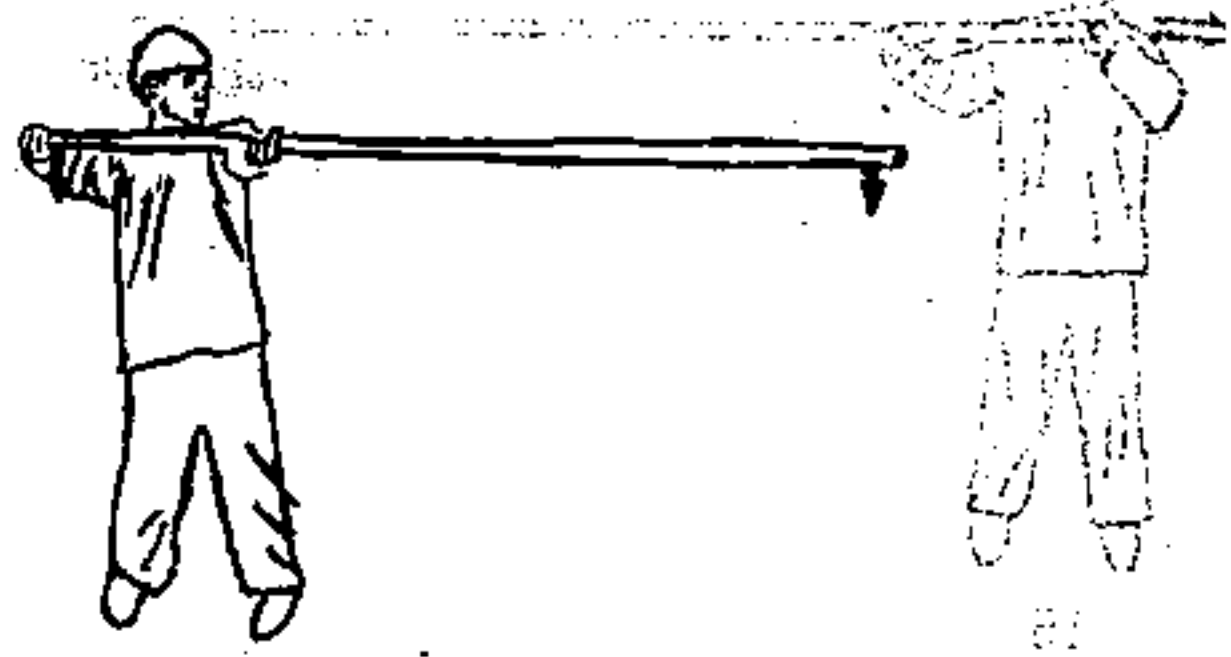
所谓“半点”，乃指杀、割、枪、弹、钉、挑每一点之半点，其每一个动作均不曲臂，而以伸直的双桥手执棍，其手形的外形位移只有原来的一半，其力的来源和棍势的改变均靠腰背的旋转和摇晃。由于半点棍的力源，来源腰背，其力表现得比整点棍更冷脆，更隐蔽，穿透性更强。整个半点棍的训练过程，马步始终保持原位不动，双执棍桥手一刻都不能弯曲。而演练过程仍然依“杀、割、枪、弹、钉、挑”的顺序进行，其棍所走轨迹仍然和整点棍的训练一致(图22-32)。



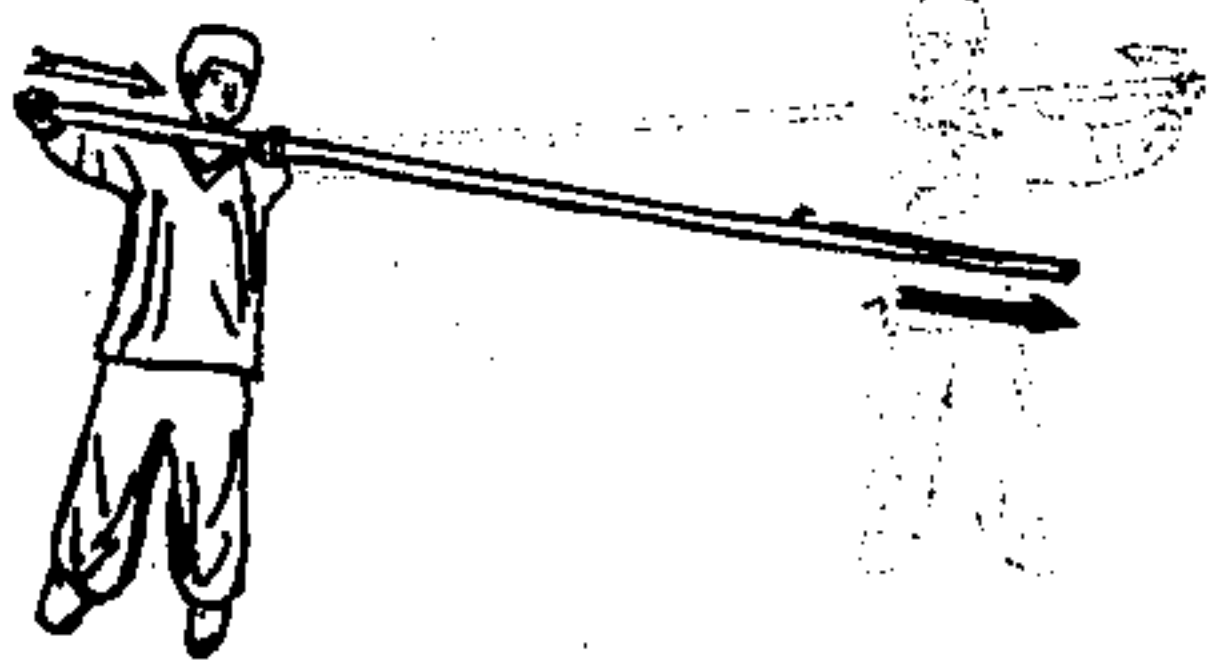
22



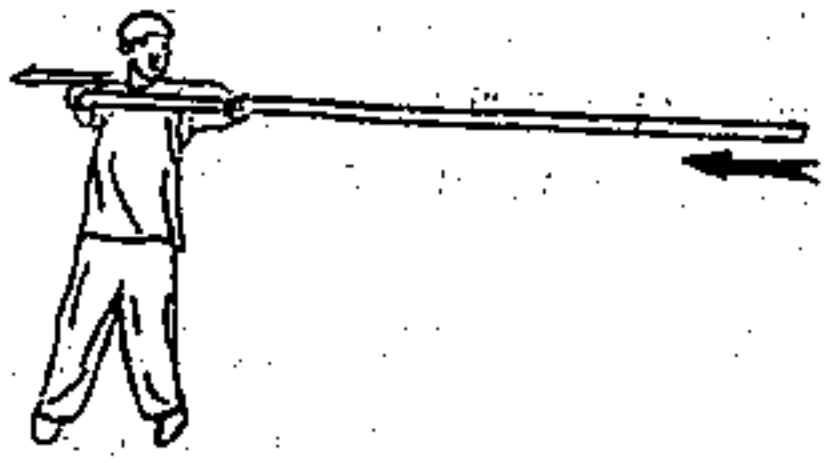
23



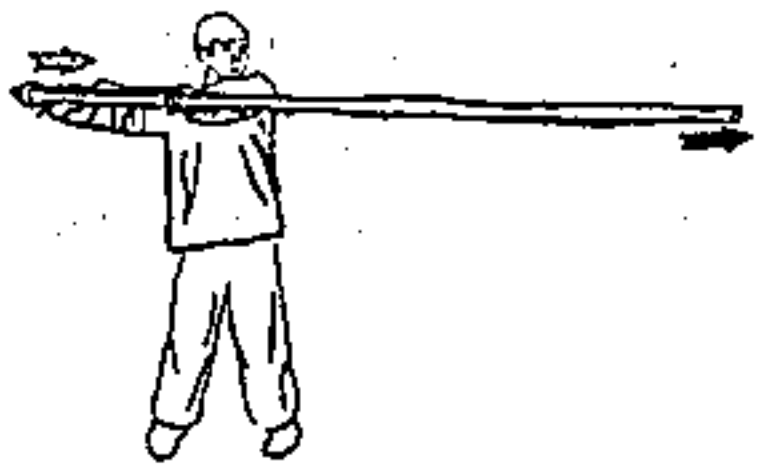
24



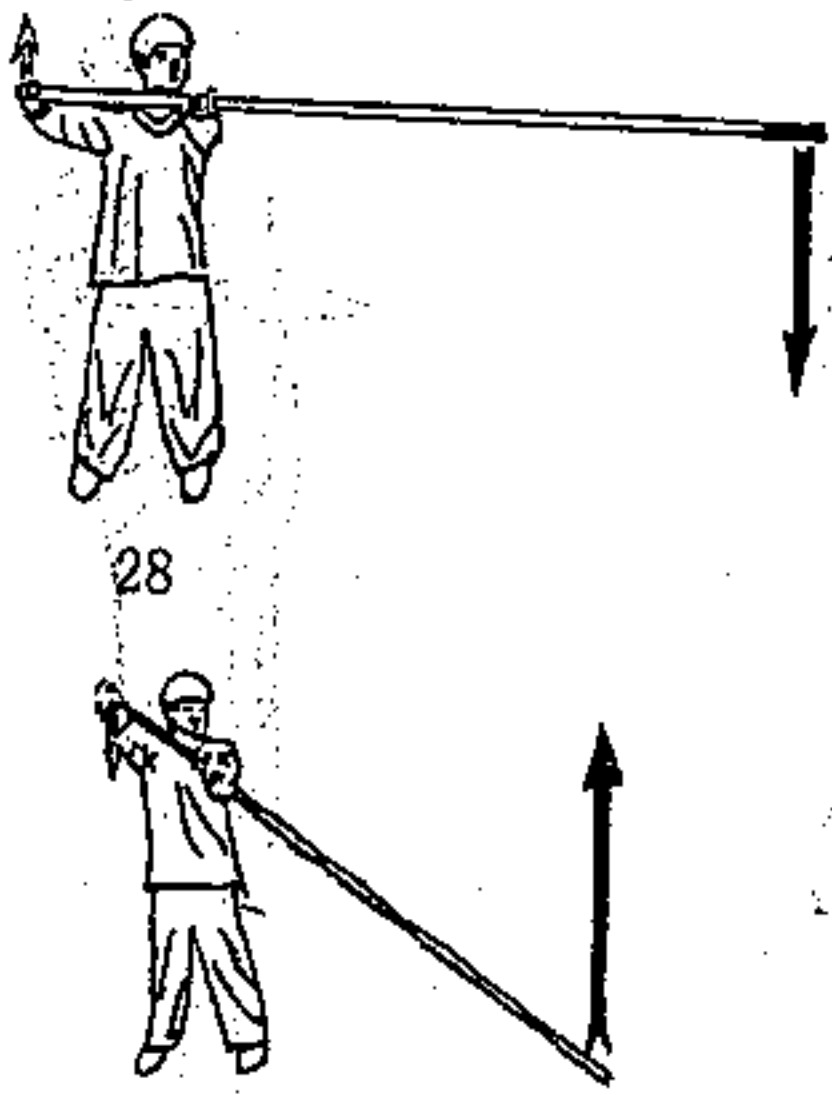
25



26

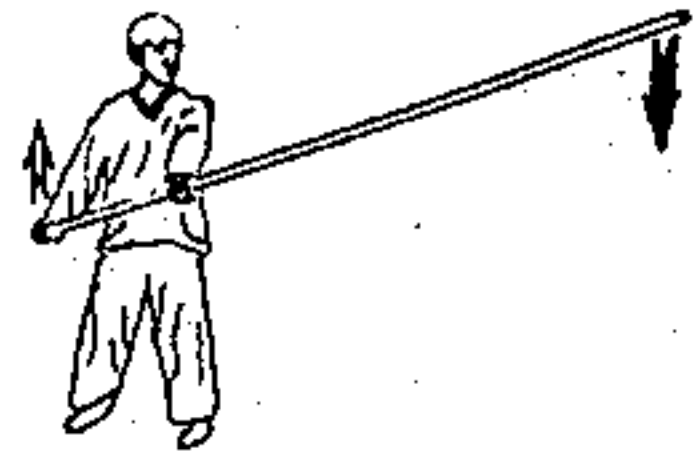


27

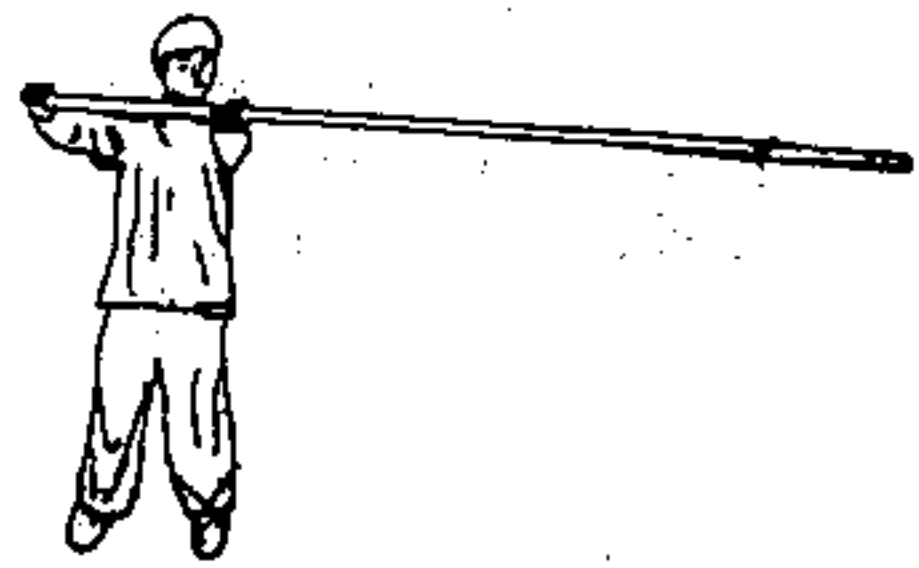


28

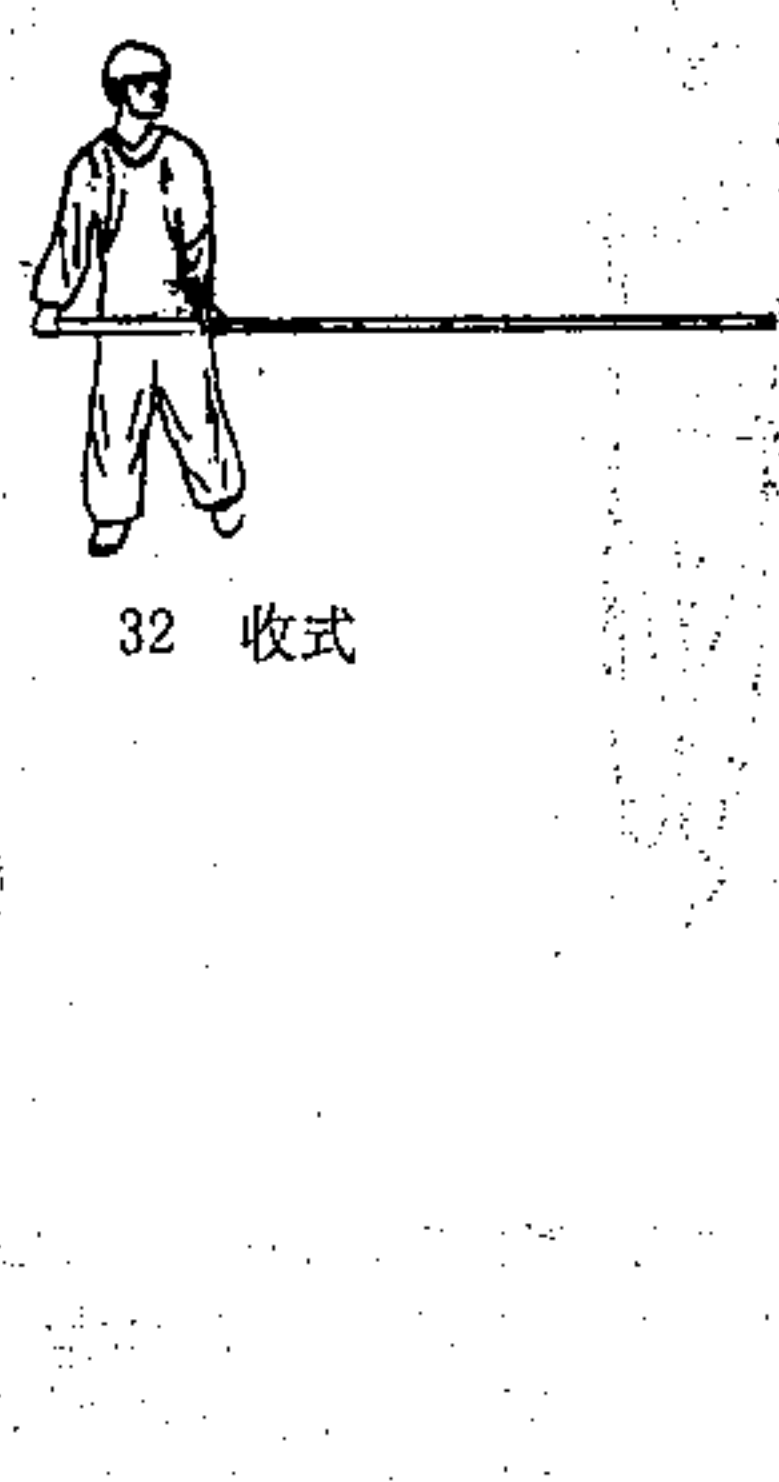
29



30



31



32 收式

训练安排

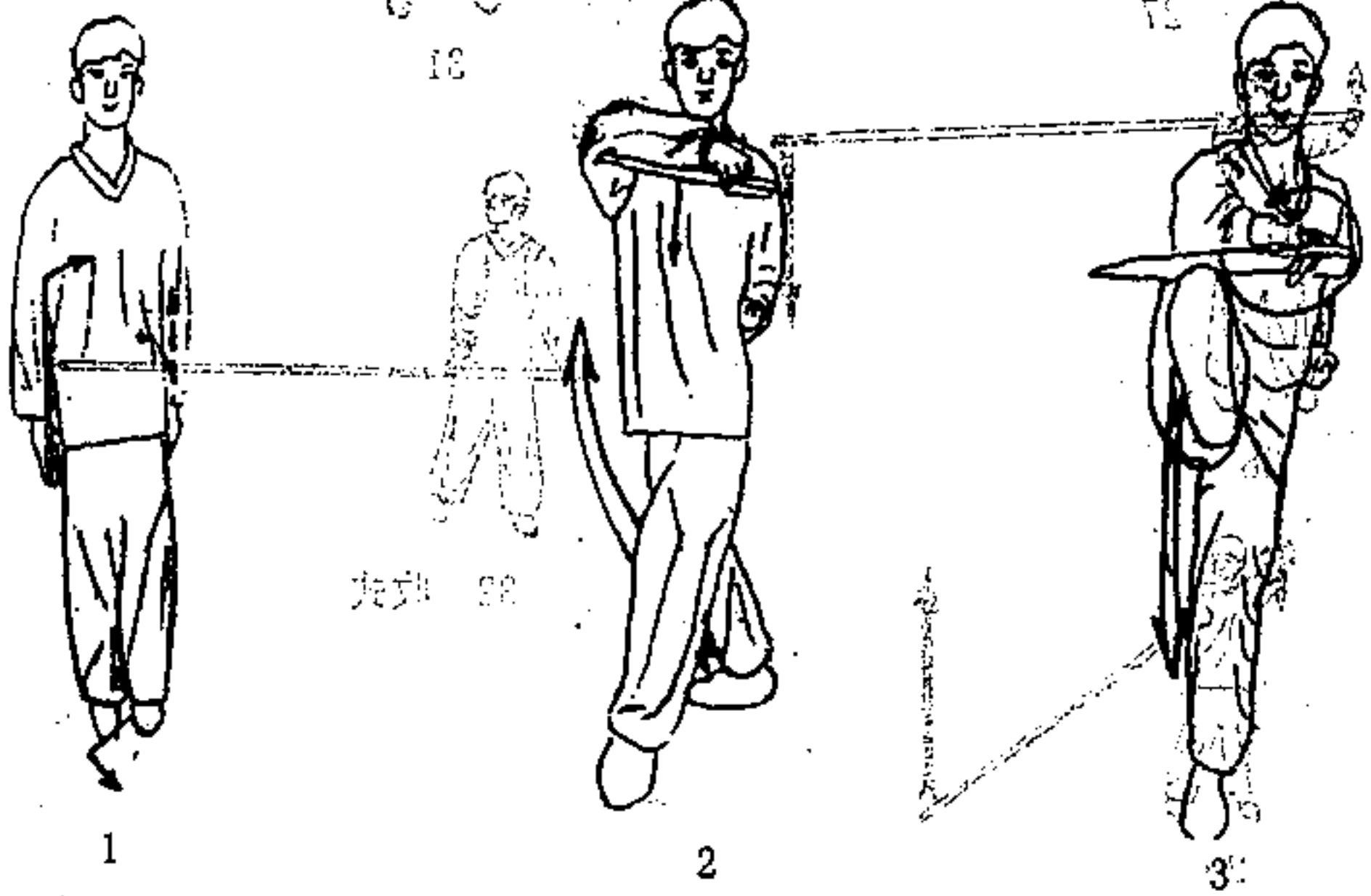
1. 小念头运力训练8分钟。
2. 大点半棍训练30分钟。
3. 木人桩法训练10分钟。
4. 肾气归元功训练7分钟。
5. 盘手训练5分钟。

第49-53课　八斩刀

咏春八斩刀法，历来极少外传。本刀法看上去似乎极简单，但已尽归纳了如何应付各种兵器的特性以及来自上、中、下路的可能性。讲究、转换灵活攻防协调，以快打慢。

八斩刀法套路，并非只有八个攻防动作，而是有八节攻防动作，而每一节都有一个最具攻防代表性的招式，于是以此等招式的名称作为该节刀的名称。

在咏春拳术和棍术的训练中，都以粘手、粘棍的训练为主，其训练原则为训练人的感觉来达到随敌招势和力度的变化而变化，从而以无招胜有招的方式在一种接触或多次接触转换中来击敌取胜。但八斩刀却没有粘刀训练，原因乃是刀为利器，一有接触，即可夺命，绝不可能以刀刃去感觉到对方攻势和意图及力的变化之后，再去随敌的变化而变出一招相应的刀法攻击对方。故八斩刀法与拳法及棍法的训练方式恰恰相反，其训练过程以八节刀法应付各种兵器的攻击对拆训练为主，此等训练非常讲究招式的"定向性"，故八斩刀的训练须双方模拟应付各种兵器的相应刀式锻炼至极端纯熟，使之变成习惯性反应方为上乘境界。



1　　2　　3

一式刀：肘击刀(图1-5，中心刀式：图2)

受训者并步靠拢站立，全身放松，目注前方，右手执双叠刀，刀刃向后，左手垂直靠裤边(图1)。左脚标前一步的同时，以右批肘送刀击出至胸前，刀刃向前，抱左拳至肋下(图2)。双叠刀推前起右蹬脚与刀身相撞(图3)。落脚的瞬间把双叠刀立起，拇指执刀挂(图4)左手从护圈插入外分一刀(图5)。

4

5

6

7

8

9

二式刀：侧斩刀(图 6-11，中心刀式；图 7)

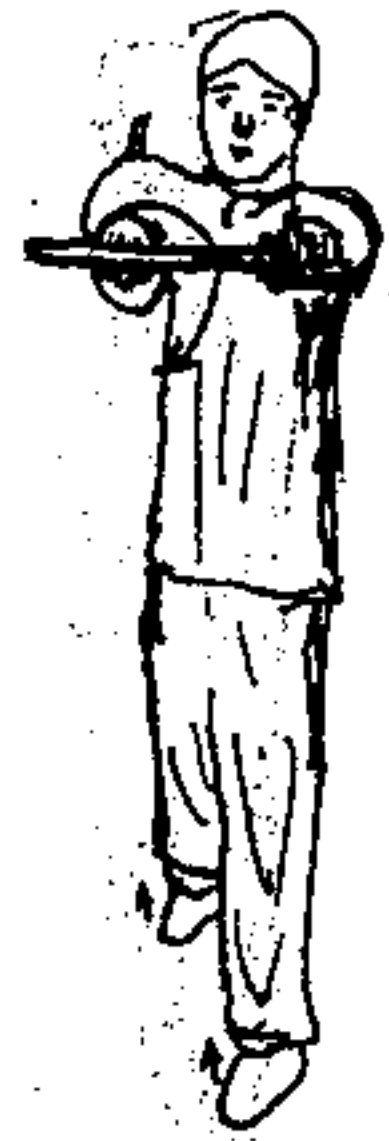
右脚标前一步的同时，双刀齐齐向左侧斩出，然后换步双斩右侧，如是者三次(图6-8)。接着右脚再标前一步的瞬间，左刀沿中线刺出，右刀仍是侧斩刀斩向右侧，再换步刺右刀斩左侧，如是者三次(图9-11)。

10

11

12

13



14

15

三式刀：十字刀(图 12-18，中心刀式：图 16)

步不动，右斩力变中刺刀，左刺刀横着回弹至右肩(图 12)。右刀翘起，刀刃向左拇指扣住刀挂(图13)。右刀向肘底落下之后即刻由外向内旋臂并用后肘法送刀向后刺，同时，左刀迅速平杀出(图 14)。顺时针转马，双刀由下向上及外分刀，刀刃向外(图 15)。然后逆时针转马至背后，双刀从上向下呈“十”字架状下压(图 16)。在原马步不变的前提下分刀(图 17)。最后顺时针转成正身马的同时，再架十字刀(图 18)。

16

17

18

19

20

21

四式刀：双亮刀(图 19-25，中心刀式：图 22)

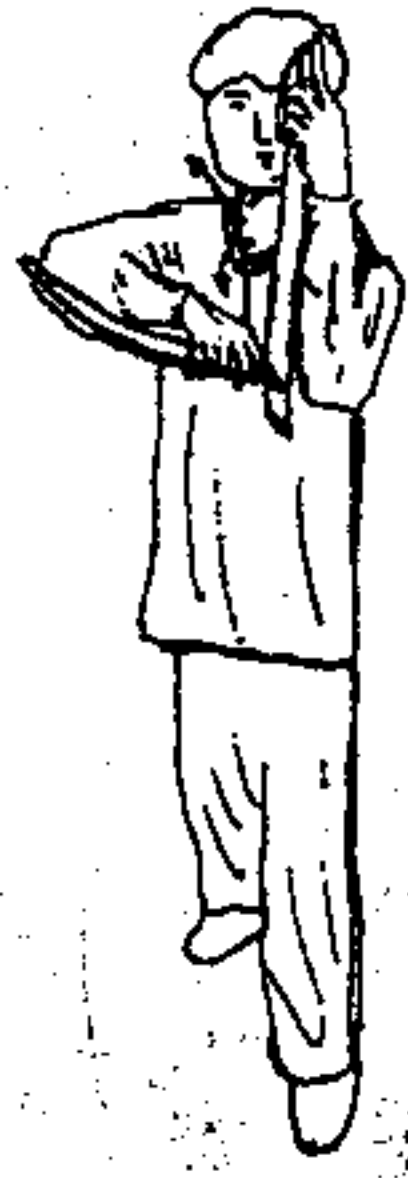
右脚标前一步，双刀变左侧双斩刀，然后标左脚的同时，再换成右侧双斩刀，如是者三次(图19-21)。接着左脚抬起至膝与脐高，双刀分别向上和向下发力，两手臂以伸直为度(图 22)。最后从右侧开始，以跳步连续换步左右交替双斩(图 23-25)。

22

23

24

25



26

27

五式刀：滚膀刀(图 26-34，中心刀式：图 28)

马步保持原位不动，分别收双刀贴膀，刀刃向外，刀背靠手臂，左臂翘起，右臂平置胸前(图 26)。右臂连刀一起上挂，左臂带刀滚下平置胸前，如是者三次最后一次撤左脚向后一步(图 27-28)。左臂带刀滚下与右刀平置胸前，刀刃向前(图 29)。双手间架不变，逆时针转马 180 度(图 30)。双臂同时向两边发力(图 31)。后脚跨前一大步并逆时针转马 180 度的同时，双刀从下向上分(图 32)。然后左脚后撤一大步的瞬间，双刀变十字刀向下叉(图 33)。最后起左蹬腿，双刀分别翘起同时向两边杀出(图 34)。

28

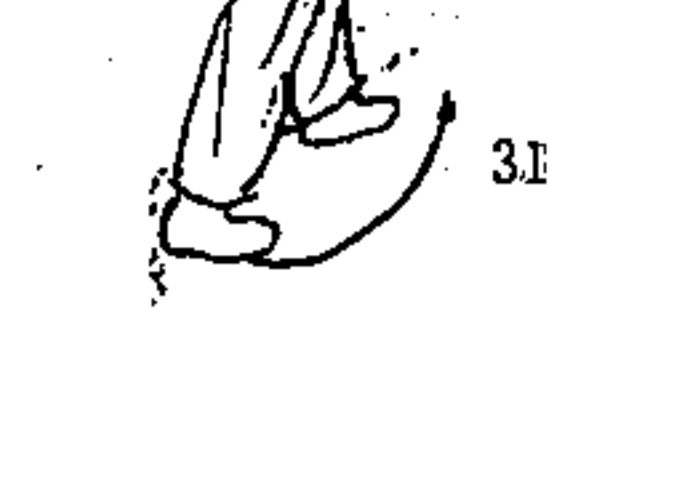
29

30

31

32

33



34

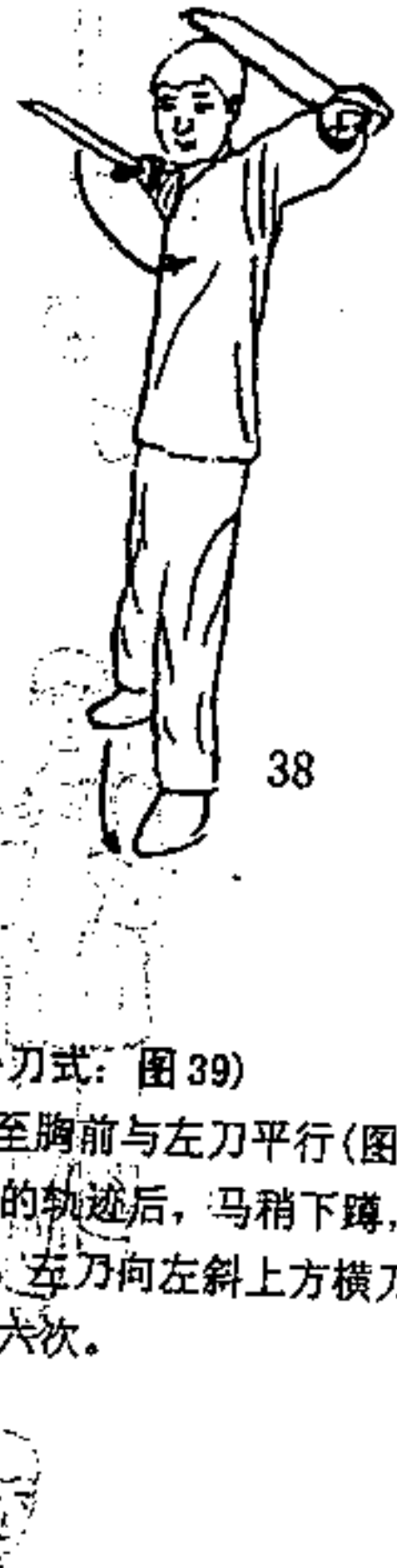
35

36

六式刀：袖底刀(图 35-38，中心刀式：图 37)

换步左右侧双斩刀后，左脚标出一步，右刀从中线刺出，左刀从右臂袖底下弹回，刀刃向前(图 35-37)。马步不动，双刀分别同时向前向后平杀出(图 38)。

37



38

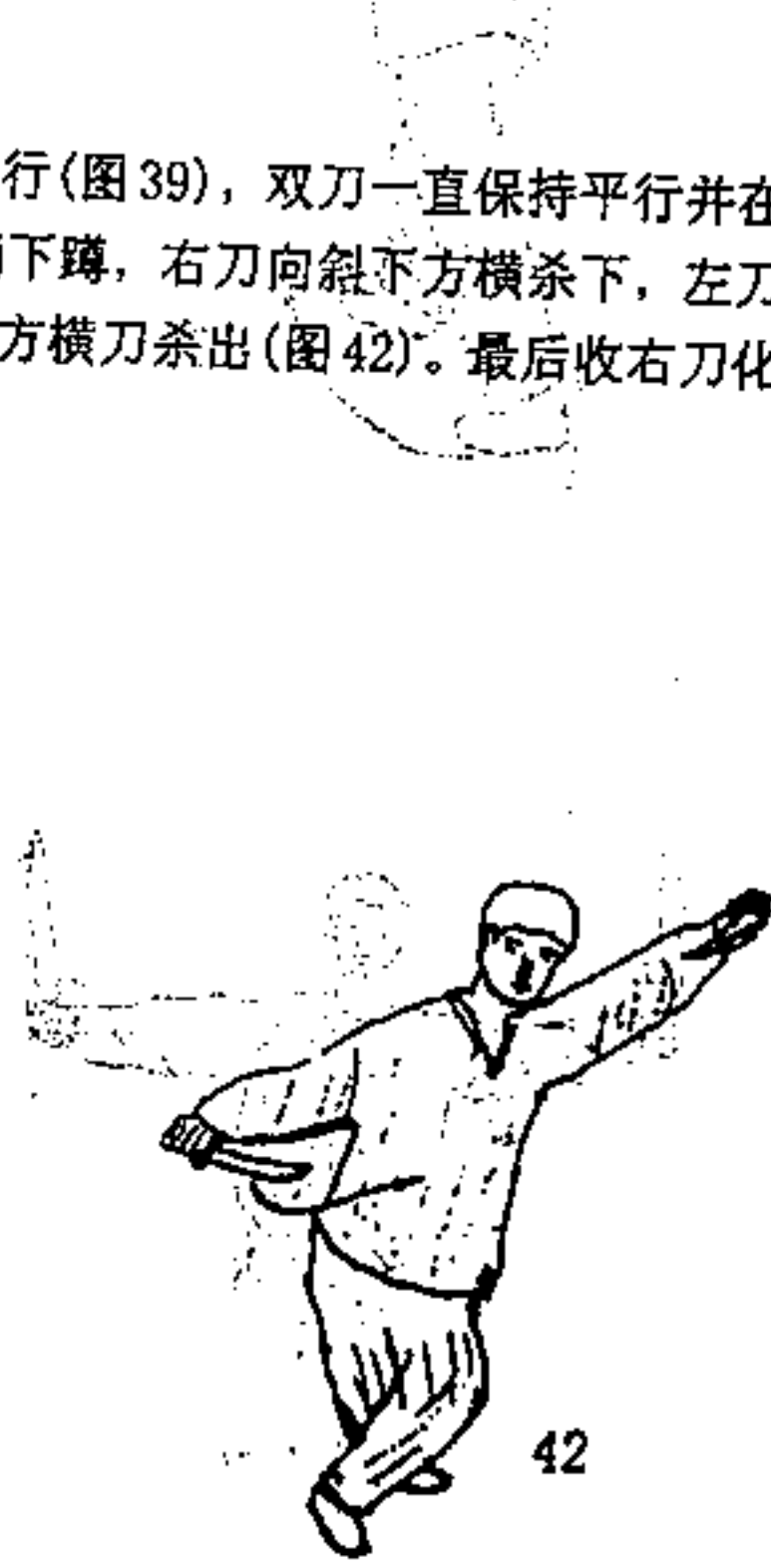
39

七式刀：盖顶刀(图 39-43，中心刀式：图 39)

右脚标前一步置左脚前，收右刀至胸前与左刀平行(图 39)，双刀一直保持平行并在头顶上方划圆(图 40)。双刀走完一个圆的轨迹后，马稍下蹲，右刀向斜下方横杀下，左刀从右臂缘侧上弹(图 41)。马步姿势不变，左刀向左斜上方横刀杀出(图 42)。最后收右刀化为左侧斩刀(图 43)。重复上述动作行刀六次。

40

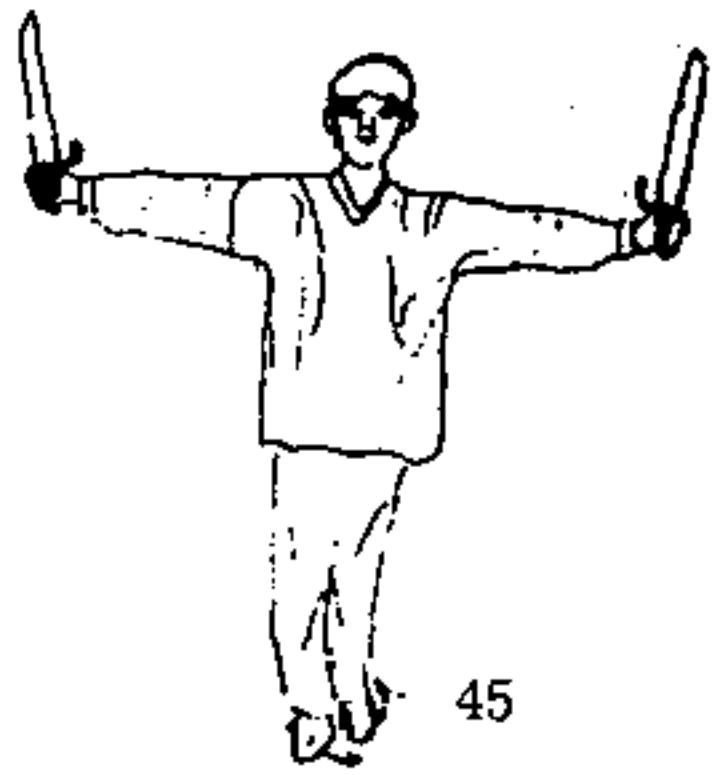
41



42

43

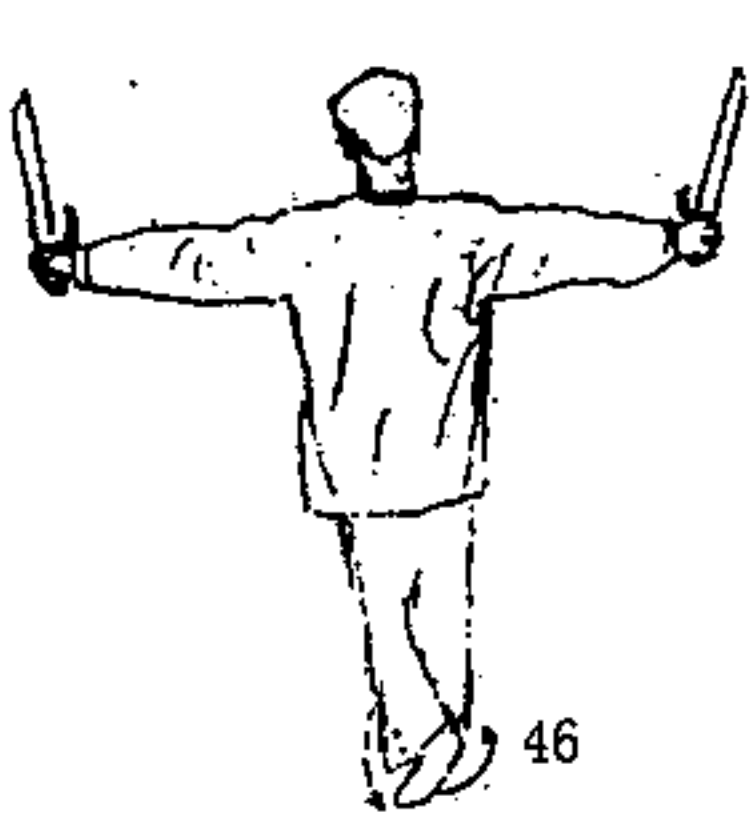
44



45

八式刀：双夹刀(图 44-49，中心刀式：图 44)

后脚标前半步变前脚，双刀翘起同向左侧回夹(图 44)。然后突发向左右两边同时向相反方杀出(图 45)。双刀间架保持不变，向后转马(图 46)，继续向后转马的同时，收双刀于左肩(图 46)。以右单柱手推前，并上步靠脚握拳收式(图 49)。



46

47

48

49

训练安排

1. 小念头运力训练8分钟。
2. 八斩刀训练30分钟。
3. 六点半棍训练10分钟。
4. 木人桩法训练12分钟。

第五单元 寸劲发力体系

发力是把体内积蓄的力量有效地发放到对方身体上，是搏击各项能力的最终体现形式。发力效果的好坏直接影响搏击的胜负结果。咏春高明的寸劲发力实质上包含了蓄力——传力——透力三个程序，是一门专项训练的高级技术。

松沉蓄力：发力之前，把全身力量松沉至脚心，利用地面的反弹力与周身松沉后的张力构成一个整体弹性势能。这种整体弹性势能蓄积的力量远远超过局部肌肉收缩蓄积的力量。训练松沉蓄力技术时，注意全身放松，沉劲至脚的过程中，全身肌肉不要出现僵滞现象。也不能出现松懈无力没有弹性张力的现象。即应具备一种肌肉放松，间架支撑的松弹张力，这也是二字钳阳马桩功的要点之一。

中脉传力：人体头顶百会穴至会阴穴的连线称为中线(中脉)。中脉具有聚合力量，传导力量及带动身体整体运动的作用。中脉的传力方向与肘底力的运力方向要全完一致。即二者的运动轨迹要在一个平面内完成。以中脉撞肘部，以肘部找中脉，二者叠加聚合为整体合力，传出强大的整合力量。如果中脉力与肘底力运动方向不一致，如中脉力向前，肘底力向右，则会出现散架无力，自我分散力量的弊端。传力的全过程为：把松沉蓄足的弹性势能由脚底传至双膝，通过双膝扣夹力传至腰部肌肉，腰肌力量从中脉传至肘部，然后以肘抖腕完成传力的全过程。

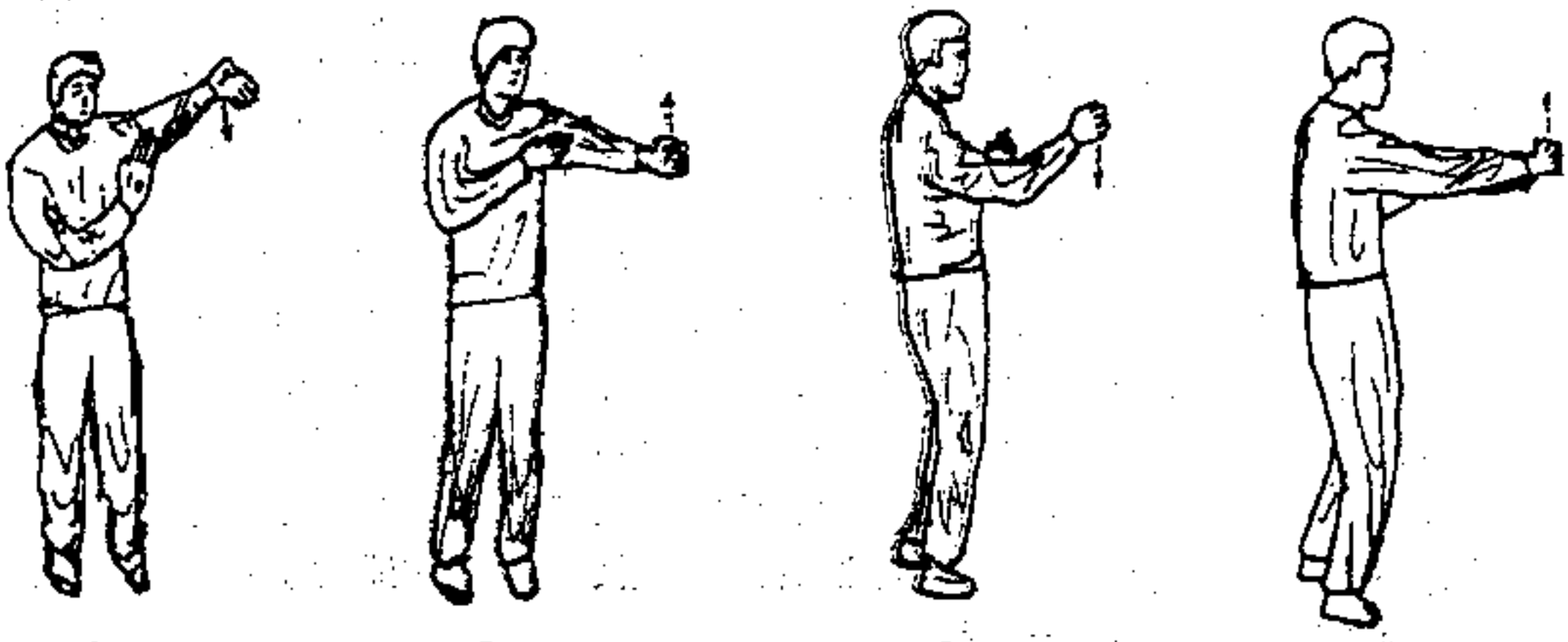
反撑透力：一般发力，向空中发力自我感觉力量很大，但一接触物体就发不出力来。这是因为快速运动的力量遇到阻碍物时就变为减速运动，根本没有把力量完全透发出去。运动的力量在遇到阻碍物情况下要完全透发出去必须具备两个条件：一为发出的作用力等于反作用力的反向支撑力；二为接触物体瞬间增加动能的加速透进力。咏春寸劲发力是把腕关节与身体一分为二。在接触物体瞬间，以身臂作为反向支撑力抗住来自对方的阻力，而腕部把蓄力传力的整体强大力量加速抖进一寸距离。如发射炮弹时，炮架反向支撑强大的力量，炮弹却加速弹射而出。寸劲发力实质上是蓄力——传力——透力的整体流动过程。而腕部力量及协调的运动能力要在小念头圈手十字摆指中反复练习中获取。

发力训练分两个阶段：第一阶段定步发力阶段；第二阶段活步发力阶段。

第54课 定步发力

定步发力内容包括：十字摆指训练、圈手训练、抖腕训练。十字摆指和圈手训练详见小念头训练，其动作已包涵其中。咏春拳的发力方法有独到之处，其“长桥发寸劲”方式，手肘可以远离身体的遥距离中发出强劲力度，而一般门派的发力方法是先将手肘拉近身体或拉后才能产生强有力的攻击。咏春这种发力方法的最大秘密，在于腕部柔和而强有弹性的肌肉锻炼，而欲达到腕部这种功能，十字摆指和圈手训练显得尤为重要，当手腕具备了上述寸劲发力的基本功能后，即可以进入定步抖腕发力训练：

抖腕直观演式



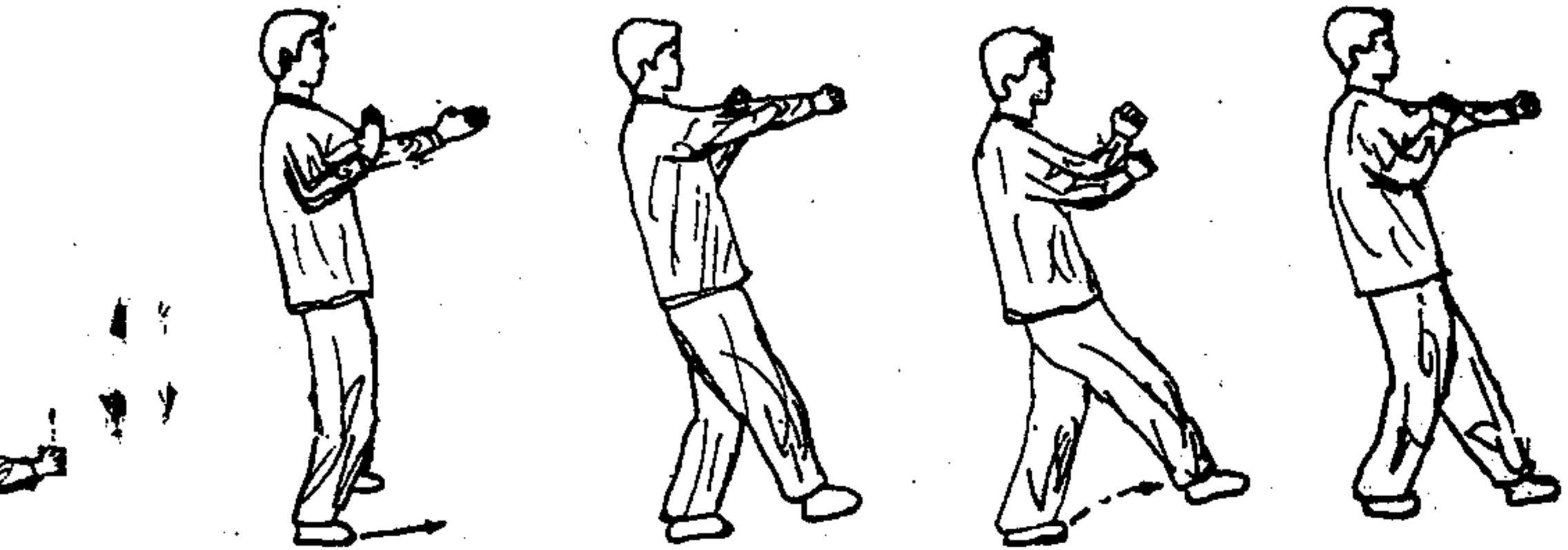
1　　2　　3　　4

抖腕发力过程：(图 1-4)

二字钳阳马站立，以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力再及中脉传力，最后反撑抖腕顶起发力，力要冷脆，不能拖泥带水(图1)。接着手臂象抽鞭一样从上向下抽抖，在抽抖过程，化掌为拳(图2)。再以右问桩式为启式，动作和发力要领与上述动作一致，只是从始至终都以拳来作为力梢进行训练(图3-4)。

第55课　活步发力

活步发力较之定步发力又上了一个层次。由于活步发力双桥手交替轮翻抖腕发寸劲，且此过程的三个阶段：松沉蓄力——中脉传力——反撑透力过程不能因步的的移动而中断其间任何一个环节。故活步发力对桥手、腰马、步伐的协调配合要求相当高。只有扎扎实实的练好了定步发力以后，方可进入活步训练，否则往往顾此失彼，出现力不“贯通”的弊端。



A　　B　　C　　D

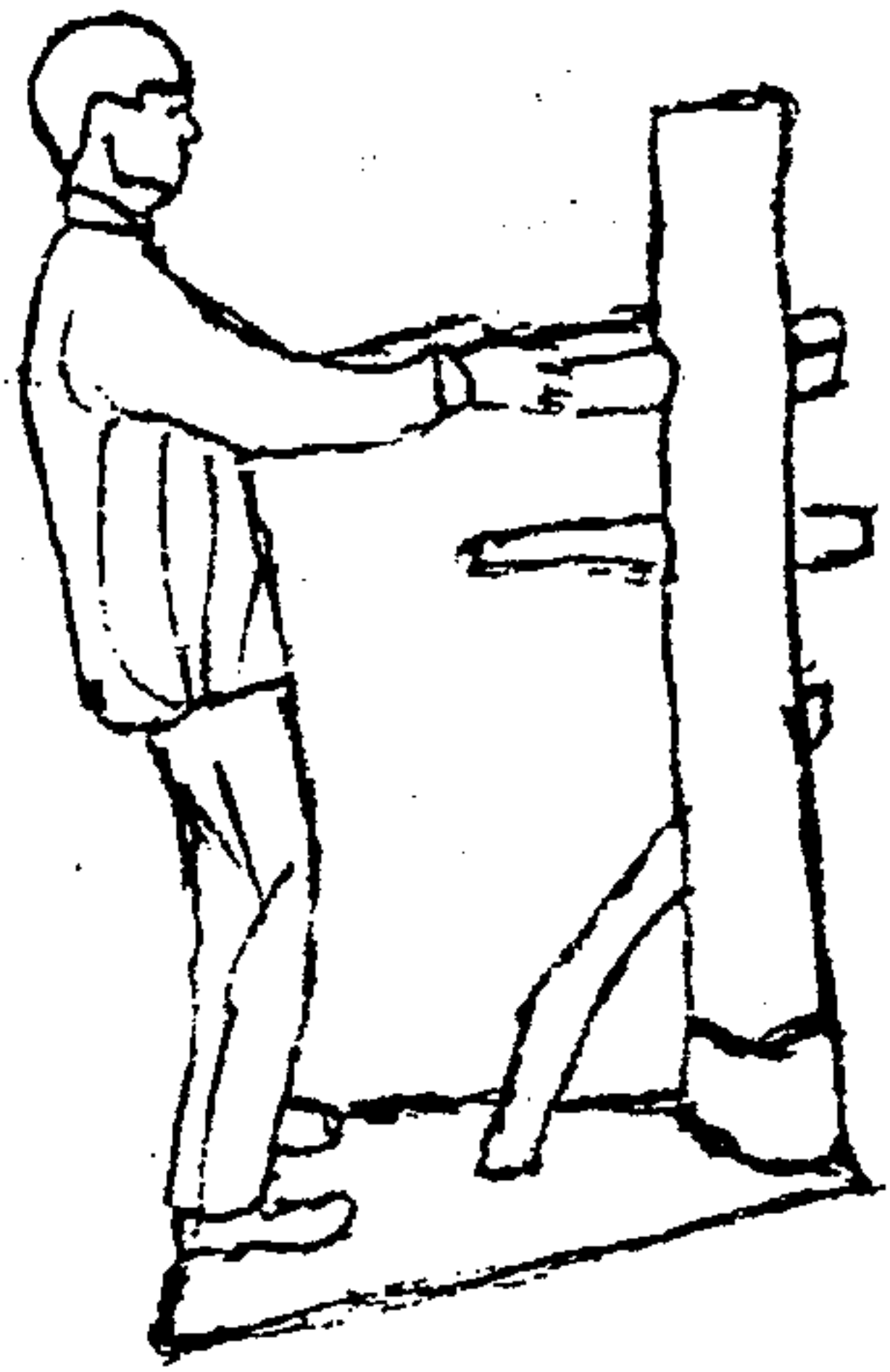
活步发力过程(图A-D)

以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力(图A)。在右进步的过程中，先完成从脚——膝——腰——肩——肘——腕的中脉传力，最后在右腕部反撑抖腕发寸劲(图B)。再标左步向前，左拳以上述要领完成反撑抖腕发力动作(图C-D)，如此交替进步轮翻反撑抖腕发力。

训练安排

1. 肾气归元功训练10分钟。
2. 定步发力训练20分钟。
3. 活步发力训练20分钟。
4. 双粘手训练10分钟。

咏春拳术



目　录

前　言
第一单元　咏春内功体系
　第1课　正身钳阳马训练
　第2课　转马训练
　第3课　侧身钳阳马的训练
　第4课　进马、退马的训练
　第5-10课　小念头的运力训练
　第11-15课　肾气归元功
第二单元　咏春攻防体系
　第16-19课　寻桥
　第20-23课　标指
（一）经典攻防之防守手法
　第24课　摊手及其致用法例
　第25课　伏手及其致用法例
　第26课　膀手及其致用法例
　第27课　搭手及其致用法例
　第28课　攦手及其致用法例
　第29课　耕拦手及其致用法例
（二）经典攻防之攻击手法
　第30课　常规攻击手：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手
　第31课　攻击手特例：蛇形手及其致用法
　第32课　咏春时击法
　第33课　咏春脚
　第34课　膝撞法
第三单元　咏春粘手体系
　第35课　仰荡身法
　第36课　咏春推手
　第37课　单粘手训练
　第38课　双粘手训练：盘手
　第39课　过手训练
第四单元　咏春器械
　第40-44课　模拟器械：咏春木人桩法
　第45-48课　六点半棍
　第49-53课　八斩刀
第五单元　寸劲发力体系
　第54课　定步发力
　第55课　活步发力
后记

前言

咏春拳有很多美好的传说，而发展至今的咏春拳实质上是经过历代咏春先师逐步发展完善而成。一代功夫之王李小龙更是把咏春内涵原理发挥得淋漓尽致，提出了“以无法为有法，以无限为有限”的哲学原理。李小龙所创截拳道的根本内涵还是咏春拳的心法原理。其三大绝技中的勾漏手，寸拳是从咏春拳技术体系中衍变发展而成。李小龙对咏春拳的继续和提高，为中国功夫走向世界作出了重要贡献，是我们学习的楷模。

咏春拳有辉煌的过去，同样咏春拳也该有更光明的未来。这就需要我们咏春同仁敢于打破固步自封的观念，团结合作，携手共进。在继承发扬咏春拳的同时，深入挖掘咏春内涵精髓，在实践中整理各自的练功心得与研究成果，做到继承与发展的辩证统一，以利把咏春拳推向更高境界，为中华武术走向世界作出应有的努力。

咏春拳本教材特点

一、理论指导实践

从实践到理论的总结，再从理论到实践的学习是人类认识自然，创造自然的科学方法，咏春拳经历代咏春先师反复实践已总结出一整套完善的理论体系，如“中线理论，来留去送理论”等等。这些理论是咏春先师智慧与经验的结晶，蕴含着深邃的哲理及实用价值。我们通过对咏春拳内涵深入实践与研究，运用现代运动生理学、物理学等相关学科，来详细阐明咏春的原理，学拳贵在明理，得其拳中真意，才能有规可循，学习效果方能事半功倍。而且明了拳理后，就会对所学拳术充满自信，产生浓厚的学习研究兴趣，兴趣产生的动力可推动我们对咏春拳技的逐步提高，明白拳理后，就能避免初学拳时走入误区所产生的不良习惯。在拳理指导实践中培养出正确动作定型的条件反射能力。所以，学拳先明理是走向拳学成功的首要条件。

二、实战能力的逐步培训

学拳练功的根本目的在于培训出实战的能力。即培养一种在较技时不需大脑思考的本能反应能力。实战的能力不是单项能力可完成的。它是多项实战能力的综合运用。所以必须科学安排各项能力培训的有机程序。实战的各项能力也不是短时间就能体会把握的。其需要时间的积累，意识的逐步渗透，神经、肌肉细胞的反复体验，最后达到根据实战情况自由的动态组合各项能力的境界。咏春拳学以培养实战能力为核心去构建咏春拳的训练体系，从内功六大能力到攻防能力，发力能力等科学程序，让各项能力在循序渐进的学习体悟中有效叠加，最后形成实战的综合运用能力。

