

## CENTENARIO YIP MAN - *Intervista*

**DOMANDA:** Sifu Kan, raccontami qualcosa dei tuoi allenamenti con Yip Man negli anni '50.

**VICTOR KAN:** Quando ero giovane, combattimenti di strada, violenza e criminalità erano comuni a Hong Kong. Essendo cresciuto in una società travagliata, ho sentito il bisogno di imparare una qualche forma di arti marziali per tutelare me e la mia Famiglia

Nel 1954, uno dei miei amici mi ha portato al quartier generale del sindacato del Kowloon Catering nel settore ShamShuiPo. Questa doveva essere la mia prima esperienza con il sistema di Ving Tsun.

Entrando ho visto che molte persone si colpivano con calci, pugni e lottavano tra loro.

Dopo la lezione il mio amico mi portò a vedere un signore di mezza età calvo che insegnava nella scuola.

Ricordo che indossava il tradizionale abito cinese lungo.

Mi guardò e disse: "Tu sei abbastanza grande e ben fatto per la tua età.

Ti chiamerò "Big Boy" (ragazzone). Tutti risero. Ho poi scoperto che al Grande Maestro Yip Man è sempre piaciuto dare dei soprannomi ai suoi studenti. Dopo questo incontro, con il permesso dei miei genitori mi sono iscritto alla scuola in via Lay Dah l'anno successivo. Ho continuato ad allenarmi sotto la guida del Grande Maestro Yip Man fino a quando mi sono recato a Londra nel 1960 per ragioni di studio.

**DOMANDA:** Anche Bruce Lee si è allenato con Yip Man in quel periodo. Ti sei allenato con lui?

**VICTOR KAN:** Sei mesi dopo aver iniziato la mia formazione, il compianto Bruce Lee si è iscritto alla scuola. In qualità di Si-Hing mi è stato detto di aiutare Bruce con la sua formazione di base.

In effetti ho passato un sacco di tempo con lui e la prima forma SIU NIM TAO, "la piccola idea".

Bruce aveva talento e imparo' le cose in fretta. Sfortunatamente, egli poteva allenarsi saltuariamente, poiché la sua attività cinematografica lo teneva occupato - stava girando il vecchio film cantonese "The Orphan".

**DOMANDA:** Negli anni 50 chi sono stati gli studenti più attenti e leali che si può ricordare?

**VICTOR KAN:** Leung Sheung che è stato lo chef del catering Kowloon del sindacato ed è stato il primo studente. Egli è stato colui che ha invitato Yip Man ad insegnare ai compagni di lavoro nella mensa del sindacato.

Succesivamente Lok Yiu, Chu Shen Tin, Williams Cheung, Wong Shan Leung sono diventati i migliori 5 di quel tempo, Bruce Lee era solo un membro junior allora.

**DOMANDA:** Come ha fatto il Grande Maestro Yip Man a diventare così popolare tra la

gente locale?

**VICTOR KAN:** A metà degli anni '50, Yip Man non era molto felice. Aveva molti problemi personali.

Due dei suoi figli erano ancora in Cina continentale e le sue disponibilità finanziarie non erano molte.

I problemi in Cina lo avevano praticamente costretto a spostare la sua scuola in una zona molto malfamata di Hong Kong chiamata Sab GIK nel maggio del 1957.

Io e pochi altri studenti fedeli eravamo costantemente al suo fianco, contribuendo all'insegnamento e respingendo molti attaccabrighe.

Si trattava di esperienze di grande valore per me, ed ho imparato ad applicare le mie competenze in tutti i tipi di situazioni.

Mi ricordo una particolare occasione, quando sono andato ad allenarmi ed trovato una grande folla raccolta a poca dalla scuola.

Ho visto una donna che giaceva sul marciapiede a piangere. C'era sangue dappertutto sulla sua testa.

Ho notato un uomo tarchiato che sembrava essere il marito e l'aveva picchiata. Improvvisamente una piccola, sottile figura apparve ad affrontare il bullo, dicendogli di smettere di picchiare la moglie.

