



Volume
8
2a Edição

KUNG FU

Estudos Avançados
Edição Especial



1983

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

“Se atravessarmos a vida convencidos de que a nossa é a única maneira de pensar que existe, vamos acabar perdendo todas as oportunidades que surgem a cada dia”

(Akio Morita)

EDITORIAL

Esta publicação é o **8º volume** da coletânea de textos e provérbios publicados na home-page do *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*, visando a orientação e o aprimoramento cultural dos artistas marciais.

É muito interessante para o leitor divulgá-la no meio das artes marciais; pois estará contribuindo para a formação de uma classe de artistas e praticantes de melhor nível que, com certeza, nosso meio estará se enriquecendo.

Bom trabalho !

Um abraço !

SUMÁRIO

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL	5
A HARMONIA DO SÁBIO	7
COMPREENDENDO A SABEDORIA	10
LEVANTANDO OS OLHOS	14
CÉU E INFERNO ÍNTIMOS	16
KUOSHU	20
NORTE E SUL	36
GARRA DE ÁGUIA	39
LOUVA-A-DEUS DO NORTE	44
LOUVA A DEUS DO SUL	53
HUNG GAR	62

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL

O CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - Internacional possui uma coletânea de informações, minuciosamente elaboradas, que revive o grande espírito das artes marciais e que agora está à sua disposição.

Esta coletânea é atualizada com frequência, procurando manter os estudantes das artes marciais sempre sintonizados com importantes informações sobre o seu auto aperfeiçoamento. Ao mesmo tempo em que se exercitam, em busca de um corpo mais bem preparado, têm aqui a oportunidade para exercitar sua mente e seu espírito em busca do equilíbrio, da renovação de conceitos e do crescimento moral e intelectual.

Mas aí vem uma pergunta: Como poderemos nos aprimorar moral e intelectualmente através de apostilas, textos e provérbios ?

Confúcio, um dos mais conhecidos sábios chineses foi intitulado, em sua época, ha mais de 2.800 anos, como O SÁBIO DE MIL GERAÇÕES. Confúcio foi um dos Mestres que pautaram a "história das artes marciais chinesas"; o tempo tratou de sedimentar seus conhecimentos sobre a conduta moral dos indivíduos, que hoje são respeitados mundialmente. Assim, o CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU INTERNACIONAL vem com a proposta de

relembrar grandes conceitos e pensamentos, não só de Confúcio, mas também, de grandes sábios que já passaram pela humanidade. Cabe a cada um de nós, tirar ou não proveito para o próprio crescimento.

Outra questão relevante é compreender qual a finalidade suprema das artes marciais. - No templo de Shaolin, por exemplo, cada encontro dos mestres com outras pessoas era precedido da frase: "Que a paz de Buda esteja com você !" - Qual o significado disso? Na verdade, a cultura das artes marciais sempre teve sua maior batalha travada no próprio interior dos indivíduos, uma luta contínua contra as próprias fraquezas e imperfeições. É praticamente impossível buscar um aprimoramento pessoal, seja nas artes marciais, seja em outro esporte que exija maior domínio, sem antes se melhorar como pessoa.

Ao contrário do que se deduz a arte de lutar é a arte da paz. O verdadeiro lutador treina mil dias mesmo sabendo que poderá utilizar seus conhecimentos em um único dia; e talvez nunca utilizá-los. Contudo, seu esforço maior é para o auto aprimoramento, a melhoria de si mesmo e a conseqüente construção de um mundo melhor. - Mesmo o guerreiro ama os dias de paz. Assim, nós não poderíamos ter outro propósito, senão, o de contribuir para a construção de um caminho de paz, harmonia, aprimoramento moral e contribuição para que o homem seja sempre diferente a cada dia, sempre diferente para melhor. Que utilize seus braços, suas pernas e, principalmente, sua visão, para alcançar as alturas em benefício de seu próximo. - Pratique a arte marcial com um propósito; um propósito de paz, de crescimento e de auto melhoria. Um propósito realmente elevado...

Que a paz esteja com você !

A HARMONIA DO SÁBIO



Discípulo: Quando se estabelecerá a harmonia entre os homens, Mestre?

Mestre: A vida sempre nos disse para que não nos inquietássemos com as divergências e que a unidade se estabeleceria. Ora, a unidade já se fez quanto à maioria dos pontos e as divergências tendem cada vez mais a desaparecer.

Discípulo: Não entendi muito bem, Mestre. Enquanto não se faz a unidade, sobre que pode o homem, imparcial e desinteressado, basear-se para formar juízo das coisas?

Mestre: Nuvem alguma obscurece a luz verdadeiramente pura; o diamante sem jaça é o que tem mais valor: aprenda dos sábios a pureza de seus ensinamentos. Não esquecendo que, entre eles, há os que ainda não se despojaram das ideias que os prendem à vida material. Sabei distingui-los pela linguagem de que usam. Julgai-os pelo conjunto do que vos dizem. Vede se há encadeamento lógico nas suas ideias; se nestas nada revela ignorância, orgulho ou malevolência; em suma, se suas palavras trazem, todas, o cunho de sabedoria que a verdadeira superioridade manifesta. Se o mundo do sábio fosse inacessível ao erro, seria perfeito, e longe disso se acha ele. Ainda está aprendendo a distinguir do erro a verdade.

Discípulo: Mas Mestre, falta-nos as lições da experiência para exercitar o nosso juízo e podermos avançar.

Mestre: A unidade se produzirá do lado em que o bem jamais esteve de mistura com o mal; desse lado é que os homens se coligarão pela força mesma das coisas, porquanto reconhecerão que aí é que está a verdade. Aliás, que importam algumas dissidências, mais de forma que de fundo! Notai que os princípios fundamentais são os mesmos por toda parte e vos hão de unir num pensamento comum: o amor ao próximo e a prática do bem. Quaisquer que se suponham ser o modo de progressão ou as condições normais da existência, o objetivo final é um só: fazer o bem. E não há duas maneiras de fazê-lo.

Discípulo: Então significa que os sábios também podem errar Mestre?

Mestre: Todo efeito inteligente há de ter uma causa inteligente; ou ainda, um reflexo do nosso próprio pensamento, o que os fatos desmentem.

Discípulo: Isto causa um antagonismo então, Mestre?

Mestre: Antagonismo só poderia existir entre os que querem o bem e os que quisessem ou praticassem o mal. Ora, não há quem seja sincero e compenetrado das grandes máximas morais da sabedoria que possa querer o mal, nem desejar mal ao seu próximo, sem distinção de opiniões.

Discípulo: Então o senhor quer dizer que há um conflito entre o que o sábio pensa de sua própria vontade, e o que deve ser a verdade, Mestre?

Mestre: O argumento supremo deve ser a razão. A moderação garantirá melhor a vitória da verdade do que as diatribes envenenadas pela inveja e pelo ciúme. Os sábios só pregam a união e o amor ao próximo, e nunca um pensamento malévolo ou contrário à caridade pode provir de fonte pura.

Discípulo: Mas Mestre, significa que o homem precisa patrulhar-se constantemente?

Mestre: Por bem largo tempo, os homens se têm estraçalhado mutuamente em nome de um Deus de paz e misericórdia, ofendendo-O com semelhante sacrilégio. A PAZ é o laço que um dia os unirá, porque lhes mostrará onde está a verdade, onde está o erro. Durante muito tempo, porém, ainda haverá os que a negarão e, com isto, a harmonia permanecerá distante. À medida que o homem, patrulhando-se, corrigir suas falhas, esta harmonia se aproximará do seu interior, trazendo-lhe a PAZ que tanto anseia.

COMPREENDENDO A SABEDORIA



Discípulo: Como podemos compreender a verdadeira sabedoria, Mestre?

Mestre: Atribuir a verdadeira sabedoria e a formação primária das coisas às propriedades íntimas da matéria seria tomar o efeito pela causa, porquanto essas propriedades são também, elas, um efeito que há de ter uma causa. E a causa maior da sabedoria contida no universo, na verdade, é tida como uma inteligência suprema e além da nossa simples percepção.

Discípulo: Mas, Mestre, o que se deve pensar da opinião dos que atribuem a formação primária a uma combinação fortuita da matéria, ou, por outra, ao acaso?

Mestre: Outro absurdo! Que homem de bom-senso pode considerar o acaso um ser inteligente? E, demais, o que é o acaso? Nada.

Discípulo: Então significa que compreender a verdadeira sabedoria está muito além das nossas percepções normais, Mestre?

Mestre: A verdadeira sabedoria existente no mecanismo do Universo patenteia combinações e desígnios determinados e, por isso mesmo, revela um poder inteligente. Atribuir a formação primária ao acaso é insensatez, pois que o acaso é cego e não pode produzir os efeitos que a inteligência produz. Um acaso inteligente já não seria acaso.

Discípulo: Em que é que, na causa primária, se revela uma inteligência suprema e superior a todas as inteligências?