三、坚持不懈地按计划要求训练

实战能力获取的训练过程分为强化——泛化——自动化三个阶段。强化阶段按每篇的

计划安排满负荷训练，度过了艰辛的强化训练周期后，即可进入第二周期的泛化训练阶段。此阶段可根据自己的实际情况合理安排训练负荷，而且已初步具备了一定的实战能力。度过了泛化阶段的训练周期后，即可进入自动化的训练周期，此阶段各项技术已经娴熟，各项动作已形成本能反应，是训练的高级阶段。经三次周期循环后，已能品尝到成功的果实，领悟咏春的奥妙之处了。特别强调的是在训练中要做到分解与组合的合理安排。对分解动作要反复体验，找到感觉后即可组合为套路练习。

咏春拳的学习方法

一、理解学习，知行合一

学习咏春拳时一定先要对咏春拳理，要领有透彻的理解，对各桩式、身法、步法、招式要作反复对比，明白各自的要领与作用，通过反复对比理解，您会明白最简洁实用、朴实无华的东西反而蕴藏高明的内涵。不切实际的花招却毫无实用价值。搏击是一门讲究实际体认的学问，来不得半点虚假的东西。所以要把学习理解的内容在实际中不断体验，知行合一。实践是检验真理的唯一标准，要在实践中总结出自己的优点缺点，然后反馈到练功中去加以修正，不须多久，正确的实战能力渗透到您的潜意识，带您走向成功。

二、动态看图，以两头带中间

函授学习的图像都是静态的，不可能象电影那样看到流动的图像。但您知道电影其实也是无数静态的图片通过快速的运转放映，利用人的眼睛视觉暂停保留的功能产生出动态的效果。所以我们学习时千万不要盯着一张图片过长时间的凝视。而应把每招式的几个动作快速浏览，让其在视觉内产生动态的效果。然后再复看一个招式的开始图片与收尾的图片。中间的动作变化通过想象力运动起来。这样反复几次后，正确的动作已记忆在您的脑海里，留下无穷的回味与兴趣。运用动态看图，以两头带中间的方法可避免函授学习时孤立呆板看图产生的心烦意乱的弊端。

三、螺旋上升，循环整合

练功训练的过程饱含艰辛，也充满乐趣。训练的效果是波浪似前进，螺旋似上升的。从简单到繁琐，又从繁琐到简单，每一次周期循环，似乎又回到了原点，而其实已上升一个境界。只要以乐趣为动力，以实践为手段，最终可达到成功顶端。围绕培养实战能力的目的，在学习实践，实践学习的循环中不断地自我整合各要领心法。每一次循环整合都能相应提高实战的能力，最后达到各要领心法与动作完全融洽，出手动招皆为本能的无法胜有法的高境界。螺旋上升，循环整合的方法是科学的学习方法，能带你走向成功的彼岸。学习时不能抱住一种观念不变，自认为某一招法天下无敌的错误观念尤为不可取。学习的过程，融会贯通，不断提高自我的综合实战能力才是正途。这方面的成功先例，尤以咏春派的知名弟子李小龙为最甚。

拳术不单是几个动作招式的简单组合，而是精神、力量、技巧的有机统一；拳术也不只是战胜对手的手段，更是为了自我认识、自我完善、战胜自我恐惧、自卑心理的妙法，是可与生活融为一体，获得精神自由、事业成功的途径；拳术更不会是自我炫耀、欺压弱小的手段。习武之人应以遵纪守法、助人为乐、利国利群、提高民族体育水准为

宏伟目标。我们始终须记住：

只有开阔的心境，才能领悟高超的拳道。

附

咏春拳术要理

移落以长甩来
步马形桥手留
救摊消短直去
手腰势打冲送

盘桥漏打
指必摸桥
落空失午
就势朝形
能悟此理
妙用无穷

第一单元　咏春内功体系

咏春内功体系包括六大能力的培训，分别是：

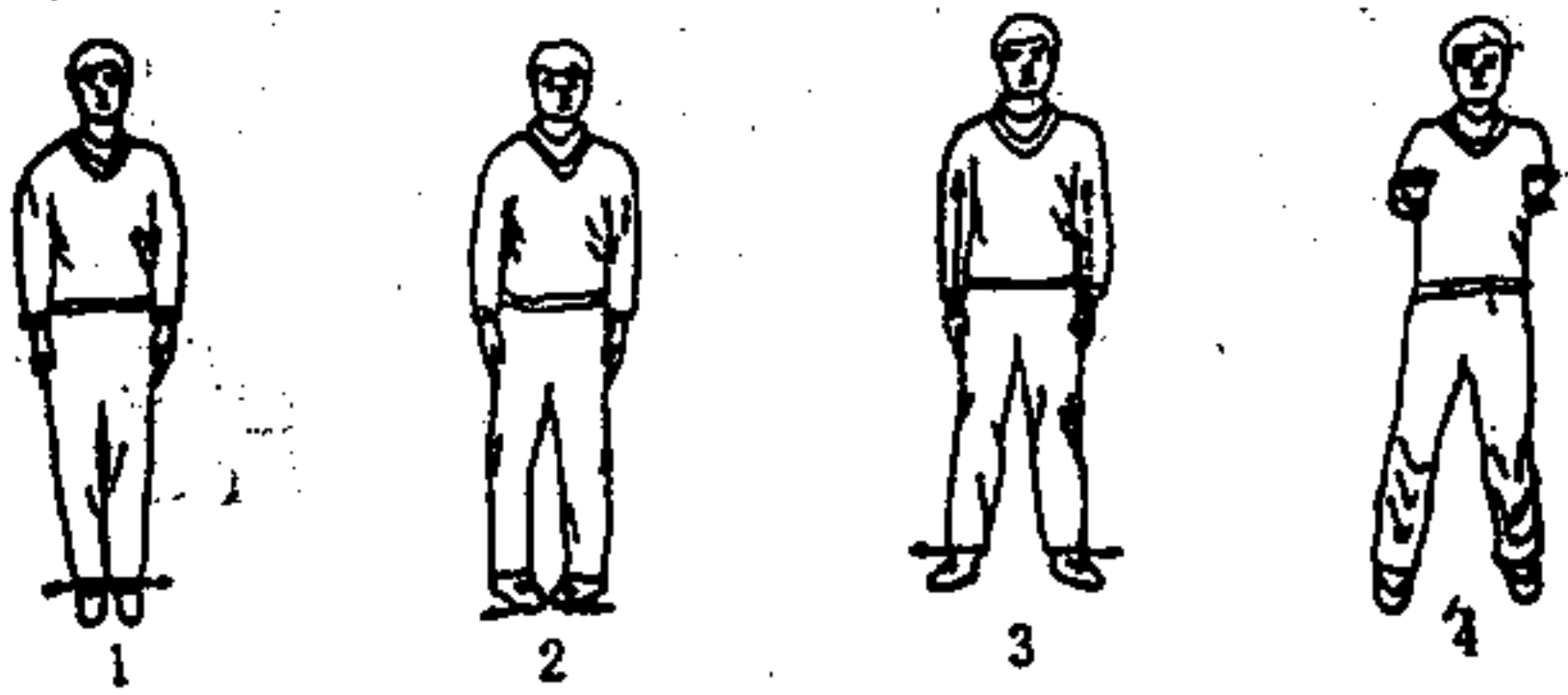
1. 正身钳阳马内在松紧，鼓荡能力；
2. 侧身钳阳马内在松紧变动能力；
3. 转马的腰马运动能力；
4. 进退马的整体流动能力；
5. 小念头意力连贯的外在变动能力；
6. 肾气归元功内气升降开合能力。

拳学是体认实战的功夫，搏击格斗需要超强的意力，稳定的心态和巨大而又灵敏的力量。这种用于搏击的意志，心态与力量来源于内功的训练。通过咏春内功的培训，让人体内神经、肌肉细胞与意识形成协调一致的本能运动。这种本能运动才是拳学实战体认的基础，是灵敏防守与强劲攻击的后盾，是拳学运动的精髓。舍此训练，则不能练出高深的功夫，只作手型变化的研究并没有得拳学的根本，只是一般手脚外形运动形式而已。

第1课　正身钳阳马的训练
——培训内在松紧鼓荡能力

咏春拳最重要的基础乃是二字钳阳马的训练。无论是拳功的锻炼，还是技击实作，都是在此桩基础上进行的，整个运动系统也是在此桩上产生。二字钳阳马最重要内涵是将两膝略向内旋并互相紧钳(夹力)，似夹着一匹奔跑的烈马。这种双膝内钳(内夹)的力度，称之为“钳膝力”。“钳膝力”使双腿产生了“三角架”般的稳定作用，促使重心聚于下盘双膝以下的位置，而上身保持松驰灵动的状态。既严密地防守住下体，又解决了上气弊气，心浮气躁的毛病。在双膝夹力保持不变之下，带动全身一松一紧的鼓荡变化，这种以双膝内夹启动全身的松紧鼓荡是咏春门独特的内功训练。在以后的粘手训练中，有无“二字钳阳马”的功力所产生的效果是完全不一样的。没有“二字钳阳马”基础，在实作对拆中，则会出现上重下虚，运动中身体不能保持平衡，而且也不可能很好的承接对方的拳脚的攻击。

一、二字钳阳马训练方法(图1-4)



动作说明：

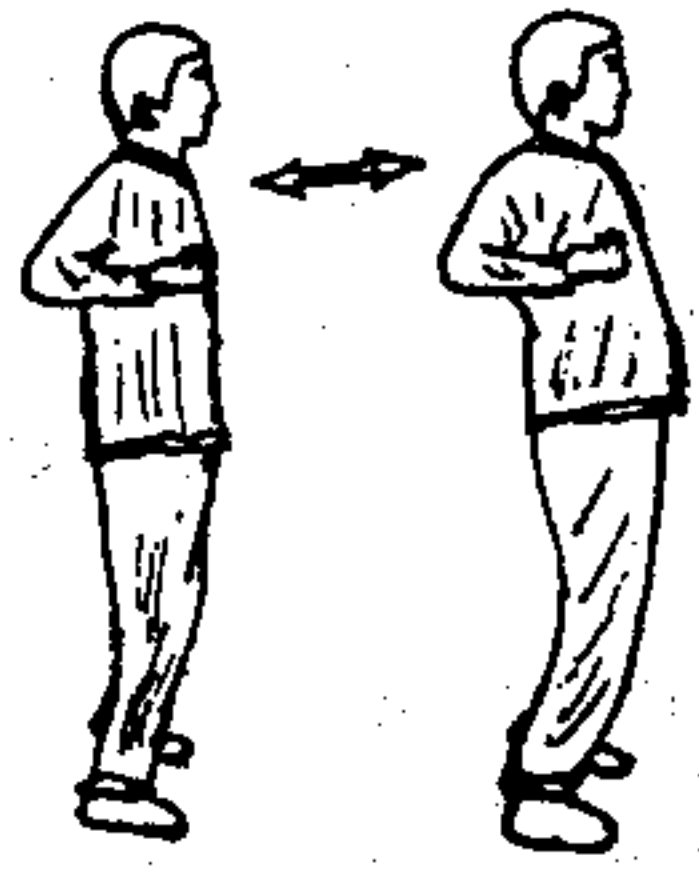
两腿拢合站直，浑身放松，双手垂直靠裤边，随即以前脚掌为支轴，后脚跟同时旋出一步，稍曲膝以降重心，然后再以后脚跟为支轴，同时旋出半步；最后以前脚掌作支轴旋平，成“11”字形，在最后一次旋步的同时，双手变拳抬至肋间，拳心向上。五趾抓地，双膝内夹。

钳阳马内涵要点与功用：

呼吸自然，含胸拔背，气贯全身。意象膝间夹着一个气球，感到这个夹劲后，全身放松，体会由双膝夹力启动下的全身松紧鼓荡的整体协调的内在运动，体会精神与意力的同步松紧的感觉。有过桩功基础的学员，可马上体会到以上感觉，没有桩功基础的，在练习钳阳马一段时间后方能有所体会。

训练时间：每次15分钟。

二、二字钳阳马仰荡身法(图5-6)



5　　6

动作说明：

站二字钳阳马，向后仰身，自然吸气，感到力压腰部时，再自然放松，向前恢复到正状态，自然呼气。反复缓慢仰荡训练5分钟。

内涵要点：体会腰马松紧力量变化，即合仰紧，前荡松。呼吸是随动作自然而为，决不是有意先呼吸再动作，此为要点。咏春拳推手中的双人压腰还要训练此动作。

训练安排

1. 双脚开马、收马反复练习10分钟。
2. 站立二字钳阳马20分钟。
3. 仰荡身法练习5分钟。
4. 休息5分钟，再站立二字钳阳马15分钟，仰荡身法5分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马身微后仰？

解析：这是为在实战中能灵活防守反击而设置的桩架。其作用：1. 后仰瞬间拉长了与对方的躲闪距离；2. 重心放后便于起腿、动步。然二字钳阳马后仰法，须建立在腰部及膝部贯劲的稳定桩架的基础上。而不是松散地后仰。导致重心不稳定，这是必须注意的。故要经常作仰荡身法的训练，以使防守攻击连贯一体，而不执着的只作消极的仰身闪躲。

7

第2课　转马训练

——培训腰马运动能力（闪侧俯仰能力〈大闪侧小俯仰 / 小闪侧大俯仰〉）

咏春搏击高明之处在于通过对抗中力度的感觉，本能运动地卸实进虚，连消带打。防就象滚动的圆球，卸力于瞬间；攻如奔腾的江河，随曲就伸。转马训练是本能卸力，随对方攻击而变的根本方法。是通过感觉对方的攻击力度，而自然地转换重心和转动腰马，以避开对方的正面攻击，同时回环还击的高明之法。

前面学习的二字钳阳马，已体会到腰膝之整体力（腰马力），在本课学习侧著重于运用腰马力带动全身进行转马的训练。二字钳阳马是桩功静态的松紧鼓荡训练，转马是桩功动态的活化训练。在转马中仍要保持与体会静桩中双膝钳夹力及内在松紧协调一致的连贯劲。另外通过腰马力的转动训练，细心体会守中用中的中线技击原理。中线轴心被控制则周身不能转动，肢体部位被控制还可通过以腰救马，以步救腰的方法通过中线轴心运动进行化解。如果中线轴心能灵活转动，不但能随势卸力，还可以通过力偶原理加大力度的随势攻击。

转马训练法（图8-12）

8

9

10

11

动作说明：

以开步二字钳阳马为启式，将重心移交右腿，随即以右脚为轴心，运用腰马力向左脚方向转动，上身微后仰，体会压腰之力。直到感觉身体的重量已基本转移到右脚为止。然后再把重心移交左腿，按刚才转动要点，向右腿方向转马。

12

内涵要点：

当对搏方用力向我中线攻击，我不能提前以转马去卸力，而以桥手去接对方桥手，在桥手接触的过程，已消掉对方一部分力量，剩下的力量则通过以我为轴心，对方推磨的方式自然而然的顺着我的腰、马而作圆周及向下传递运动以达全部卸力的目的。想象一下推磨的过程便会十分易于理解以上原理。石磨永远不会主动去转动，只有当人去推时，人用了多少力去推，石磨才作相应量的转动。也就

是说转马非主动的，而是相对的被动方为上乘。

训练安排

1. 二字钳阳马正身训练20分钟。

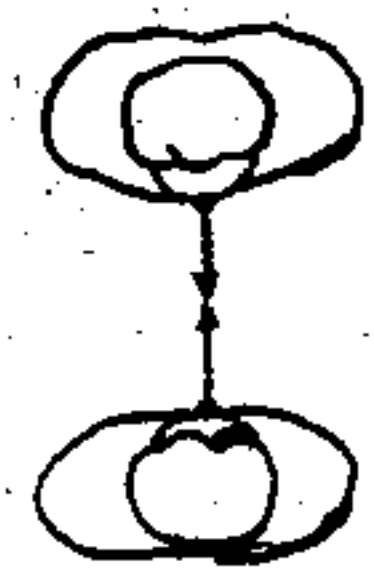
2. 仰荡身法训练5分钟。

3. 缓慢转马训练20分钟，快速转马训练15分钟。

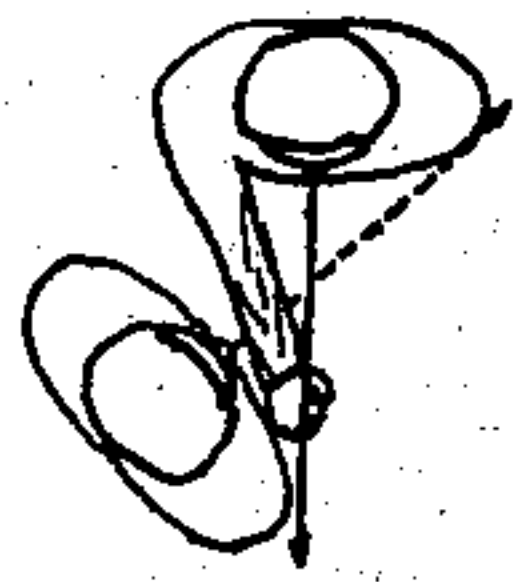
疑难解析：咏春的“侧身以膀为子午”是什么意思？

解析：咏春搏击要决之一是守中用中，力量只有由自己中线攻向对方中线，才能达到在最短距离，发出最大力量，且力量一旦集中到对方中线，会使对方受重伤或失重。

侧身以膀为子午指通过转马后，把对方的正面攻击力量卸到我中线之外的肩膀切线处，这时我方取得了制人而不制于人的有利形势，这是一种卸力攻击，以迂为直，稳操胜券的取胜方法。(图13-14)



13



14

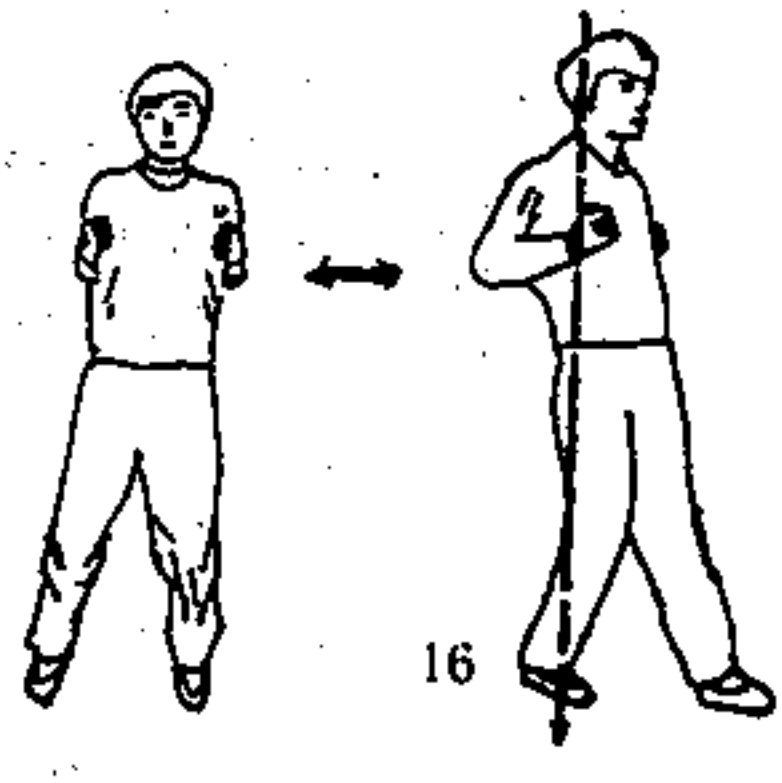
第3课　侧身钳阳马的训练
——培训内在变动能力

搏击是一种流动对抗的艺术。是在各种攻防矛盾中的变动形式。对抗中形成双方松紧、虚实、快慢、强弱等矛盾的不断转换。彼此之间，那方的感觉好，变化快，胜利的果实则属于他。而这种内在变动能力，就是在侧身钳阳马训练中获取的。西方搏击术的举哑铃，打沙袋的训练方法，只能增加一些物理意义上的力量，而不能获取这种高明的内在变动能力。

正身马通过转马即变为侧身马。正身马是在双脚平衡站立状态下的松紧鼓荡训练，而侧身马是在双脚一虚一实的不平衡状态下训练内力。由于有了虚实不平衡的矛盾，内劲的发展就不象正身马一样均衡地鼓荡周身，而是形成“后升紧，前降松”的内劲松紧鼓荡流动变化。侧身马是把正身马训练的内力在身体内通过松紧形式流动起来，训练出内在松紧变动能力。一般体现是正身马增长功力快，侧身马实用效果好。

侧身马的训练方法：(图15-16)

动作说明：



15　　16

站正身开步钳阳马。运用腰马力的提转劲带动身体转马形成侧身钳阳马，重心基本上放于后脚支撑腿上。

内涵要点：

正身马时呼吸自然，五趾抓地、双膝内夹，胯肌绷紧，含胸拔背，气贯全身。转换成侧身马时，先夹膝，再把重心靠后，想象双膝夹着一个气球，肩背靠着一棵参天大树，体会内劲“后升紧，前降松”的紧松流动转换。体会这种松紧流动形成的本能内在运动。

训练安排

1. 站正身钳阳马15分钟。
2. 仰荡身法10分钟。
3. 转马训练15分钟。
4. 站左、右两侧的侧身钳阳马各10分钟。

疑难解析：为什么二字钳阳马桩功能培训出内在变动能力？

解析：据研究，站桩的静立性牵动使大脑处于一种“a”波状态，在此状态下，周身神经、肌肉及呼吸保持协调一致的运动频率，此时周身血液循环速度加快，而心脏的跳动频率与呼吸却缓慢有力。最主要是此状态中意识与周身的惰性肌群产生协调配合运动，这就是内在变动能力形成的基础。经电脑测试，等长静立的训练效果远高于其他蹦来跳去的训练方法。

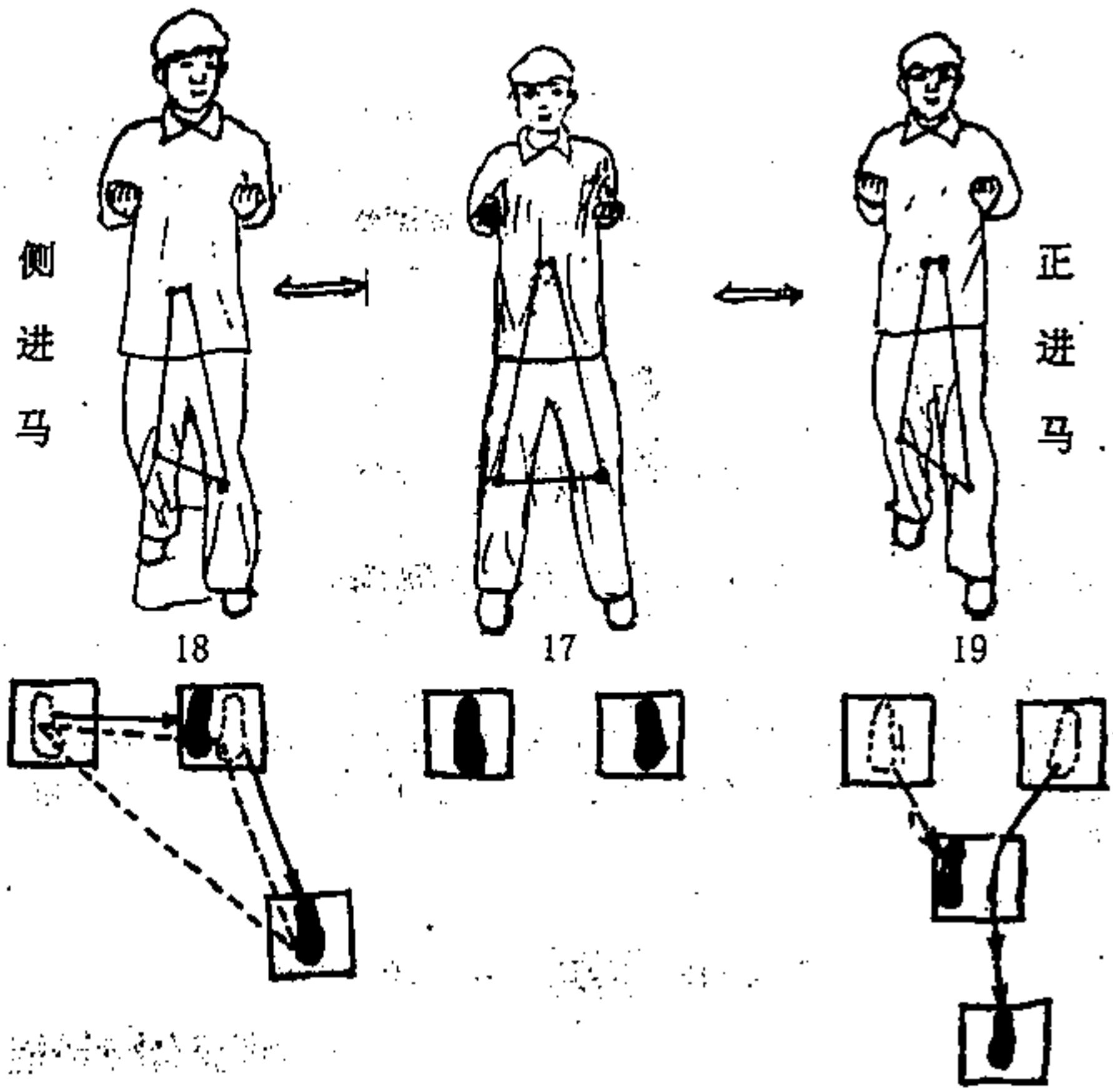
第4课　进马、退马的训练

——培训整体流动能力

技击实战高手具有敏捷的动作，飘忽而至的身法。观其气势动若奔腾之江河，静如肃穆之山岳，移形换位，举手投足之间已取得搏击的胜利。此中原由在于技击高手在对抗搏击的攻防矛盾中，运用高明的移位运动方法，取得化被动为主动的主动权，这种取得主动权的能力，就是在整体流动的步法训练中获取的。而一般的走步，跳跃步却不具备整体流动的要求，于实战搏击中作用甚微。

咏春拳非常讲究进马、退马如鹤舞般的步法训练。此步法是在双膝钳夹力与腰背力形成三角稳定的内涵中的整体运动。即以腰马力提膝进步，以钳夹力带动后膝自然跟步，退如拉弓，进如射箭，所以又称箭马步。如果说转马训练更多的是用于卸力防守；那么箭马步训练则是用于猛烈的攻击。咏春拳以腰膝梯形三角力带动全身的步法运动具备了整体流动的能力，这种整体流动的步法不但产生了控制距离感，夺取攻防矛盾转换中的有利形势，而且还能在卸力同时，控制对方下盘，再通过加速度的跟步，加大发力的威力。即这种整体流动步法具备了流动调距，夺势发力的双重作用。如果没有上下联系，带动整体的腰胯膝组成三角稳定力，动步中则会出现身到步不到，或步到身不到的“冲身失形”的弊端。

侧、正进退马训练(图17-19)



动作说明：

1. 侧步进退马：(图 17-18)

①站咏春开步二字钳阳马(图 17)，以腰马梯形三脚力启动左脚，从左脚斜方向标出一步半，右脚随即补跟上左脚原位置。(图 18)即完成侧进马。

②右脚退回原位，接着左脚也退回原(图 17)，即完成侧退马。

2. 正步退马：(图 17-19)

①站咏春开步二字钳阳马(图17)，以腰马梯形三角力启动左脚，从中线标出一步半，右脚亦从中线跟上半步(图 19)。即完成正进马。

②右脚退回原位，随即左脚亦退回原位(图 17)。即完成正退马。

内涵要点：

1. 保持双膝夹力的带动作用。

2. 一进一跟，意念腰脊与双膝构成一个无形的三角形，带动整体运动。此法能训练出整体流动能力。

训练安排

1. 正身马站立 15 分钟。

2. 侧身马左右式各站 10 分钟。

3. 进退马训练 25 分钟。

疑难解析：何为咏春“逼步密袭”打法？

解析：从咏春的侧、正进马训练中，我们可以清晰的体会到咏春的进马步，是典型的崩形步。以日字冲拳的力量加上整个身体的崩步瞬间爆炸力，再配合手部连续不断的如风车般向前滚进的连环日字冲拳。一旦贴近对手，逼步连发拳，令对方被你所施的压迫力和强大攻势而受重伤或失去平衡，向后跌倒。此乃咏春著名的“逼步密袭”打法。

第5-10课　小念头的运力训练

——培训意力连贯的外在变动能力

小念头是咏春拳的核心和基础，亦是本门秘而不宣的内功修炼法门。小念头的所有单个动作的有机组合，可以衍变出后面的寻桥、标指、木人桩等中、高级拳套。而由这些单点动作和招数，可以象魔方一样，组合出无穷无尽的攻防动作和组合招数。演练小念头时，最忌标手，要求“点点清”，即每个动作都要求连续的，细致的用心来操练，切忌马虎应付才能练出意力连贯的外在变动能力。经历代咏春先师的反复实践和总结，使小念头的内涵结构日臻完善，其中包涵了一个原理，两个条件，三大功能。

小念头的一个原理：通过缓慢运力的方法获取意力连贯的外在变动能力。

搏击实战中，人体的攻防、虚实、动静、松紧各种矛盾的转换变动是在意念的支配下完成的。搏击时，如果没有这种意念力的支配，则精神上不知所措，运动中力量断劲，更不能凭感觉抓住稍纵即逝的攻击机会。桥手接触和对抗时，往往在意念犹豫劲力断开的瞬间，被对方攻破防线。残酷的搏击现实要求我们具备一种意力连贯的外在变动能力，小念头的缓慢运力训练，能成功的训练出这种能力。

培训意力连贯的外在变动能力的两个必备条件：一、意力的适度；二、缓慢运动。

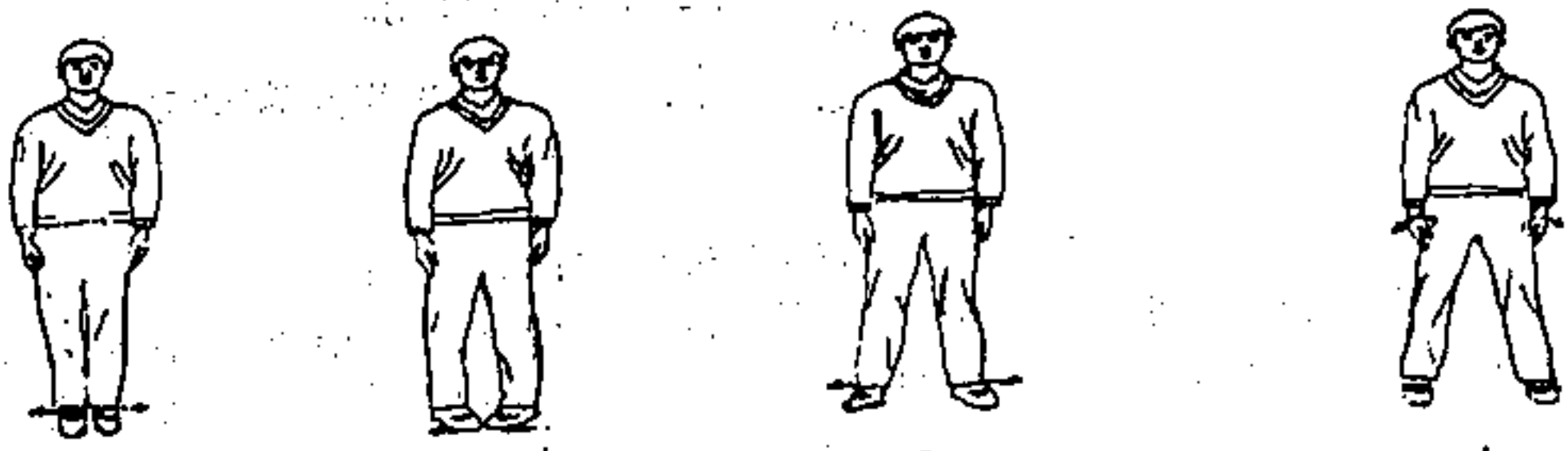
意力是内功训练最为重要却又最难以把握的根本方法。因太执着用意，会出现周身僵滞不活的弊端；不用意力，则周身松懈无力，无法形成整体运动，把握的火候是在有意无意中保持一种“小小念头”的程度。随着练功的深入和功力的提高，把握这种意念力的能力也相应提高。咏春门人往往把这种“小小念头”延伸到为人处事，学习、工作、创业等人生经历中，力求“小小一点念头都要向正途发展”的做人原则。因此，历代咏春师傅不须象其他门派那样去立一些所谓的“门规、家规”之类的教条来约束弟子的品行。而咏春弟子的道德行为却常常受到所处的社会认可和赞许，无不得益其小念头操练的熏陶。

缓慢运力状态可让意力与呼吸配合协调一致。收回必吸气，打出必呼气。但呼吸须在缓慢运力中形成的自然配合。只有在缓慢的运力中，才能充分发挥想象力的作用，细心体会每一点招式的作用与发劲方法，同时通过缓慢的每一招式的运力训练，会使你悟出什么是咏春的“万法归中”。整个小念头拳套练习时间为7-8分钟。缓慢运力功深时，感觉呼吸自动缓慢深沉，血管扩张，周身舒泰，内功深厚无比。

意力连贯的小念头运力训练的三大功能：一、培训出灵敏的感觉能力；二、在桥手接触对抗中，出手不回的条件下任意变换手法的能力；三、培养时底力的肘部守中用中，整体顺达的发力能力。

因有意力连贯的外在变动能力，周身神经细胞特别敏感，感应能力自然增强，练时慢似抽丝，用时滑似灵蛇，因有意力连贯的外在变动能力，变换手法时不会出现呆滞断劲现象，其手法变换能力如江河奔腾，千折百回不断其势，如神龙游空，变化莫测。因为有意力连贯的外在变能力，发力时整体连贯顺达不断劲；力量运用轻如惊鸿，重如泰山。二字钳阳马训练出来的内在松紧变动能力加上小念头缓慢运力培训获取的外在意力连贯变动能力，是咏春拳凭感本能，随势转换，轻松取胜的保证。

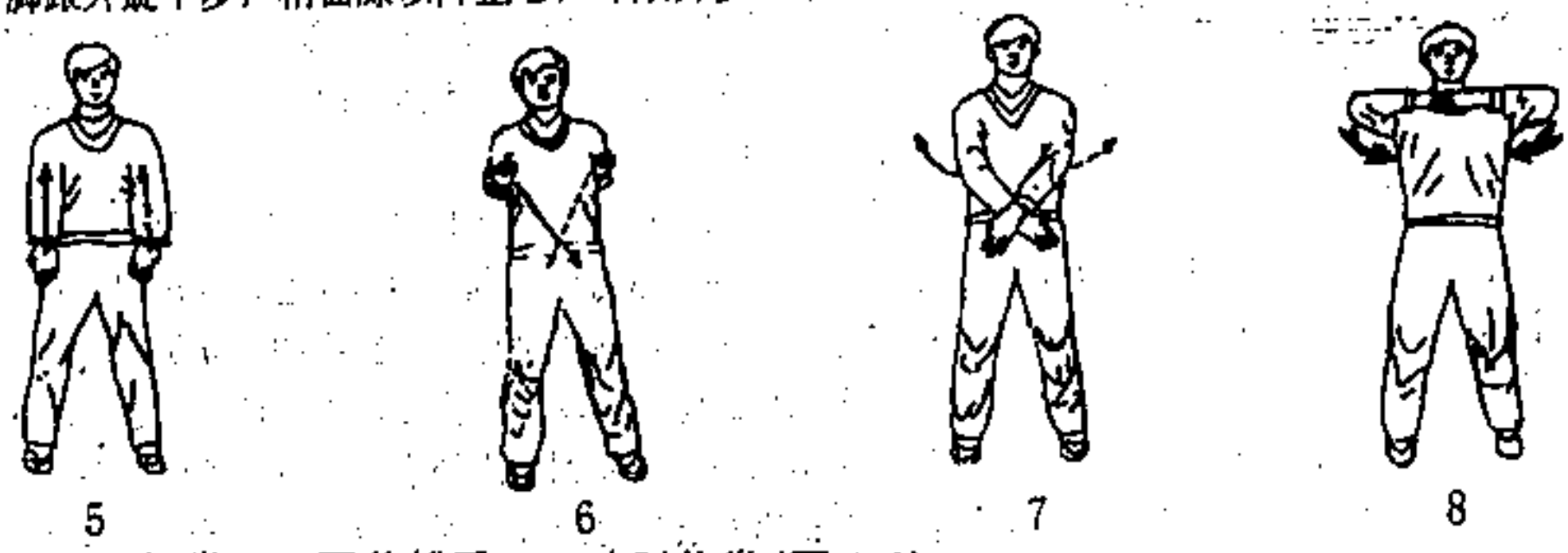
咏春小念头拳谱



1　　2　　3　　4

开步二字钳阳马(图1-4)

两腿拍拢站直，双手垂直靠裤边，身体放松(图1)。以前脚掌为轴心，后脚跟同时旋出一步(图2)。再以后脚跟为轴心，前脚掌同时向外旋出半步(图3)。继续以前脚掌为轴心，脚跟外旋半步，稍曲膝以降重心，即成开步二字钳阳马(图4)。



5　　6　　7　　8

双托掌——双剪耕手——冲肘收拳(图5-9)。

双手外翻成掌心向前，同时向上托起至乳部肋间(图5-6)。双掌成剪刀状向下滑落，左手贴在右手上面，成双剪耕手(图7)。双手成抱球状抬起与肩平，意念向后冲肘随即收拳(图8-9)。

9　　9　　10　　11

左日字冲拳(图10)

左拳沿中线贴身而冲出，打尽为止，成“日”字置于中心线上(图10)。

12

13

14

15

左十字摆指(图11-19)

左拳变掌(图11)，以前臂为固定支杆，用腕力使整个手掌指沿“+”字轨迹，按顺序依次向下、向上、向下、翻转、向外、向内、向外、内摆而完成摆指动作。(图11-19)

16

17

18

19

20

21

22

23

左半圈手——冲肘收拳(图20-25)

左掌翻转，变成掌心向上，然后意念手掌指象利刃削果皮且对半分果般，沿半圈形“D”

24

25

轨迹向上、、向内、向下；翘平而完成圈手动作(图 20-24)。然后向后冲肘收拳(图 25)。

右日字冲拳——十字摆指——半圈手——冲肘收拳

以右手依样重复图 10-25 动作一次。

26

27

28

29

30

31

32

33

左一摊三伏(其间包含摊手——半圈手——问手——护手——伏手，图 26-33)。

左手由拳变掌贴身沿子午线推出，肘底离胸约一拳距离，掌心向上(图 26)。接着手掌指如削果皮般由上向内向下再翘起成问手即完成半圈手(图27-30)。把左问手用肘底劲沿子午线向后拖至离胸约一拳距离成护手(图30-31)。用腕劲下摆成伏手(图32)。接着用肘底劲沿子午线把伏手向前缓慢推出，直至肘底离胸约一拳距离(图 33)。然后重复圈手动作。如

此重复三次，每一次都包含圈手——问手——护手——伏手。

34

35

36

截拦手——印掌——圈手收拳(图34-36——→图19-25)

当护手第三次拖回胸前(图34)。以护手向右拳水平方向截拦，至刚触及右拳为止(图35)。然后续以护手由外向子午线划半圆，此时掌心向前成印掌(图36)。印掌下摆成掌心向下，翻掌圈手收拳(图19-25)。

右——摊三伏——截拦手——印掌——圈手收拳，以右手依样重复图26-36——→图19-25动作一次。

37

38

39

40

推截拦手——→撞印掌——→圈手收拳(图37-40——→图19-25)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右拳水平方向推出截拦手，至触及右拳位置而止(图37)。续以原掌向原线用肘底劲拖回原位(图39)。沿子午线撞出印掌(图40)。指掌下拓，翻转、圈手收拳(图19-25)。

右推截拦手——撞印掌——圈手收拳，以右手依样重复图37-40——→图19-25动作一次。

41

42

43

44

二 割手——→横掌——→圈手收拳(图41-49)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳变掌沿肋骨边向下插至大腿根，掌心向里(图41)。沿水平线向右大腿根横割过去，至裤边即停成割手(图42)。然后按原水平线向原位置回割(图43)。翻掌，掌心向前，指尖向外(图44)。沿子午线推出成横掌(图45)。接着用腕劲内摆，指尖向前(图46)，圈手收拳(图47-49)。

45

46

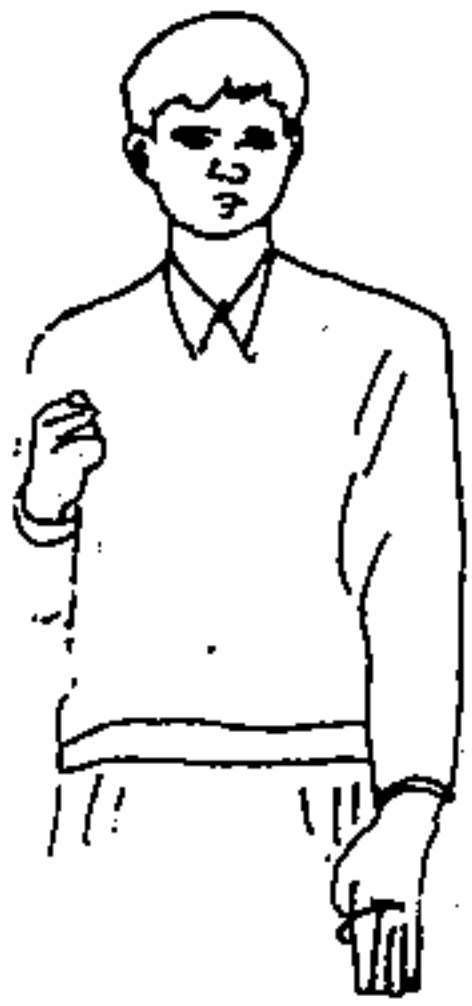
47

48

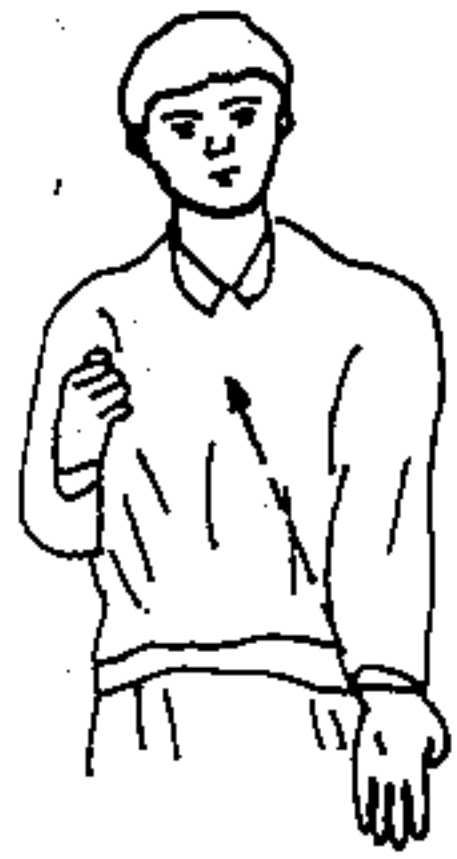
49

右割手——→横掌——→圈手收拳
以右手依样重复图41-49动作一次。

50



51



52

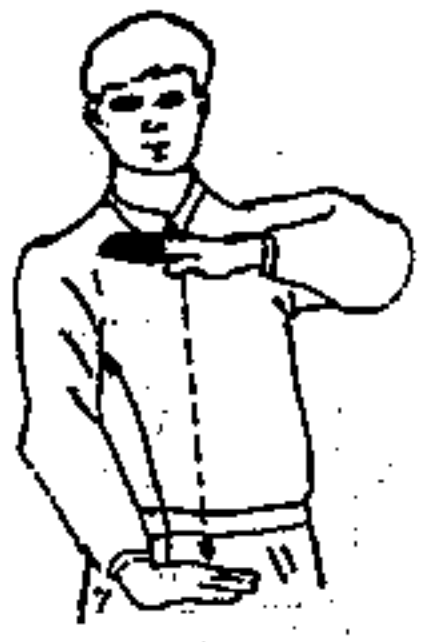
左耕手——圈手收拳(图 50-52)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌向右腿根方向斜插，手臂不弯插尽为止(图50)。然后沿水平方向向左大腿边，如铁锹耕地般耕过来(图51)。翻掌，掌心向前，指尖向下(图52)。沿子午线平抬起，手劈不能弯，然后圈手收拳(图 20-25)。

右耕手——圈手收拳

以右手依样重复(图 50-52 ——→图 20-25 动作一次)

53



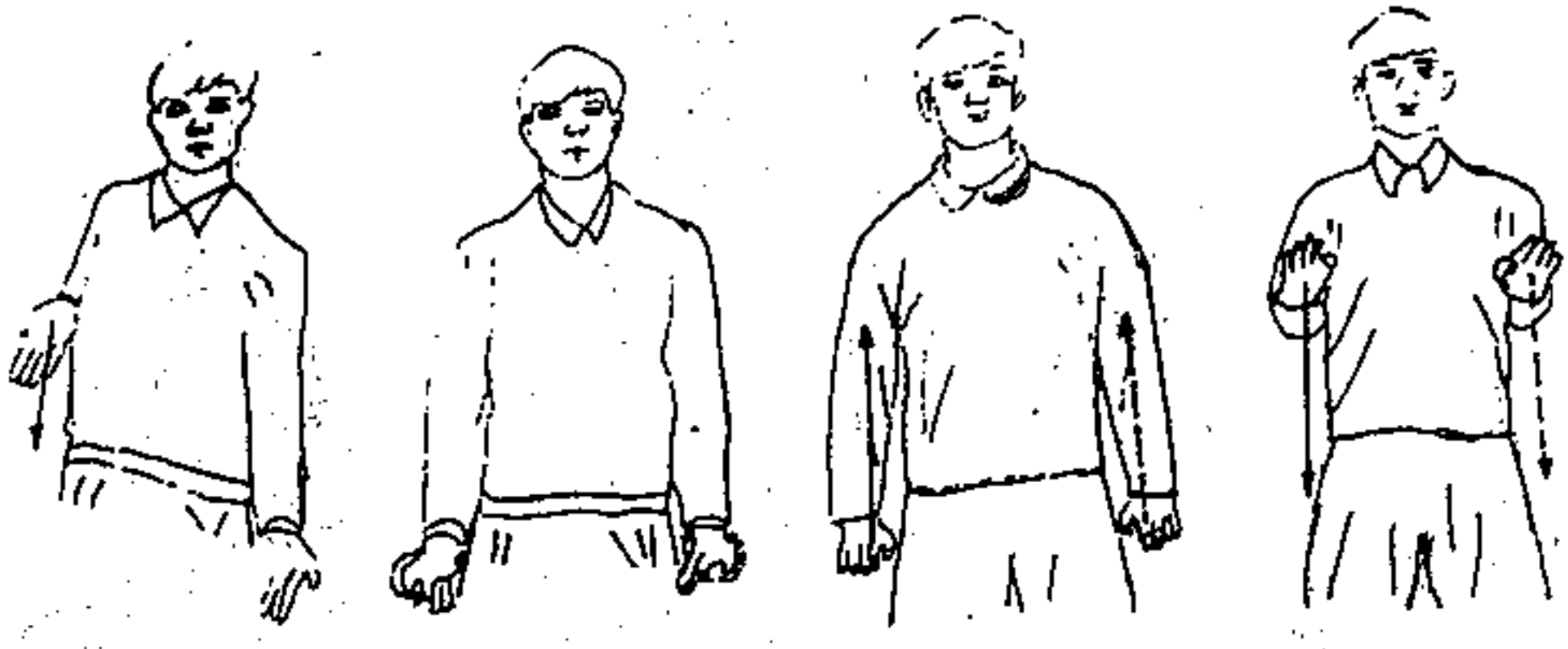
54

55

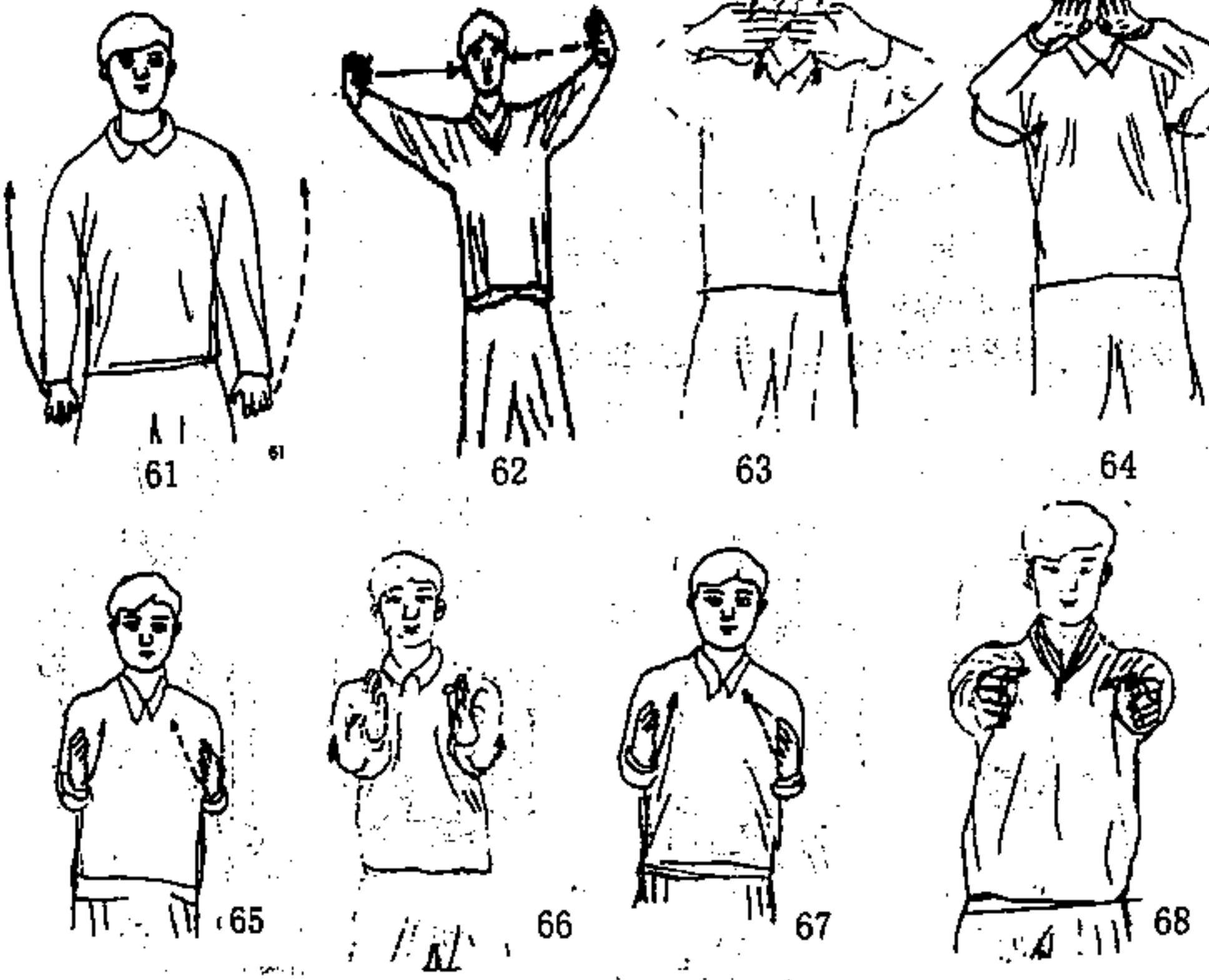
56

单按掌——单撩手——双撩手(图 53-61)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌，移掌至胸前，掌心向下，指尖指向右拳。沿中线下按(图 53)。左掌浮回胸前，右拳变掌下按(图 54)。左掌下按的同时，右掌浮起回到右肋间，指尖向后(图 55)。右掌沿肋间下撩的同时，左掌向肋间浮起指尖向后(图 56)。再左撩右浮(图 57)。继左不动右撩(图 58)，用腕劲使指尖由后向前平削(图 59)，双掌沿肋间同时抬起至乳部(图 60)。双掌同时下撩(图 61)如此三抬三撩共重复三次。



57 58 59 60



61 62 63 64

65 66 67 68

环抱掌——分桥手——推穿桥手——双奎手——标指手(图 62-72)

双揖手由外向上环抱成环抱掌(图61)，双掌同时向中线靠拢(图63)，两掌同时旋转向外分桥成分桥手(图64)。续旋转成掌心相对，并用肘底劲贴着肋骨往后拖(图65)。再用劲向前平推出至离胸约一拳距离成穿桥手(图66)。一拖一推共做两次。第三次回拖后，向前

推尽(图67-68)。双掌向内翻转成掌心向下(图69)。用肘底劲拖掌至胸前(图70)。双掌下压成双窒手(图71)。续向斜上方齐标出成标指手(图72)。

69

70

71

72

73

74

75

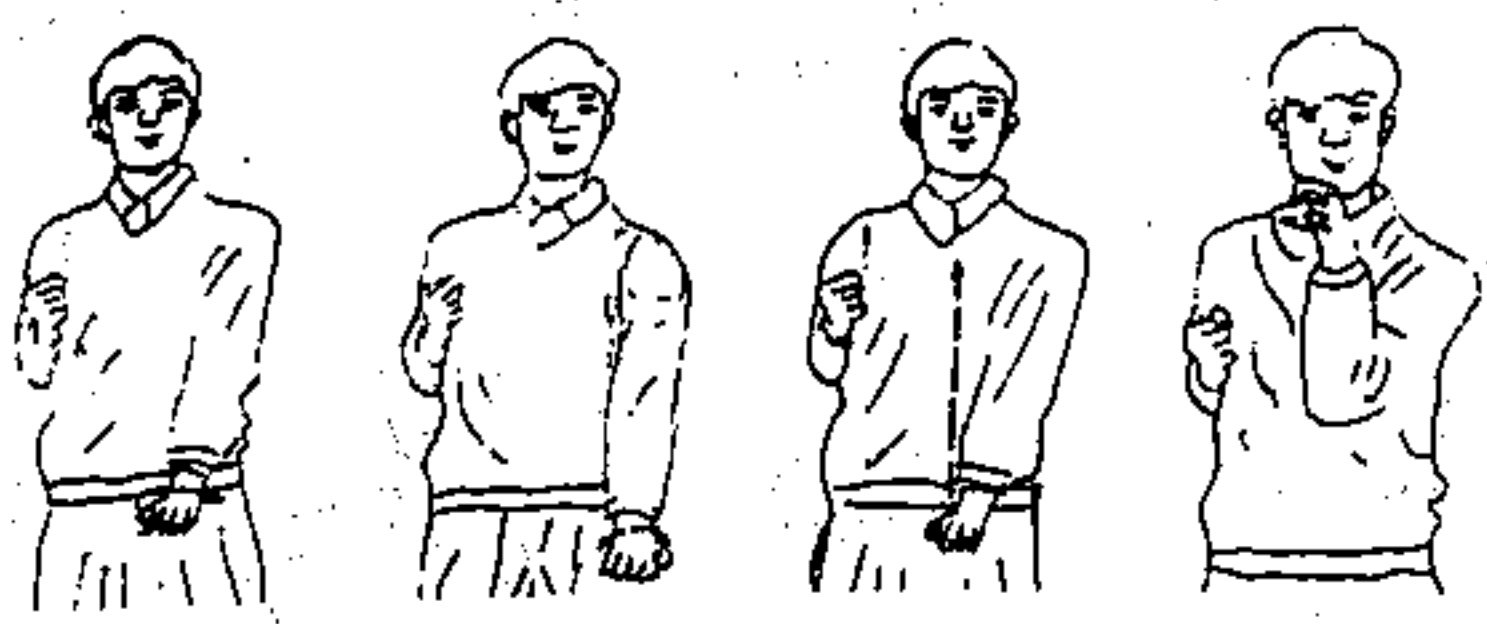
76

长桥撵手——弹顶背掌——双圈手收拳(图73-77)

双掌同时向下撵成双撵手(图73)。用腕力使掌指向下掠(图74)。意力在掌背向上同时顶起成弹顶背掌(图75)。向内翘起成指尖相对，圈手收拳(图76-78)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图25)。

77

78



79　　80　　81　　82

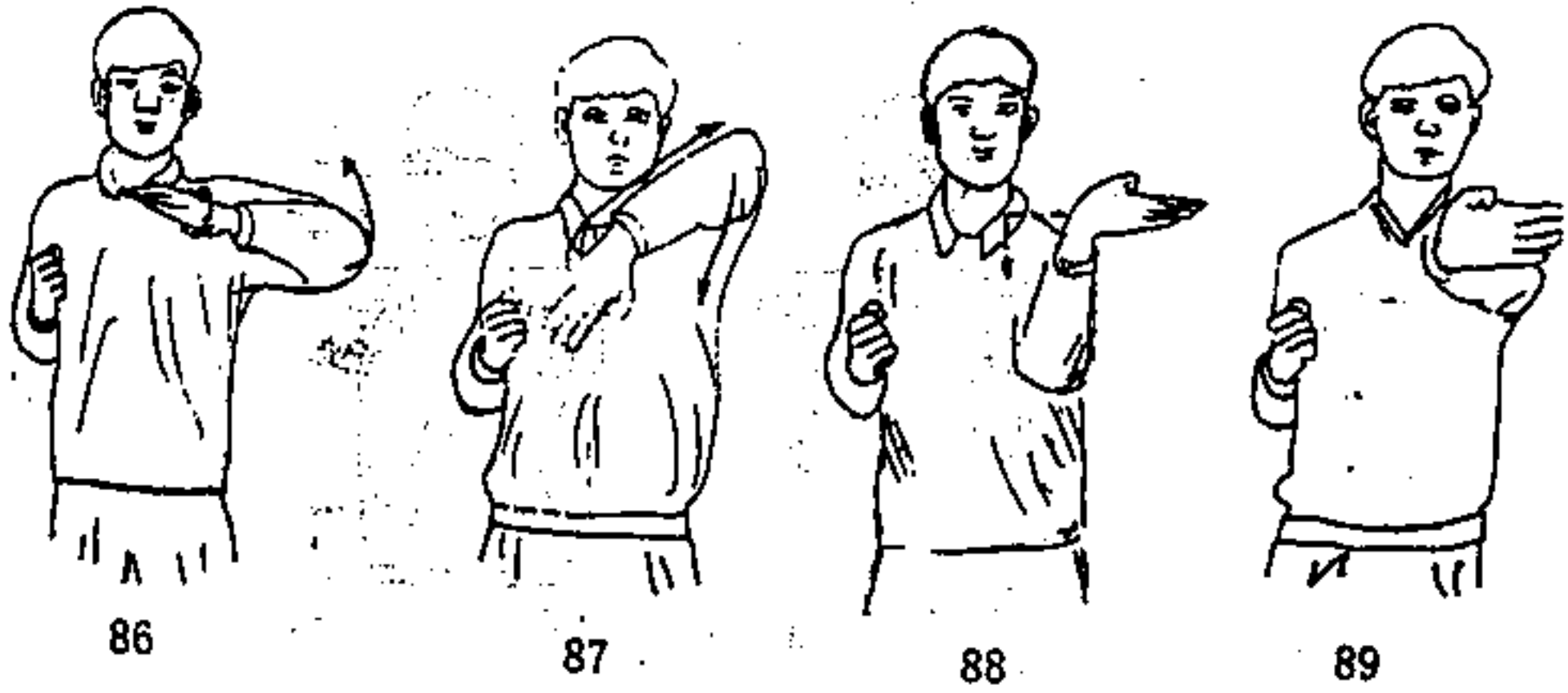
83　　84　　85

左撩中手——破中手——圈手收拳(图 79-85)

