3. évfolyam 3. szám 2013. október

KUNG-FU 功夫

120 éve született Yip Man

Yip Man kollégája voltam

A Wing Chun története és technikai elemzése

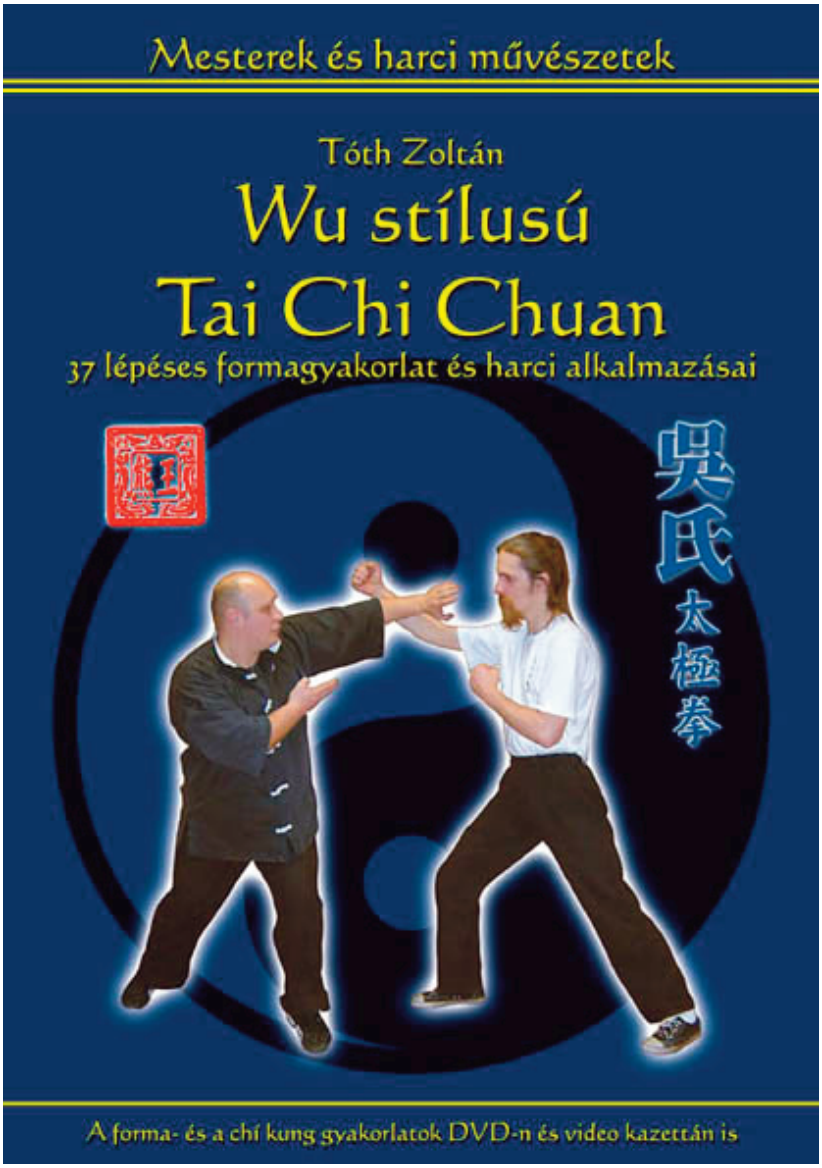
A Wing Chun fegyverei

A legendás Muk Yan Jong

Harcolj velünk a rák ellen

Különleges gyakorló eszközök a Lo Man Kam Wing Chun-ban

Filmajánló



Mi található a könyvben?

Tai Chi Chuan: A Wu stílusú Tai Chi Chuan mint minden tradícionális stílus több formagyakorlatot is magába foglal, melyek esetenként akár önálló „rendszerként” is működhetnek. Ebben a könyvben egy ilyent, a 37 lépéses formát, és a mozdulatok egy-egy alkalmazási lehetőségét, valamint az elméleti alapokat mutatjuk be.

Dalu: A Dalu a Wu stílusú Tai Chi Chuan páros formagyakorlata, amely tartalmazza a Tai Chi Chuan 8 alap-mozdulatát, és azok alkalmazási lehetőségét. A könyvben az előkészítő gyakorlatok és a Dalu egyaránt megtalálható.

Öt Elem Chi Kung: Az Öt Elem Chi Kung a kínai gyógyászat alapfilozófiája szerint, az Öt Elem (tűz, föld, fém, víz, fa) alapján fejti ki pozitív hatását a szervezetre, legyen szó akár megelőzésről, akár kiegészítő gyógykezelésről.

Tíz Állat Chi Kung: A Tíz Állat Chi Kung, ahogy a nevében is van, 10 állat (ló, kígyó, daru, leopárd, sáska, tigris, szarvas, röhögő majom, sárkány, medve) tartását, mozgását utánozza le, és így fejti ki pozitív hatását.

Megrendelhető:
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/tai-chi-chuan

Tartalom

Következő lapszámunk 2013. telén jelenik meg.
https://kyuhnfaat.hu/index.php/kiadvanyok-termekek/ujsag
http://www.youtube.com/user/KungFuMagazin

Aktuális	**4. oldal**
Yip Man	**5. oldal**
Yip Man kollégája voltam	**14. oldal**
A Wing Chun története és technikai elemzése	**16. oldal**
A legendás Muk Yan Jong	**24. oldal**
A Wing Chun fegyverei	**32. oldal**
Különleges gyakorló eszközök a Lo Man Kam Wing Chun-ban	**42. oldal**
Harcolj velünk a rák ellen	**47. oldal**
Filmajánló: A Yip Man filmek	**48. oldal**
Hová menjek edzeni?	**51. oldal**
A kínai nyelv és átírásai	**54. oldal**

A legendás Muk Yan Jong

A Wing Chun fegyverei

Yip Man

Különleges gyakorló eszközök

KUNG-FU; Kiadó: Kyuhn Faat Harcművészeti és Kultúrális Egyesület;
Főszerkesztő: Kiss Zsolt; Társszerkesztő: Tóth Zoltán
Fotók: Finta Gábor, Kristóf László
e-mail: wingchun@kyuhnfaat.hu Telefon: 06-30/234-1229

Figyelem: A riportokban elhangzó vélemények nem feltétlen tükrözik a szerkesztőség véleményét.
A hirdetések tartalmáért a szerkesztőség felelősséget nem vállal; A beküldött cikkeket, fotókat nem őrizzük meg és nem küldjük vissza

Egy ember, egy stílus és sok-sok hálás tanítvány

Ez év október 14.-én lesz Yip Man nagymester születésének 120. évfordulója. Yip Man korunk egyik legismertebb harcművésze, aki közvetve ugyan, de igen nagy hatással volt a Kung-fu, és főleg a Wing Chun elterjedésére szerte a világban. Újságunk jelen száma az ő emléke előtt kíván tisztelegni, így a megszokott rovatok helyett most Yip Man-ról, s az általa gyakorolt Wing Chun stílusról adunk közre cikkeket. Témáinkat – a megszokottnak mondhatóakat is – igyekeztünk úgy összeállítani, hogy érdekes legyen a laikus érdeklődőnek is, és azok számára is nyújtson új információkat, akik maguk is foglalkoznak a Wing Chun valamelyik ágával. Szerzőink a különböző magyarországi Yip Man vonalas Wing Chun iskolák mesterei, oktatói.

A Wing Chun az első kung-fu stílusok között jelent meg a nyugati világban. Első népszerűségét annak köszönhette, hogy híre ment Yip sifu híres tanítványa, Bruce Lee is ezt a stílust tanulta, és az által kidolgozott Jun Fan Kung-fu illetve a Jeet Kune Do is nagyrészt ezen stílus elemeiből áll. Emiatt sokan kipróbálták a stílust, és amikor tapasztalták a viszonylagos egyszerűségét és a hatékonyságát rögtön népszerűvé vált. Bruce Lee után egyre több Yip Man tanítvány kezdett oktatni európaiakat, így öregbítve a Wing Chun és legendás mesterük hírnevét.

Ma már számos, egymástól némileg különböző Wing Chun iskola létezik. Ennek okát Duncan Leung mester fogalmazta meg egyszer, egy szemináriumán. „Yip sifu mindenkinek ugyanazt tanította, csak mindenki egy kicsit másképp interpretálta a tanultakat.”

Miután több, eredeti Yip Man tanítvánnyal is volt szerencsénk személyesen találkozni, sőt néhányukkal gyakorolni is, egy dolog biztos. Bár vannak különbségek a különböző mesterek között, de az alapok ugyanazok mindenütt.

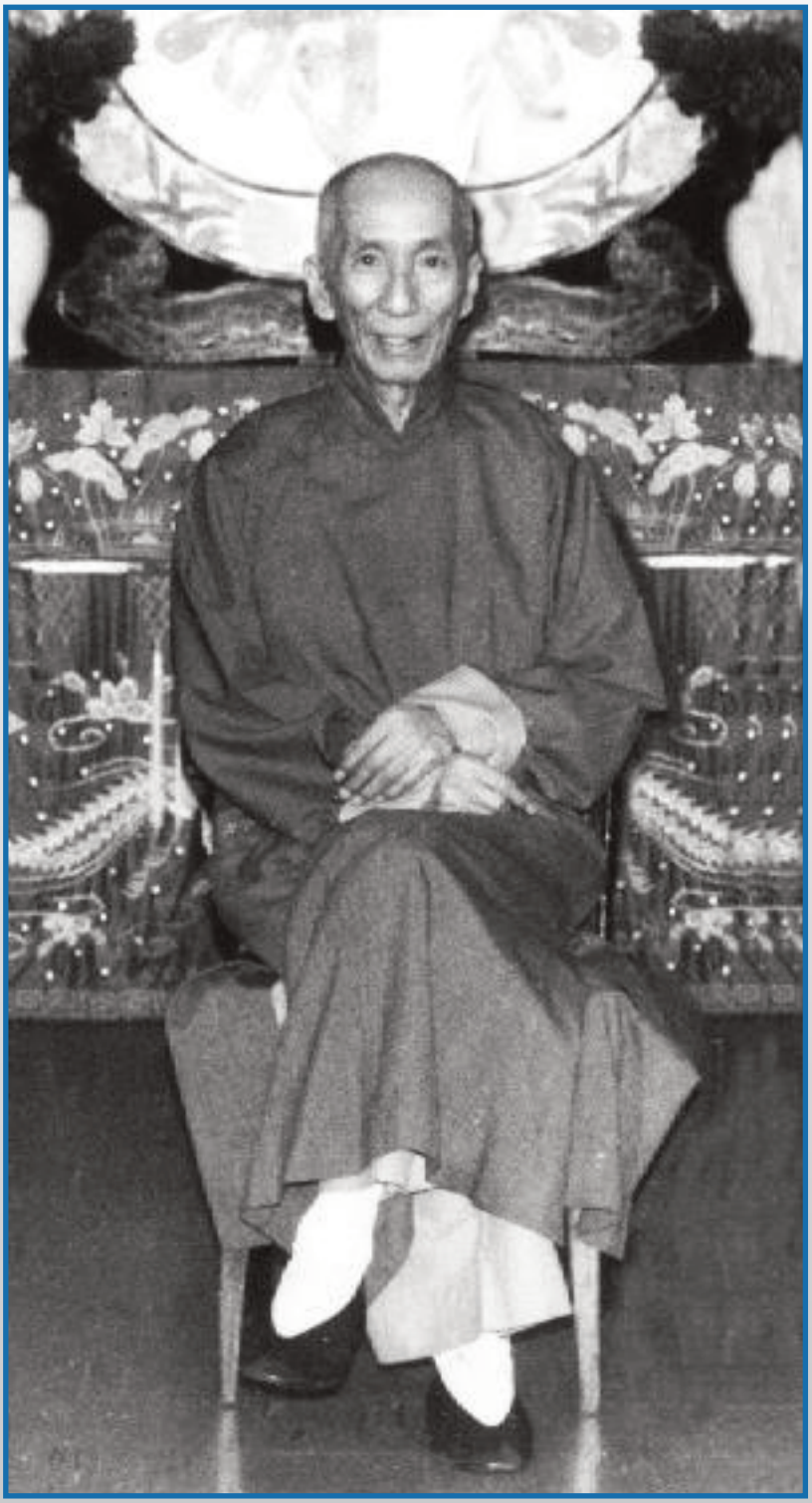
Köszönet ezért Yip Man nagymesternek!

Jó olvasást mindenkinek!

Üdvözlettel:

Kiss Zsolt Tóth Zoltán

Yip Man



Yip Man (Yihp Mahn, *Ye Wen*) talán a legismertebb kínai harcművész. Fatsaan-ban született 1893 október 14-én. Tehetős családba született, házaik, üzleteik voltak a városban. Chan Wa Seun (*Chen Hua-shun*) mester az egyik házuk hátsó udvarát bérelte ki oktatásra. Így Yip Man-nak alkalma volt megfigyelni a stílust. Yip Man szerette volna a harci művészeteket megtanulni, s kapott a lehetőségen. Anyját kérte fel közvetítőnek, akinek sikerült is rávennie Chan mestert, hogy fogadja fel. Hat év múlva Chan Wa Seun meghalt, ezért annak vezető tanítványával, Ng Jung Sou-val (*Wu Zhong-su*), s idősebb tanulótársaival – Ng Siu Lou (*Wu Xiao-lu*), Leui Yu Jai (*Lei Ru-ji*), Chan Yu Min (*Chen Ru-mian*) – folytatta a gyakorlást.

Chan Wa Seun tanítványai közül Yip Man volt a legfiatalabb, ezért sokáig nem akart tanítani, nehogy Kung-fus testvéreit megbántsa, s még családjának körében sem beszélt harcművészeti tanulmányairól.

Az egyik tavaszi ünnepnap alkalmából oroszlán- és sárkánytáncot tartottak a Majomkirály temploma mellett. Nagynénje kérésére elkísérte két unokahúgát, hogy megnézhessék az ünnepséget. A tömegből egy 6-7 fiatal férfiból álló csapat felfigyelt a két szép lányra, és zaklatni kezdték őket. Yip Man hamar megelégelte a dolgot, és követelte, kérjenek bocsánatot. Ám azok nem vették komolyan a vékony, jól öltözött férfit, csak egy elkényeztetett gazdag ficsúrt láttak benne. Az egyik fickó előlépett, hogy félrelökje, de többszöri próbálkozás után is csak a levegőt találta el. Ekkor dühödten előrelendült, ám rövid úton a földön végezte. A banda tagjai pillanatok alatt felocsúdtak, s Yip Man-ra támadtak. Yip Man keveset mozgott. Mikor valamelyik felé ütött, kis fordulattal kikerülte a támadást, s villámgyorsan visszatámadt ellenfele középvonalára, hogy kimozdítsa egyensúlyi helyzetéből. Minden alkalommal, mikor már úgy tűnt, eltalálják, hirtelen elmozdult, vagy hárította az ütést. Néha úgy látszott, hogy éppen csak megérinti ellenfelét, de az érintés eredményeként a támadó összecsuklott a fájdalomtól. Ám ennek ellenére egyikük sem sérült meg komolyan. A küzdelemnek nagyon gyorsan vége szakadt, a csapat futva menekült el a helyszínről. Az eset ismertté tette Yip Man nevét Fatsaan-ban.