Mestre: Tendes um provérbio que diz: *Pela obra se reconhece o autor*. Pois bem! Vede a obra e procurai o autor. O orgulho é que gera a incredulidade. O homem orgulhoso nada admite acima de si. Por isso é que ele se denomina a si mesmo de *espírito forte*. Mas não percebe que um sopro Divino pode abatê-lo a qualquer momento.

Discípulo: Mas Mestre, tudo isto significa que o homem ainda é muito incrédulo, e se vê como um ser poderoso, acima de qualquer coisa?

Mestre: O poder de uma inteligência se julga pelas obras. Não podendo nenhum ser humano criar o que a Natureza produz, a causa primária é, conseqüentemente, uma inteligência superior à Humanidade. Quaisquer que sejam os prodígios que a inteligência humana tenha operado, ela própria tem uma causa e, quanto maior for o que opere, tanto maior há de ser a causa primária que a criou. Aquela inteligência superior é que é a causa primária de todas as coisas, seja qual for o nome que lhe deem.

Discípulo: Então, pode o homem compreender esta natureza inteligente, Mestre?

Mestre: Não; falta-lhe para isso o sentido adequado.

Discípulo: Será dado um dia ao homem compreender o mistério da Divindade, Mestre?

Mestre: Quando não mais tiver o espírito obscurecido pela matéria. Quando, pela sua perfeição, se houver aproximado dessa natureza, ele a verá e compreenderá. A inferioridade das faculdades do homem não lhe permite compreendê-la ainda.

Discípulo: Então o homem ainda necessita muito tempo para compreender toda esta extensão, Mestre?

Mestre: Na infância da humanidade o homem confunde esta sabedoria com si mesmo, cujas imperfeições lhe atribui; mas, à medida que nele se desenvolve o senso moral, seu pensamento penetra melhor no âmago das coisas; então, faz ideia mais justa da inteligência e da Sabedoria do Universo e, ainda que sempre incompleta, aproxima-se mais da justa razão.

Discípulo: Isto significa que, embora não possamos compreender a grandeza íntima dessa Sabedoria, podemos formar uma ideia de algumas de Suas perfeições, Mestre?

Mestre: De algumas, sim. O homem as compreende melhor à proporção que se eleva acima da matéria. Entrevê-as pelo pensamento.

Discípulo: Então quando dizemos que a verdadeira sabedoria é eterna, infinita, imutável, imaterial, única, onipotente, soberanamente justa e boa, temos ideia completa de seus atributos, Mestre?

Mestre: Do vosso ponto de vista, sim, porque credes abranger tudo. Sabei, porém, que há coisas que estão acima da inteligência do homem mais inteligente, as quais a vossa linguagem, restrita às vossas ideias e sensações, não tem meios de exprimir. A razão, com efeito, vos diz que a verdadeira sabedoria deve possuir em grau supremo essas perfeições, porquanto, se uma Lhe faltasse, ou não fosse infinita, essa sabedoria já não seria superior a tudo, não seria, por conseguinte, pura. Para estar acima de todas as coisas, a verdadeira sabedoria tem que se achar isenta de qualquer vicissitude e de qualquer das imperfeições que a imaginação do homem possa conceber. Por isso, o homem ainda está muito longe de compreendê-la em sua plenitude.

LEVANTANDO OS OLHOS



Discípulo: Será que não é muito difícil compreender o mundo, Mestre?

Mestre: Levante os olhos Gafanhoto!

- O mundo está cheio de trabalhos ligados ao estômago;
- A existência terrestre permanece transbordando emoções relativas ao sexo;

Ninguém contesta o fundamento sagrado de ambos; entretanto, não podemos estacionar numa ou noutra expressão.

Temos que levantar os olhos e devassar zonas mais altas.

É preciso cogitar da colheita de valores novos, atendendo ao nosso próprio celeiro.

Não se resume a vida a fenômenos de nutrição, nem simplesmente à continuidade da espécie Gafanhoto.

- Laborioso serviço de iluminação espiritual requisita o homem;
- Valiosos conhecimentos reclamam-no a esferas superiores;
- Verdades eternas proclamam que a felicidade não é um mito, que a vida não constitui apenas o curto período de manifestações carnis na Terra, que a paz é tesouro dos filhos de Deus, que a grandeza divina é a maravilhosa destinação das criaturas; no entanto, para receber tão altos dons é indispensável erguer os olhos, elevar o entendimento e santificar os raciocínios.

É imprescindível alçar a lâmpada sublime da fé, acima das sombras.

Conservados sob a divina árvore da vida, não nos fixemos tão somente nos frutos da oportunidade perdida que deixamos apodrecer, ao abandono...

Não nos encarceremos no campo inferior, a contemplar tristezas, fracassos, desenganos!...

Olhemos para o alto! ...

Ocupemo-nos dos labores da ceifa e observemos que, se as raízes ainda se demoram presas ao solo, os ramos verdejantes, cheios de frutos substanciosos, avançam no Infinito, na direção dos Céus.

CÉU E INFERNO ÍNTIMOS



Discípulo: Porque se diz que o “Céu” e o “Inferno” estão dentro de nós mesmos, mestre?

Mestre: Vou lhe contar uma pequena história Gafanhoto – Um dia, um Samurai grande e forte, conhecido pela sua índole violenta, foi procurar um sábio monge, em busca de respostas para suas dúvidas.

Monge, disse o Samurai, com desejo sincero de aprender, ensina-me sobre o céu e o inferno.

O monge, de pequena estatura e muito franzino, olhou para o bravo guerreiro e, simulando desprezo, lhe disse: Eu não poderia ensinar-lhe coisa alguma, você está imundo. Seu mau cheiro é insuportável. Ademais, a lâmina da sua espada está enferrujada. Você é uma vergonha para a sua classe.

O Samurai ficou enfurecido. O sangue lhe subiu ao rosto e ele não conseguiu dizer nenhuma palavra, tamanha era sua raiva. - Empunhou a espada, ergueu-a sobre a cabeça e se preparou para decapitar o monge.

Aí começa o inferno, disse-lhe o sábio mansamente. O Samurai ficou imóvel.

A sabedoria daquele pequeno homem o impressionara. Afinal, arriscou a própria vida para lhe ensinar sobre o inferno.

O bravo guerreiro abaixou lentamente a espada e agradeceu ao monge pelo valioso ensinamento.

O velho sábio continuou em silêncio.

Passado algum tempo o Samurai, já com a intimidade pacificada, pediu humildemente ao monge que lhe perdoasse o gesto infeliz.

Percebendo que seu pedido era sincero, o monge lhe falou: ***Aí começa o céu.***

Mestre: Para nós, resta a importante lição sobre o céu e o inferno que podemos construir na própria intimidade.

Tanto o céu quanto o inferno, são estados d'alma que nós próprios elegemos no nosso dia a dia.

A cada instante somos convidados a tomar decisões que definirão o início do céu ou o começo do inferno.

É como se todos fôssemos portadores de uma caixa invisível, onde houvesse ferramentas e materiais de primeiros socorros.

Diante de uma situação inesperada, podemos abri-la e lançar mão de qualquer objeto do seu interior.

Assim, quando alguém nos ofende, podemos erguer o martelo da ira ou usar o bálsamo da tolerância.

Visitados pela calúnia, podemos usar o machado do revide ou a gaze da autoconfiança.

Quando a injúria bater em nossa porta, podemos usar o agulhão da vingança ou o óleo do perdão.

Diante da enfermidade inesperada, podemos lançar mão do ácido dissolvente da revolta ou empunhar o escudo da confiança.

Ante a partida de um ente caro, nos braços da morte inevitável, podemos optar pelo punhal do desespero ou pela chave da resignação.

Enfim, surpreendidos pelas mais diversas e infelizes situações, poderemos sempre optar por abrir abismos de incompreensão ou estender a ponte do diálogo que nos possibilite uma solução feliz. ***A decisão depende sempre de nós mesmos.***

Somente da nossa vontade dependerá o nosso estado íntimo.

Portanto, criar céus ou infernos, portas adentro da nossa alma, é algo que ninguém poderá fazer por nós. Nossa vontade é soberana.

Nossa intimidade é um santuário do qual só nós mesmos possuímos a chave.

Preservá-la das investidas das sombras e abri-la para que o sol possa iluminá-la só depende de nós mesmos.

KUOSHU



Discípulo: O que o senhor pode me explicar do Kuoshu, Mestre?

Mestre: Os conhecimentos da China foram adquiridos através da observação da natureza: os animais, as plantas, as pedras, tudo lhes dava uma metáfora que era traduzida para a vida cotidiana. Os que aprendiam armazenavam o conhecimento e transmitiam-no para seus companheiros de sociedade, aumentando-o e modificando-o a cada geração.

Discípulo: Mas quem eram essas pessoas, Mestre?

Mestre: Geralmente eram os tios quem ensinavam os sobrinhos, devido ao rígido método de ensino. Segundo os mestres, é necessário sentir o que se faz, ter vivência para compreender a verdadeira essência.

Discípulo: Mas era feito com as artes marciais também, Mestre?