依二字钳阳马抱拳式(图 25)，左拳变掌沿中线下撩至手臂伸直为止成撩中手(图 79)，左掌由内向外翻转，变掌心向上(图 80)。以寸劲由外向内翻撩(图 81)。旋腕沿中线飘掌起成破中手(图 82)。续圈手收拳(图 83-85)。恢复到二字钳阳马抱拳式(图 85)。

右撩中手——破中手——圈手收拳

以右手依样重复图 79-85 动作一次



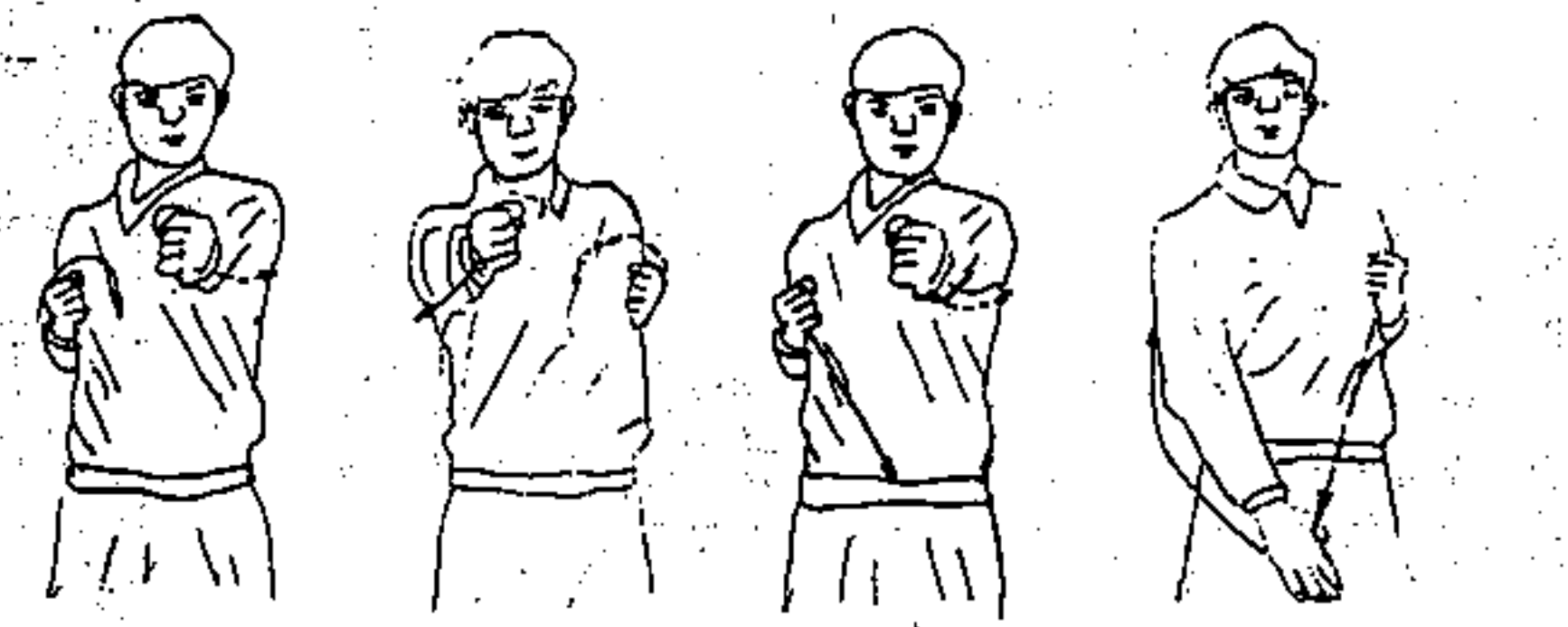
86　　87　　88　　89

左高膀手——横掌——圈手收拳(图86-89)

依二字钳阳马抱拳式(图25)。左拳变掌，飘肘起，掌亦随肘起(图86)。肘尖续由外向内高飘起，而掌随即稍旋落成掌心向前成飘膀手(图87)。肘尖突然下沉至肋间掌飘起(图88)。用肘底劲沿子午线推出，手臂伸直为止成横掌(图89)。续圈手收拳(图20-25)。

右高膀手——横掌——圈手收拳

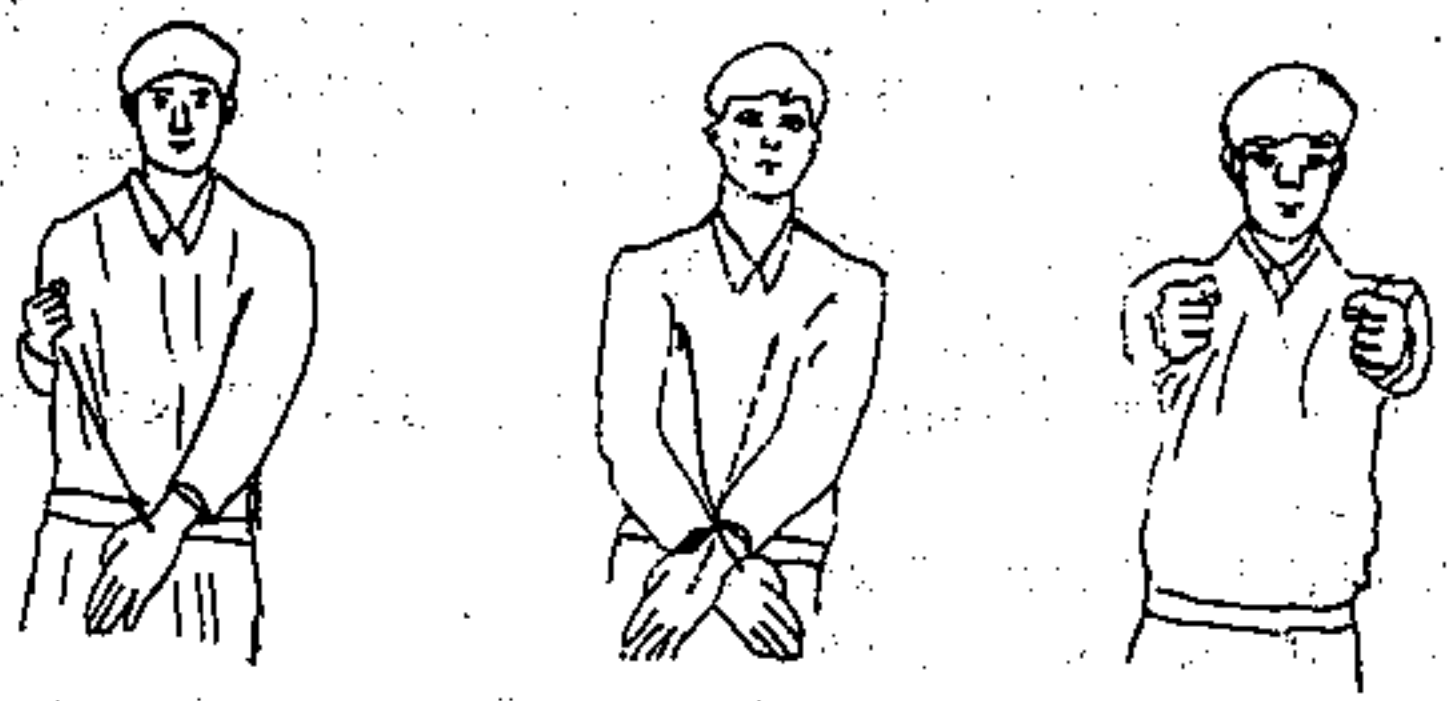
以右手依样重复图86-89——图20-25动作一次。



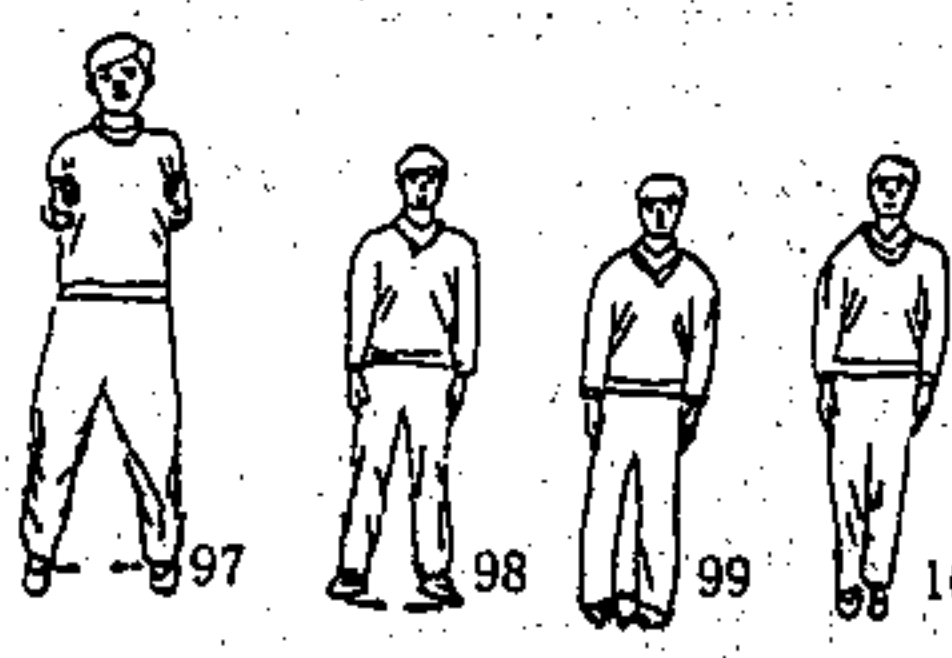
90　91　92　93

连环日字冲拳——三切手——收式(图90-100)

依二字钳阳马抱拳式(图25)，左拳立成“日”字由胸前沿子午线冲出，继而冲右拳，最后冲左拳(图90-92)。接着右拳变掌沿中线往下切，然后抽右掌左手下切，最后左掌保持原位，右掌往里切(图93-95)。续抱双拳回收腋下，恢复到二字钳阳马，再依次收步至起式(图96-100)。



94　95　96



97　98　99　100

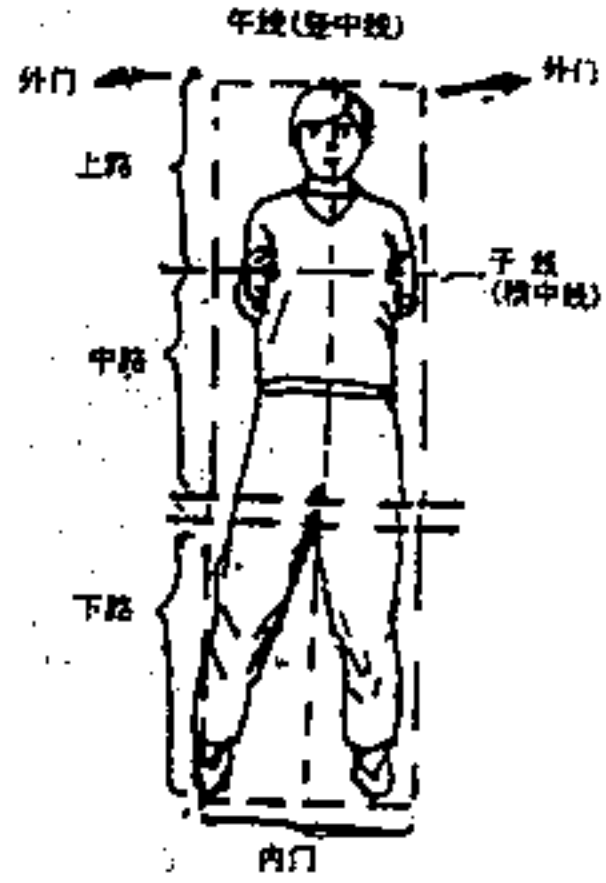
训练安排

1. 侧身马左右式各站10分钟。
2. 小念头运力训练7-8分钟。
3. 进退马训练15分钟。
4. 休息10分钟后，再进行小念头运力训练7-8分钟。

疑难解析：咏春“万法归中”是怎么回事？

解析：中线是人体要害部位，如面部、裆部、心脏等都在中线上。人体的重心也处于中线上。当进攻时，攻击对方中线，无论击中对方上路、中路或下路，敌均易受重伤，且易使对方失重。而防守时，咏春拳手与敌正面相对，由于手肘紧贴中线，如此采用朝面追形的方法，极之易于防守。

咏春拳发力亦基于身体的中心线，这使得咏春拳手出拳的力量直接来源于身体背部的大肌肉群及腰部肌肉群，因出拳与力源成一平面，故其攻击力更集中，更具破坏力。



第11-15课 肾气归元功
——培训内气升降开合能力

肾藏元气，乃人体生命的根本动力。“肾虚则气不足，气不足则无力。”功夫一道，无力则何以谈搏击。咏春肾气归元升降开合功，即是提炼内气力量的训练方法。肾气归元功，以培养内气的人为控制为主。在每天的内气升降开合中，培养出一种高能抗击打和瞬间爆炸的爆发力。同时，能起到固本培养身健身的奇效。

肾气归元功其功能有如下几项：

1. 锻炼腰部肌肉。腰肌为咏春的重要力源，贯穿上下肢体，用腰发力为整体发力，整体发力穿透性极强。

2. 锻炼臂部肌肉的弹性拉长、伸缩运动。

3. 培训内气压腰的震荡和排斥互争的内部发力。

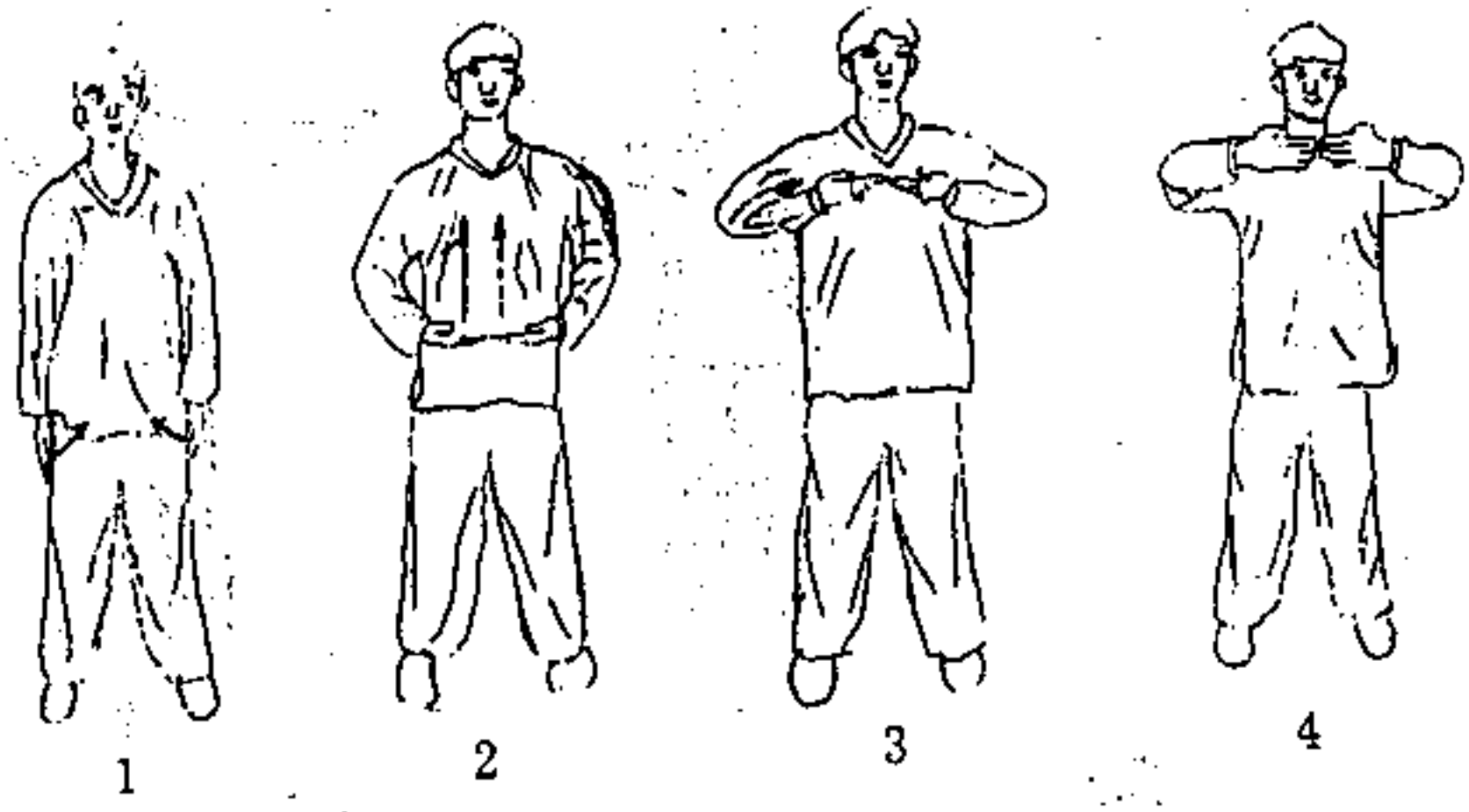
4. 培训腰部之力经身体内部的松紧和肢体外形异常变动之后的传导能力。

咏春肾气归元功，乃咏春门内极之神秘而又高深莫测的秘传功法，迄今为止，在海内外的所有武术杂志和咏春书籍中，仍未窥有点滴的有关此功法的叙述。很多练咏春拳的武者，到了一定阶段以后，功力和发力技术停滞不前，实为不经肾气归元功锻炼而已。即使偶见有个别会演练此功动作的，然皆外形动作而已，已失其内涵或不知其内涵，尤其需注意的是，几乎会演练此功的很多咏春武者，多以为此功只有柔练、慢练，犹如当今的太极拳，公园里到处是慢悠悠的演练者，然知其猛烈发力方法，及其致用法者，可谓九牛一毛。同一个动作，在太极拳家手里是致用绝招，在一般演练者身上是唯健身演式。殊不知，肾气归元功最神明的演练乃是内气升降开合转换之际，肢体、身体、腰部各关节碰挤和互争及瞬间脱离的如奔腾咆哮的江水，脱缰的野马般的发力训练。

然肾气归元功的演练，仍需遵循：动作熟悉阶段(初级阶段)慢练动作熟练阶段(中级阶段)柔练本能动作阶段(高级阶段)激烈训练只有按此顺序一丝不拘的去体悟，勤加训练，方能知本功法三昧。

咏春肾气归元功动作谱

——高级阶段之激烈训练



1　2　3　4

水底捞月——野马分鬃——南山伏虎(图1-8)

水底捞月(图1-3)：站二字钳阳马，双掌由裤边向中线提托起，在提托的同时，腹部回收，鼻腔深吸气，使胸部突然增压向外撑起。

野马分鬃(图4-6)：双掌旋转成掌心向，指尖相对。转掌的过程闭气。两指尖同时向前标出约两拳距离，在标出的同时用鼻孔少量呼气。

南山伏虎(图7-8)：双掌突然用力迅速向下伏按，在伏按的过程猛烈喷气，即胸部之气有一部分通过鼻孔呼出，大部分内压腹腔，此时胸收腹鼓，并以内气震激腹腔。续收食指以外的四个手指成握拳状，仅余食指作勾状，俗称五手梅。变指过程闭气。

5　6　7　8　9

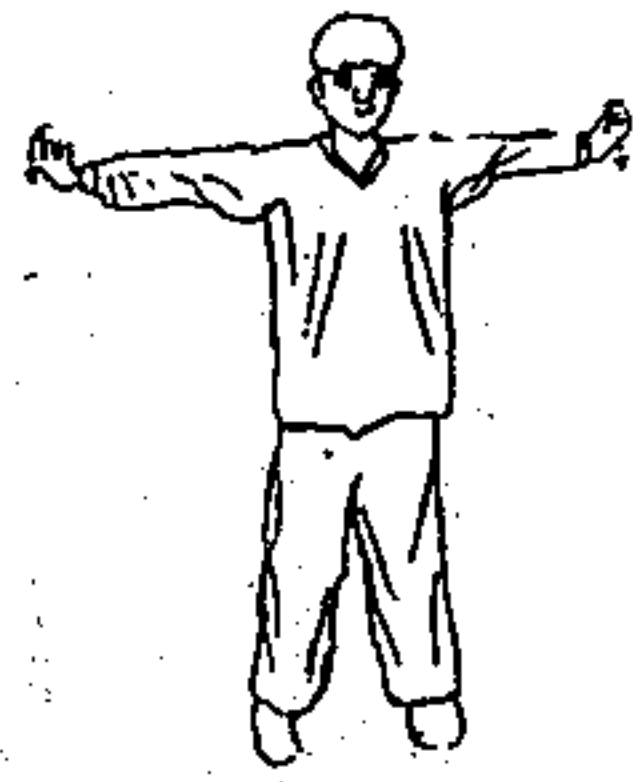
梅花云手——燕尾剪水(图9-11)

梅花云手(图9)：以握好的五指梅同时向前上方抬起，手臂伸直，略高于头，抬臂的过程深吸气。

燕尾剪水(图10-11)：双臂交叉落至与肩水平，落臂的过程同时猛烈喷气。然后由向下的五指梅翻转成向上。翻转的过程深吸气。

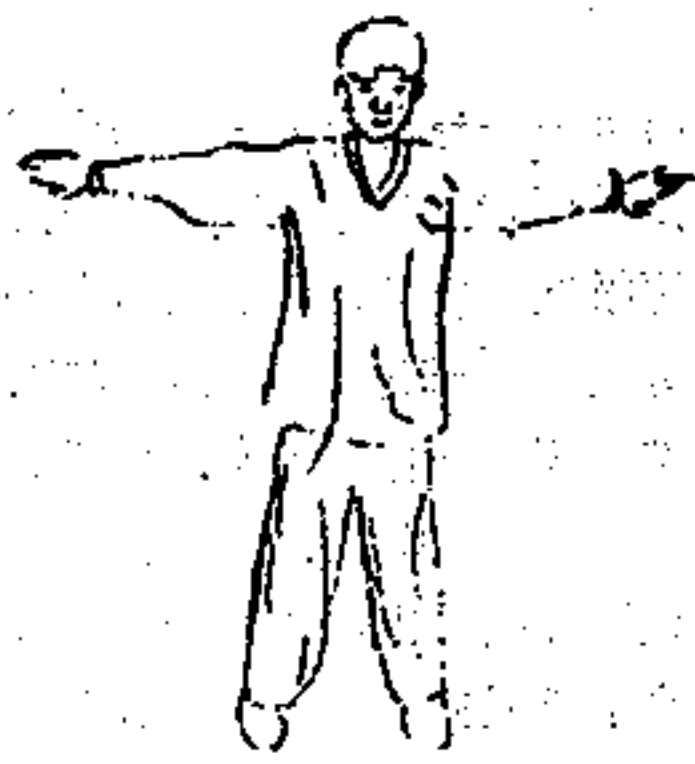
10

11



12

13



14

白鹤亮翅(图12-15)

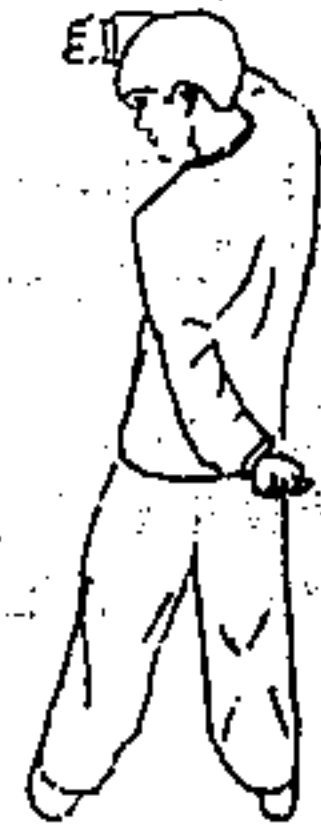
以向上的五指梅迅速沿水平线向两边用力甩出成一直线。甩手的过程猛烈喷气(图12)，五指梅摊开成掌，掌心向上(图13)。向右旋臂成掌心向后(图14)。再前旋臂成掌心向下(图15)。从摊手指到两次旋臂的过程，均匀深吸气。

15

少量吸气 → 野马分鬃——揽花云手(图4-9) → 接图16

16

17



背面图

17

左转身捣穴(图16-18)

左五指梅突然向后捣的同时，扭头向后看，右五指梅亦在同一时间绕到额前指向后方，后捣的过程猛烈喷气。然后恢复到五指梅指向前方。恢复过程深吸气。

猛烈喷气 → 右转身捣穴
以右手方向五指梅依样
重复图16-18动作一次 → 少量呼气 → 野马分鬃——
梅花云手(图4-9)

接图19

18

19

背面图

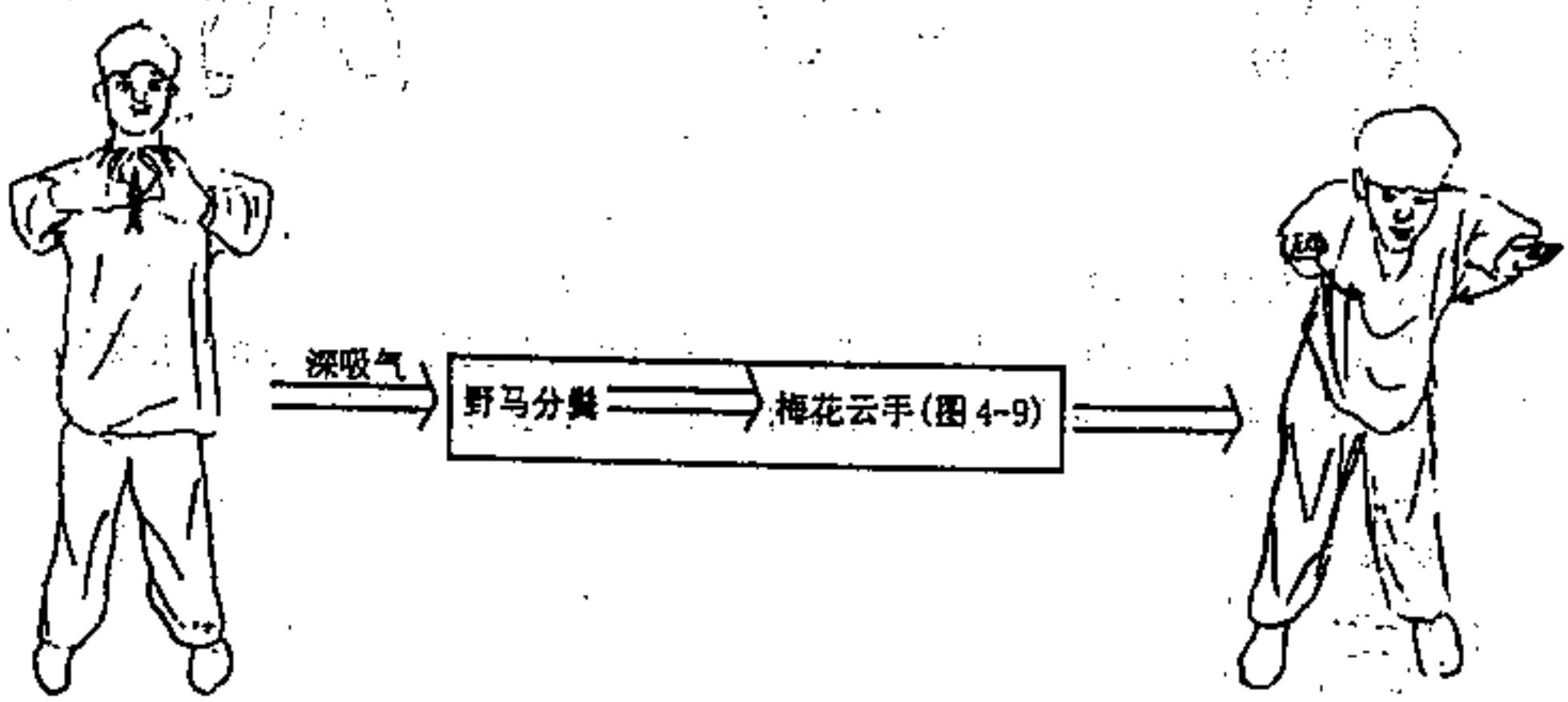
19

20

雄狮翻身——迎风扑蝶(图 19-21)

雄狮翻身(图 19)：接图 9，以腰力向后仰，五指梅同时向后旋，后仰和旋转的过程，猛烈喷气。

迎风扑蝶(图 20-21)：用腰力向前荡起，旋臂回到胸前，五指梅变小环抱掌，指尖相对，掌心向前，前荡的过程深吸气。然后保持原小环抱掌状，向中线猛扑出，仍保持臂部稍弯。扑出过程猛烈喷气。如此三扑三收。



21

22

鹰击长空——迎风扑蝶(图 22-24)

鹰击长空(图 22)：以腰力向前俯，五指梅变掌向前标出，前俯标出的过程猛烈喷气。

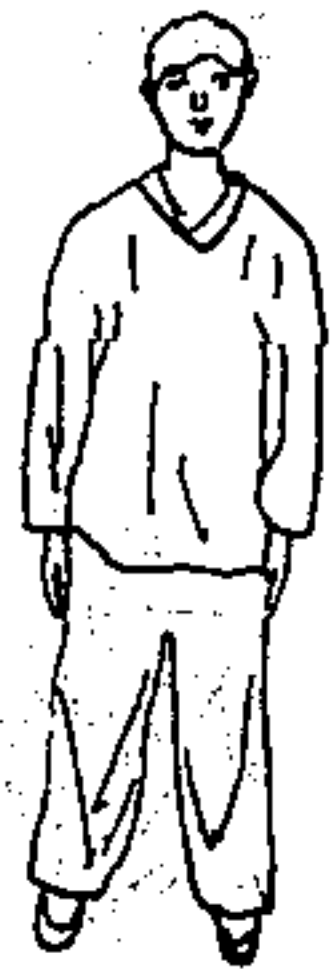
迎风扑蝶(图 23-24)：要求与图 20-21 一致。

23

24

深吸气 ⟹ 野马分鬃 ⟹ 梅花云手(图 4-9) ⟹

25



26

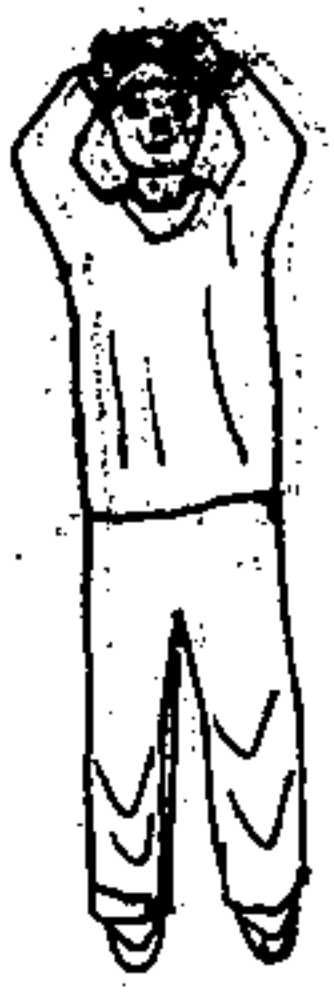
27

28

推山入海——和风拂柳(图 25-29)

推山入海(图 25-26)：上接图 9，由高举的五指梅变掌向下推拨，贴于裤边，下推拨的过程喷气。

和风拂柳(图 27-29)：双掌向胸前靠拢并上下搓揉，待有发热感后，从脸部向头顶抚擦三次。此时以正常呼吸。



29

30

31

32

古藤缠树——收式(图30-38)

古藤缠树(图30-37)：上接图29，先把左手臂摊直与肩平，指尖向前，然后用右掌沿手臂外沿往下拍，拍到腕部再沿内臂从前向后拍，续右掌拍胸腹，左掌同时拍后背。拍右手臂的动作与以上动作一样。保持均匀呼吸。然后用整力使身体左右各抖动三次。

收式(图38)：恢复到起式。

33

34

35

36

37

38

训练安排

1. 进退马训练5分钟。
2. 小念头训练8分钟。
3. 肾气归元功作熟悉训练15分钟。
4. 肾气归元功慢练15分钟。
5. 肾气归元功柔练10分钟。
6. 肾气归元功激烈训练7分钟。

疑难解析：肾气归元功为什么非要经过慢练、柔练之后才能进入激烈训练？

解析：如果习本功者，不经慢柔阶段的训练，就冒然进入激烈的发力阶段训练，则易出现发力僵滞、拖泥带水，间架变形的不良现象。慢练、柔练的过程，基本接近于静力性张力训练，此过程人的精神意念比较轻松，肢动运动容易控制，运动过程与均匀的呼吸相配合，内外协调，如流水般流畅，为后面的激烈运动作好充分准备。而激烈训练，实是人体内部肌肉与肌肉，肌肉与骨骼、各关节之间等的争力训练。这种互争即是某一角度或几个角度的面、线之间拉扯互撕，脱离而形成争力，争力向固定某个方向传导，即是发力过程。鉴于此，唯有经过前个阶段的训练方能进入第三阶段的训练。

第二单元　咏春攻防体系

通过咏春内功体系的训练，我们已掌握了基本的咏春心法、身法和手法，这一单元我们学习咏春拳近乎完美的攻防技术。搏击须攻防有道，守得住，方攻得进，此乃攻防的辩证关系。纯粹的进攻和防守，都是片面的，不可取得。搏斗中的防守法门尤为重要，双方的互殴换打尤为咏春门人所不齿。

人体构造是对称和平衡的。出于攻防的需要，通过中线剖面为参照面，可将搏击空间分为纵面的：上、中、下路及前区、后区及水平，横面的内门、外门，搏击双方，碰撞接触点称触点。遇触点必勾漏，勾漏以求换手取势，取势以便实施中脉发力。攻击与防守的线面不外乎以上几个空间。如此便可以构成各种手法的空间定位(非固定招数)，学习时有规可循：

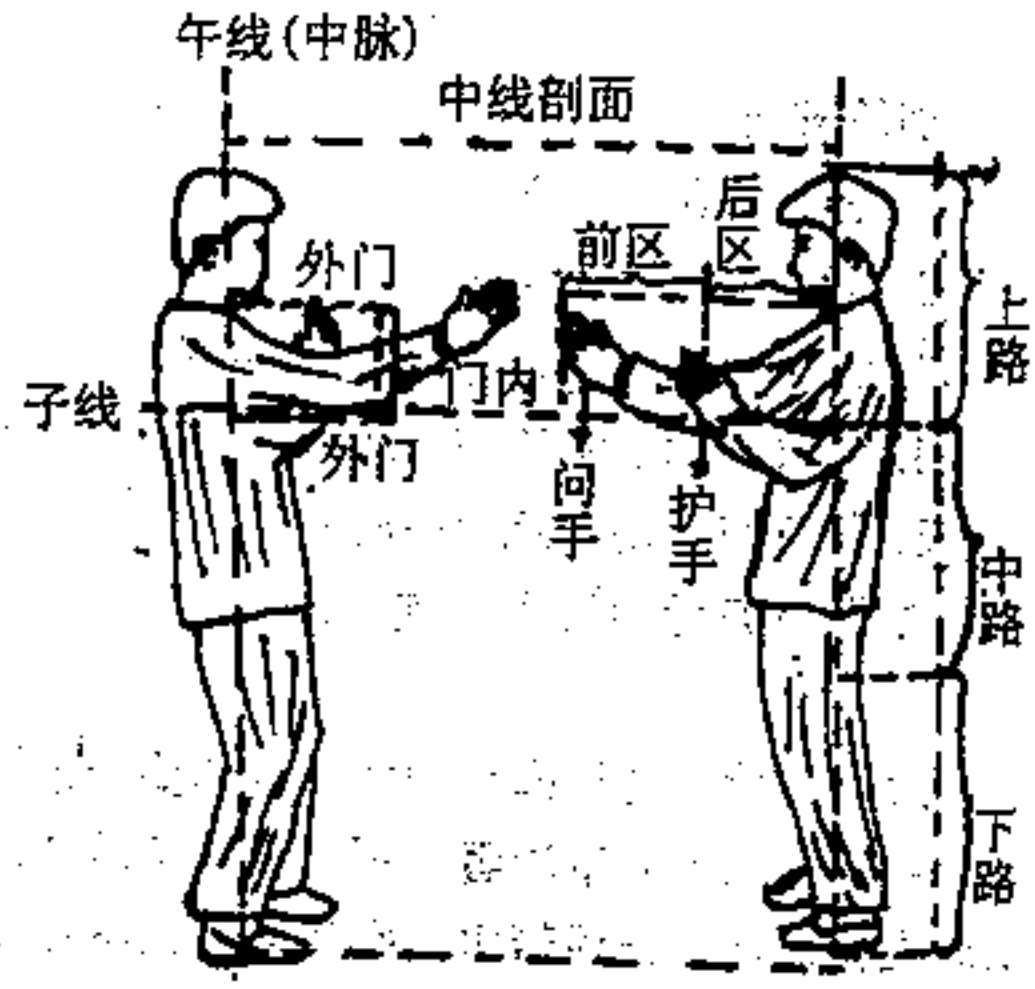
一、手法的瞬间定位，以相对不变应万变：

1. 对方攻入我前方区时，相应的用摊手与伏手进行消解(外摊内伏)。

2. 对方攻入我后方区时，相应的用膀手与护手进行消解(内膀外护)，配合转马及俯仰闪侧身法灵活应用。

3. 对方攻入我后方区中路的内门时，相应的用耕手和撩手消解。

4. 对方从外门起腿攻入我后方区的中上路时，相应的以耕拦手消解。

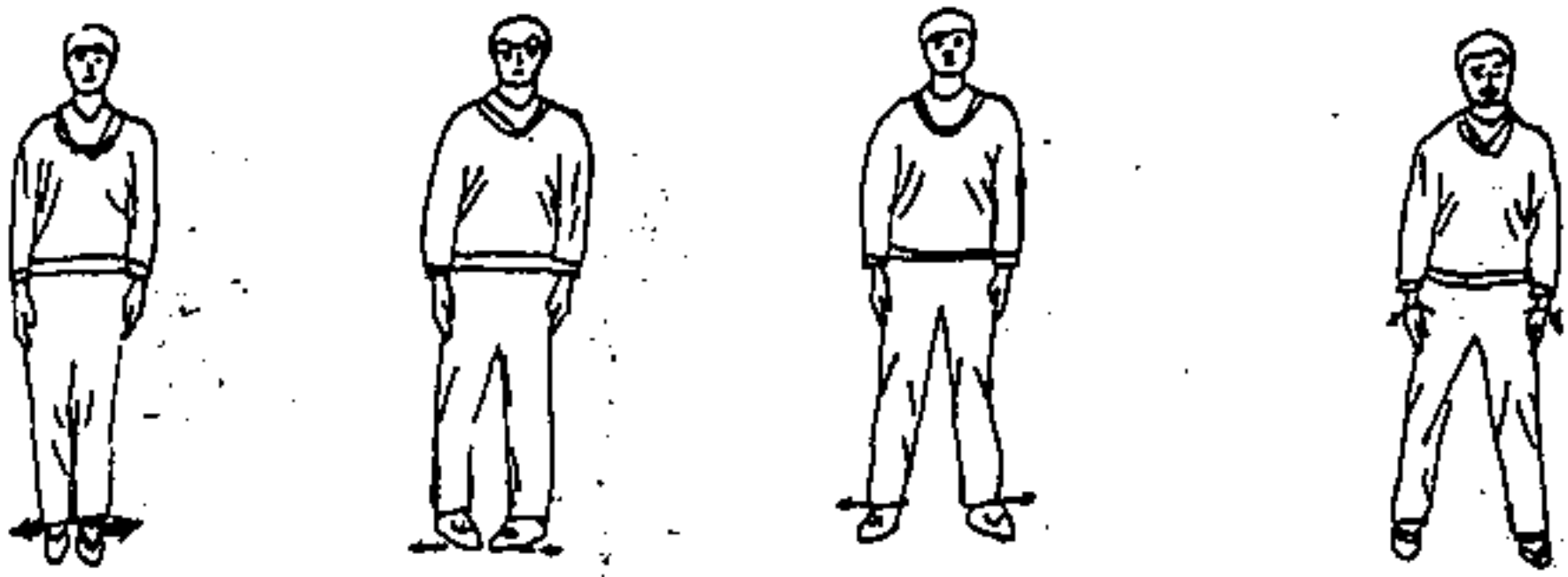


二、触点勾漏，来留去送：对搏时必有碰撞的接触点。在触点上的瞬间推拉缠挂可化解，控制对方劲力变化和来势。咏春极妙的触点勾漏法几乎包涵于咏春拳的每一个攻、防组合动作中。对搏时，当对方攻来的一瞬那，我以“寻桥”的方法迎接对方的进攻，此时或在原触点或就势换触点，把对方的力量勾出自己中线外，同时利用勾劲的回环力量漏入对方防区，攻向对方中线。

咏春的经典防守训练是“寻桥”训练，经典攻击训练是“标指”训练。

第16-19课　寻桥

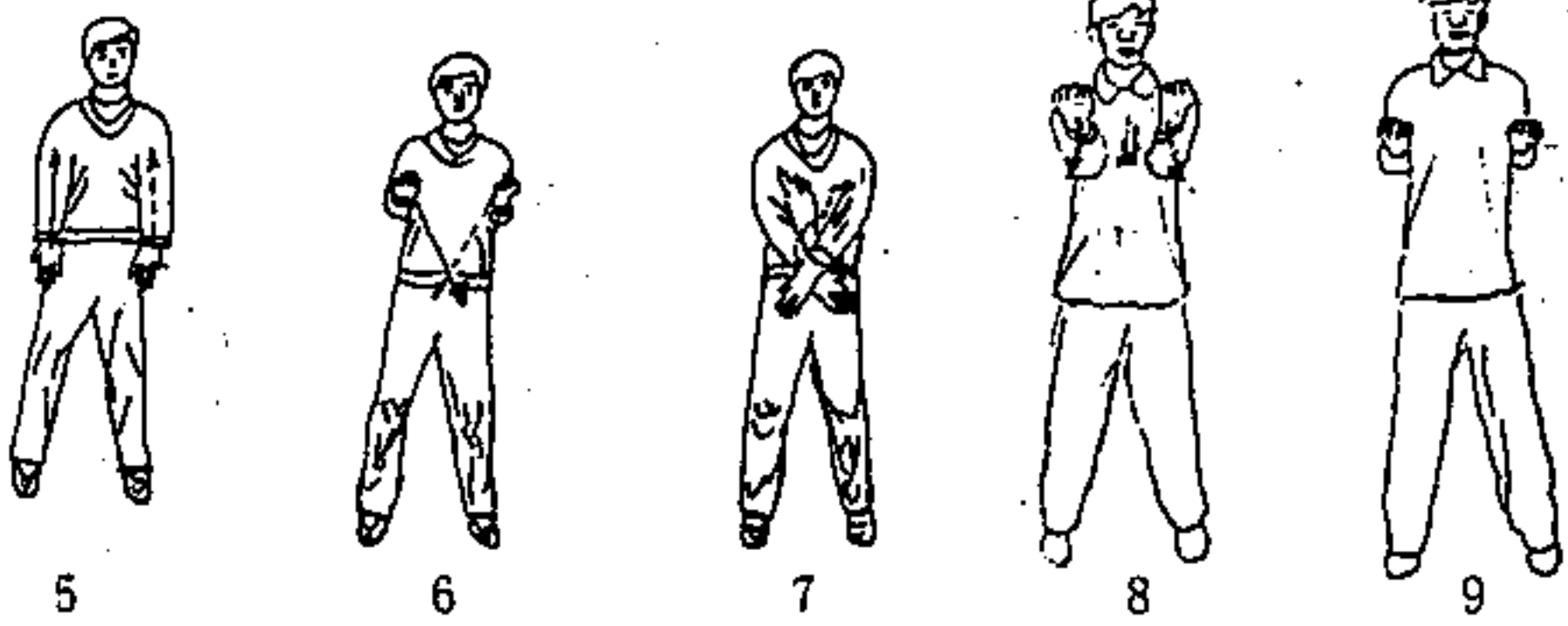
顾名思义，就是“寻找对方的桥手”。在激烈的搏击打斗中，如果连对方的桥手都寻不着，即粘不住，拦截不了，自保尚难，谈何攻击对方呢？所以寻找对方桥手且其桥手触及身体之前将其封住，并及时以触点勾漏的防守反攻技术进行立体反攻。在整套寻桥拳谱中，多属防守动作，尤以膀手防守为甚。间有三式脚法和其他手法，但仍不离“寻找及阻截敌人桥手”的中心主题。练习寻桥时要沉实稳重。



1　2　3　4

开步二字钳阳马(图1-4)

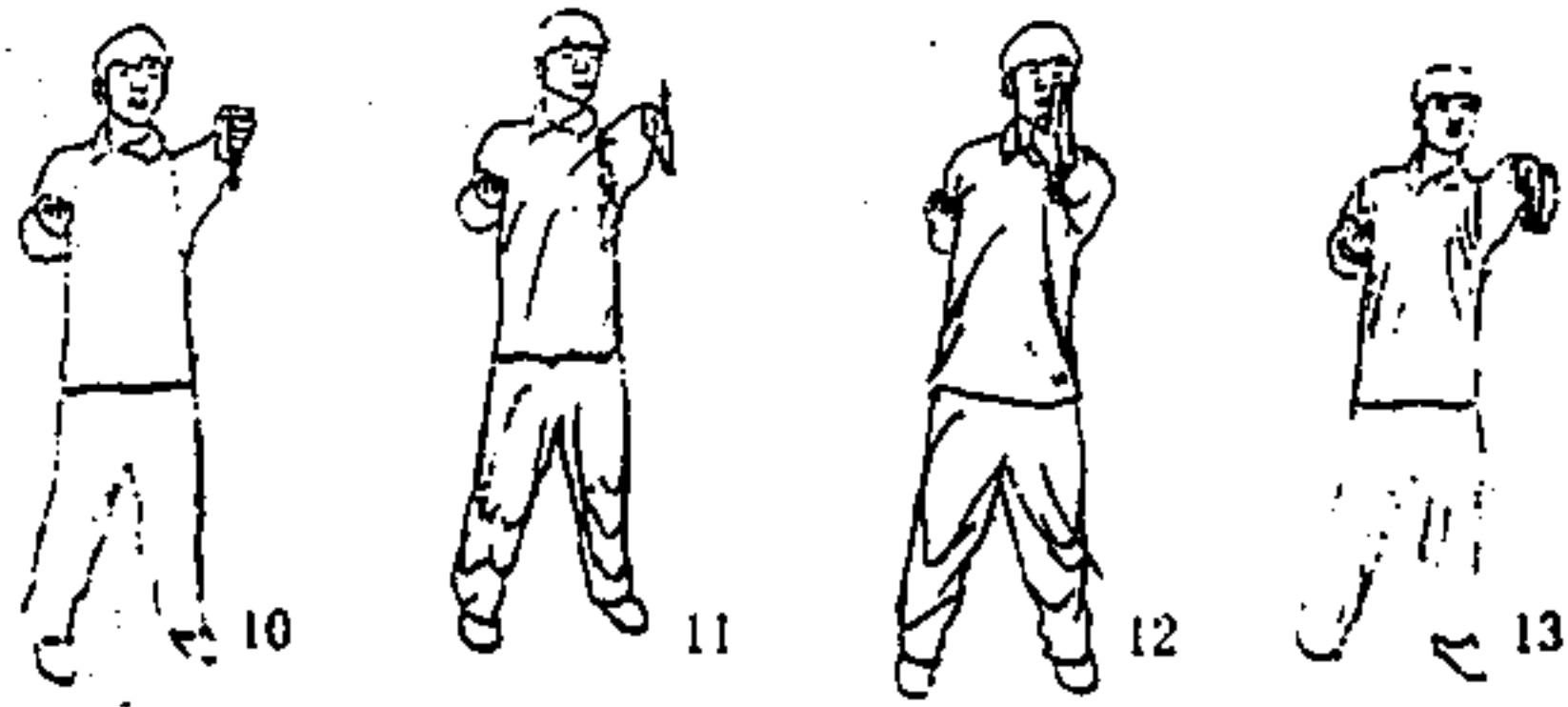
其练习要求与小念头开步二字钳阳马要求一致。



5　6　7　8　9

双托掌——双剪耕手——弹拳收拳(图5-9)

由掌心向内翻成掌心向外，沿肋间托起双掌至腋下成双托掌(图5-6)。随即沿斜双交线剪下成双耕手(图7)。然后回收至胸前迅速抛弹而出，肘尖离胸腔约一拳距离，拳背向前，最后冲肘收拳(图8-9)。



10　11　12　13

左日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳(图 10-21)

左拳沿子午线打尽成“日”字型前，变掌沿“十‘字轨迹向下、向上、向左、向右用腕力抖动，最后半圈手冲肘收拳。

14

15

16

17

18

19

20

21

右日字冲拳 ⟶ 十字摆指 ⟶ 圈手收拳

以右拳依样重复图 10-21 动作一次

22

23

24

25

穿桥手——左顶右批肘——三拍手(图22-30)

上接图21，双拳变掌旋成掌心相对，双掌同时向前标出，肘尖距肋约一拳(俗称归肘)，然后收掌回腋间。如此一标一收为一遍，共做三遍，最后一遍标尽，即完成穿桥手(图22-24)。双掌环抱成与肩平，掌心向内，随即旋成掌心向下，保持上身间架不变，以腰马力迅速左转，形成左顶右批的同向不同发力点的双肘(左顶肘力点在肘尖，右批肘力点在前臂缘)。再恢复到正身马，如此一正一侧为遍，共做三遍(图25-27)，最一遍左转时，两掌变分桥手，掌心向下，续左手变推手在前，右掌往左手臂缘拍下，如此左右手交替三次，即完成三拍手(图28-30)。

26

27

28

29

30

31

32

33

侧穿掌 ⟶ 高飘膀(图31-35)

左推手变拳收回腋间，右拍掌沿子午线推尽，续右掌收回腋间，左拳变掌推出，如此左右交替三次，完成侧穿掌(图31-33)，最后一次推右掌后，迅速转成正身马，右掌左拳置腋间，然后左转马的同时，右手飘起变高膀，左拳变护手置胸前，再转成正身马(图34-35)，如此飘膀三次。

34

35

36

37

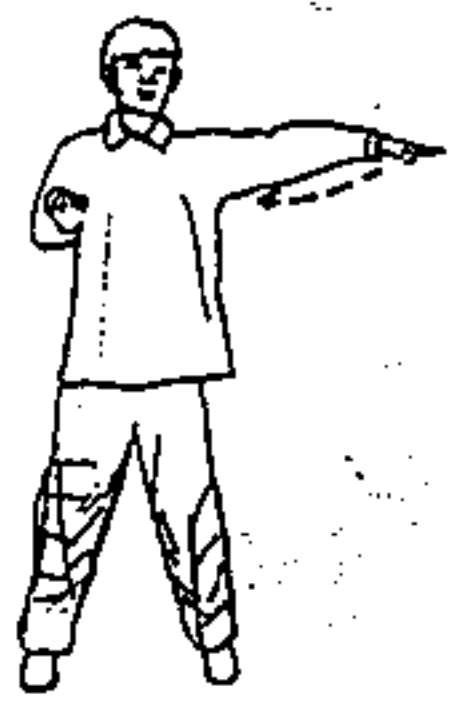
正穿掌 ⟶ 斩颈手 ⟶ 三切掌 ⟶ 圈手收拳(图36-45)

左拳变掌沿子午线推出，右掌变拳仍置腋间。如此左右手交替三次(图36-39)。最后一次左掌推出后，迅速右摆并向左疾斩出成斩颈手(图40-41)。左掌沿水平线回割至子午线并迅速下按(图42-43)。右拳变掌往左前臂切下，左按掌变拳收回。如此左右手交替三次后，右圈手收拳(图44-45)。

38

39

40



41

42

43

44

45

穿桥手 ⟶ 右顶左批肘⟶ 三拍手⟶ 侧穿掌⟶ 高飘膀⟶ 正穿掌 ⟶斩劲手 ⟶ 三切掌 ⟶圈手收拳

以右侧启式重复图 22-45 动作一次。

46

47

48

49

50

51

左横铲脚——撑步中膀手——挂捶回环——圈手收拳(图 46-54)

以腰力扭身左转，右脚不动，左脚跟稍离地。随即左脚抬起横铲而出(图 46-47)。然后向前踏落，并将身体如撑船般撑前一步，在撑前的同时，起右中位膀手，左护手置前。续右膀手变拳收回，左护手回割胯下，左脚同时左圈一个半圆弧线。再圈回原地起中膀(图 48-52)。如此膀手三次，第三次膀手之后变拳往上抽挂，并迅速回环撞向后方，再摆到中线，左切手后圈手收拳(图 53-54)。

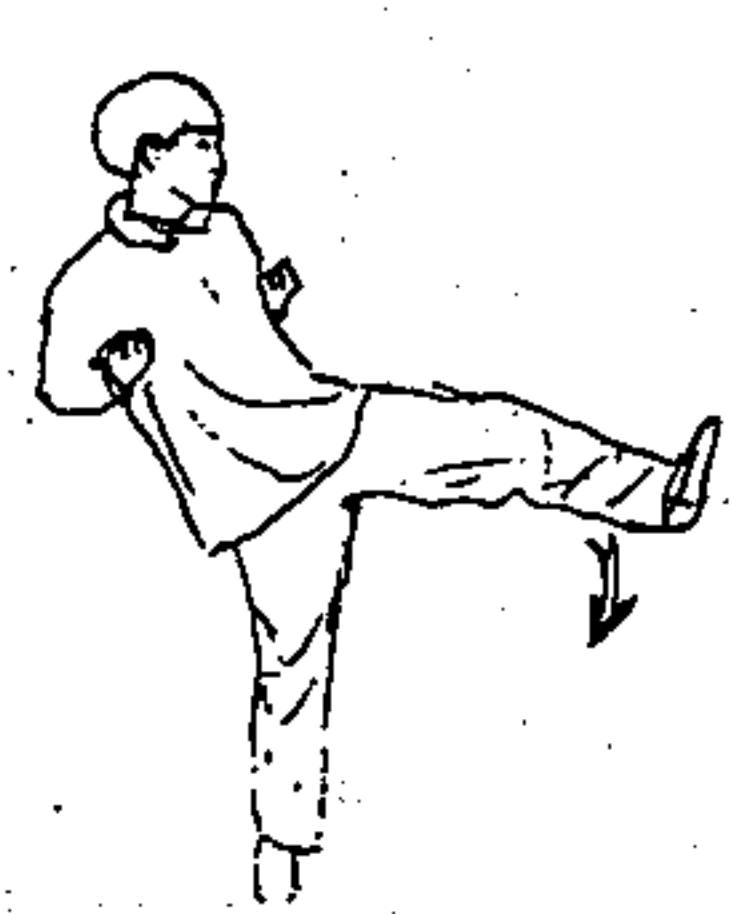
52

53

54

右横铲脚 ⟶ 撑步中膀手 ⟶ 挂捶回环 ⟶ 圈手收拳
以右侧启式重复图 46-54 动作一次。

55



56

57

左正蹬腿——撑步双低膀——双标手——双圈手收拳(图 55-69)

扭腰转身，右脚不动，左脚抬起，平蹬出，脚尖向上(图55-56)。左脚前踏落地的同时，两手环抱置前(图57)。后脚撑前一步的一瞬间，两臂内旋成低膀手(图58)。然后左脚撑地向左圈脚的同时，两臂外旋成环抱状。左脚再按原地圈回并内旋成低膀手(图59-60)，如此三次低膀手，最后一次膀手后，顺势摇起双掌标出(图61-62)。双掌按下再顶起，圈手后冲

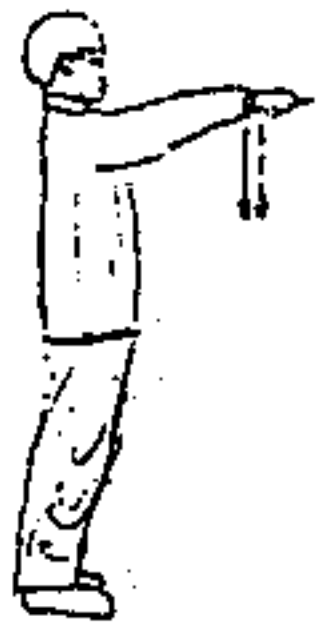
肘收拳(图 63-68)。再恢复到正身马。

58

59

60

61

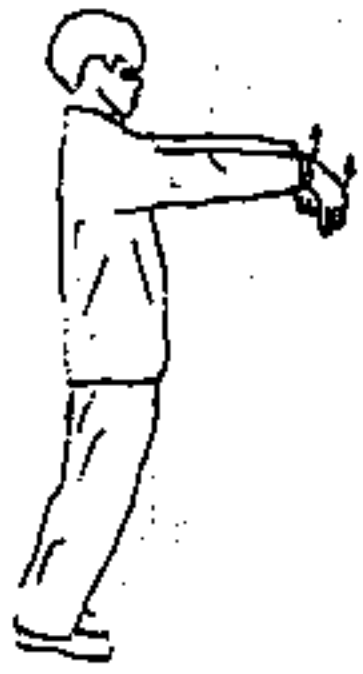


62

63

64

65



66

67

68

右正蹬腿—撵步双低膀—双标手—圈手收拳

以右侧启式重复图 55-69 动作一次

69

70

71

72

73

74

排脚——按手——正穿掌——日字冲拳——切手——抛弹收式(图69-87)

