



Resumen

Este artículo analiza las claves para desarrollar la segunda forma de mano vacía del gongfu Wing Chun: Chum Kiu. El foco de atención se centra en el mantenimiento adecuado del eje central del cuerpo y sus movimientos, los cuales ayudan a desarrollar la energía del Wing Chun y los fundamentos para su liberación. La forma incluye puentes cortos, pasos, giros, y patadas. Los movimientos se construyen sobre los fundamentos estructurales creados a través de una práctica regular de la primera forma: Siu Lim Tau.

LA FORMA CHUM KIU DEL WING CHUN

UN ESTUDIO SOBRE LA ESTABILIDAD Y LA MOVILIDAD

JOYOTPAUL "JOY" CHAUDHURI



"Chum Kiu entrena la estabilidad y la cintura.
El puente del brazo es corto y el paso estrecho.
Los ojos se entrenan para estar alerta. El qi fluye en un movimiento perpetuo".
~ Augustine Fong (s.f.)

Introducción

Los distintos sistemas de artes marciales intentan resolver algunos problemas comunes: uso de procesos adecuados para el desarrollo de fuerza, desarrollo de un sistema que genere velocidad y la precisión con un uso eficiente de la energía, y un buen control de la mente y del espíritu. Como un arte del sur de China, el Wing Chun tiene tanto movimientos de manos largos como movimientos de manos cortos, y no es una excepción en su propia búsqueda diligente del desarrollo marcial integral. El foco de atención de este artículo se centra en los conceptos de movimiento de la segunda forma del Wing Chun: Chum Kiu (Buscando el Puente).

Existen diferentes interpretaciones del arte que provienen de diferentes linajes. El profesor del autor (*sifu*; en mandarín: *shifu*) es Augustine Fong (nacido en 1950), un distinguido estudiante de Ho Kam Ming de Macao, quien a su vez fue un distinguido estudiante del último Ip Man (1893-1972) de Fatshan (en mandarín: Foshan) y Hong Kong.

El lugar de la Segunda Forma en el Wing Chun

Un currículo completo del Wing Chun incluye las tres formas de manos, la forma con el muñeco de madera (*mok yang jong*), bastón (*kwan*), y los dobles cuchillos (*bot jam do*). Cada forma tiene aplicaciones en varios tipos de ejercicios de sincronización y movimiento de manos pegajosas (*chi sao*) por parejas.

El diablo, dicen, está en los detalles. Y las tres formas del Wing Chun están repletas de detalles. Uno nunca supera la primera forma, *Siu Lim Tau* (La Pequeña Idea), que incluye muchos detalles relativos al equilibrio, estructura, integración, estabilidad, y los grupos fundamentales de movimientos de manos (Chaudhuri, 1995). Las formas del Wing Chun se utilizan principalmente para desarrollar el cuerpo, la mente, el espíritu, y la mezcla de los elementos externos e internos del arte. Cuando se han desarrollado las habilidades en cada forma, existe un modo progresivo para el desarrollo de ejercicios. En cada etapa de desarrollo esto se acompaña de formas de manos pegajosas y manos cruzadas (*gor sao*) para evaluar los principios y su asimilación.

Todas las fotografías son
cortesía de J. Chaudhuri.

Según una historia, cuando Ip Man conoció a Leung Bik, hijo del gran Leung Jan, Leung Bik le preguntó si había aprendido Chum Kiu, un indicador significativo del desarrollo del movimiento y habilidad del practicante. Leung Jan, quien enseñó a los dos principales profesores de Ip Man, tenía una buena fama en el uso del bastón en Fatschan, hogar de un cierto número de maestros de gonfu, incluyendo a Wong Fei Hung (1847-1924). Según se dice, Leung Bik fue más hábil que Ip Man en un concurso, y luego procedió a enseñarle los principios y conceptos del Wing Chun. Las armas con las que se trabaja en Wing Chun se aprenden mejor después de haber dominado relativamente los movimientos y las manos. Al contrario que sucede en algunas artes marciales filipinas de bastón y armas blancas, el Wing Chun desarrolla los movimientos a manos desnudas antes de añadir a las mismas el peso de las armas. Ip Man mezcló el Wing Chun, más duro, que aprendió de su maestro, con una versión más suave aprendida del hijo de su maestro, creando una versión formidable de Wing Chun.



