

Les secrets du Wing Chun

Sifu Wan
Kam Leung

A Hong-Kong, Ivan Heretynski a rencontré le maître Wan Kam Leung. Redoutable combattant, il est reconnu comme l'un des plus grands experts actuels du style Wing Chun, popularisé par Bruce Lee. Une interview exclusive pour les lecteurs de *Dragon*.

 Pourriez-vous nous parler de vous et de vos débuts?

Sifu Wan Kam Leung : J'aurai 63 ans cette année. Je suis né à Po an, un tout petit village proche de Hong-Kong. J'ai déménagé à Hong-Kong à mon adolescence, vers 1958/59. J'étais intéressé par le Kung Fu depuis mon enfance et j'ai donc visité de très nombreuses écoles. C'est mon frère qui me fit découvrir le Wing Chun, que je pratique et enseigne jusqu'à ce jour.

 Quand avez-vous commencé votre formation au Kung Fu? Avez-vous appris d'autres styles avant le Wing Chun?

Sifu WKL : Comme je le disais, ma passion pour le Kung Fu m'a poussé à examiner divers styles. J'en imitais les mouvements en m'appliquant, mais j'étais alors très jeune. Après avoir commencé le Wing Chun, je me suis aperçu que c'était le style qui me convenait le mieux, et m'y suis donc consacré.

 Qui fut votre professeur?

Sifu WKL : A mon arrivée à Hong-Kong, mon premier Sifu n'était pas Wong Shun Leung, mais Leung Sheung. J'ai suivi sa formation durant six mois environ. Lorsque Sifu Wong Shun Leung ouvrit son école, je fus le premier inscrit. En fait, lorsque j'ai voulu m'inscrire, l'école n'était pas encore ouverte. Il n'y avait que l'enseigne. Sifu me demanda de revenir un mois plus tard, à l'ouverture de l'école, ce que je fis.





en l'observant enseigner écoutant ses précieux conseils. Puis, j'ai progressivement commencé à enseigner, mais à temps partiel. Ce n'est qu'à partir du moment où j'ai eu de nombreux élèves que j'ai enseigné à plein temps. En fait c'est en 1994, lorsque j'ai commencé à entraîner au combat l'unité de police spéciale G4 de Hong-Kong que les choses ont pris plus d'importance.

 **Quelle est votre vision du Wing Chun ? Et pourriez-vous nous en expliquer son aspect pratique ?**

Sifu WKL : J'ai nommé mon style « Practical Wing Chun » après avoir comparé ce que j'avais appris de mon Sifu à d'autres styles et l'avoir testé. Cela m'a permis de me rendre pleinement compte de ce qui était bon dans le Wing Chun, ainsi que de ce qui pouvait être modifié pour le rendre plus utilisable, plus pratique. J'aimais échanger mes expériences avec celles des pratiquants d'autres styles, mettre vraiment ce que j'avais appris à l'épreuve, ce qui me permit de comprendre les avantages et inconvénients du Wing Chun ; j'ai légèrement changé ce qui était difficilement applicable. Je me suis beaucoup entraîné à ce que m'a enseigné mon Sifu, et l'ai analysé. J'ai modifié ce qui à mon avis méritait de l'être pour optimiser l'aspect pratique du style. C'est d'ailleurs ce qu'avait fait mon Sifu : ce qu'il enseignait au début de sa carrière n'était pas identique à ce qu'il enseignait à la fin ; il avait, lui aussi, modifié son style de combat. Il m'avait d'ailleurs expliqué qu'après une longue pratique du Kung Fu, il était inévitable d'y apporter des changements.

Je me souviens bien de ces quelques mots qui restent tout aussi vrais aujourd'hui.

 **Combien de temps a duré votre formation auprès de Wong Shun Leung ?**

Sifu WKL : J'ai commencé ma formation chez lui dans les années soixante et ai continué jusqu'à l'obtention de mon diplôme, dans les années quatre vingt, après quoi je passais un peu moins de temps dans son école. J'étais toujours prêt à relever le défi lorsque des visiteurs venaient discuter du Kung Fu ou défier notre école. A de nombreuses occasions, Sifu m'envoya le représenter lors des défis entre écoles.