以腰力右扭身，并右圈脚，左脚不变。然后左脚沿右膝前方斜杀出(图69-71)。随即变正身马，左右交替下按、推穿掌、冲日字拳、切手各三次(图72-83)。最后由里往外抛弹拳(图84)。收马恢复到起式(图85-87)。

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

1. 小念头训练 7-8 分钟。
2. 肾气归元功柔练 7-8 分钟。
3. 寻桥动作熟悉训练 25 分钟。
4. 肾气归元功激烈训练 5 分钟。
5. 寻桥流畅训练 15 分钟。

疑难解析：为什么咏春起膀必旋臂？

解析：首先要明白膀手形成的过程，乃因搏击时，对方桥手施劲于我桥手，上面并沿我中线攻入，自己桥手受到对方前冲的压力而变成肘底翘起即形成膀手。此时对方的压桥冲力仍沿中线续进，这时我桥手只需原位旋转，即可以让对方桥手随我的手臂旋转，而偏离中线，此时配合相应的转马，即可以把对方桥手旋挤出内门。反之，如不旋臂，往往来不及相应的转马，对方桥手已攻至自己身上。故咏春起膀必旋臂。

第 20-33 课　标指

本拳谱以攻击手法为主，这些手法皆是‘以攻为守或“以打为消”的高明打法。这套拳多以指、掌、肘为攻击武器，招法攻击凌厉狠毒。如果说小念头是一个蓄力，定步运力的细致过程；寻桥是运力的延伸和活步运力的话，那么标指则是一个淋漓尽致的无拘无束的高级发力过程。假若一位经长年浸淫咏春拳术并有一定悟性的武者，其发劲柔韧如藤条，看似轻盈实则强劲凌厉，这种柔劲往往力贯指尖。在打击对方时，极之容易造成对方的严重内伤。

标指拳谱

开步二字钳阳马——日字冲拳——十字摆指——圈手收拳

重复“寻桥”图 1-21 动作一次。

22

23

24

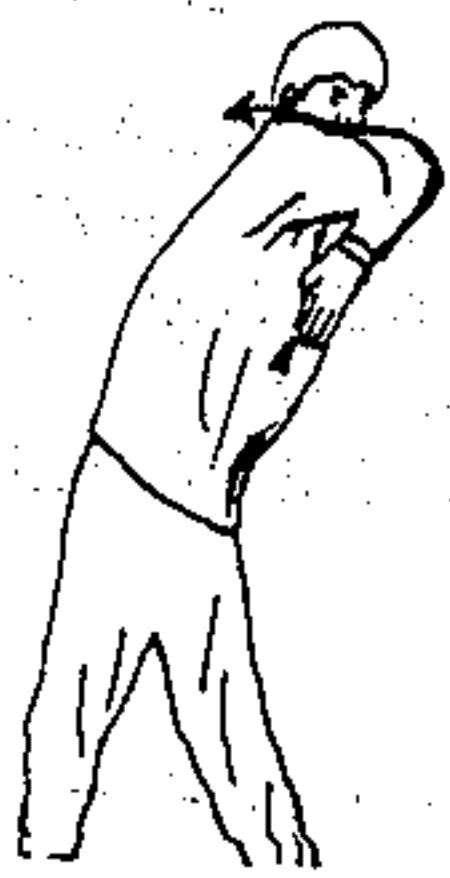
25

连环盖肘 ⟶ 双标手 ⟶ 圈手收拳(图22-36)

左手变掌，右手抬肘与肩平，并与左掌靠拢(图22-23)。然后右肘从上向左侧压下，接着右肘回环，再盖左肘，左右交替共三次(图24-28)。第三次右盖肘回环后，迅疾标出成双标手(图29-30)。随即圈手收拳并转成正身马(图31-36)。

26

27



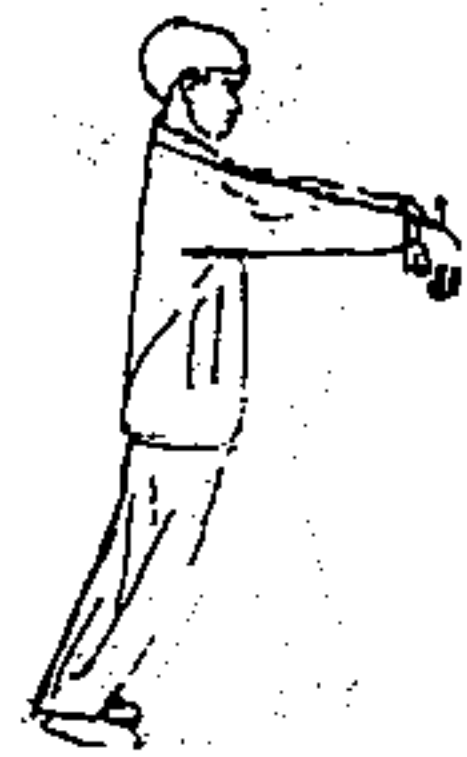
28

29

30

31

32



33

34

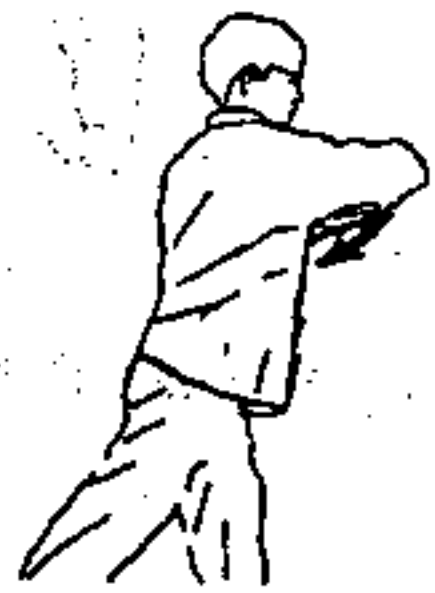
35

36

右起连环盖肘——双标手——圈手收掌

以右侧启式重复图 22-36 动作一次

37

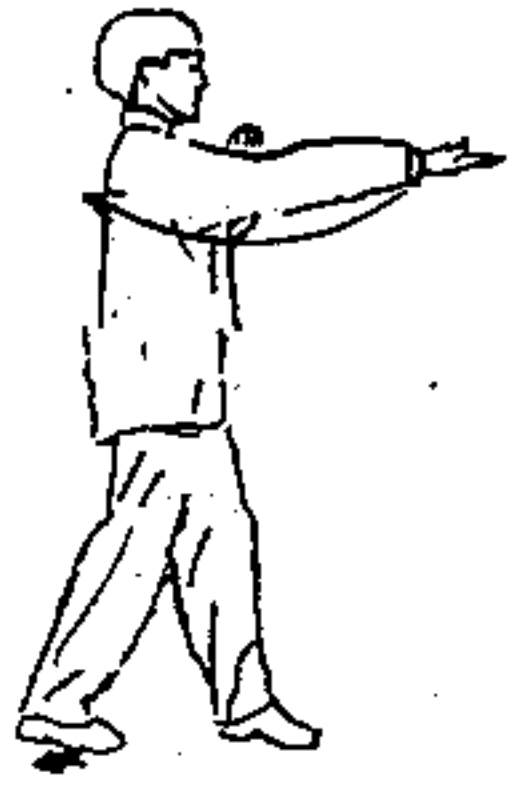


38

39

40

41



42

43

右批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳(图37-46)

以腰力扭转腰马，在腰马左转的同时，右肘顺势向左侧横撞而出(图37-38)。随后右肘回环(图39)，右拳变掌直枪出，拇指在上(图40)。右掌变拳收回腋间，左掌变标指手沿中线标出(图41)。然后收左掌作护手，以右摊手沿中线铲出(图42)。由侧马转正马的同时，右摊铲手向右侧割斩(图43)。随即回割中线，下撩成撩手(图44-45)，最后收右撩手的同出左切手，并以左圈手后收拳(图45-46)。

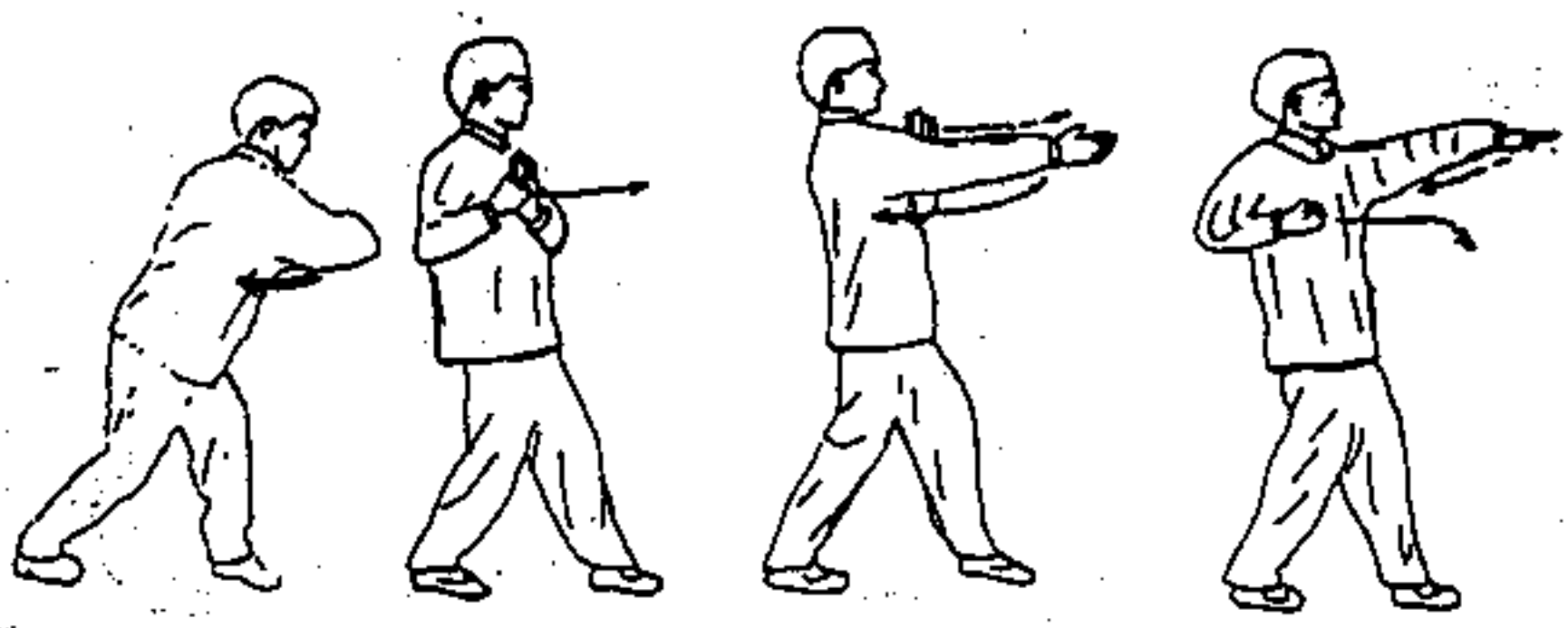
44

45

46

左批肘——平枪掌——标指手——摊铲手——斩颈手——圈手收拳

以右侧起左批肘重复图37-46动作一次。



47　48　49　50

割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳(图47-55)

上接图36，以腰力扭马的同时，右肘以肘尖从对方中路斜割向下路，并突然下沉约一拳距离(图47)。右肘回环后标出平枪掌，继标出标指手，下路仰掌(图48-51)。然后扭转成正马的同时，双掌成交叉剪手置胸前，并突然下沉成双剪耕手(图52-53)。随即抽右掌往左掌上切下，最后先往胸前收回再往外抛弹(图54-56)。收拳恢复到正身马(图36)。

51　52　53　54　55

左割沉肘——平枪掌——标指手——下路仰掌——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧左肘为启式重复图47-55动作一次。

56

57

58

59

耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳(图56-60——图52-55)

上接图36，以腰马力转马的同时，右拳变上拦手，左拳变下耕手，同时向左侧耕拦(图56)。然后换成左拦右耕同时向右侧发力，如此左右侧交三次(图56-60)。第三次耕拦组合发力后，转马成正身马后，按序完成双剪耕手，抛弹收拳动作(图52-55——36)。

60

右侧起式连环耕拦手——双剪耕手——抛弹收拳
以右侧起式重复图56-60——图52-55

61

62

63

64

65

66

前标后肘——破中手——横掌——圈手收拳(图61-66)

上接图36，左拳变标指手向左侧标出的同时，右臂抬起至肩平成顶肘，分别向相反方向同一瞬间发力(图61)。左右两侧交替三次，最后一次发力后，把标指手回割中线并下搂，右掌变拳收回腋间(图62-64)。在左转马的同时，搂手变破中手向左发力(图65)。由侧马变正身马的同时，破中手向前推出，成横掌(图66)。如此一侧一正马交替三次，最后一次正马以左圈手后收拳(图36)

右侧前标后肘——→破中手——→横掌——→圈手收拳

以右侧标指手为起式重复图61-66

67

68

69

70

71

72

73

74

虎扑——竖割手——前后搓拳——抛弹收拳(图67-76)

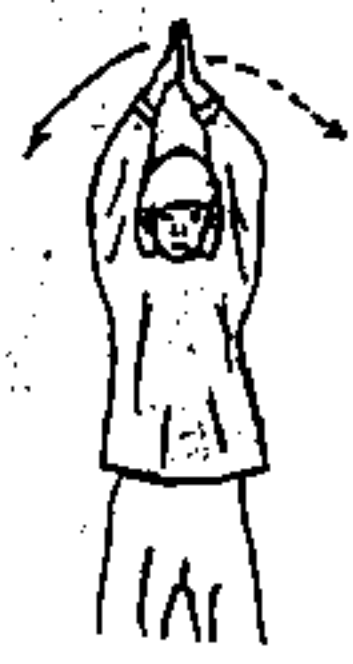
上接图36，双拳变正掌推出，左掌随左转马的同时，变破中手；右掌变护手(图67-68)，然后转成正身马，并从身体右侧竖割向左侧，左掌变仰掌抬至与肩平，护手不变(图69-71)，双掌同时变拳来回搓打一遍(图72-74)最后双拳由里往外抛弹(图75-76)收拳恢复到正身钳阳马(图36)。

75

76

虎扑——右竖割手——前后搓拳——抛弹收拳
以右手侧重复图67-74动作一次。

77



78

79

80

81

82

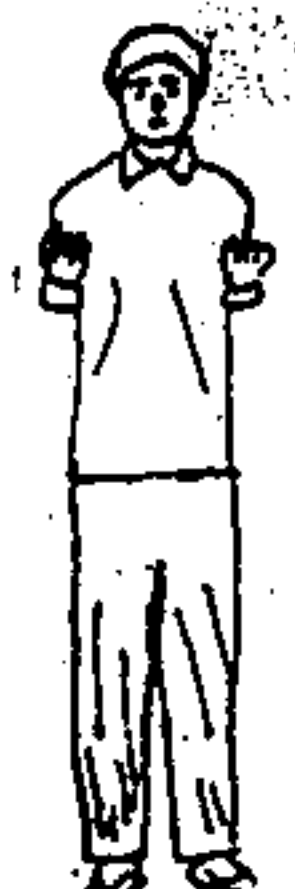
83

84

冲刺手——抱球手——虎扑——抛弹收拳——收式(图 77-88)

上接图 36，双拳变掌往胸前靠拢(图 77)。沿中线向头顶上直冲(图 78)。双掌同时分开由上向下抱圆(图 79-80)。然后靠拢回到胸前(图 81)。如此循环三次。第三次回靠胸前后，猛向前作双虎扑动作(图 82)。然掌变拳回收胸前并迅速抛弹而出，保持归肘(即肘底与肋约一拳距离)，双拳回收腋间(图 83-85)。最后收马恢复到启式(图 86-88)。

85



86

87

88

训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 标指动作熟悉训练 25 分钟。
3. 寻桥训练 7-8 分钟。
4. 标指流畅训练 20 分钟。

疑难解析：标指训练中的“以攻为守”与“以打为消”二者有何区别？

解析：“以攻为守”为咏春门的宏观控制策略。其内涵为咏春门人与敌人对峙的时候，抢在敌人尚未进攻之前，先发制人令对手措手不及的情况下已失败，即使对手作出应急防守，然招架已难谈何攻击。如此，咏春门人便可稳操胜券。

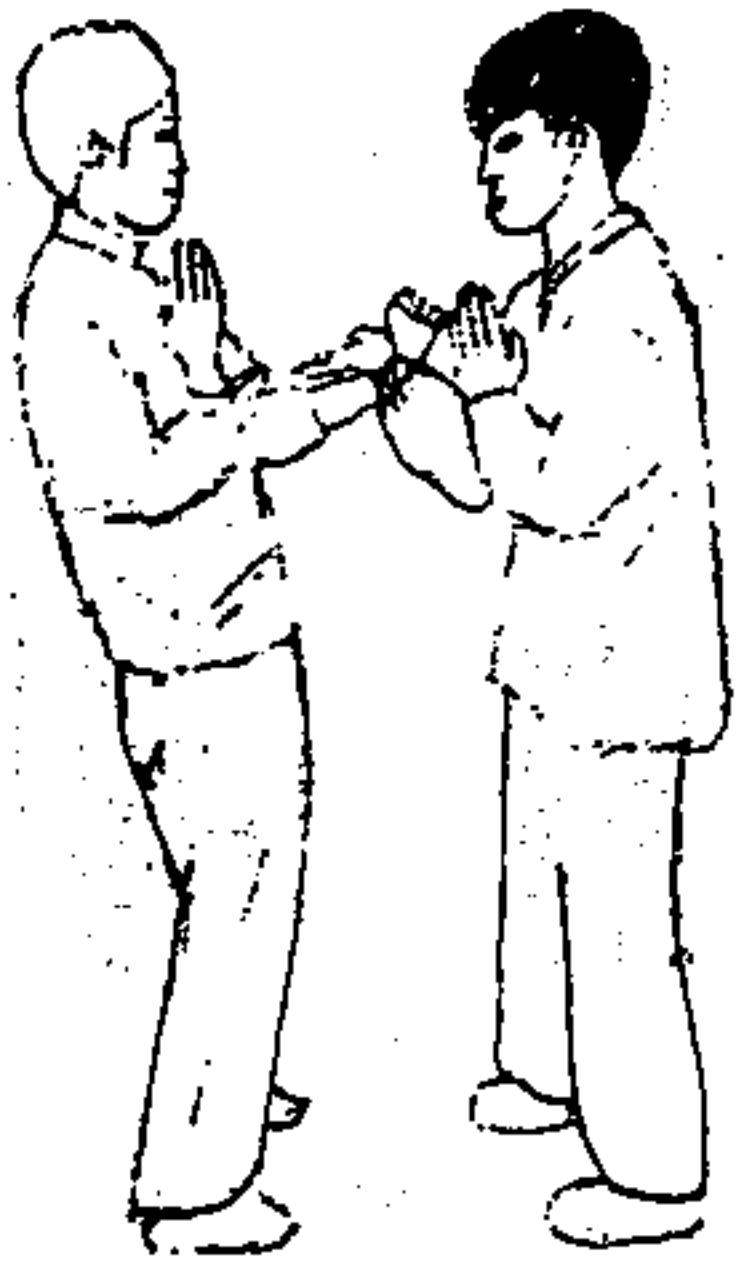
“以打为消”为咏春门的微观技术诀窍。其内涵为一旦遇对手先攻过来的特殊情况，则咏春门人相应的以一些简洁的招数，在对手的进攻过程抢攻对手，并在同一时间以这一招或组合招数里所蕴藏的角度变化，发力大小，位移情况等来使对方攻击失效。

经典攻防手法及其致用

(一)经典攻防之防守手法

第24课　摊手

摊手为咏春门人在对搏中使用率较高的防守手法。另外，摊手的流动变化性很强，在原位置上可直接旋变成攻击动作：日字冲拳，亦可稍作一定位置，角度的位移而变成膀手、耕手、伏手等防守手法。尚可配合其他攻防动作、组成“消打同时”的高明打法。经典的摊手用法与变化乃是：当对手攻入我前方区时，相应以摊手或由摊手变伏手进行消解(外摊内伏)。由于以上因素，摊手为咏春门“三式拳”的重要组成之一，不足为奇。



1

摊平盘根循式(黑头发者为甲，反之为乙，以下图都如此)

直观演式练习：甲乙双方以咏春桩手对峙，乙抢先以问手变日字冲拳沿子午线直攻甲，甲问手在乙方前方区挨变成摊手阻截对方的进攻(图1)。然后恢复到对峙式，再重复刚才攻防动作。熟练后攻，防双方互换训练。

摊手致用法例

相对摊手致用法(图A-B-C)：

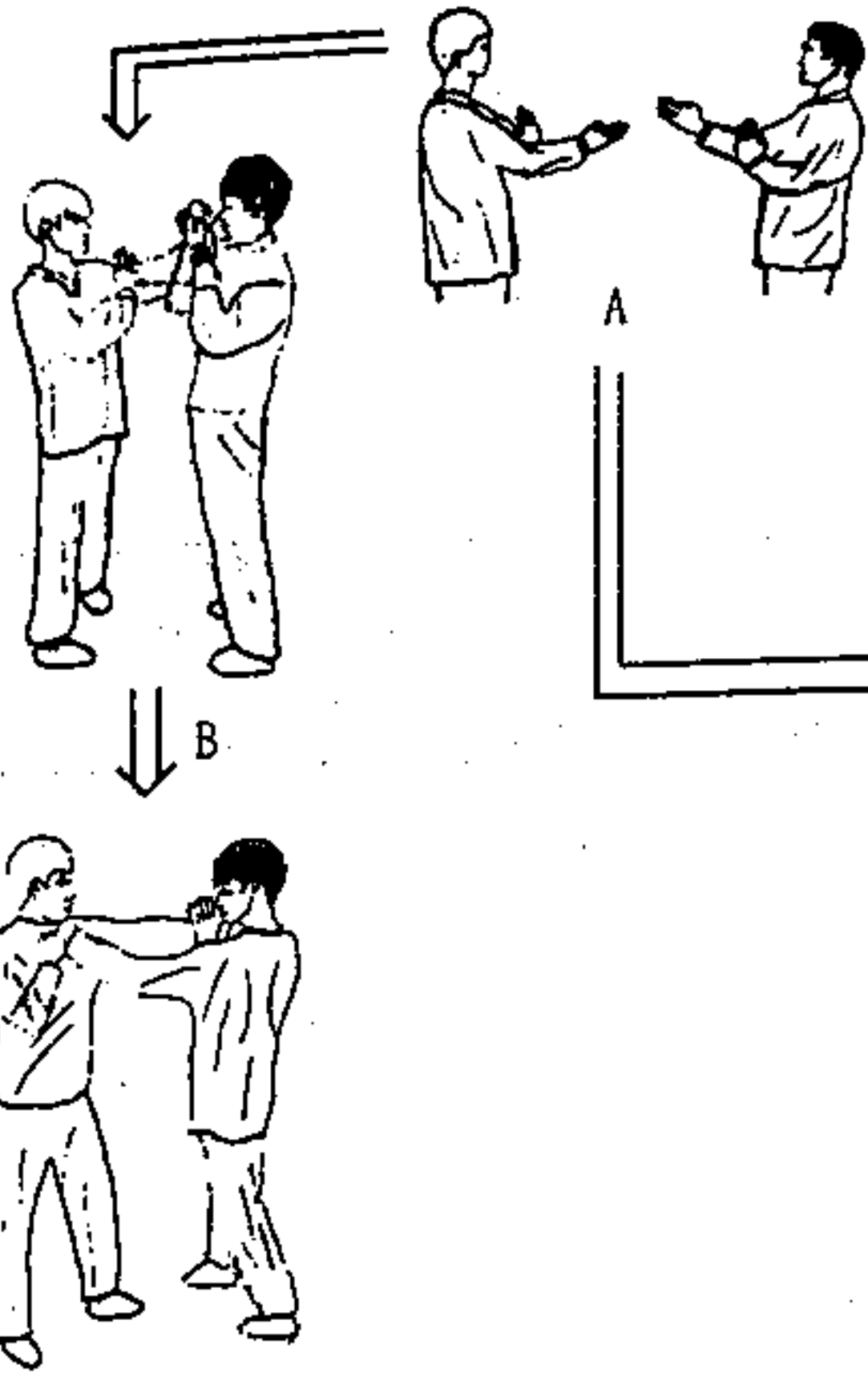
对搏对方以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以左护手变日字冲拳攻向甲面部，甲在前方区以摊手阻截，并随对方的继续冲前力量而以摊手去送对方冲拳，并于同一时间打出左冲拳施力于对方前胸(图B-C)。

交错摊手致用法(图A-b-c1)：

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙以右问手变标指手直取甲面部，甲速以右摊手阻截(未留)并随对手的前冲力而以摊手去送对方标指手，同时以左横掌直击乙方耳根(图b-c1)。

交错摊手致用法2(图A-b-c2)：

图A-b要领与用法1一致，不同的是以摊手去送对方标指手的同时左横掌击向乙方侧肋部位(图c2)。



训练安排

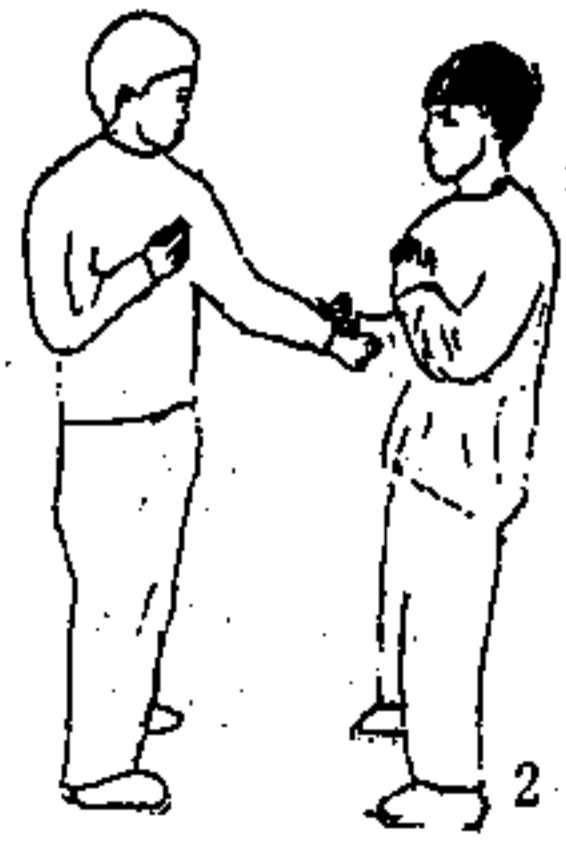
1. 标指训练 10 分钟。
2. 摊手直观模拟互换训练 15 分钟。
3. 摊手致用法互换训练 20 分钟。
4. 小念头训练 7-8 分钟。
5. 肾气归元功训练 7-8 分钟。

第 25 课　伏手

摊手由外向内作 90° 弧度圈手，即成伏手。伏手的特征是手掌曲伏在对手的前臂上面，而自己出伏手的手臂在对方外门，亦即伏手多以相对伏手的姿态出现于搏击中，而极少出现交错伏手的情况，原因是相对伏手的双方手臂成一条直线，在这条直线上，伏手即可以发挥向下按，向左右跟随的独特功能，这在粘手训练中表现得更明显。而交错伏手则无法完成上述功能。

伏手稍作一定角度、弧度、位置的改变，即可灵活的变成提指手、问手、膀手等，故

其亦是“咏春三式拳”之一。

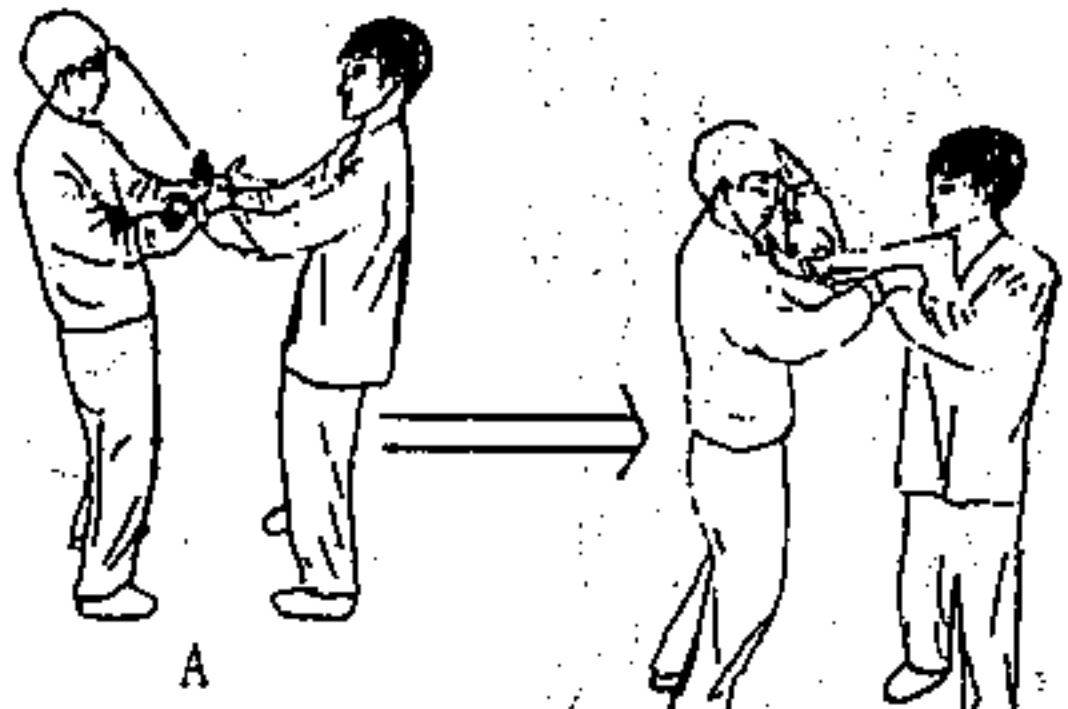


伏手直观演式

直观演式练习：

甲乙双方以咏春桩手对峙，乙以左冲拳抢先攻击甲。甲速以问手变伏手阻截对方桥手(图 2)，然后恢复到对峙状态，重复上述动作，熟练后攻，防双方交替模拟训练。

伏手致用法例



伏手致用法：(图 A-B-C)

甲乙双方各出一摊一伏手，彼此之间形成内摊外伏的接触状态(图 A)。甲右伏手在接触点上稍作向斜下发力后(即触点勾漏)，迅速变掌拍向乙方前额(图 B)。紧接着右手再回伏乙方桥手，并随转马的同时，左摊手变横掌击向乙方脸部(图 C)。

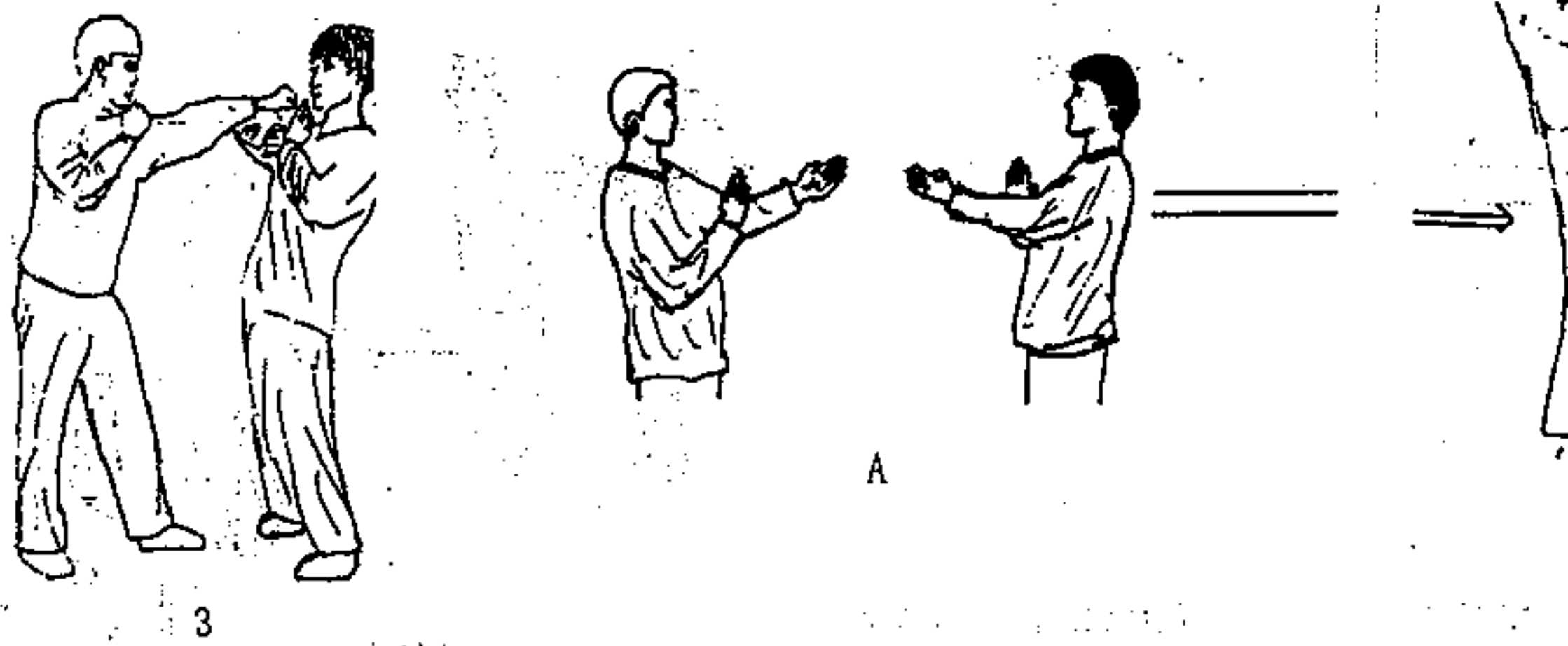
训练安排

1. 小念头运力训练 7-8 分钟。
2. 伏手直观训练 8 分钟。
3. 伏手致用法例攻防互换训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 15 分钟。
5. 标指训练 15 分钟。

第 26 课　膀手

咏春门力主以柔克刚，以小胜大。尤其是使用膀手时，非常讲究卸力，最忌用蛮力来斗力。故膀手的最神明的使用方法乃是：起膀必旋臂(旋臂以消对方部分力量并改变对方力的方向)，膀上能消则消，消不了随力转。

膀手能攻能守，双膀同时于内门作快速的圆周翻滚时，可以轻易的防守住来自上路的如暴风骤雨般的各种无规律组合拳。攻击时，变幻莫测，头、尾、中三节皆可作攻击武器，而且常常随势而变：按头起尾，按尾起头，按中间飘膀起，如此使敌人防不胜防。故膀手在“三式拳”中，尤占重要位置。膀手有相对膀手、交错膀手之分，现以相对膀手训练举例：



3

膀手直观演式

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙以左刺拳攻甲上路，甲超膀旋臂拦截对方桥手，并稍后仰的同时，继续以扭转腰轴的旋转劲使膀手把乙方刺拳力量方向旋离中线(图3)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟悉后攻，防双方交替模拟训练。

总用蛮力来
改变对方力

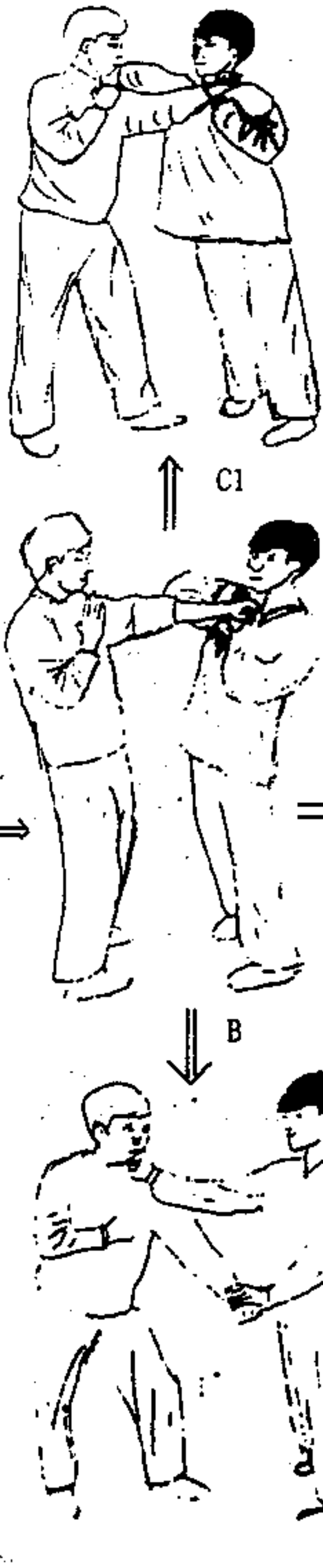
来自上路的
作攻击武器，
防。故膀手
膀手训练举

拦截对方桥
中线(图3)。

膀手致用法例：

膀手致用法 1：(图 A-B-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图 A)，乙以左日字冲拳攻甲上路，甲在后方区起右膀阻截乙方桥手，并把何手变护手(图 B)，甲护手变手住乙方桥手后，趁对方的继续前冲势，速把膀手变批肘穿乙方桥上过，刚好迎撞上乙方下巴(图 C1)。



膀手致用法 2：(图 A-B-C2)

接图A-B，甲膀手变摊手把乙方冲拳摊离中线，同时以中路底掌击向乙方肋腹部(图 C2)。

膀手致用法 3：(图 A-B-C3)

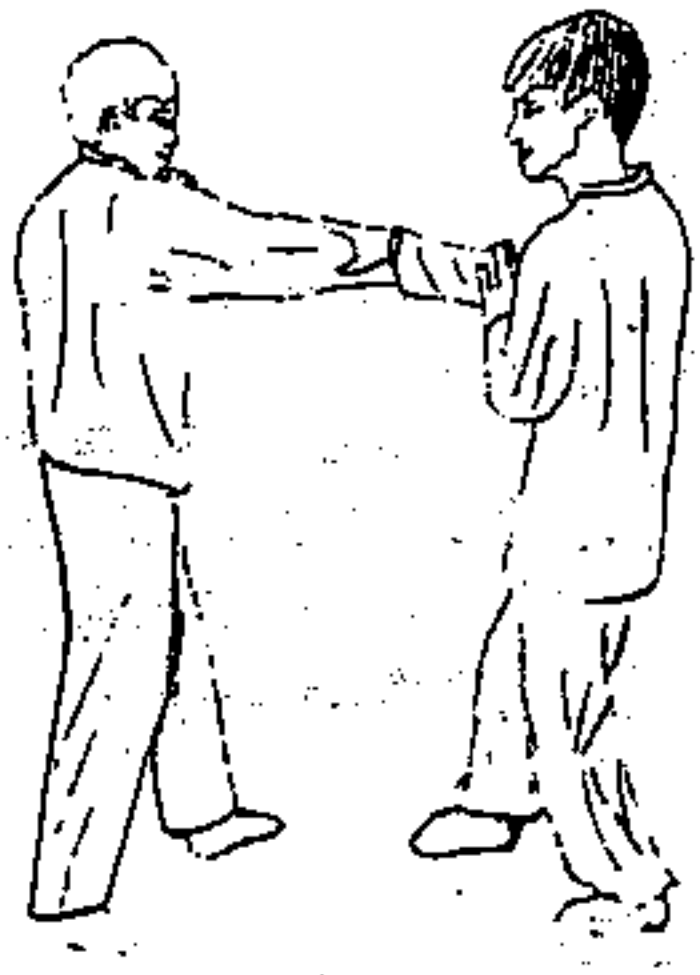
接图A-B，甲左护手突然变摊手把乙右冲拳下摊，同一时间，甲已把膀手变日字拳重重的击在乙方下巴(图 C3)。

训练安排

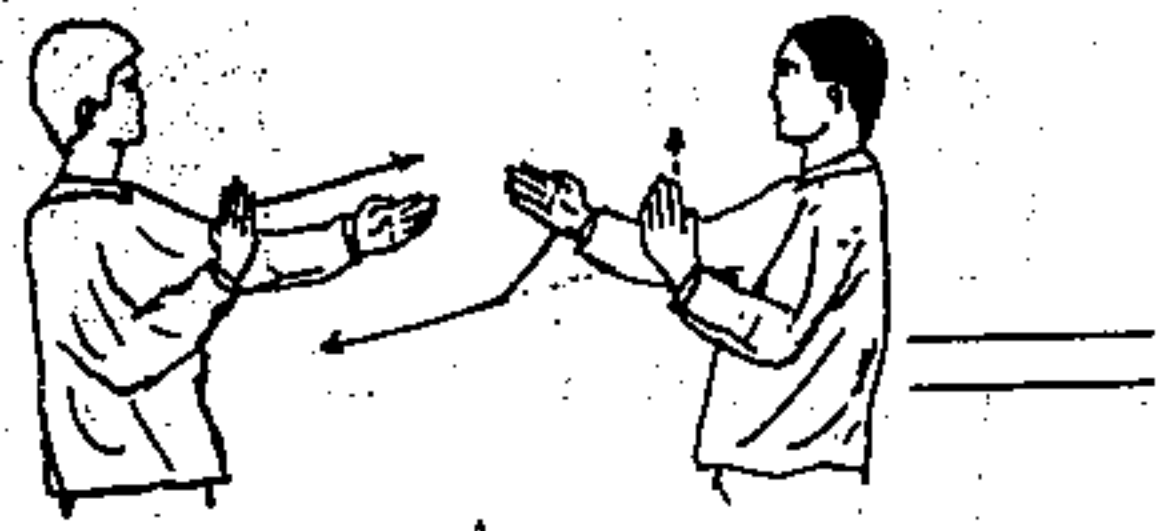
1. 寻桥训练 25 分钟。
2. 标指训练 10 分钟。
3. 膀手直观训练 10 分钟。
4. 膀手致用法交替训练 15 分钟。

第 27 课　搭手

搭手动作乍一看似乎和擒拿手差不多。其实不然，擒拿手重在“擒”与“拿”，其以控制对方身体局部某一部位为目标，且擒拿手法名目繁多，不一而足。而搭手动作以整体控制对方重心为己任。一旦搭上对方桥手后，即以腰马和步法的灵活变化，或整体发放对方或以顺手牵羊的借力方式达到以弱胜强，“四两拔千斤”的奇妙效果。搭手分相对搭手和交错搭手两种形态。现以交错搭手举例训练：



4



A

搭手直观演式

甲乙以咏春桩手对峙。乙率先以右日字冲拳攻击甲上路，甲以仰荡身法偏身，并以右手搭住对方桥手的同时，顺着对方的冲势送力(图 4)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)，乙左护手突然变日字冲拳袭击甲上路，甲以护手变拦手截击乙桥手的同时，问手疾变中路正掌击于乙方腹部(图B)。然后甲横掌从乙方桥底穿上变摊手摊住乙右桥手，与此同时拦手变护手置胸前(图C)。接着甲摊手变搭手向斜下发力的一瞬间，左手在乙的肩背部向同一个方向加力，形成合力把乙向后发放出去(图D-E)。

训练安排

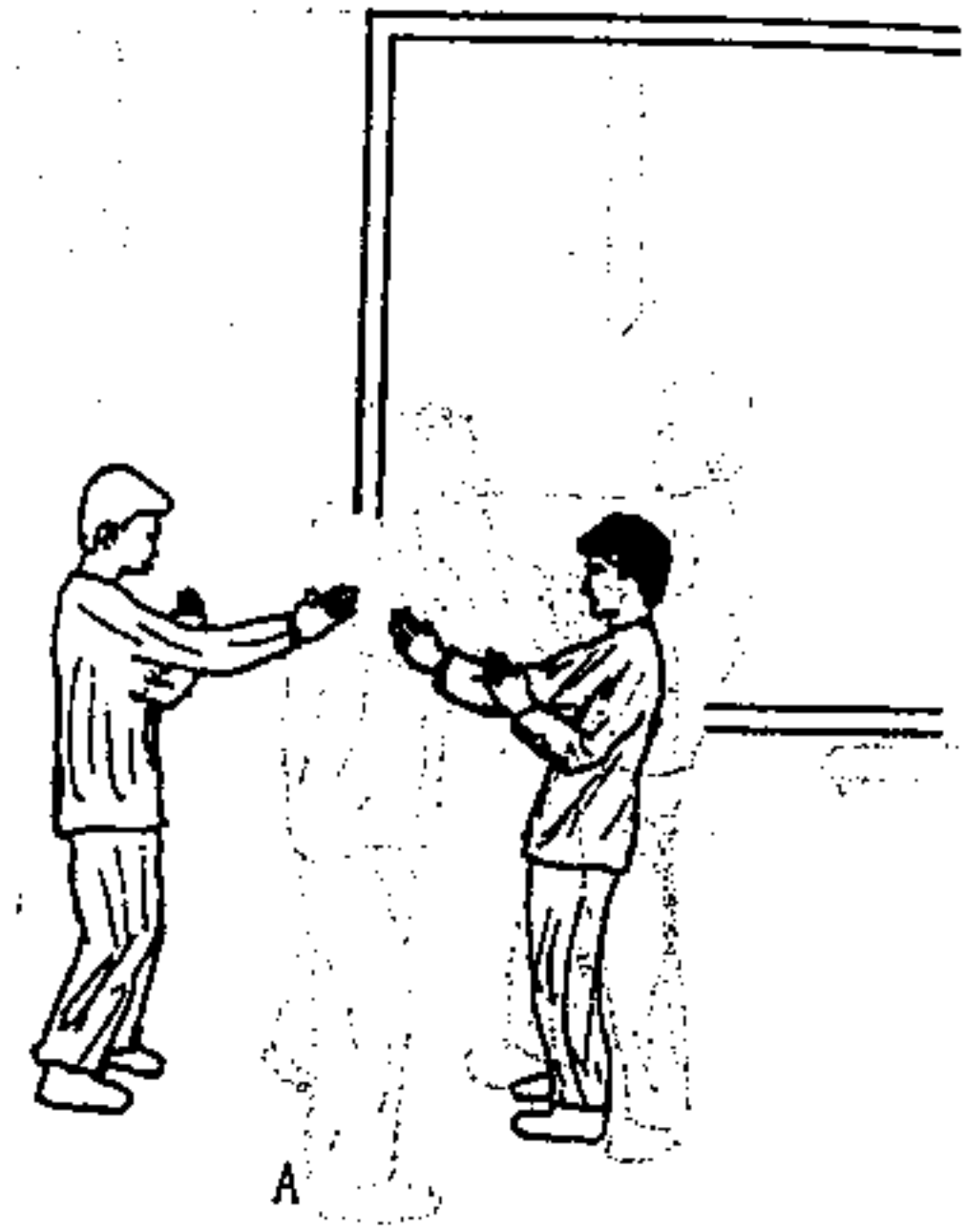
1. 寻桥训练15分钟。
2. 掐手直观训练10分钟。
3. 搭手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第28课　攦手

攦手训练内练表现为：锻炼掌根下按的下沉按力以及使肩膊肌因力向下扯而得以松弛，同时也可以使关节部位更灵活。外练表现为：一旦对方攻入我上中路后方区时，相应可以以攦手去消解。然而在实战对搏过程中，攦手之前多先圈手(即先粘住再攦手)。攦手分为相对攦手和交错攦手。

5

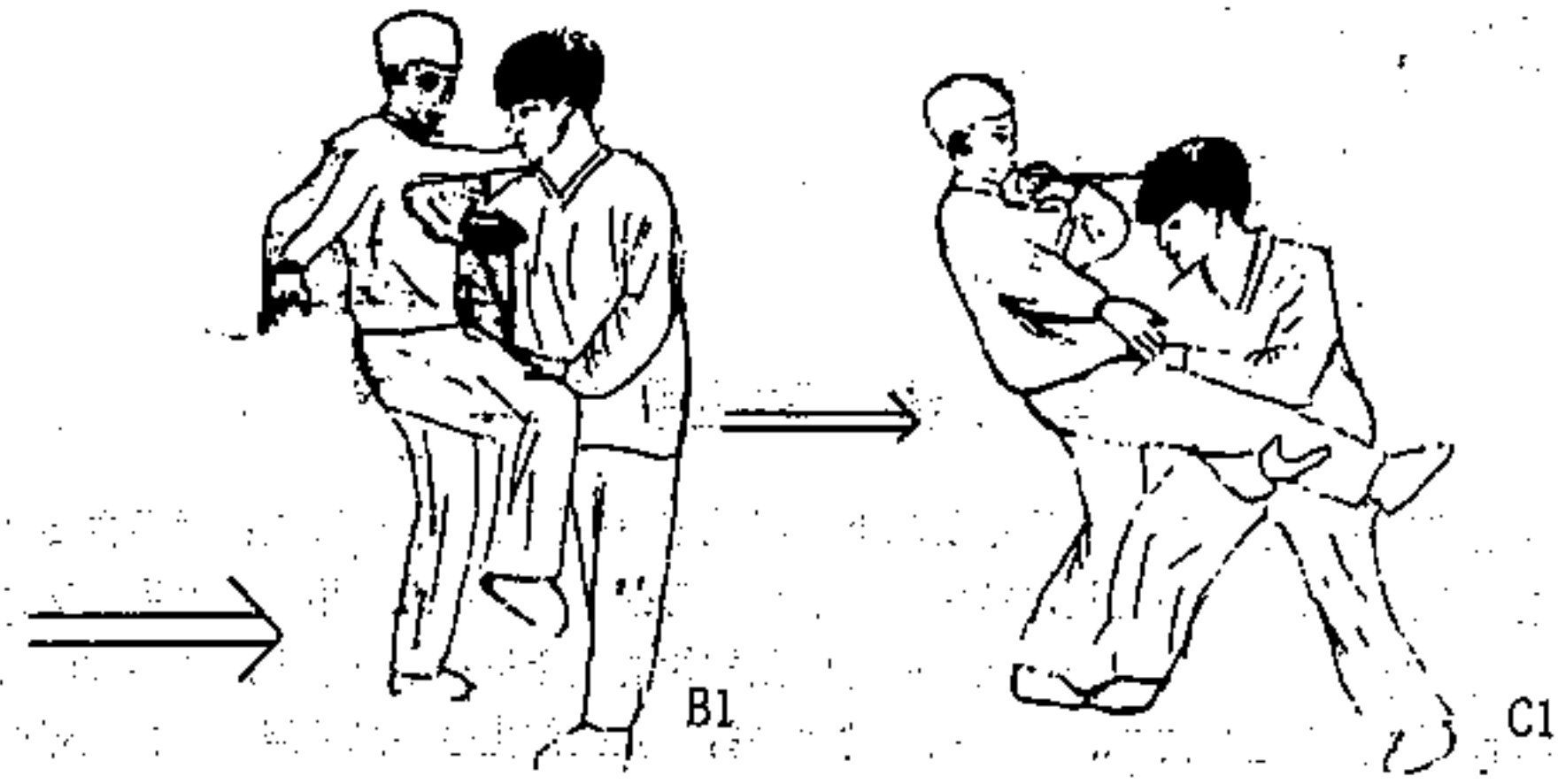
攦手直观演式



A

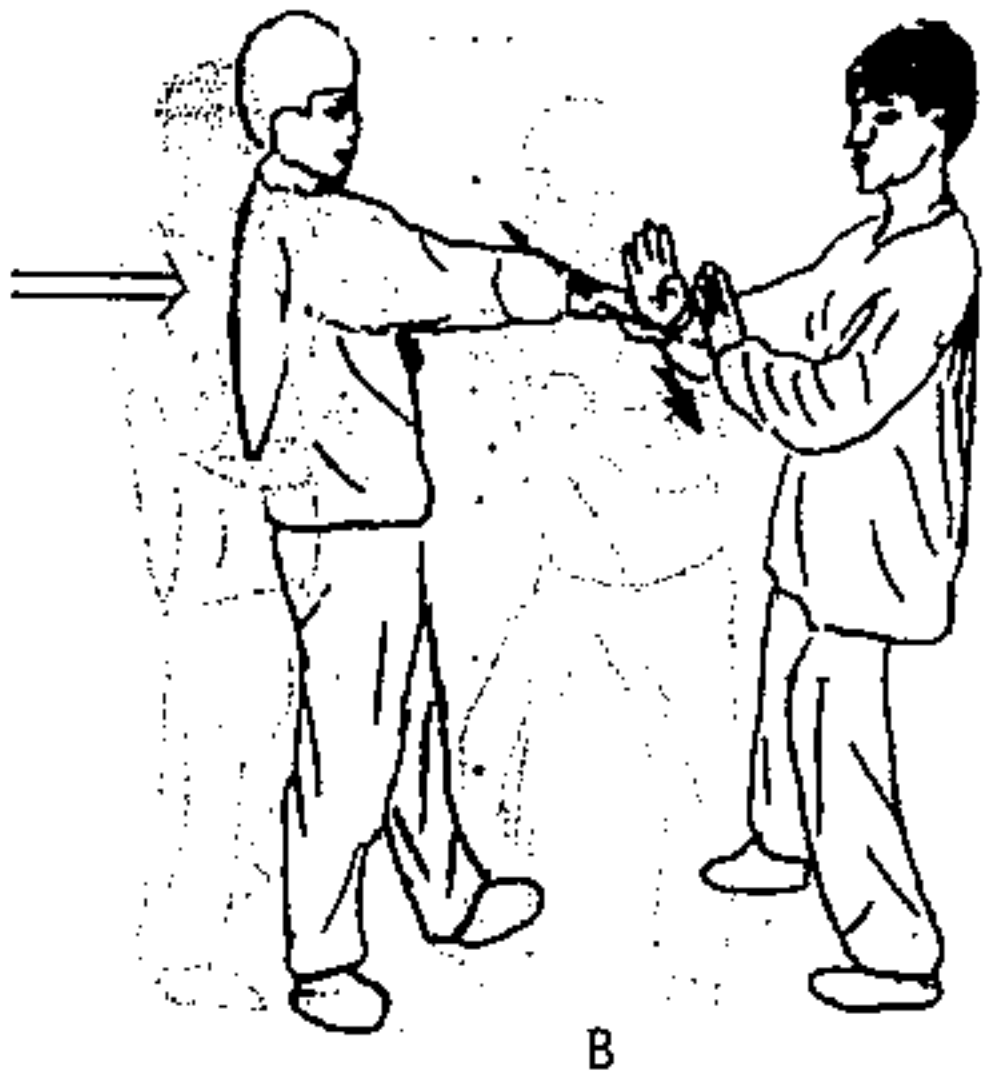
甲乙以咏春桩手对峙。乙使出右日字冲拳直取甲中路，甲相应的以右圈手圈住对方桥手的同时下攦(图5)。然后恢复到对峙式，重复上述动作，熟练后攻防双方交替模拟训练。

撅手致用法例



相对撅手致用法：(图A-B1-C1)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙方以一个箭步标前后即刻起右撞膝撞向甲中路，甲迅速以撅手迎接乙方膝盖(由于膝盖和大腿相对于桥手而言，接触面积显得大多了，也就易于瞬间撅中，故不必先圈手)。下撅的同时，以右批肘攻击乙方胸部(图B1)。然后甲右肘迅速变成捞手捞住乙方右腿后，左右手同时向相反方向发力使对方失重跌倒(图C1)。


B

C

交错撅手致用法：(图A-B-C)

甲乙双方以咏春桩手对峙(图A)。乙率先以问手变擒拿手擒住甲右问手(图B)。而甲此时以圈手旋脱对方的擒拿手的瞬间下撅对方桥手，并迅速打出左撞拳撞向乙方脸部(图C)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 拦手直观训练10分钟。
3. 拦手致用法交替训练20分钟。
4. 标指训练7分钟。
5. 肾气归元功训练8分钟。

第29课　耕拦手

耕拦手由耕手和拦手组成。耕手主要功能为阻截来自中路后方区的攻击；拦手主要功能为拦截来自上路的攻击。在实战对搏中，耕手往往与拦手一起组合应用。耕拦手的交替互换和左右快速整体晃动，可防守住几乎所有的无规律的组合拳和来自中上路的各种腿法的攻击。同时，耕拦手在攻防中，有着独到的“粘打”互换的生生不息的连续换打换守的特征，其具体表现为：双手上下组合防守时，一旦耕手触碰到对主桥手即刻利用圈手粘住其桥手，同时拦手疾变成相应的攻击手攻击对方；反之，一旦拦手触碰到对方桥手即圈手粘其桥手，耕手变攻击手袭击对手。

