

A d i  
c é e  
a m de



WING  
CHUN  
Traditionnel



# Lexique

des techniques apprises en Wing Chun Kung Fu

**PAK SAO** .....

**TAN SAO** .....

**BIL SAO** .....

**GARN SAO** .....

**FOOK SAO** .....

**WU SAO** .....

**LARP SAO** .....

**BON SAO** .....

**KUAN SAO** .....

**GUM SAO** .....

**JUT SAO** .....

**HUEN SAO** .....

**CHUEN SAO** .....

**TARN SAO** .....

**FAT SAO** .....

**SHIL LIM TAO** .....

**CHUM KIL** .....

**BIL JEE** .....

**MOOK YAN JONG** .....

**BART JARN DAO** .....

**DRAGON POLE** .....

**NOY MOON CHUIE** .....

**WUNG JEUNG** .....

**DAI JEUNG** .....

**PO PAI JEUNG** .....

**CHI SAO** .....

la poussée vers le haut

la paume vers l'avant

le bras lancé

le bras qui divise (le centre)

la main en crochet

la paume verticale

le bras qui agrippe

le bras ailé

blocage de bras roulant

la poussée vers le bas

la secousse du bras

la rotation du poignet

le bras faufileur (glissant)

le bras rebondissant

le bras balancé

la forme de la petite idée

franchir le pont

les doigts qui transpercent

mannequin de bois

couteaux papillons

bâton long ou "perche du dragon"

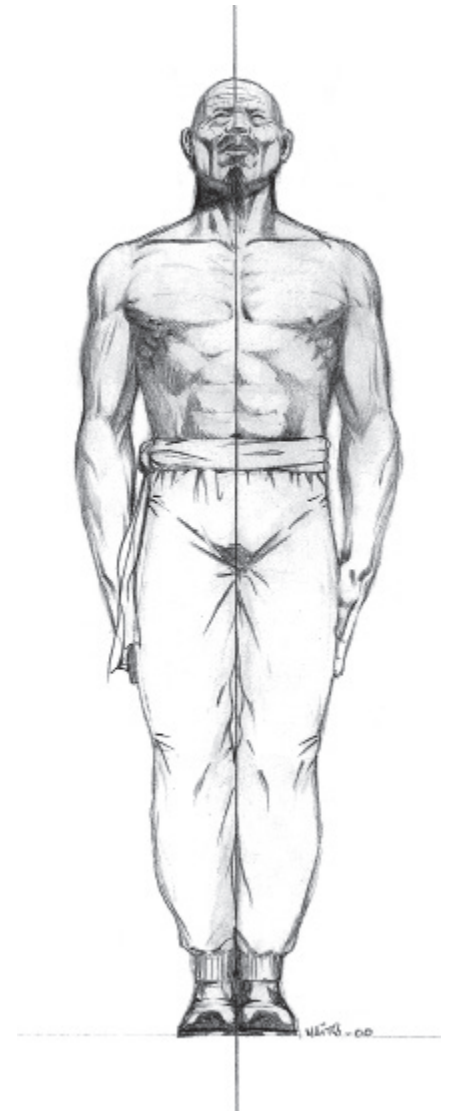
coup de poing vertical

coup de paume

coup de paume renversée

double coup de paume

l'énergie du bras



## SHIL LIM TAO (suite de la page 1)

### POUSSEE CONSTANTE

La poussée constante vers le centre permet de dévier l'attaque de l'adversaire en lui renvoyant sa propre énergie, tout en pénétrant son système de défense. Le tout étant de développer un maximum de puissance sur une distance minimum (qui sépare le poing de sa cible), d'où l'importance de développer la force au niveau des tendons. Le développement de cette poussée constante agit directement sur la force tendineuse des coudes et des poignets. L'exécution de cette poussée sert à unifier et à concentrer l'énergie en un point donné, tout en mettant l'accent sur le relâchement musculaire.

### RESPIRATION

Durant la réalisation de la forme, la respiration fluctue normalement, inspiration-expiration par le nez, la bouche reste fermée, la langue collée sur le palais derrière les incisives du haut, afin de faire la connexion entre le canal gouverneur et le canal de fonction (méridiens).

### POSITION DU REGARD

Les yeux suivent la main pendant que la vision périphérique est utilisée pour regarder dans toutes les directions. L'esprit est calme et à l'image du nom de la forme il faut essayer de : «... **ne pas avoir de grandes idées, juste maintenir une petite idée** ».

### COORDINATION DES DEUX BRAS

Shil Lim Tao enseigne également l'utilisation simultanée des deux bras. Le pratiquant apprend selon les principes de cette forme, à bouger ses bras indépendamment du mouvement des épaules et du corps, ce qui permet de conjuguer attaque et défense dans le même temps. Lors de l'exécution de la forme, le bras qui n'est pas en mouvement reste maintenu à hauteur de la poitrine, à un poing de distance des côtes. Ce maintien oblige les hémisphères droit et gauche du cerveau à travailler en même temps.

### CONCLUSION

Shil lim tao a différents niveaux de compréhension et cherche à inculquer aux pratiquants les mouvements importants qui sont essentiels à la maîtrise de l'art du Wing Chun. C'est la raison pour laquelle cette forme est à la fois considérée comme la forme la plus simple mais aussi la plus avancée dans le système Wing Chun.

# Shil Lim Tao

## la forme de la petite idée



**Shil Lim Tao** ou **Siu Nim Tao** (*xiaoniàntóu*, « *petite idée* ») ou **Siu Lim Tao** (*xiaoliàntóu*, « *petite pratique* »), vous enseigne la théorie du centre, le positionnement des bras et des jambes et la poussée constante vers l'avant. Elle contient le processus d'apprentissage dont vous avez besoin pour maîtriser le style.

"*La petite idée*" doit être prise dans son sens général appliqué aux arts martiaux. On peut traduire littéralement **Shil Lim Tao** par : "*donner aux débutants une idée des techniques et des principes du Wing Chun*".

« *Siu* » se réfère à petit, efficace, ou compact et économique. « *Nim* » signifie « *s'immerger dans l'étude d'un sujet* ». « *Tao* » fait référence à la tête.

L'ensemble pourrait donc signifier : "*... le mettre dans votre tête pour étudier les principes techniques d'un mouvement petit, compact, efficace et économique*".

### LIGNE DU CENTRE

Shil lim tao enseigne la théorie du centre - délimité par les parties gauche et droite du corps, l'axe ou la verticalité. L'accent est mis sur la conscience de la ligne médiane (ligne centrale, axe vertical du corps), la poussée des jambes dans le sol (l'ancrage), la structure du corps et la structure de la main. Tous les mouvements de la première partie s'effectuent sur ce centre, sans engagement des épaules, avec une poussée constante vers l'avant, vers le centre.

L'économie de mouvement est soulignée lors de l'exécution de chaque technique, il n'y a pas de mouvements excessifs qui soient nécessaires pour fournir la puissance lors des frappes. Cette forme développe la base de tous les mouvements offensifs ou défensifs du Wing Chun.

Elle enseigne au pratiquant le bon positionnement du coude par rapport à la ligne centrale, la coordination indépendante des mains, le développement de l'intention de l'esprit, et la canalisation de l'énergie à l'intérieur du corps.