

## **WING CHUN : L'absence de force**

Selon la légende, le wing chun aurait été inventé par une femme. Cette légende s'appuie en partie sur la pratique de cet art, qui, contrairement à beaucoup de styles externes, ne se base pas sur la force musculaire. En wing chun, la force des coups provient en grande partie de la structure du corps. En effet, lors de la pratique, le corps entier du pratiquant est sollicité pour l'exécution des frappes et des techniques, ce qui permet, entre autres, une grande économie d'énergie et une décontraction musculaire autorisant à son tour une plus grande vitesse d'exécution des techniques.

Le premier point amène par conséquent un autre point important dans la pratique du wing chun, à savoir la stabilité. Cette dernière est nécessaire à la bonne exécution des techniques. En effet, sans stabilité, les frappes de wing chun n'auraient que peu de puissance. Ainsi, les pratiquants de wing chun doivent concentrer une bonne part de leur étude sur le maintien d'une stabilité constante. Pour éviter les pertes d'équilibre, le wing chun exclut toute technique acrobatique et favorise les coups de pieds bas, même si les coups de pieds hauts ne sont pas totalement ignorés.

Un autre point important qui découle de l'absence de force musculaire dans l'exécution des techniques est la recherche de déviation et d'interception des attaques adverses plutôt que de blocages durs. Contrairement à un blocage, la déviation d'une technique demande beaucoup moins de force mais beaucoup plus de technique au pratiquant. Les techniques, tant défensives qu'offensives, sont accompagnées par un mouvement du corps. En défense, elles vont de pair avec un effacement par rotation du corps, ce qui permet, en plus de la déviation de la frappe adverse, de s'éloigner de la ligne centrale de l'attaquant.