 **Quand avez-vous commencé à vous consacrer pleinement à l'enseignement du Wing Chun ?**

Sifu WKL : Je suis d'abords allé fréquemment à l'école de Sifu afin de l'assister dans son école



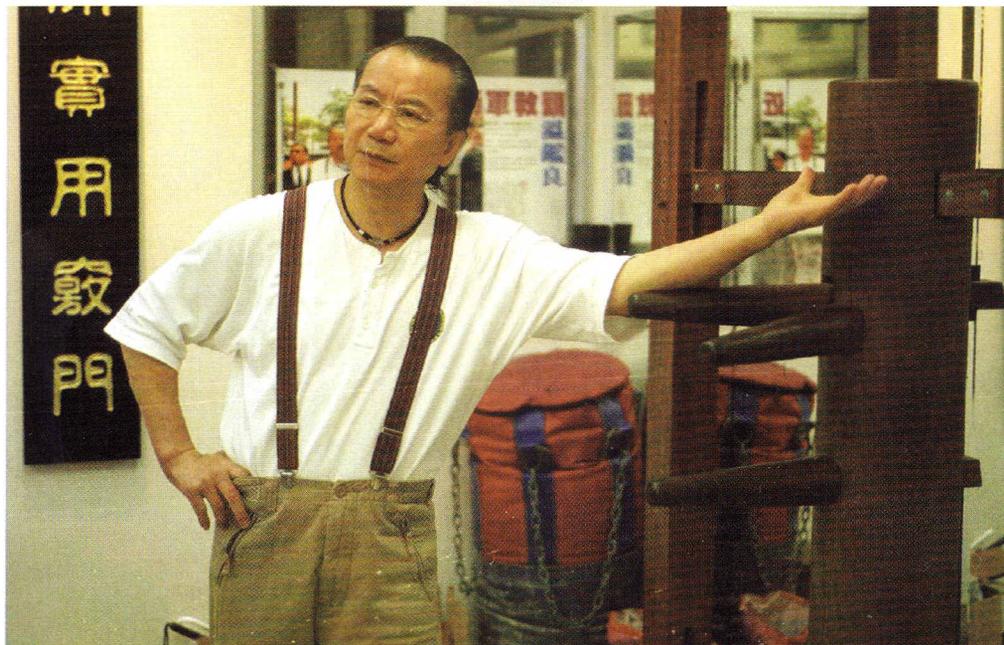
➔  En quoi le Wing Chun diffère-t-il des autres styles?

Sifu WKL: Certaines parties du style sont très utiles, d'autres ne présentent pas la solution idéale à certaines situations. Chaque style a ses avantages et inconvénients. Le Wing Chun est utilisable à courte distance, et lorsque vous vous battez dans un espace restreint. Les fondateurs et premiers pratiquants s'entraînaient sur une toute petite plate forme. A l'époque, il était donc hors de question de faire de grands pas en arrière. Pour avoir une chance de gagner un combat, le style nous oblige à aiguïser notre technique et à être très rapides. Les trois formes du Wing Chun (Siu Lim Tao, Cham Kiu et Biu Ji), ont également chacune leurs avantages et leurs inconvénients. Il ne dépend donc que de vous de vous en servir à bon escient. Comparé à d'autres styles, le Wing Chun est rapide et sa théorie est pleine de bon sens. Elle inclut les lignes centrales, les angles, et la vitesse. Le style présente aussi d'autres avantages qui passent inaperçus aux yeux de nombreux pratiquants. Les Chinois disent : Les mauvaises techniques suivent le principe « siin siu hou da » (défense puis contre-attaque).

Celles qui obéissent au principe « Liin siu dai da » (attaque et défense simultanées) sont meilleures. Mais selon moi, les plus efficaces sont celles qui appliquent le principe « Siin da hou siu » (contre-attaque puis défense). Pour être bon en Wing Chun, vous devez développer la coordination de vos deux mains. Lorsque vous apprenez la première forme, vous commencez à n'utiliser qu'une main à la fois, puis, lorsque vous vous améliorez, vous apprenez à faire deux mouvements dans le même temps. Lorsque vous arrivez au stade où vous pouvez rapidement utiliser vos deux mains simultanément, vous réalisez qu'il vous est devenu plus facile de contre-attaquer dès que votre adversaire lance son attaque.