AUGUSTINE FONG EN LA POSICIÓN FUNDAMENTAL DENOMINADA “CARÁCTER DOS, CABRA SUJETÁNDOSE” (EN CANTONÉS, YEE GEE KIM YEUNG MA; EN MANDARÍN, ER ZI QIAN YANG MA).
二字箱羊馬



UN PEQUEÑO GIRO DE CHUM KIU DA COMO RESULTADO QUE LOS PIES DE JOY ESTÉN EN LA PARTE INTERNA DEL PIE ADELANTADO DEL ATACANTE.

Control del eje

Chum Kiu no se puede trabajar bien si antes no se tiene un dominio razonable de la primera forma, Siu Lim Tao. La forma utiliza una sólida estructura piramidal basada en triángulos interrelacionados que mantienen un control equilibrado del eje central o línea madre. La línea fluye desde la parte superior de la cabeza a través del centro del cuerpo hacia el suelo, y se mantiene en el sitio por la flexibilidad en la postura “carácter dos, cabra sujetándose”. Los ligeros ajustes espinales ayudan a mantener la estructura lo suficientemente distendida como para que la energía fluya hacia arriba y hacia abajo y hacia las manos. El eje se relaciona con la columna vertebral y sus meridianos, pero también tiene su propia importancia como fuente de equilibrio y armonía con la fuerza de la gravedad. Un buen control es una llave hacia el poder del Wing Chun. El eje central del Wing Chun y la postura de loto de yoga (*padma-asana*) buscan el correcto alineamiento gravitacional de la columna vertebral –en un caso para fines marciales y en otro para la meditación (*dhyana*)–. El alineamiento permite que la energía interna (*qi* en chino-mandarín o el *prana* en sánscrito) fluya hacia arriba y hacia abajo libremente. Un buen control del eje es importante para dirigir la energía y para la mecánica del movimiento. Después de controlar la quietud y el equilibrio en la primera forma del Wing Chun, uno está preparado para el movimiento marcial. El paso a la parte dinámica, al movimiento, implica el comprender la postura de giro (*chor ma*), la postura central de la forma Chum Kiu.

Chor Ma: La postura de giro

En la postura de giro, el eje vertical sigue siendo flexible pero está firme, erguido y se estira suavemente, sin agarrotamiento de la musculatura. Todas las articulaciones trabajan juntas en el giro del Chum Kiu, o *chor ma*. Mediante el menor giro, la sólida parte inferior de la postura Wing Chun puede crear una velocidad y una fuerza que se expele a través de las manos, como una flecha en el caso de un puñetazo básico, o como un ataque de serpiente cuando se usa el puente o los dedos.

Una práctica adecuada evita los giros excesivos, permitiendo a la postura reorientar y hacerse con cualquier presión o resistencia externa. Con práctica y una buena orientación, los movimientos pueden llegar a ser sutiles y pequeños en el combate cuerpo a cuerpo. Uno también puede reorientar, defender o atacar según la ocasión, el deseo o la voluntad. Los grandes pasos y giros pueden ser utilizados para disminuir las distancias o para ocupar espacios, o incluso para crear nuevos espacios y reposicionarse. Los movimientos del Chum Kiu del Wing Chun pueden ser usados para aproximarse al adversario, así como para el trabajo del cuerpo a cuerpo.

Los movimientos de giro y los pasos durante la posición de giro de Chum Kiu utilizan todo el pie en un suelo liso en la etapa de desarrollo del movimiento. Después, uno puede ajustarse a suelos suaves o rugosos para evitar el estrés en las rodillas. Los ajustes conectarán el desarrollo de la aplicación en diferentes entornos. En la conexión con el suelo, el entrenamiento de Ip Man utilizaba el centro de sus talones mientras que usaba el resto de su pie para controlar la unión con el suelo y ajustar el equilibrio. El centro de los talones proporciona un punto de pivote que permite que el pie gire en superficies planas sin levantarse. Controlando además con el resto del pie y los dedos se previene que se pierda el eje principal. El uso de los talones no implica tener que inclinarse hacia



FONG EN LA POSICIÓN DE GIRO (*CHOR MA*), LA CUAL PERMITE UN MOVIMIENTO DIRECCIONAL DE 180 GRADOS.

adelante o atrás. Con entrenamiento, todas las articulaciones ayudarán a lograr la estabilidad y tener movilidad.