Mestre: Antigamente, ao demonstrar as técnicas, golpeavam-se realmente os alunos para que aprendessem, através da prática (*e não apenas na teoria*), pois diziam que muitas coisas não se aprendem ouvindo somente explicações.

Discípulo: Esta prática não era muito rude, Mestre?

Mestre: Muitas vezes é difícil compreender este aspecto, o entendimento vem naturalmente.

Discípulo: Então o senhor quer dizer que os chineses tinham uma grande sabedoria para ensinar, Mestre?

Mestre: Sabe-se que os chineses inventaram o ábaco (*instrumento para realizar cálculos matemáticos*) e conheciam muito sobre astronomia, astrologia e física (*observe que, antes de Lavoisier, já sabiam que a energia se transforma e não se perde, sendo este o princípio do Tai Chi e da medicina chinesa*). A culinária chinesa e a mistura dos "cinco sabores" também é muito apreciada no mundo inteiro. Não podemos nos esquecer das Artes Marciais, precursoras de algumas e influenciadora de outras. Também a caligrafia é um importante item, já que os chineses tinham vários modos de escrita, dependendo do objetivo do texto; fosse literário ou fosse para altares, teria um tipo diferente de papel e de arranjo dos ideogramas.

Discípulo: Esta maneira de ver dos chineses influenciou também o Kung Fu, Mestre?

Mestre: A tradução (*ocidentalizada no seu sentido*) de Kung Fu, seria "**algo que se aprende e aperfeiçoa com o tempo**". É interessante notar que para os

chineses, não há tempo verbal; quando querem indicar tempo, dizem "presente", "passado" ou "futuro". Quando os mestres chegaram na América, não sabiam falar inglês, o que os fez trabalhar em praças fazendo demonstrações de Arte Marcial Chinesa. Quando questionados sobre o que era aquela "luta", eles diziam "Kung Fu", querendo expressar que leva-se tempo para aperfeiçoar-se até adquirir aquele nível de habilidade.

Discípulo: O que significa Kuoshu, então, Mestre?

Mestre: Kuoshu são os ideogramas para "arte nacional"; ou seja, a arte marcial chinesa tradicional é o Kuoshu. Os japoneses utilizam a palavra *Budo* (*caminho do guerreiro*) para designar o conjunto de suas artes marciais.

Discípulo: Mas isto tudo não gera uma pequena confusão, Mestre?

Mestre: Seria muito mais fácil se, na época em que os mestres chegaram a outros países, falassem o mesmo idioma; isso evitaria muitas divergências de nomenclaturas. Atualmente, alguns estilos tradicionais estão adotando a nomenclatura correta em chinês nos uniformes e placas de associações, e até mesmo nas aulas durante os exercícios e a parte técnica das aulas.

Discípulo: A origem do Kuoshu é muito antiga, Mestre?

Mestre: O Kuoshu nasceu na China, segundo o registro mais antigo datado de 2674 a.C., onde tropas do imperador Woon Tai tiveram que conter uma rebelião de senhores feudais, que queriam dividir a China entre si. As tropas do Imperador venceram com uma técnica guerreira, conhecida como Wushu. Não se pode precisar a data por alguns motivos. Um deles é que outro

Imperador da China, Tchon Tchi Woon, queria ser o primeiro da história chinesa e, assim, mandou queimar todos os registros sobre outros imperadores, e com ele se foi uma parte da bibliografia da Arte Marcial.

Discípulo: Mas, Mestre, os imperadores agiam desta forma, tentando mudar o rumo da história?

Mestre: Embora Tchon Tchi Woon não tenha conseguido destruir todos. Este não foi o único imperador da China que destruiu bibliotecas e estátuas. Outros dizem que foi Ta Mo quem trouxe a Arte Marcial para a China.

Discípulo: Então podem existir divergências quanto às origens exatas dos estilos, Mestre?

Mestre: Por ser desenvolvido com o tempo, até hoje os estilos sofrem mudanças; as datas que se possui são as da oficialização dos estilos, quando alguns de seus primeiros mestres escreveram livros descrevendo suas técnicas. Com o passar dos anos, algumas técnicas novas foram criadas, ao passo que outras desapareceram.

Discípulo: Muitos dizem que as artes marciais não servem somente para a guerra, isso é verdade Mestre?

Mestre: A arte marcial veio suprir muitas necessidades. E também veio da necessidade de autodefesa e sobrevivência, pois era necessária a alimentação e a proteção contra a invasão de outros povos. Como diz no Sun Tzu: "na paz, prepare-se para a guerra; na guerra prepare-se para a paz". Vê-se que, mesmo para defesa pessoal a saúde é necessária.

Discípulo: E os estilos, Mestre?

Mestre: Alguns dos estilos de Kuoshu se baseiam em animais, como Ying Jow (*Garra de Águia*), Tan Lon (*Louva-a-deus*) e Hung Gar (*Estilo da Família Hung - mais conhecido como Garra de Tigre*), outros se baseiam em lendas, como algumas escolas de Tai Chi Chuan, enquanto outros foram criados das necessidades individuais de seus fundadores. Diferenciam-se também de acordo com a região de origem dentro da própria China; estilos do norte da China possuem posições mais baixas e técnicas de chutes altos e com pulos; enquanto que os estilos do sul se posicionam mais de pé e com chutes baixos. Esta diferença é basicamente pela geografia física e climática do local; o norte é uma região mais seca, e no sul é a região de pesca (*mais úmida*). Isto fará diferença na musculatura que será enfocada para um melhor desenvolvimento pelo praticante de cada estilo.

Discípulo: Mas os estilos não são vistos somente no aspecto físico, não é mesmo Mestre?

Mestre: Não. Há também a diferenciação de acordo com o modo de treinamento. Se as técnicas se iniciam dando mais ênfase ao treino do Chi (Qi)(energia interna), o estilo é considerado interno; se a força muscular é mais importante para os primeiros anos da prática, o estilo é externo. Vale lembrar que, basicamente, todos os estilos trabalham tanto a energia muscular quanto o Chi, só que percorrem caminhos diferentes.

Discípulo: Então só temos três estilos de Kuoshu, Mestre?

Mestre: Não. O Kuoshu se divide em vários estilos, atualmente catalogados cerca de 180 tradicionais, com árvores genealógicas desde seus fundadores até os mestres atuais. Conta-se que eram mais de 400 estilos.

Discípulo: Mas como é o treinamento desses estilos, com tantas variações, Mestre?

Mestre: Cada sistema de Kuoshu possui diversas formas de treinamento, que foram desenvolvidas de acordo com o seu embasamento. Basicamente, as principais técnicas são: **Kati** ("*rotinas*" ou "*formas*"; *seqüências de movimentos que visam a coordenação de golpes em várias direções e alturas, de maneiras diversas, usando as mãos livres ou armadas*); **Toi Tcha** ("*frente a frente*", *lutas combinadas onde os golpes do Kati são desmembrados e utilizados em dupla ou trio, com ou sem armas*); **Lai Tai** (*luta de estilo profissional*), **Sanshou** (*luta sem necessidade de conhecer Kati*), **San Ta** (*luta profissional*), que buscam a aplicação o mais próxima possível do real utilizando-se aparelhos protetores. Outras técnicas incluem movimentos somente com chutes, somente com socos, ou a aplicação de um golpe único, várias vezes, para a sua correta e pronta aplicação.

Discípulo: Essas formas de treinamento utilizam armas, então, Mestre?

Mestre: Dezenas de armas são utilizadas pelo Koushu para o treinamento das habilidades de luta. **Kuan** (*bastão*), **Tou** (*facão*), **Chuen** (*lança*), Tonfa, Kua Tou, e muitas outras mais para serem citadas. O treino com as armas é considerado como uma extensão dos membros, por isso o praticante que domina bem os movimentos de mão será um bom praticante de armas, sejam duplas ou individuais.

Discípulo: O que é “Árvore Genealógica”, Mestre?

Mestre: Cada estilo possui sua árvore genealógica. Esta árvore genealógica registra a história de cada estilo em particular e quem foi seu fundador. É importante que cada professor e instrutor conheça a origem do estilo que pratica, para poder ensiná-la na sua academia. Não merece crédito aquele que ignora a genealogia e a história do estilo a que se dedica; como não o mereceria quem afirmasse pertencer a uma determinada família e não soubesse informar, sequer, o nome de seus pais e avós.

Discípulo: Mas existe quem controla isto, Mestre?

Mestre: É necessário haver certo controle, inclusive em termos históricos; pois, senão, tudo se transforma em desordem. Vale lembrar que Kuoshu possui uma hierarquia (*série contínua de graus e escalões, em ordem crescente ou decrescente*) quase militar. A Internacional Chinese Kuoshu Federation padroniza a graduação, de forma a manter próximos os níveis entre os praticantes de estilos diferentes.

Discípulo: Esta organização é escrita, Mestre?