 Quelle est la théorie la plus importante dans le Wing Chun?

Sifu WKL: A mon avis, dans le Wing Chun pratique, il faut d'abord vous assurer que votre



Le travail au mannequin de bois est l'une des caractéristiques du style Wing Chun.

coup de poing est correctement initié. Ensuite, dans le Wing Chun, tout dépend des angles et des lignes centrales. Je considère qu'il existe 5 lignes centrales, et que leur maîtrise vous rendra rapide et précis.

 Pourriez-vous nous parler des confusions dans la compréhension des principes du Wing Chun?

Sifu WKL: Chacun a sa façon de comprendre le Kung Fu. Il m'est difficile de dire qu'il n'existe qu'une seule manière juste de le pratiquer. Trois personnes ayant trois maîtres différents ne pourront pas avoir des styles identiques. En

Les couteaux papillons sont l'une des armes favorites des pratiquants de Wing Chun. A droite, Ivan Heretynski avec maître Wan Kam Leung.



Il est plus facile de contre-attaquer dès que votre adversaire lance son attaque.

plus, le Wing Chun évolue de génération en génération.

Le Kung Fu n'est pas un art qui se copie en regardant les autres. Il est utile de regarder, chez chaque individu, son talent, son niveau de pratique, la profondeur de sa compréhension. Votre niveau dépend de votre temps de pratique, et du temps que vous passez à analyser votre style et à le comparer aux autres branches du Kung Fu. Plus vous échangez avec les autres, plus vous progresserez vite. Mais si vous ne faites que mémoriser, vous stagnerez et votre utilisation des techniques manquera de naturel.

 Et si vous deviez résumer le Wing Chun en trois mots?

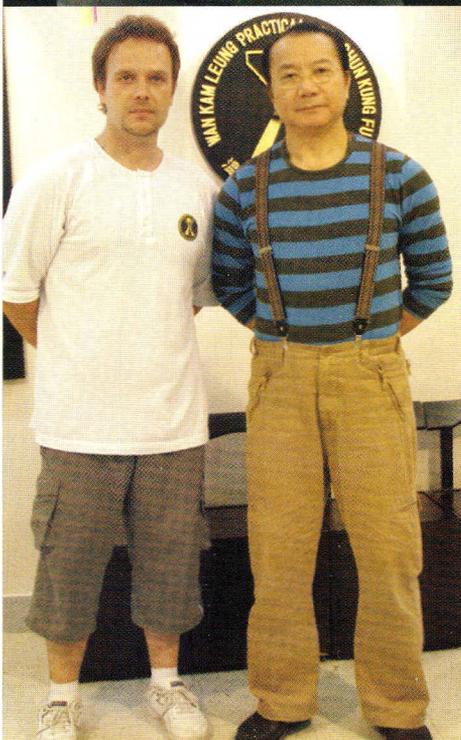
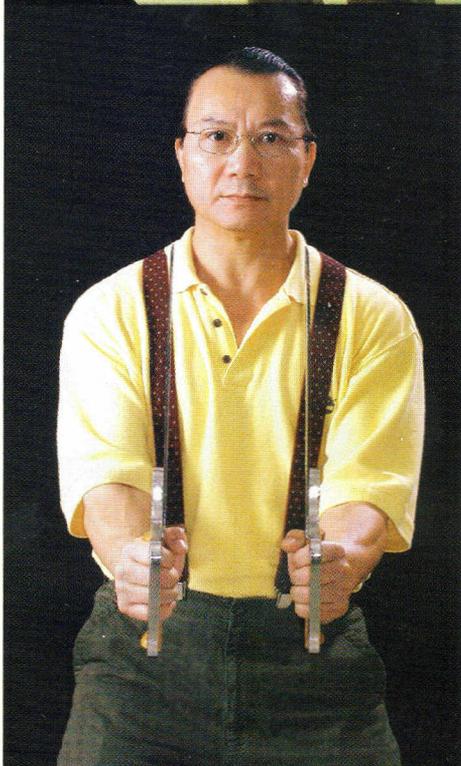
Sifu WKL: En ce qui concerne le Wing Chun Pratique, je dirais: apprenez, entraînez-vous, cherchez à comprendre.