El papel de los hombros

La mejor parte del Wing Chun de Ip Man es el trabajo con el cuerpo perpendicular al suelo y el enfrentamiento ante oponentes. Hay otros estilos donde el cuerpo está inclinado. El tener el cuerpo perpendicular permite a uno girar 180 grados en muy poco espacio con el mismo equilibrio en ambos pies y sin tener que dar ningún paso. Esto permite que las manos estén compensadas y listas para entrar en juego juntas en una defensa y ataque coordinados, muy cercanos a la simultaneidad. El cuerpo perpendicular puede ser útil para el trabajo con las dos manos tal y como sucede en las palmas de la mariposa (*po pai*). Además del dominio del giro, la forma Chum Kiu incluye numerosos movimientos de desplazamiento. Cuando se integran el giro y el desplazamiento, se produce una mayor generación de energía. La forma Chum Kiu tiene una parte donde uno da un paso y utiliza ambas palmas de las manos en un movimiento de avance. Estos dos movimientos a dos manos, en forma de mariposa, con el cuerpo perpendicular también se desarrollan con el muñeco de madera, de modo que la fuerza puede liberarse eficientemente contra esta fuerte pero flexible estructura, y no contenerse mediante la tensión de los músculos del brazo.

El mantenimiento del eje vertical y un giro circular limpio con los pies equilibrados sobre una articulación bien entrenada son ingredientes importantes para un buen Chum Kiu. La creación del poder del Chum Kiu resalta el trabajo de los codos, que son puntos importantes de creación de energía (como se ve por ejemplo en la práctica de puñetazos que realizan los principiantes) y son transmisores a los puentes (*kiu*) y a las manos. Unos codos elásticos, flexibles y fuertes son el enlace clave entre los hombros y las muñecas. El concepto del cuerpo del Wing Chun lo divide en seis “entradas”, o puertas, según las observemos de frente o de espaldas. Al eje vertical principal lo cruzan dos líneas-eje horizontales, una a nivel del corazón y la otra cercana a la ingle. Los giros horizontalmente nivelados de Chum Kiu permiten movimientos rápidos, los cuales facilitan que los codos pasen de un plano horizontal o vertical a otro y ayuden a proteger las puertas o aberturas.

En el giro *chor ma*, una buena alineación de rodillas, tobillos y dedos de los pies inicia el movimiento, con los pies y los talones en el suelo. Sin una alineación adecuada las rodillas reciben una tensión excesiva. La fuerza generada desde el suelo sigue hacia la cintura, donde alcanza un gran impulso en la parte central del cuerpo (*dan tin*; en mandarín: *dantian*). Un ligero giro que comience en la parte inferior puede crear una cadena de fuerza y producir un giro rápido y potente de la parte superior siempre que sea necesario



ARRIBA:

UN GIRO DE CHUM KIU
CAMBIA LA POSICIÓN Y
ÁNGULOS DE LAS MANOS.

DERECHA:

EL GIRO DE CHUM KIU DE
FONG (ADVIERTA EL CAMBIO
DE LOS PIES) ABRE UNA VÍA
PARA REALIZAR UN CONTROL
DE BRAZO Y LANZAR EL CODO
A LAS COSTILLAS DEL RIVAL,
TODO ELLO AYUDADO POR EL
PODER DEL GIRO CHUM KIU.

El papel de la cintura

La cintura juega un papel fundamental en Chum Kiu, puesto que conecta el trabajo de los pies con el de las manos y con la parte superior del cuerpo. La cintura debe ser una importante transmisora de fuerza. Como sucede en muchas artes asiáticas, el *dan tin* es muy importante para asistir a los movimientos y almacenar energía. El *dan tin* principal se encuentra en el eje central junto con otros puntos de energía hacia arriba y abajo del eje. El uso del *dan tin* basado en el eje central contrasta con la rotación del *dan tin* en el enrollamiento de seda propio del entrenamiento del estilo Chen del Taiji. La rotación del eje ayuda en el movimiento a modo de taladro que realizan las articulaciones en los movimientos del Wing Chun. Para el Wing Chun es un movimiento a modo de taladro, y para el estilo Chen, es enrollamiento de seda (en mandarín: *chansigong*). El sistema de fuerza también es diferente al del kárate, el cual hace hincapié en las caderas, y del armado de hombros del boxeo occidental para los golpes cruzados y los ganchos. La orientación hacia la línea central del Chum Kiu de Wing Chun hace los movimientos también más rectos y directos que los que realiza un principiante del Choy Li Fut, que es un estilo con más puñetazos laterales.