Mestre: Tudo é organizado e documentado e cada documento deve conter o carimbo e a assinatura de quem o expediu. Desta forma quando um mestre eleva um discípulo à categoria de professor e o autoriza a ministrar aulas, fornece-lhe um documento comprobatório. A falta desse documento, para um professor cujo mestre não está presente, significa que ele mesmo se atribuiu o título. Um título que o seu mestre não lhe negaria, caso o julgasse capacitado a recebê-lo.

Discípulo: Mas, Mestre, não há estilos que não se preocupam com diplomas, títulos e faixas?

Mestre: Há estilos que não conferem diploma, mas na falta do mesmo deve existir uma autorização ou um documento correspondente, assinado por quem tenha competência e qualificação para fazê-lo. É importante haver organização no estilo, caso contrário, toda sua história se perde e ele se descaracteriza, perde suas raízes e sua consistência.

WUSHU



Discípulo: Se Kuoshu significa “Arte Nacional”, o que significa “Wushu”, Mestre?

Mestre: **Wushu** significa, literalmente, "*Arte Marcial*". É importante herança da cultura chinesa, cujo início remonta à sociedade primitiva, quando o homem pré-histórico usou os próprios punhos e armas rudimentares feitas de paus e pedras para sobreviver à agressão de animais e de tribos rivais. As formas embrionárias do Wushu se desenvolveram a partir do uso do corpo como arma de ataque e defesa em uma configuração que já podia rotular de "técnica" e que envolvia socos, chutes, agarramentos e arremessos. O uso de armas propriamente ditas seguia a mesma diretriz.

Discípulo: Então o Wushu se formou sobre uma base bem completa, não é Mestre?

Mestre: Paralelamente, durante o processo de conquista do meio ambiente ou de domínio sobre ele, foram estruturadas bases de uma "ciência" medicinal empírica, ou arte de cura, que compilava os conhecimentos intuitivos e as

tradições herdadas dos ancestrais. A esse quadro, vieram somar-se estratégias militares. Assim, pode-se afirmar que o Wushu é fruto da capacidade intelectual do homem, no seu contexto social e geográfico, resultando em atividade física com fins de autodefesa e profilático-terapêuticos, e visando o bem estar do indivíduo, o fortalecimento da vontade, o refinamento de suas habilidades e o enriquecimento de sua bagagem cultural.

Discípulo: Mas o Wushu não era praticado somente por militares, era Mestre?

Mestre: Ao longo da história da China, o Wushu se desenvolveu tanto entre militares e nobres como entre as pessoas simples. Durante muito tempo foi monopolizado, entretanto, pelas classes sociais mais altas (período escravocrata - século XXI a.C.), só vindas a conhecer maior expansão após o término daquele período (aproximadamente no século V a.C.) quando passou a ser difundido realmente entre as massas.

Discípulo: Com esta prática o Wushu foi tomando forma, Mestre?

Mestre: Nas dinastias **Qin** e **Han** e no **Período dos Três Reinos** (221 a.C. - 280 d.C.), o chamado "shoubo" (combate a mãos livres) e o chamado "jiaoji" (luta corporal com agarramento) eram muito populares entre militares e civis. Gradualmente, as habilidades de combate militar e as técnicas foram se diferenciando e tomando cominhos diferentes. Ainda que continuassem se relacionando, passaram a apresentar características distintas. O Wushu configurou-se na aplicação dos campos militares, como esporte nas escolas de tempo livre, como representações artísticas, como parte da educação integral

de príncipes e acadêmicos. Fazia parte, também, dos exames imperiais e do serviço de soldados e oficiais no século XI a.C.

Discípulo: Naquela época já havia competições, Mestre?

Mestre: Realizavam-se com frequência grandes competições e em virtude da criação de batalhões de cavalaria para combate em campos de batalha, o uso do facão se popularizou e o uso da espada adquiriu grande aceitação. Muitas escolas de manejo desta última arma emergiram devido ao tradicional costume de portá-la e de suas inúmeras funções, estendendo-se os propósitos da prática não só à defesa pessoal como mesmo ao entretenimento.

Discípulo: Entretenimento, Mestre?

Mestre: Foi ainda durante aquele período que outra forma de Wushu, o "Wulian" ou "Prática de Dança" surgiu como forma especial de entretenimento. Assim levaram-se especificações: Dança da Espada, Dança do Facão, Dança do Escudo e do Facão. Nas dinastias **Sui** e **Tang** (século VI e século X) o "Wulian" cresceu enormemente e se tornou o mais refinado e popular dos esportes. Na metade do século XIV (Período **Song** e **Yan**), o Wushu conheceu novo e forte impulso, expandindo-se tanto nas zonas rurais quanto nas cidades. Sua configuração como esporte também se delineava com mais evidência.

Discípulo: Mas quando o Wushu se tornou evidente como arte de combate, Mestre?

Mestre: Nas dinastias **Ming** e **Qing** (do século XIV ao início do século XX), observou-se um desenvolvimento sem precedentes do Wushu, com a formação de várias escolas de combate desarmado e de bastão, lança, facão, espada, arco e flecha e outras armas. Foram também publicados grande número de livros sobre o assunto. Com a substituição das armas tradicionais pelas armas de fogo, em caso de uso real, o Wushu finalmente se tornou uma atividade esportiva por excelência. Após a fundação da República Popular da China, em 1.º de outubro de 1949, o Wushu passou a componente da cultura física socialista e seu espetacular avanço deu-se sob a direção e com o apoio do governo.

Discípulo: Quais são as principais características do Wushu, Mestre?

Mestre: O Wushu é arte de ataque e defesa, baseado em movimentos que mesclam ação e imobilidade, vigor e suavidade, esquivas e ataques reais. Embora seus diversos estilos apresentem diferentes características, todos têm em comum sistemas de técnicas flexíveis e compactas. A prática de Wushu não ensina apenas habilidades de combate, mas, desenvolve qualidades como bravura e rapidez de respostas (reflexos).

Discípulo: Mas esses movimentos corporais são organizados, Mestre?

Mestre: O Wushu é uma forma de exercícios baseados em treinamentos de rotinas. Em todos seus estilos é essencial o trabalho de base que abrange distensão e contração, circundação, equilíbrio e saltos - envolvendo todas as partes do corpo. As rotinas consistem em dez ou mais movimentos diferentes. Há rotinas vigorosas como a do Chanquan - que requerem velocidade, flexibilidade e ritmo bem marcado e há rotinas mais brandas como a do

Taijiquan que se serve de movimentos lentos e restauradores e aliam-se à meditação e à respiração profunda.

Discípulo: O que o senhor quis dizer com estilos, Mestre?

Mestre: O Wushu é extremamente rico, englobando numerosos estilos. Divide-se em 5 categorias, de acordo com o conteúdo técnico:

- 1. Combate com as Mãos Nuas, Formas e Lutas Combinadas:** Esta categoria engloba todas as artes de combate desarmado: Xingyi, Bagua, Taiji, Tongbi, Pigua, Fanzi, Ditang, Xiangxingquan, Chanquan, Huanquan, Paoquan, Hongquan, Huaquan, Shaolinquan, e Nanquan.
- 2. Armas:**
- a) armas curtas: facão, adaga e espada.
 - b) armas longas: grande facão, facão com empunhadura longa e lança.
 - c) armas duplas: facões duplos, ganchos duplos e espadas duplas.
 - d) armas flexíveis: bastão de duas seções, bastão de três seções, correntes duplas, corrente de nove seções, facão mais corrente.
- 3. Luta Combinada:**
- a) combate com as mãos nuas em seqüências pré-estabelecidas, utilizando técnicas de socos e agarramentos.
 - b) combate armado: facão contra facão, lança contra lança, espada contra espada, bastão contra bastão, facão contra lança, facões duplos contra lança, puda

(tipo de quantou de lâmina estreita) contra lança e bastão de três seções contra lança.

c) combate de mãos nuas contra armas.

4. Exercícios em

Grupo:

A esta categoria pertencem todos os exercícios praticados por seis ou mais pessoas com ou sem armas e algumas vezes realizados com música. Ex.: exercícios grupais de técnicas básicas, exercícios grupais de Changquan, exercícios grupais com espada, lança, facão ou bastão.

5. Combate Livre:

Esta categoria inclui todos os combates livres entre dois lutadores, conforme regras estabelecidas.

Sanshou (combate de ringue), armas curtas e armas longas encaixam-se nesta categoria.

Discípulo: Mas quais são esses estilos, Mestre?

Mestre: Os principais estilos são conhecidos como:

1. Chaquan: Chaquan, originalmente popular nas províncias de Hebei, Henan e Shangdog, é hoje o maior estilo de Wushu da China. Caracterizado por movimentos simples, claros, diretos, rápidos, compactados e vigorosos, apresenta técnicas flexíveis, fluidas e suaves, mas também explosivas.

2. Huaquan: É outro grande estilo da China. Apresenta movimentos vigorosos, rápidos e graciosos. Suas técnicas são circulares e suas posturas retas. O estilo enfatiza sustentação, penetração, extensão, alongamento, angulação, impacto, salto e pressão.