 Pourriez-vous nous parler du Chi Sao?

Sifu WKL: Le Chi Sao utilise les techniques des trois formes. Sa pratique dépend du bien fondé de votre approche, qui doit être vérifiable par l'expérience et l'analyse. Le Chi Sao est basé sur le relâchement, la sensation, la réaction, et l'adaptabilité. Les lignes centrales et les angles sont également primordiaux pour cet exercice.

 Le Wing Chun est-il bénéfique pour la santé?

Sifu WKL: Toute forme d'exercice est bénéfique pour la santé, mais peut aussi lui être nocive. Tout dépend de votre manière de vous entraî-



ner. Comme le savent tous les sportifs, le sur-entraînement n'est pas bon. L'entraînement est bénéfique si vous savez vous contrôler. Le but de la pratique du Wing Chun n'est pas de monter sur un ring pour y gagner un trophée à faire admirer par d'autres. Il faut savoir ce que l'on veut. Ce qui compte pour moi, par exemple, c'est de ne pas m'exposer aux attaques, et de pouvoir me défendre, ainsi que mes proches. Compte tenu de cela, ce qui est très important pour moi, c'est de pouvoir prendre rapidement de bonnes décisions quand il s'agit de protection.

 Comment pouvons-nous utiliser les techniques du Wing Chun dans un combat réel?

Sifu WKL: La spécificité de l'entraînement au Wing Chun fait que dans les espaces exigus, et de manière générale à courte distance, vos réactions et contre-attaques seront plus rapides que celles de votre adversaire. Il faut donc pouvoir rapidement, casser la distance si votre adversaire est trop éloigné.

 Quels sont les liens entre le Wing Chun et la philosophie?

Sifu WKL: Quelle que soit votre activité, le Wing Chun peut vous apporter une puissance de compréhension de votre environnement et une bonne réactivité. A ceux qui ont une tendance à la paresse, sa pratique donne un regain d'énergie. A ceux qui manquent d'agilité, il donne un surplus d'attention. Il nous aide aussi à être plus sûr de nos réactions dans des situations dangereuses.

 Que pensez-vous du succès du Wing Chun ces dernières années?

Sifu WKL: Il a effectivement un grand succès. Les deux arts martiaux chinois les plus appréciés sont le Tai Chi et le Wing Chun. La popularité du Wing Chun est attribuable à trois personnes, que se doit de connaître tout pratiquant du style. Il y a d'abord eu Bruce Lee, qui a fait connaître les arts martiaux chinois et le Wing Chun en particulier, à travers le cinéma. Il y a aussi eu mon professeur, Sifu Wong Shun Leung. On l'appelait le roi des mains parlantes, car il échangeait et s'entraînait très souvent avec d'autres pratiquants du style mais aussi d'autres styles. C'était un grand ambassadeur du Wing Chun. C'est lui qui fit connaître et apprécier le Wing Chun à Pékin dans les années 80.

Enfin, après la popularisation du style par Bruce Lee, sa diffusion mondiale fut l'oeuvre de Sifu Leung Ting. Il a été l'un des tout premiers à le transmettre en Europe. Ces trois hommes ont beaucoup fait pour le style.



Le bâton long est l'une des armes traditionnelles du style Wing Chun.

 Que souhaitez-vous dire aux pratiquants occidentaux du Wing Chun?

Sifu WKL: Ils doivent savoir que les trois formes contiennent énormément d'informations concernant la distance courte, la façon de maintenir une distance appropriée, et comment changer de direction. Tous ces principes étant inclus dans le Wing Chun, il ne tient qu'à vous d'appliquer les techniques qui vous conviennent le mieux. Si vous êtes très grand, votre Fan Sao (« mains suivantes ») ne sera pas plus rapide que celui de votre adversaire. Si par contre vous êtes plus petit que votre adversaire, vous serez désavantagé par une longue distance. Le Wing Chun traite toutes ces situations, à vous donc de décider de la quantité d'informations que vous voulez acquérir. Le Wing Chun est aussi une approche. Il est comme une femme, qui, au lieu d'utiliser sa force contre la force brute d'un homme, privilégie la ruse, la réaction juste, le retournement de la force adverse, et la sensibilité à la situation du moment. Une femme doit emprunter la force, car celle de l'homme est plus grande. Je vous propose d'essayer l'expérience suivante. Demandez à un homme de serrer son poing très fort, et vous constaterez à quel point il est facile de dévier son bras sur un côté. Vous comprendrez alors pourquoi le Wing Chun peut se passer de la force.