Egy este barátai vendéglőbe hívták iszogatni. A vendéglőben az egyik asztaltársaságot egy gyönyörű lány szórakoztatta. Barátai elmesélték, hogy a lányt Yim Hung-nak hívják, s a „Virágok és fűzek házának“ lakója. (Kínában régen a „Vigalmi negyedek“ bordélyházait nevezték így.) Elmondták, hogy a lány a harcművészetekkel is foglalkozik, s ingyen kínálja szolgáltatásait annak, aki képes őt három, hasára mért ütéssel kiütni, de tíz *liang* aranyat kell annak fizetni, aki nem képes erre (Kínában az öntött pénzérmék, papírpénz és súlyra mért arany és ezüst egyaránt hivatalos fizetőeszköznek számított. 1 *liang* kb. 5 dkg). Yip Man csak nevetett a dolgon, de barátai mindenképp szerették volna látni a próbát. Egyikük oda is hívta Yim Hung-ot, s azt mondta:

„Ez az ember egy nagyon jó harcművész, az ő erejének még a te acélos hasad sem állhat ellen.“

Yim azt felelte: „Yip úr, nálam az a szabály, ha meg tudsz ütni úgy a hasamon, hogy ne álljam, ingyen elmegyek veled. De ha kudarcot vallasz, tíz *liang* aranyat fizetsz. Látom, jó családból való fiatalember vagy, s nem tudom, miféle fogalmaid lehetnek a harci művészetekről. Félek, hogy megsérülne a kezed!“

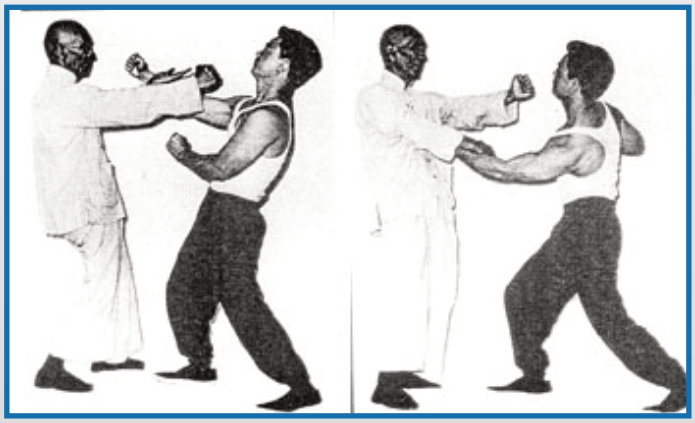
Yip Man mosolyogva felelte: „Még sosem ütöttem meg nőt. Ha nem bánod, megpróbálom. Itt van az arany, ha veszítek, a tied.“

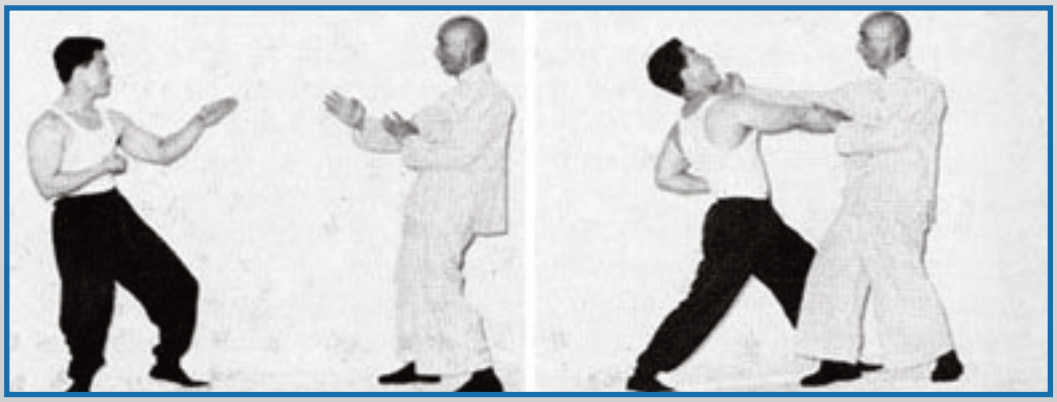
Yim Hung rövid légzőgyakorlatot csinált, s megfeszítette a hasát, ami nagyon keménynek tűnt. Yip Man lazán a nő hasához érintette az ujjait, s egy rövid gyors ütést adott le annak hasára. Yim Hung-nak elakadt a lélegzete és a padlóra rogyott. Yip Man gyorsan felsegítette és elnézést kért:

„A pénz a tiéd, és nem várok érte semmit.“

Majd leírta egy orvosság recept-jét, amivel helyreállíthatja a *qi* keringését. Ezután elköszöntek és távoztak barátaival.

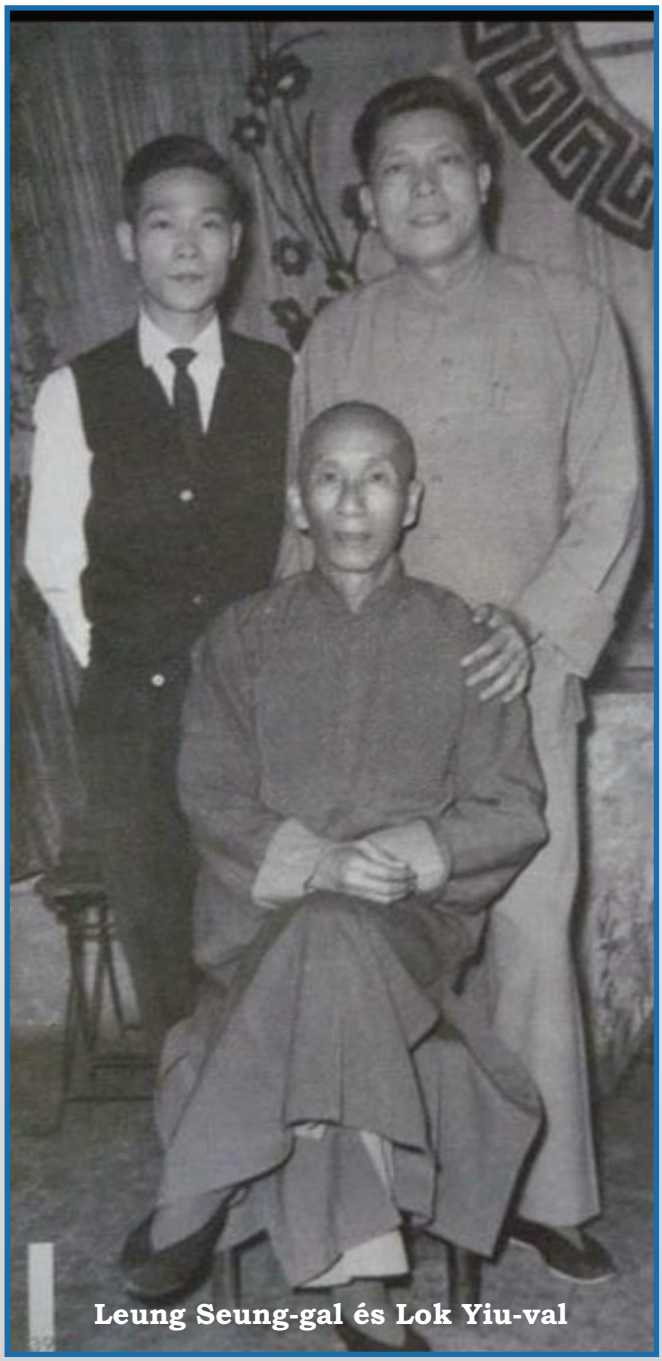
Egy másik alkalommal Yip Man esti sétát tett, hogy a teliholdat megcsodálja. Elég sokan voltak az utcákon, s Yip Man véletlenül rálépett az egyik ember lábára. Mikor megállt, hogy bocsánatot kérjen, látta, hogy egy katonatiszt az. Abban az időben Kínában (a *Qing*-dinasztia bukása óta) egymást váltották a különféle rövid életű kormányok, s különálló erőkként léptek fel a különféle katonai parancsnokok által uralt tartományok, illetve katonai egységek. Polgári kormány nemigen tudott felelősségre vonni katonákat viselt dolgaik miatt, így azok azt tettek, amit akartak. Ez a katonatiszt is rögtön pisztolyt rántott, hogy lelője az alkalmatlankodó civilt. Mielőtt azonban elsüthette volna, Yip Man cselekedett. Megragadta a fegyvert és





Leun Gaai

csavart rajta egyet, amitől a tár a földre hullott. A tiszt döbbenten állt, s mielőtt bármit tehetett volna Yip Man már el is tűnt a tömegben.


Leung Seung-gal és Lok Yiu-val

Az első tanítványok

Egy nap egy helybéli kereskedő, Jau Chen Chung meghívta Yip Man-t a házába, s felkérte, hogy tanítsa fiait. Yip Man-nak pénzügyi gondjai voltak, ezért rövid gondolkodás után igent mondott. A hír nagy meglepetést okozott, hisz eddig elzárkózott az ilyen kérésektől. Egyik barátja ismert egy Choi Lei Fat mestert, Wan Dai Han-t, akit be is mutatott neki. Wan barátságos mérkőzésre hívta ki Yip Man-t, aki úgy gondolta ez jó alkalom lenne a Wing Chun népszerűsítésére, s képességei bizonyítására, ezért elfogadta a kihívást. Megegyeztek a részletekben, s egy orvost is felkértek bíráskodni. Sor került a küzdelemre. Wan kezdett egy sorozattámadással. Yip Man apró lépésekkel, forgásokkal kerülte el az ütéseket, majd ellenfele ritmusát

Korai csoportkép, első sor balról jobbra Lok Yiu, Leung Seung, Yip Man és Yip Jing

megtörve egyenesen Wan középvonala felé lépett, s annak törzsét és fejét támadta. Wan nem tudott kitérni, s az egyik ütés után hátraesett. A bíró közbelépett, és leállította a küzdelmet. Hogy senkit se bántson meg, döntetlent hirdetett. De ettől kezdve senki sem tette szóvá, hogy Yip Man Wing Chun-t tanít. Ebben az időben tanult tőle Jau Gwong Yu (*Zhou Guang-yu*), Gwok Fu (*Guo Fu*) és Leun Gaai (*Lun Jia*).

Eközben a Kína elleni japán támadások hevesebbek lettek, ezért úgy döntött, családjával Hongkong-ba költözik. Hongkong-ban megélhetési okokból elfogadta az Éttermi Dolgozók Munkásegylete elnökének, Hu Yi-nek invitálását, s oktatni kezdett az egylet tagjainak. Itt kezdte tanulmányait sok híres tanítványa: Leung Seung (*Liang Xiang*), Lok Yiu (*Luo Yao*), Cheui Seung Tin (*Xu Shang-tian*), Lou Man Gam (Lo Man Kam, *Lu Wen-jin*), Wong Seun Leung (*Huang Chun-liang*). És a későbbiek, Mui Yat (*Mei Yi*), Jeung Cheuk Hing (*Zhang Zhuo-qing*, William Cheung), Ho Gam Ming (*He Jin-ge*) és Lei Siu Lung (*Li Xiao-long*, Bruce Lee) is.

Hogy megismertesse Hongkong-ban a stílusát, főleg az első időkben különféle versenyeken indította tanítványait, amire alaposan felkészítette őket, s hogy felgyorsítsa az iskola fejlődését, az első pár tanítványt megtanította egy-egy kiemelt területre, aminek szakértői lettek. Így Cheui Seung Tin a Siu Nim Tau (és a hozzá tartozó gyakorlatok), Leung Seung a Biu Ji (és a hozzá tartozó gyakorlatok), Lok Yiu a hosszú bot (és a hozzá tartozó gyakorlatok) specialistája lett. A későbbiekben persze az egész stílust megkapták, de az ő stílusaiknak (némileg más alapozás) ez komoly jellemzőjévé vált.

Az ötvenes években két felnőtt fiának is sikerült átjutnia Hongkong-ba. Ekkor már a Yip Man vezette Wing Chun iskolának komoly híre volt, ezért úgy gondolta, hogy a Wing Chun ok-

Korai tanítványok: Lok Yiu, Leung Seung, Cheui Seung Tin

tatás biztosítaná megélhetésüket. Két tanítványát Lok Yiu-t és Wong Seun Leung-ot kérte fel, hogy kezdjék el a fiai tanítását. (Kínában általános gyakorlat, hogy a kung-fu mesterek klánon belül keresnek egy oktatót a gyermekük részére, s maguk csak akkor foglalkoznak vele, ha már egy komolyabb szintet elért a tanulmányaiban. Erre elsősorban a kétféle nevelés különbsége miatt kerül sor. A kínaiak szülőként többnyire rendkívül engedékenyek, oktatóként viszont igen kemények. S ahogy az egyik mester mondta: „Az nem megy, hogy reggel megsimogatom a fejét, s azt mondom, hogy szeretem, este pedig elverem a bambuszbottal.“) Az alapozás különbözősége mai napig látható. Yip Jing stílusa Wong Seun Leung-éhoz, Yip Jeun-é pedig Lok Yiu-éhoz hasonlít jobban.

Yip Man iskolája hamar „kinőtte“ az egylet által biztosított helyiséget, s megnyitotta saját termét. 1972-ben bekövetkezett haláláig oktatta a stílust.
Ő volt az első nagymester, aki nyilvánosan tanította a Wing Chun-t. Munkásságának köszönhetően a Wing Chun az egyik legnépszerűbb irányzattá vált, s tanítványai révén nyugatra is eljutott.

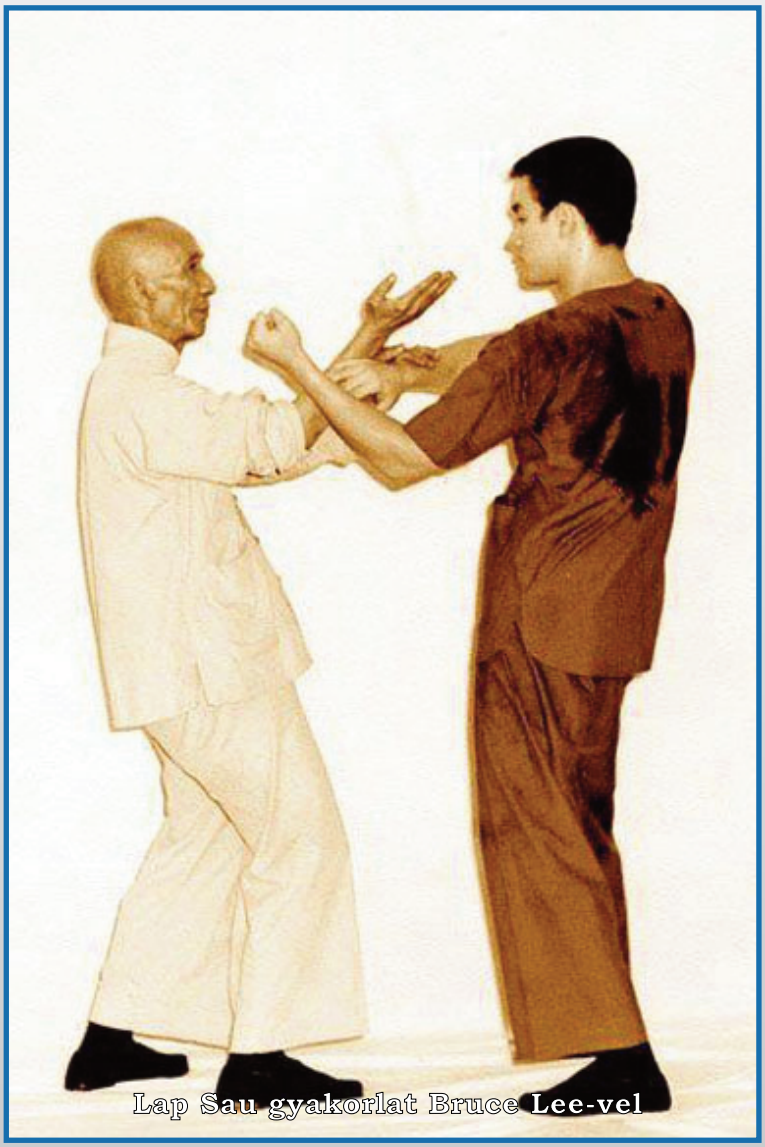
Yip Man-tól balra a fiatal Wong Seun Leung

Lo Man Kam

Lok Yiu-val és fiaival

Mui Yat-tal

A fiatal William Cheung-gal


Lap Sau gyakorlat Bruce Lee-vel

Fiaival és unokáival

Yip Man kollégája voltam

Ez évben is elutaztam egy hónapra Lo Man Kam nagymester tajvani iskolájába tanulni, de ezúttal különleges élményben lehetett részem. Minden évben sok ismerettel és élménnyel gazdagodva térek haza a kint tartózkodásomról, de az idei év messze felülmúlta az eddigieket, ugyanis egy nagyon különleges emberrel volt szerencsém találkozni és beszélgetni.