3. Bajiquan: Bajiquan é o maior estilo de combate a curta distância do

Wushu. Apresenta estocadas curtas e contundentes, entradas vigorosas, golpeamento com o ombro e técnicas de pressão. As rotinas são curtas e bem encadeadas, executadas com força extrema, aplicada por deslocamentos pesados e entradas impetuosas.

- 4. Tongheiquan:** Tongheiquan é um estilo popular do norte da China que apresenta cinco técnicas básicas de golpeamento: batimento, estocada, dorso da mão, faca da mão e movimentação ascendente - todas relacionadas entre si e suplementadas por técnicas de circundação, angulação, penetração, agarramento, aderência e corte.
- 5. Fanziquan:** Fanziquan é também um estilo popular do norte da China que ostenta técnicas curtas e vigorosas em seqüências tanto de pés como de mãos. Normalmente são aplicadas várias técnicas ao mesmo tempo, com fúria.
- 6. Piguaquan:** Piguaquan é uma arte de combate a longa distância por excelência, marcada por extensão e contração violentas. A aplicação das técnicas requer quadris flexíveis, braços relaxados e força concentrada nos ombros e braços.
- 7. Shaolinquan:** Shaolinquan é um grande sistema que engloba enorme variedade de estilos, incluindo: da hongquan (hongquan maior), xiao hongquan (hongquan menor), paoquan, meihuquan, qixingquan e luohanquan - que tivera origem no mosteiro Shaolin, na montanha Song da província de Henan. Esses estilos apresentam posturas de movimentos simples, retos e compactos. O deslocamento é peculiarmente sólido, realizado através de posturas flexíveis e naturais.

- 8. Chuojiaoquan:** Chuojiaoquan caracteriza-se por movimentos de ataques de perna. O termo "chuojiao" refere-se a uma espécie de "penetração" do pé no chão. A técnica básica de perna inclui passos e chutes como o calcanhar: cada passo é seguido de um chute, com movimentos alternados de mão e perna.
- 9. Ditangquan:** Ditaquan (combate de solo) é um estilo que apresenta quedas, rolamentos e giros. O praticante induz o adversário ao solo e ataca rapidamente com uma série de técnicas de pé. No treinamento, essas técnicas são praticadas de maneira conjunta com vários tipos de saltos. O trabalho deste estilo melhora a agilidade e a reação física em geral.
- 10. Xiangxingquan:** Xiangxingquan é um conjunto de arte de combate com representação que mistura técnicas de luta com imitação de animais e mesmo de certos tipos de pessoas. Consiste em grande número de estilos, como: Garra de Águia, Louva-a-Deus, Macaco, Serpente, Passo de Pato e Bêbado. O Xiangxingquan enfatiza a imitação do "espírito" desses animais ou pessoas. Ao ser praticado, não é a aparência que conta, mas a exteriorização das características interiores ou espirituais.

NORTE E SUL



Discípulo: Mas porque há uma diferença entre “Norte” e “Sul”, Mestre?

Mestre: As artes marciais chinesas foram classificadas em dois grandes sistemas: Estilos do Norte (Bei Shi) e Estilos do Sul (Nan Shi). A linha geográfica utilizada para fazer a distinção entre o Norte e o Sul é o rio Yangtze (Chang Jiang), que significa rio Longo e que atravessa o Sul da China de Oeste a Leste. De um modo geral, a região a Norte do rio Yangtze era caracterizada não só por ter grandes campos e terras amplas, como também grandes desertos. É por esta razão que era comum o uso do cavalo como meio de transporte. Os habitantes do Norte tinham mais contato com a natureza e eram donos de uma mente mais aberta. O trigo, o feijão e a cevada eram parte integral da dieta dos habitantes desta região, pois era este tipo de sementes que se cultivavam nestas terras vastas e secas.

Discípulo: E nas regiões do Sul, Mestre?

Mestre: Nas regiões a Sul do rio Yangtze, as planícies, pântanos, lagos, montanhas e rios eram abundantes. A densidade populacional era bastante mais elevada do que no Norte, acabando por aglomerar os habitantes em

zonas habitacionais, fazendo com que estes comunicassem mais entre si. Dadas as características naturais que a região oferecia, o arroz estava na base da alimentação da população, e o barco apresentava-se como o meio de transporte. Por este motivo é usual dizer-se: "A Sul barcos, a Norte cavalos" Acredita-se que uma das principais razões entre a distinção dos dois estilos estava na alimentação, pois os chineses do Norte eram mais altos do que os do Sul. É neste contexto que após milhares de anos de desenvolvimento marcial, a população no Norte optou por um estilo de luta de longa distância, dando mais ênfase às técnicas de pernas do que de punhos; enquanto a população do Sul optou por uma arte marcial de curta distância que era desenvolvida nos barcos, dando primazia às técnicas de punho de agarrar e controlar (Qin Na – Chin Na), criando uma raiz mais forte e limitando os pontapés altos. É comum ouvir-se no mundo das artes marciais chinesas: "Punhos a Sul e pernas a Norte"

Discípulo: Quais os estilos destas regiões, Mestre?

Mestre: Os Estilos do Norte incluem, dentre outros, o Punho Longo (Chang Chuan); Garra de Águia (Ying Zhao) e Louva-a-Deus do Norte (Bei Tang Lang). Nos Estilos do Sul podemos encontrar os estilos de Grou Branco (Bai He); Choy Li Fat; Dragão (Long); Hung Gar; Yong Chun; Macaco (Hou); Tigre (Hu) e Louva-a-Deus do Sul (Nan Tang Lang).

Discípulo: Como é o treino desses estilos, Mestre?

Mestre: De um modo geral os Estilos do Sul focam o seu treino numa raiz firme, dado os combates que se realizavam em terra e nos barcos; ao contrário dos Estilos do Norte que preferem o movimento e o salto, uma vez que eram

grandes especialistas em montarem a cavalo desenvolvendo, deste modo, muitas das suas técnicas.

Discípulo: Além dos estilos do Sul e do Norte, ainda foram desenvolvidos outros nesta região, Mestre?

Mestre: Muitos estilos foram criados junto ao rio Amarelo (Huang He) com características quer dos Estilos do Norte, quer dos Estilos do Sul. Exemplo disto é o Templo de Shaolin , localizado na província de Henan ao Sul do rio Amarelo, que treinou ambos os estilos durante toda a sua história.

GARRA DE ÁGUIA



Discípulo: O que o senhor pode me contar sobre o estilo Garra de Águia, Mestre?

Mestre: A história do estilo Garra de Águia começa com um menino órfão de pai, criado pela mãe. Seu nome era Ó Fei.

Discípulo: O que fez esse menino, Mestre?

Mestre: Quando pequeno Ó Fei tinha um padrinho e professor chamado Chow, com o qual estudava caligrafia, literatura, matemática, desenho e estudos em geral. Este professor foi aluno dos monges do Templo de Shaolin dos quais aprendeu diversas técnicas de Kung Fu, dentre essas técnicas, os movimentos da águia.

Discípulo: Então o jovem Ó Fei começou a estudar os movimentos da Águia muito cedo, Mestre?

Mestre: Ó Fei começou seus estudos com a mãe e terminou-os com Chow. Além das diversas disciplinas que aprendeu, Chow também lhe ensinou as mesmas técnicas da Águia que havia aprendido dos monges de Shaolin. Por este motivo, podemos afirmar que o estilo Garra de Águia, como hoje é praticado, foi desenvolvido por Ó Fei; uma vez que ele "aperfeiçoou" os movimentos trazidos do Templo de Shaolin por seu professor Chow.

Discípulo: Assim a história do Estilo Garra de Águia prosseguiu, Mestre?

Mestre: Já adulto, no ano de 1123 d.C., Ó Fei tornou-se um general do exército chinês e treinava seus oficiais na prática do Kung Fu, para que estes, por sua vez, ensinassem a todos os seus soldados.

Discípulo: Como era tempo de guerras Ó Fei participou delas, Mestre?

Mestre: Participou de muitas. Nas batalhas que participou, sempre foi bem sucedido, vencendo todas. Era um excelente guerreiro e muito inteligente, disciplinado e justo. – Mesmo assim, Ó Fei foi perseguido injustamente e morto em 1143 d.C. e os praticantes do estilo Garra de Águia da época foram obrigados a esconder-se para não serem pegos também. Sendo assim, o estilo Garra de Águia desapareceu por algum tempo. Todos que conheciam o estilo nada podiam falar, para não serem mortos.

Discípulo: Então o estilo Garra de Águia quase desapareceu naquela época, Mestre?