Con mia grande sorpresa ho visto che questi era il mio Sifu.

Il bullo ha detto ad Yip Man di farsi gli affari suoi, ma Sifu Yip ha risposto, "E' sbagliato picchiare una persona più debole.

Questo è il mio quartiere, quindi è affare mio". L'uomo poi improvvisamente ha cominciato a lanciare pugni a Sifu Yip, che ha risposto con un pugno destro e Lap Sau ed un pugno sinistro con Pak Sau.

In pochi secondi la disputa era finita e l'uomo scappava via tenendosi la testa con le mani.

Sifu Yip poi ha aiutato la donna a tornare in piedi e l'accompagnata a casa sua in sicurezza.

Dopo questa manifestazione al pubblico di coraggio ed abilità, molte persone sono venute a studiare Ving Tsun da tutto il quartiere.

La scuola e' diventata così affollata che abbiamo dovuto allenare il Chi Sao in mezzo alla strada!

Sono praticamente diventato il suo assistente per aiutare con i nuovi iscritti.

Da allora in poi Sifu Yip e' diventato famoso.

**DOMANDA:** Quando hai iniziato a insegnare Ving Tsun in Inghilterra?

**VICTOR KAN:** Sono venuto a studiare negli primi anni del 1960 ma non ho insegnato pubblicamente fino al 1974.

Nel 1970 Bruce Lee ha fatto molto per rafforzare il sistema Ving Tsun in tutto il mondo.

A quel tempo non c'erano molti insegnanti qualificati di Ving Tsun. Il sistema è diventato una vittima della propria popolarità.

Praticamente chiunque poteva diventare un maestro di Ving Tsun in una notte.

Purtroppo, questa situazione ridicola e triste prevale ancora oggi.

**DOMANDA:** Molti praticanti di Ving Tsun praticano il sollevamento pesi. La Monaca Ng Mui ha fondato il sistema basandosi su teorie evasive. I seguaci moderni dello stile tendono a formarsi violando i principi base del Ving Tsun?

**VICTOR KAN:** io personalmente non mi alleno con i pesi, ma alcuni dei miei studenti lo fanno. Credo che un tale metodo di costruzione del corpo possa integrare l'allenamento del Ving Tsun.

Uno dei miei istruttori, che è campione europeo di sollevamento pesi, si sente a proprio agio con lo stile. Non è questo un buon esempio di formazione combinata?

In definitiva, se uno ha un buon maestro per guidare lui / lei allora può ottenere buoni risultati.

**DOMANDA:** Verso l'ultima parte della sua storia di allenamenti, Bruce Lee aveva cambiato non solo il nome del suo sistema, ma anche le sue teorie di combattimento. Qual è il vostro parere al riguardo?

**VICTOR KAN:** Anche se io ero quello che effettivamente ha iniziato Bruce nella sua formazione con la prima forma non mi allenavo costantemente con lui, perché le sue presenze erano molto irregolari. Tuttavia, nei primi anni '60, anche se Lee e' emigrato negli Stati Uniti, ha fatto ritorno ad Hong Kong per continuare seriamente il suo studio nel sistema Ving Tsun per due anni.

Per quanto riguarda il raggiungimento di un livello superiore di kung fu, direi che è stato sicuramente il sistema di Ving Tsun che ha illuminato Bruce e lo ha portato ad livello maggiore. Lee era un uomo intelligente e ambizioso, un giovane che ha compreso che l'unico modo per far riconoscere agli altri i suoi propri talenti e risultati era quello di rompere con la tradizione e stabilire se stesso come un caposcuole. Per questo egli ha rischiato grosso e fondato una sua propria versione di arte marziale: JEET KUEN DO, il pugno che intercetta, ecc

**DOMANDA:** Molti insegnanti di Ving Tsun di oggi hanno modificato lo stile tradizionale in un modo o nell'altro le conseguenze ci sono visibili. Pensa che il lavoro del compianto Bruce Lee abbia avvantaggiato il sistema Ving Tsun o no?