6
耕手直观演式

7
拦手直观演式

①耕手练习：

甲以咏春桩手，乙以散手警戒式对峙。乙上前一步打出右勾拳，甲马上把左问手变耕手，从上向下把乙方桥手耕离中线。甲护手同时有转化成斩颈手的意念和准备(图6)。

②拦手练习：

甲乙仍以上述桩式对峙。乙以左刺拳直取甲上路，甲以拦手招呼之。甲护手同时有转变成中路攻击手的意念和准备(图7)。

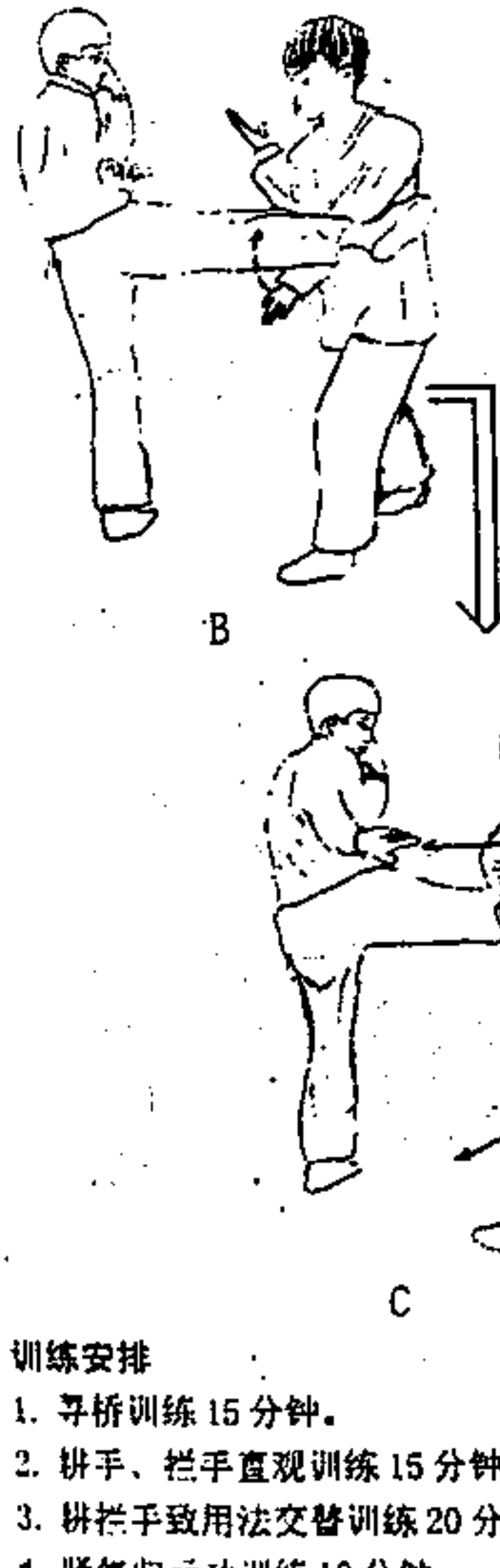
拦手主要功
拦手的交替
的各种腿法
换打换守的
用圈手粘住
桥手即圈手

把左间手变拦
备(图6)。

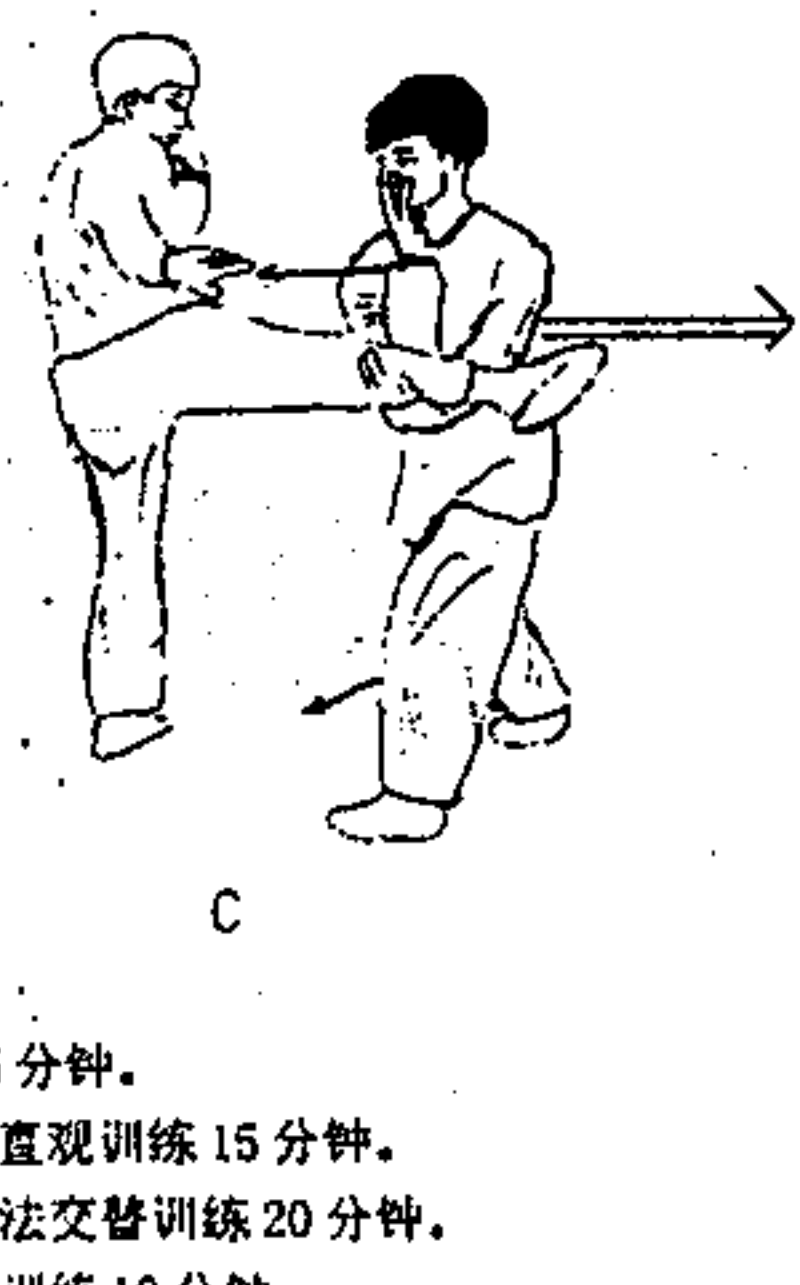
护手同时有拦

耕拦手致用法例

A



B



C

D

甲以咏春桩手，乙以普通警戒式对峙(图A)。乙突然以右边腿横扫甲侧中路，甲耕拦手疾出接腿(图B)。甲耕手变捞手以粘住对方右腿(图C)，甲向前标出一步的同时，拦手速变换成斩手斩向乙方肋腹部，在向前斩出的过程，捞手也向上发力，狠狠的把对方摔出去(图D)。

训练安排

1. 寻桥训练15分钟。
2. 耕手、拦手直观训练15分钟。
3. 耕拦手致用法交替训练20分钟。
4. 肾气归元功训练10分钟。

(二)经典攻防之攻击法

咏春训练者可供攻击的常用部位计有：指、掌、拳、肘、腿、膝六大部分。指的攻击目标针对于眼睛、咽喉这两个致命的人体弱点。人的眼眶由于先天向里凹进去，且眼珠的脆弱性连一粒细微的沙尘都可以构成对它的杀伤性威胁 而咽喉的暴露程度仅隔一层皮肤，且咽喉是呼吸的必经之道，呼吸一旦受阻，人体这部机器的其他零件则全部报废。故咏春同门之间的彼此交流切磋，“标指除外”是心照不宣的，即使在街头自卫中，非不得已，莫滥用标指手。

另外，咏春拳术尚简忌繁。经历代咏春先师实践检验和对比筛选后的各部攻击法，都形成了优选的一种且仅有一种的最实用、最科学、最具代表性的攻击法：

指：标指手

掌：印掌(正掌)

拳：日字冲拳(子午拳)

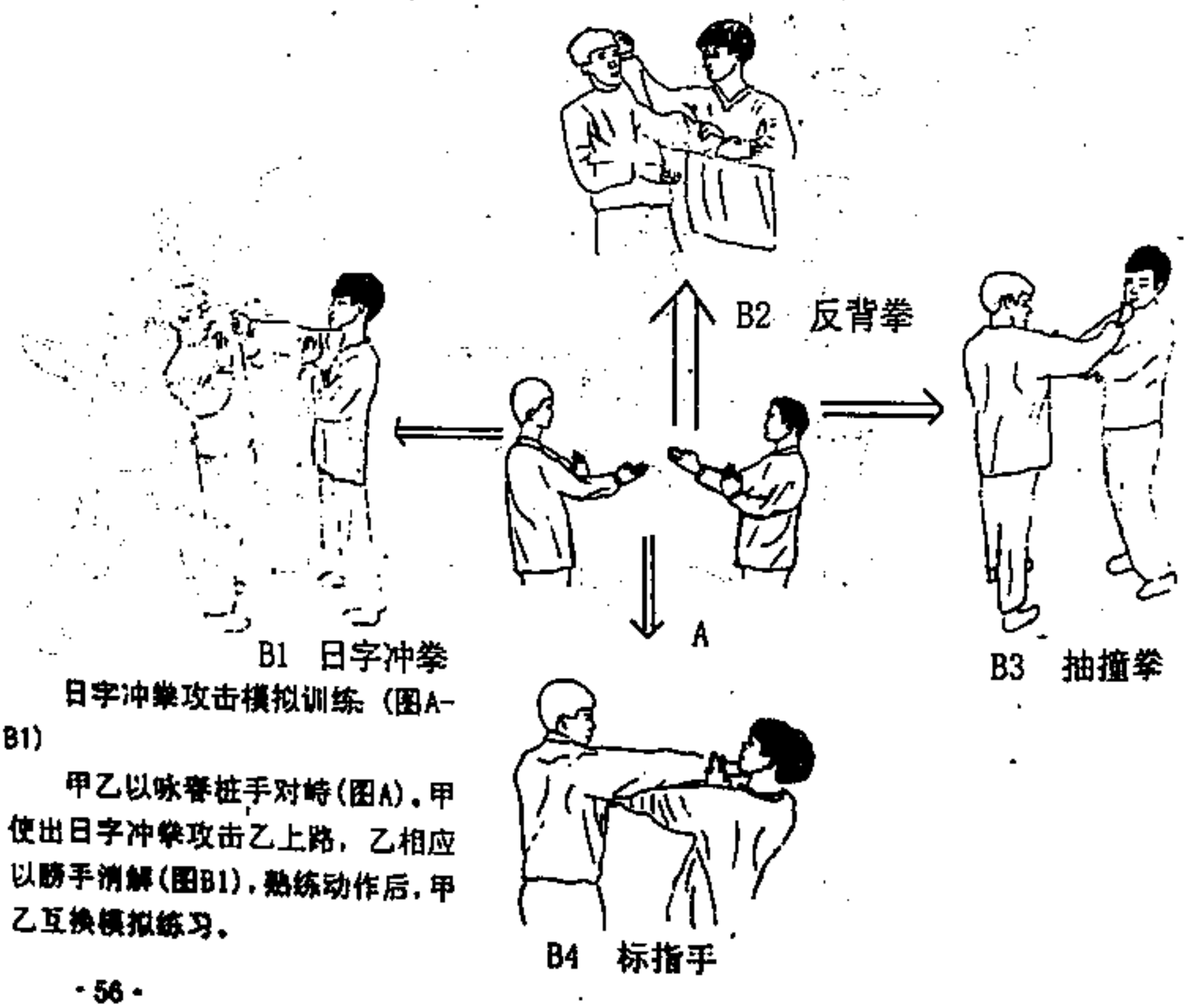
肘：正批肘

腿：正蹬腿

膝：直撞膝

至于各部位的其他攻击法，在某种特殊的情况下相应的发挥其特殊攻击作用。

第30课　常规攻击手法：日字冲拳、反背拳、抽撞拳、标指手



B1　日字冲拳

日字冲拳攻击模拟训练（图A-B1）

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲使出日字冲拳攻击乙上路，乙相应以膀手消解(图B1)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

B3　抽撞拳

B4　标指手

反背拳攻击模拟训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)，乙先欲以横掌击甲肋腹部，甲转马避开乙横掌，并以左搭手粘住乙方桥手，同时抛出右反弹背拳，重重的砸在乙方额头或脸上(图B2)熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

抽撞拳攻击模拟训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲以左冲拳攻击乙上路，乙出左搭手粘住甲桥手的同时，右问手变拳由下向上斜撞(图B3)，熟练动作后，甲乙互换模拟练习。

标指手攻击模拟训练：(图A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。双方同时使出标指手标向对方咽喉部，反应快者抢占桥面过，慢者桥底过，双方都以转马和以护手御桥以保护咽喉部(图B4)。彼此之间都试着抢占桥面过，以实施“消打同时”的策略。

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 常规攻击手交替训练20分钟。
3. 寻桥训练10分钟。
4. 小念头训练8分钟。
5. 肾气归元功7分钟。

第31课　攻击手特例：蛇形手

咏春蛇形手具有攻防兼备，又突出攻击的连防连打的特殊手法，同时又是咏春门“长桥能运气，短桥能自保”的完美诠释。鉴于此，历史上的个别咏春门人由于个人偏好，其在练好本门的其他应练的基本功前提下，更多的专攻于蛇形手的训练和实战检验上。再经其后来者的不断摸索和完善，提高，乃形成了今天的咏春门派别致的分支“蛇形咏春”流派。

由于蛇形手的使用限于指、掌的使用，故其在训练过程中，往往辅助以打铁沙袋、插绿豆等指掌辅助功。现实中，具备相当指掌功力的蛇形咏春拳手，与对手对搏时，往往更易于取胜。

蛇形手直观训练：(图A-F)

①正翘蛇形手：(图A-B)

受训者以咏春右问桩手站立。然后右问手突然向上发力的同时旋掌，变成掌心向下，左护手相应的顺势变成揸手，此时重心置于右腿上(图A)。收右翘手变揸手，左手从中线由下向上斜标出成左正翘手，并转换重心(图B)。

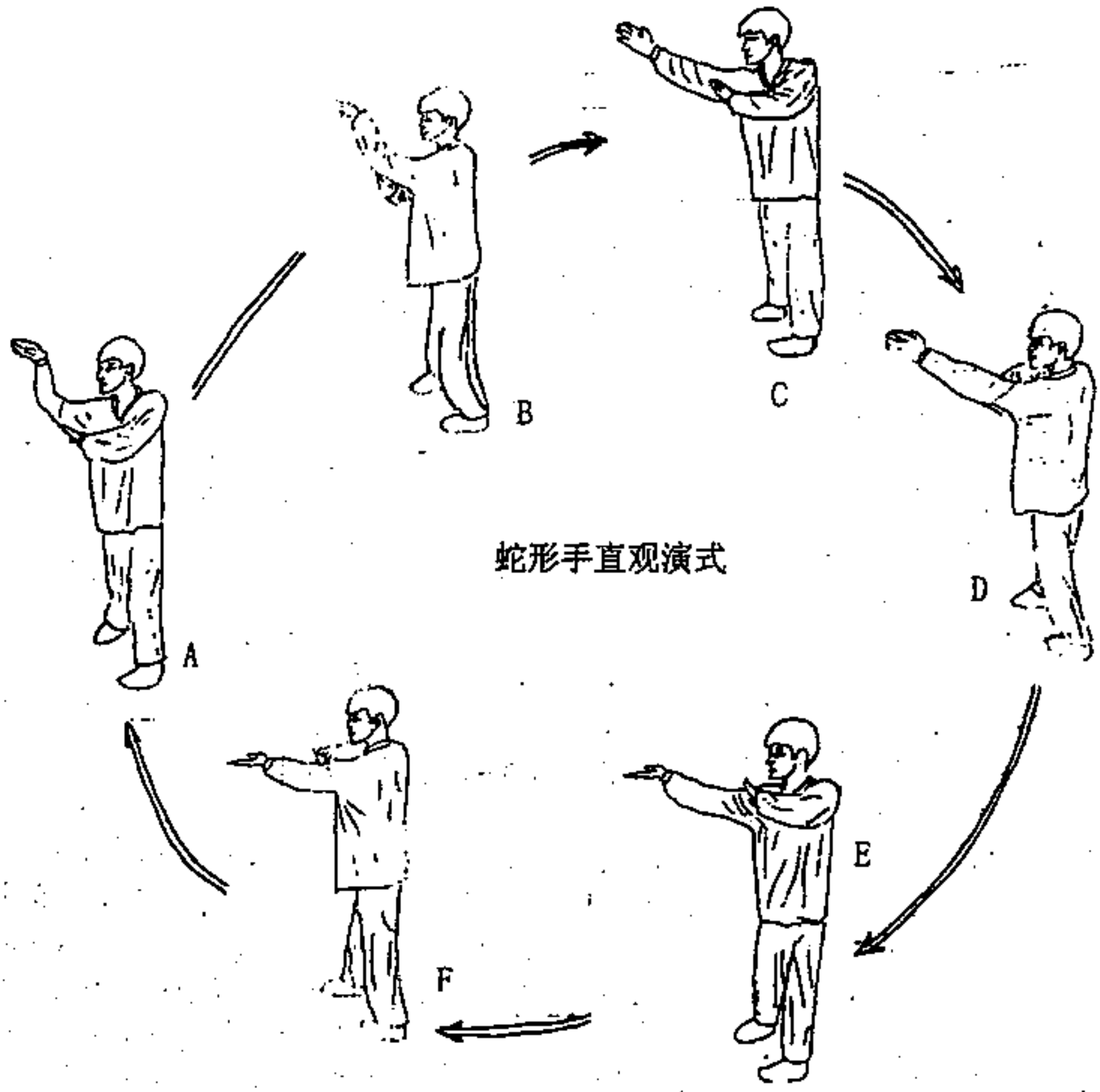
②侧翘蛇形手：(图C-D)

左翘手变揸手收回，右手晃出从外帘往里拍，右桥手稍向上翘起，拇指在上，重心转至右腿(图C)。收右侧翘手变揸手，左揸手晃出从外帘往里拍成左侧翘手，并转换重心(图D)。

③斜翘蛇形手：(图E-F)

收左侧翘手变揸手，右手从中线上从下向上托出，掌心向上，右桥手稍翘起并转换重

心(图E)。收右翻翅手，继出左翻翅手，同时重心调换(图F)。



蛇形手直观演式

蛇形手致用法例

①正翘蛇形拍头(图A)：

甲乙各出一摊一伏手，彼此桥手形成内摊外伏的接触态。甲在双方桥搭桥的对峙状态中，灵活的从中线挤 进左正翘手，从上向下拍向乙头颅骨(图A)。

②正翘蛇形标眼(图B-C)：

接上势(图A)。甲左正翘手不空回实施撒手把对方的防守压低后，标出右正翘蛇形以指直插乙眼珠(图B)。继续粘住乙桥手下按回环后，再标出左翘蛇形以指直取乙眼珠(图C)。

③侧翘蛇形扇脸(图D-E)：

接上势(图C)，甲左正翘蛇形手粘桥回环的同时，右手斜晃出并迅速扇向乙脸部(图D)。

继续粘桥回环后，左手用力扇向乙脸部(图E)。

④翻翅蛇形标喉(图F)：

接上势(图E)。甲仍实施粘桥回环压低对方防守后，使出右翻翅蛇形手标插乙方咽喉部(图F)。

蛇形手致用法例

训练安排

1. 标指训练15分钟。
2. 蛇形手直观训练10分钟。
3. 蛇形手攻防交替训练20分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 小念头运力训练8分钟。

第32课　咏春肘击法

由于咏春拳术的技术框架从始至终都围绕着贴身缠打的主题，故肘部的防守和有效攻击的训练，就成为咏春拳术受训者的相当重要的课程。在防守方面，咏春拳手总是施以恰当的技术使迎面而来的直线攻击落到肘部外侧，以及使弧线攻击落到肘部内侧，从而使对方的攻击偏离中心线。在攻击方面，“标指”拳谱的肘法训练占了相当的比重，其在实施攻击时，距离极短，发力冷脆，所经轨迹多从内帘发出，可谓防不胜防。

①批肘攻击训练：(图A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标出一个箭步的同时，左手从中线挤进按住对乙方右肩，同时打出右批肘，狠撞于乙方脸上(图B1)。动作熟悉后，互换模拟训练。

②顶肘法攻击训练：(图A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标前一步的同时，右冏手变日字冲拳攻击甲上路，甲迅速转马并出左搭手搭住乙右桥手。同一瞬间，甲右冏手曲回胸前后，即刻向乙方上路顶出(图B2)，彼此熟练动作后，互换模拟训练。

③挑肘法攻击训练：(图A-B3)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。甲标前一步的同时，以左护手挤开乙方防守，并疾由下向上起肘挑击在乙方下巴上(图B3)。动作熟练后，互换模拟训练。

肘击法直观演式

④盖肘法攻击训练：(图A-B4)

双方以咏春桩手对峙(图A)。乙标前一步欲从下向上实施抽擂拳，甲以措手封住乙的攻击，并由上向下压肘重击在乙方肩胛骨上(图B4)。动作熟练后，互换模拟训练。

训练安排

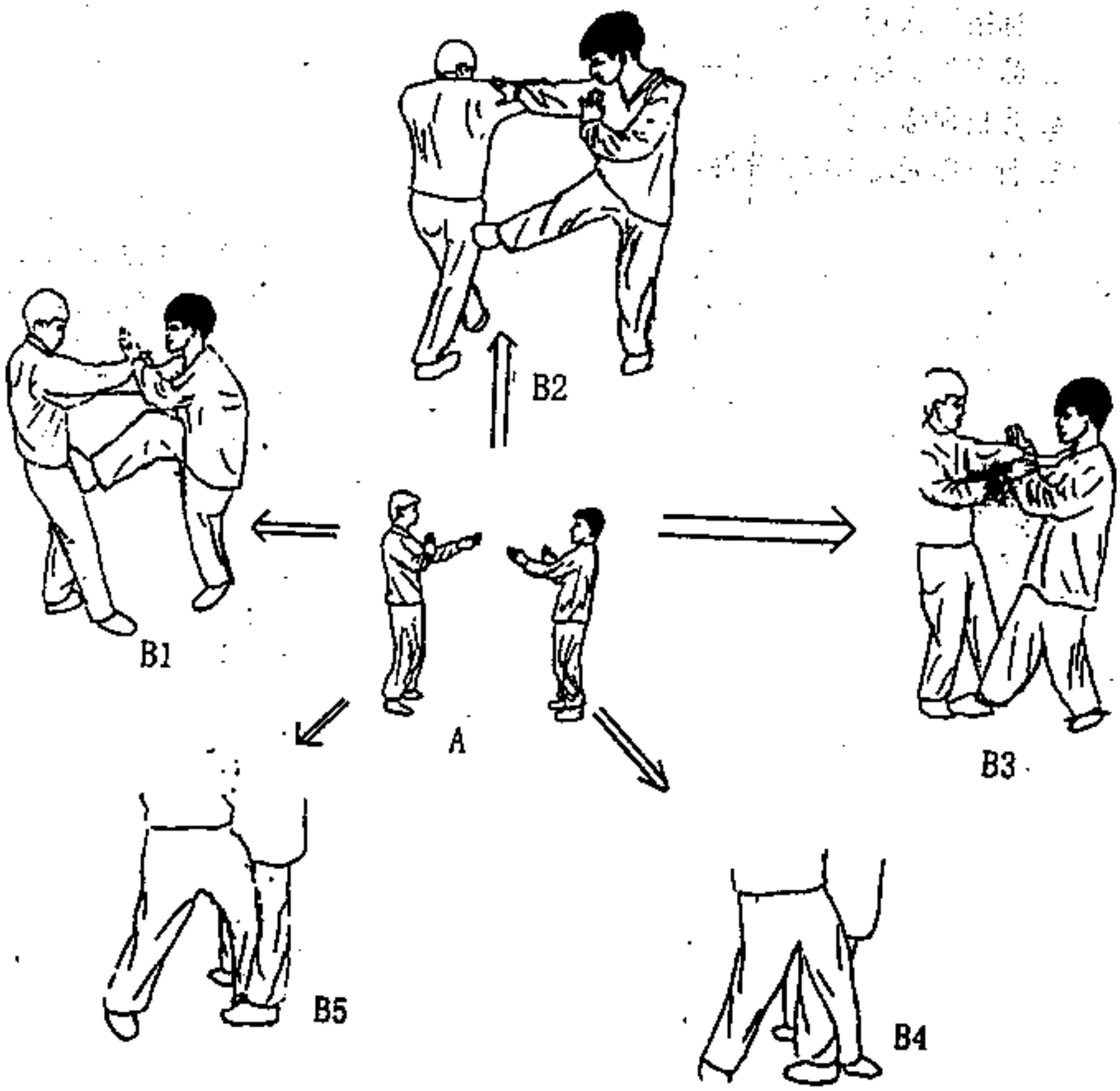
1. 标指训练15分钟。
2. 肘击法交替训练20分钟。
3. 寻桥训练7分钟。
4. 肾气归元功训练8分钟。
5. 蛇形手训练10分钟。

第33课　咏春脚

咏春脚法中，以正蹬使用率最高。乃因起正蹬腿时，虽然手脚并用，但由于可以同时使用双手与对方接触，这样便在空中与地面由三点形成一个斜稳定三角形。如此，身体就不易失重。加上正蹬发力与拳的发力方向一致，没有形成肢体外形上的拉扯现象，对于稳定重心也很有利。

在实施腿法的时候，须注意如下要点：①起脚不能过胸。更多的时候，咏春脚法把裆部以下部位作为首选攻击目标。②起脚必配拳。拳脚并用，令敌上下难以兼顾。③不起远距离的吊线脚，尽量起“贴身腿法”。

咏春脚直观演式



①正蹬腿直观训练：(图 A-B1)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙标箭步前冲，并出冲拳攻甲上路。甲以拦手阻截的同时起正蹬阻踢乙小腹部(图 B1)，熟练动作后，互换模拟训练。

②横铲腿直观训练：(图 A-B2)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然以右冲拳攻甲上路，甲走侧进马以右搭手搭乙右桥手，同时起横铲腿攻击乙中下路(图 B2)，熟练动作后，互换模拟训练。

③踩脚直观训练：(图 A-B3)

双方仍以咏春桩对峙(图A)。甲疾标出箭步，并以前右脚掌踩住乙右脚背。同时实施上路的各种手法攻击(图 B3)。熟练动作后，互换模拟训练。

④弹腿直观训练：(图 A-B4)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙突然标出侧进马，以左脚靠甲左脚，并同时向后弹撞(图 B4)。熟悉动作后，互换模拟训练。

⑤针脚直观训练(图 A-B5)

甲乙以咏春桩手对峙(图A)。乙向甲中门标出一个箭步，并使前脚针入甲两脚之间，同时以膝关节晃动向前猛发力(图 B5)。熟悉动作后，互换模拟训练。

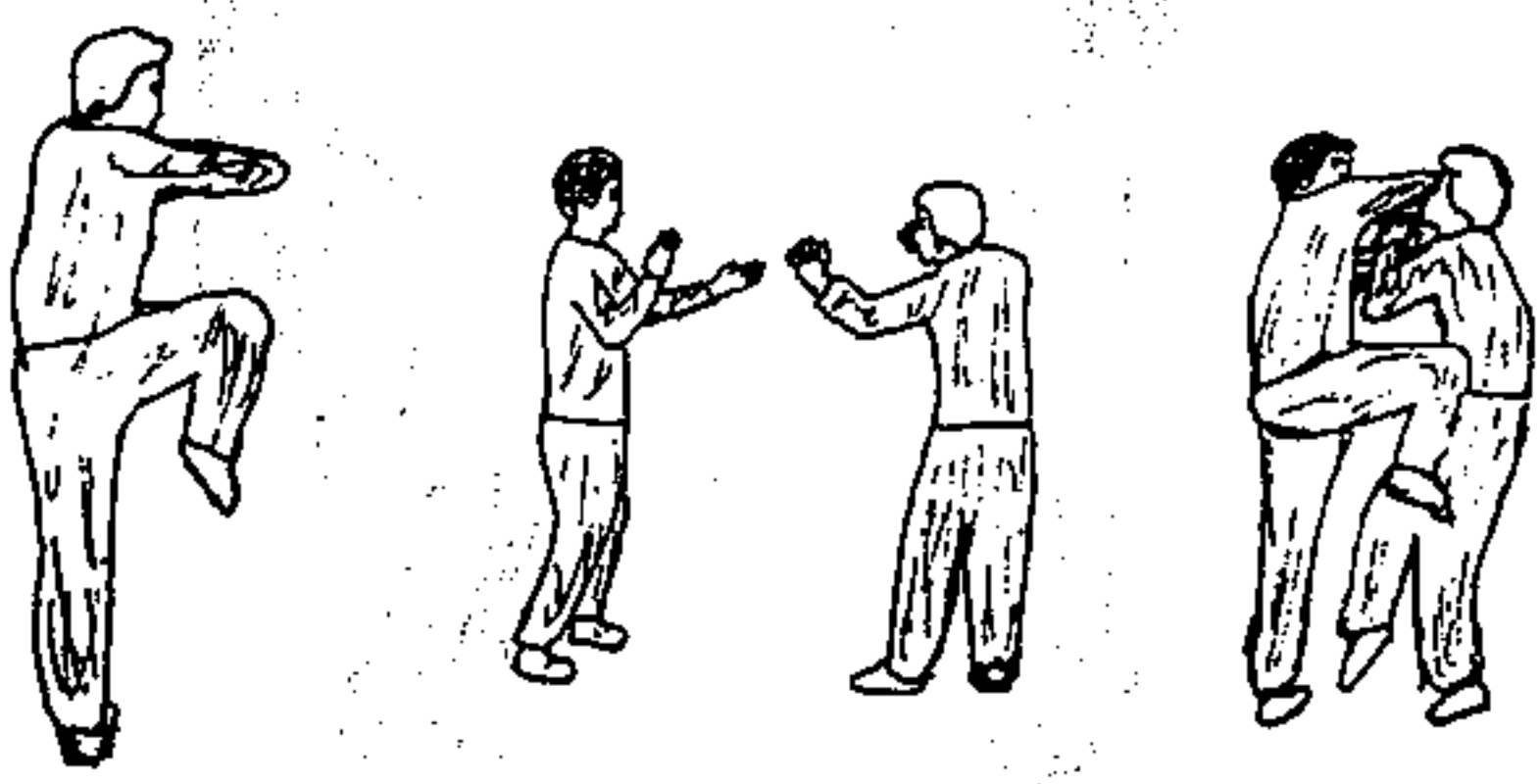
训练安排

1. 肘击法训练 10 分钟。
2. 标指训练 15 分钟。
3. 咏春脚交替训练 20 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 肾气归元功训练 8 分钟。

第34课 膝撞法

咏春膝法只有一式，其动作包涵于寻桥拳谱的起“正蹬腿”和“横铲腿”的动作过程中。时至今天，仍然有很多的咏春拳教练者认为本门无膝法，其实这是一种误解。只要受训者在演练“寻桥”拳套时，稍加注意，你就会发现原来其中包涵着一式很纯正的膝法，其动作直线而出，原理与“直线拳破弧形线拳”一致是一招“以直破横”的膝法。在贴身缠斗时，肘击、膝击以及肘膝配合击，往往成为最优的近搏方法。

肘击法致用法例



A　　B　　C

肘击法直观演式

直观演式练习：受训者以二字钳阳马站立，然后提膝由下向上沿中线直撞出，在撞膝过程支撑腿旋转，并同时击出右批肘(图A)。

肘击法致用法例

甲以咏春桩手，乙以普通桩式对峙(图B)。乙刚欲起腿攻击甲，甲迅即箭步趋前，以左手搭肩的同时，起右直撞膝和右批肘上下攻击乙(图C)。

第三单元　咏春粘手体系

第35课　仰荡身法(又称压桥)

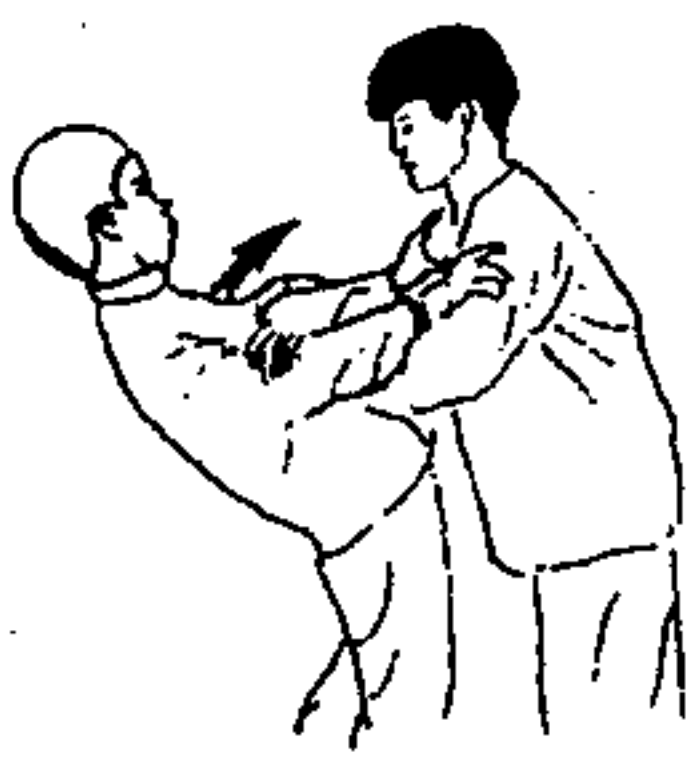
咏春仰荡身法的训练，有三大功能。一、可以使咏春受训者的腰马更灵活，发力更流畅；二、可以锻炼腹肌和脊柱的弹性，使这些部位的肌肉更发达，可拉长性更强，从而增加受训者的爆发力。三、向后仰荡的瞬间，拉长了与对手的可接触距离，可以从容的躲开来自上路的正面攻击。

A

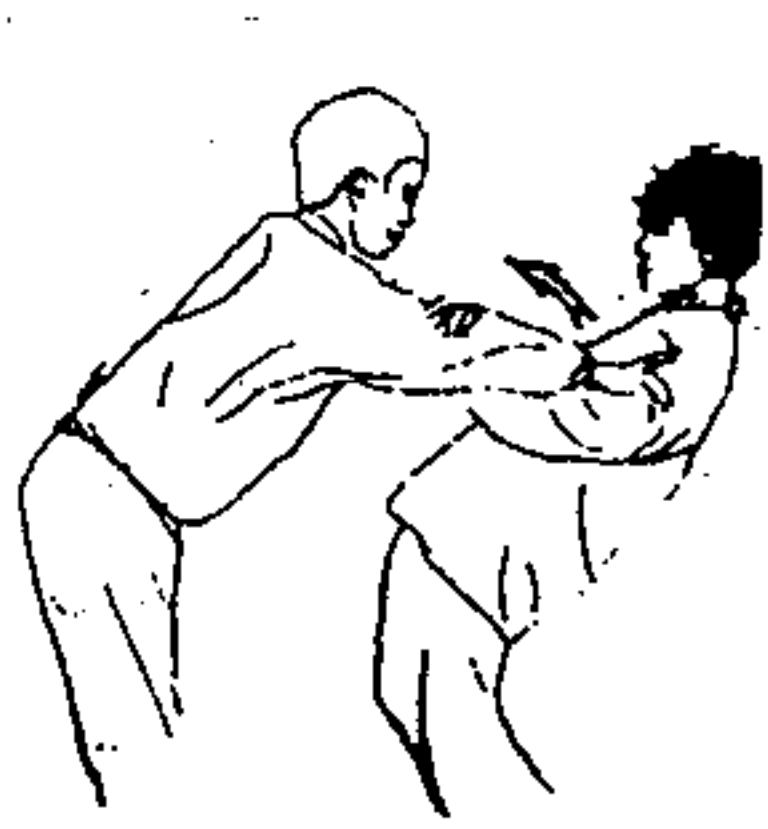
B

单仰荡身法：(图A-B)

受训者以二字钳阳马站立(图A)，然后马不动腰后折，直到腰与马所成角变接近90度角，即利用脊柱的弹性反弹到原式(图B)。



C



D

双仰荡身法：(图 C-D)

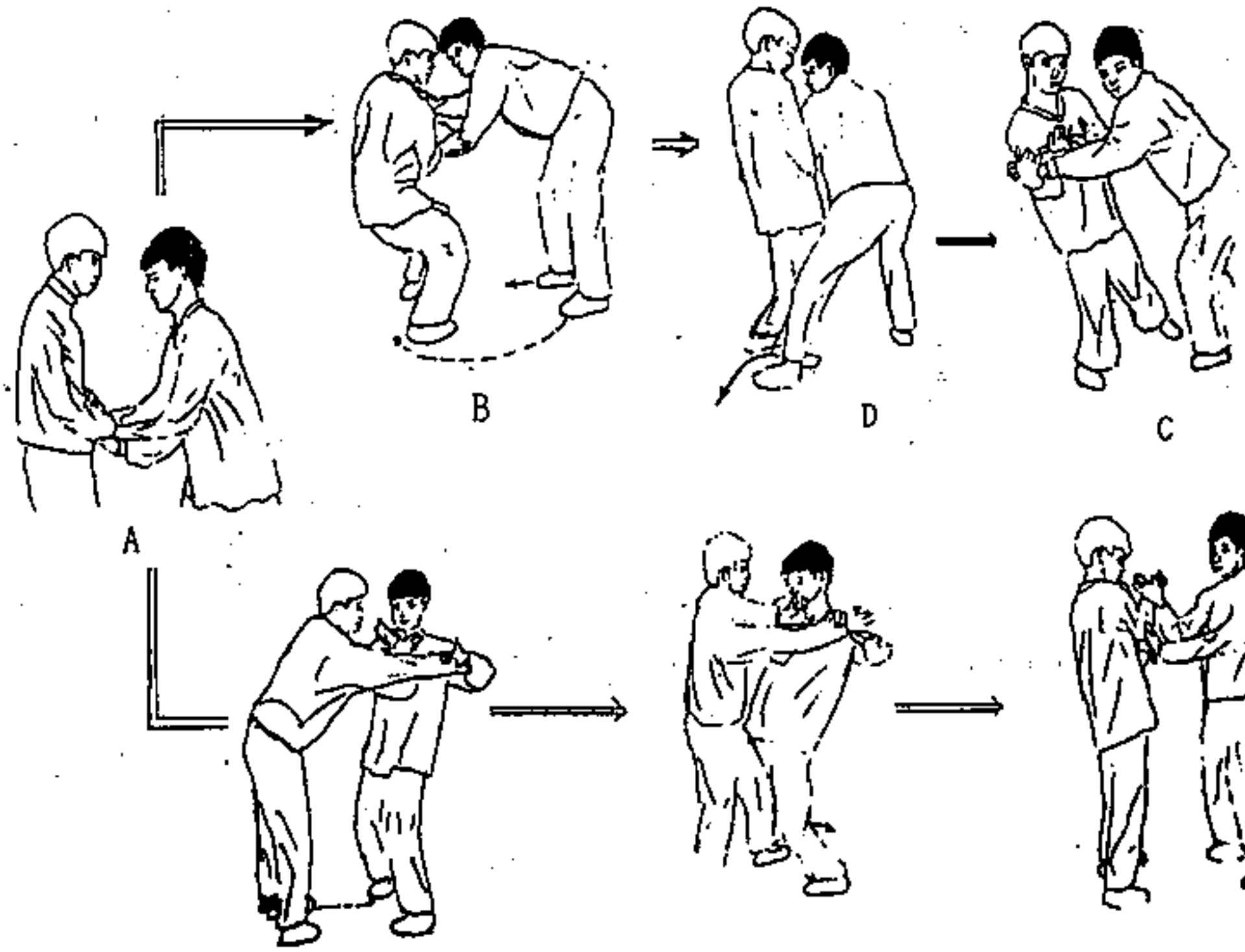
甲乙双方出双搭手，分别一里一外的相对搭桥。然后甲先发力压向乙(图C)。此时乙以搭手粘住甲桥手，并迅速以腰力反弹压向甲(图D)，如此交替循环互压桥。

训练安排

1. 小念头运力训练 8 分钟。
2. 仰荡身法训练 20 分钟。
3. 肾气归元功训练 15 分钟。
4. 寻桥训练 7 分钟。
5. 双仰荡身法训练 10 分钟。

第 36 课　咏春推手

在进行单、双粘手训练之前，有一项非常重要不可缺的过渡训练课程，即咏春推手训练。唯有经过相当时日的推手训练，才能使受训者懂得咏春的诸如“朝面追形来留去送”、“落马摊腰，移步救手”、“落空失午，就势朝形”等拳诀的内涵以及其应用。一位深谙咏春推手技巧的受训者，在与同门粘手训练或与别派拳手对搏时，是不屑与对方以无谓的蛮力相较量来取胜的，相反，更多的是“以力借力，以力打力”、“四两拔千斤”的高明打法。



推手训练的两种形式

①侧进救手型推手：(图A-D)

甲乙以内外搭手互相搭桥(图A)。甲双手先发力向乙内帘推入，乙侧身避力的同时，顺来力向后相送，致使甲失重(图B)。甲迅速标出左侧步上在乙右腿上，如此时乙继续往后送力的话，则自己失重(图C)。为救腰和手，乙只有把被卡的右脚后撤一步才不致失重，同时顺撤步之势，转马向右边送桥，再次令甲失重(图D)。

②踏中救手型推手：(图A-D1)

甲乙双方以内外搭手互相搭桥(图A)。乙先发力向甲内帘推入，甲侧身避力的同时，搭手顺来力送桥(图B1)。乙踏针脚入甲中门，顺甲后送力再加力，但乙针脚卡于甲中门，致使甲失重(图C1)。甲急退步以救腰、手，并顺势准备再次向后送桥或前推(图D1)。

训练安排

1. 仰荡身法训练10分钟。
2. 推手训练30分钟。
3. 小念头训练8分钟。
4. 寻桥训练7分钟。
5. 标指训练5分钟。

咏春粘手训练

在实战对搏中，谁都不会主动采取粘手形式，首要是简单直接攻击对手。当出手受阻，须要变化来达到目的时，即可以发挥平时练习粘手那种反应纯熟快捷机巧的灵敏性，去应付千变万化的局势。不论对手会不会粘手都一样对付，全凭自己的反应灵敏，伺敌先机去战胜对手，故咏春粘手是咏春“无招胜有招”的主要依据和入门钥匙。

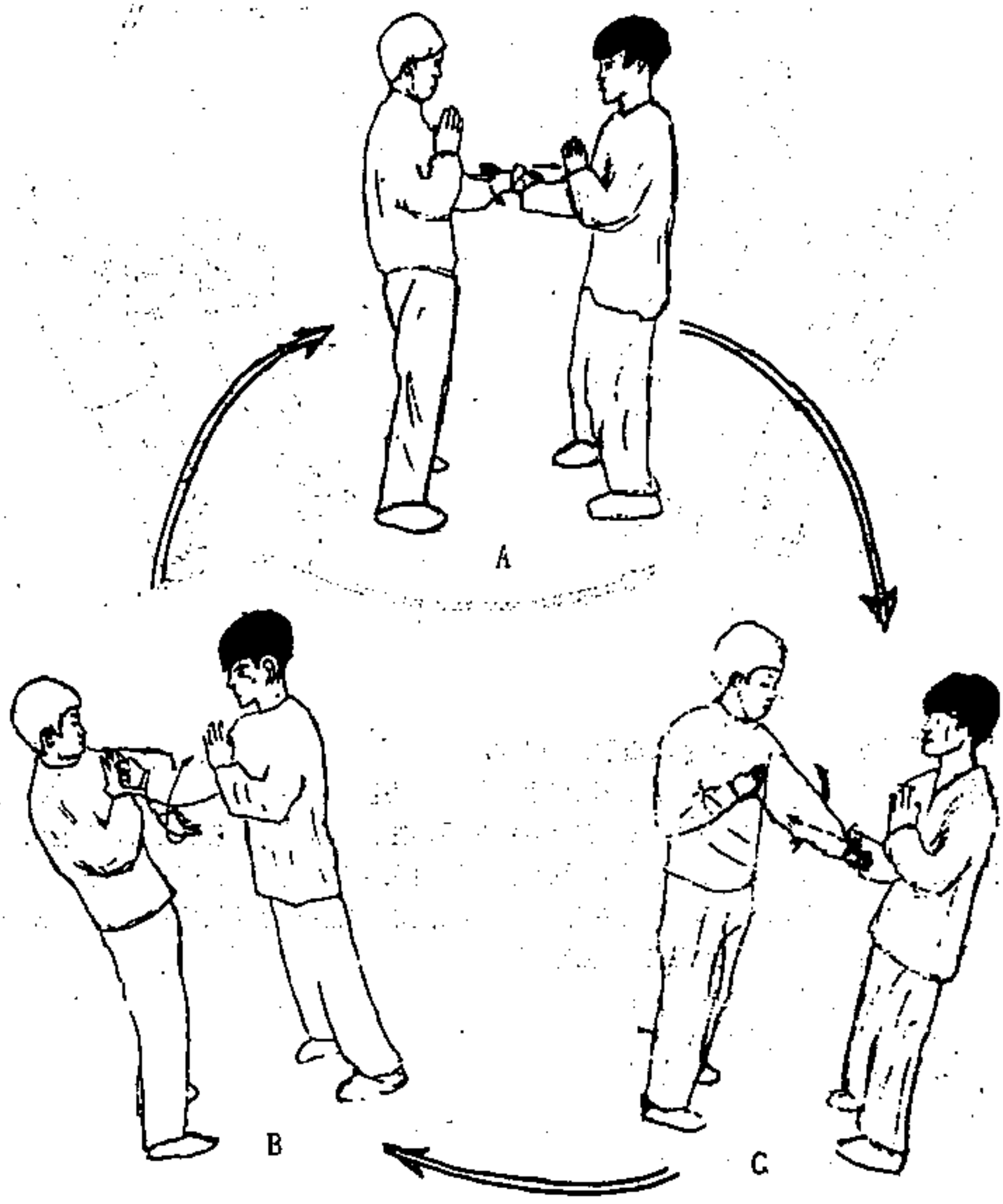
粘手技术，是一种双人以单手或双手手臂相交，手腕粘靠在一起，以伏手、摊手、膀手等几种基本手型相生相克，来回顺、逆时针滚动，并在适时作出一些攻击动作，另一方相应作出防守动作来训练人的桥手“听劲”(即感觉对方来拳与力量变化)，以及手肘的“肘底力”变化和人自身本能反应能力的方法。

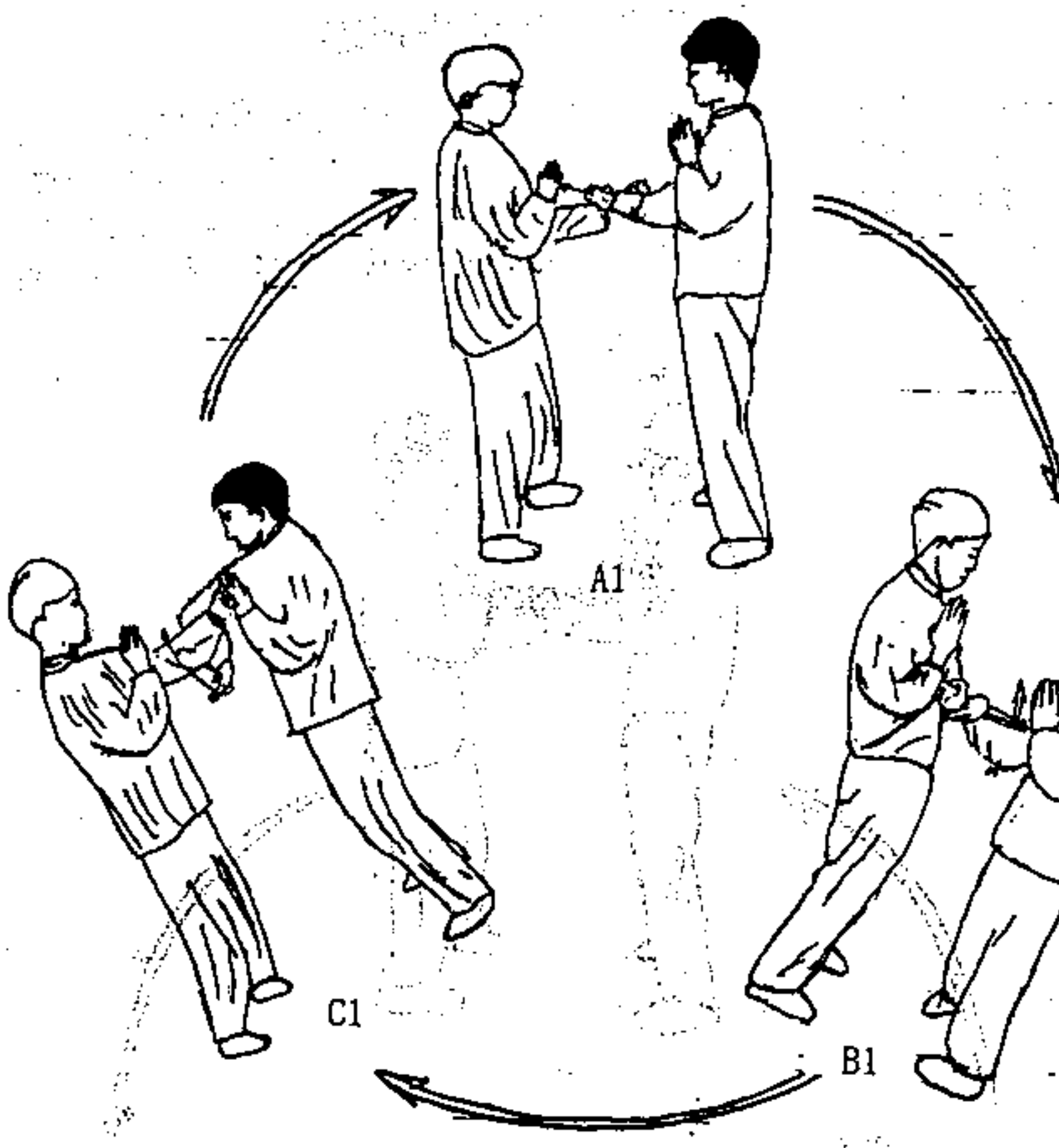
在粘手训练中，强调没有“固定的招数”，并非指“没有招式”，这是要特别注意的指导性观念。“招”是指一个动作，“式”是一种外形，有时两式或两式以上的动作合并在一起，便构成一招，在粘手训练中，一些最好的，最简单的，能在最短时间内使用出来的招式，经受训者将其不断的重复对练(如摊、伏、膀、日字拳等)，将拳法变成受训者本人的“习惯性反应”。如此，在激烈的对搏中，在不可能预知对方使出什么样的拳法的情况下，自己便能在突然之间十分下意识地作出相应的攻防反应。

咏春粘手训练把传统的对攻防反应训练的“眼看脑想，手动”的形式变为“眼看、手动”的反应训练。靠着手部对力度改变的感觉，配合了活用的最实用的咏春拳术招式，使之训练成为一种本能的条件反射动作，便是粘手训练的最终目的。

第37课　单粘手训练

单粘手，顾名思义就是两人对立，各以单手互相搭着对方桥手而练习，属于初级粘手训练法。在整个单粘手训练过程中，双方以二字钳阳马站立，以膀、摊、伏三种防守方法和日字拳(或掌)的攻击手作为其训练对象。须寸步不移，即纯粹以训练桥手感觉为主旨。单粘手训练虽是单手，但双方攻防兼备，且攻防变化总是按顺序依次进行，循环不绝，没有所谓的始终。





单粘手训练过程：(日字拳攻击型：图 A-C)

甲乙以二字钳阳马相对站立，甲以伏手从外向里伏住乙桥手，乙同时从里向外摊住甲桥手(图A)。由于乙摊手桥手在上(即在上者称生手，在下者称死手，逢生必攻，逢死化生，此为粘变化之道)，故摊手变日字拳向甲标进，甲伏手跟回变桥手在上(图B)。此时生手者为甲，甲伏手变日字拳攻击乙，乙从桥底变膀手阻截(图C)然后乙膀手从桥底攀上，变摊手，甲日字拳变伏手(图A)。如此生生不息地循环。

掌击型单粘手训练过程：(图A1-C1)

以掌代拳重复上述动作。

训练安排

1. 推手训练 10 分钟。
2. 单粘手训练 30 分钟。
3. 仰荡身法训练 10 分钟。
4. 寻桥训练 5 分钟。
5. 标指训练 5 分钟。

第38课　双粘手训练

当单粘手的训练熟练后，即可过渡到双粘手的训练，双粘手的动作是两人正面相对而立，站二字钳阳马，双方手臂彼此相搭，两人皆以膀、摊、伏三式循环地使用。

双粘手的训练有三个特点：

一、可以锻炼双手攻防的左右兼顾。

双粘手训练以最快而流畅的打圈卸除对方搭桥之手接触的感觉和反应，而且制造和寻找对手之空隙漏洞，达到“来留去送”和“甩手直冲”等战术的应用目的。

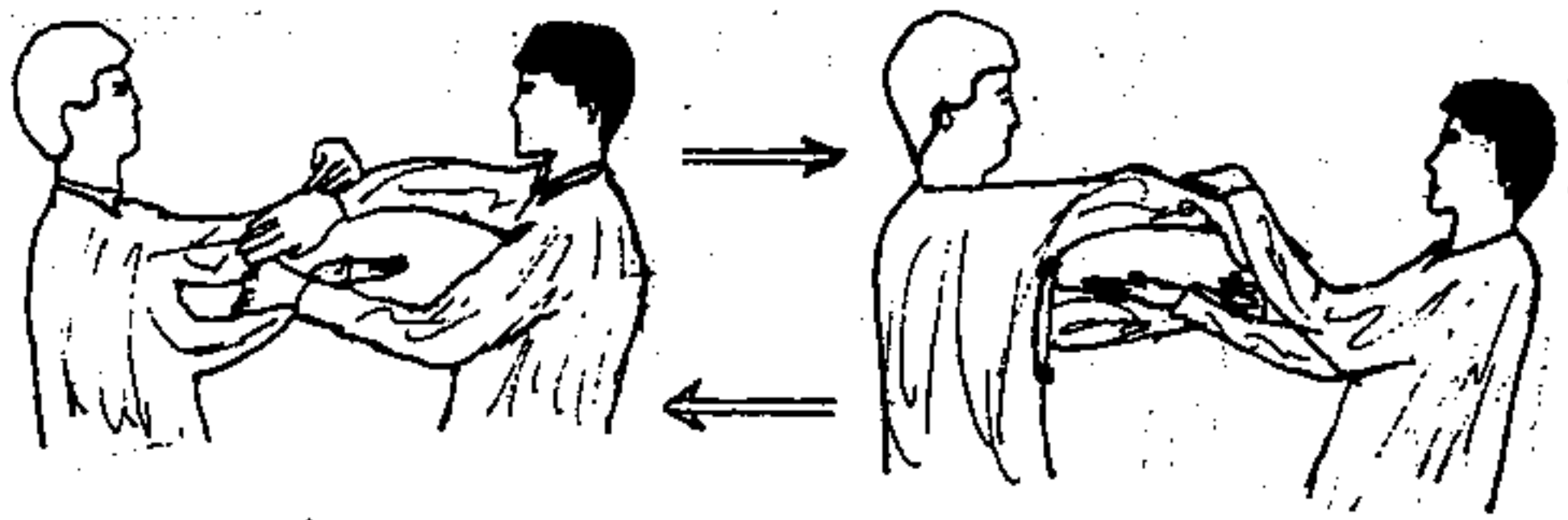
二、双粘手为对搏双方的攻防拉锯地带。

双粘手既是直线进攻的桥梁通道，也是内门防御的缓冲区。

三、双粘手可以成为踢、打、摔、拿四击之间最快接轨和转换的编组地带。

双粘手从其特点和训练层次来划分为两个阶段：第一阶段是盘手训练；第二阶段是过手训练。

盘手训练



A　　B

在盘手动作中，双方桥手彼此相搭，上下左右翻滚，犹如在一个无形的圆圈中来回盘旋。而这个圆圈仿佛将甲乙双方的桥手套在里面一般，在盘旋过程中，永远不会超过这个圆周。

盘手过程：(A=B)

甲以右膀手，左伏手，乙以左伏手，右摊手互相搭桥(图A)。然后开始盘旋，甲乙双方伏手不变，摊手变膀手，膀手则变摊手，周而复始，生生不息(图B)。

第39课　过手训练

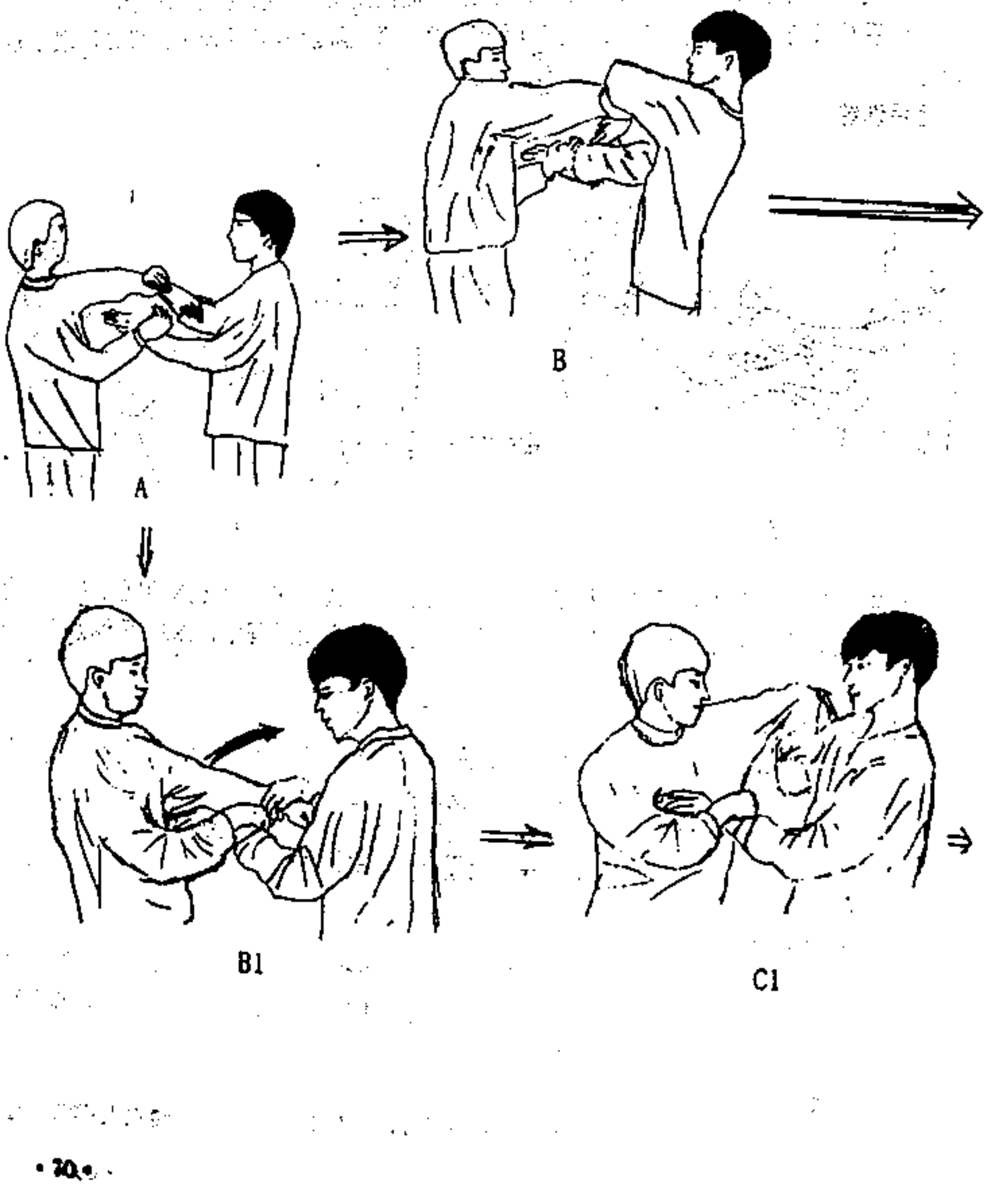
①膀手配攦手消解冲拳：(图A-E)

在盘手过程中，乙突然化伏手为日字拳攻甲上路，甲相应起膀阻截(图A-B)，乙冲拳继续标入，甲右手脱手回收变护手置胸前，然后甲护手接触到乙冲拳后，变攦手下攦乙方桥手，同一瞬间，以左批肘擒向乙右脸部(图C-E)。

②以肘消肘：(图A-E1)