Az egyik edzésen a lépcsőház felől Lo Man Kam nagymester örömujjongását hallottuk. Mindannyian éreztük, hogy valami nagyon kedves vendég jöhetett a nagymester iskolájába, de azt gondoltuk talán egy régi tanítvány, esetleg egy rég nem látott barát. Amikor a nagymesterrel egy meghatározhatatlan korú, de láthatóan idősebb férfi és 50 év körüli kísérője belépett az edzésre, csodálkozva néztük – a kínai tanítványok is -, hogy vajon ki lehet ez az ember, akinek a sifu ennyire örül? A kíváncsiságunkat hamar megdöbbenés váltotta fel, amikor Lo mester bemutatta a vendégét, aki nem más volt, mint Yip Man nagymester egykori kollégája, *Guan Qi*. Hirtelen számolni kezdtünk, vajon hány éves lehet a bácsi, ha még a legendás Yip Mannal szolgált együtt Fatsanban rendőrtisztként? Mivel nem akartunk hinni a számolásunknak megkérdeztük, hány éves most? Ő büszkén mesélte el, hogy 91 éves, de még mindig tanítja a kung-fut és az oroszlán táncot az iskolájában. Elmesélte, hogy - bár ő nem a Wing Chun stílust gyakorolja - de azért nagyon jó barátok voltak Yip Mannal, és sokszor dolgozott is neki. Fabábút és pillangó késeket készített a barátjának illetve az ő tanítványainak. Amikor menekülniük kellett a szárazföldi Kínából, Yip Man Hongkong-ba költözött, ő pedig Tajvanra, és azóta is ott él. Biztos vagyok benne, hogy még sokáig tanítja majd a tanítványait, mert az a tartás, az a hihetetlen erős kisugárzás, ami belőle áradt, olyan volt mintha csak 40-50 éves lenne, és nem 91.

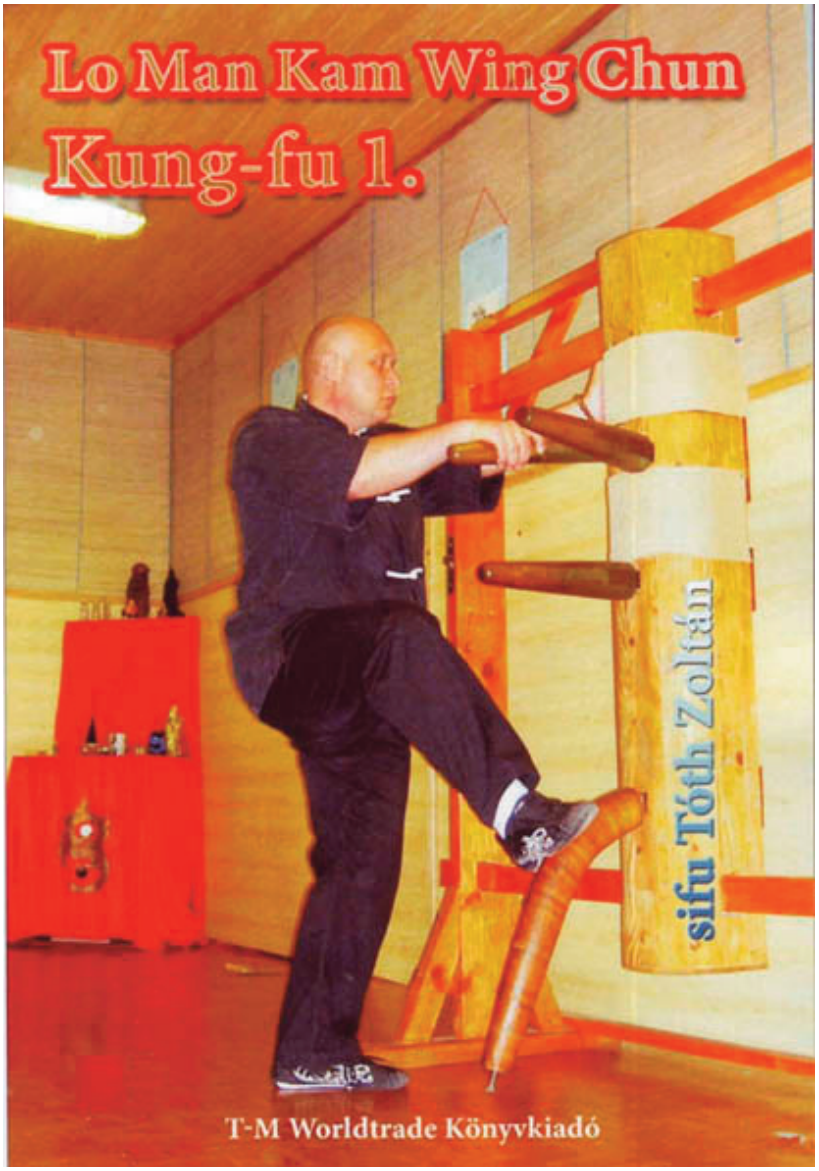
– Tóth Zoltán –

Mi található a könyvben?

A könyv egy sorozat első darabja. Ebben a könyvben a Lo Man Kam Wing Chun alapjaival ismerkedhet meg a kedves olvasó.
A szerző a stílus és a képzési rendszer általános bemutatása után végigvezet az alapelveken, alaptechnikákon, majd bemutatja a **Siu Nim Tau**-t az első formagyakorlatot, s annak alkalmazási lehetőségeit. Ezután az ehhez a szinthez tartozó **Chi Sao** és **Lap Dar** gyakorlatokkal ismerkedhetünk meg.

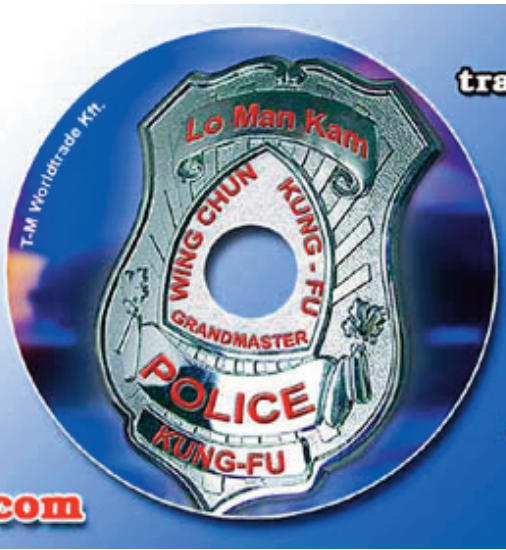
A további könyvekben a Cham Kiu és a Biu Jee formákkal és alkalmazásaikkal, valamint a „Police Kung-fu" technikákkal foglalkozik a szerző.

Megrendelhető:
https://macisifu.hu/index.php/konyvek/wing-chun



POLICE KUNG-FU DVD: 2500 Ft

Megrendelhető:
SMS 20/9357-462
E-mail: maciur@gmail.com



Tanuljon ön is egy tradicionális harcművészetet, hatékony önvédelmet!

Si-gung Lo Man Kam kung-fu nagymester többek között a CIA és a SWAT TEAM kiképzőjeként tesztelte stílusát, amely a magyarországon először megjelenő DVD-n mutat be.

A Wing Chun története és technikai elemzése

Jelen cikkemben nem a Wing Chun leszármazási vonalával, s közvetlen történeti vonulatával akarok foglalkozni (erről az újság 2. évfolyam 1. számában már írtam), hanem kifejezetten a technikai kialakulásával, s érintőlegesen a „rokoni" kapcsolataival.

Története nem választható el a Mandzsuk ellen lázadó titkos társaságok történetétől. Feljegyzések hiányában nem lehet tudni, hogy mióta beszélhetünk önálló Wing Chun stílusról. A Vörös Bárka, ahol a stílus született (véglegessé vált) nem csak a Wing Chun szülőhelye, rendkívül szoros a kapcsolata a Hung Ga-val is. Több mester is van, akit a Hung Ga és a Wing Chun leszármazási vonala is nyilvántart. A stílus egy specializálódott része a Déli *Shaolin*-nak. Technikailag a régi Hung Ga tartalmazza a Wing Chun mozgásainak többségét.
Technikai készlete túlnyomó részt a Daru stíluson alapszik (s kisebb részben a Kígyó stíluson, de emellett egyéb *shaolin*-i stílusokból is tartalmaz elemeket). A Daru valószínűleg régi változatában is idegen eredetű stílus, amit gyakoroltak *Shaolin*-ban is. Mivel ma már az eredeti Daru nem létezik, s a déli *shaolin*-i iskolákba is bekerültek a kései Daru változatok is, nem lehet megmondani, hogy pontosan milyen lehetett az eredeti *shaolin*-i változat, s így azt sem lehet megmondani, hogy hogyan nézhetett ki a Wing Chun az 1800-as évek előtt.

Északi (ismertebb) Daru stílus
Tibeti Fehér Daru
(Lama Pai, Haap Ga Kyun)

A hagyomány szerint alapítója egy XV. századi tibeti szerzetes A Daat To volt. A Daat To az északi puszták előkelő származású harcosa volt, aki buddhista szerzetessé lett. Népének harci rendszerét kombinálta a tibeti módszerekkel, s a daru mozgását utánzó gyakorlatokkal, így hozta létre saját stílusát. A következő évszázadokban Tibeten kívül elterjedt a Kínától északra és északnyugatra eső vidéken, illetve Kína határvidékén, s komoly hírnévre tett szert. A *Qing* dinasztia hatalomra kerülésekor a császári testőrgárda is jórészt ennek az irányzatnak a képviselői közül került ki.
Az 1800-as években egy szerzetes, Sing Lung, aki a stílus mestere volt, Dél-Kínába, Gwongdung (*Guangdong*, Kanton) tartományba utazott. (Nem tudni, milyen származású volt, a hagyomány csak annyit tud róla, hogy nem kínai.)
Korai tanítványa Leung Kwan (Tit Kiu Saam, Vas Híd Harmadik [fiú] néven is ismert) Hung Ga mester, Gwongdung Tíz Tigrisének egyike.
(Az 1800-as évek közepén Gwongdung-ban tíz nagy harcművészt tartottak nyilván. Őket nevezték Gwongdung Tíz Tigrisének. Mind a Hung Mun Wui mandzsu ellenes titkos társaság tagjai voltak.)
Idősebb korában (1860 körül) Sing Lung átadta rendszerét Wong Yan Lam-nak. Wong Yan Lam is csatlakozott a mandzsu ellenes forradalmi mozgalomhoz, s egyike volt Gwongdung Tíz Tigrisének. Stílusa nagy hatással volt a Tíz Tigris közül Wong Ke Ying és fia, a legendás Wong Fei Hung Hung Ga Kyun stílusára. A Wong Fei Hung féle Hung Ga Kyun-ben így jelentek meg a mélyebb állások és a szélesebb mozdulatok.
A stílusra jellemző a laza, gyors, alkarral, tenyérrel és ököllel végrehajtott csapások, csapássorozatok használata. Jellemzően oldalsó támadóállásban „szárnytartásban", az egyik kézzel az ellenfél felé, a másik kézzel ellentétes tartásban hajtják végre a technikákat. Az alkaros csapásokat erőteljes csípőhasználattal, a másik kéz szinkronmozgásával segítik. Ezzel a test teljes lendületét, erejét bele tudja adni a csapásba a stílus szakértője. Mozgása igen jellegzetes.

Az irányzatnak négy alapelve van:

Chin (könyörtelenség):
Chin a szükséges elmeállapot, amit a küzdelem során el kell érni. Mikor megtámadnak, nincs helye habozásnak, vagy ellentétes érzelmeknek. A gyakorló a technikákat teljes erővel, könyörtelen módon kell, hogy végrehajtsa. A csapásoknak el kell zárniuk az utat, s harcképtelenné kell tenniük az ellenfél végtagjait.

Sim (kikerül, kitér, elkerül):
Sim az előnyben részesített védekező módszer. A támadásokat lehetőség szerint nem védéssel igyekeznek hárítani. A gyakorló ellép, kifordul, süllyeszti a súlypontot, időnként elugrik. Eközben támad a gyenge pontokra.

Chyun (odaszúr, áthatol):
Chyun a támadás elsődleges célja. A védelem megkerülése, vagy lezárása, támadással egybekötve, ami az alapvető pontok ellen irányul.

Jit (megállít, feltartóztat):
Jit a második védelmi vonal. A támadást itt is kitéréssel igyekeznek feltartóztatni, miközben a támadó végtagot támadják, hogy ezzel harcképtelenné tegyék az ellenfelet.

Déli Daru

A *Fujian*-i Fehér Daru *Fang Zhong* nevéhez fűződik. *Fang Zhong*-ról keveset tudni. A déli *Shaolin* szakértője volt, s valószínűleg köze volt a déli titkos társaságokhoz. Stílusát lányának, Fong Chat Neung –nak adta át (Fong Chat Neung azt jelenti, hogy a Fong család hetedik hölgye, valódi nevét nem ismerjük. Később ő is a Wing Chun nevet vette fel. Ezért a leszármazási vonalán többnyire Wing Chun Baak Hok, vagyis Wing Chun Fehér Daru néven ismert a stílus.). Fong Chat Neung feleségül ment Hung Hei Gun-hoz, a Hung Ga alapítójához.
Legendás harcos volt, a hagyományok szerint a császár ellen is merényletet kisérelt meg. Megölnie nem sikerült, de élve került ki a vállalkozásból.
A Wing Chun Baak Hok legjellemzőbb és leggyakrabban használt állása a déli támadó állás. Ez egy kb. csípő szélességű, rövid állás, ahol mindkét láb előre fordul, és a csípő és felsőtest szintén előre, az ellenfél felé néz. Ez lehetővé teszi, illetve meg is követeli a két kéz egyforma szintű használatát.

A Kígyó stílus a Biu Ji formában, s gyakorlataiban, a fogástechnikák egy részében, s a Chi Sau-ban (Tapadó kéz gyakorlatok) ismerhető fel (az ismertebb Fatsaan környéki, Yip Man vonalas változata). Ezeket a mozgásokat láthatjuk például a Hung Ga Kígyó formájában is. A Daru és Kígyó technikáinak kombinálása valószínűleg nem új ötlet, a *Fujian*-i Fehér Daru formáiban is megtalálható némely gyakorlata.

A két Daru iskola kapcsolata a mandzsu ellenes titkos társaságokkal ismert, s sokszor leírt történet. De itt főleg a Hung Ga-val való kapcsolatukról szoktak megemlékezni. A Wing Chun története kapcsán nem jegyezték meg, hogy hogyan alakították ki a stílust, s milyen változtatásokat hajtottak végre rajta.
Véleményem szerint alap formájában a Déli Daruhoz közeli stílus lehetett, amit a későbbiekben az Északi Daru hatására átalakítottak, majd Fatsaan környékén nyerte el ma ismert formáját. A Wing Chun technikailag a két Daru stílus között áll. Hap Ga-ra jellemző oldalra fordulás, csípőhasználat.
Az oldalsó tartásokra a korai időkben az oldalsó támadó állás volt a jellemző, ez mai napig megtalálható több Wing Chun stílusban (pl. Vörös Bárka Wing Chun, főleg a Kínán kívüli iskoláiban). A kései időkben Fatsaan környékén alakult ki a ma jellemzőbb Cho Ma tartás (Szintén megtalálható az északi Daruban. Haap Ga rövid kar technikák gyakori állása.) a szabadabb csípőhasználat elősegítésére.
Az erőkivezetés inkább a Déli Daru és a Kígyó módszere, a támadás módja inkább az Északi Darué.

Északi Daru
- Oldalsó tartás, tartásváltások módja

Technikák:
- Man Sau (Üdvözlő kéz)
- Gaan sau (Elválasztó kéz)
- Jaam sau (Vágó kéz)
- Kézváltások technikája
- „rámutatok és ütök” variáció

Déli Daru
- Szembefordulás gyakorlata
- Kis küzdő távolság
- Tapadó kéz gyakorlatok

Technikák:
- Sap ji sau (10-es alakú kéz)
- Taan sau (Széttáró kéz)
- Hyun sau (Köröző kéz)
- kétkezes technikák (pl. Pou Paai Jeung, Ölelő-lökő tenyér, Pillangó tenyér)
- A Daru állás a Yi Ma, a Wing Chun alapállása!