**VICTOR KAN:** Personalmente penso che il lavoro di Lee abbia dato allo stile Ving Tsun più credito di quanto qualsiasi altro praticante di Ving Tsun abbia fatto nel passato.

Nel suo libro JEET KUEN DO (JKD), ha ricordato che il suo JKD è principalmente basato sul sistema Ving Tsun. Io rispetto Bruce perché, anche se aveva stabilito il suo proprio stato, non mancò di riconoscere il suo 'albero genealogico' nello stile Ving Tsun.

A questo punto vorrei ricordare ciò che Bruce Lee ha detto in merito ai calci alti. "

Questi sono puramente spettacolari, ed adatti per la macchina da presa. Non sono pratici in una situazione di lotta da strada." Recentemente alcuni istruttori di cosiddetto JKD hanno cercato di stabilire che Jeet KUEN DO è un sistema completo e più efficace del Ving Tsun.

In Cina abbiamo un detto per questo,

"... un figlio che cerca di insegnare al padre come fare un bambino".

**DOMANDA:** Ci può raccontare il funerale del tuo Sifu Yip Man a Hong Kong nel 1972?

**VICTOR KAN:** Verso la fine del 1972 mi fu detto dai miei fratelli di kung fu di Hong Kong che Sifu Yip Man era molto pallido e magro e non riusciva a parlare. Tuttavia fu abbastanza contento di vedermi correre da lui a manifestargli il mio rispetto. Ha provato tanto a confortarmi, da cercare anche di abbozzare un piccolo sorriso. Eppure, più l'ho visto soffrire, più mi sentivo triste. Mi commossi e piansi. Restai con lui per quanto ho potuto fino alla sua scomparsa due giorni dopo.

Era settantaduenne. Poiché Grandmaster Yip aveva molti amici, il suo funerale divenne uno dei più grandi eventi all'interno della comunità delle arti marziali cinesi di quel tempo. Molti altri maestri sono venuti a rendere omaggio.

Tuttavia, vi è stata una figura di primo piano che mancava tra la folla della mattina - Bruce Lee. La parte peggiore è che Bruce era in realtà ad Hong Kong in quel particolare momento. E' stato interessante vedere come Bruce abbia agito con tanta passione, fedele al suo maestro morto nel suo film 'Dalla Cina con furore'.

Ma quando il suo vero Sifu morì non si prese nemmeno la briga di mostrare il suo volto al funerale.

Quando il resto della comunità di arti marziali scoprì che era così irrispettoso verso il suo Sifu, decise di boicottare tutti i suoi film. Ciò avvenne fino a quando Raymond Chow, l'amministratore delegato della Golden Harvest Film, fece pubblicare piene scuse in prima pagina su tre dei quotidiani principali di Hong Kong per diminuire la tensione.

Qualunque sia stata la ragione, Lee avrebbe dovuto essere lì con noi per dare il suo estremo saluto al nostro amato Maestro.

**DOMANDA:** Sifu Kan, dal momento che lei è la più alta autorità dello stile Ving Tsun in Europa, come vede il futuro sviluppo di questo stile in tutto il mondo?

**VICTOR KAN:** penso che lo stile di Ving Tsun fiorirà ed attrarrà sempre più seguaci. Tuttavia, poiché ci sono molte differenze politiche tra i protagonisti dello stile, non vedo alcuna possibilità di assistere ad una riconciliazione e all'unificazione del sistema a livello internazionale. Sono in grado di predire che ci saranno sempre più rami e sotto-rami in tutto il mondo. Ogni insegnante insegnerà la sua versione, come me, la versione di Victor Kan ecc. Forse questa tendenza è l'unica maniera pacifica ed onorevole per la continuazione futura del sistema Ving Tsun.

**DOMANDA:** Sifu Kan, raccontateci i vostri metodi di insegnamento, i programmi.

**VICTOR KAN:** Alcune persone mi hanno criticato per essere troppo esigente. In risposta

chiedo a queste persone se preferiscono che il Sifu li guidi correttamente anche se lentamente, o se invece vogliono delle lezioni superficiali?

