



## I COMANDAMENTI DI YIP MAN

Sebbene il Kung Fu si sia diffuso rapidamente in Gran Bretagna negli ultimi 3 anni, vi sono ancora pochi istruttori orientali di alto livello che insegnano nel sud dell'Inghilterra.

Recentemente un nuovo istruttore, il trentacinquenne Victor Kan, e' arrivato a Londra per insegnare lo stile Wing Chun e il suo 'kwoon' e' stato collocato in China Town, nel centro di Londra.

Victor, che introdusse Bruce Lee al Wing Chun, ed il suo amico Paul Lamb, uno dei primi istruttori di Wing Chun ad arrivare in Inghilterra, hanno alcune interessanti osser-

vazioni che sono state raccolte dal reporter di COMBAT, Clive Bartholomew.

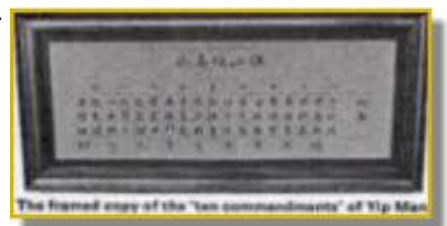
### I COMANDAMENTI DI YIP MAN DEVONO ESSERE SEGUITI

Victor Kan inizio' i suoi studi quando era tredicenne ad Hong Kong sotto Yip Man. Avendo ricevuto gli insegnamenti dal Grande Maestro per sei anni, egli e' ora riconosciuto come un'autorita' di primo piano nel campo del Wing Chun dalla maggior parte dei principali maestri di Hong Kong.

Victor crede fermamente che uno studente di qualsiasi stile di Kung Fu dovrebbe cercare di rimanere con lo stesso insegnante finche' impara. Afferma: "ogni istruttore, pur mantenendo le stesse impostazioni di base, insegnera' con un metodo leggermente diverso, e cio' puo' confondere l'allievo.

Lo studente si forma esattamente con quanto gli insegna il maestro, incluse le eventuali aggiunte che possono essere fatte, e per questa ragione e' importante che l'allievo apprenda l'intero metodo dell'insegnante".

A tutti gli allievi viene insegnato a ricordare i "dieci comandamenti" del Wing Chun scritti da Yip Man. Victor ha una copia incorniciata delle regole che tiene sul muro del suo kwoon per ricordare a se' stesso e ai suoi studenti la loro importanza:



**Li ha tradotti come segue:**

- 1 Usare la disciplina per innalzare lo spirito.**
- 2 Gentilezza e rispetto sempre.**
- 3 Amare i propri compagni. tutti devono essere considerati come fossero fratelli**
- 4 Rispettare ed amare la propria famiglia**
- 5 Non eccedere nel sesso, conservare la propria energia**
- 6 Praticare senza interruzione**
- 7 Pazienza. Non pretendere risultati immediati**
- 8 Umilta'**
- 9 Aiutare le persone piu' deboli**
- 10 Rispettare tutte le generazioni- i piu' anziani hanno piu' esperienza, percio' rispetterai la saggezza contenuta nelle loro parole**



Sebbene la kwoon di Victor sia abbastanza piccola, ha un completo equipaggiamento di allenamento che include il famoso uomo di legno. Questo, chiamato "Mook-Yan-Jong" rappresenta una forma umana in legno. E' alto circa quattro piedi con quattro "braccia" sporgenti.

Il corpo, fatto in legno durissimo, che Victor chiama "Legno d'acciaio della Cina", non e' molto grande ma pesa oltre 300 pounds. E' sospeso su due sostegni in legno che lo attraversano nella "schiena". Victor dice: "I supporti devono essere abbastanza solidi da poter sostenere il peso dell'uomo di legno ma anche essere abbastanza flessibili da consentire un certo movimento allo stesso quando viene colpito".

Spiega che le quattro protrusioni rappresentano gli arti di un uomo; le due in alto corrispondono alle braccia, quella centrale media rappresen-

ta indifferentemente un pugno basso o un calcio e quella inferiore una gamba.

Gli studenti di Victor usano il Mook-Yan-Jong per praticare la forma di 116 movimenti del Wing Chun chiamata Jong-Sau.

C'e' un insieme di differenti sacchi da colpire nel kwoon di Victor.

Si va da un grande sacco appeso a svariati sacchetti pieni di sabbia per i principianti che esercitano i pugni fino a sacchi pieni di ghiaia per esercitare i colpi di palmo.

Per gli studenti che necessitano di rinforzare le dita c'e' un contenitore pieno di sfere metalliche in cui possono infilare le mani. Sacchi per i calci sono fissati al muro al di sotto di quelli per i pugni in modo tale che sia possibile esercitarsi a calciare e colpire di pugno simultaneamente.

I 30 studenti di Victor cominciano la loro sessione bisettimanale di allenamento con un riscaldamento che dura da 15 a 30 minuti. Victor mi spiega: "In Inverno facciamo piu' riscaldamento che d'estate perche' con il freddo si tende

### **Allenamento di base**

La prima forma insegnata ai nuovi studenti del Wing Chun e' la Siu Nim Tao.

Victor dice: "E' la forma base del Wing Chun, per padroneggiare l'arte e' necessario conoscere bene la Siu Nim Tao.

Comunque Siu Nim Tao e' la forma piu' difficile da imparare ed io insisto affinche' gli studenti la pratichino per un tempo che va da 20 minuti ad un'ora di seguito.