Los movimientos básicos de la primera forma sufren pequeñas modificaciones debido a los giros y pasos de Chum Kiu. Por lo tanto, la mano de defensa (*wu*) en Chum Kiu parece salir del centro del pecho. Esta apariencia es engañosa, porque la mano de defensa está aún en la nueva línea que conecta el propio eje con el del contrario. La línea central que va de un eje a otro es importante, pero los giros del Chum Kiu pueden crear diferentes ángulos y opciones para que los codos consigan el objetivo de llevar las manos hacia el objetivo.

Además, en el proceso de desarrollo, en el *chi sao* o en varios ejercicios de entrenamiento de manos pegajosas, se producirán variaciones sutiles del posicionamiento de la mano de defensa, de la mano de control o envolvimiento (*fok*), o de la mano en forma de ala (*bong*) a causa de los cambios en la dinámica de la línea central existente entre las dos personas que están practicando las manos pegajosas. La mejora del enfoque de los ojos y de la percepción junto con una buena estabilidad y equilibrio en el entrenamiento de Chum Kiu y de las manos pegajosas, permite a uno ir más allá en el camino de la creatividad y de la acción espontánea. Los giros y los pasos del Chum Kiu proporcionan una base para adaptarse a fuerzas que provengan de cualquier dirección. Ejemplos de ello son el giro *chor ma*, los pasos frontales, los retrocesos, los giros, los desplazamientos, y los alineamientos de las articulaciones. Todos los pasos se acompañan de movimientos de las manos. En Chum Kiu también existen formas de patada fundamentales.



Fuerza explosiva corta en el cuerpo a cuerpo

Los movimientos de manos de un buen Chum Kiu pueden generar una fuerza corta explosiva (*bau ja geng*) –la versión del Wing Chun de la fuerza explosiva del taiji (en mandarín: *fajing*)– a una distancia de una pulgada o incluso menor. Cuanto mejor sea la coordinación de las articulaciones, mayor será la generación de fuerza. Las posturas y movimientos del Chum Kiu también pueden liberar energía cuando el contacto se produce con las piernas. La combinación de la movilidad y la estabilidad en el trabajo de la postura de Chum Kiu puede alterar el equilibrio y la base de sustentación de un luchador, disminuyendo la eficacia de sus manos cuando éstas se lanzan sobre las piernas. La lucha en el suelo no es la única opción como respuesta a una proyección. La modificación de la línea de fuerza, atacar o moverse hacia un lado son otras posibilidades. El punto clave es el control del eje vertical individual y de la línea o líneas centrales existentes entre dos o más personas.

Ho Kam Ming se impacienta cuando se le pregunta acerca de las proyecciones. Dice que, generalmente, cualquier practicante del Wing Chun al que se le proyecta necesita aprender o reaprender la integridad estructural de un buen Siu Lim Tau y los movimientos de avance y giro, coordinados y alineados, de Chum Kiu, los cuales se aplican instantáneamente ante cualquier contacto.

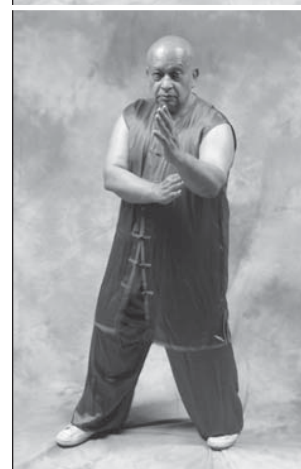
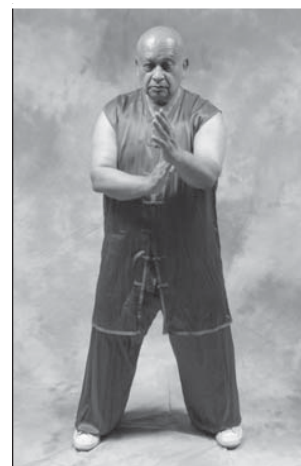
Además de la posición, del trabajo de pies y el de las manos, también hay que considerar la respiración, la mirada y la sincronización. En la etapa de desarrollo de Chum Kiu, sus distintos movimientos encuentran su aplicación en la práctica de las manos pegajosas. Esto incluye golpes, agarres y palancas de brazo. Esos movimientos pueden ser utilizados para defenderse, atacar, derribar, o controlar o luxar las articulaciones. Los ojos están especialmente alerta en Chum Kiu, ajustándose a los rápidos movimientos sin perder el enfoque y moviendo la cabeza con el cuerpo. La respiración es natural y proporcional a los esfuerzos. No hay un énfasis especial en la exhalación, en los gritos o en la inhalación. La acción espontánea dirige la energía donde quiera que surge o se crea un puente.