在盘手过程中，乙化膀手为盖肘从上向下绕弧线砸向甲(图A-C1)，甲速循肘部防守原

则“让直线攻击落到肘外侧，让弧线攻击落到肘内侧”的原理，起右肘迎接乙盖肘，并上步反盖压乙，致使乙上身后倒，同时甲以推手顺势发放乙(图D1-E1)。



A

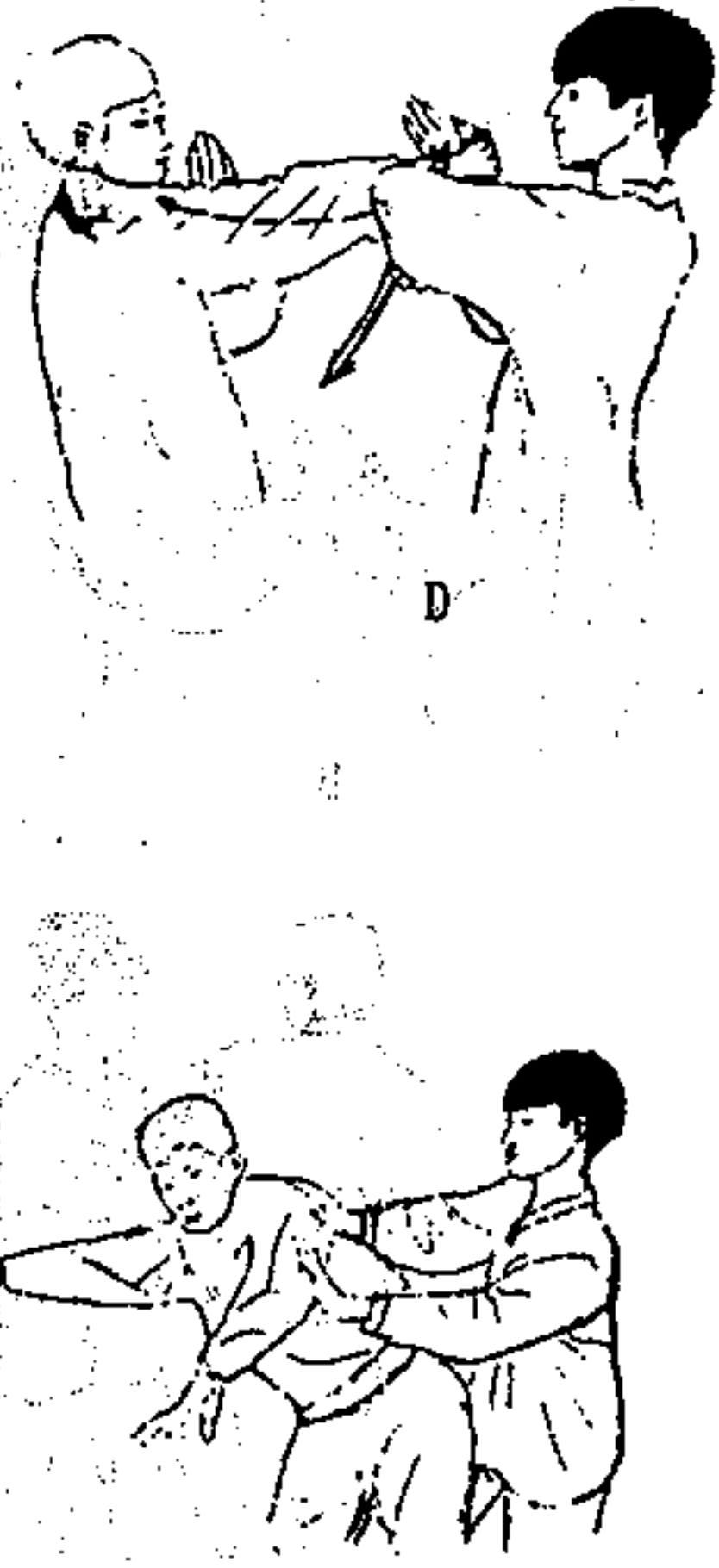
B

B1

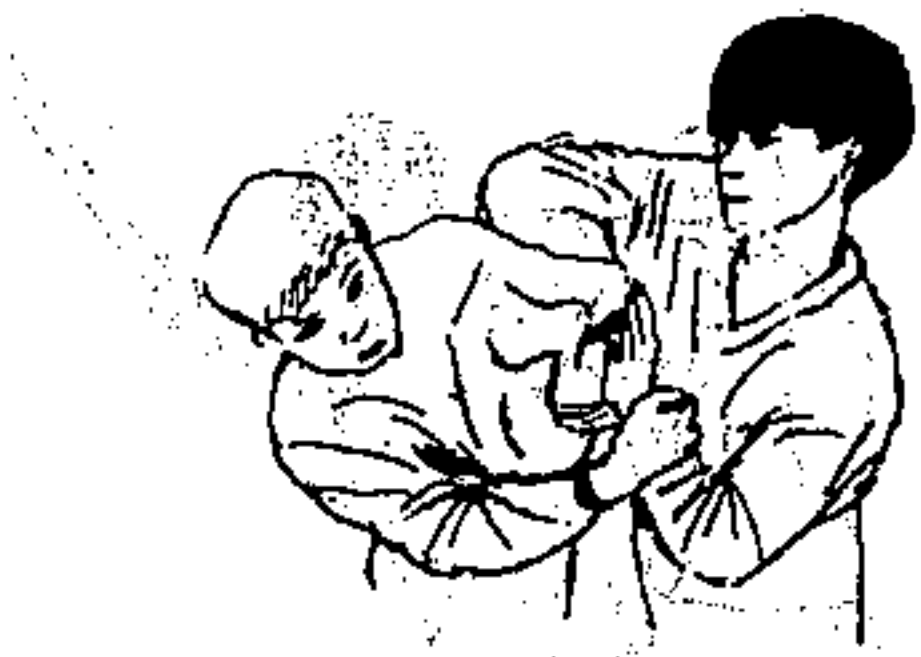
C1

C

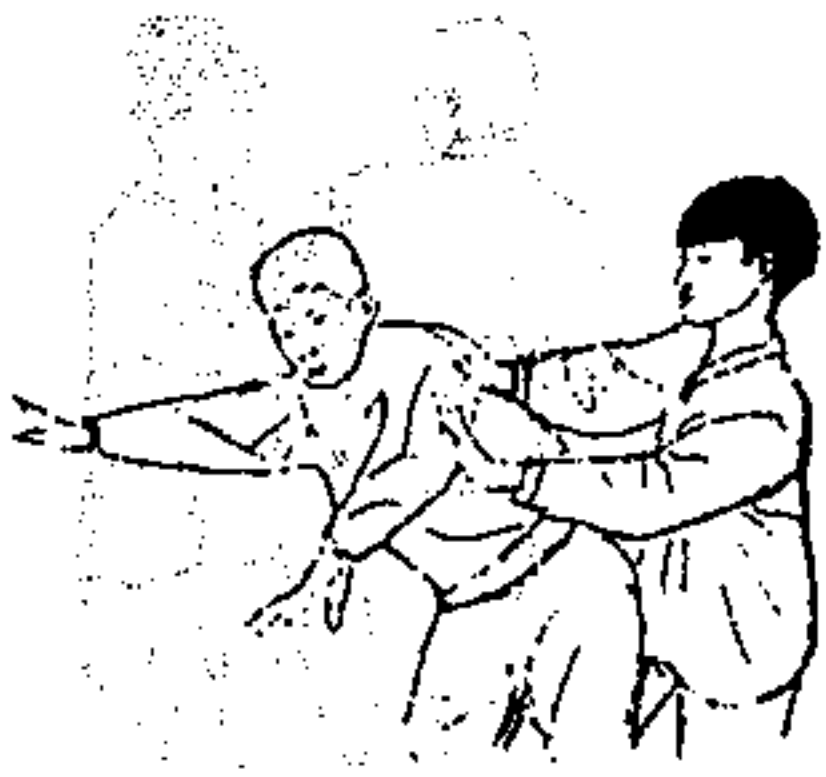
E



D



D1



E1

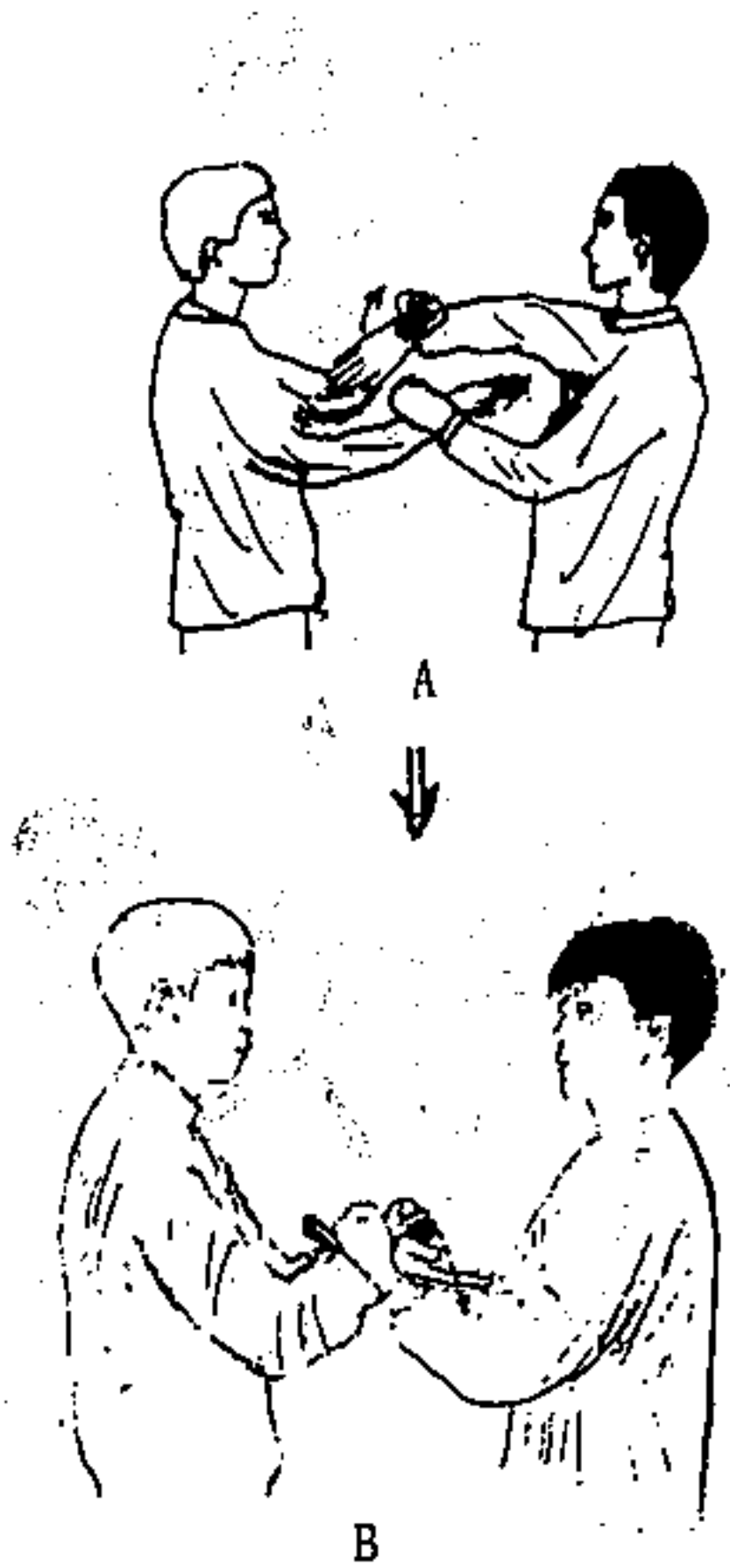
一伏二脱手之后的各种变化

一伏二脱手：(图 A-D)

在盘手过程中，乙左伏手稍回环发力把甲右膀手压低后，伏手从甲方右桥上横穿至左桥手，并且以肘底和揆手伏住甲双桥(图 A-C)，乙封住对方桥手后，化右摊手为日字拳直取甲上路，甲脱右手从桥底抽回变护手阻截乙冲拳(图 D)。

⑤推手弹腿(图 E5-F5)

甲摊手化正掌前推，乙右桥被推回后，甲续起肘仍顶推，使乙背向甲，此时甲进侧步并以弹腿使乙失重。

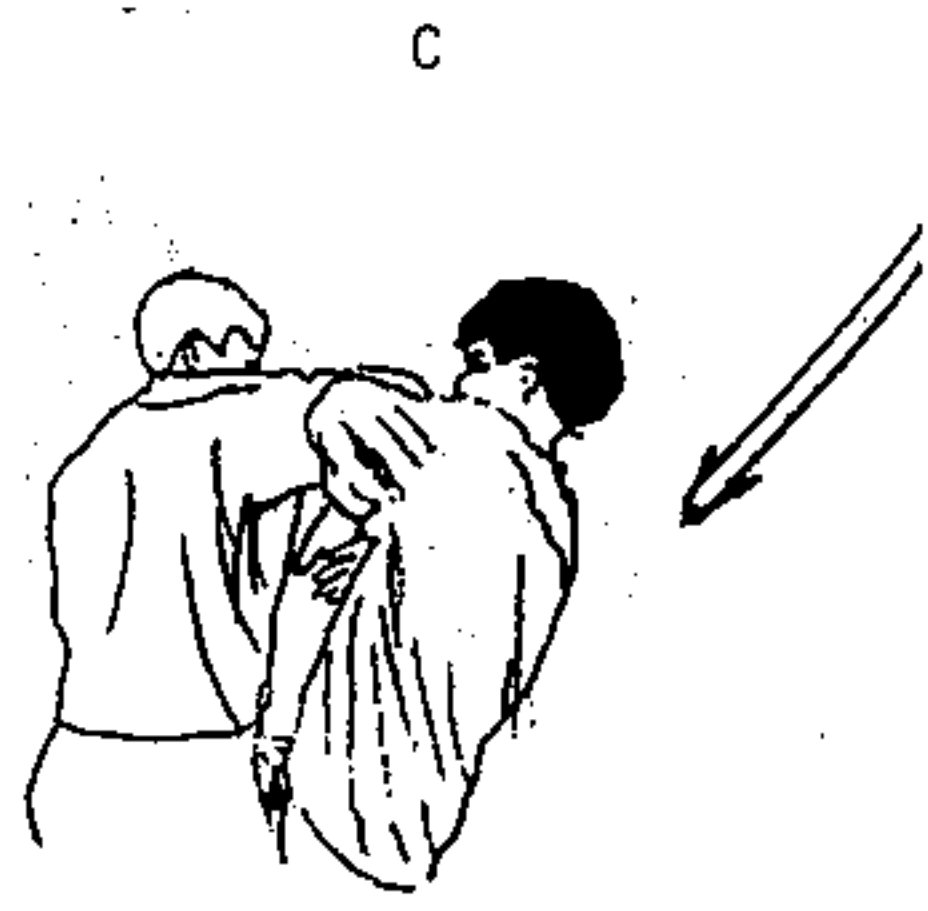


A

B

C

F5

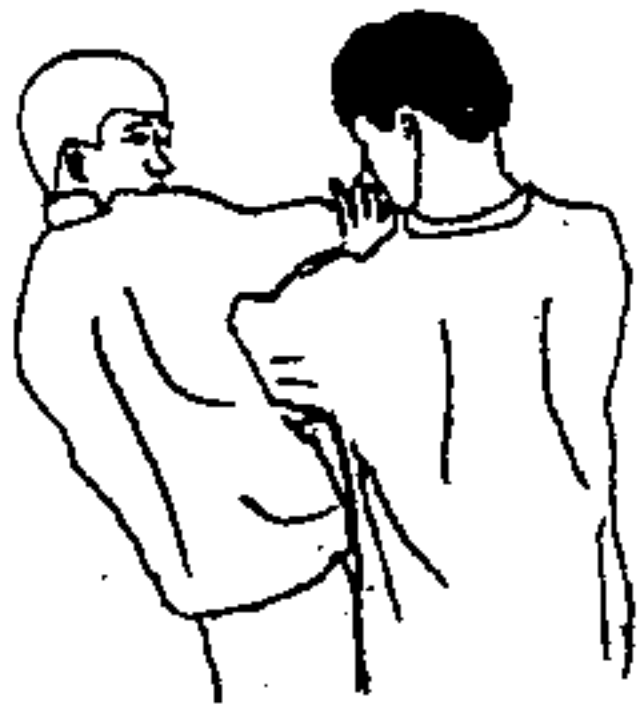


E5

脱手之后的各种变化

①连步顶肘：(图E1)

甲擒住乙冲拳时，侧身进俯步的同时，左手遵循"擒尾起头"的原理，虽被摆脱，却起左顶肘击向乙胸部(图E1)。



E1

②搭桥冲拳(图E2)

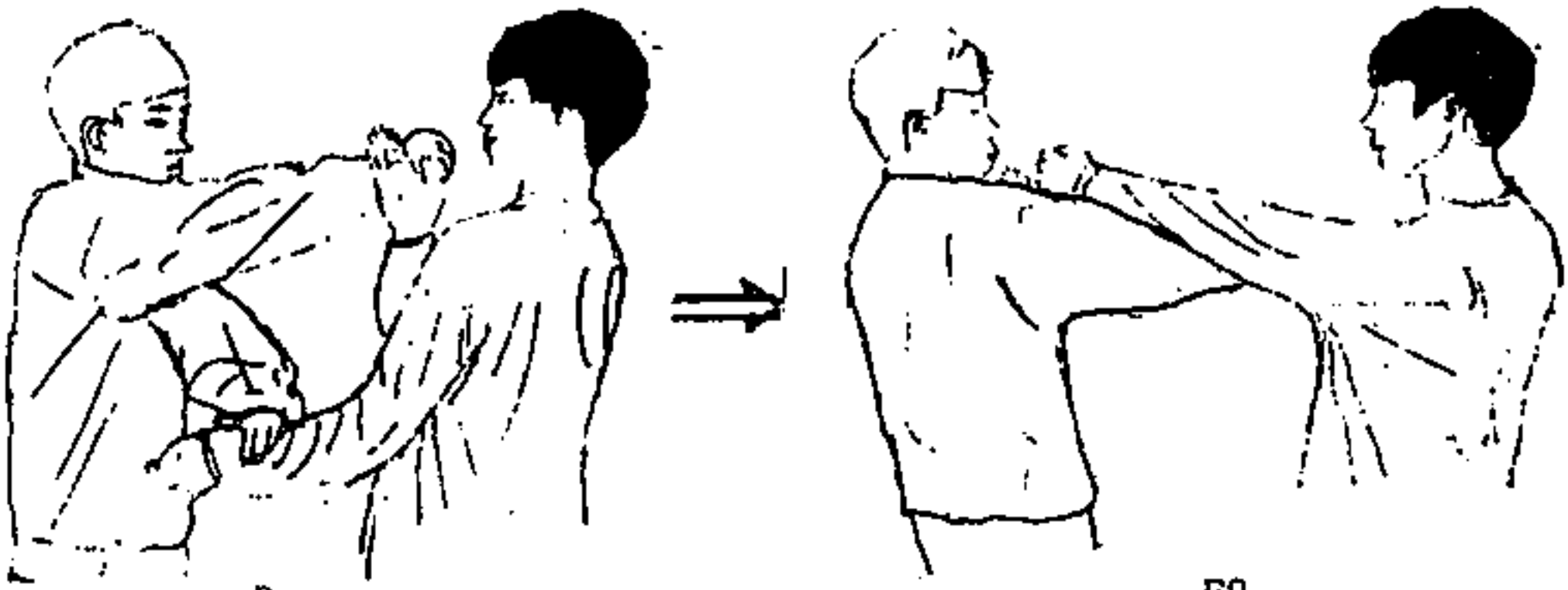
甲摊手变搭手，顺对方攻势送力，左手脱手后，从乙右桥面上冲日字拳攻击乙上路(图E2)

③换手批肘(图E3)

乙日字拳变搭手粘住甲护手向后回环发力的同时，换搭手为批肘攻击甲(图E3)

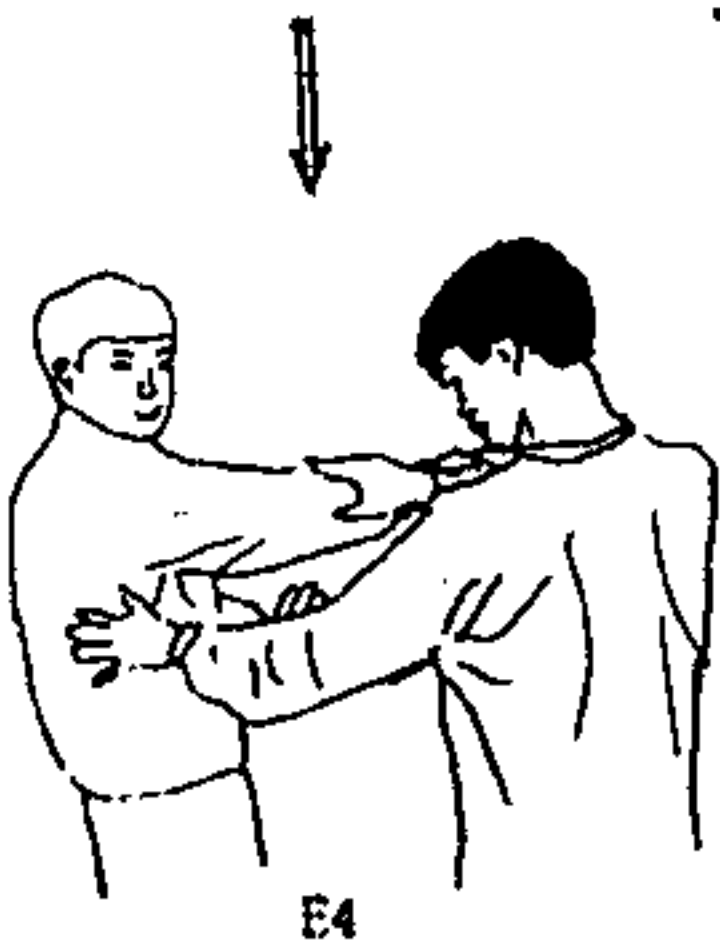
④寸劲发掌(图E4)

甲摊手化搭手顺来势送力，同时，左手只须在原位向乙肋腹部发寸劲击中路横掌即可。



D

E2



E4

E3

训练安排

1. 推手训练10分钟。
2. 单粘手训练10分钟。
3. 盘手训练10分钟。
4. 过手训练30分钟。

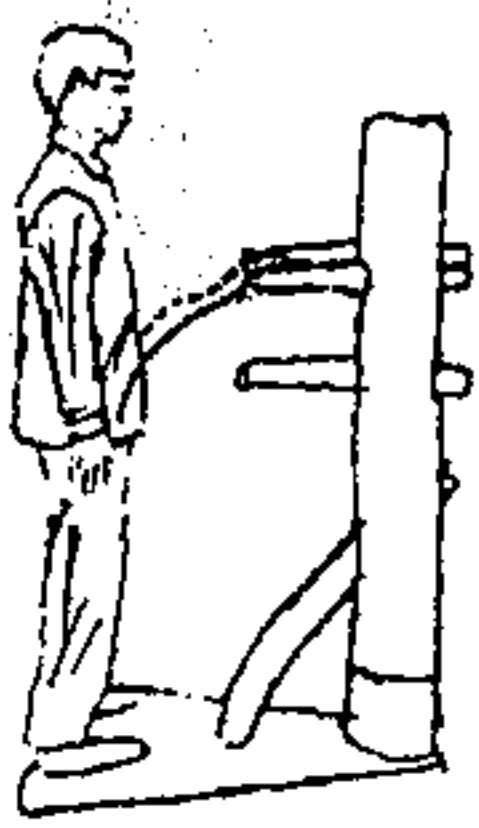
第四单元　咏春器械

第 40-45 课　模拟器械：咏春木人桩法

练拳没人对练怎么办？在咏春门里，为了解决这一难题而特设的一首拳套，木人桩，即可以圆满解决以上难题。虽然缺乏共同对练的对手，但仍可朝夕对着一盘木人桩当作假想对手模拟训练。熟练时可与想象中的空桩进行对练。木人桩招法，都是精简实用的动作，如能深懂其中奥妙，在搏击中往往能收到意想不到的效果。

整套本人桩法由前奏，收式以及中间的十个回合组成。前奏既是第一回合桩和整套桩的前奏，又是第二至第十合桩左右启式的前奏。在演练每一回合桩的每一个动作时，有一个技术要领须特别的注意：即桩手不标身(所谓“不标身”就是该桩手向前延伸的虚线标不到演练者身体或桩手被阻截无法标前)当遇到不可避免的正身对桩手时，则以沉肘、膀手、滚手等防守手法施力于桩手，意念把其阻截住，使其外形标身实不标身，这是演练木人桩自始至终都应把握的中心主题。表现在演练者的身上，则要求演练者精神高度集中，把木桩当作一位实搏对手来对付，在攻击对手时，不能让对方趁机同时反攻。另外，在打桩时，力求每出一招一式，都保持原招式的韵味，最忌蛮力击桩，招式变形，或贪图轻快，招式则偷工减料，两者皆不可取。

咏春木人桩谱



1

2

3

木人桩前奏(图 1-5)

站二字钳阳马，与桩身保持一臂之距(图 1)，双桥手拍起从内前标入(图 2)接着摸桥回环(图 3)然后粘桥旋腕并上托发力(图 4-5)。

4

5

特别提示：

在演练后面的第1-10回合桩时，不管是左边或右边，都先演练前奏，接下来才演练该回合的动作。即前奏既为整套木人桩法的前奏，又是每一回合桩法左右两边演练前的前奏。同时，本教程所示范的每一回桩法，仅为从左边为启式的桩法，当训练者从右边为启式时，动作是一样的，只是左右方向不同罢了。

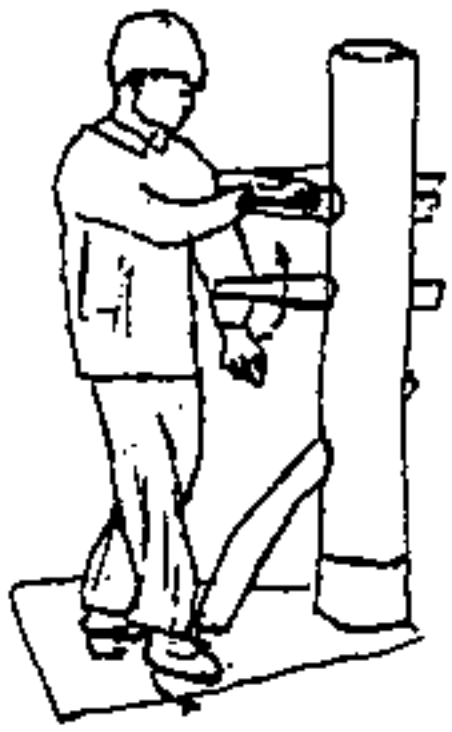
6

7

8

第一回合：(图6-12)

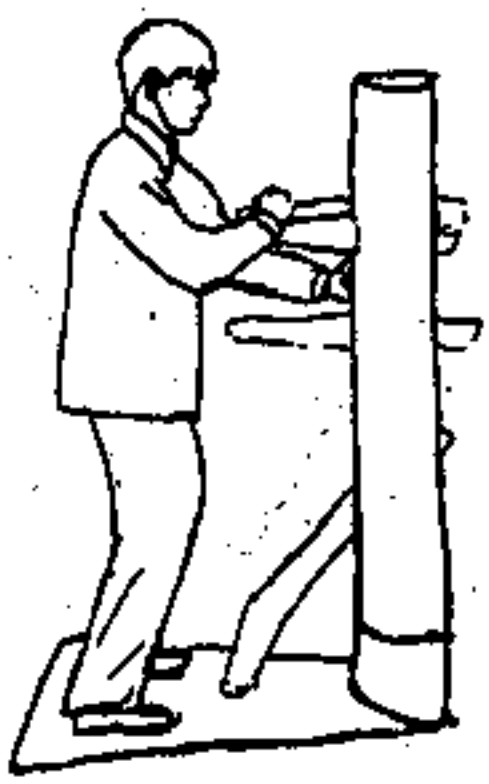
收左手回胸前作护手，侧马横进半步的同时，右手从桩手内帘起膀阻截右桩手(图6)。膀手从桩手桥底攀起成摊手摊住桩手的同时，侧进步以左正掌击桩身上路(图7)。左脚退一步以前膝盖顶住木桩膝盖，双手变上下耕拦手封住上下桩手(图8)，然后走横进步位移到木桩正面，从内帘耕拦上下桩手，并调换上下耕拦手(图9)。接着右侧进半步再转马，左耕手从下桩手桥底堪上并摊住左桩手的瞬间，以右正掌击向桩身上路(图10)，变右拦左耕的耕拦手，从外帘封住上下桩手(图11)。最后迅速侧退步成正马，右拦手成伏手伏住桩手，下耕手变横掌攻击木桩正面中路(图12)。



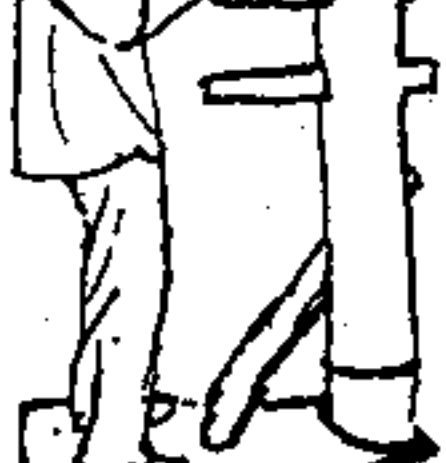
9

10

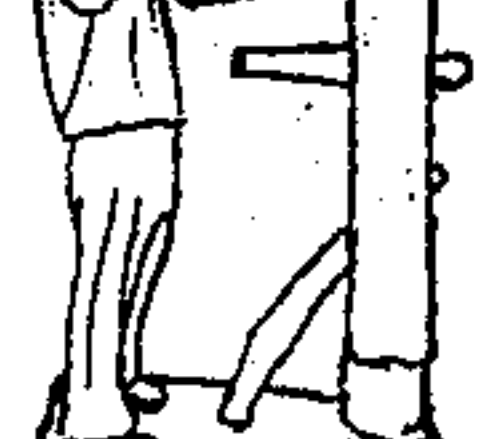
11



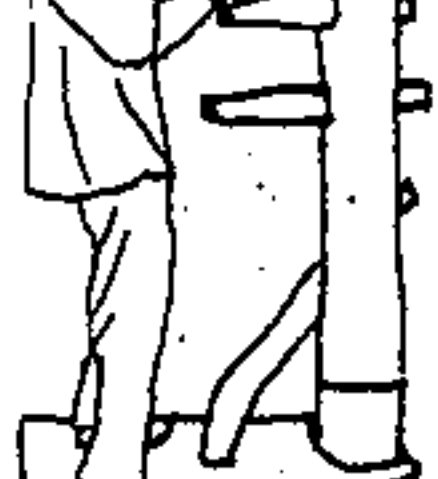
12



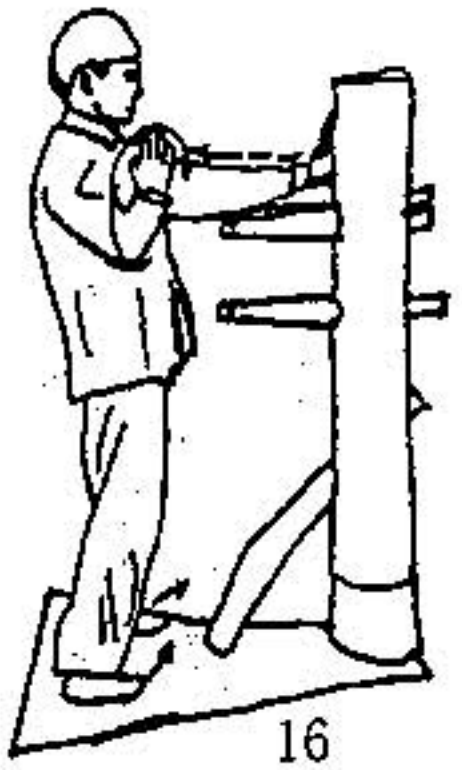
13



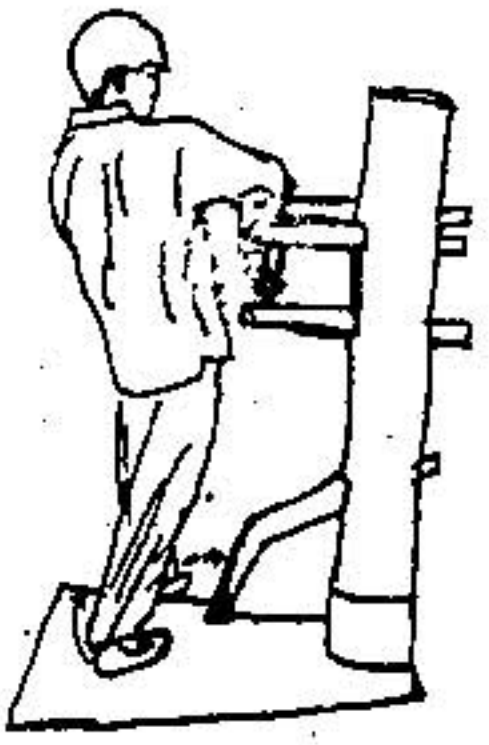
14



15



16



17

18

19

20

21

第二回合：(图 13-33)

接前奏(图 1-5)。收右手回胸前作护手，左手在上桩手内帘做摊——拍——摊动作后，顺着右桩手攻入正掌(图13-16)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图17)。膀手穿桥底上变摊手的同时侧进马，并以日字拳攻木桩侧中路(图 18)。接着日字拳变膀手从外帘阻截右桩手(图19)。然后连续以搭手——摊手——搭手互换粘住桩手的同时，从右桩手桥面上连冲三拳于木桩上路(图20-22)。最后一次冲拳后，搭手和摊手顺着桩手向后粘摸(图23)。当粘摸到双手都离开桩手后，双手置胸前成双护手(图24)。双手化为正掌同时击向木桩侧上路(图 25)。收双掌同时起左蹬脚踹木桩中下路(图 26)。蹬退后收着地后，右脚标前半步，并以右摊手摊住桩手，左手变底掌击向木桩中路(图 27)。前脚后退半步，迅速以栏拦手封住上下桩手的同时，疾起左横铲脚攻击木桩中下路(图28)。再恢复到刚才的一摊一打(图29)。前脚退半步，以左拦右栏的栏拦手封住上下桩手(图 30)最后走横进步位移到木桩正面，从内帘上下调换栏拦手，拦手所拦桩手从右桩手换为左桩手(图 31)。拦手变搭手下搭下桩手的同时，栏手穿下桩手桥底上，标出日字冲拳攻木桩上路(图 32)，日字拳变搭手搭住右桩手，搭手化日字拳疾标出(图 33)。

22

23

24

25

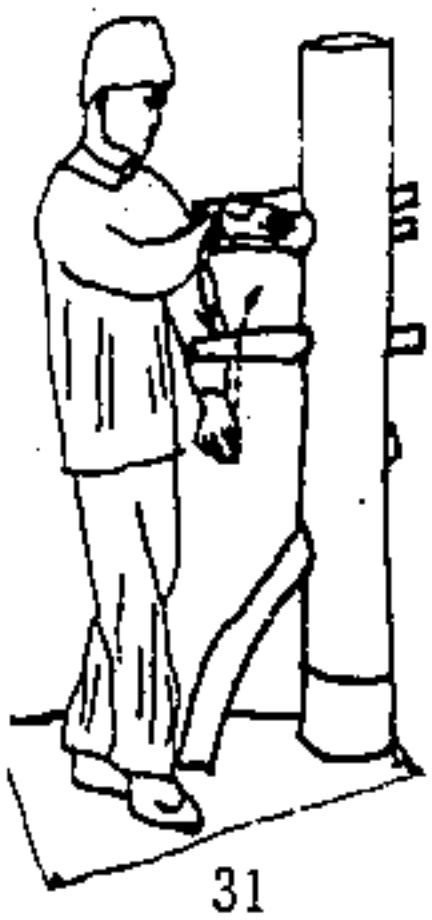
26

27

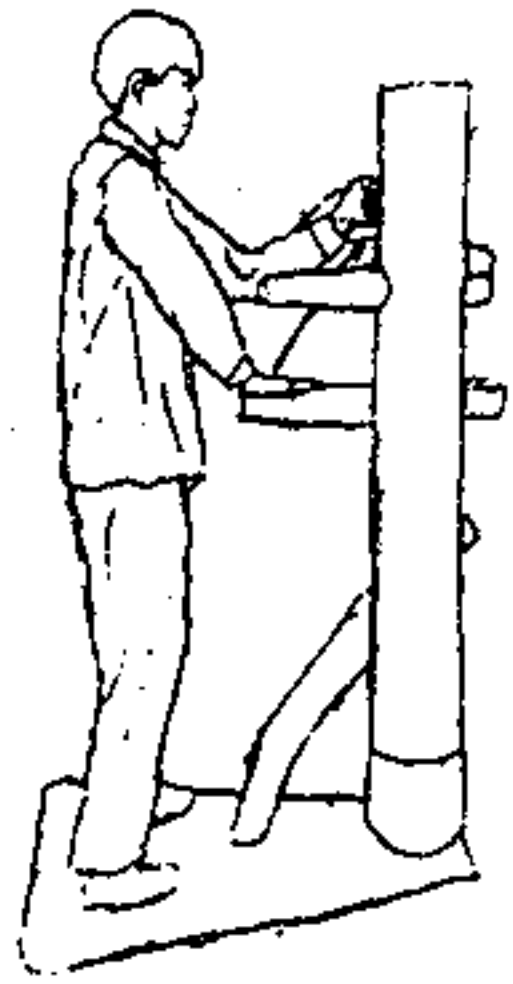
28

29

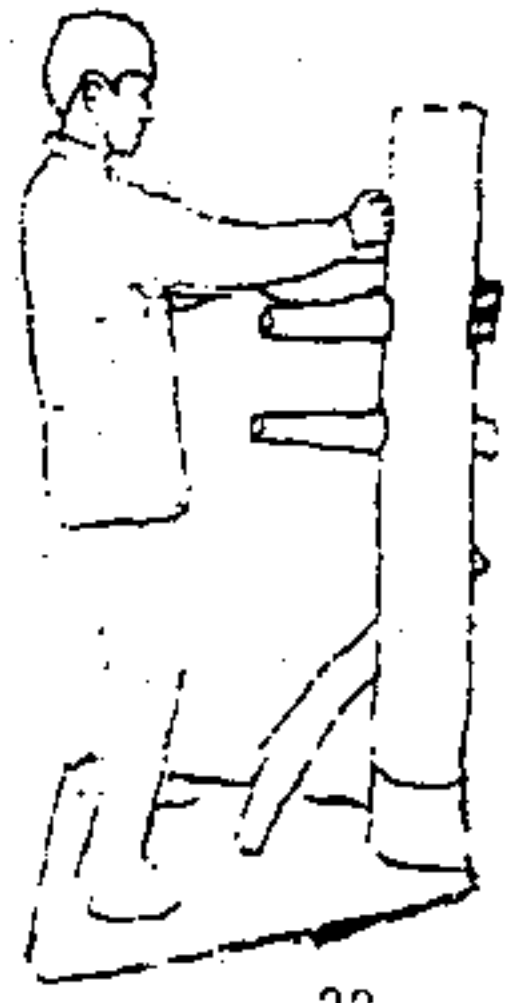
30



31



32



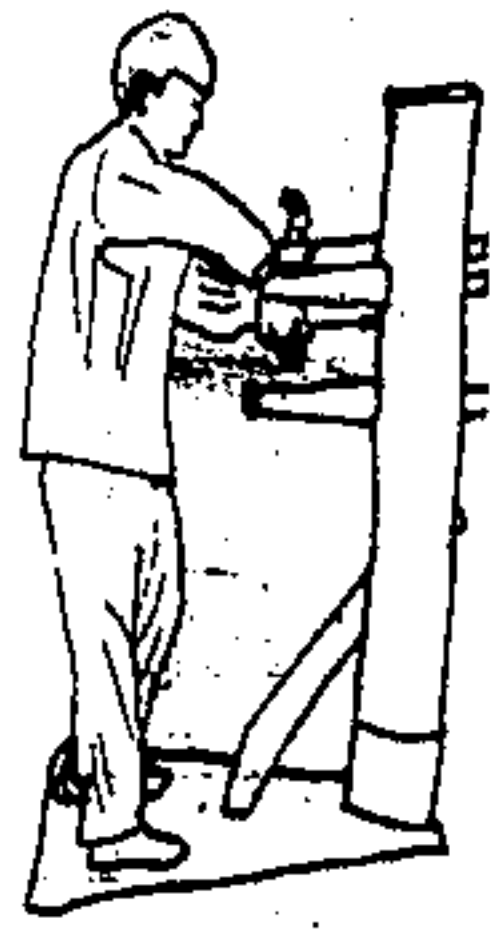
33

第三回合：(图 34-37)

接前奏(图1-5)。马不动，以缩短两手间距离的变形上下耕拦手和双桩手相搭桥，拦手在外帘，耕手置内帘，然后开始以桩手为圆心，两手同时翻滚划圆，划圆时粘着桩手，一刻都不离开(图34-36)。双手同时划三次圆后，左拦手变伏手伏住右桩手，右耕手变横掌攻击木桩中路(图37)。

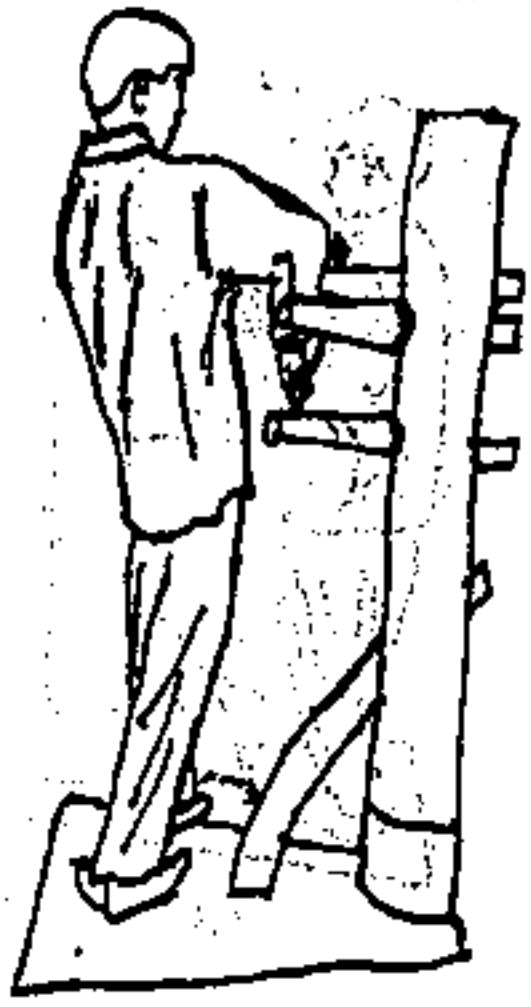
34

35



36

37



38

39

40

第四回合：(图38-43)

接前奏(图1-5)。侧马横进半步起右膀阻截右桩手(图38)。膀手从桩手桥底攀上成搭手的同时侧进步并转马(图39)。搭手回环发力的同时杀出斩颈手(图40)。前脚进半步顶住木桩膝盖，斩颈手迅速化为拦手，搭手化为掰手从外帘封住上下桩手(图41)。拦手变伏手伏住右桩手，掰手变拳攻击木桩中路(图42)。最后拳变摊手摊住左桩手，伏手变冲拳攻击木桩中路(图43)。

41

42

43

第五回合：(图 44-48)

接前赛(图 1-5)。保持马步不动，以双手一里一外和双桩手搭桥，然后以桩手为圆心，双手粘着桩手同时翻滚划圆(图 44-46)。三次划圆后，左手变褶颈手捫住桩颈，右手以一伏二按住双桩手后，左脚侧进一步(图 47)。右手化批肘攻击木桩上路(图 48)。

44

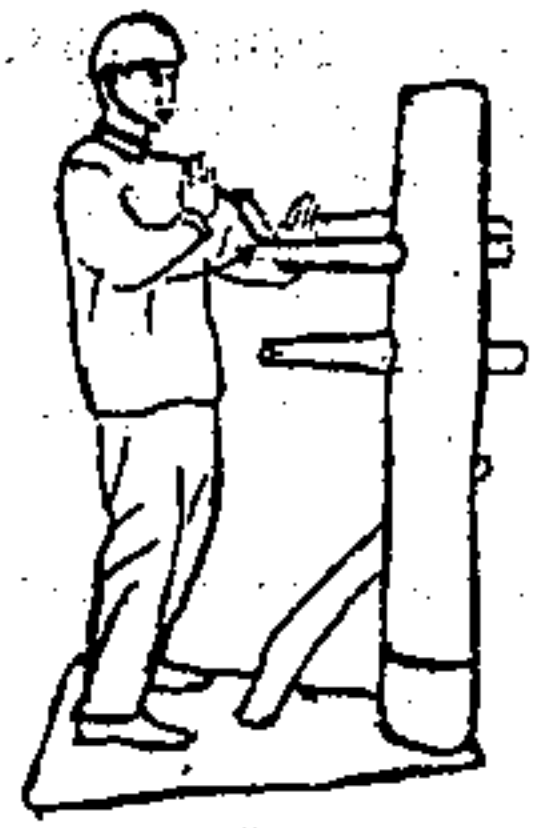
45

46

47

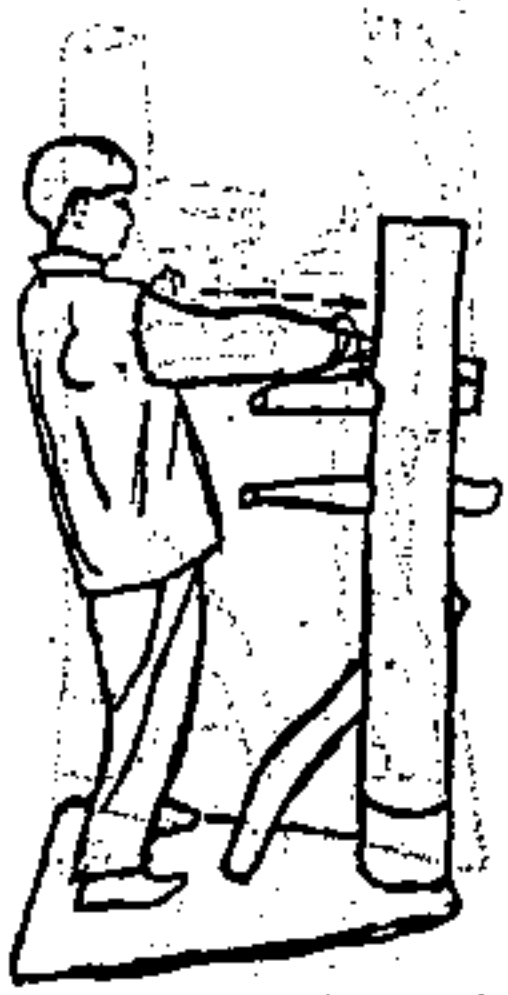
48

49

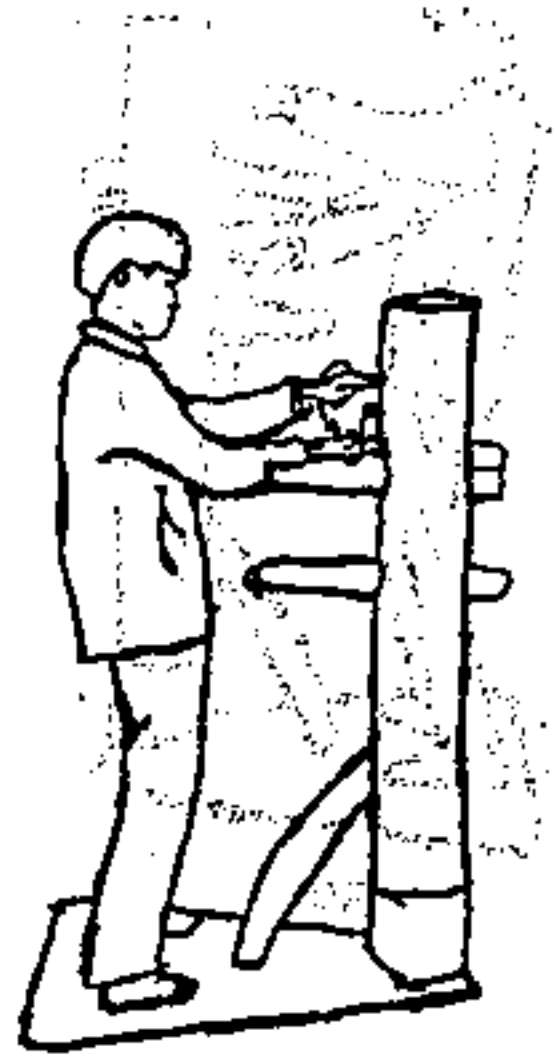


50

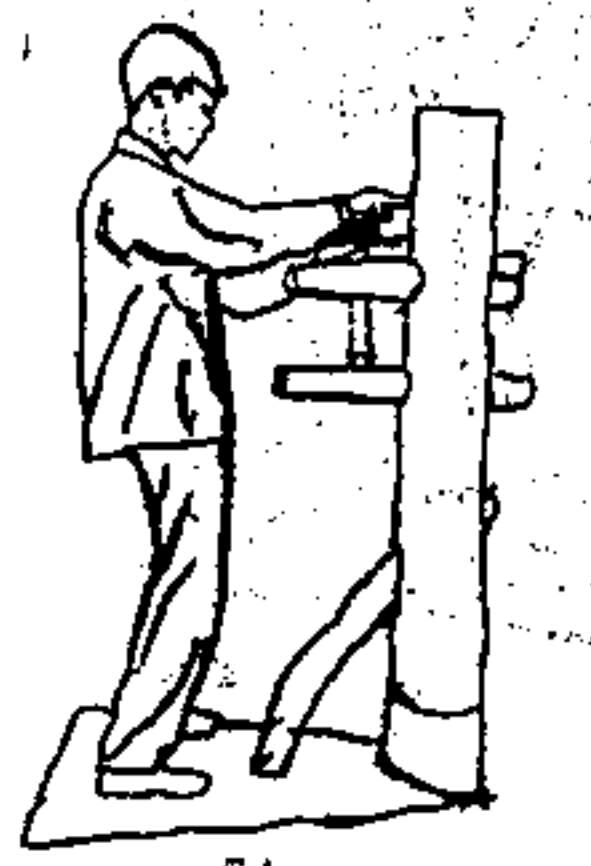
51



52



53



54

55

56

57

第六回合：(图49-67)

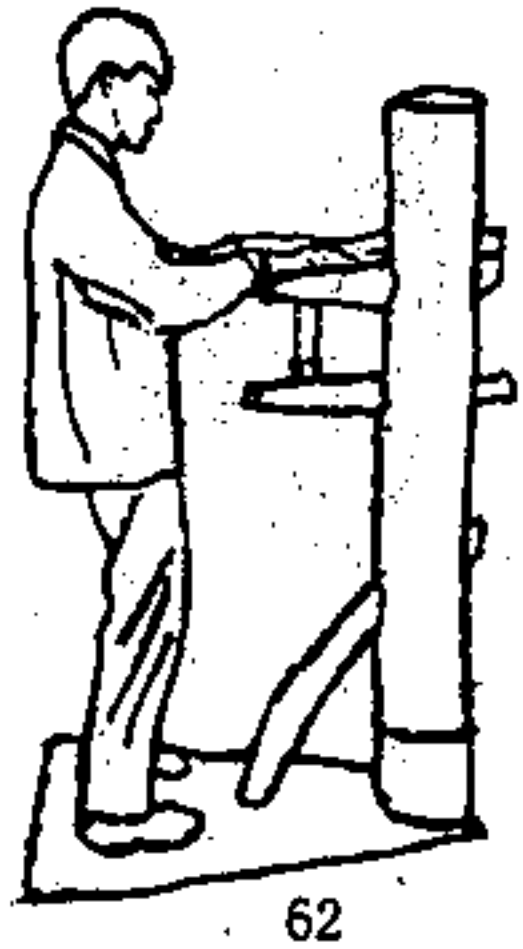
接前套(图1-5)。马不动，以左右拍手交替拍击木桩双桥手(图49-51)。第三次右拍手后，顺桩手方向化为斩颈手杀入(图52)。双手变为阴阳标指手同时一上一下标插桩上路(图53)。左标指手变摊手摊住木桩右桩手，下标指手同时上翻，并标插木桩上路(图54)。双手同时下撩在下桩手上(图55)。以右撩手撩下桩手，另一手作冲拳交替冲两拳后，再恢复到交叠撩手撩下桩手(图56-58)。双撩手同时化为标指手，分别标插上路和中路，重新恢复到交叠撩手(图59-60)。双手变托手向上托双桩手，旋腕摸桥后从内帘漏下，再次成为交叠撩手(图61-63)。双手化为摊手同时从内帘向外摊双桩手(图64)。然后双摊手变双标指插木桩上路的瞬间起左蹬脚踹木桩中下路(图65)。收脚后，以撩手和日字冲拳同时进行交替冲拳5次(图66-67)。

58

59

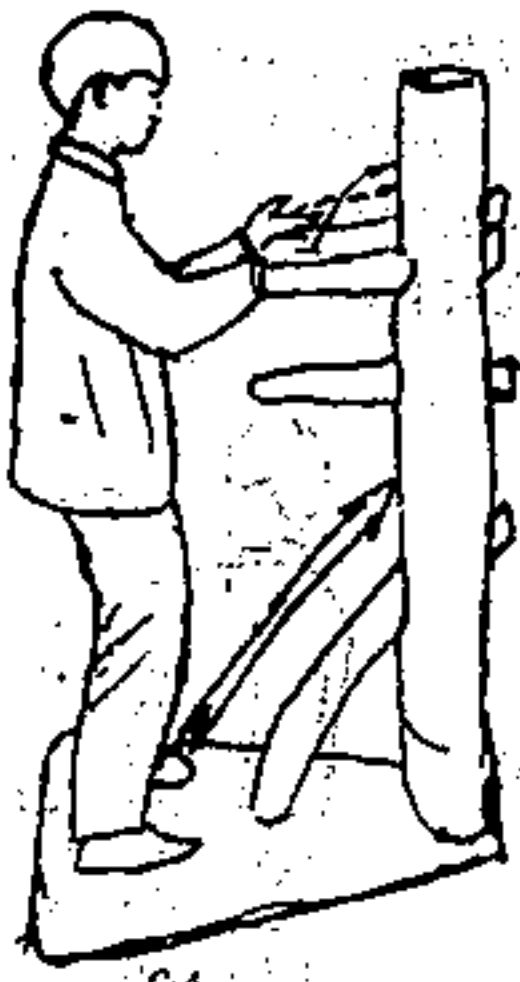
60

61



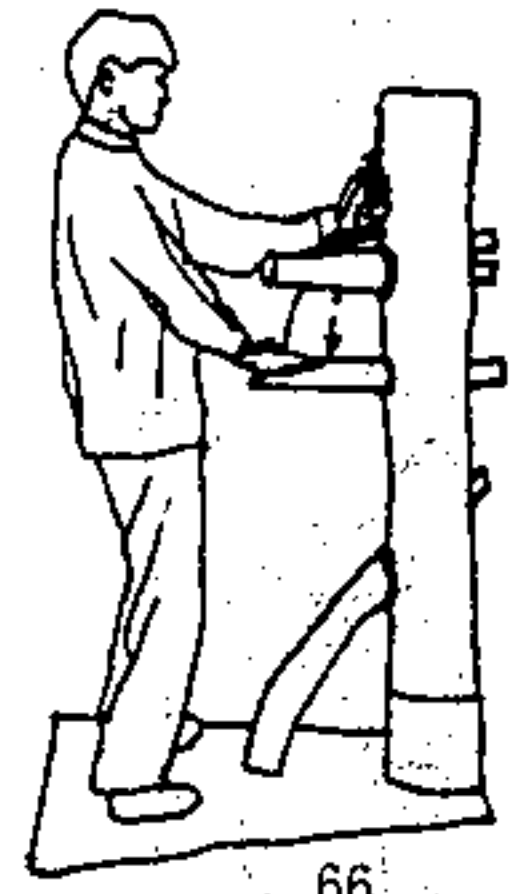
62

63

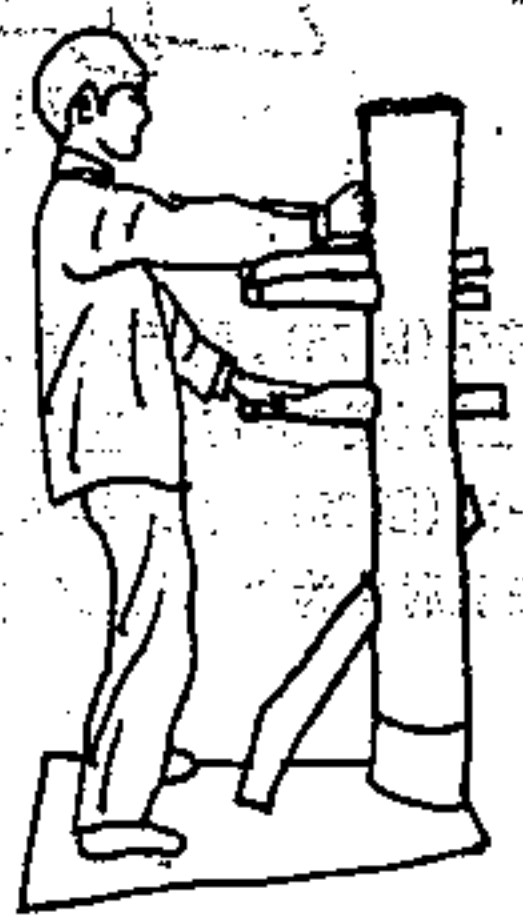


64

65



66



67

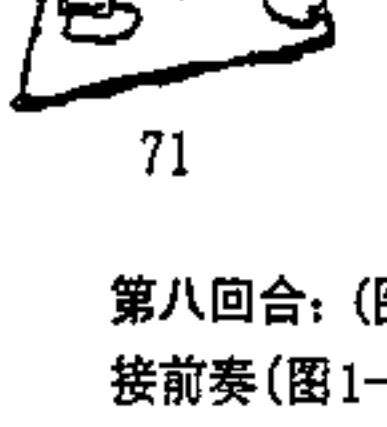
68

69

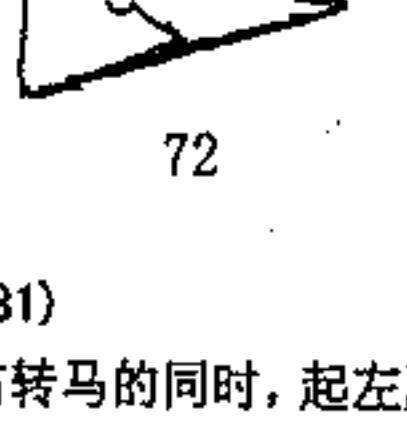
70

第七回合：(图 68-74)