Mestre: Exatamente. Mas alguns anos depois, apareceu um monge de nome Lai Tchin que afirmou ser a "continuação" de Ó Fei. Este monge ensinou outro de nome Tão Tchai, por sua vez ensinou o monge Fa Sem. Fa Sem acrescentou mais técnicas de pernas e saltos mortais deixando, dessa forma, o estilo Garra de Águia muito mais completo. Foi o primeiro monge a ensinar fora do Templo de Shaolin, após a morte de Ó Fei. Sob o regime de outro império, Fa Sem começou a ensinar ao Mestre Lau Si Chang, que era natural de Hong Wen (norte da China). Este foi um dos maiores divulgadores do estilo na China, porque era também um general do exército. Ficou na capital Pequim ao lado do Rei, do qual recebia ordens. Lau Si Chang ensinou dois sobrinhos: Lao Tat Fun (Pequim) e Lau Seng Yao (Hong Wen). Ao mesmo tempo, Lau Si Chang ensinou, também, dois irmãos: Kay Sam e Kay Sey (ambos de Pequim). Desta geração de quatro alunos, a divulgação do estilo Garra de Águia só teve continuação com o Mestre Lau Seng Yao, porque os outros três não ensinaram a ninguém. Por sua vez, Mestre Lao Seng Yao, sobrinho de Lao Si Chang, ensinou seu próprio filho Kay Man (de Hong Wen) e seu sobrinho Chan Tchen.

Discípulo: Então o estilo Garra de Águia começou a crescer a partir desta época, não é Mestre?

Mestre: Isso mesmo. Nessa época, ao sul da China, foi organizada a primeira Federação de Kung Fu. Quem cuidava da matriz do estilo Garra de Águia era o Mestre Lau Kay Man, filho de Lao Seng Yao e, como não poderia deixar a matriz, mandou para o Sul da China Chan Tii Tchen, seu primo. Chan Tii Tchen tornou-se muito famoso na região. Todas as Federações o convidavam para dar aulas, mas sozinho ele não poderia fazê-lo. Desta forma, Chan Tii Tchen pediu ajuda para a matriz e o Mestre Lau Kay Man enviou o sobrinho Lau Fat Mang para ajudá-lo na Federação do Sul. Ele foi, mas nessa época teve início

a Segunda Guerra Mundial e Mestre Lau Fat Mang deixou o sul da China e foi para Hong Kong, tentando evitar os horrores da guerra. Uma vez em Hong Kong fez tanto sucesso, que chegou ao ponto de ser respeitado como o "Rei da Águia".

Discípulo: Por ser um tempo de guerra, Lau Fat Mang ensinou sua arte para os combatentes, Mestre?

Mestre: Mestre Lau Fat Mang foi requisitado pelo governo para ser o chefe instrutor em treinamento de combate mão a mão no exército Chinês. Ele ensinou as tropas chinesas de 1933 a 1936. Em 1936, Lau pôde retornar a sua vida normal em Hong Kong.

Discípulo: Vida normal, Mestre?

Mestre: Sim. Pois o Lau Fat mang escreveu uma grande história do estilo Garra de Águia. O Grão Mestre Lau Fat Mang foi descendente de 7ª geração do Garra de Águia. Nascido em 1902, na vila de Tung T'o, ele foi sobrinho do descendente de Garra de Águia Lau Si Chun. Tornou-se uma grande promessa na idade de 19 anos, conquistou o título de grande campeão em uma competição em Shangai. Sua técnica preferida era "As Oito Fadas Bêbadas", onde demonstrava extraordinário controle e equilíbrio do corpo. Na mesma idade tornou-se associado de Jing Wu em Shangai. Na idade de 24 anos, foi enviado à Academia Jing Wu em Cantão, mais tarde imigrou para Hong Kong. Foi lá que Lau Fat Mang descobriria seu potencial completo como artista marcial, tornando-se um dos lutadores mais conhecidos e populares de Hong Kong. Mestre Lau Fat Mang junto à dois amigos: Yeh-Yu Ting e Kung-Te Hai, ficaram tão famosos que receberam o título de "OS TRÊS HERÓIS DE HOPEI".

Mestre Lau foi o único General civil na história, conhecido e famoso pela sua honra e bravura. Mestre Lau Fat Mang nasceu em 1902 e veio a falecer em 1964, deixando sua filha mais velha, a Grã-Mestra Lily Lau como herdeira e titular da 8ª geração do Sistema Garra de Águia no mundo.

LOUVA-A-DEUS DO NORTE



Discípulo: O senhor falou sobre o estilo Louva-a-Deus; como é esse estilo, Mestre?

Mestre: Ao final da Dinastia Ming (meados do século XVII), viveu um nativo de Shantung conhecido como Wong Long. Ele era um homem muito patriótico, e como o governo Ming estava prestes a ser deposto, ele sempre estava pensando em abdicar de seu corpo e alma para a defesa de seu país. No entanto, suas tentativas sempre foram fúteis, e seu entusiasmo rejeitado. Então, ele retirou-se para a Montanha Sung e praticou artes marciais no Templo Shaolin, na esperança que um dia isto o ajudaria.

Discípulo: O senhor quer dizer que Wong Long, nesta época, ainda não sabia o que era o estilo Louva-a-Deus, Mestre?

Mestre: Ainda não. Quando os Soldados de Ching tomaram o poder na China, Wong pensou que este era o momento de se voluntariar e oferecer seus serviços. Entretanto, ele não encontrou nenhuma posição disponível no governo ou no exército. Então, ele retornou ao Templo Shaolin e planejou lutar

com todas as forças contra o regime vigente. Infelizmente, seus planos foram descobertos pelos soldados, mas graças à sua habilidade superior e ajuda de colegas, Wong escapou acompanhado de seu instrutor. De maneira a evitar serem capturados, eles tomaram o caminho para as Montanhas Ngo-Mei e Kwan-Lun, eventualmente chegando à Montanha Lao, na província de Shantung. - Após algum tempo, o Sifu de Wong Long faleceu devido à idade avançada e nenhum de seus colegas o sucedeu como instrutor. Para passar o tempo, Wong lutava amigavelmente com seu irmão mais velho de treino, tanto com mãos-vazias, como com armas. O irmão de Wong era mais habilidoso e conseqüentemente Wong era sempre derrotado.

Discípulo: Então Wong Long nunca deixou de treinar, Mestre?

Mestre: Não. Três anos rapidamente se passaram. Bem preparado, Wong lutou novamente com seu irmão mais velho, e perdeu mais uma vez. Agora, Wong sentiu-se tão envergonhado pensando até em se matar. Um dia, porém, o irmão mais velho de Wong decidiu viajar e passar algum tempo fora. Quando estava saindo, ele disse para Wong treinar muito pois esperava ver grandes avanços nas suas habilidades ao retornar.

Discípulo: Será que a história de Wong Long estava para mudar, Mestre?

Mestre: Em um dia quente, Wong sentiu-se entediado em seu confinamento. Então pegou sua espada, alguns livros e foi para a floresta. Assim que se refrescou e começou a virar as páginas de um dos livros, ouviu alguns silvos. Os sons pareciam até desesperados. Wong olhou para cima e viu em uma árvore alta um louva-a-deus e uma cigarra travando um combate mortal. Utilizando seus fortes membros, e suas garras em forma de gancho, o louva-a-

deus atacou a cigarra violentamente. A batalha logo acabou, e a cigarra caiu morta.

Discípulo: Será que esta observação inspirou Wong Long, Mestre?

Mestre: Uma ideia passou pela mente de Wong. O louva-a-deus lutou de maneira engenhosa, o ritmo de seus avanços e fugas foi perfeito; ele utilizou ataques de longa distância e técnicas de aproximação corretamente; ele agarrou e soltou metodicamente. Wong pensou: “Isso não lembra técnicas de luta?”. Então Wong capturou o louva-a-deus e o trouxe de volta ao templo. A partir daí, Wong provocou o louva-a-deus todos os dias com um pequeno graveto, ao mesmo tempo em que observava, cuidadosamente, suas reações.

Discípulo: Então Wong Long passou a estudar os movimentos do louva-a-deus, buscando associar seus movimentos com as artes de combate, Mestre?

Mestre: Sendo um homem analítico e inteligente (e um perito em diversos estilos de artes marciais), Wong logo formalizou que o louva-a-deus utilizava-se de doze métodos principais para ataque e defesa, que hoje são conhecidos como as doze palavras-chave do estilo Louva-a-Deus.

✓NGOU = Enganchar

✓LOU = Agarrar

✓T'SAI = Arrebatar

Quando as três palavras são utilizadas de maneira combinada, os movimentos de fato, são enganchar, agarrar e atacar.

- ✓ A quarta palavra-chave é KWA, que neste caso significa um bloqueio para cima.
- ✓ A quinta e a sexta palavras-chave são DIEW e JHIN que significam interceptar e avançar.
- ✓ A sétima e a oitava palavras-chave são DIEW e DAH, que conjuntamente significam enganchar e atacar.
- ✓ A nona e a décima palavras-chave são JIMM e NEEN, e seus respectivos significados são aderir e colar, refletindo princípios de luta de contato próximo.
- ✓ A décima primeira e a décima segunda palavras-chave são TIPH e K'AO, significando grudar e se reclinar sobre alguém.

Discípulo: Então o Mestre Wong sistematizou um estilo de forma inteligente e com movimentos encadeados e que foram observados do Louva-a-Deus, Mestre?