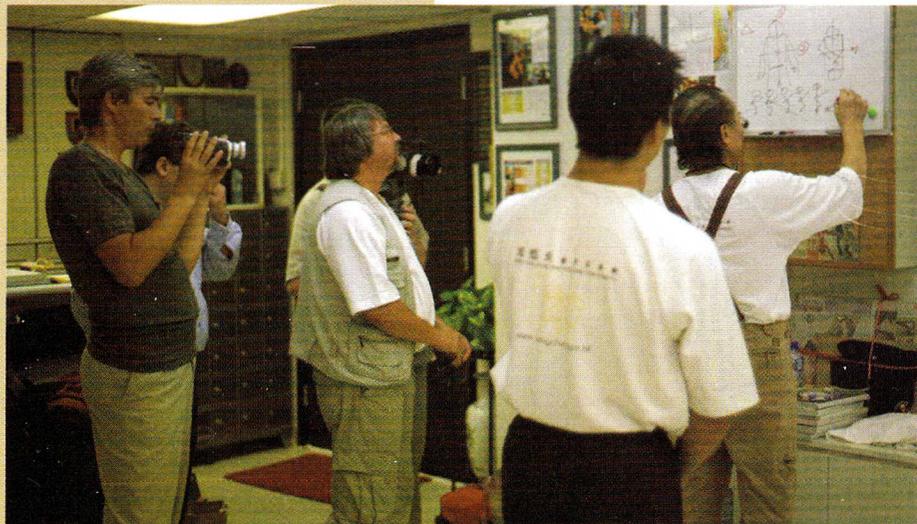
 Souhaiteriez-vous ajouter quelque chose?

Sifu WKL: Il est clair que le Wing Chun s'est très bien développé en occident. Nous pouvons tous en apprendre quelque chose, et

*« Ne crains pas
de ne pas pouvoir
apprendre, crains
uniquement d'être
trop paresseux
pour apprendre ».*

Sifu Wan Kam Leung n'hésite pas à utiliser un tableau pour expliquer les théories du Wing Chun.

je trouve que les occidentaux s'entraînent plus sérieusement, sont plus disciplinés, plus désireux de comprendre. Voilà ce que les Chinois pourraient apprendre. Le Wing Chun est chinois, mais il est pratiqué à travers le monde car tout le monde en comprend les bénéfices. Nous devons continuer à nous y entraîner et à l'analyser, ainsi nous nous améliorerons tous. Chaque pratiquant de Kung Fu en a une conception unique, ainsi qu'une manière personnelle de l'analyser. Tout le monde peut apprendre le Wing Chun. Nous avons un dicton en chinois: « Ne crains pas de ne pas pouvoir apprendre, crains uniquement d'être trop paresseux pour apprendre ». Si vous souhaitez vous entraîner, vous l'apprendrez. Si vous souhaitez l'apprendre, vous le comprendrez. ■