Lényegében a Wing Chun egy olyan Daru stílus, ami megtartotta az Északi Daru csípőhasználatát és részben technikai készletét és a Déli Daru technikai és eljárásbeli készletének egy részét (A déli elemek egy része megtalálható a *Fujian*-i Daruban, de a Baak Hok Wing Chun-ban nem.).
Technikailag félúton van a kettő között. S hogy miért érdekes ez? A Wing Chun főleg a népszerűbb irányzatai alapján ismert, s ez nem ad valós képet arról, hogy hogyan is kellene használni.
A Wing Chun küzdéstechnikailag, vagy alkalmazásában a titkos társaságok igényeihez és a kor követelményeihez alkalmazkodott. Nincs bő fegyverrepertoár, kevés és könnyen rejthető eszköz. Inkább városi jellegű harcmód. Lerohanós agresszív harcmodor. Minél gyorsabban elintézni a helyzetet, az ellenfél súlyos megsebesítése (végtagok ízületeinek támadása), vagy megölése (érzékeny pontok sorozattámadása). Valószínűleg orvgyilkos, lesből támadó használat. „Csapj le és fuss!”
Már az 1800-as években népszerűvé vált a déli területek gazdag kereskedői között, akiknek kedvelt időtöltésévé vált, s ez azért nem mindenben vált előnyére: A stílus felhígulása, fárasztó technikák elhanyagolása, technikák félreértése, pl. középvonal elmélet és az alapütés gyakorlatának összekeverése. Leung Jaan híres volt kihívásos küzdelmeiről. Tanítványa Chan Wa Sun pénzváltó volt, akinek szintén szüksége volt időnként harci tudására. Chan Wa Sun utolsó tanítványa volt Yip Man. Yip Man jó anyagi körülmények között élt, s művelt volt, de a harcművészet terén mestere elképzeléseit vitte tovább. Maga is több kihívásos küzdelemben vett részt, s a későbbiekben Hongkong-ban tanítványai is küzdelmi képességeikkel vívták ki az iskola hírnevét.
Yip Man is végrehajtott néhány változtatást, de ezek nem érintették a stílus lényegét. Hozzátett néhány mozdulatsort a Bábu formához. A formagyakorlatokban a mozgássorok végét jelző zárás (Hyun sau – Köröző kéz) régen befelé és kifelé is történhetett. Eleinte mindkét változatot oktatta, a későbbiekben a befelé körző kéz lett általános. A hagyományos Faatsan-i stílusok egy részében manapság pedig pont ellenkezőleg, a kifelé körzés található meg.

Wing Chun és Wing Chun között esetenként komoly különbségek lehetnek módszertanban. Van persze a mozgásnak néhány alapelve, amitől Wing Chun-nak nevezhető az adott stílus, de emellett sokféle módon lehet megvalósítani ezeket az elveket. Minden Kung-fu stílus bizonyos elvek mentén rendeződött (mozgás, küzdelmi elképzelés, stb.), s a stílus ezen elvek érvényre juttatása, nem pedig ilyen vagy olyan technikák, vagy kombinációk merev kezelése. Amikor ezekkel a külsődleges dolgokkal kezdenek el azonosítani egy stílust, akkor az onnantól halott. Miért mondom ezt?
A történelem folyamán a különféle stílusokat mindig új és új kihívások érték, s ehhez alkalmazkodni kellett.
Hozzáértő számára egyértelmű, a Vörös Dzsunka Wing Chun, a Pang Naam Wing Chun, vagy a Ying Men Wing Chun láttán, hogy ugyanarról a stílusról van szó, pedig az ismertebb Yip Man vonalhoz képest eltér az álláshasználat (Vörös Dzsunka Wing Chun), vagy akár a formák elrendezése is teljesen más (Ying Men Wing Chun).
A Wing Chun is úgy élte túl az elmúlt évszázadokat, hogy folyamatosan változott, alkalmazkodott, miközben azért megmaradt önmagának.

– Kiss Zsolt –

Néhány összehasonlítás a Daru és a Wing Chun alap mozgásaiból. Az azonos elemek száma jóval nagyobb az itt bemutatottnál, de remélem, hogy ez is elegendő mondanivalóm illusztrálására.

1.

Hap Ga alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

2.

Hap Ga alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

3.

Hap Ga alapgyakorlatok

Fujian-i Fehér Daru alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

4.

Wing Chun Fehér Daru alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

5.

Fujian-i Fehér Daru alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

6.

Hap Ga alapgyakorlatok

Wing Chun alapgyakorlatok

ÉRDEKEL A KUNG-FU VILÁGA?

- Tudni akarod, hogyan védheted meg magad
- Szeretnél egy tradicionális harci művészetet tanulni
- Része akarsz lenni egy jó csapatnak
- Vagy csak egyszerűen szeretnél mozogni, s jól érezni magad

Akkor itt a helyed!

Jelentkezz most!

Edzés helye és ideje:
Budapest 1076 Murányi utca 10.
(Keleti pályaudvartól két percre)

Hétfő és szerda 18^{00} - 19^{30}

WING CHUN KYUN FAAT
https://kyuhnfaat.hu

A legendás Muk Yan Jong

Az utóbbi 10-15 évben egyre több harcművészeti témájú filmben láthatunk egy fából készült, emberi alakot utánzó gyakorló eszközt, amin a főhős sokat edz, képességei szárnyalni kezdenek és végül legyőzi a gonosz főellenséget. Bár mára ez már egy kicsit elcsépelt hongkongi klisének tűnik, azért van némi valóságalapja a fenti edzésmódszernek.
A kínai harcművészetekben a különféle speciális képesség fejlesztő gyakorlatok mindig is nagy hangsúlyt kaptak a tanulók képzése során. Nagyon sok kínai rendszerben megtalálhatók a különféle fababa változatok is, mindenhol az adott stílus képesség fejlesztési szükségletei szerint kialakítva. Az egyik leghíresebbé vált fababa típus a Wing Chun rendszerekből megismert Muk Yan Jong.

A múlt legendái

A legenda szerint, a Shaolin kolostorban létezett egy fababákból álló folyosó, ahol 108 támadási mód elleni védekezést, ellentámadást kellett bemutatni a végső vizsgát tevő személyeknek, ezáltal is bizonyítva harci jártasságukat, technikai felkészültségüket és keménységüket. Később megszületett az „univerzális fababú", aminek a segítségével az összes fontos támadó és védő technikai kombináció kigyakorolhatóvá vált egyetlen eszközön.
A Wing Chun-ban használt „univerzális" fababák az évszázadok során sok technikai fejlődésen mentek keresztül. Az első fababuk egyszerű fatörzsek lehettek, amelyeken néhány támadó kart imitáló ág is lehetett, később ezt válthatta fel a földbe ásott vastag cölöp néhány kiálló farúddal, amelyek először csak a karokat később a lábat is megjelenítette a gyakorló számára.
Itt fontos megjegyezni, hogy a dél kínai környezetben a cölöpharcnak (a cölöpökön való harc) nagy kultúrája van. A hagyományos dél kínai harcművészeti képzésnek a cölöpharc oktatás egy fontos állomása. Régebben a kihívásos küzdelmek kizárólag ilyen cölöpökön folytak. Miért is olyan fontos ezt megemlíteni, azért mert léteznek olyan cölöp mintázatok, amelynek az utolsó eleme egy földbe ásott fababa volt.Tehát a fababú képzés is fontos szerepet játszott a dél kínai harcművész társadalomban.
A kínai történelem viharának köszönhetően sok harcművészetnek el kellet tűnnie a kíváncsi szemek elől és a nyílt terepről a házak rejtett szobáiba, termeibe vagy éppen hajók belsejébe kellet szorítani a gyakorló eszközöket. A legenda szerint így történt ez a Wing Chun fababájával is, amikor a gyakorló eszköz a Vörös Bárkára került. Mivel a hajón nehéz lett volna a cölöpöt leásni, így más megoldást kellet keresni és egy keret segítségével a hajó falához rögzítették, állítólag így született meg a dinamikus fababa.
Mitől lett hirtelen dinamikus az eddigi merev fababú? A rögzítésnek köszönhetően a fababa törzsén alul és felül egy-egy kereszttartót fűztek át, amely egyfajta rugalmasságot kölcsönzött az eszköznek. Így a fababú testének a megütésekor a gyakorlóra egy ellentétes irányú dinamikus ellenerő hatott, ami további képesség növelési potenciált jelentett a tanulók számára.
Most, hogy már van rálátásunk a fababú „múltjára" és sokirányú használhatóságára, felmerülhet bennünk a vágy, hogy milyen jó lenne, ha nekem is lenne egy sajátom otthon.

Legyen saját fababunk

Ha elkezdünk böngészgetni az Interneten, számos fababa tervre rábukkanhatunk, amelyek első látásra ugyan sok-sok hasonlóságot mutatnak, de hamar kiderül, hogy komoly eltérés van

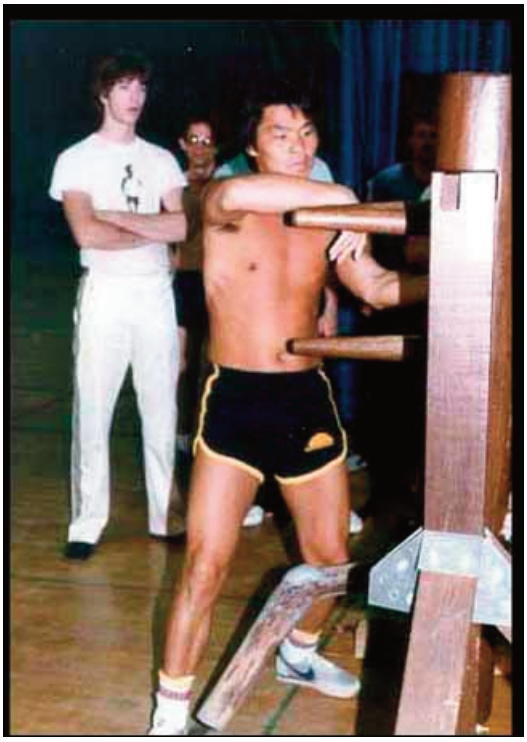
az egyes méretekben, szögekben, felfüggesztési módokban és mindegyik azt hirdeti, hogy az ő megoldása a tuti. Felmerülhet ilyenkor az emberben, hogy akkor melyik az „igazi", melyiket válasszam? Hiszen egy fababa megvásárlása, esetleges elkészítése azért nem egy olcsó mulatság, szóval hogyan is kezdjek hozzá?

Ha megnézzük, hogy az „ősök" milyen fababákat hagytak ránk, akkor talán majd okosabb következtetést tudunk levonni a méretekre vonatkozóan:

• Kezdjük elsőként a Yip Man féle fabábuval, ami Fatshan-ban ki is van állítva. Nos, itt azt láthatjuk, hogy a törzs nem túl széles, a karok közötti távolság egészen szűk és karok fixen, „résmentesen" rögzítve vannak a törzsben.

• Másik híresebb fabábú a Chan Wan Sun féle változat, ami viszonylag nagy törzzsel, egészen széles karok közötti távolsággal és „laza" karillesztéssel rendelkezett.

Ezek után, ha megnézünk más híres Wing Chun mester által használt fababát, mindegyik valamilyen módon különbözni fog az előzőtől. Akkor most hol is az igazság? A trükk az, hogy nem egyforma fabábura van szüksége mindenkinek, úgy ahogy cipőméretből is elég sok fajtára van szükség, hogy kiszolgáljuk a megfelelő igényeket. Tehát a saját fababánk kialakításánál az egyik kulcs szempont a saját testi adottságunk. Ezért igazából a fabábú egyes méreteit ennek megfelelően kell kialakítani. A másik szempont, hogy tudnunk kell, hogy mire akarjuk használni. Akkor nézzük meg ezeket a szempontokat kicsit közelebbről.



Első lépésként tekintsük át a fababa főbb részeit és az egyes részeknél felmerülő esetleges problémákat, amellyel szembesülnünk kell a készítéskor.

Törzs

Az egyik legdrágább eleme a fabábúnak. Régebben a fababák törzsét egyetlen rönkből faragták ki. A probléma ezzel a megoldással az, hogy az évek során a fa elkezd tovább száradni és repedések jelennek meg rajta, amelyek az idő előre haladtával akár hatalmas résekké is nőhetnek, ezáltal sérülést okozhatnak a gyakorlónak. Szerencsére a modern famegmunkálási eljárások lehetővé tesznek számunkra egy időt álló megoldást, amikor különböző szálirányú ragasztott „deszkákból" építjük meg a fabábú törzsét, így erősen mérsékelni tudjuk a fa vetemedéséből adódó problémákat.

A másik problémakör a fabábú anyaga és mérete. Általában az emberek valamilyen puhafát választanak a törzs anyagának, mert ez még elég kemény és relatíve olcsó megoldás. A probléma ebben az esetben a törzs súlya lesz. Ideális esetben a fabábú törzsének a súlya arányosan illeszkedjen a mi testtömegünkhöz, azaz egy 80-90 kg körüli ember egy 15-20 kg-os törzset könnyedén a sarokba pofozgat, de egy közel 50 kg-os nehéz fából készült bábuval már neki is „küzdeni" kell. Ezért törzs méreteinek (átmérő, magasság), anyagának meghatározásához a saját adottságaink legyenek a mérvadóak. Ideális esetben a törzs szélessége nagyjából azonos a gyakorló csípő szélességével. A törzs hosszának meghatározásához ismét a

Széles, laza illesztésű

Normál, fix illesztésű

Extra szűk, fix illesztésű

saját méreteinket kell alapul venni. A fabábú törzsének a teteje kb. a saját fejmagasságunk legyen (rogyasztott támadó/oldalsó/semleges állásban), míg a fababa törzsének az alja kb. a saját lábszárunk közép tájéka (mindenképpen nyúljon lejjebb, mint a fababa lábának a térdhajlat magassága).

Karok

Ez az egyik legvitatottabb része a fabábúnak, ahány ember annyi féle megoldásra esküszik. A fabábúnak három karja van, amiből a legalsó kar a fababa közepén kb. gyomorszáj magasságban van, a másik kettő pedig felette kb. vállmagasságban. A karok közötti távolság kicsit nagyobb, mint egy tenyérnyi. A karok hossza azonos a gyakorló alkar hosszával (könyökcsukló távolság).

Az első kérdés a felső karok által bezárt szögre szokott vonatkozni, ezt van aki pontos fokokban adja meg, van aki a két kar közötti távolságot határozza meg, én ez utóbbi módszert ajánlom. A karok közötti távolság meghatározása nagyon fontos, mert egy nagyon nyitott karú fabábú ép úgy használhatatlanná válik, mint egy túl szűk. Azt lehet mondani, hogy egy kezdő gyakorló számára egy nyitottabb karú babán célszerű gyakorolni, hogy elsajátítsa a pontos szögeket, erőhasználatot és lábmunkát. Később azonban a mozgások tovább finomíthatók és egyben nehezíthetők egy szűkebb karállású fabábúval.