El control de la intención, la respiración natural, la estructura corporal de Siu Lim Tau, y los giros, desplazamientos y resto de trabajos de Chum Kiu crean la versión del Wing Chun del ideal de quietud en movimiento. El movimiento puede ser corto, largo, y a diferentes velocidades y tiempos, y a pesar de todo sigue una trayectoria clara hacia el centro de las cosas. Existen diversas formas de fuerza en el Wing Chun, cuya discusión está más allá del alcance de este artículo. Chum Kiu desempeña un papel vital en todo el desarrollo de la fuerza del Wing Chun.

Como señala la máxima al principio de este artículo, Chum Kiu entrena la postura y la cintura. El puente del brazo es corto y el paso estrecho. Los ojos se entrenan para estar alerta, y la energía interna fluye en un movimiento perpetuo.

Desarrollo y aplicación

Cabe señalar que las formas, incluida Chum Kiu, tienen por objetivo desarrollar el arte del Wing Chun. El ejercicio de manos pegajosas ayuda a afinar la comprensión del desarrollo y fuerzas implicadas en el contacto y en la sincronización de movimientos. En un conflicto o situación real, las estrategias, principios, tácticas, práctica y experiencias obtenidas mediante la práctica del Wing Chun ayudan a ajustarse y a vincular operativamente el desarrollo de tales situaciones, únicas, que pueden plantearse en la vida real. Como aplicación, un puñetazo directo puede doblarse por el codo, aunque debiera estar totalmente extendido para su desarrollo. Las articulaciones del cuerpo, como muelles coordinados, pueden liberar tanta fuerza como sea necesario, mientras el resto se conserva para otros trabajos, o para continuar o repetir la acción.

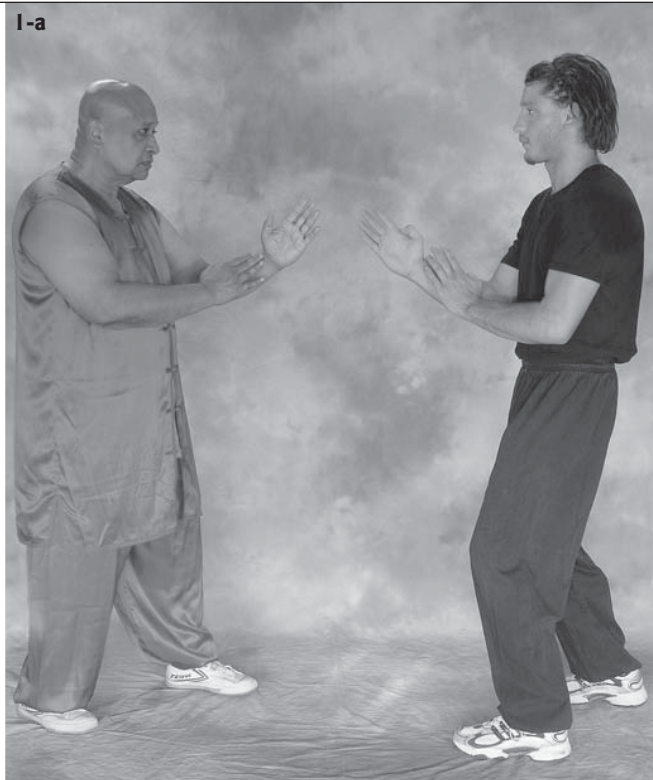


UN GIRO DE CHUM KIU
CAMBIA LA POSICIÓN Y
ÁNGULOS DE LAS MANOS.