DRAGON N° 25

DRAGON

Art de Vie et Arts Martiaux d'Asie

JAPON

Akira HINO

**NOUS
RÉVÈLE
LES SECRETS
DU BUDO**

CHINE

Wan Kam Leung
L'homme
de
Hong Kong

ÉNERGIE

Mitsuهارa Sawada
Le peintre
du Qi

USA

Le rêve du
Dr Yang Jwing Ming

AIKIDO

Le pourquoi du Ki
par Toshiro Suga

ACUPUNCTURE

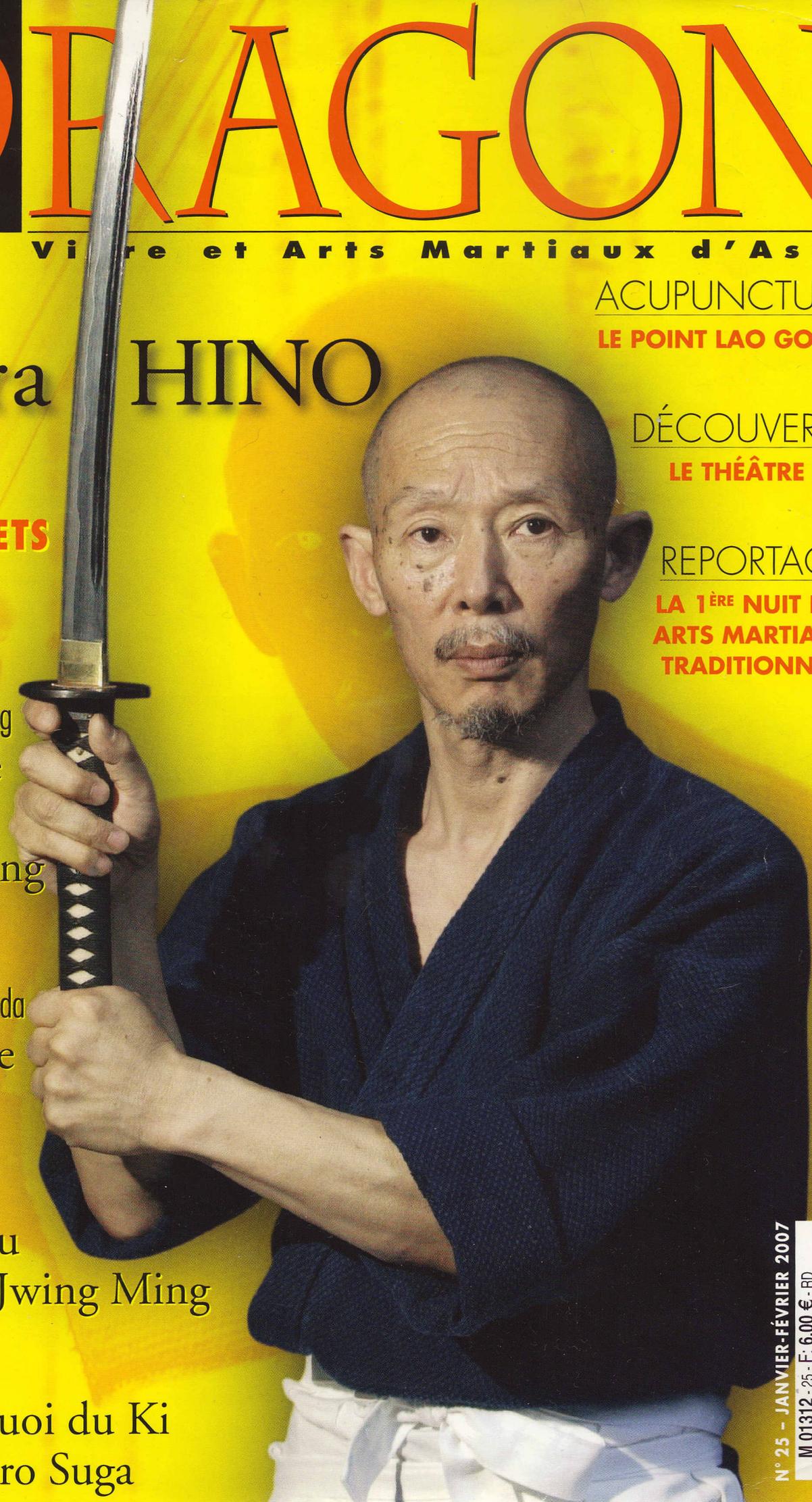
LE POINT LAO GONG

DÉCOUVERTE

LE THÉÂTRE NO

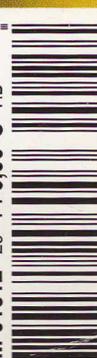
REPORTAGE

**LA 1^{ÈRE} NUIT DES
ARTS MARTIAUX
TRADITIONNELS**



N° 25 - JANVIER-FÉVRIER 2007

M 01312 - 25 - F: 6,00 € - RD



Belgique : 6,50 € - Afrique : 4100 CFA - Suisse : 11,40 F5 - Canada : 10,25 \$ can - Dom surface : 6,20 € - Dom avion : 7,75 € - Luxembourg : 6,30 € - Maroc : 03 MAD