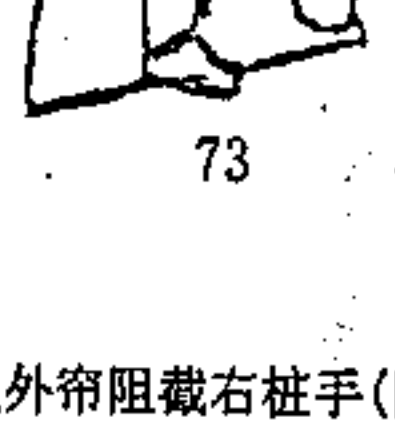
接前赛(图1-5)。收左手作护手，侧马横进半步并起右膀手阻截右桩手(图68)。膀手从内帘漏下化为揉手揉下桩手的同时转成正身马，再交替以冲拳配揉手连冲两拳后右桥手以“一伏二”伏住双桩手(图69-71)。然后左侧进一步以左批肘撞击木桩上路(图72)。再以左“一伏二”封住双桩手的同时右侧进马出右批肘攻击木桩上路(图73-74)。



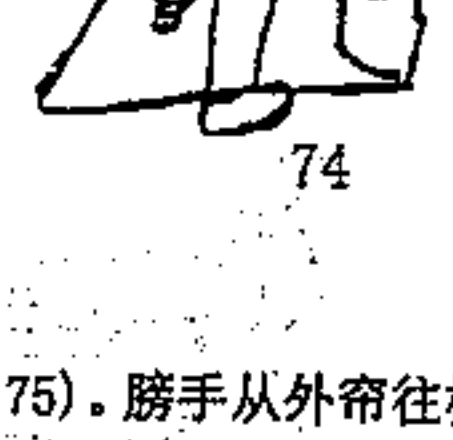
71



72



73



74

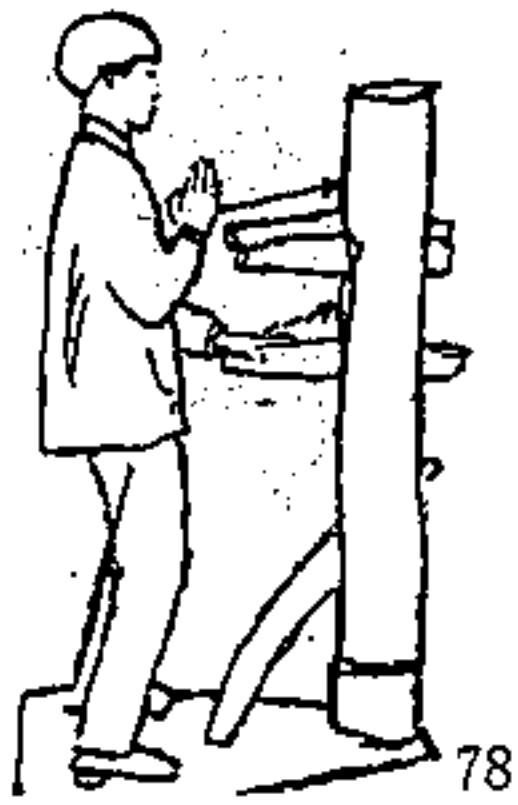
第八回合：(图 75-81)

接前赛(图1-5)。右转马的同时，起左膀手从外帘阻截右桩手(图75)。膀手从外帘往桥底下穿上变摊手，并将摊手化正掌顺桥往里送掌，击打在木桩上路(图76-77)。左正掌变揉手揉下桩手(图78)，双手化作日字冲拳分别攻击木桩上路，中路(图79)。上路手实施“一伏二”封住双桩手，下路手变盖肘盖压砸木桩上路(图80)，左盖肘化为“一伏二”桥手封双桩手，并侧进步转马起右盖肘攻击木桩(图81)。

75

76

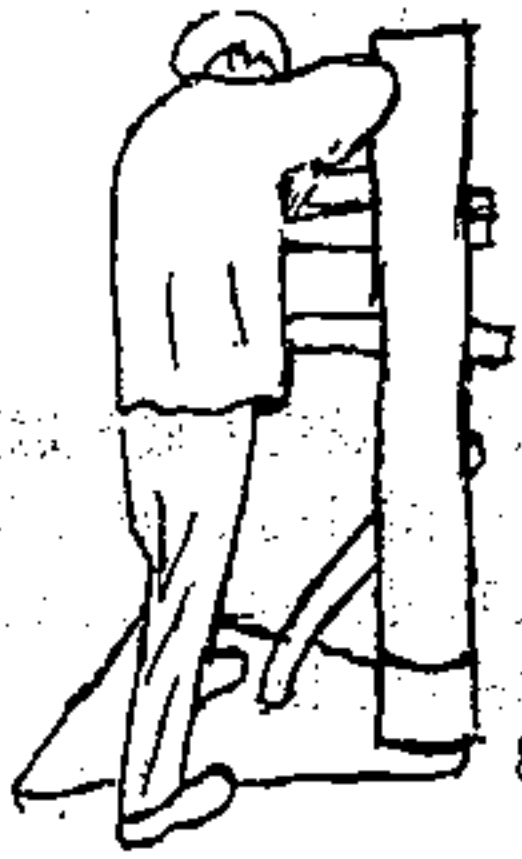
77



78

79

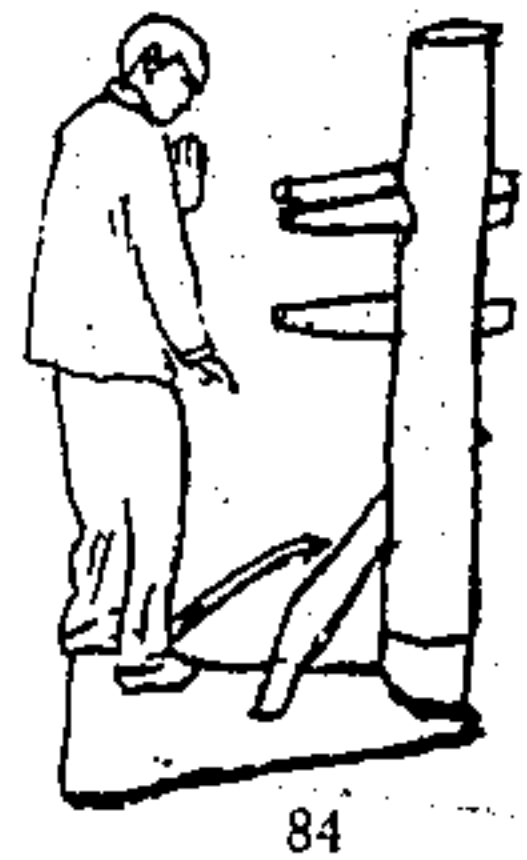
80



81

82

83



84

85

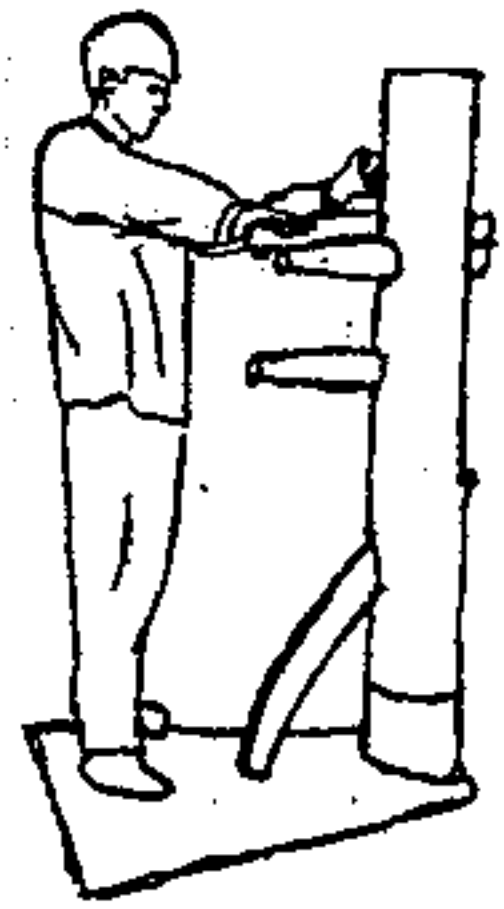
86

87

第九回合：(图82-90)

接前奏(图1-5)。拍手转成侧身马，并以低膀手阻截下桩手(图82)。从桩手桥底下实施斩手攻击(图83)。收掌准备实施脚法攻击(图84)。起右低横铲脚铲击木桩膝盖(图85)。落脚靠桩身，后脚跟上一步，实行右摊左打(图86)整体退半步，以上下耕拦手同时封锁上下桩手(图87)。拦手就地化为搭手，耕手变成日字冲拳从内帘攻击木桩上路(图88)。左右手交替以冲拳、搭手同时实施，连冲两拳(图89-90)。

88



89

90

91

92

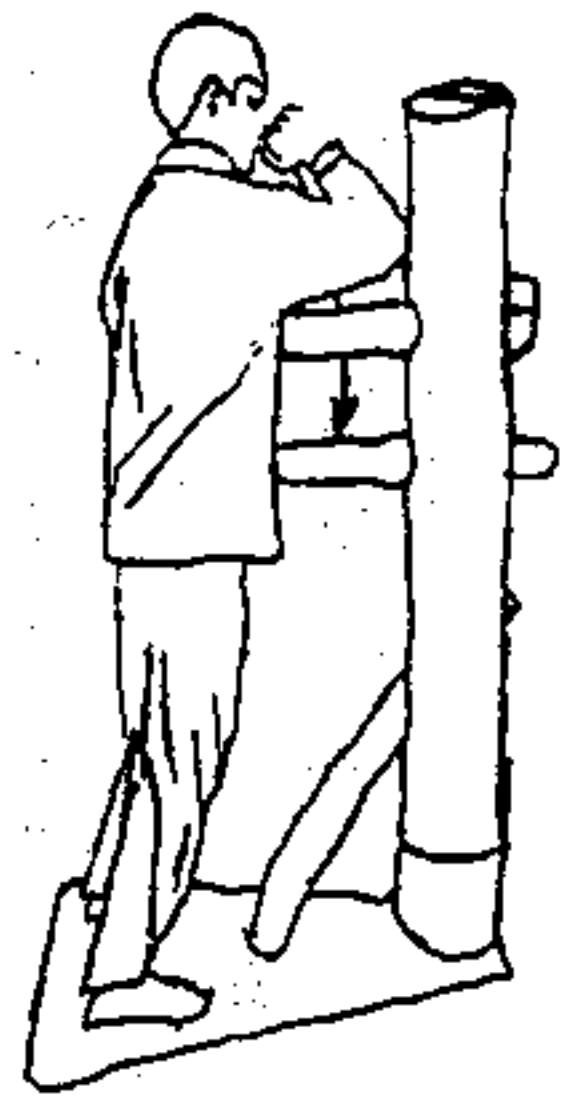
93

第十回合：(图 91-98)

抽手转马，以右低膀手阻截下桩手(图 91)。从桩手桥底下拳上(图 92)。化为冲拳攻击木桩上路(图 93)。变拳为撩手撩下桩手(图 94)。再化为冲拳攻击木桩(图 95)。曲臂变挑肘趋前挑击木桩上路(图 96)。最后又化为撩手后再一次起挑肘(图 97-98)。

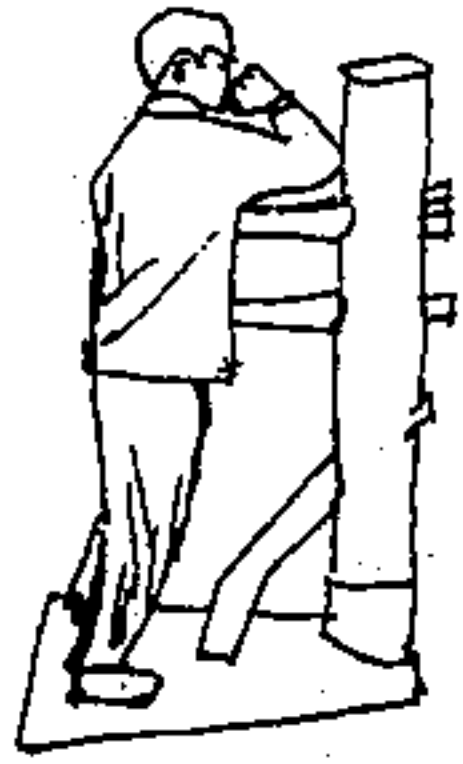
94

95

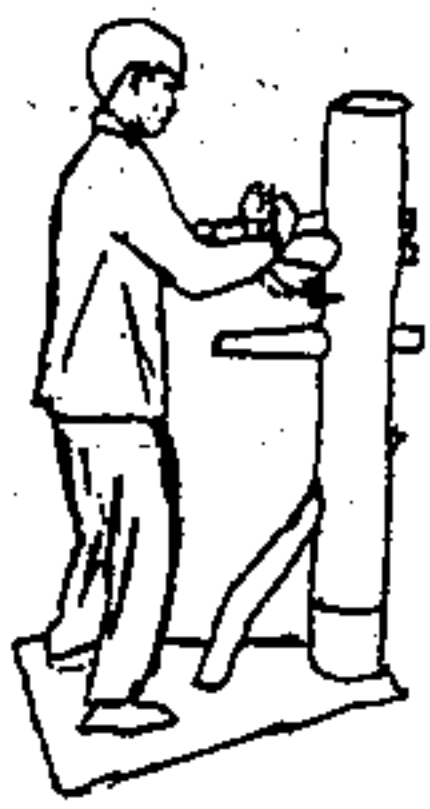


96

97

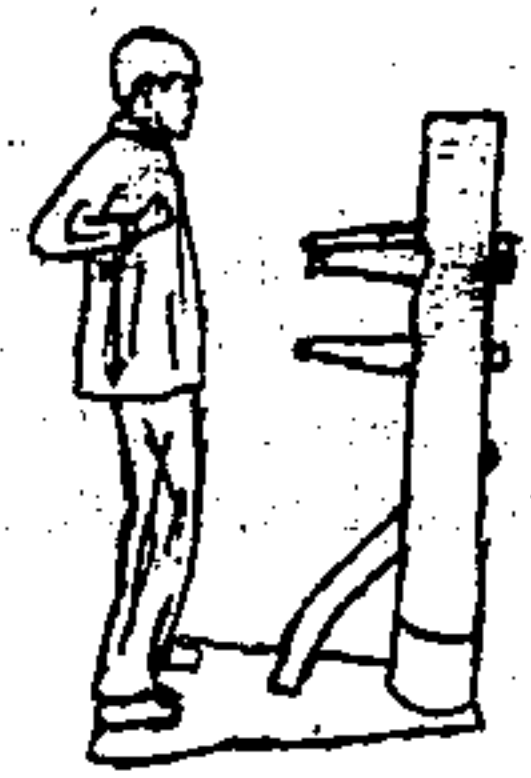


98

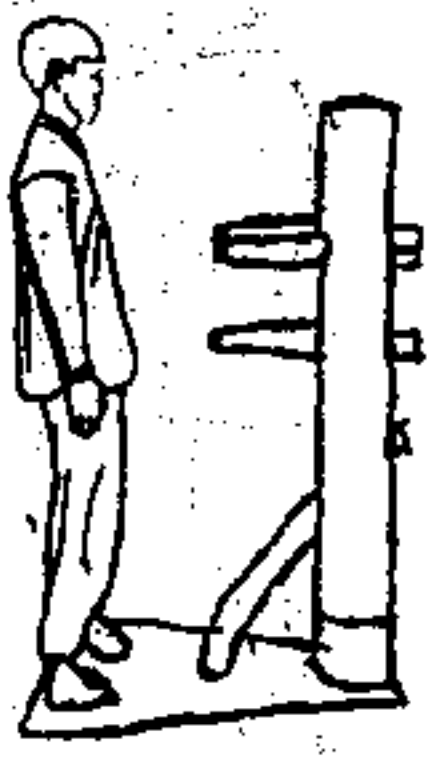


99

100



101



102

收式：(图 99-102)

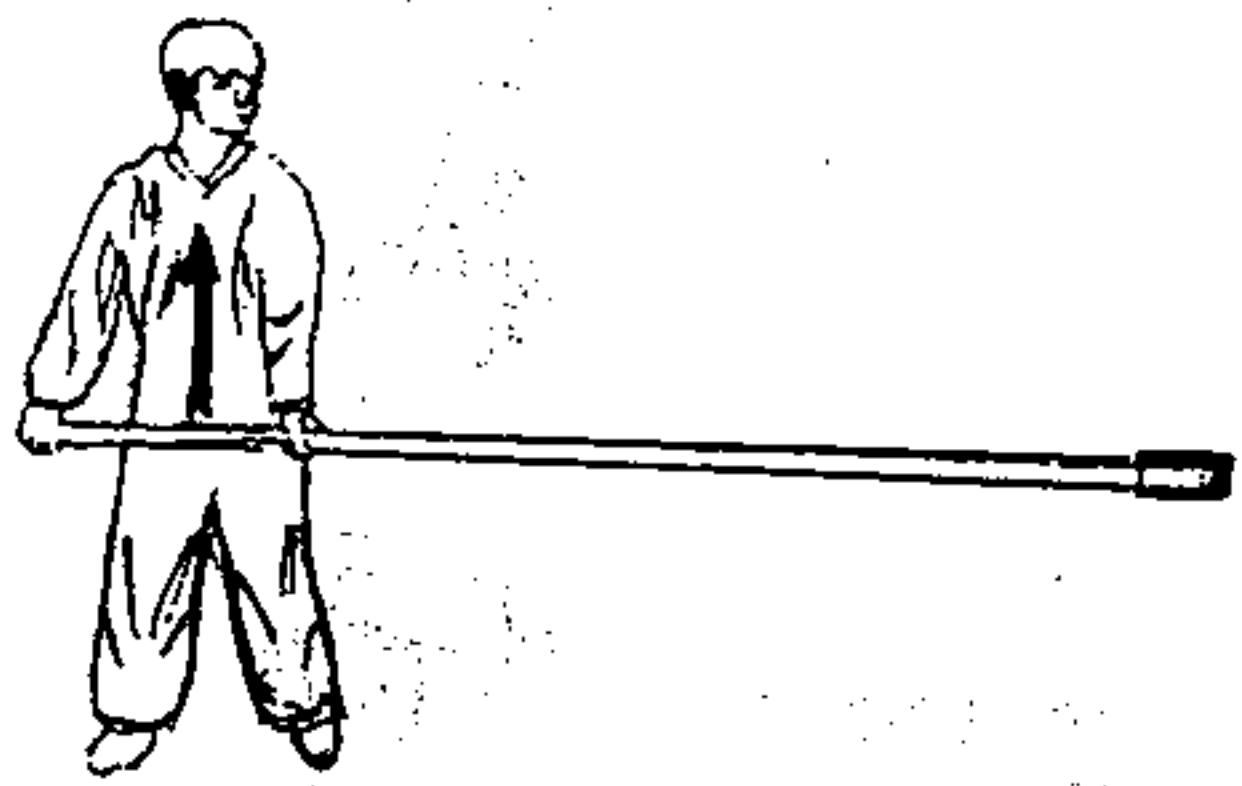
接前奏(图 1-5)。摸桥旋腕变双伏手(图 99)。双手从内帘漏入以横掌击打木桩中路(图 100)。然后以后肘法收拳，恢复到启式(图 101-102)。

训练安排

1. 小念头训练 8 分钟。
2. 木人桩法训练 35 分钟。
3. 寻桥训练 7 分钟。
4. 标指训练 5 分钟。
5. 单粘手训练 5 分钟。

第45-48课　六点半棍

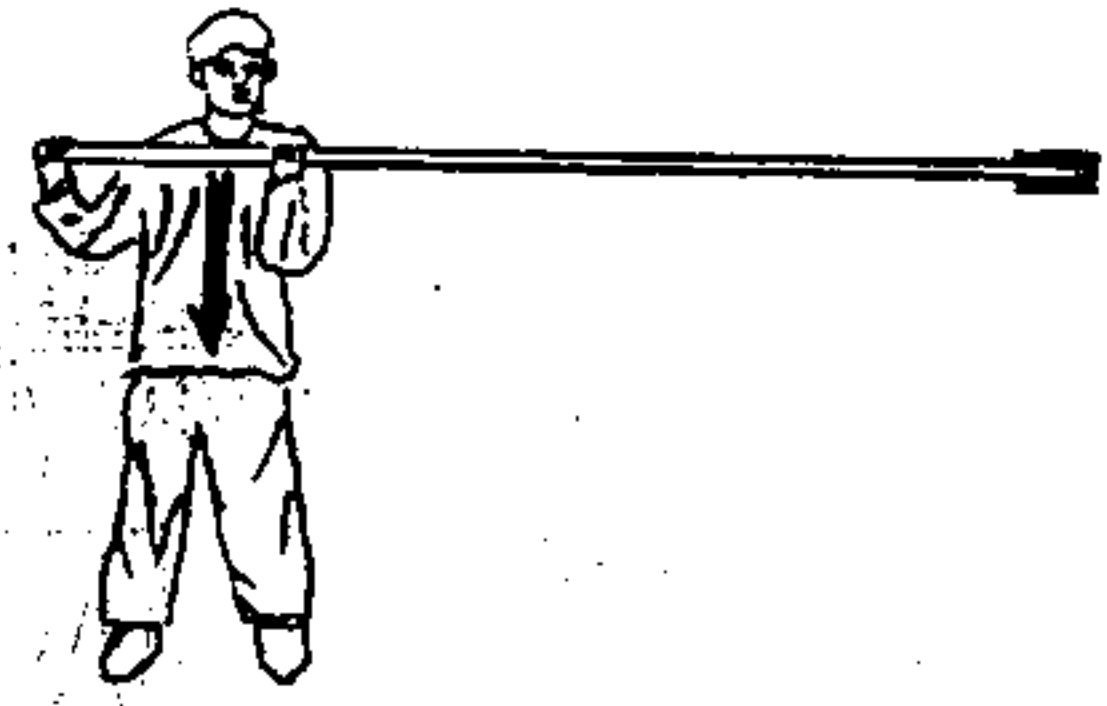
六点半棍由“杀、割、枪、弹、钉、挑”六点整点棍和由六点所变化出来的每一个半点棍组成。其整点和半点棍外形轨迹相同，不同之处在于力源的来源和变化。整点棍的力源来自腰、马、桥，其桥手弯曲成一定的力学角度，而每一个半点棍的力源则只来自于腰的旋转和摇晃，其桥手伸直且马步丝毫不动，即桥手与棍连成一个固定的整体，地面与马亦连成一个固定的整体，如此上下固定中间活的姿态所练就的劲力很具穿透性，一经击中对方，即可造成严重的内伤。在六点半棍的训练之前，须先进行棍基训练：抖棍训练。抖棍训练初始阶段应在棍梢套一个重量适宜的铁套，以增加棍梢重量，达到一开始便能体验到棍的弹抖发放之劲，待具备一定功力后，即可卸去铁套进行空棍演练，最后再进入由各散点自由组合的圈缠演练。



1

棍基训练：抖棍(图1=2)

受训者以略大于二字钳阳马之马步站立，执棍手门稍宽于肩，执棍手后阴前阳(图1)。然后曲前臂抬棍至胸前，抬棍过程深吸气(图2)双执棍手突然向下猛抖，抖棍过程随势以鼻子喷气(图1)。如此一抬一抖，如是者三次。

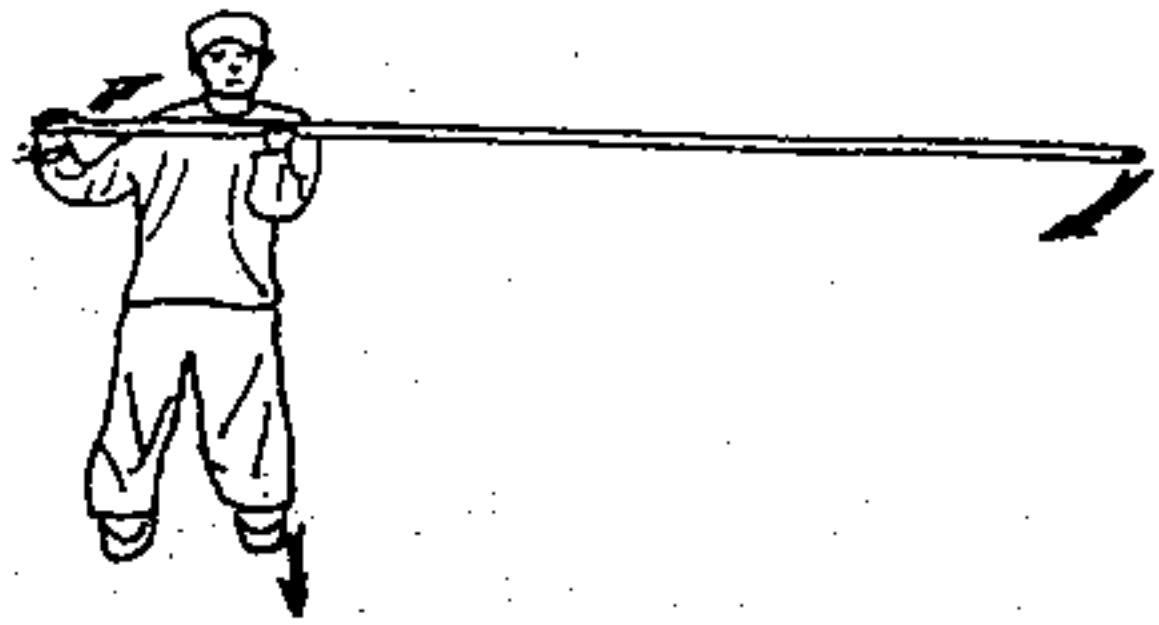


2

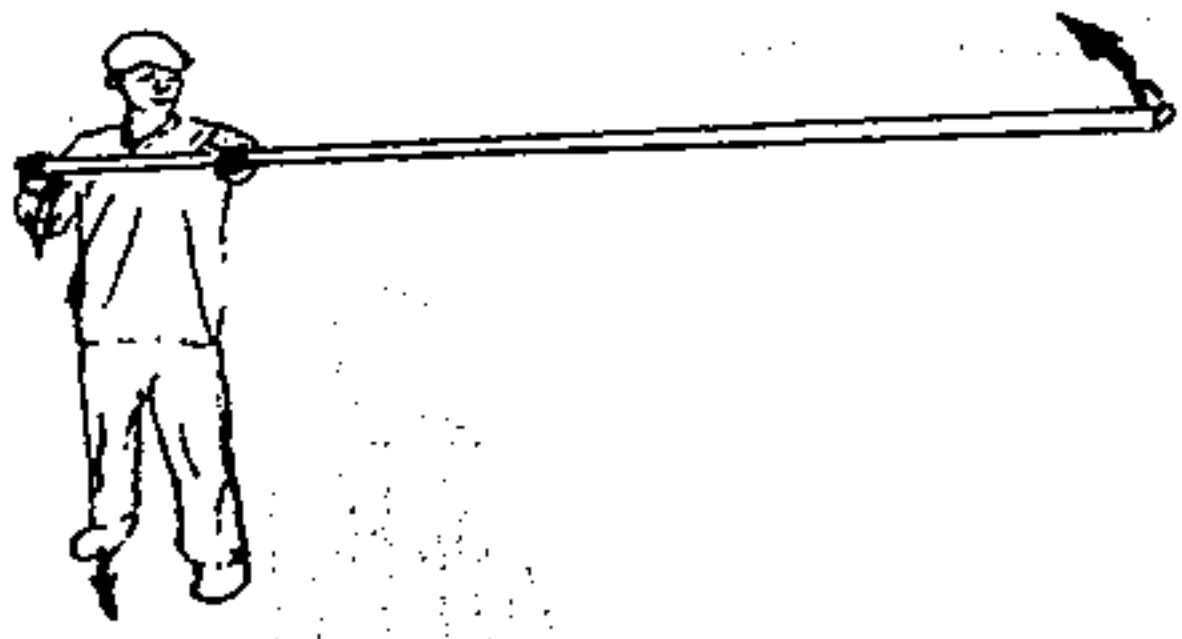
第一阶段训练，进步六点棍训练

一点：杀棍(图3-4)

三次抖棍之后，再抬棍至胸前(图3)。左脚标前一步的同时，执棍手分别向相反两个方向发力，但主发力手在前手，前手送棍使棍梢向正面平杀出(图4)。



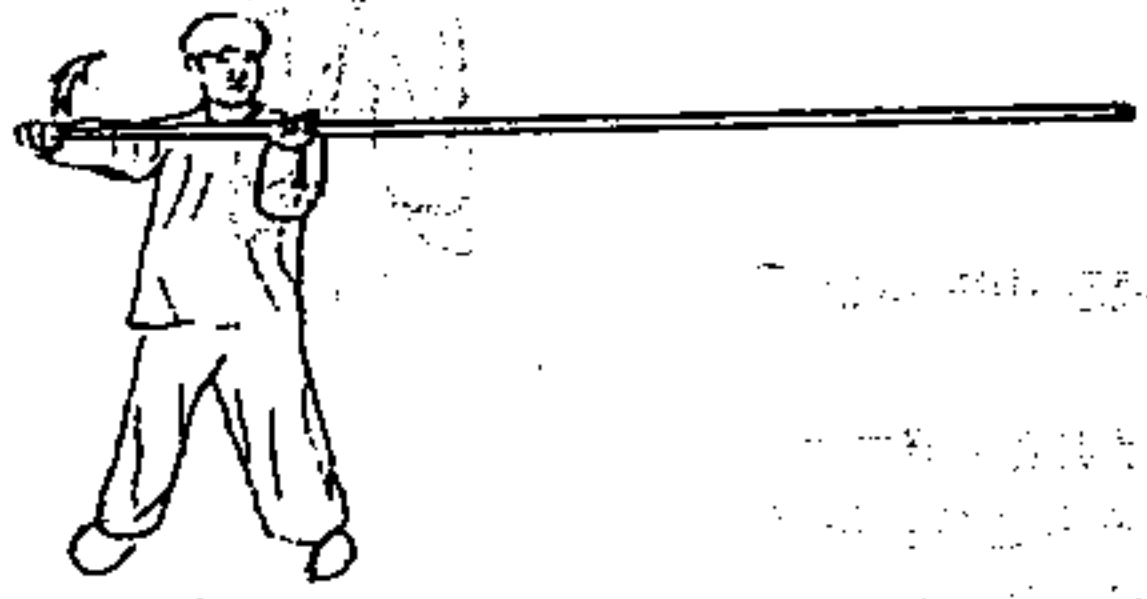
3



4

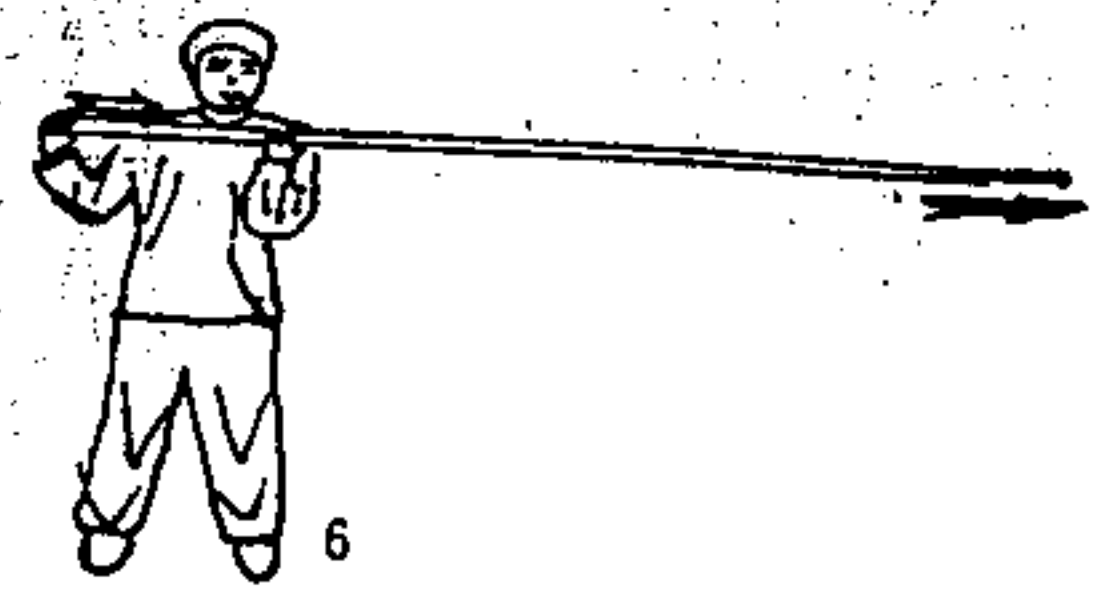
二点：割棍(图5)

后脚标前至与前脚平在同一直线上的同时，双执棍手分别向相反两个方向发力，主发力手在后手，后手推棍使棍梢向正后回割(图5)。



5

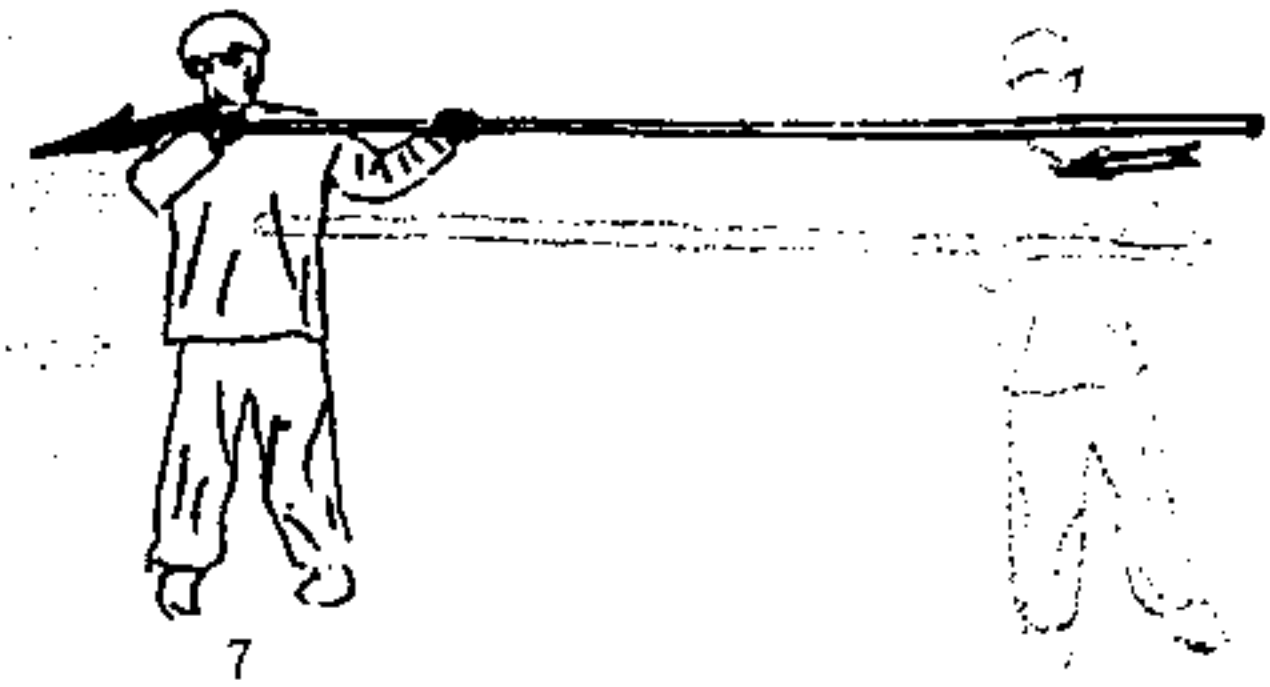
曲后执棍手恢复到平抬棍式(图6)。



6

三点：枪棍(图7)

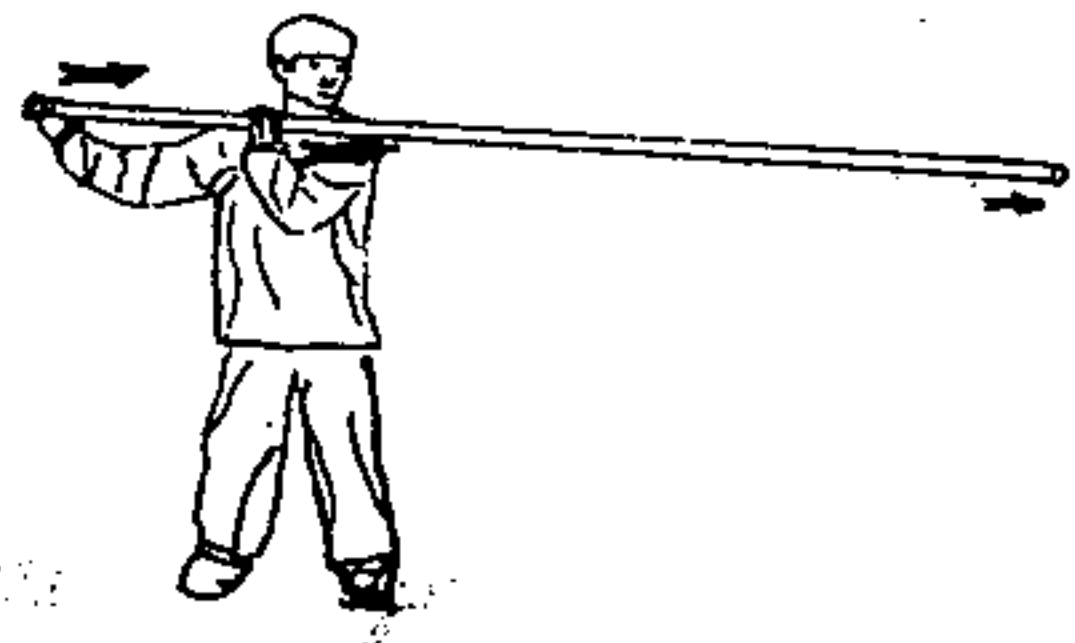
马步原位不动，双执棍手同时向前发力，双手力度均衡，使棍向前整体标前位移一段距离，意念将标中对方的一瞬间，惊抖一下(图7)。



7

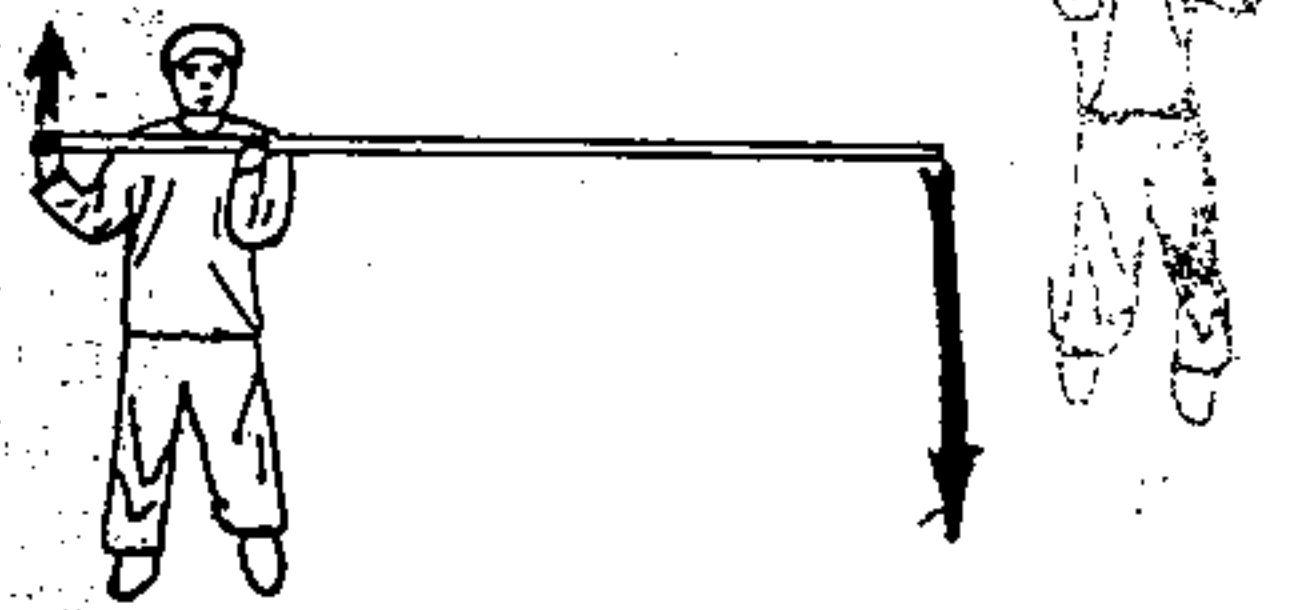
四点：弹棍(图8)

做完枪棍动作后，即刻以双执棍手同时向后发力，双手力度均衡，使棍向后整体后弹位移一段距离，其接触力点意在棍尾(图8)。



8

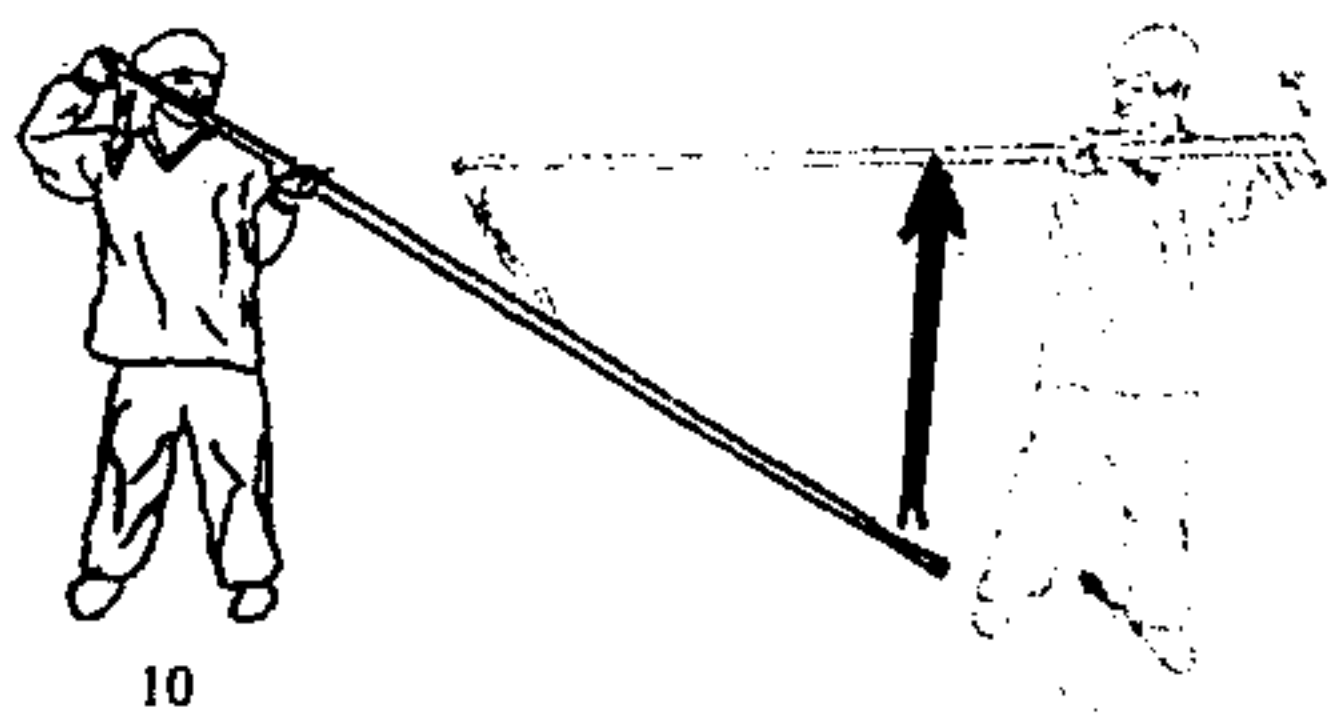
双执棍手稍整体前推但不发力，恢复到平抬棍式(图9)。



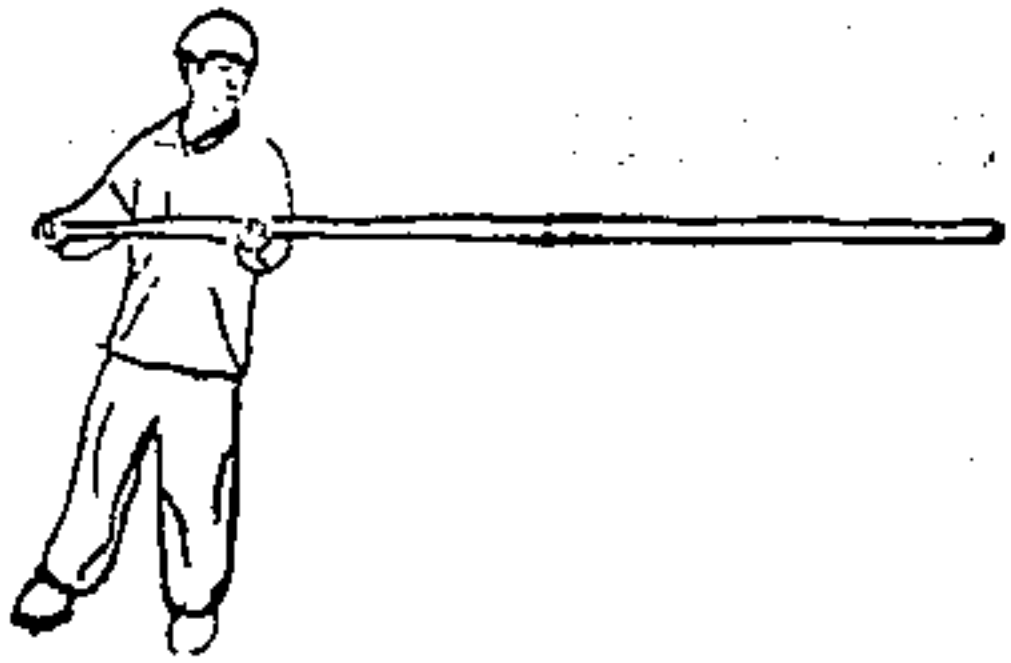
9

五点：钉棍(图10)

马步仍然保持原位不动，双执棍手分别向上和向下(前下后上)同时发力，主发力手在后手，由于后手的握起致使棍斜向下钉击(图10)。



10

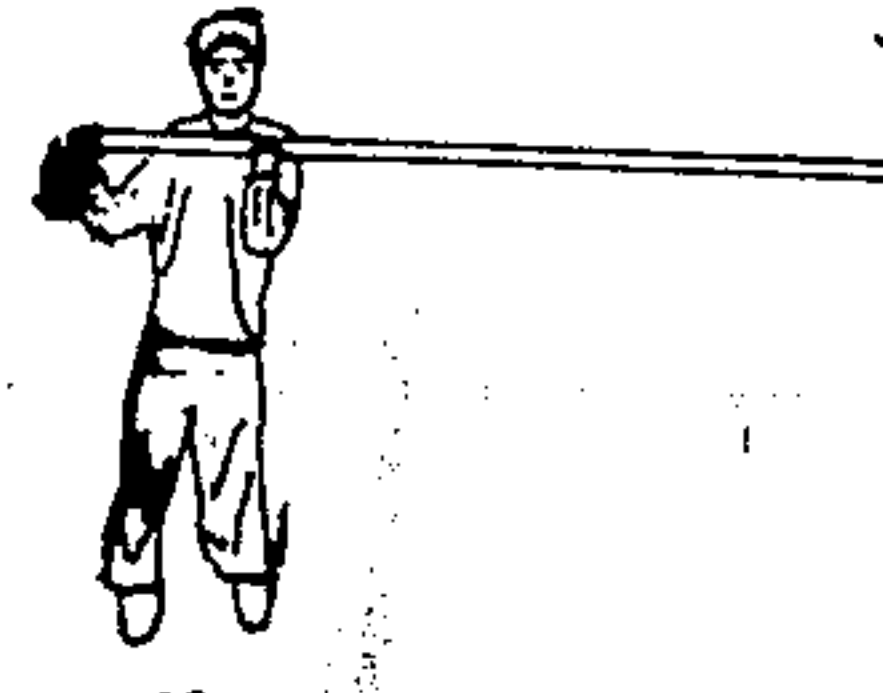


11

六点：挑棍(图 11)

收钉棍的间架为前提，双执棍手突然同时分别向上和向下发力(前上后下)，主发力手为前手，从而使棍梢疾向上挑击(图 11)。

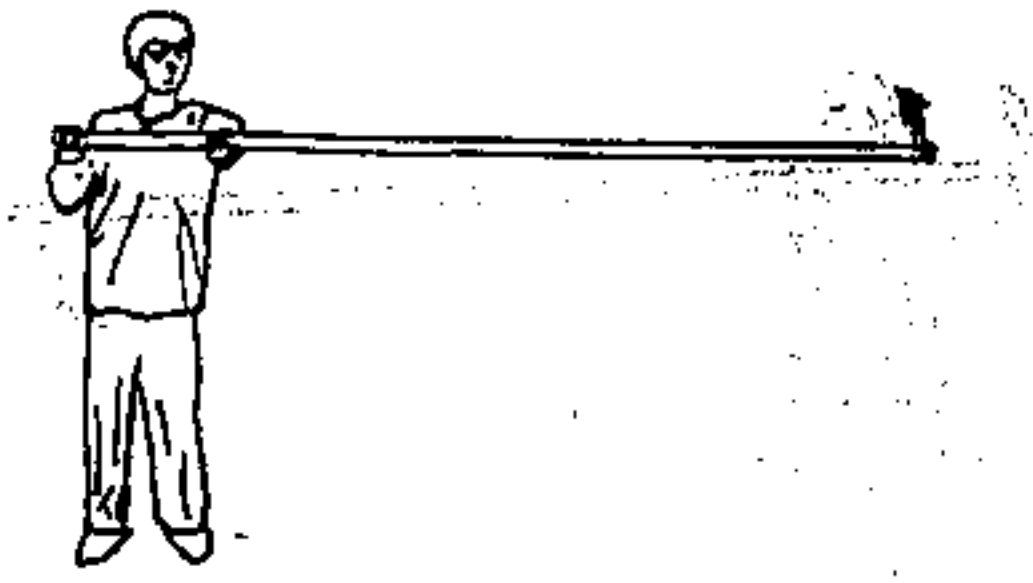
12



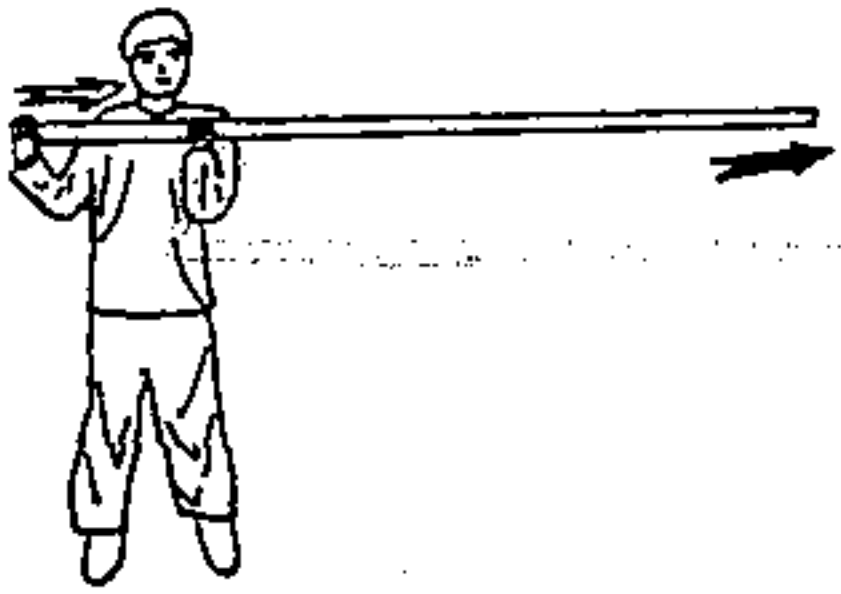
13

第二阶段训练　撒步六点棍训练

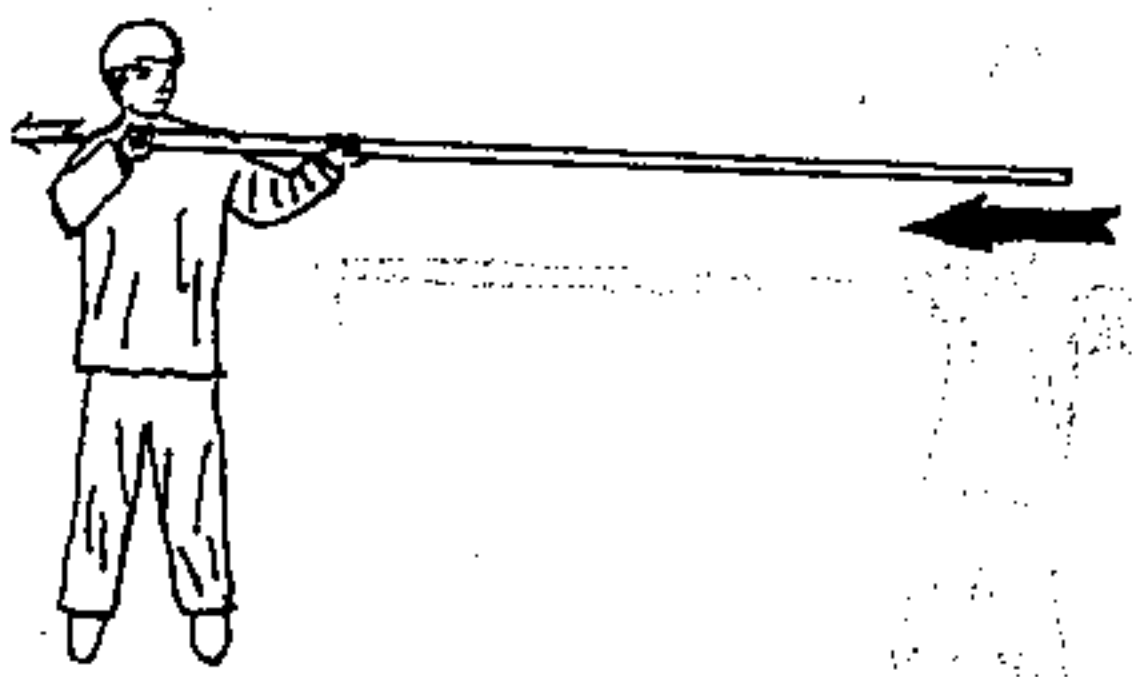
整个第二阶段的训练，其棍的散点数目、名称、各点棍所走路线轨迹和第一阶段训练是一样的。不一样的是：杀棍和割棍在第一阶段的训练时，所走步伐为进步，而在第二阶段训练为撒步。虽然只有一步之分，但前者训练旨在攻击，后者训练以防守为目的，效果绝然不一样其演练过程如图所示：(图 12-21)