FAJING 發勁

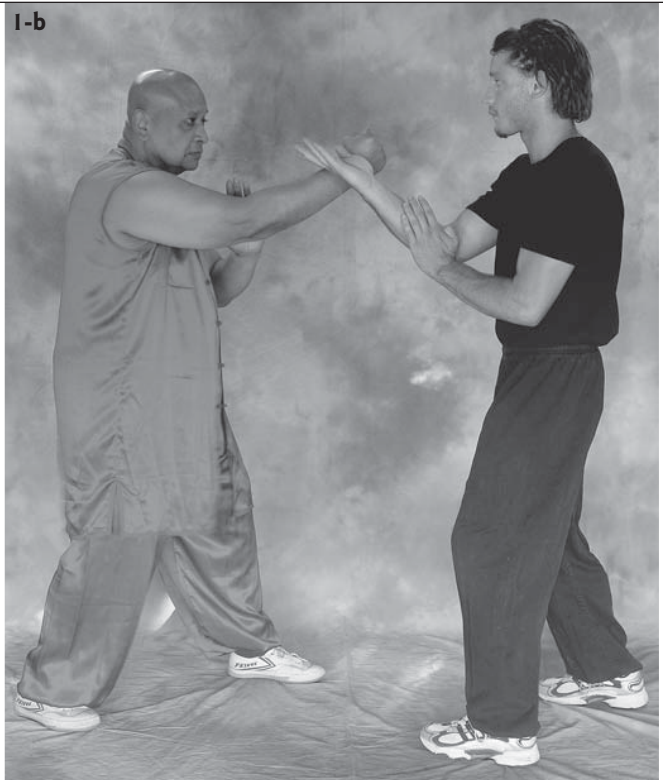
Sección técnica

La siguiente sección técnica demostrará las ventajas prácticas del uso de los principios del Wing Chun que encontramos en Chum Kiu. El propio mantenimiento del eje central del cuerpo y sus movimientos ayudan al desarrollo del poder del Wing Chun y los fundamentos para liberar ese poder.



I-a

I-a POSTURAS BÁSICAS DE ENFRENTAMIENTO.



I-b

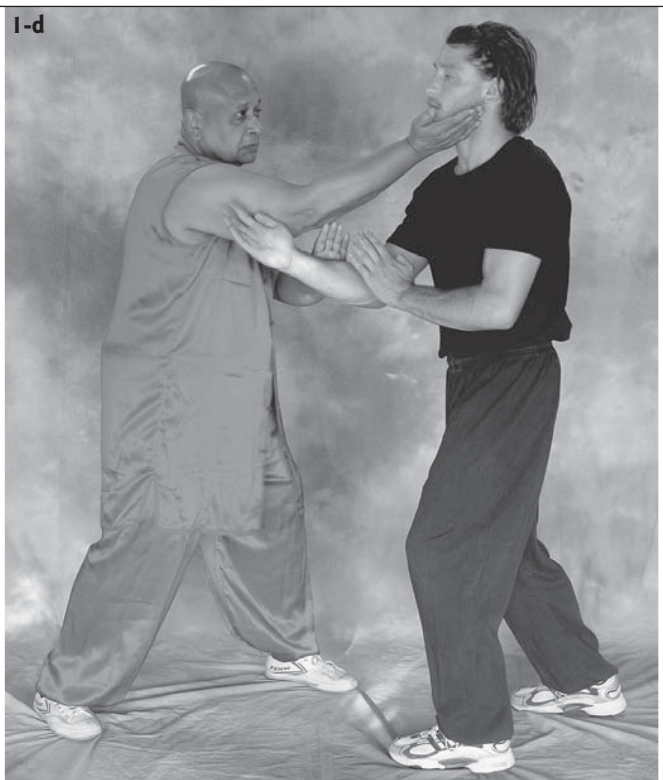
I-b JOSH CONTROLA EL PUÑETAZO DE JOY CON UN DESVÍO DE LA PALMA DE LA MANO.

I-c EL GIRO DE JOY (CHOR MA) CREA UNA ABERTURA.



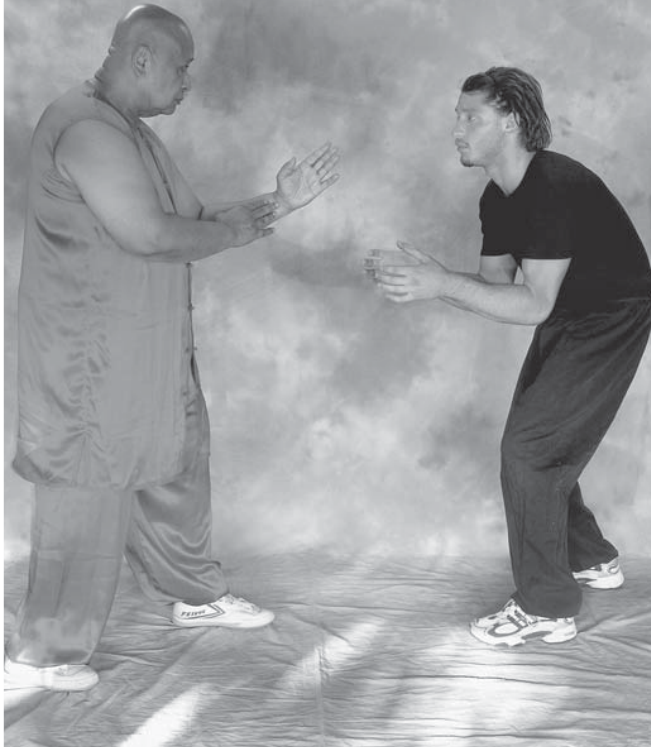
I-c

I-d CONTINUA DE UN MODO SENCILLO CON UN GOLPE CON LA PALMA DE LA MANO.