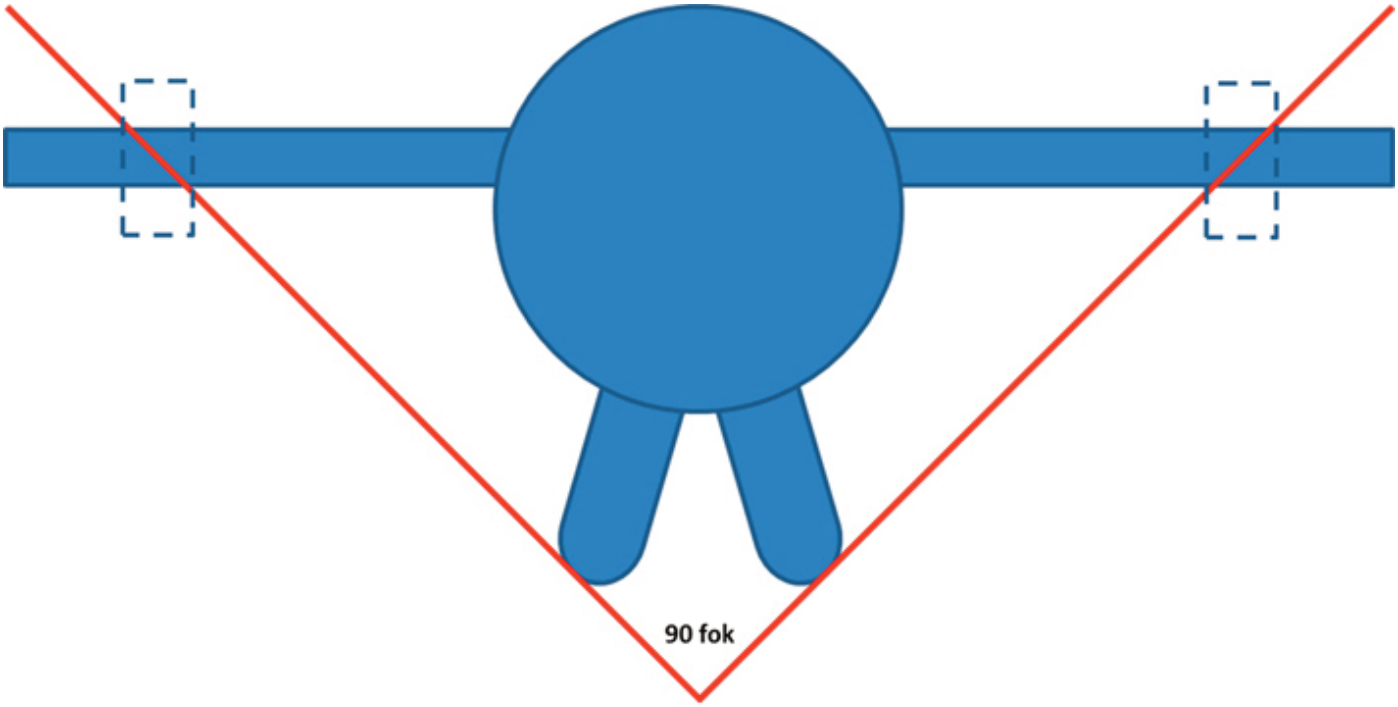
Akkor most mi legyen a mérvadó a fababa karjának meghatározásakor, természetesen megint a saját testalkatunk. Az általam használt méret megadást a két kar belső végei között kell mérni, ez alapján négy szélesség meghatározással találkoztam a különböző fababáknál, ezek a következők voltak:

- Széles: a saját alkarunk hossza távolság legyen a két kar között (ChanWan Sun féle változat)
- Normál: kb. két fekvő ököl távolság legyen a karok között
- Szűk: kb. egy álló és egy fekvő ököl távolság legyen a karok között
- Extra szűk: a karok közötti belső távolság kb. azonos a gyakorló vízszintes ököltávolságával, a karok nem lóghatnak túl a baba testének vonalán (Yip Man fabábúja is ilyen)

Vannak olyan mesterek, akik nagy hangsúlyt fektetnek arra is, hogy a fabábú felső két karja egy vízszintes vonalat alkosson, ez külön kihívás szokott lenni a készítő számára, de természetesen kivitelezhető a dolog.

A következő kérdéskör a fabábú karjainak rögzítésére vonatkozik. Milyen módon legyenek

rögzítve a felső karok a fabábun? Az emberek túlnyomó többsége a laza illesztés híve, amikor is a karoknak szánt rés nagyobb a törzsben és bizonyos irányú elmozgást (lötyögést) enged meg a karoknak. Ez a fajta kar ideális a technikák megtanulásához és a karok fokozatos feledzéséhez. Mivel a legtöbb edzőteremben nincs lehetőség mindenki számára egyformán jól működő fabábut beállítani, ezért gyakran a karok szé-



lességének a problémáját is a laza illesztéssel oldják meg. Laza illesztés esetén a karok közötti távolságot a karok „középállásában” kell meghatározni.
A másik, kevésbé kedvelt rögzítési mód a fix illesztés, amikor a karok szorosan illeszkednek a vésetükbe. Ez a típusú fabábú inkább a haladó gyakorlók tréningjéhez való. Itt az erők keményen a fababa törzsére hatnak, ami azonnal vissza is „harap”. Bizonyos erőkifejtési megoldások és haladóbb keményítések csak ilyen típusú fabábú segítségével sajátítható el.

Láb

Régebben, szinte kizárólag csak egy megfelelő görbületű, kicsit megfaragott faág reprezentálta a fababa lábát. Azon kívül, hogy ez nem volt túl esztétikus megoldás (sokszor göcsörtös volt), gyakran el is törött a folyamatos terhelések hatására. Sokan ezért inkább egy fémből készült lábbal helyettesítették a faágat, amely sokkal tartósabb megoldást biztosít.
A famegmunkálás fejlődésének köszönhetően, mára több megoldás is létezik a probléma kezelésére. Az egyik elterjedt megoldás a két részből összeillesztett, keményfából készült láb használata, amelyet szükség esetén könnyen újra lehet gyártani.
Léteznek még tartósabb megoldások is, az egyik amikor a fababa lábának az alapját egy fém láb adja, amit kívülről fával fednek be, a másik megoldás sok meghajlított, vékony falap összeragasztva adja a fabábú lábának alapját és körbe csiszolják, hogy kerek lábat kapjanak eredményül.
A fabábú felfüggesztésekor figyelni kell, hogy a láb térd hajlata a saját térdünkkel egy magasságba kerüljön.

Felfüggesztés

Sokan a felfüggesztéssel nem nagyon vacakolnak, mert a lényeg az, hogy valahogyan tegyük fel a fababát a falra vagy valahogy állítsuk talpra, hogy végre már használni lehessen. Pedig nagyon sok minden múlik a felfüggesztés módján és bármilyen furcsa ez hosszú távon befolyásolhatja fejlődésünket is.
Lehet látni, olyan fabábú megoldásokat, ahol a fababa úgymond a talpára van állítva egy keret segítségével. Így egy mobilis gyakorló eszközt kapunk, amit kiválóan lehet használni az alap technikák elsajátításához, de nem alkalmas a megfelelő erőkifejtési módok megtanulására és a végtagok feledzésére, mivel ez a fabábú túl „puha” (főleg ha még laza illesztésű karokkal is rendelkezik).
Az elterjedtebb rögzítési mód valamilyen tartó oszlopok segítségével, a falhoz közel rögzítjük a fabábút kereszttartók segítségével, amelyek átfutnak a törzsön. Az oszlopok egymáshoz való távolságával és a kereszt rudak méreteivel és anyagával, a fabábú „keménységét” tudjuk beállítani. A fababa törzsének a mérete eleve meghatározza a kereszttartók minimum vastagságát, hiszen a súlyt ezek fogják tartani. A további szempont, hogy a kereszttartók képesek legyenek elviselni a fabábú rúgásából származó terheléseket.
Az oszlopok közötti távolság szintén fontos komponense a fabábú keménység beállításának. Az ideális távolság meghatározásához használhatjuk a fenti módszert.

Aki a fenti módszer segítségével nem tudja meghatározni az értéket, azok számára irányadó lehet, hogy a felfüggesztésének ideális fesztávolsága kb. 150-170 cm közé fog esni.

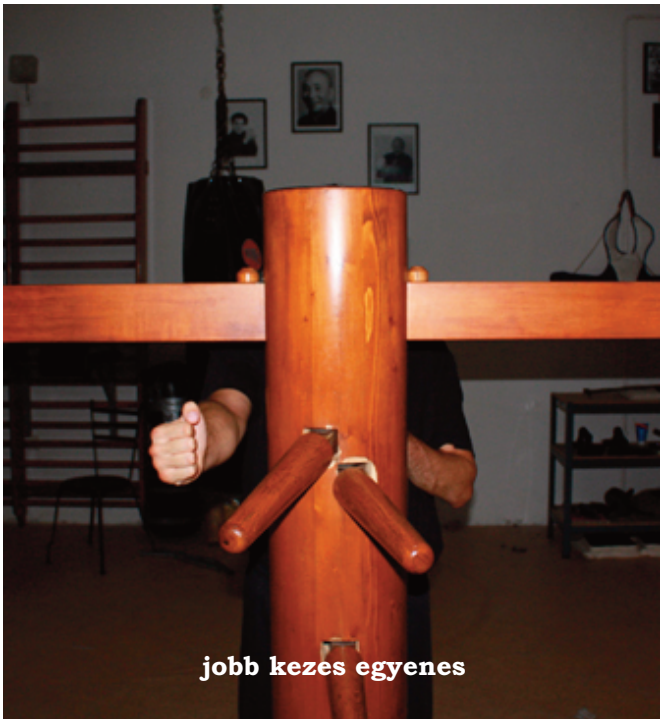
A törzs magasságának beállításához az alábbi szempontokat vegyük figyelembe:
• támadó, oldalsó, semleges állásban (rogyasztott állás) történik a magasság meghatározás
• a fabábú törzsének a teteje a saját fejtetőnk legyen
• felső karok magassága, a saját vállmagasságunk
• alsó kar magassága saját gyomorszáj magasságunk
• fababa lábának a hajlása a saját térd magasságunk
Az eddigiek alapján végül arra a következtetésre juthatunk, hogy nem is egy hanem akár több fababára is szükségünk lehet, hogy fejlődésünk töretlen legyen. Ez viszont újabb költségeket, újabb szabad falfelületeket igényelne tőlünk, viszont ha okosan átgondoljuk, akkor nem feltétlenül kell, hogy így alakuljon.
Abban az esetben, ha már sikerült egy megfelelő paraméterekkel rendelkező törzset készítenünk/készíttetnünk, akkor a többi fabábú „alkatrész" már nem jelent olyan hatalmas költséget. Tehát ugyan ahhoz a törzshöz lehet egy laza illesztésű kar készletünk a technikai alapozáshoz és beszerezhetünk egy fixen illeszkedőt a keményítést, erőfejlesztést segítő edzési fázishoz. A kereszttartókból is lehet több „erősségű" változatunk, ahogy folyamatosan fejlődünk és erősödünk elérkezhetünk egy olyan pontra, ahol szükségessé válik egy keményebb kereszt rúd, ami újabb kihívások elé tud minket állítani a fabábú edzésünk alatt.
Most már talán mindenki számára világos, hogy miért van annyi féle fabábú a világban és melyek azok a fontos részek és méretek, amelyekre oda kell figyelni az elkészítésnél. A fabábú pontos méretei fontosak, mert meghatározzák a gyakorlás minőségét!

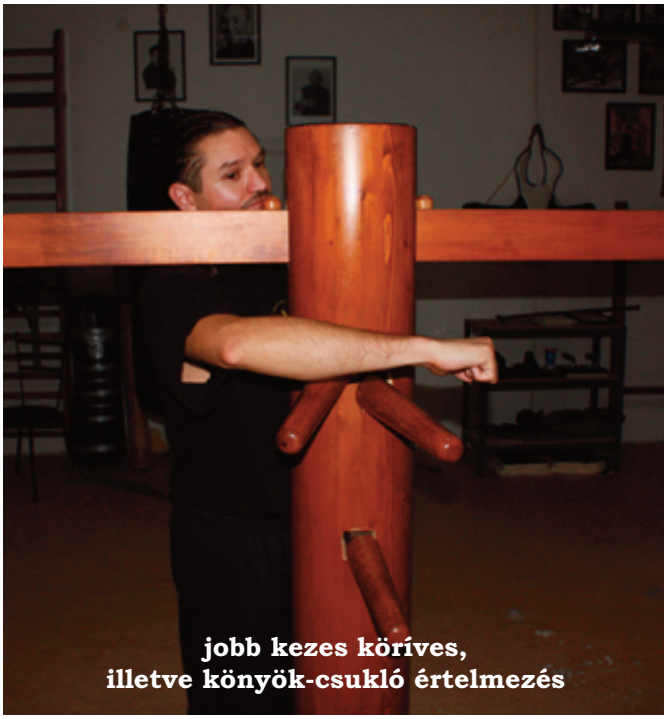
Fabábú használata

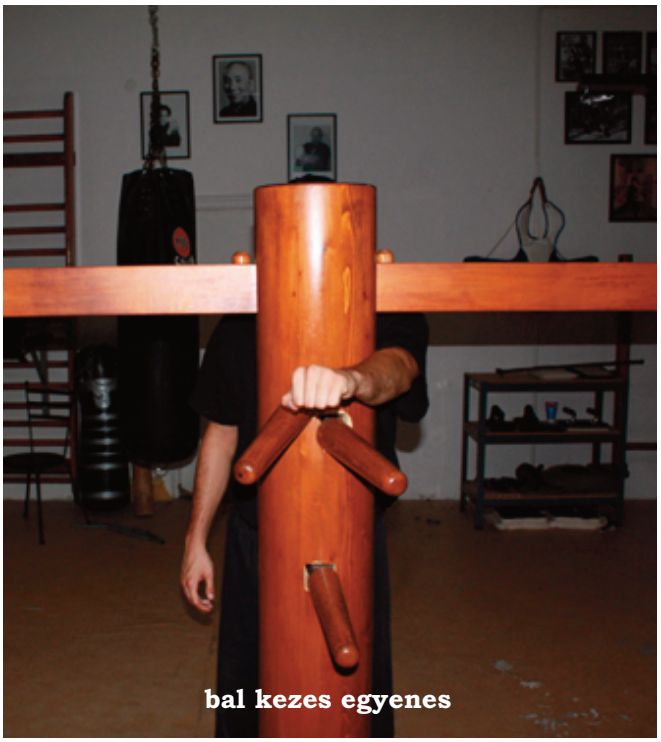
Ha már van egy fabábunk, akkor célszerű lenne azt helyesen használni. Azok a gyakorlók, akik valamilyen Wing Chun irányzatot tanulnak, előbb vagy utóbb (az oktatási tematikának megfelelően) találkozni fognak a fabábuhoz tartozó formagyakorlattal, ami számos támadási és védekezési megoldást mutat be az eszközön. Sokan vannak, akik úgy érzik, hogy a fabábú használatához feltétlenül a fababa formára van szükség, pedig ez koránt sincs így.
A fabábú egy gyakorló eszköz, amely segítségével fejleszteni tudjuk a képességeinket és ez a képesség fejlesztés koránt sincs formagyakorlathoz kötve. Bármilyen stílus, irányzat technikái gyakorolhatóak rajta (esetleg bizonyos megkötésekkel), hiszen emlékszünk rá ez egy „univerzális" gyakorló eszköz. Tehát tekintsünk rá úgy, mint egy „kínai boxzsákra" ami fából készült.
Rendben van, akkor van egy fából készült „boxzsákunk", de hogyan is használjuk és értelmezzük rajta azokat a kiálló micsodákat, itt bizony a képzelet erőnkre lesz szükség, mert ugyan az a karállás, illetve kéztartás több technikai megoldást is jelenthet. Nagy ecsetvonásokkal tekintsük át, hogyan is lehet technikailag értelmezni a fabábú egyes részeit.

Felső karok

Ha szemben állunk a fababával a bal felső kar, ami nagyjából a mi bal vállunk felé mutat, legalább ötféle módon értelmezhető:
• az ellenfél elöl lévő védekező keze
• az emberek legtöbbször egy jobb kezes egyenes ütésként tekintenek erre a karra
• lehet egy balkezes egyenes ütés az ellenféltől, ami előttünk keresztbe halad
• működhet jobb kezes köríves ütés belső oldalként
• értelmezhető egy bal kezes kézhátcsapásként
A Tradicionális Wing Chun Kuen-ben (TWCK), a két felső kar végének együttesen van egy speciális értelmezése is. Ebben az esetben a két kar végét képzeletben összekötjük és ezek együttesen jelenítik meg az egy kart. Egy példával szemléltetve, képzeljük el, hogy egy jobb


jobb kezes egyenes


jobb kezes köríves,
illetve könyök-csukló értelmezés


bal kezes egyenes

kezes köríves ütéssel támadnak minket, ahol szemből nézve a fabábú bal oldali karvége a könyököt, míg a jobb oldali karvég a csuklóját jelenti ugyan annak a támadó karnak.

A fabábú használatakor elképzelhető, hogy nem egy konkrét technika ellen akarunk védekezni, hanem például egy terület akarunk lefedni (mert nem tudjuk a támadó kar magasságát meghatározni), ilyenkor alkalmazhatjuk a dupla kezes védéseket. Ezeket a védő technikákat általában egy időben, az alsó illetve a felső karra hajtjuk végre, mintegy lefedve a két kar közötti teret. Sokan ezeket a mozdulatokat tévesen, kizárólag két végtaggal történő támadásként értelmezik.