Ogni stile di kung fu abbisogna di buon lavoro di base, senza il quale gli studenti non saranno in grado di raggiungere i più alti livelli di pratica. La velocità di avanzamento si basa in realtà su quanto uno studente è disposto ad impegnarsi.

Un insegnante può solo indicare la via verso l'illuminazione che garantisce il successo futuro. Questo è simile al detto inglese che dice "più fretta, meno velocità". D'altro canto solo un insegnante responsabile insiste per la perfezione delle tecniche, la qualità dello studente è quello che conta, non la quantità.

Per quanto riguarda il mio programma, io insegno tutto ciò che ho imparato dal mio Sifu Yip Man. Ovviamente gli studenti devono dimostrare la propria dedizione e lealtà prima di pretendere il loro status tra noi.

Con i miei venti anni di esperienza di insegnamento ho elaborato il mio sistema di graduazione.

Ci sono dieci gradi progressivi di programma, ciascuno con i propri esercizi di allenamento. Le caratteristiche principali di quello che divenne noto come il sistema Ving Tsun sono la sua economia di movimento, immediatezza di azione, il suo pugno verticale diritto, il chisao ed il suo uso della teoria della linea centrale.

Questa teoria si basa sul fatto che la distanza più breve tra due punti è una linea retta, quindi le tecniche partono dal centro del corpo. Il Ving Tsun non utilizza le tecniche circolari, in modo tale che ogni attacco comporti sempre il minimo movimento.

Quindi l'energia si conserva e le distanze si accorciano. Il Ving Tsun coniuga anche il concetto di attacco e blocco contemporanei, ed ha affinato questa abilità ad un livello elevato.

I praticanti di Ving Tsun ritengono più importante sviluppare per prima l'abilità in tecniche di mano, perché sono immediatamente utili per l'auto-difesa. Ci sono solo tre forme nel Ving Tsun.

La prima è Siu Nim Tao, che significa 'piccola idea'. La seconda è chiamata Chum Kiu ('cercare le braccia') e la terza è Biu Jee ('spingere le dita').

Siu Nim Tao è una forma importante perché contiene la maggior parte delle tecniche di mano del Ving Tsun.

Allena anche gli studenti in posizione di lavoro e li aiuta a sviluppare il loro Chi.

Gli studenti dovrebbero trascorrere almeno 15 minuti nella pratica Siu Nim Tao ad ogni allenamento.

Il valore della Siu Nim Tao nello sviluppo dell'energia interna è illustrata dal seguente esempio.

Quando avevo 45 anni di età, ho deciso di praticare la forma mentre ero in vacanza in una località sciistica in Val d'Isere. Nonostante una temperatura di -15 gradi, mi tolsi la giacca e mi preparai alla pratica.

In un primo momento le mie dita si sono intorpidite, poi un ghiacciolo si è generato sulla punta del mio naso! Raccolsi la mia concentrazione ed iniziai la forma ed in pochi minu-

ti ,quando il mio Chi cominciò a scorrere, sentii il sangue caldo circolare attraverso il mio corpo. Il ghiacciolo si sciolse, e potevo sentire di nuovo le dita dei piedi; mi sono ritrovato avvolto nel vapore!

E 'stata una sensazione incredibile! Mi sentivo così rinvigorito che dopo sono stato in grado di sciare per tre ore!

Dopo aver praticato Siu Nim Tao, lo studente dovrebbe passare alle 'mani attaccate' o chi sao. In primo luogo lo studente usa una sola mano ('Dan chi'), poi si passa ad usare entrambe le mani ('SERN chi').

All'interno di questa forma unica di allenamento vi è il principio di base del Ving Tsun di usare la forza dell'avversario contro di lui.

A differenza di molti altri stili, il Ving Tsun non si oppone alla forza dell'avversario con la forza, perché in tal caso, la persona più forte quasi sempre vincerebbe.

Con la pratica delle mani di attaccate, gli studenti imparano a sviluppare la sensibilità nelle loro braccia e polsi.

Questo permette loro di prevedere ciò che un avversario sta per fare, così può rispondere in una fase molto precoce.

