

Flor de Cerezo (México).

Cuadernos de Wing Chun No.1: “Gong fa” (□□) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno" - Gong Fa.

José Manuel Bezanilla.

Cita:

José Manuel Bezanilla (2022). *Cuadernos de Wing Chun No.1: “Gong fa” (□□) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno" - Gong Fa.* México: Flor de Cerezo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/zuZ/1.pdf>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



CUADERNOS DE WING CHUN NO.1: "GONG FA"

"Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno"

DR. JOSÉ MANUEL BEZANILLA

大道馆



Dai Do Kan
Naucalpan

Cuadernos de Wing Chun No.1:

“Gong fa” (功法)

*“Un método para el desarrollo y refinamiento
del Kung Fu interno”*

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Cerezo

2022

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que el autor de ese libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte a un médico antes de la capacitación.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

Nadie es dueño del conocimiento, y cuando se publica uno se expone a ser retomado, citado y cuestionado en favor de la construcción y corrección del mismo.

Cuadernos de Wing Chun No.1: “Gong fa” (功法)
**“Un método para el desarrollo y refinamiento
del Kung Fu interno”**

José Manuel Bezanilla

Primera edición: 2022

Editorial: Flor de Cerezo

wingchunnaucalpan@gmail.com

<https://wingchunmexico.wixsite.com/wchmexico>

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

ISBN: 9798831564242 tapa blanda

9798831565829 tapa dura

DEDICATORIAS:

A Amparo, por ser siempre la compañera, faro y soporte
permanente en cada aventura...

*A la princesa y el conejo por enseñarme nuevos caminos y tenerle
paciencia a un estudiante un poco cabeza dura.*

A mi padre por su invaluable cariño y guía.

A LOS MAESTROS... SON INFINITOS.

*Al Shihan Tsunanori Sakakura (RIP) de Nippon Kempo, por abrir la
puerta del verdadero camino del guerrero y darme las herramientas
para caminarlo.*

*ESPECIALMENTE AL Shifu Jose Wong por mostrar el camino de la
suavidad y el equilibrio vital, sus profundas enseñanzas y entrañable
amistad*

A mi querido Admunsen por su generosa amistad.

Contenido

Introducción	6
I. Los seis elementos centrales	8
II. El cuerpo	32
III. La “mente”	65
IV. La “respiración”	87
V. El elemento “Qi”	105
VI. <i>Fa Jin</i> 發勁 “el flujo de fuerza”	138
VII. “Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”	161
VIII. “Momentum”	211
IX. El “Dao”	232
X. Consideraciones	266
Referencias	272

Introducción

Este libro es producto de una investigación académica y una primera síntesis de más de 40 años de práctica de artes marciales. El principal objetivo es realizar una revisión y aproximación científica del **“método antiguo para el desarrollo del Kung Fu interno” (Gong Fa)**, lo que permitirá al practicante tener una clara y sólida perspectiva de los elementos requeridos para aprender, practicar y desarrollar una forma de artes marciales internas.

El texto está construido de forma didáctica y pedagógica basado en distintas fuentes bibliográficas debidamente referenciadas, lo que llevará al practicante de la mano para entrar por la puerta del fascinante e incommensurable mundo de las artes marciales internas.

El primer capítulo introduce a los elementos y características generales del **“Gong Fa”**, **“el método para el desarrollo de la habilidad”**, proponiendo unas bases metodológicas para aprender, desarrollar y refinar los principios del **Wing Chun** desde una perspectiva de las artes marciales internas.

En los siguientes capítulos se presentan las características de cada uno de los elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi, fuerza y momentum), así como las pautas mínimas para su entrenamiento, desarrollo y refinamiento en el contexto del Wing Chun y las artes internas.

Todos los capítulos incluyen ejercicios prácticos sencillos, que fácilmente se pueden incorporar a la práctica cotidiana de kung fu, otro estilo de arte marcial o deporte.

En el capítulo siete se trabaja lo que se llama “ejercicios para la transformación” en un “cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”, imágenes simbólicas características del Wing Chun, que indican las características físicas y mentales que debe poseer el practicante para aprender y desarrollar el estilo de manera completa y segura.

Finalmente se incluye un capítulo donde se desarrollan los conceptos generales del Dao, además de presentar consideraciones finales para realizar una práctica segura de artes marciales internas.