Törzs és láb(ak)

A fabábú törzse az emberi anatómiának megfelelően a kar fölötti részével a fejet/nyakat, míg a karok közötti részével az emberi törzset

jeleníti meg a gyakorló számára. Vannak, akik a fejet és a nyakat úgy különböztetik meg egymástól, hogy a kereszttartó léc feletti részt a fejnek, míg az az alattit a nyaknak tekintik.
A fabábú alsó végtagja a hosszan előre nyúló

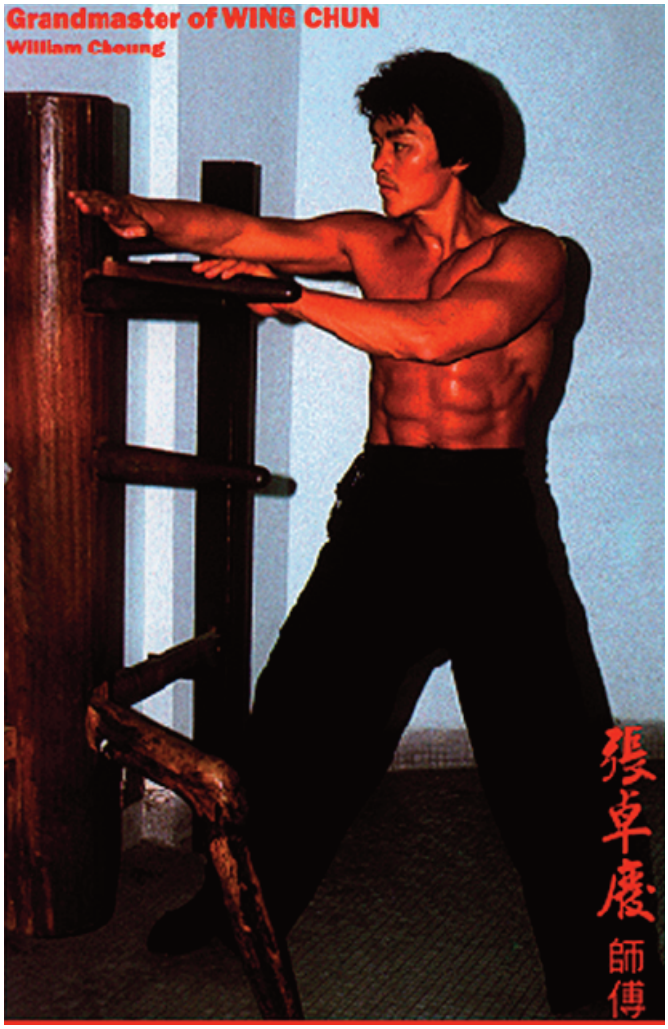
a fabábú első

és hátsó lába

láb. Ez a „végtag” jelzi a támadó elöl lévő lábát, amely a fantáziánk szerint lehet bal vagy jobb láb is, ami éppen előre lépett vagy rúgást indít. Sokan meg szokták kérdezni, hogy miért nincs a fabábunak két lába, a válaszom ilyenkor az, hogy ott van a másik lába is csak meg kell találni. Ez azt jelenti, hogy a fabábú törzsének azon része, ami a láb mögött van, reprezentálja a támadó hátsó lábát.

Ütőfelületek

A leggyakrabban használt ütőfelület a fabábun általában a tenyér, illetve a kézél. Ezen nem szabadna nagyon csodálkozni, hiszen a kemény célterületeket, mint például a fej, érdemes egy nagyobb terhelés elviselésére is alkalmas felülettel támadni. A mai modern világunkban a kesztyűs sportok/küzdelmek elterjedésével általánossá vált a fej ököllel való támadása, viszont amennyiben az ököllel nem jó célpontot találunk el, vagy az öklünk nincs kellően feledzve az ilyen jellegű terhelésre, könnyen a saját kezünk sérülése lesz a végeredménye a támadásunknak. Akkor nézzük meg, hogy mit és hogyan érdemes használni a fabábú tréningnél. A tenyér ütéseknél sokan a fabábú ütésekor csapkodó hangot hallatnak, ez egyértelműen jelzi, hogy a gyakorló nem a megfelelő résszel támadja a fabábú törzsét. A tenyérütéseket, az úgynevezett „tenyér sarokkal” kell végrehajtani, ami a tenyér kisujj felöli része a csukló fölött (borsócsont). Ha a tenyérütéseknél erre a felületre koncentrálunk, akkor az ütésünk kopogó hangot fog hallatni és sokkal hatékonyabban lesz használható.



A kézél vágásokat szintén a tenyér húsosabb részével kell végrehajtani, itt is a fókuszban a tenyérütéshez hasonlóan a borsócsont legyen. A fabábún történő gyakorláskor imitálhatunk ujjhegy döféseket is, viszont a fabábú ujjheggyel történő támadása egyáltalán nem ajánlott, mert komoly sérüléseket szerezhetünk, illetve az ujjakban található látóideg nyúlványokon keresztül hosszú távon a látásunk is romolhat. Ezért amikor fabábun gyakorolunk az ujjhegygyel történő támadásokat cseréljük le kézél csapásokra.

Az ököl használat Wing Chun rendszerenként másként és másként jelenik meg a fabábú formákban. Vannak olyan rendszerek, amelyek egyáltalán nem alkalmaznak ököl ütést a fabábú tréning során, vannak akik csak testre és létezik olyan is ahol fejre és testre is ütnek ököllel. Sokan azért, hogy kíméljék az öklüket, szivacsos bőrrel fedik a fabábú fej és test részeit.

Merre tovább?

Most már van elképzelésünk arra vonatkozólag, hogy mit, mire és hogyan használhatunk a fabábú tréning során, így mindenki a saját stílusának megfelelő technikákkal tudja gyakorolni a támadó, a védő, a kontra és esetleg további támadó megoldásaikat. Tehát teljesen szabadon lehet hosszabb/rövidebb mozdulat sorokat felépíteni és begyakorolni a fabábú segítségével, úgy hogy közben a lehető legnagyobb erőt tudjuk kifejteni a technikai precizitás megtartása mellet.

Abban az esetben, ha jobban szeretne elmélyülni a fabábú használatának a rejtelmeibe, érdekli ez az edzésmódszer, esetleg a Wing Chun-nal szeretne közelebbi barátságot kötni, akkor érdemes lehet felkeresni valamelyik Tradicionális Wing Chun Kung Fu klubunkat, ahol az instruktoraink további információkkal szolgálhatnak az Ön számára.

A www.wingchun.hu weboldal segítségével könnyen megtalálhatja az Önhöz legközelebb eső klubunkat.

Amennyiben az Ön alkatának megfelelő, egyedi készítésű, saját fabábúra lenne szüksége és mind ezt elérhető áron, akkor www.fababa.hu weboldalt ajánlanám. Ahol kérései, kérdései megértő fülekre találnak, hiszen a TWCK-ban mesterfokozattal rendelkező szakemberrel találkozhat.

– Hegyi Zsolt –

A Wing Chun fegyverei

Hat és fél pontos bot és Nyolc vágásos kard

A hagyomány szerint a Wing Chun-t a *Qing* dinasztia ellenes lázadók kiképzésére szánták. Ezt a stílus által használt fegyverek is igazolják. A stílusban csupán két fegyver kapott helyet. Ezek a páros rövid kard és a hosszú bot. Mivel a *Qing* kormányzat a fegyvereknek még a birtoklását is halállal büntette, így szempont volt a fegyverek könnyű rejthetősége, illetve álcázhatósága. A kantoni rövid kard, vagy kettős rövid kard mérete és formája szinte teljesen megegyezik a minden háztartásban megtalálható húsvágó bárddal, az egyedüli különbség, hogy a kardon egy markolatkosár is található, ami egyrészt védi a kezet, másrészt segíti a gyors fogásváltásokat. Így szükség esetén a húsvágó bárdot is használhatták fegyverként; illetve a markolatkosár felhelyezésével könnyen átalakíthatták harci célokra. A bot még ennyire sem feltűnő fegyver, hisz a mindennapokban a teherhordó rúdtól a vándorbotig sokféle célra használták.

六點半棍

Luk dim bun gwan (*Liu dian ban gun*, Hat és fél pontos bot)

A Luk dim bun gwan egyike a leghíresebb déli „Egyfejű hosszú bot” (Daan tau gwan, *Dan tou gun*) gyakorlatoknak. Ezen kívül még az „Áramló víz hosszú bot” (流水棍 Lau seui gwan, *Liu shui gun*), a „Balkezes halász hosszú bot” (左手釣漁 Jo sau diu yu gwan, *Zuo shou diao yu gun*), az „Ötödik fiú nyolc trigram hosszú bot” (五郎八卦棍 Ng long baat gwa gwan, *Wu lang ba gua gun*), valamint a „Szilvavirág bot” (梅花棍 Mui fa gwan, *Mei hua gun*) formákat szokták említeni.

A fegyver előírás szerinti mérete hét láb és két hüvelyk (azaz 237,6 cm, a lovassági lándzsa mérete). A gyakorlattól és a gyakorló igényeitől függően ettől eltérő méretű, a 8 láb hosszútól (264 cm) a feltartott kéz középső ujjának végéig érő hosszig sokféle változat létezett. Páros gyakorlásra gyakran még ennél is rövidebb, kevésbé rugalmas botot használnak, hogy csökkentsék a sérülésveszélyt.

A Wing Chun hosszú bot használata igen sajátos és felismerhető. A hosszú bot használatának gyakori eleme a nagy, szélesívű technikák alkalmazása. A Wing Chun-ból ez viszont szinte teljesen hiányzik. Itt inkább a gyakori szúrás, a bot testen forgatása, elvezetésből visszatámadás a jellemző. Ennek az az oka, hogy ez nem egy tiszta bottechnika, hanem egy lándzsavívással kombinált bottechnika. Valószínűleg azért, mert így volt egy hatékony bothasználatuk is, illetve szükség esetén a botra lándzsahegyet illeszthettek, és lándzsaként használhatták.

A régi Kínában a lőfegyverek elterjedéséig a lándzsa volt a távolsági fegyver (a puskát ezért nevezték el *qiang*-nak, vagyis lándzsának).

Valószínűleg nem egy tiszta lándzsatechnika volt az alap, hanem egy lándzsatechnikára épülő bottechnika, az „Ötödik testvér nyolc *gua* botja”.

Hogy is nézett ez ki a gyakorlatban?

A XIII. században a Déli *Song* dinasztia egyik tábornoka a mongolok hatalomra kerülésekor kolostorban rejtőzött el. A tábornok a lándzsatechnikájáról híres *Yang* családból származott. A lándzsát a papi léthez jobban illő

botra cserélte. De hogy ne vesszen el a családi stílus, létrehozott egy új gyakorlatot, ami a papi bottechnikát és a lándzsastílust egyesítette. A formagyakorlat a Ng long baat gwa gwan, vagyis az „Ötödik fiú nyolc *gua* botja” nevet kapta (Apjának hét fia volt, s ő volt az ötödik közöttük.). Ez a forma azután szerzetesi körökben fennmaradt.

A hagyomány szerint Ji Sin apát Leung Yi Tai-t megtanította a *shaolin*-i „egyfejű“ bottechnikára. Véleményem szerint a Wing Chun bottechnikája a *shaolin*-i bot és az „Ötödik fiú nyolc *gua* botja” technikájából lett kialakítva. Bármennyire is megváltoztak mára a Wing Chun különféle stílusainak botformái, minden általam ismert formában fellelhetőek az „Ötödik fiú nyolc *gua* botja” jellegzetes mozdulatai. (Hogy pontosabb legyek, a legjellemzőbbnek tartott Wing Chun bottechnikák mind az „Ötödik fiú nyolc *gua* botja” mozdulatai.)

És még egy fontos elem:

Gyakran említik, hogy a Wing Chun ragadós bot speciálisan a Wing Chun-ra jellemző technika. Részben igazuk van. Ugyanis csak a Wing Chun-ban van ragadós bot, minden más stílusban, ahol ezt a technikát gyakorolják, ragadós lándzsának hívják.

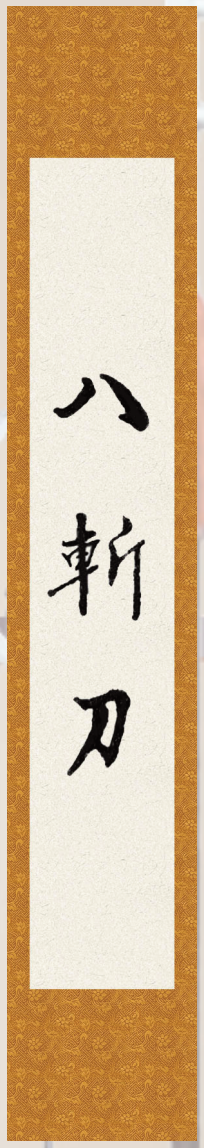
(Az előző századforduló környékén a Wing Chun bottechnikájából visszakerült néhány elem az „Ötödik fiú nyolc *gua* botjába”. Lam Sai Wing megváltoztatta a formagyakorlatot, s beillesztette a Wing Chun forma egy részét. A beillesztett rész egy fogásváltás után következik, majd egy újabb fogásváltással tér vissza az eredeti formához.)

S hogy miért is „Hat és fél pontos bot” az elnevezése?

A Wing Chun bottechnikája hét alaptechnikára épül. Az egyik magyarázat szerint a körözés csak fél technikának számít, innen származik az elnevezés. Valójában a titkos társaságokban, aminek a Wing Chun gyakorlói is tagjai voltak, a hetes szám tabunak számított, ugyanis a *Shaolin* kolostort eláruló egyik szerzetes Chat Ma, vagyis „hetedik” Ma volt, s ezért a társaság tagjai kerülték a hetes szám nevének kiejtését. (Kínában nem ritkák a névtabuk. Így például egy gyermek nem ejthette ki, s nem írhatta le apja, vagy anyja személynevét, tilos volt kiejteni az uralkodó személynevét, még akkor is, ha nem vele kapcsolatban használták volna, illetlenségnek számított valaki előtt kiejteni az ő, vagy az apja személynevét, és így tovább.)

A Wing Chun-ban a botot erősítésre, s az erőkivezetés gyakorlására is használják. Erre a célra létezik néhány, a formagyakorlatra épülő gyakorlatsor. Az erősítéshez többnyire a szokásosnál vastagabb és nehezebb, de rugalmas hosszú botot használnak.

Baat jaam dou
(Ba zhan dao, Nyolc vágásos kard)



Eredetileg csak a „Nyolc vágásos kard” tartozott a rendszerbe. A rövid kard méreténél fogva könnyen rejthető, alkalmas a szűk, városi környezetben folytatott harcra, ugyanakkor a csatamezőn is megállja a helyét. Nagyobb tömegben alkalmasabb eszköznek bizonyultak hosszabb társaiknál, ugyanakkor szélesebb (legalább egy tenyér széles) voltuk miatt megmaradt a csapáshoz/vágáshoz szükséges súly. Hosszuk többnyire az alkarhoz alkalmazkodik, vagyis fordított tartásban a teljes alkart fednie kell, plusz annyival hosszabbnak kell lennie, hogy a kiálló résszel még szúrni lehessen.

Használói képesek a zárt alakzatban harcoló, hosszú szálfegyvert használó egységek megbontására (a reguláris katonai egységek jelentős része ilyen alakulatokból állt).

A páros rövid kard a mandzsu ellenes titkos társaságokkal kapcsolatban lévő déli stílusokban általánosan megtalálható. S az azonosságok mellett minden stílus egy kicsit a saját képére formálta, a saját kartechnikáit használja. Így a Wing Chun kéztechnikáinak egy része is visszaköszön a Baat jaam dou gyakorlatokban. Megtalálható a Jaam sau (Vágó kéz), Gaan sau (Elválasztó kéz), Fak sau (Törlő kéz), Taan sau (Széttáró kéz), Gwan sau (Bot kéz), stb. fegyveres változatai, s itt is gyakori az egyidejű védés és támadás.