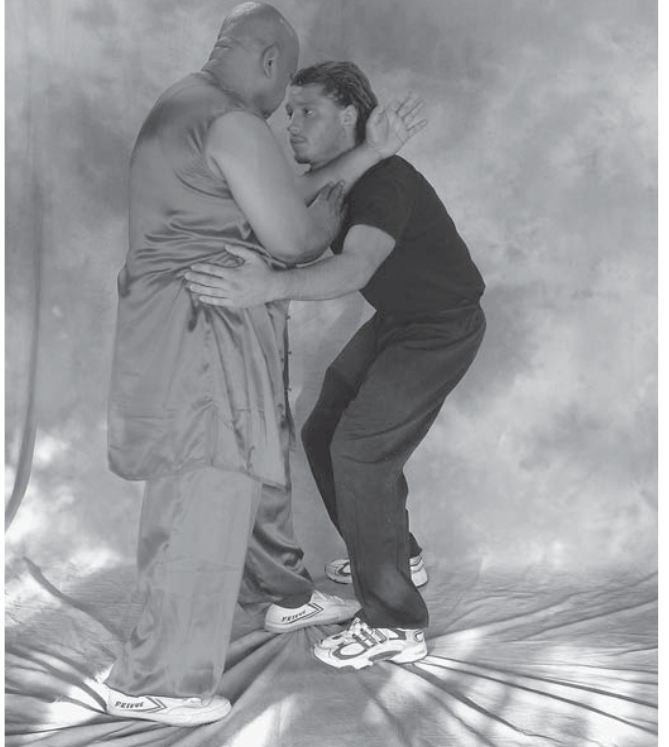
I-d

2-a



2-a JOSH PREPARADO PARA UNA VARIANTE DE LUCHA GRECO ROMANA DE AGARRE AL CUERPO.

2-b



2-b INMEDIATAMENTE TRAS EL CONTACTO DEL LUCHADOR, EL CHOR MA DE JOY DISIPA Y CONTROLA EL PODER DEL MOVIMIENTO DE AGARRE.

3-a JOSH BLOQUEA EL PUÑETAZO DE JOY CON UNA GUARDIA DE BOXEO.



3-a

3-b EL GIRO (CHOR MA) PERMITE A JOY RECOLOCARSE, CONTROLAR Y GOLPEAR CON LA OTRA MANO.



3-b

4-a JOSH VA A LANZARSE HACIA LAS PIERNAS.

4-b LOS DESPLAZAMIENTOS DE CHUM KIU Y LOS MOVIMIENTOS DE GIRO DE JOY TRABAN Y CONTROLAN LA LÍNEA CENTRAL DE SU Oponente.

4-c LA CABEZA DE JOSH ES GIRADA RÁPIDAMENTE CON EL MOVIMIENTO.

4-a



5-a JOSH SE PREPARA PARA ATACAR.

5-b JOSH COMIENZA A DAR UNA PATADA.