Mestre: Não foi somente observando o inseto; mestre Wong pegou, também, as melhores técnicas de dezessete outras escolas de boxe chinês da época, combinando-as em um único e conciso estilo, conhecido desde então, como Estilo Louva-a-Deus.

Discípulo: Em todo esse tempo mestre Wong se tornou um perito, Mestre?

Mestre: Quando o irmão mais velho de Wong retornou, três anos mais tarde, ele novamente lutou com Wong. Desconhecendo o grande avanço das habilidades de Wong, ele foi arremessado diversos metros durante o combate. Surpreso, ele perguntou a Wong a razão por trás de tal habilidade. Wong contou-lhe então tudo que havia acontecido. A partir de então, eles praticaram

juntos, refinando a arte, que então atingiu um nível superior. Dessa maneira, o estilo Louva-a-Deus de Boxe Chinês foi concebido.

Discípulo: Mas, com o passar do tempo o estilo Louva-a-Deus não foi se perdendo, Mestre?

Mestre: Algumas décadas depois, tanto Wong, como seu irmão mais velho de treino morreram, mas a arte marcial do estilo Louva-a-Deus não se perdeu. Na verdade, ela foi ensinada aos monges no templo e foi aprimorada a cada geração. No entanto, a arte estava limitada apenas aos monges do templo, até que um monge Taoísta conhecido pelo nome Sing Siew chegou neste mesmo templo durante suas viagens pela China. Ele aprendeu então a arte com os monges locais. - Após Sing Siew deixar o templo, ele ensinou então a arte a Lee, Sarm Jin. Após Lee aprender todo o sistema, ele estabeleceu um serviço de escolta na China. Por uma determinada taxa, o serviço asseguraria o transporte de mercadoria valiosa para seus clientes. O serviço de Lee era conhecido pela sua confiabilidade e segurança por todo Norte da China. O próprio Lee era conhecido entre os ladrões da região como “Mãos-de-Relâmpago”, e ninguém conseguia derrotá-lo.

Discípulo: E quando mestre Lee se tornou de idade, o que aconteceu com o estilo Louva-a-Deus?

Mestre: Quando Lee tornou-se mais velho, não havia ninguém a quem ele pudesse ensinar a arte que lhe havia trazido tanta fama e prosperidade, pois ele não tinha nenhum filho. Então ele viajou a muitos lugares, procurando por alguém com treinamento básico suficiente para herdar a arte do Louva-a-Deus. Ele não se desapontou. Um dia, enquanto viajava pela Montanha Fook, ele

ouviu falar de um homem chamado Wong, Wing Sung que foi o campeão nacional de boxe naquele ano. Então Lee visitou Wong e pediu uma demonstração das habilidades que o tornaram vitorioso no campeonato. Após ver a demonstração de Wong, Lee riu, e disse que tais técnicas não deveriam ter vencido um campeonato. Wong ficou colérico e tentou atacar Lee. Lee pareceu desaparecer no ar. Wong ouviu risadas, e virou-se para agarrar Lee, mas sua tentativa foi em vão. Na verdade, Lee prendeu completamente Wong, que ficou incapaz de se mover. Percebendo que ele não era páreo para o ancião, ele pediu que Lee se tornasse seu professor. Nos anos que se seguiram, ele aprendeu sem restrições tudo que seu professor sabia. - A família de Wong era bastante rica, então ele não se preocupava com dinheiro, nem se preocupou em exhibir sua arte para estrangeiros, ele apenas praticava por recreação. No entanto, durante seus últimos anos, ele decidiu ensinar a arte para Fahn Yook Tung.

Discípulo: Mas quem era Fahn Yook Tung, Mestre?

Mestre: Fahn era um homem enorme, pesando mais de 130 quilos e por isso era conhecido como “Gigante Fahn”. Ele também era perito na técnica de Palma de Ferro.

Discípulo: Palma de Ferro, Mestre?

Mestre: Sim. Certa vez, Fahn estava caminhando pelos campos, quando encontrou dois touros lutando. Vendo Fahn, os touros assumiram que Fahn era um invasor e o atacaram. Quando o primeiro chegou, Fahn colocou toda sua força em sua perna direita e chutou o touro no abdômen. O touro, apesar de seu tamanho, caiu de uma vez. O segundo touro foi tratado com a mesma

ferocidade. Fahn pegou-o pelos chifres com a mão esquerda, e o atingiu com força com a mão direita, matando-o.

Discípulo: Então, o nome de Fahn era famoso, Mestre?

Mestre: O nome de Fahn se espalhou por toda China. - No começo da década de 1870, alguns russos requisitaram que Fahn participasse em um campeonato de boxe na Sibéria. Se não fosse pelos seus diversos amigos (que forneceram recursos financeiros), ele não poderia ter ido. Quando Fahn lá chegou, ele derrotou o campeão local, bem como os outros desafiantes. Ele retornou vitorioso para a China e com muita glória. Infelizmente este incidente praticamente não ficou conhecido fora da China, por conta dos poucos meios de comunicação da época.

Discípulo: O Mestre Fahn se tornou digno representante do estilo Louva-a-Deus, por sua bravura, Mestre?

Mestre: Em 1919 o comitê da Associação Atlética Jing-Mo de Shanghai ficou admirado pela perfeição desta escola de Boxe Chinês, e enviou um emissário a Shantung para pessoalmente escoltar o Sr. Fahn a Shanghai, para que ele pudesse ensinar sua arte. No entanto, o Sr. Fahn recusou o convite devido à sua já avançada idade. Em seu lugar, ele enviou dois de seus discípulos para representá-lo na Associação Atlética Jing-Mo. Eles eram Wong, Wai Sun e Law, Gwong Yook. Wong, Wai Sun ficou responsável pela divisão de Shantung da Associação Atlética Jing-Mo, no entanto, ele não se acostumou com a vida urbana e acabou retornando para sua terra natal. Law, Gwong Yook (cujo apelido era “Quarto Tio”) começou seu aprendizado sob a tutela do Mestre Fahn em tenra idade. Ele era famoso por seu Teet Sah Jeung (Técnicas

Palma-de-Ferro) e Law Hawn Gung (uma forma de Energia Interna do Louva-a-Deus).

Discípulo: A partir dessa época, então, o Louva-a-Deus foi se tornando cada vez mais famoso, Mestre?

Mestre: Em 1929 um campeonato de Boxe Chinês foi organizado em Nanking. Um dos melhores alunos de Law, chamado Ma, Shing Garm representou Shanghai no campeonato, ganhando o primeiro prêmio. Seu nome, bem como de seu professor apareceram nas manchetes de todos os jornais de Shanghai. Alguns anos depois, Law foi enviado pela a Matriz da Associação Atlética Jing Mo, para inspecionar a organização da associação nas províncias do Sul, notadamente em Hong Kong e Macau.

Discípulo: Todos estes heróis escreveram a história do Louva-a-Deus, Mestre?

Mestre: Mestre Law ensinou em Hong Kong até o começo da Guerra, quando ele decidiu retornar para sua província natal, Shantung. Mestre Wong, Hon-Funn (um discípulo de “portas fechadas” do Mestre Law) carregou a missão de promover o estilo Louva-a-Deus após o retiro de Mestre Law. O Mestre Wong, Hon-Funn treinou muitos alunos em Hong Kong durante os quarenta anos de sua carreira. Ele se aposentou em 1972, e faleceu em Dezembro de 1973. Ele foi famoso, e obteve muita reputação ensinando Louva-a-Deus em Hong Kong.

Discípulo: Mas com toda essa história, o estilo Louva-a-Deus tem uma essência, Mestre?

Mestre: Sim.

- ✓ O Espírito deve ser como o de uma águia, pronta para capturar um coelho;
- ✓ A Postura deve se assemelhar a de um gato, pronto para pegar um rato;
- ✓ A Cintura deve ser flexível como a de um dragão;
- ✓ Os Braços devem ter a força de um tigre;
- ✓ As Pernas devem se assemelhar às do macaco (rápidas e ágeis);
- ✓ O Coração deve se igualar ao de uma raposa (esperto e astuto);
- ✓ As Mãos devem ser como as de um Louva-a-deus (velocidade de uma luz)

LOUVA A DEUS DO SUL



Discípulo: Existe também o estilo Louva-a-Deus do Sul, Mestre?

Mestre: Apesar do seu nome, o estilo "'Louva-a-Deus do Sul'" das Artes marciais chinesas não tem relação nenhuma com o estilo Louva-a-Deus do Norte. O Louva-a-Deus do Sul é, ao invés disso, um parente próximo de outros Hakka Kuen (estilos Hakka) como o Kung Fu do Dragão e um parente distante da família de estilos de Fujian que inclui o Grou Branco de Fujian, os Cinco Antepassados, e o Wing Chun.

Discípulo: Mas quais são as características do estilo Louva-a-Deus do Sul, Mestre?

Mestre: O Louva-a-Deus do Sul é um sistema de combate a curta distância que privilegia técnicas de força curta e tem aspectos quer suaves e internos, quer duros e externos. - Como em outros estilos do sul da China, os braços são a arma principal, com os pontapés normalmente limitados abaixo dos quadris.