- Kiss Zsolt -

1a

1b

1d

1c

4f

3a

3b

3c

3d

3e

3f

4a

4b

4c

4d

4e

5a

5b

5c

5d

6a

6b

6c

6d

7a

7b

7c

7d

8a

8b

8c

8d

Különleges gyakorló eszközök

a Lo Man Kam Wing Chun-ban

Minden stílusnak meg vannak a maga gyakorló eszközei, és ez alól a Wing Chun sem kivétel. Mindenki ismeri a fabábút, a rugalmas hosszú botot, és a pontütő kesztyű használata sem idegen az iskolák egy részétől. Lo Man Kam nagymester azonban néha egész meglepő dolgokat használ az oktatása során.

Rugós kar:
Ez az eszköz tulajdonképpen olyan, mintha a fabábú karját egy nagyméretű rugóhoz rögzítenénk. Ezáltal sokkal flexibilisebbé válik, és ennek köszönhetően teljesen megváltozik a funkciója is. Attól függően, hogy milyen magasságban rögzítjük a falhoz, tökéletes gyakorló eszköz a különböző kéz technikák csiszolásához. Ha egy sínre szereljük fel a rugós kart, akkor a magassága állítható, és ezáltal több minden gyakorolható rajta, illetve mindenki a saját magasságához állíthatja a kart. A rugó erőssége mindig kétféle. A kezdők egy merevebb, erősebb rugóval gyakorolnak, a haladóbbak egy lazább, és ez által érzékenyebb rugóval ellátott karon gyakorolhatják ki a technikákat. Ez

a kar pontosan megmutatja, hogy a védéssel elvezettük-e kellőképpen a technikát, a tan sau-nál segít megérezni, hogy az erő a megfelelő irányba, előre felé menjen, és ne oldalra akarjuk kitolni az ellenfél támadó kezét, mert akkor könnyen belülre kerül és megüt bennünket. A cham saunál megtanít, hogy mindig függőlegesen nyomjuk a támadó kezet, mert ha ferdén befelé, vagy kifelé történik a nyomás, szintén meg kerülheti a kezünket. A pak sau – lap sau kombináció szintén nagyon jól gyakorolható rajta.

Rúgó fák:
Sok stílus használja az ún. cölöp erdőt, (a földbe ásott, ember magasságú cölöpök, amik között lépegetve rúgják azokat) és valószínűleg ez ihlette a nagymestert, amikor megcsinálta a teremben is használható rúgó háromszöget. A szerkezet nagyon egyszerű, egy vaslapra rögzítünk három csövet és ebbe kerül bele a három fa, amelyeken a rúgást gyakoroljuk.

Rugós láb:
A rúgós láb egy a fabábú lábát formázó fa, amely egy tartó szerkezethez van rögzítve, de a fabábúéval ellentétben, ez oldal irányban képes elmozogni, a

tetején lévő rugó pedig mindenkor ad egy kis ellenállást neki, illetve vissza húzza az eredeti helyére. Ezzel a gyakorló eszközzel kiválóan gyakorolhatjuk a Cham Kiu forma utolsó rúgását

Ötszög és hatszög:

A padlóra felfestett ötszög illetve hatszög a lépések gyakorlására szolgál. A tanítványok előbb az ötszög segítségével gyakorolják be a lépéseket, ez az alapok elsajátítását szolgálja. A lépés mindig a vonalak mentén történnek, és a talpak mindig a vonalak kereszteződésein vannak. Amikor már mennek a lépések, akkor összekapcsolhatjuk a lépéseket a kéztechnikákkal.

Amikor valaki már megtanulta a Cham Kiu formát, akkor érdemes váltani a hatszögre. Ennek a szögei mások, mint az ötszögé, és ezért más lépéseket, konkrétan a Cham Kiu-s lépéseket tudjuk gyakorolni a segítségével.

Fali ütő zsák:
A Wing Chun stílus egyik legáltalánosabb gyakorló eszköze, a fali ütő zsák. Szinte nincs is olyan iskolája ahol ne használnák, ezt a régen rizzsel, ma inkább műanyag granulátummal töltött falra akasztható zsákot. Az ütések, rúgások gyakorlása közben kiválóan leutánozza az emberi testet. Ha pedig egy asztalra fektetjük, jól lehet rajta gyakorolni a lecsapásokat, illetve erősíteni a kézfej különböző felületeit.

Cső:
Egy egyszerű műanyag cső is lehet hasznos gyakorló eszköz. A Lo Man Kam Wing Chun-ban a forma első mozdulata, a chap sau tulajdonképpen két egyenes szúrás. Ezt segít helyesen kivitelezni, egy cső, mi megtanít rá, hogy a kéz valóban szúrjon, egy egyenes vonalon.

Gurulós szék:
Egy gurulós szék lábaira szerelt farúd is hasznos gyakorló eszköz lehet. Mire használjuk?
A kezdő tanítványnak a forgásnál, a tükör elé állítva segít a középtengely megtartásában, azaz tudja ellenőrizni, hogy kiült-e vagy sem. (A Lo Man Kam Wing Chun-ban a forgás közben is középen marad a testsúly.)
A Cham Kiu-s tanítvány a taposó rúgást tudja rajta

gyakorolni, ugyanis ha jól rúgja meg (azaz frontálisan) akkor egy sima talajon egyenesen fog előre gördülni a szék, akarom mondani az oszlop. ☺ Ha viszont nem precíz a rúgás, akkor azt is megmutatja gyakorló eszközünk, mert oldalra megy, megmutatva a rúgásunk igazi irányát.

A Bart Cham Dao szinten gyakorolhatjuk a fán a kések tényleges használatát, a hosszú bot forma tanulásakor pedig a pontos szúrásokat.

Természetesen a bemutatás nem teljes, hisz Lo Man Kam nagymester folyamatosan töri a fejét újabb és újabb gyakorló eszközök kitalálásán, amelyek segíthetik a tanítványok fejlődését.

– Tóth Zoltán –

LO MAN KAM

WING CHUN

OKTATÓ KÉPZÉS

Szeretnél te is

LMK Wing Chun

oktató lenni?

Mi lehetőséget biztosítunk erre, ha végig csinálod a “speciális“, kimondottan leendő oktatóknak szóló, 3 éves képzésünket, és a végén eredményes oktatói vizsgát teszel.

A képzésről bővebben itt:
www.lmk-wingchun.eu

Harcolj velünk a rák ellen

A legtöbb ember, aki önvédelmi céllal kezd el harcművészettel foglalkozni, rendelkezik valamilyen képpel arról, hogy a készségeit milyen helyzetekben fogja használni. Az ilyen gondolatok főleg utcai támadások, szeretteink, családtagjaink közvetlen fizikai veszélytől való védelme körül forog. Hajlamosak vagyunk azonban ezt a (sajnos valóban nem teljesen elhanyagolható) fenyegetést fölülbecsülni, míg más, sokkal valósabb veszélyeket alulbecsülni.
Magyarországon évente körülbelül száz emberölést követnek el, ezzel szemben csak a vastagbélrák ötezer halálos áldozatot szed. Hazánkban minden harmadik ember rákban hal meg, ezért a téma mindenkit érint.
Úgy alakult, hogy közvetlen közelről láthattam, hogy egy, a Kung-fut aktívan művelő ember számára milyen sokat jelentett a gyakorlás a betegséggel való küzdelemben. A közvetlen tapasztalat is visszaigazolta, amit több kutatás is bizonyított: a beteg személyisége, a betegséghez való viszonyulása, akaratereje jelentős befolyással lehet a gyógyulási esélyeire.
Ez a tapasztalat indította el 2013. májusában a „Harcolj Velünk" Wing Chun klubot, amely daganatos betegek számára biztosít ingyenes edzési lehetőséget. A klub működéséhez a Gyógyulj Velünk Egyesület, az emésztőszervi daganatos betegek és családtagjaik civil szervezete, valamint a Tűzmadár Alapítvány biztosítja a feltételeket.
Tudományosan igazolt tény, hogy a rendszeres testmozgás jelentősen csökkenti a rák kialakulásának esélyét. Kérdés azonban, hogy milyen szerepet kaphat, illetve kaphat-e egyáltalán a Kung-fu edzés akkor, ha már kialakult a betegség – a kemoterápia alatt, illetve a rehabilitációban a gyógytorna mellett. Az eddigi tapasztalatok pozitívak: a klub nagy népszerűségre tett szert a betegek körében, a fennállásának alig több, mint négy hónapja alatt számos kisebb-nagyobb sikertörténetnek voltunk szemtanúi.
Természetesen a betegek számára a Wing Chun edzésmódszereit jelentősen módosítani kell. Szerencsére a Wing Chun, mint stílus, egy nagyon rugalmas és intelligens mozgásrendszer, amely messzemenően igyekszik figyelembe venni az egyéni sajátosságokat. A betegekkel való közös munka során a maximális biztonság elsődleges jelentőségű. Például, míg egy egészséges ember számára egy nagyobb ütés legfeljebb rövidtávú fájdalmat és kék foltokat eredményez, addig egy beteg számára ez súlyos következményekkel járhatna. Emellett minden gyakorlatot kizárólag szakavatott, a betegeket személyesen is jól ismerő gyógytornász jóváhagyásával lehet csak végeztetni.
A Wing Chun Kung-fu alapmozdulatai integráltan tartalmaznak számos olyan gyakorlatot, amelyek a közvetlen harci alkalmazások előkészítéseként felkészítik a testet a nagyobb terhelésre. Például, a Yee ma (alapállás) megerősíti a lábakat és a medence mélyebb izmait – a betegek arról számoltak be, hogy az edzések hatására a mindennapi életükben több időt tudnak aktívan, állva, járva eltölteni.
A Siu lim tau formagyakorlat mozdulatai (pl. tan sau, fok sau, bong sau) a betegek egy részénél már 4 edzést követően látványos javulást hoztak a kemoterápia által az alkari részen okozott ödéma, illetve a kar- és váll ízületi fájdalmai terén.
A hosszú ideig tartó kemoterápia a szellemi képességekre is negatív hatással van. A betegek arról számoltak be, hogy a gyakorlás hatására javult a memóriájuk és a koncentrálóképességük. Mindezekből a pozitív hatásoktól pedig javult a betegek kedélyállapota, önbizalma, önbecsülése.

A betegekkel való közös munka során az önvédelemnek egy új értelmét tapasztalhattuk meg: a betegséggel, a belső ellenséggel folytatott küzdelmet, amellyel szemben a padlóra kerülés elkerülhetetlen, de a Kung-fu onnan is segíthet felállni.

– Kecskeméti Balázs –
European Leung Yin Wing Chun Union
www.wingchunbudapest.hu

Hivatkozások, további információk:
gyve.hu
rakgyogyitas.hu
http://tuzmadaralapitvany.hu/

葉問 (叶问)
Yip Man (*Ye Wen*)

A hongkongi filmipar úgy tűnik felfedezte magának Yip Man-t. Viszonylag rövid időn belül öt filmet is forgattak nagymesterünkről. (A cikk írásának időpontjában az ötödiknek még csak előzetesét láthattam, így ez kimarad az ismertetőből.) Az első még egyszerűen a Yip Man címet viselte. A történet 1935-ben indul Fatsaan-ban, s Yip Man Hongkongba távozásáig követi nyomon a történetét. Donnie Yen kiváló választás volt a főszerepre. Veterán akciófilmes, érett, kitűnő színészi játékkal, s jó mozgással. Igazság szerint hitelesebb a mozgása a filmvásznon, mint sok mesterként tisztelt embernek... Az akciók egyébként is kiválóak, nagyon látványosan oldották meg őket. A stílusok elkülöníthetőek, nem valami uniformizált maszlag, mint a mai filmek jelentős részében, s bár rásegítenek trükkökkel, de a túlzások a hihetőség határain belül maradnak, nem repkednek a szereplők. Ugyanakkor furcsa volt, hogy (Talán korhatár besorolás miatt?) mellőzték a vér szerepeltetését, miközben bátran tördelték az ízületeket...

Mennyire hiteles a történet? Mint korrajz, visszaemlékezéseken alapszik, s hitelesen mutatja be az időszakot, s Yip Man életét. A filmen csak Yip Jeun tűnik fel kisgyerekként (valójában a történet indulásakor már 11 éves lenne), pedig ebben az időben még két nővére is élt (a világháború alatt haltak meg), s 1936-ban megszületett Yip Jing is.
A filmvégi konfliktus, s a küzdelem a japán mesterrel kitaláció. Nem így, s nem ezért távozott Hongkong-ba Yip Man.

Igényesen és jól összerakott film, kötelező darab!

Szereplők:
Donnie Yen (Yip Man)
Simon Yam (Chow Ching-Chuen)
Fan Siu-Wong (Kam Shan-Chau)
Lynn Hung (Cheung Wing-Sing)
Rendezte: Wilson Yip
Akciókoreográfia: Sammo Hung Kam-Bo, Chi Kit Lee

Hong Kong, 2008

葉問 2. (叶问 2.)
Yip Man 2.

A Yip Man folytatása azonos főszereplőkkel. Yip Man életét mutatja be Hongkong-ban a kezdeti időkben. Donnie Yen továbbra is kiválóan játszik, az akciók itt is igényesek és szépek, a kor megjelenítése is reális. A történet viszont teljes egészében kitalált. A filmen szereplő iskolának, s korai tanítványoknak semmi köze a valósághoz, a valódi tanítványok még említés szintjén sem jelennek meg. Filmes ismertsége miatt viszont egy rövid jelenet erejéig szerepeltetik a gyermek Bruce Lee-t, ami így nem túl elegáns megoldás.
Hibái ellenére jó film (csak ne akarjuk életrajzi filmnek tekinteni), érdemes megnézni!

Szereplők:
Donnie Yen (Yip Man)
Sammo Hung Kam-Bo (Hung Chun-Nam)
Lynn Hung (Cheung Wing-Sing)
Simon Yam (Chow Ching-Chuen)
Rendezte: Wilson Yip
Akciókoreográfia: Sammo Hung Kam-Bo, Allen Hai-Han Lan, Chi Kit Lee, Ke Ming Lin

Hong Kong, 2010

葉問前傳（叶问前传）
Yip Man chin chyun (*Ye Wen qián chuán*)
Yip Man: A legenda születése

Előre szólok, hogy ez a feldolgozás nekem nagyon nem tetszett, így az értékelésemet ez nagyban befolyásolni fogja!
A történet Yip Man ifjú korát, hongkongi tanulmányainak időszakát dolgozza fel. Az alaptörténet egy pletykaszintű legendára épül, amiről ma már tudni, hogy nem igaz, s hogy némi akció is legyen, újfent megjelennek a gonosz japánok is...

Persze az egész történet úgy ahogy van kitaláció. A főszereplő To Yu-Hang messze nem olyan felkészült a Wing Chun stílusból, mint Donnie Yen, vagy Wong Chau-Sang. Az akciókoreográfus viszont a jelek szerint túlságosan is jól ismeri Jet Li-től „A legenda ökle” jeleneteit... Valakinek szólnia kellett volna neki, hogy azokat már Yuen Woo-ping megcsinálta egyszer...
A filmben még legjobban Yip Jeun tetszett, aki az idős Leung Bik-et játszotta, valóban szerethetően.

Ha nem Yip Man élettörténetként akarnák eladni a filmet, s nem Wing Chun-nak neveznék, amit a főszereplő előad, semmi problémám nem lenne vele. Így viszont csak annak ajánlom jó szívvel, akinek az előbbi nevek csak pár furcsa kínai szót jelentenek...

Szereplők:
To Yu-Hang (Yip Man)
Huang Yi (Cheung Wing Shing)
Yuen Biao (Ng Chung So)
Sammo Hung Kam-Bo (Chan Wah Shun)
Rendezte: Herman Yau
Akciókoreográfia: Leung Siu-Hung

Hong Kong, 2010

葉問: 終極一戰（叶问: 终极一战）
Yip Man: Jung gik yat jin
(*Ye Wen: Zhong ji yi zhan*)
Yip Man: A végső összecsapás

Nagyon friss, 2013-as film. Életrajzi szempontból a legjobb feldolgozás (Yip Man idősebbik fia Yip Jeun közreműködött a film elkészítésében.). A főszereplő kiválóan játssza az idősödő nagymestert. Alakításába beleszőtte Yip Man visszaemlékezésekből ismert megnyilvánulásait, jellegzetes mondásait. A történet Yip Man Hongkong-ba érkezésével indít, s főleg a korai évekről szól. A stílus indulásáról elmondottak is jórészt követik azt, amit tudunk erről az időszakról.

