GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

El Kung Fu que se desarrolla al practicar el estilo Wing Chun

Actualidad Empresarial | 19/01/2024 | 00:00

En un mundo donde el estrés se ha convertido en un problema de salud pública, muchas personas buscan mecanismos o prácticas que les ayuden a cuidar de sí mismas de manera integral, es decir, combinando la salud mental con la emocional y la física.

En ese contexto, una de las opciones más poderosas es el Ving Tsun o Wing Chun, un sistema de Kung Fu, cuyos orígenes se remontan a la era del emperador Yung Jing de la dinastía Ching y al Wing Chun Shaolín.

En España, es posible aprender este arte marcial en las escuelas Moy Yat Ving Tsun, que tienen su sede principal en Madrid y Barcelona y que ofrecen clases de lunes a viernes en dos turnos, de 9:00 a 15:00 horas y de 17:30 a 22:00 horas. Además, los sábados se trabaja en un solo horario de las 9:00 a las 15:00 horas.

Sistema de Kung Fu desarrollado por una mujer

La escuela explica que el sistema Ving Tsun Kung Fu fue desarrollado por una mujer, quien estructuró el sistema en seis dominios. Estos son Siu Nim Tau, Cham Kiu, Biu Ji, Mui Fa Jong, Luk Dim Bun Gwan y Baat Jaam Do.

El maestro Marcelo Navarro Fernández, maestro senior y quien se ha encargado de transmitir el Ving Tsun en Europa, señala que este sistema es más que una forma de defensa personal o de lucha.

Al respecto, explica que al tratarse de un arte marcial, su valor radica en que cada practicante desarrolla su propia manera de expresarse mediante los movimientos y el uso de su cuerpo para protegerse.

Este legado marcial contribuye al desarrollo humano en los ámbitos físico, mental y emocional, gracias a que quienes se dedican a la práctica disciplinada de este sistema de Kung Fu pueden desarrollar una mayor consciencia de sí mismos, así como de los demás y de su entorno. Y esto, a su vez, incide en el equilibrio, la plenitud, la confianza, a autoestima y la percepción.

Enseñanza del Kung Fu a través del sistema Ving Tsun

El maestro Marcelo Navarro explica que las clases de Kung Fu del estilo Ving Tsun incluyen enseñanzas de Chi Sao Wing Chun (trabajo estratégico con brazos y el tronco), Dummy Wing Chun (muñeco de madera), defensa personal inteligente para hombres y mujeres, Chi Gerk de wingchun (trabajo estratégico de piernas), Wing Chun Técnicas (Pak Sao, Pak Da, Lan Sao, Wu Sao, Gan Sao, Man Sao, Kwan Sao, etc.), formas de Wing Chun y armas de Kung Fu Wing Tsun (Luk Dim Bun Gwan y Baat Jaam Do.

En definitiva, este arte marcial puede ser una alternativa realmente eficiente para mejorar la salud mental, emocional y física, mediante la enseñanza y la práctica de una disciplina que tiene como propósito crear un camino personal para el autoconocimiento, la libertad y la relajación.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/227079-el-kung-fu-que-se-desarrolla-al-practicar-el-estilo-wing-chun.htm