Le braccia attaccate sviluppano tempi e riflessi.

Il manichino di legno è progettato per assomigliare ad un avversario umano. E' utilizzato dagli studenti più avanzati per sviluppare le loro capacità di combattere in maniera controllata. Un uso corretto del manichino implica una buona comprensione ed abilità nei principi Ving Tsun menzionati in precedenza.

I novizi non sanno abbastanza delle teorie, del gioco di gambe e della posizione per poter usare il manichino e devono aspettare fino a quando non hanno più abilità.

Le tecniche utilizzate sul manichino sono tratte da forme di Ving Tsun. Sono state scelte perché sono altamente efficaci e pratiche. La forma finale del Ving Tsun a mani nude è la forma Biu Jee.

A differenza di Chum Kiu, Biu Jee è principalmente una forma d'attacco.

Oltre alle forme a mani nude, il sistema Ving Tsun si completa utilizzando due armi che sono i coltelli a farfalla e il palo lungo. Il palo lungo è utilizzato in un ampio spazio contro più avversari, mentre i coltelli a farfalla sono armi a corto raggio. Oggi nessuna arma ha un valore pratico in quanto tale, anche se i movimenti utilizzati per il loro maneggio sono importanti per la pratica del Ving Tsun.

Inoltre, il Ving Tsun è un sistema tradizionale e non si può pretendere di conoscerlo senza aver padronanza delle sue armi.

Una volta che lo studente ha una maggiore conoscenza di sern chi sao, egli deve poi imparare ad usare le mani per attaccare e difendersi con il partner.

Questo è noto come 'Quo Sao' e si sviluppa poi in un combattimento in piena regola.

In classe tutte le tecniche sono usate con moderazione. Tuttavia non è un problema usarle a forza massima quando le circostanze lo richiedono.

Dopo Quo Sao, i movimenti degli studenti sono usati per imparare Chum Kiu. Questa è sostanzialmente una forma di difesa, insegna agli studenti come bloccare e contemporaneamente reagire agli attacchi.

Due parate che vengono ampiamente utilizzate con questa forma sono 'bong sao' e 'Woo sao'. Seguono le tecniche di calcio. Le due tecniche di base del Ving Tsun sono un calcio frontale e un calcio laterale. Entrambi sono scagliati attraverso la linea centrale del corpo e colpiscono con il tallone. Il calcio non è lanciato oltre la vita, perché i calci bassi sono più veloci da eseguire e più pratici in una situazione di combattimento reale.

Bersagli tipici sono l'inguine, la tibia ed il ginocchio. I calci del Ving Tsun sono usati principalmente in congiunzione alle tecniche di mano.

Oggi, gli studenti spesso chiedono di ricevere insegnamenti su forme più avanzate, senza avere precedentemente imparato la prima.

Sembrano pensare che più forme si imparano in poco tempo, meglio è. Si tratta di sciocchezze ovviamente! È essenziale che gli studenti imparino e comprendano la prima forma prima di andare avanti, altrimenti la loro profondità di conoscenza sarà superficiale e svilupperanno cattive abitudini.

Un vecchio detto cinese recita che è inutile avere molti coltelli in tasca, se nessuno di loro taglia.

Gli studenti arrivano al mio kwoon per una formazione più avanzata. Dicono di conoscere e comprendere tutte le forme, ma, quando si impegnano in Chi Sao reale, la loro conoscenza superficiale viene a galla.

Le loro posizioni sono sbagliate, le mani mancano di sensibilità e rispondono troppo lentamente, e non possono bloccare gli attacchi dell'avversario.

Questa è la base del vecchio detto in base al quale un solo minuto di Chi Sao consente di determinare chi è il migliore.

Quindi un corretto atteggiamento mentale è fondamentale per il successo.

Per vedere se lo studente ha questo atteggiamento, un buon Sifu lo prova per cercare umiltà, volontà di imparare e perseveranza.

Coloro che non hanno queste caratteristiche non svilupperanno mai una vera capacità nel sistema.

**Ricordate, mille ore di allenamento per l'utilizzo di un minuto.**