Az ismert tanítványok között megjelenik Leung Seung (a vele egyidőben kezdő Lok Yiu említés szintjén sem), illetve megváltoztatott névvel és „átköltve” még néhány korai szereplő a tanítványok és személyes ismeretségek közül. Feltűnik Yip Jeun is a történetben (mint szereplő, illetve saját személyében is), de a másik fiú, Yip Jing ezúttal sincs megemlítve sem. A film bemutatja a háború utáni szegény, ellentétekkel terhes Hongkong világát, ami természetesen kihat főszereplőink életére is. Felvillant történeteket, amiket nem mindig bont ki, így aki nem ismeri Yip Man életét, időnként nem fogja érteni, mi miért történik. A történetet persze kissé kalandosabbra kellett venni, elvégre a harci jelenetek kedvéért ülnek be a nézők... A film vége felé pedig kötelezően feltűnik Bruce Lee is pár jelenet erejéig... Az akciókoreográfia nagyon tetszett, a harci jelenetek látványosak, mégis inkább a valósághoz közelítenek, nincs röpködés és varázslat. Mindenkinek ajánlom megtekintésre!

Szereplők:
Anthony Wong Chau-Sang (Yip Man)
Timmy Hung (Leung Sheung)
Jordan Chan (Tang Shing)
Zhang Songwen (Yip Jeun)
Anita Yuen (Cheung Wing-Sing)
Rendezte: Herman Yau

Hong Kong, 2013

– Kiss Zsolt –

Gyarmati Attila
okleveles masszőr

Egészségmegőrzés; relaxáció; betegség megelőzése; kialakult problémák, betegségek győgyítása, kezelése testi-lelki szinten. Megfelelő szakmai referenciákkal rendelkezem. Házhoz is megyek.

•gyógymasszázs, célirányos masszázsok és frissitő masszázs
•japán masszázs
•akupresszúra
•Prána Nadi energetikai kezelés

Elérhetőség és további információk:
06-30/703-2099

---

biomasszázs Ági-nál

Kimasszírozom fájdalmas izületeit, derékfájdalmait és egyéb fájó porcikáit.
Ha kell, egyénre szabottan összeállítok gyógyteákat.
Étrend összeállítással rendbehozzuk emésztőrendszerét.
Kimérem csak önre szabottan a fekhelye legtökéletesebb helyzetét.
Lelki problémáit beszélgetéssel, energiarendszere stabilizálásával megoldom.

Várom telefonon a bejelentkezését

Csákvölgyi Ági
Telefon: 06-20/547-2767

Hová menjek edzeni?

Magyarországi Wing Chun iskolák

Applied Wing Chun

http://www.wingchunkungfu.hu

Tradicionális Wing Chun

http://www.wingchun.hu

Fatshani Wing Chun

http://fatshaniwingchun.hu

Ving Tsun

http://www.vingtsun.hu/

Leung Yin Wing Chun

www.wingchunbudapest.hu

Wing Chun Kyun Faat

https://kyuhnfaat.hu

Lo Man Kam Wing Chun

http://www.lmkwingchun.eu

Wing Chun k

Új ötkötetes könyvsorozat, mely bemutatja a stílust az alapoktól a mesterszintig. A Wing Chun-ról már sokan és sokfélét írtak, de ennyire átfogó és részletes leírás nem csak magyar nyelven nem jelent meg, de külföldi példákat sem ismerni.

A sorozat kötetei eBook és papír változatban is megjelentek.

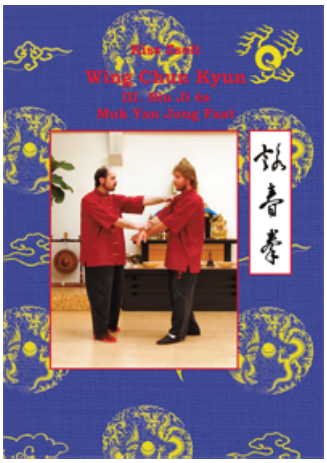
Megrendelhető:
http://kyuhnfaat.hu/index.php/kiadvanyok-termekek/konyvek

Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun I. Alapok, Saam Baai Fat (Siu Nim Tau)
Részletes leírást tartalmaz a Wing Chun történetéről, alapelveiről, bemutatja az alapvető védéseket, ütéseket, rúgásokat. Bemutatja a teljes Saam Baai Fat (Siu Nim Tau, „Háromszoros Üdvözlet Buddhának”, a stílus első formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeit, illetve a Saam Baai Fat szinthez tartozó Chi Sau (Tapadó kéz) és Lap Sau (Fogó kéz) gyakorlatokat.

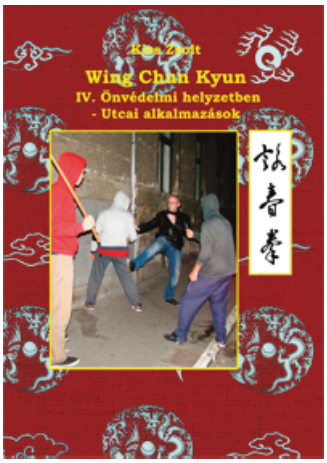
Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun II. Cham Kiu
A második kötet tartalmazza a teljes Cham Kiu („Híd Keresése”, a stílus második formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeit, ismerteti a Wing Chun lábvédéseit, s a Chi Geuk (Tapadó láb) gyakorlatokat, illetve a Seung Chi Sau-t (Kétkezes tapadó kéz) és gyakorlatait.

könyvsorozat

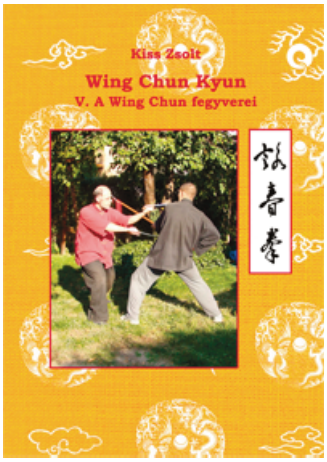
Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun III. Biu Ji és Muk Yan Jong Faat
A harmadik kötet a stílus magasabbszintű formagyakorlataival foglalkozik. Bemutatja a teljes Biu Ji és Muk Yan Jong Faat („Jelölő Ujjak”, illetve a „Fabábu Forma” a stílus utolsó két pusztakezes formagyakorlata) formát, s alkalmazási lehetőségeiket.



Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun IV. Önvédelmi helyzetben - Utcai alkalmazások
A negyedik kötet azt mutatja be, hogyan használjuk a stílust valós harcban. Emellett részletesen végigveszi, amit ma a témával foglalkozó szakértők és a tudomány az emberi erőszakról, a harc élettani és pszichikai hátteréről tudnak. S bemutatja ezen keresztül, hogy mindez hogyan kapcsolódik a Wing Chun tanításaihoz, s hogy a régmúlt mesterei miért pont úgy építették fel a stílust, ahogy azt ma ismerjük.



Kiss Zsolt
Wing Chun Kyun V. A Wing Chun fegyverei
A sorozat befejező kötete a Wing Chun két tradicionális fegyverét, a hosszú botot és a páros rövid kardot mutatja be. Beszél a történetéről, alapelveiről, bemutatja az alapvető védéseket, támadásokat és a teljes formagyakorlatokat, s alkalmazási lehetőségeit.



A kínai nyelv és átírásai

Kínában többféle nyelvjárás is található, melyek között esetenként igen nagy különbségek lehetnek. Ezekből itt két változattal találkozhat a Kedves Olvasó. Az első az úgynevezett kantoni nyelvjárás, amely Yutyu (*Yueyu*), vagy Gwongdungwa (*Guangdonghua*) neveken is ismert. Ezt főleg Dél-Kínában, Gwongdung (*Guangdong*), Gwongsai (*Guangxi*) tartományokban, illetve annak környékén beszélik. Erre a területre esik Heunggong (*Xianggang*, Hongkong), illetve Oumun (*Aomen*, Makao) városa is.
Több, hazánkban is gyakorolt stílus hongkongi mesterek révén került be hozzánk, s ezek a stílusok általában megtartották a kantoni nyelvjárás szerinti szakkifejezéseket.
A második az északi nyelvjárás (Leginkább Peking és környéke.), ami jelenleg Kína hivatalos nyelve, így általánosan beszélt Kína területén.
A hivatalos dialektusnak néhány évtizede létezik egy kínaiak által létrehozott latin betűs átírása, ennek *pinyin* a neve.
Az 1990-es évek óta létezik egy, a kantoni nyelvjárásra létrehozott átírás, ami a különféle angol nyelvű átírásoknál sokkal pontosabb, és (főleg számunkra) használhatóbb. Az átírást Jyutping-nek hívják, s kisebb eltérésekkel a *pinyin* kiejtési szabályait követi. Sokáig ezt az átírást használtam.
Az utóbbi időben tértem át a könnyebben olvasható Yale-átírásra, ami a Jyutping-től mindössze a hangsúly és az alacsony hangszín jelölésében tér el. (A nyugati szakirodalomban való könnyebb eligazodás kedvéért, s mert sok stílus által mai napig használatos, esetenként a nyugaton használt angol Wade-Giles rendszer szerint is feltüntetem a szavakat.)
Az áttérés oka az angol átírások kiejtésének nagyfokú bizonytalansága volt (leginkább a magánhangzók terén).
A Wade-Giles rendszerben az u betű egyaránt jelölhet u, ju, és a hangot. Az a betű lehet a, e, vagy é. Az i lehet i, de aj is. Ráadásul a szavakat sokszor csak hallás alapján írták át, ami tovább fokozta a zűrzavart. A mássalhangzók terén sem sokkal jobb a helyzet. az észak-kínai *ch* (hátul képzett cs), *q* (csh, vagy elől képzett cs), *zh* (dzs), *j* (ty), *r* (zs) az angolban többnyire ch (cs), néha j (dzs). De például a *j*-t (ty) néha ts-nek írják át. Így a Ving Tsun írásmód nem Vinn Cun, hanem Vinn Tyun kiejtést takar. Ez nem azért van így, mert a mesterek másképp ejtenék a stílusuk nevét, hanem mert az angol nyelv a maga hangzószegénységével tökéletesen alkalmatlan a kínai nyelv átírására.
Emellett a hivatalos dialektus által jelenleg használt 401 szótagnak (melyek önállóan vagy összetételben alkotják a szavakat) létezik négy alapvető hangsúlya, s így minimum négy különböző jelentése. Ezáltal a Wade-Giles rendszer alapján, ha nem ismerjük az eredeti kínai karaktert, gyakorlatilag az eredeti jelentés megtalálása is lehetetlenné válik.
A *Pinyin* (északi nyelvjárásra) és a *Yale* átírás (a déli nyelvjárásra) sokkal egyértelműbb, egyszerűbb.

Az észak kínai, illetve az erre alapuló kínai köznyelv alapvetően négy zenei hangsúlyt különböztet meg. Ezek sorrendben: – szinttartó, / emelkedő, ˇ ereszkedő-emelkedő, vagy hajlító, és \ ereszkedő.
A kantoni az észak-kínaihoz hasonlóan hangsúlynyelv. Három alapvető hangsúlya létezik: \ ereszkedő, / emelkedő, és – szinttartó. Alacsony hangszínt jelöl a betűt követő (szó belsejében lévő) h. Ezért a szó elején lévő h-t normál magyar h hangként ejtjük (pl. Han), míg a szó belsejében lévőt (pl. Wihng) nem, vagy csak igen lágyan ejtjük.

Összesen hat hangsúly létezik (először a a Jyutping, aztán a Yale-átírás szerint):
1. magas ereszkedő: wing\ wing1
2. magas emelkedő: wing/ wing2
3. középső szinttartó: wing– wing3
4. alacsony ereszkedő: wihng\ wing4
5. alacsony emelkedő: wihng/ wing5
6. alacsony szinttartó: wihng– wing6

Egy magas szinttartó hangsúly is előfordul, a magas ereszkedő némely változatában, de nem különböztethető meg igazán a magas ereszkedő hangsúlytól. A mássalhangzók kiejtése kb. ugyanúgy hangzik mind az északi, mind a déli nyelvjárásban. A kantoni nem különbözteti meg a j és zh, vagy q és ch hangot, csak j-t és ch-t használnak. X, q, z, zh nem fordul elő egyáltalán. az ng hang lehet a szó elején is (az északi nyelvjárásban az ng csak szóvégi hangzó lehet).

Yale átírás
Mássalhangzók

Kiejtés		Példa	
ch	cs	Chai	Csaj
j	ty	Jau	Tyau
s	sz	Siu	Sziu
sh	s	Shan	San
w	v	Wong	Vonn
y	j	Yang	Jann

Az ng esetében, az angolhoz hasonlóan a g-t nem ejtjük ki tisztán, ez inkább az n nyomatékosságát jelzi. Az s és sh hangokat a magyarhoz képest kissé selypesen ejtik (északon és délen egyaránt). Az u és w szintén eltér kicsit a magyar kiejtéstől. Az u szó belsejében inkább v-nek hangzik. A w kiejtése olyan mint az angolban, tehát valahol az ú és v között helyezkedik el. A ch-t és j-t Hongkong-ban az északi és a Gwongdungwah kiejtésétől egyaránt eltérve inkább elől képzett hangként ejtik, de ez területenként változhat. A magánhangzók a magyar írásban jelölt módon ejtendők. Tehát az a betű a hangot, az u betű u-t, az e betű e hangot jelöl. Mindössze két kivétel van. A szó belsejében lévő yu betűkapcsolat lágyan ejtett ü-nek hangzik (pl. hyun kiejtése hün). A másik az eu betűkapcsolat, ahol általában az e hangsúlytalan, s az u dallamosabb ejtését jelöli (pl. a cheun – tavasz – szót délen is csun-nak ejtik). Ez leginkább az északi forma átvételénél jelentkezik. Ahol északon két hangot ejtenek, ott délen is ejtik mindkét hangot (pl. liang, leung). Az átírásnak ez az egyetlen következetlensége.

Pinyin átírás

Kiejtés		Példa	
b	p	*Bao*	Pao
c	ch	*Cai*	Chai
ch	cs	*Cheng*	Csenn
d	t	*Deng*	Tenn
g	k	*Gai*	Kaj
j	ty	*Jiao*	Tyiao
k	kh	*Kang*	Khann
p	ph	*Ping*	Phinn
q	csh	*Qing*	Cshinn

Kiejtés		Példa	
r	zs	*Rou*	Zsou
s	sz	*Seng*	Szenn
t	th	*Tian*	Thien
w	v	*Wan*	Van
x	hsz	*Xia*	Hszia
y	j	*Yin*	Jin
z	c	*Zeng*	Cenn
zh	dzs	*Zhui*	Dzsuj

Wade-Giles rendszer

Kiejtés		Példa	
ch	cs	Choy	Csoj
ee	i	Lee	Li
j	dzs	Jut	Dzsat
s	sz	Siu	Sziu
sh	s	Shaolin	Saolin
ts	c	Tsui	Cui
w	v	Wong	Vonn
y	j	Yang	Jann

A *pinyin* átírásban az egybetartozó kifejezéseket általában egybeírják. Például a Taai Gihk Kyuhn, vagy *Tai Ji Quan* a pinyin forma szerin *Taijiquan*. Ez azonban annak a számára, aki nem tájékozott a kínai szavak alapformáiban, s nem tudja, hogy hol vannak a szóhatárok, megnehezíti az értelmezést. Ezért a *pinyin* átírástól eltérve az önálló szavakat többnyire különírtam, a több tagból álló nevek esetén pedig a Magyarországon megszokott módon kötőjellel választottam el.

A Kung-fu hivatalos átírás szerint a *pinyin*-ben *Gongfu*, a kantoni nyelvjárásban Gungfu. Elterjedtsége és ismertsége miatt ez esetben megtartottam a hagyományos angol átírást.
A kantoni kiejtés szerinti szavakat (Yale átírás) normál betűkkel, a hivatalos (északi, pekingi) nyelv szerinti kiejtést (*pinyin* átírás) pedig dőlt betűvel jelzem. Ha egy cikkben más átírás szerepel, azt külön feltüntetem.