Siu Nim Tao e' la forma tipica del Wing Chun".

Ci sono altre due forme nel Wing Chun, Chun Kiu e Biu Jee. I nuovi studenti non imparano alcun forma con le armi. Victor spiega: "Le armi possono essere imparate solo dagli studenti avanzati e la difesa a mani nude deve sempre essere padroneggiata prima."

Come molti altri istruttori di Kung Fu, Victor crede fermamente nella medicina tradizionale cinese inclusa l'agopuntura. Victor mi ha detto che sebbene l'agopuntura non possa curare raffreddori o influenza puo' essere efficace contro i dolori e molte altre affezioni dell'apparato nervoso e muscolo-scheletrico.



Mi dice: "ho visto per la prima volta l'agopuntura quando mi sono recato da giovanissimo da un dottore di Pechino e sono rimasto impressionato dai risultati. Quando praticata da dottori competenti non e' peraltro affatto pericolosa".

La kwoon di Victor puo' contenere al massimo una quindicina di studenti ma spera di potersi allargare al piu' presto. E' a Londra da 5 mesi e ha trovato degli studenti molto assidui. "Mi soddisfa che si allenino continuamente e credo che siano contenti anche loro". Quando Victor lascio' Hong Kong nel 1961 ando' in Francia per imparare la lingua. Successivamente mi sposto' in Svizzera per seguire un corso di gestione alberghiera, dopodiche' torno' ad Hong Kong e lavoro' per circa quattro mesi prima di ripartire per l'Inghilterra. Passo' poi per Honolulu e Tokio prima di arrivare negli Stati Uniti. Rimase a San Francisco per un mese e li' trovo' grande interesse nelle arti marziali. Victor racconta: "Quando sono stato in America rimasi stupito dall'interesse nel Wing Chun. Una persona mi offri' un scuola con 300 studenti garantiti, ma io

preferii tornare ad Hong Kong". Erano i tempi in cui la passione per il kung fu raggiunse il suo apice e ad Hong Kong c'era grandissima richiesta di istruttori.

Victor ammira' molto la maniera in cui il suo vecchio amico Bruce Lee diffuse le arti marziali in tutto il mondo. Loro furono studenti insieme, diversi anni prima. Victor ricorda: "Bruce comincio' a studiare con Yip Man 3 mesi dopo di me. Gli ho insegnato io la prima forma, Siu Nim Tao. Si vedeva anche allora il suo grande potenziale. Era molto sveglio e voleva sempre imparare".

Come Bruce, anche Victor ha fatto alcuni film allo scopo di diffondere la conoscenza del Kung Fu nel mondo. Nel 1973 si reco' da Hong Kong in Canada dove partecipo' al film "Man of the dragon" che venne proiettato per qualche tempo in America. Partecipo' inoltre a svariati film cinesi e fece consulenza tecnica per altri.

Victor, che oggi e' consigliere dell'associazione Hong Kong Wing Chun Association, e' un forte assertore dell'insegnamento tradizionale e pertanto rifiuta l'utilizzo di abiti di seta per l'allenamento. Mi ha detto: "Gli abiti di seta non sono tradizionali. Noi ci allenavamo con un abbigliamento casual, niente di speciale". Kan si allena un'ora ogni giorno e trascorre almeno 20 minuti rinforzando le mani con il contenitore di sfere metalliche, affondandovi le mani con le dita protese per rinforzarle.

Paul Lamb aggiunge "Mentre Victor e altri forniscono un insegnamento di prima classe, molti insegnano senza avere la necessaria qualifica. L'unica maniera di giudicare il valore di un insegnante e' di assicurarsi che abbia un certificato di istruttore di Wing Chun. E' possibile controllare presso l'associazione ad Hong Kong oppure chiedendo ad altri maestri se lo conoscono. Un'altra maniera e' verificare il nome della scuola "spesso i nuovi istruttori antepongono al nome della loro scuola quella del loro maestro".

Paul spiega che il Wing Chun e' lo stile di Kung fu piu' scientifico. Commenta: "Non ci sono



calci alti.

Il Wing Chun e' uno stile realistico privo di forme e movimenti fantasiosi od inutili. Per questa ragione il Wing Chun e' molto piu' semplice da imparare di altri sistemi.

Abbiamo anche molti piu' istruttori rispetto ad altri stili; nel 1960 avevamo solo 12 scuole mentre oggi ne abbiamo piu' di 50 in tutto il mondo. La fine degli anni 60 abbiamo avuto l'apice di interesse negli Stati Uniti e in Inghilterra.

Quando arrivai in Inghilterra c'era poco interesse ed avevo solo 60 studenti.

Dovetti avviare un'attivita' per sopravvivere e dovetto ridurre le mie classi; adesso mi alleno con Victor ogni volta che posso". Oltre al suo certificato, Victor tiene molti cartelli e scritte sui muri del suo kwoon.

Tra questi ci sono gli striscioni che ricevette dalle varie scuole di Hong Kong che visito' per dare insegnamento.

Uno in particolare, con molti colori e due draghi rampanti gli venne donato da parenti ed amici a rappresentazione dello spirito marziale. Victor, essendosi fermato stabilmente in Inghilterra, spera di poter al piu' presto avere una kwoon piu' grande per poter ricevere piu' studenti.