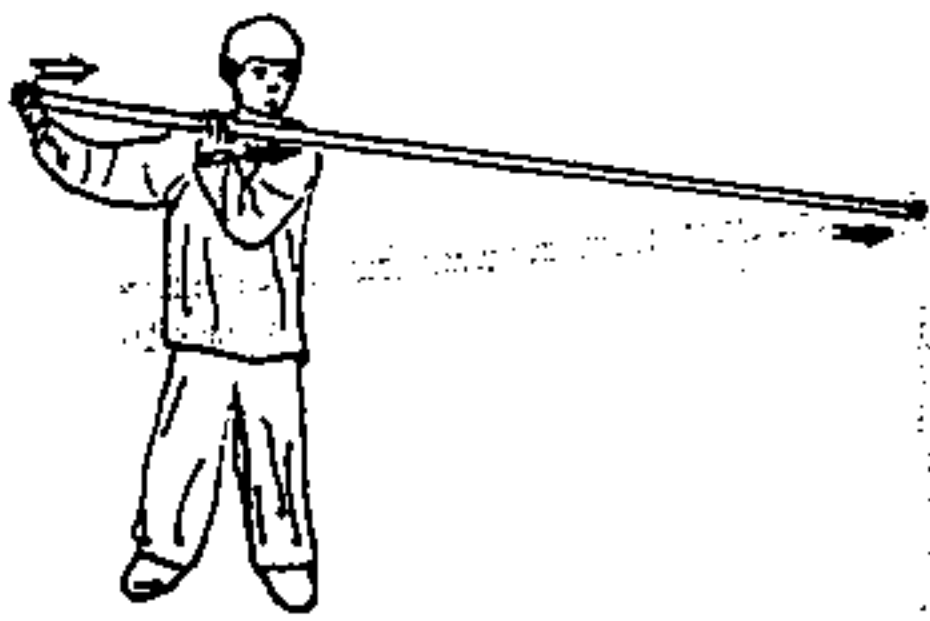
14



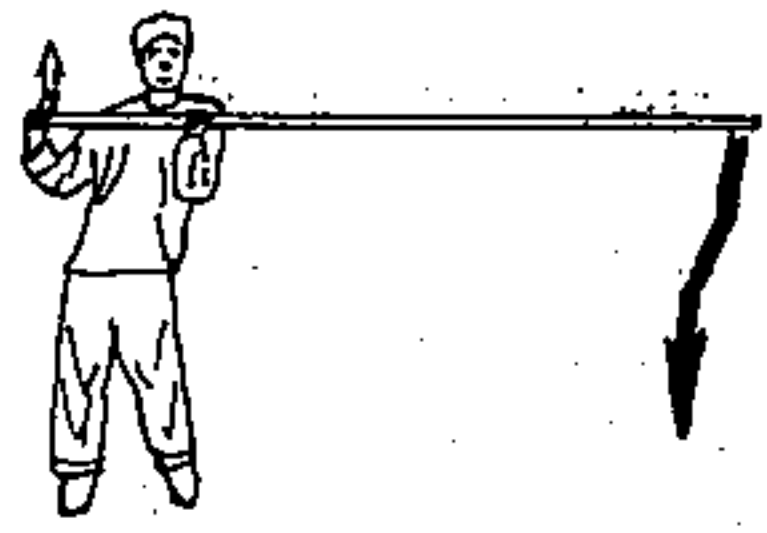
15



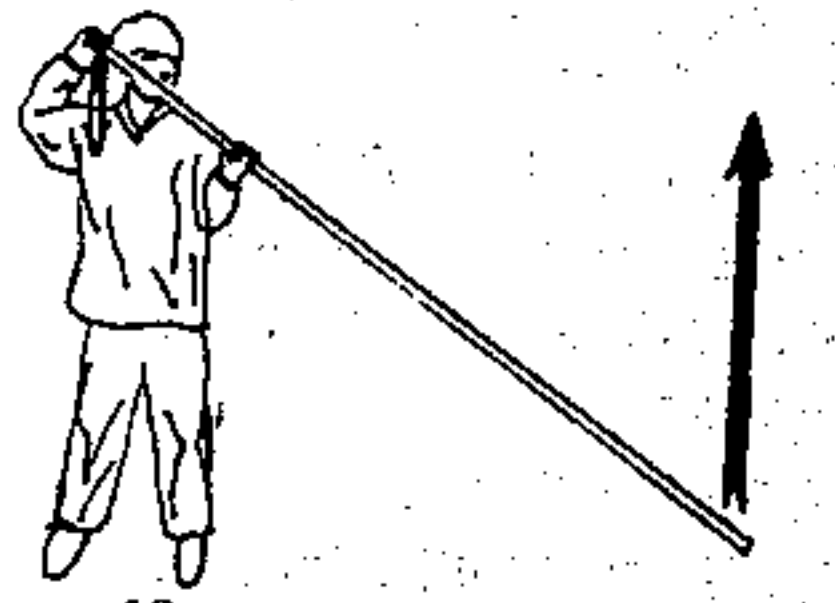
16



17

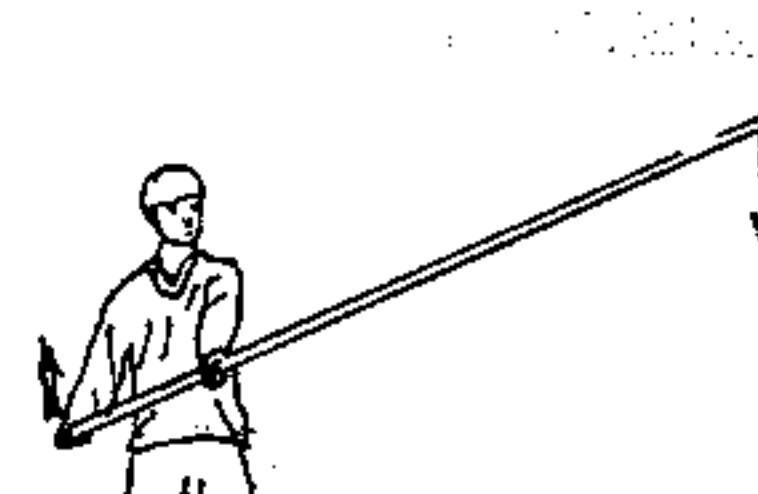


18



19

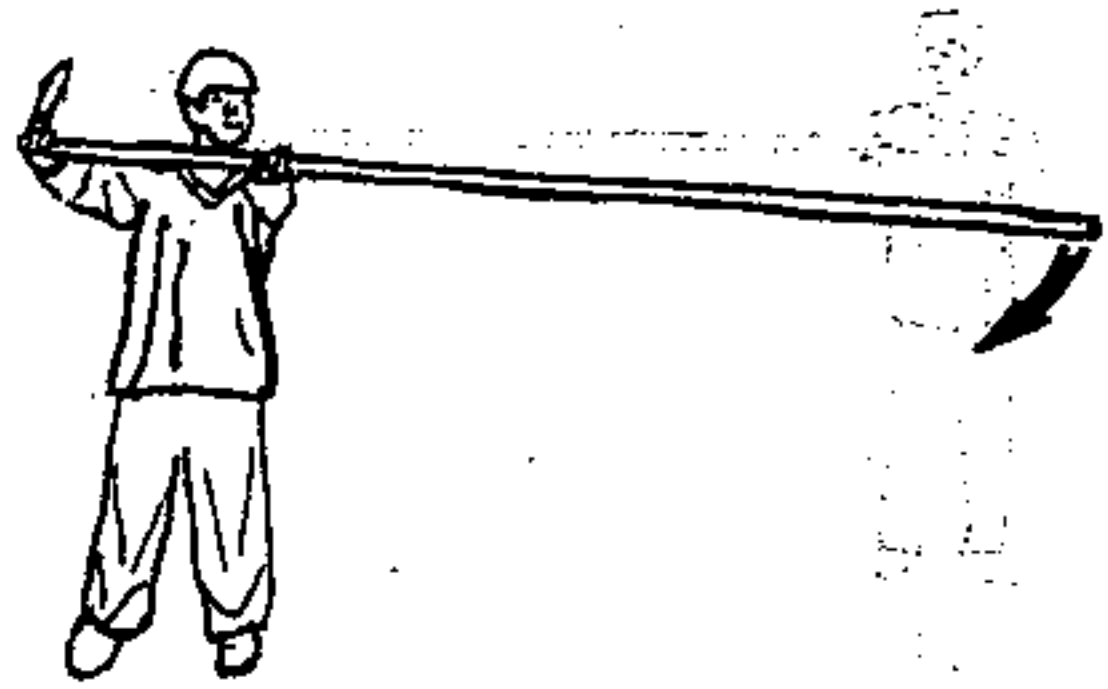
20



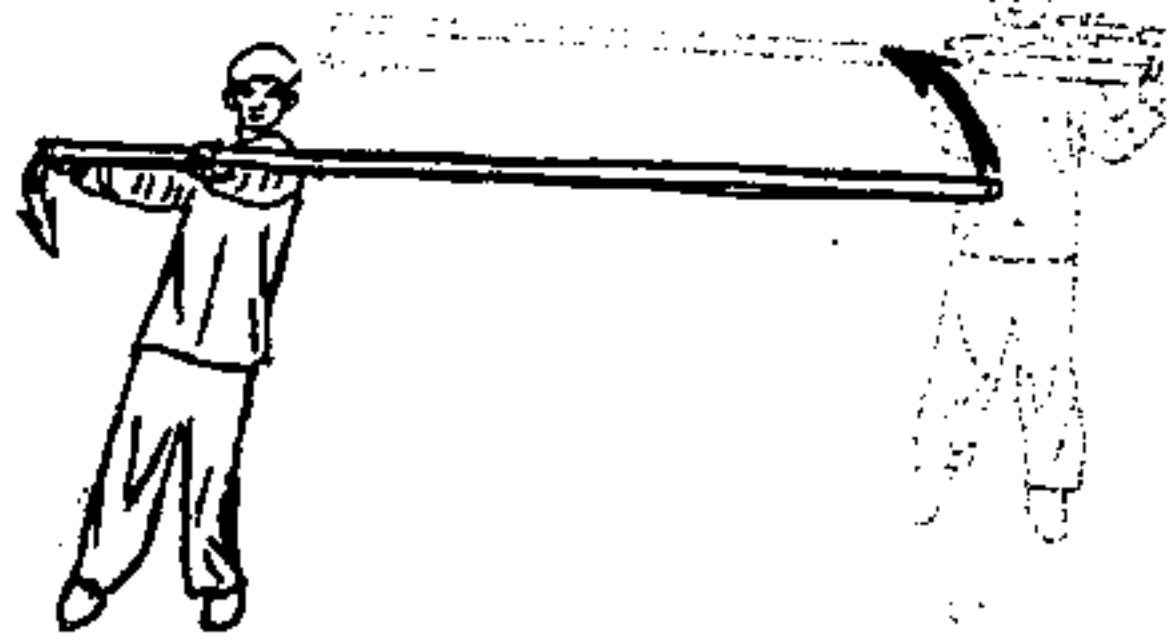
21

第三阶段训练　半点棍训练

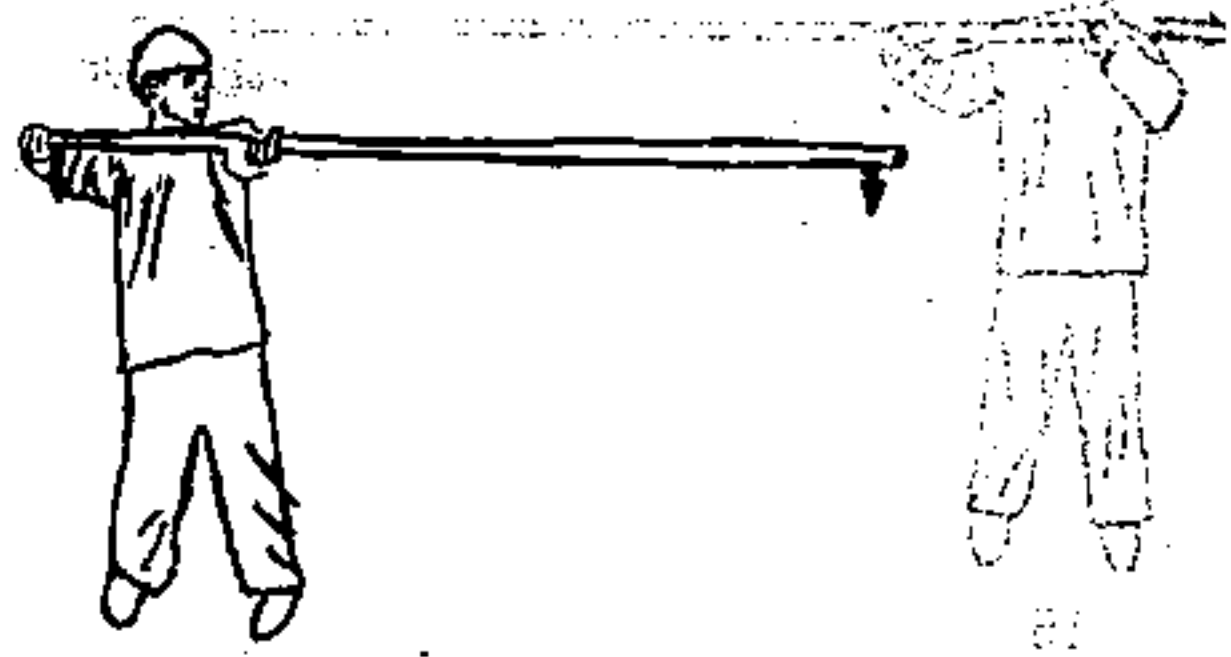
所谓“半点”，乃指杀、割、枪、弹、钉、挑每一点之半点，其每一个动作均不曲臂，而以伸直的双桥手执棍，其手形的外形位移只有原来的一半，其力的来源和棍势的改变均靠腰背的旋转和摇晃。由于半点棍的力源，来源腰背，其力表现得比整点棍更冷脆，更隐蔽，穿透性更强。整个半点棍的训练过程，马步始终保持原位不动，双执棍桥手一刻都不能弯曲。而演练过程仍然依“杀、割、枪、弹、钉、挑”的顺序进行，其棍所走轨迹仍然和整点棍的训练一致(图22-32)。



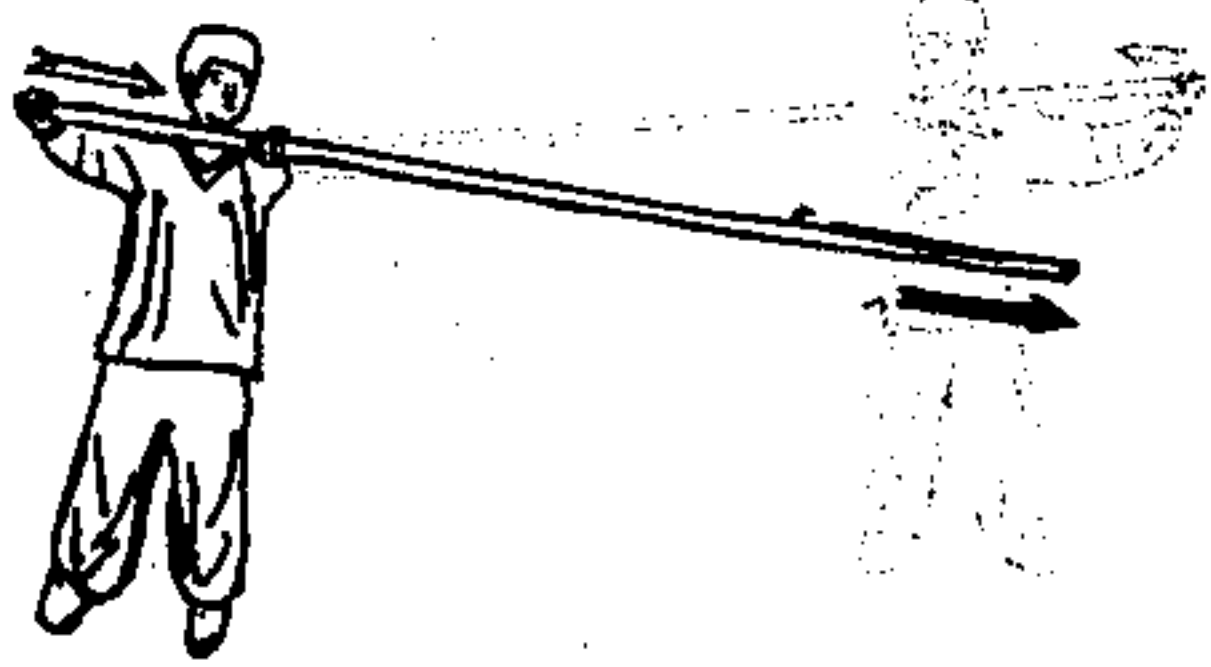
22



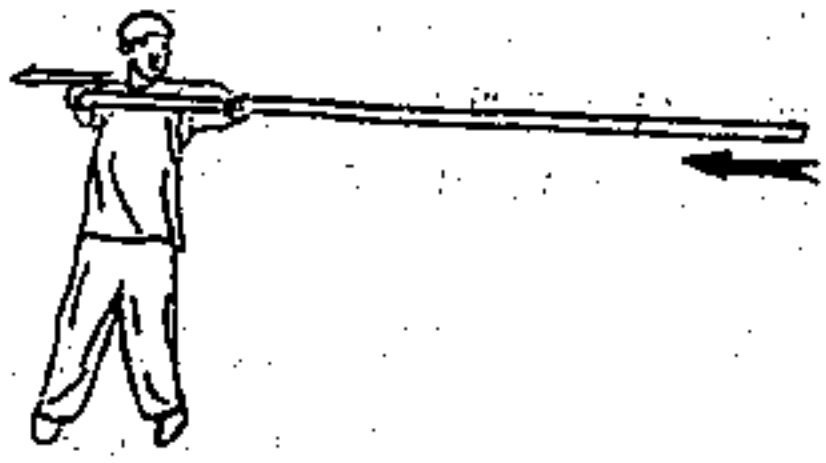
23



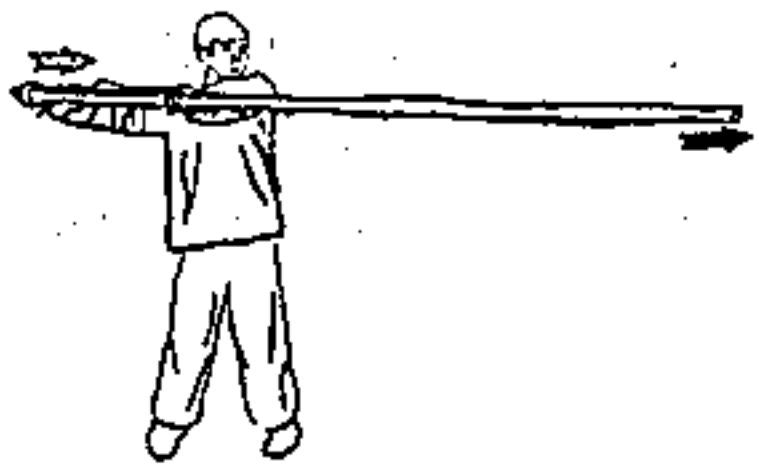
24



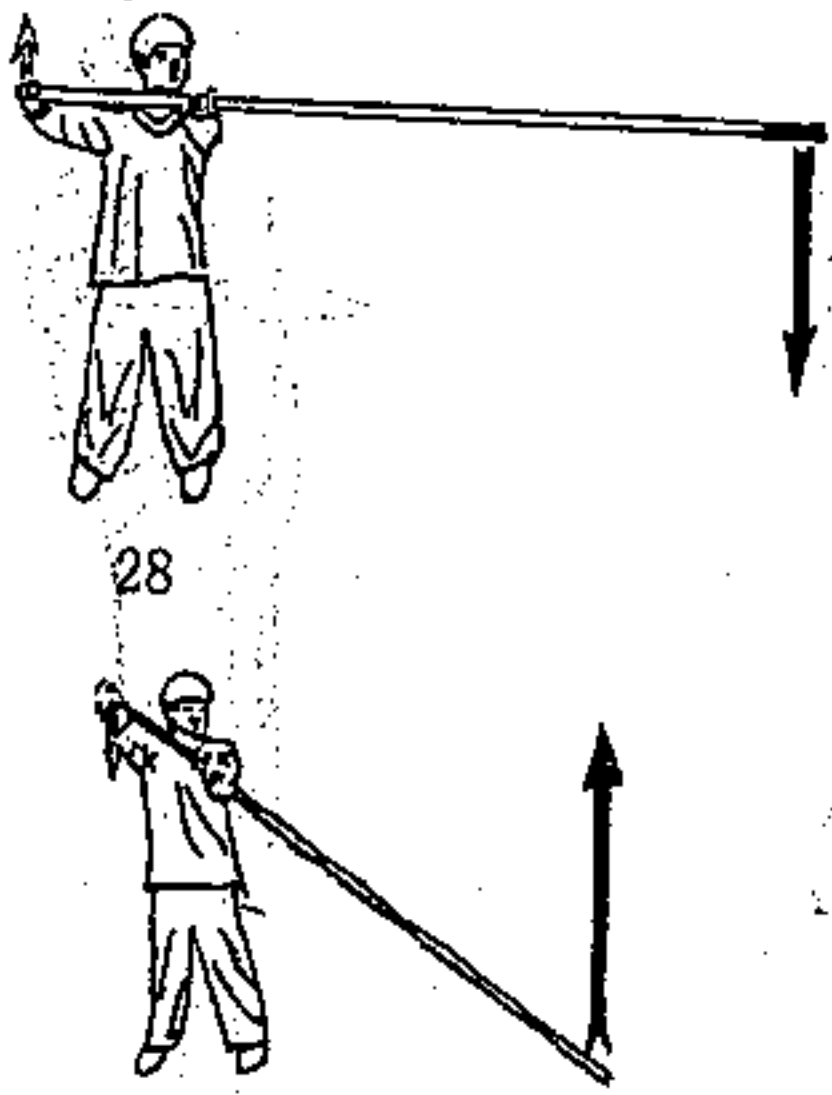
25



26

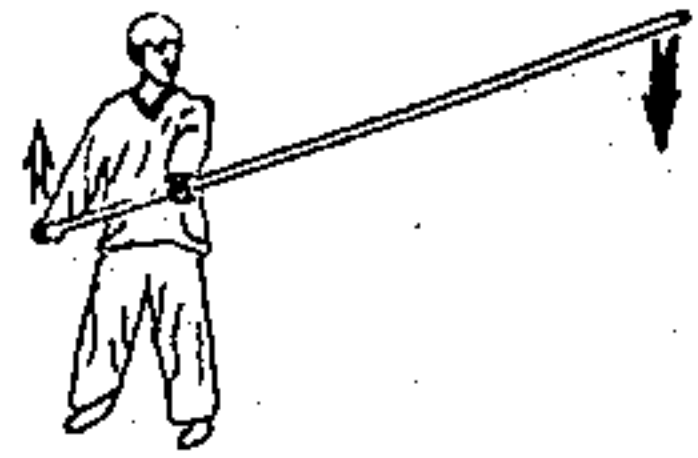


27

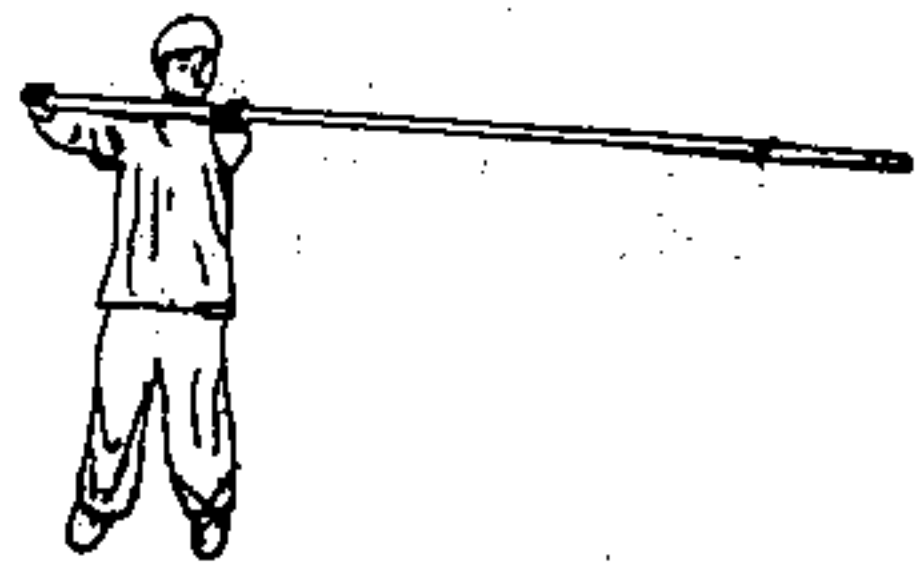


28

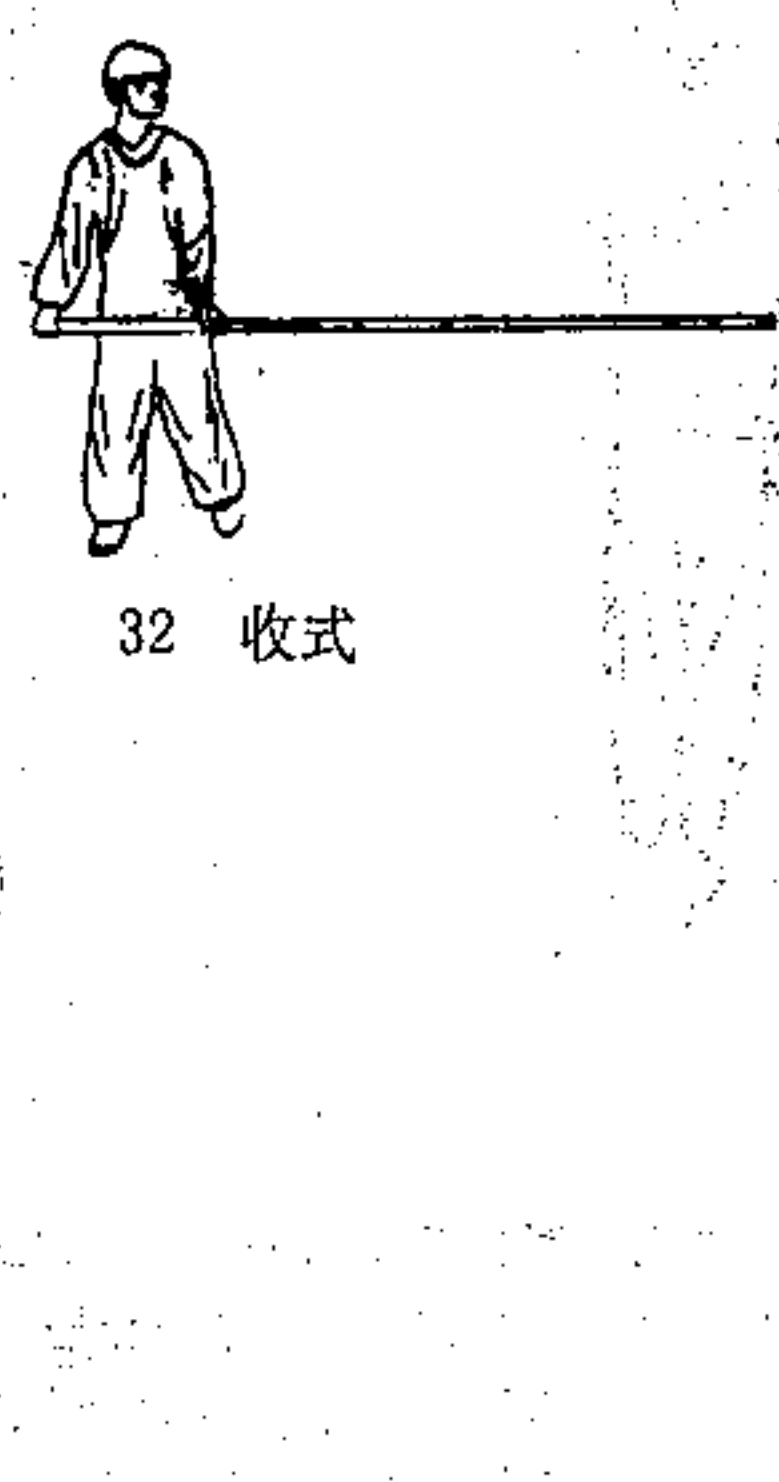
29



30



31



32 收式

训练安排

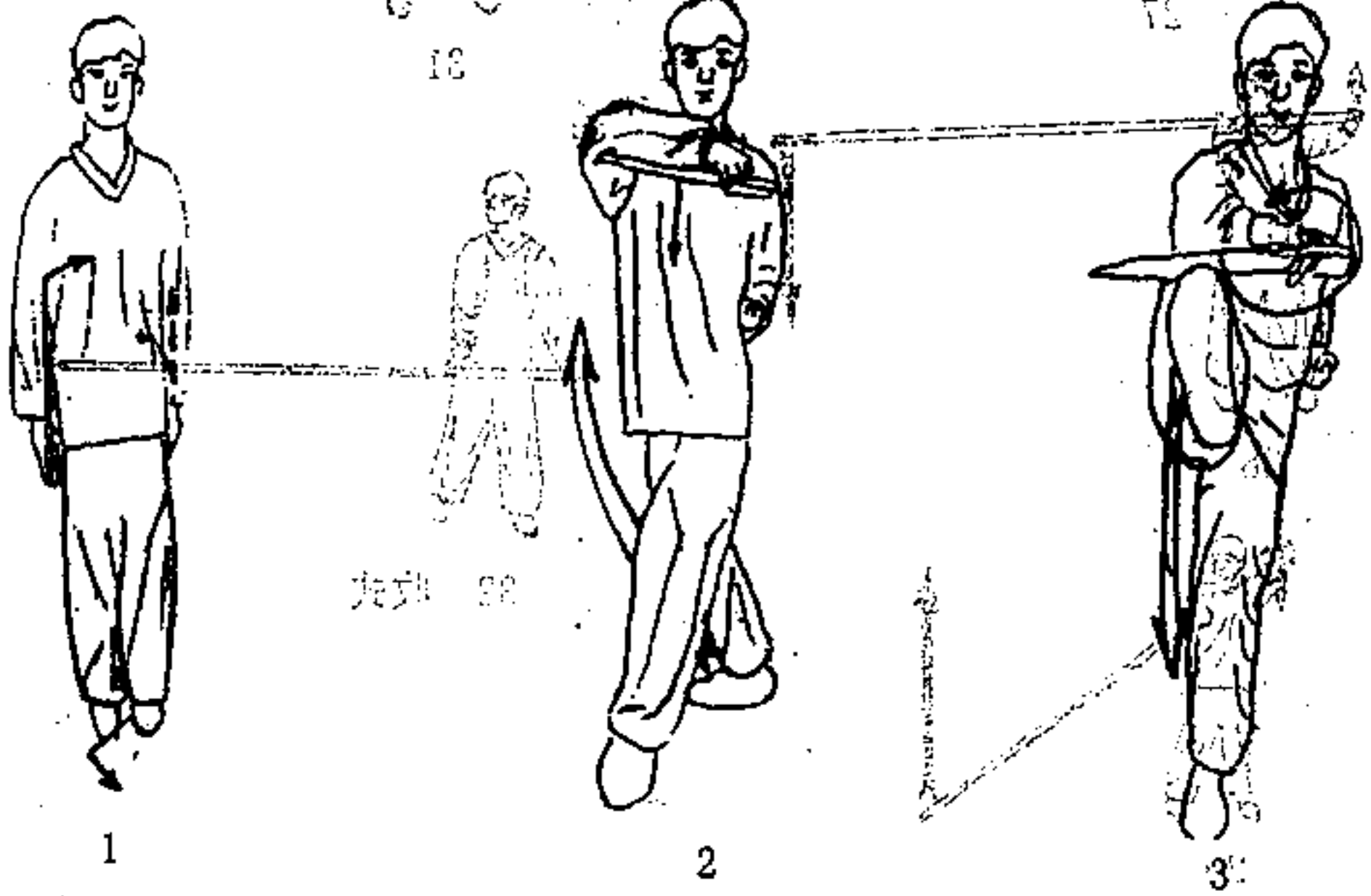
1. 小念头运力训练8分钟。
2. 大点半棍训练30分钟。
3. 木人桩法训练10分钟。
4. 肾气归元功训练7分钟。
5. 盘手训练5分钟。

第49-53课　八斩刀

咏春八斩刀法，历来极少外传。本刀法看上去似乎极简单，但已尽归纳了如何应付各种兵器的特性以及来自上、中、下路的可能性。讲究、转换灵活攻防协调，以快打慢。

八斩刀法套路，并非只有八个攻防动作，而是有八节攻防动作，而每一节都有一个最具攻防代表性的招式，于是以此等招式的名称作为该节刀的名称。

在咏春拳术和棍术的训练中，都以粘手、粘棍的训练为主，其训练原则为训练人的感觉来达到随敌招势和力度的变化而变化，从而以无招胜有招的方式在一种接触或多次接触转换中来击敌取胜。但八斩刀却没有粘刀训练，原因乃是刀为利器，一有接触，即可夺命，绝不可能以刀刃去感觉到对方攻势和意图及力的变化之后，再去随敌的变化而变出一招相应的刀法攻击对方。故八斩刀法与拳法及棍法的训练方式恰恰相反，其训练过程以八节刀法应付各种兵器的攻击对拆训练为主，此等训练非常讲究招式的"定向性"，故八斩刀的训练须双方模拟应付各种兵器的相应刀式锻炼至极端纯熟，使之变成习惯性反应方为上乘境界。



1　　2　　3

一式刀：肘击刀(图1-5，中心刀式：图2)

受训者并步靠拢站立，全身放松，目注前方，右手执双叠刀，刀刃向后，左手垂直靠裤边(图1)。左脚标前一步的同时，以右批肘送刀击出至胸前，刀刃向前，抱左拳至肋下(图2)。双叠刀推前起右蹬脚与刀身相撞(图3)。落脚的瞬间把双叠刀立起，拇指执刀挂(图4)左手从护圈插入外分一刀(图5)。

4

5

6

7

8

9

二式刀：侧斩刀(图 6-11，中心刀式；图 7)

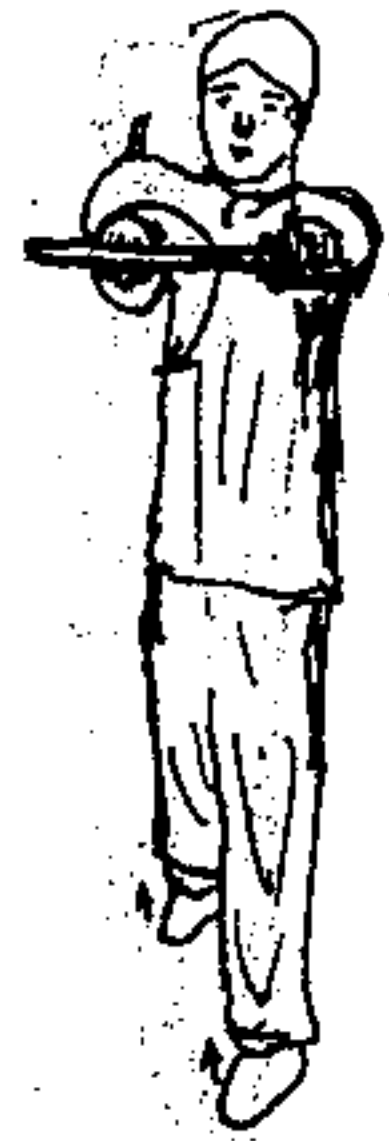
右脚标前一步的同时，双刀齐齐向左侧斩出，然后换步双斩右侧，如是者三次(图6-8)。接着右脚再标前一步的瞬间，左刀沿中线刺出，右刀仍是侧斩刀斩向右侧，再换步刺右刀斩左侧，如是者三次(图9-11)。

10

11

12

13



14

15

三式刀：十字刀(图 12-18，中心刀式：图 16)

步不动，右斩力变中刺刀，左刺刀横着回弹至右肩(图 12)。右刀翘起，刀刃向左拇指扣住刀挂(图13)。右刀向肘底落下之后即刻由外向内旋臂并用后肘法送刀向后刺，同时，左刀迅速平杀出(图 14)。顺时针转马，双刀由下向上及外分刀，刀刃向外(图 15)。然后逆时针转马至背后，双刀从上向下呈“十”字架状下压(图 16)。在原马步不变的前提下分刀(图 17)。最后顺时针转成正身马的同时，再架十字刀(图 18)。

16

17

18

19

20

21

四式刀：双亮刀(图 19-25，中心刀式：图 22)

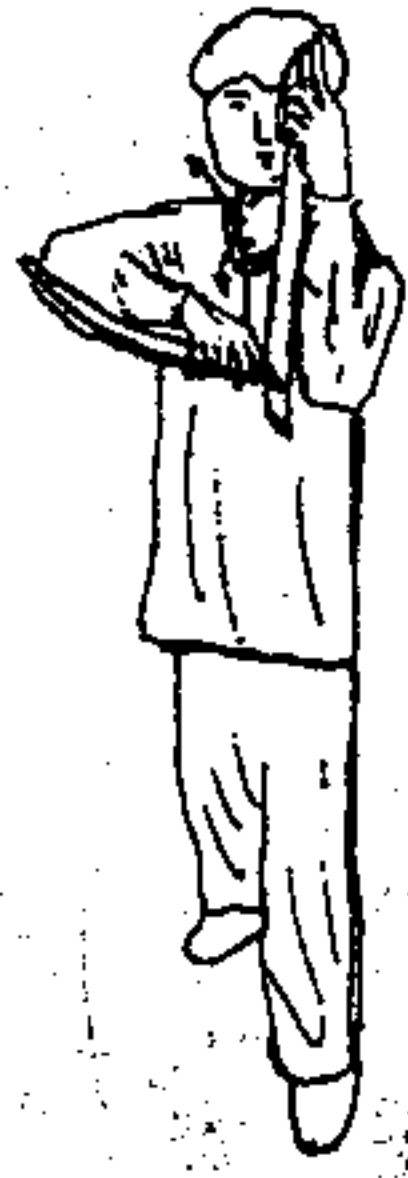
右脚标前一步，双刀变左侧双斩刀，然后标左脚的同时，再换成右侧双斩刀，如是者三次(图19-21)。接着左脚抬起至膝与脐高，双刀分别向上和向下发力，两手臂以伸直为度(图 22)。最后从右侧开始，以跳步连续换步左右交替双斩(图 23-25)。

22

23

24

25



26

27

五式刀：滚膀刀(图 26-34，中心刀式：图 28)

马步保持原位不动，分别收双刀贴膀，刀刃向外，刀背靠手臂，左臂翘起，右臂平置胸前(图 26)。右臂连刀一起上挂，左臂带刀滚下平置胸前，如是者三次最后一次撤左脚向后一步(图 27-28)。左臂带刀滚下与右刀平置胸前，刀刃向前(图 29)。双手间架不变，逆时针转马 180 度(图 30)。双臂同时向两边发力(图 31)。后脚跨前一大步并逆时针转马 180 度的同时，双刀从下向上分(图 32)。然后左脚后撤一大步的瞬间，双刀变十字刀向下叉(图 33)。最后起左蹬腿，双刀分别翘起同时向两边杀出(图 34)。

28

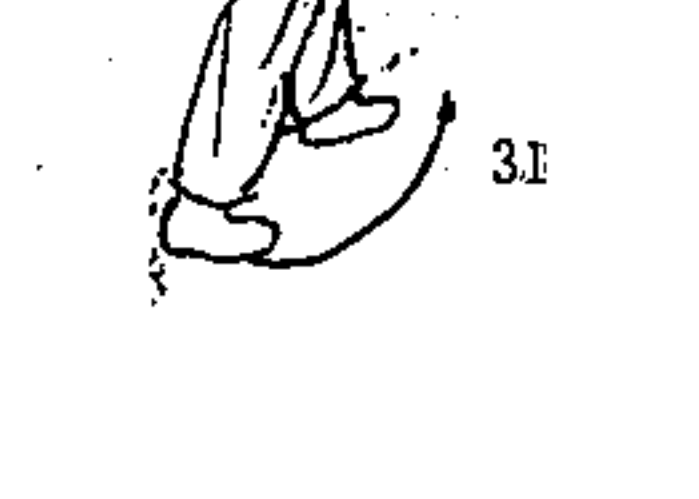
29

30

31

32

33



34

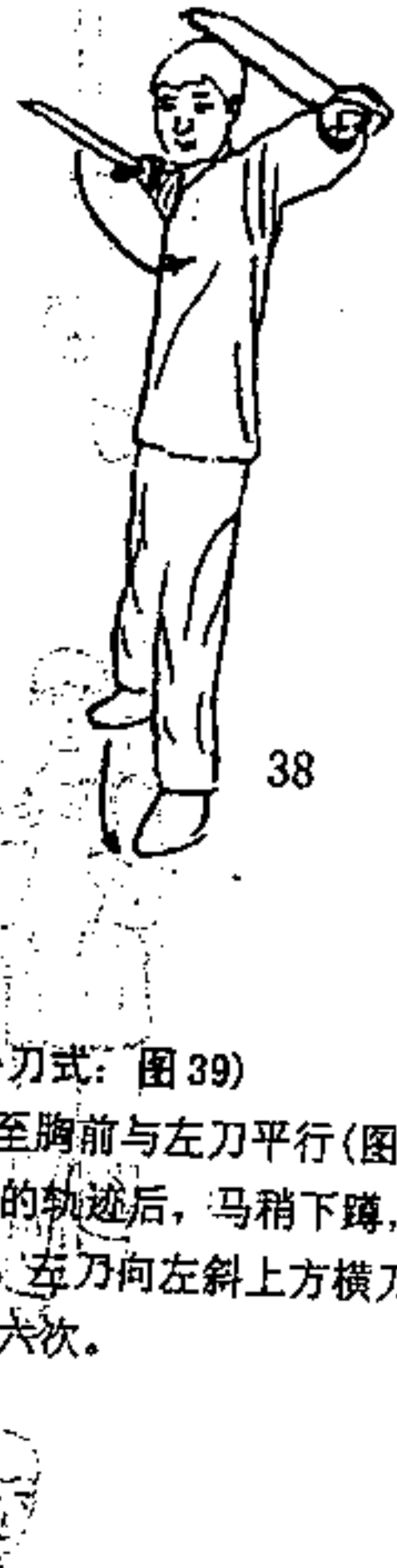
35

36

六式刀：袖底刀(图 35-38，中心刀式：图 37)

换步左右侧双斩刀后，左脚标出一步，右刀从中线刺出，左刀从右臂袖底下弹回，刀刃向前(图 35-37)。马步不动，双刀分别同时向前向后平杀出(图 38)。

37



38

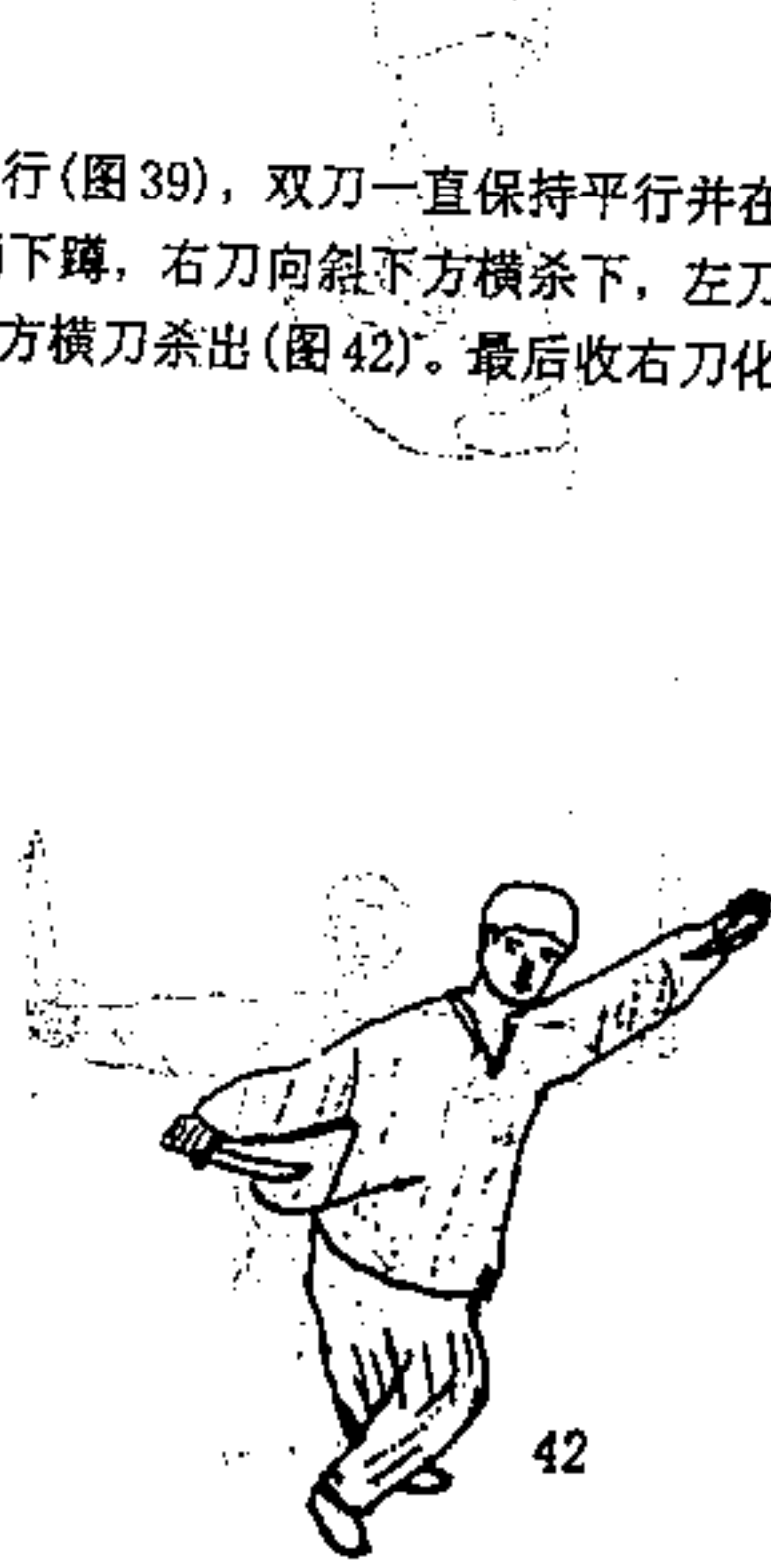
39

七式刀：盖顶刀(图 39-43，中心刀式：图 39)

右脚标前一步置左脚前，收右刀至胸前与左刀平行(图 39)，双刀一直保持平行并在头顶上方划圆(图 40)。双刀走完一个圆的轨迹后，马稍下蹲，右刀向斜下方横杀下，左刀从右臂缘侧上弹(图 41)。马步姿势不变，左刀向左斜上方横刀杀出(图 42)。最后收右刀化为左侧斩刀(图 43)。重复上述动作行刀六次。

40

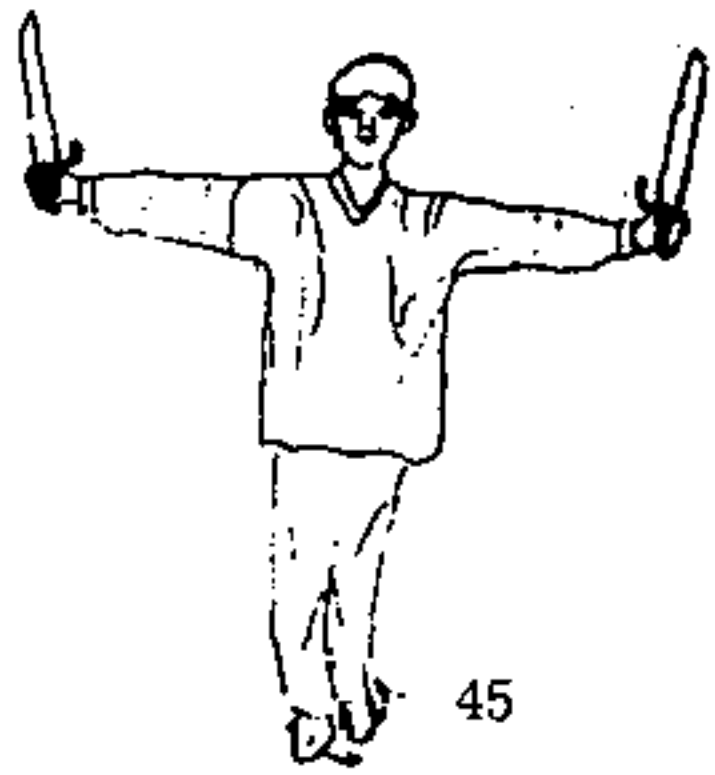
41



42

43

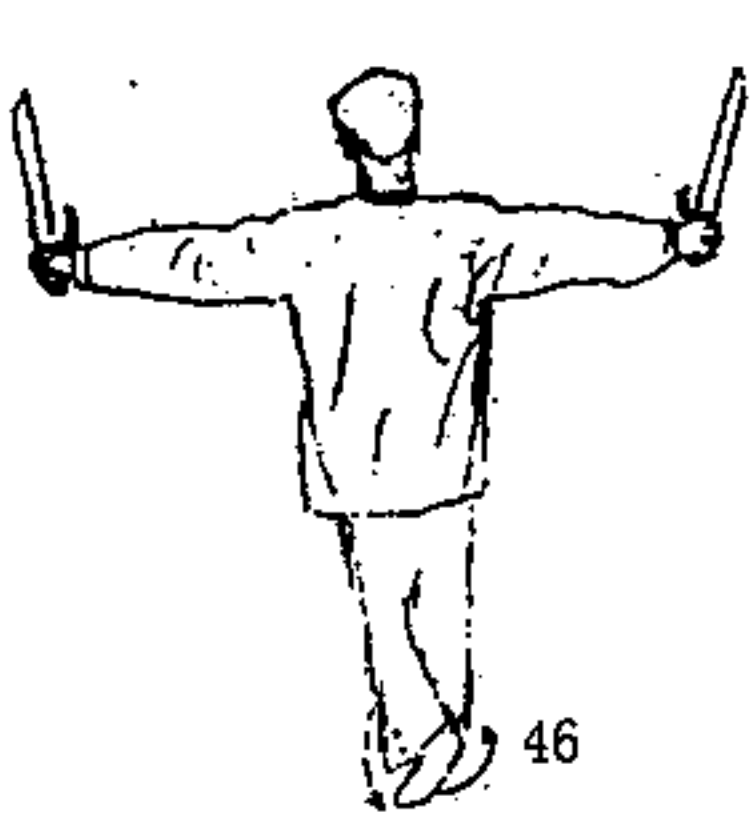
44



45

八式刀：双夹刀(图 44-49，中心刀式：图 44)

后脚标前半步变前脚，双刀翘起同向左侧回夹(图 44)。然后突发向左右两边同时向相反方杀出(图 45)。双刀间架保持不变，向后转马(图 46)，继续向后转马的同时，收双刀于左肩(图 46)。以右单柱手推前，并上步靠脚握拳收式(图 49)。



46

47

48

49

训练安排

1. 小念头运力训练8分钟。
2. 八斩刀训练30分钟。
3. 六点半棍训练10分钟。
4. 木人桩法训练12分钟。

第五单元 寸劲发力体系

发力是把体内积蓄的力量有效地发放到对方身体上，是搏击各项能力的最终体现形式。发力效果的好坏直接影响搏击的胜负结果。咏春高明的寸劲发力实质上包含了蓄力——传力——透力三个程序，是一门专项训练的高级技术。

松沉蓄力：发力之前，把全身力量松沉至脚心，利用地面的反弹力与周身松沉后的张力构成一个整体弹性势能。这种整体弹性势能蓄积的力量远远超过局部肌肉收缩蓄积的力量。训练松沉蓄力技术时，注意全身放松，沉劲至脚的过程中，全身肌肉不要出现僵滞现象。也不能出现松懈无力没有弹性张力的现象。即应具备一种肌肉放松，间架支撑的松弹张力，这也是二字钳阳马桩功的要点之一。

中脉传力：人体头顶百会穴至会阴穴的连线称为中线(中脉)。中脉具有聚合力量，传导力量及带动身体整体运动的作用。中脉的传力方向与肘底力的运力方向要全完一致。即二者的运动轨迹要在一个平面内完成。以中脉撞肘部，以肘部找中脉，二者叠加聚合为整体合力，传出强大的整合力量。如果中脉力与肘底力运动方向不一致，如中脉力向前，肘底力向右，则会出现散架无力，自我分散力量的弊端。传力的全过程为：把松沉蓄足的弹性势能由脚底传至双膝，通过双膝扣夹力传至腰部肌肉，腰肌力量从中脉传至肘部，然后以肘抖腕完成传力的全过程。

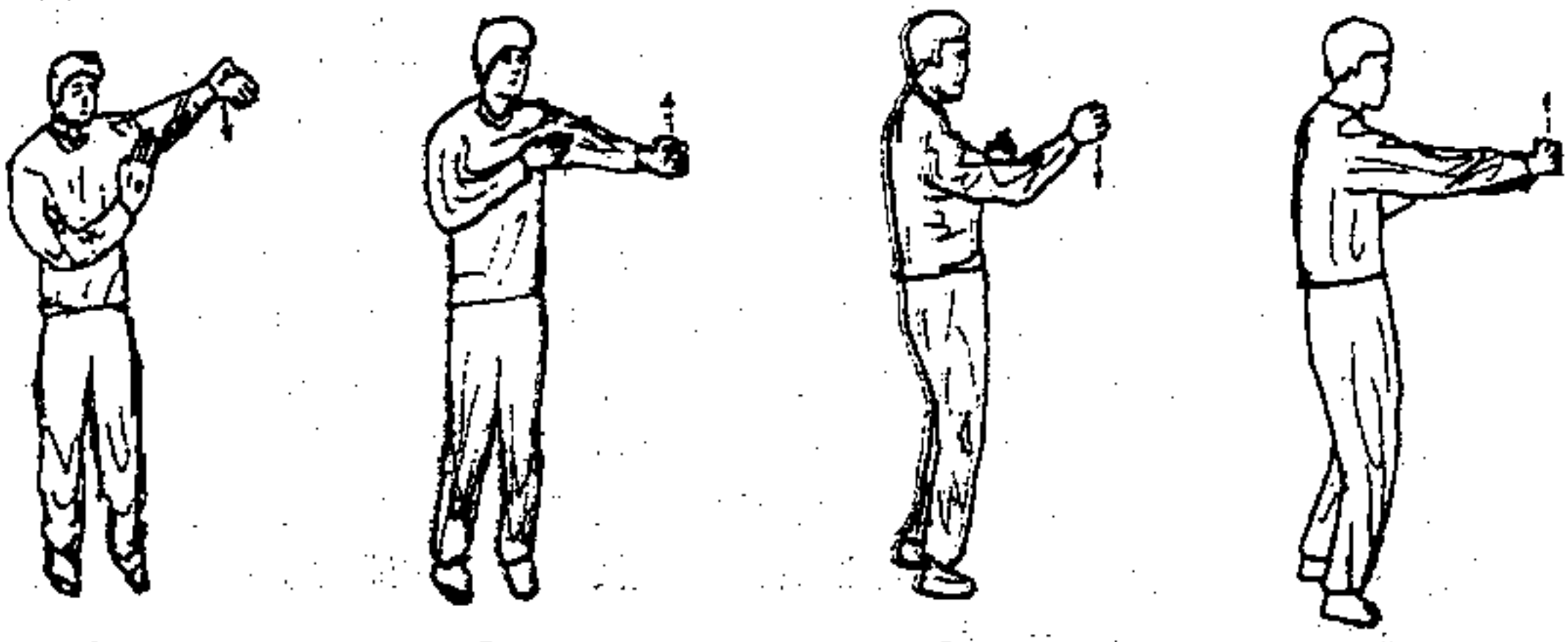
反撑透力：一般发力，向空中发力自我感觉力量很大，但一接触物体就发不出力来。这是因为快速运动的力量遇到阻碍物时就变为减速运动，根本没有把力量完全透发出去。运动的力量在遇到阻碍物情况下要完全透发出去必须具备两个条件：一为发出的作用力等于反作用力的反向支撑力；二为接触物体瞬间增加动能的加速透进力。咏春寸劲发力是把腕关节与身体一分为二。在接触物体瞬间，以身臂作为反向支撑力抗住来自对方的阻力，而腕部把蓄力传力的整体强大力量加速抖进一寸距离。如发射炮弹时，炮架反向支撑强大的力量，炮弹却加速弹射而出。寸劲发力实质上是蓄力——传力——透力的整体流动过程。而腕部力量及协调的运动能力要在小念头圈手十字摆指中反复练习中获取。

发力训练分两个阶段：第一阶段定步发力阶段；第二阶段活步发力阶段。

第54课 定步发力

定步发力内容包括：十字摆指训练、圈手训练、抖腕训练。十字摆指和圈手训练详见小念头训练，其动作已包涵其中。咏春拳的发力方法有独到之处，其“长桥发寸劲”方式，手肘可以远离身体的遥距离中发出强劲力度，而一般门派的发力方法是先将手肘拉近身体或拉后才能产生强有力的攻击。咏春这种发力方法的最大秘密，在于腕部柔和而强有弹性的肌肉锻炼，而欲达到腕部这种功能，十字摆指和圈手训练显得尤为重要，当手腕具备了上述寸劲发力的基本功能后，即可以进入定步抖腕发力训练：

抖腕直观演式



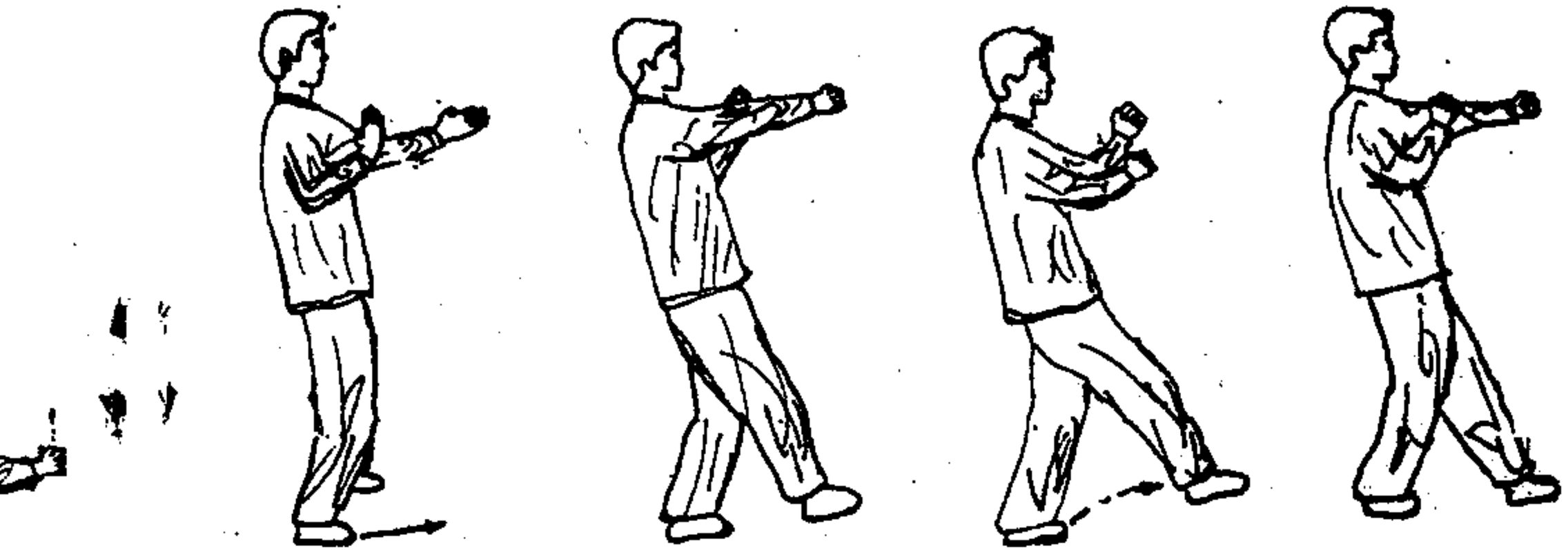
1　　2　　3　　4

抖腕发力过程：(图 1-4)

二字钳阳马站立，以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力再及中脉传力，最后反撑抖腕顶起发力，力要冷脆，不能拖泥带水(图1)。接着手臂象抽鞭一样从上向下抽抖，在抽抖过程，化掌为拳(图2)。再以右问桩式为启式，动作和发力要领与上述动作一致，只是从始至终都以拳来作为力梢进行训练(图3-4)。

第55课　活步发力

活步发力较之定步发力又上了一个层次。由于活步发力双桥手交替轮翻抖腕发寸劲，且此过程的三个阶段：松沉蓄力——中脉传力——反撑透力过程不能因步的的移动而中断其间任何一个环节。故活步发力对桥手、腰马、步伐的协调配合要求相当高。只有扎扎实实的练好了定步发力以后，方可进入活步训练，否则往往顾此失彼，出现力不“贯通”的弊端。



A　　B　　C　　D

活步发力过程(图A-D)

以咏春左问桩式为启式，然后开始松沉蓄力(图A)。在右进步的过程中，先完成从脚——膝——腰——肩——肘——腕的中脉传力，最后在右腕部反撑抖腕发寸劲(图B)。再标左步向前，左拳以上述要领完成反撑抖腕发力动作(图C-D)，如此交替进步轮翻反撑抖腕发力。

训练安排

1. 肾气归元功训练10分钟。
2. 定步发力训练20分钟。
3. 活步发力训练20分钟。
4. 双粘手训练10分钟。