

Wing Chun i Yiquan

Andrzej Kalisz, Warszawa, 2019



Foto: Regina Papadopoulos

Ostatnio sporo osób uprawiających Wing Chun zaczyna się interesować Yiquan, głównie jako uzupełnieniem swojego dotychczasowego treningu (uczniowie m.in. z Włoch, Holandii, Rosji). Coraz więcej osób zaczyna się zastanawiać nad tym faktem i pytać o podobieństwa i różnice między Yiquan, a Wing Chunem.

Wing Chun stał się popularny m.in. dzięki praktyczności przy stosunkowej prostocie. Także Yiquan jest zwykle określany jako system praktyczny, pozbawiony „kwiecistości”. Kiedyś w artykule w jednym z chińskich czasopism o sztukach walki natknąłem się na ciekawe wyrażenie „północ ma Yiquan, południe ma Wing Chun”.

Często słyszę, że nauka Wing Chun polega bardziej na nauce zasad a nie tylko technik. W Yiquan mówimy o metodzie zasad, a nie metodzie ustalonych technik. W Wing Chun nauka zasad technicznych odbywa się przy użyciu prostych form oraz treningu z partnerem. W Yiquan w ogóle nie ma form, a podstawowe metody treningowe - statyczne, w powolnym ruchu i eksplozywne skupiają się nie na ustalonych technikach, a na bardziej ogólnej koordynacji umysł-ciało, poprawiając percepcję energii i relacji przestrzenno-czasowych. Niezwykle ważna jest praca mentalna (użycie obrazów, skojarzeń, praca z wrażeniami). Pewne zasady techniczne występują

także w tych formach treningu, jednak ich nauka odbywa się przede wszystkim w treningu z partnerem (od prostych drilli do pracy bardziej swobodnej).

W porównaniu z Wing Chunem, który zdaje się skupiać bardziej na kierunku prosto w przód, Yiquan podkreśla „krągłość” - więcej kierunków i kątów, zakładając możliwość ataków z różnych stron, pod różnymi kątami, gdzie ciało atakującego może się przemieszczać także poprzecznie w stosunku do kierunku jego ataku, gdy często nie ma czasu by zmienić pozycję tak by być korzystnie ustawionym w stosunku do napastnika/napastników. Podkreśla się rozwój umiejętności emisji siły/energii w dowolnym momencie, w dowolnej pozycji, dowolną częścią ciała, w dowolnym kierunku.

Wydaje się, że w ćwiczeniach chi sao w Wing Chun podkreśla się wyszukiwanie okazji do uderzenia. Z kolei na przykład w tui shou w taijiquan nacisk kładziony jest na pozbawianie przeciwnika równowagi. Yiquan jest gdzieś pomiędzy. Zwykle na początku adepci skupiają się na wpływaniu na równowagę, podczas gdy wyszukiwanie i tworzenie okazji do uderzania przychodzi nieco później. Tui shou w Yiquan to etap przygotowania do san shou - sparingów wolnej walki. Podobnie jak Wing Chun, w Yiquan podkreśla się równoczesność ataku i obrony. Zwykle mówi się: „atak jest obroną, obrona jest atakiem”, „atak i obrona są jednym”.

Jako, że w Yiquan podkreśla się trening w zrównoważonych, bardzo naturalnych pozycjach, jego podstawowe metody treningowe zyskały uznanie ze względu na pozytywny wpływ na zdrowie i często uznawane są za rodzaj qigong (zhan zhuang qigong). Niektórzy z uprawiających Yiquan skupiają się na aspekcie zdrowotnym, nie angażując się w część treningu bliższą walce.

Z punktu widzenia ćwiczących Wing Chun, ale także inne style, Yiquan może zaoferować skuteczne metody treningowe, które skupiają się bezpośrednio na doskonaleniu motorycznych zdolności koordynacyjnych (dotyczących kierowania ciałem przez układ nerwowy), które są ważną podstawą umiejętności technicznych. Bardzo często osoby, które w swoim stylu osiągnęły pewien poziom i mają trudności z robieniem dalszych postępów zauważają dramatyczną zmianę gdy uzupełniająco zaczynają wykorzystywać metody treningowe Yiquan.