5-a



5-b



4-b



4-c

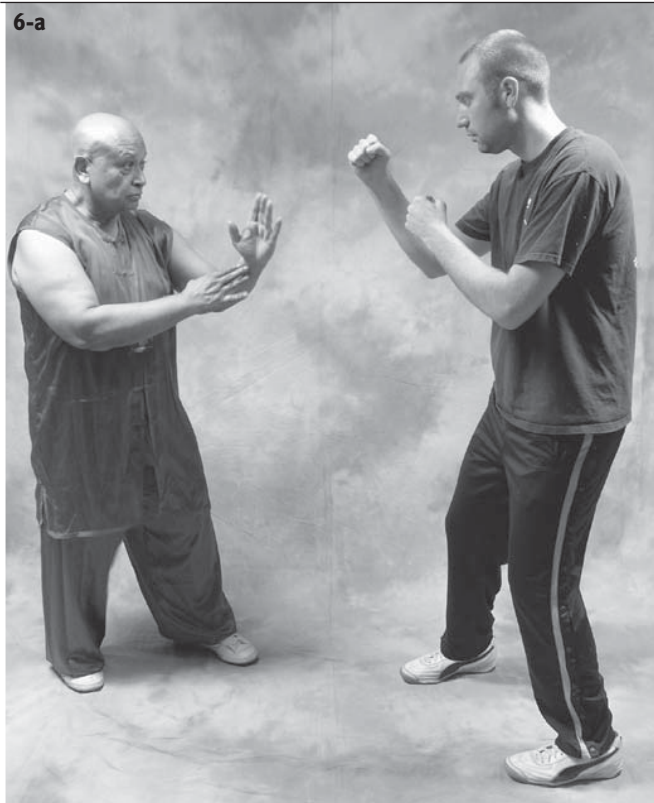


5-c JOY AVANZA CON LAS PALMAS DE MARIPOSA, PARANDO EL MOVIMIENTO DE JOSH.



5-d PERDIDO EL EQUILIBRIO, JOSH EMPIEZA A CAER.





6-a DANA A PUNTO DE GOLPEAR A JOY.

6-b JOY AVANZA, DESVIANDO EL GOLPE USANDO SU MANO IZQUIERDA Y GIRA PARA LANZAR UN GANCHO AL HÍGADO.

6-c UN GIRO SEGUIDO Y UN PUÑETAZO A LOS RIÑONES.

**G
L
O
S
S
A
R
I
O**

	<u>Cantonés</u>	<u>Pinyin</u>	<u>Español</u>
鏢指	biu jee	biao zhi	dedos penetrantes
膀手	bong sao	bang shou	codo alto/mano en forma de ala
八斬刀	bot jam do	ba zhan dao	cuchillos de ocho cortes/de mariposa
鶴脚	chi gerk	chi jiao	piernas pegajosas
鶴手	chi sao	chi shou	manos pegajosas
尋橋	Chum Kiu	xun qiao	Buscando el Puente
轉馬	chor ma	zhuan ma	posición de giro
丹田	dan tin	dan tian	“campo de cinabrio/rojo”
短橋	dyun kiu	duan qiao	puentes cortos
佛山	Fatsan	Foshan	montaña budista
伏手	fuk sao	fu shou	mano de control/envolvimiento
圈手	huen sao	quan shou	mano circular
橋	kiu	qiao	puente
桿	kwan	gan	bastón
攔手	lan sao	lan shou	palanca de brazo/mano
拉手	lop sao	la shou	mano de agarre
木人椿	mok yan jong	murenzhuang	muñeco de madera
師父	sifu	shirfu	profesor, instructor
小念頭	Siu Lim Tau	Xiao Nian Tou	La Pequeña Idea
攤手	tan sao	tan shou	palma hacia arriba/abierta y dispersa
詠春拳	Wing Chun	Yong Chun	Primavera para Siempre
護手	wu sao	hu shou	mano de defensa/guardia

6-c



PROFESORES

Ho Kam Ming	何金銘
Ip Man	葉問
Leung Bik	梁壁
Leung Jan	梁贊

EL MAESTRO AUGUSTINE
FONG CON EL AUTOR,
JOY CHAUDHURI.



Conclusión

La segunda forma del Wing Chun, Chum Kiu, proporciona los fundamentos de los movimientos del Wing Chun sin sacrificar los principios fundamentales de estabilidad, flujo de energía, y los movimientos de las manos que se desarrollan a través de la práctica repetitiva de la primera forma. La forma Chum Kiu enseña el trabajo de los pies, los desplazamientos, los giros y la coordinación para dar patadas correctas, todo ello ajustado a las trayectorias cambiantes y a los ángulos o líneas de fuerza. Esta forma proporciona puntos clave para entrenarse para el contacto.



REFERENCIAS

- Chaudhuri, J. (1995). "Defending the motherline, Wing Chun's Siu Lim Tau", *Journal of Asian Martial Arts*, 4(4) 70-83.
- Fong, A. (s.f.). *The complete system of Wing Chun gung fu: Wing Chun theories and concepts*, vol. 7. Tucson: Fong's Health Center.

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a las siguientes personas: Dana Albert por todas las fotografías excepto la foto del Maestro Fong y de Joy, tomada en el Centro Fong en Tucson por el instructor de Fong Wing Chun William Denny; al Maestro Fong por sus enseñanzas, escritos y dibujos; Joshua Santobianco y Dana Albert por ayudar con las demostraciones; Stephen Morton por las traducciones de los términos del Wing Chun y sus aforismos, y Heather Wells por su revisión y haber corregido un primer borrador.