Discípulo: Por utilizar-se muito dos braços, ficou conhecido como um estilo do Sul, Mestre?

Mestre: O Louva-a-Deus do Sul coloca grande ênfase no fortalecimento e desenvolvimento dos braços. - Quando um braço estendido é forte, isso permite ao praticante mover-se mais rapidamente uma vez que não precisa recolher o braço ou trazê-lo atrás para conseguir mais força, como no boxe ou noutros sistemas de combate.

Discípulo: Com essas características o estilo Louva-a-Deus do Sul é um método próprio para combate, Mestre?

Mestre: Como o Wing Chun e o Xingyiquan, outros estilos criados como artes de puro combate, o Louva-a-Deus do Sul não tem grande valor estético, ao contrário do seu homônimo do norte e de outros estilos. - O Louva-a-Deus do Sul tem ligações com a Medicina tradicional chinesa, em particular o conceito de Meridianos utilizados para dim mak e tui na.

Discípulo: É verdade que o estilo Louva-a-Deus do Sul é dividido em quatro ramos, Mestre?

Mestre: Os quatro ramos principais do Louva-a-Deus do Sul são:

- ✓ Chow Gar (周家; família Chow)
- ✓ Chu Gar (朱家; família Chu)
- ✓ Kwong Sai Jook Lum (江西竹林; Jiangxi - Floresta de Bambu)
- ✓ Boi de Ferro (鐵牛)

Pode-se adivinhar um antepassado comum não apenas devido às suas semelhanças, mas também ao fato de todos partilharem uma seqüência técnica, Sarm Bo Jin.(三步箭) No entanto, as genealogias destes ramos não são suficientemente completas para estabelecer a ligação entre eles até um único antepassado comum.

Discípulo: Genealogia, Mestre ?

Mestre: Sim !

✓ Lau Shui 劉瑞/劉水

- Apenas o parentesco entre os ramos das famílias Chow e Chu pode ser verificado, uma vez que é o antepassado comum mais recente de ambas, Lau Shui (劉瑞, 劉水) , morreu em 1942, uma data relativamente recente.

✓ Chow Gar 周家

- O ramo da família Chow estabelece os antecedentes da sua arte até cerca de 1800 até Chow Ah-Nam (周亞南), um Hakka que enquanto rapaz deixou a sua casa na província de Cantão / Guangdong para tratamento médico no Mosteiro de Shaolin do sul na província de Fujian onde, para além de ser tratado ao seu problema do estômago, foi treinado nas artes marciais e veio a criar o Louva-a-Deus do Sul.

✓ Chu Gar 朱家

- O ramo da família Chu atribui a sua arte a Chu Fook-To, que criou o Louva-a-Deus do Sul como um sistema de combate para adversários da Dinastia Qing (Manchu) 1644 -1912 que derrubou a família real Han / Ming (1368 - 1644) da qual ele era um membro. - De acordo com o ramo da família Chu, os líderes Qing destruíram o Mosteiro de Shaolin original de Henan por Chu se ter refugiado lá, obrigando Chu a fugir para o Mosteiro de Shaolin do Sul em Fujian.

Discípulo: Mas quais outras influências teve a criação do estilo Louva-a-Deus do Sul, Mestre ?

Mestre:

Kwong Sai Jook Lum
(江西竹林)

O estilo Kwong Sai Jook Lum (江西竹林) faz recuar as suas origens ao templo de Jook Lum Gee (竹林寺) no Monte Longhu (龍虎山) em Kwong Sai (江西) onde foi criado no início do séc. XIX por um dos monges, Som Dot. Em meados do séc. XIX, Som Dot transmitiu a arte ao seu condiscípulo monge Lee Siem, que viria a visitar Cantão, para o sul, e ensinar aí a arte a praticantes leigos. Um dos alunos de Lee de Cantão, Chung Yu-Chang, viria a voltar com ele para Kwong Sai a fim de completar o seu treino em Jook Lum Gee. Cerca de 1900, Chung abriu a sua primeira escola de artes

marciais e clínica de Medicina tradicional chinesa no condado de Bao'an na cidade de Píngshān (坪山), da qual eram nativos Wong Yook-Kong e Lum Wing-Fay, que viriam a ser os seus sucessores.

Wong viria a ser o responsável pela preservação do Louva-a-Deus de Kwong Sai Jook Lum dentro da China e Lum (também referido como "Lum Sang" 林生, literalmente "Senhor Lum," forma respeitosa usada pelos seus sucessores) responsável pela sua disseminação no exterior.

Boi de Ferro 鐵牛

O ramo do Boi de Ferro é assim denominado devido ao seu fundador, Boi de Ferro Choi (Choi Dit-Ngau; 蔡鐵牛), que lutou na Revolta dos Boxeres (1900).

"Hakka Kuen"

Ainda que se possa contestar a veracidade das histórias que contam as origens dos estilos de Louva-a-Deus do Sul, o que é indiscutível é a sua ligação ao povo Hakka da região do interior oriental de Cantão. A região que constitui o berço do Louva-a-Deus do Sul começa no centro do território Hakka em Xingning, de onde o fundador do Chow Gar, Chow Ah-Nam, veio. De Xingning, o Dongjiang, flui para ocidente vindo da prefeitura de Meizhou através de Heyuan, de onde o

fundador do Boi de Ferro Choi Dit-Ngau veio. Na prefeitura de Huizhou, o Dongjiang forma a fronteira setentrional do condado de Huìyáng (惠陽), de onde eram originários o mestre Chung Yu-Chang do Kwong Sai Jook Lum e o mestre Lau Shui do estilos Chow/Chu Gar.

Daqui, o Dongjiang corre para o Delta do Rio das Pérolas no condado de Bao'an (Shenzhen), de onde vieram os mestres Wong Yook-Gong e Lum Wing-Fay do Kwong Sai Jook Lum.

Discípulo: Mas pouco de houve falar desses mestres, por quê ?

Mestre: Todos estes mestres pertenciam ao povo chinês falante de hakka, que manteve o Louva-a-Deus do Sul apenas para os seus, até a geração de Lau Shui e Lum Wing-Fay. De fato, a tradição do Kwong Sai Jook Lum diz que por muito tempo foi conhecido por "Hakka Kuen" ("punho hakka") pelo público em geral na zona do Delta do Rio das Pérolas.

Discípulo: E como o estilo Louva-a-Deus do Sul ficou conhecido nos tempos atuais, Mestre?

Mestre: Quando Lum Wing-Fay começou a ensinar pela primeira vez Louva-a-Deus do Sul nos Estados Unidos, fê-lo numa Organização fraternal Hakka, a Hip Sing Tong. Lum viria depois a aceitar estudantes que não eram hakka, mas ainda tinham que ser chineses (parece ter havido como exceção um taxista branco cuja bondade incomum para com Lum lhe permitiu receber alguma instrução básica de um dos discípulos de Lum). Foi apenas a geração seguinte

de mestres de Kwong Sai Jook Lum que tornou a arte disponível para aprendizagem por um público não-chinês.

Discípulo: Será que a aceitação de outros povos para aprenderem o Kung Fu, foi para que esse não se perdesse após a morte de seus fundadores, Mestre?

Mestre: A aceitação por Lau Shui do não-Hakka Ip Shui como um discípulo teve muito a ver com a bondade demonstrada por Ip e sua esposa para com Lau quando ele ficou doente numa altura em que a ocupação japonesa de Hong Kong o tinha isolado de todos os seus familiares. Todos os outros quatro discípulos de Lau: Chu Kwong-Wha, Chu Yu-Hing, Lum Wha, e Wong Hong-Kwong eram hakka.

Discípulo: Na verdade a tradição do ensino do Louva-a-Deus do Sul nunca foi maleável, não é verdade Mestre?

Mestre: A tradição do Louva-a-Deus do Sul, Chu Gar, defende que os hakka descendem de gente leal à Dinastia Ming que fugiu para o sul quando esta foi destronada pela Dinastia Qing. No entanto, os estudos acadêmicos sobre a história da China apontam para que o termo "Hakka" referisse originalmente, não aos refugiados fugidos à perseguição da Dinastia Qing, mas sim aquelas populações que receberam incentivos dados pelas autoridades durante essa dinastia para irem estabelecer-se em regiões subpovoadas do sul da China. Entre as artes marciais do sul da China, o ramo da família Chu do Louva-a-Deus do Sul está longe de ser o único a invocar uma herança de resistência anti-Qing; o fato de a maior parte dos sistemas dessa região o fazerem é reflexo da grande quantidade de resistentes anti-Qing nos meios das artes marciais chinesas meridionais.

Discípulo: Na verdade as artes marciais chinesas foram muito influenciadas pela crença e/ou mudança das dinastias, não é Mestre?

Mestre: Quer Cantão quer Fujian são províncias onde há zonas preponderantemente hakka, ambas estão fortemente associadas com as artes marciais chinesas do sul, e ambas foram palco de forte e persistente oposição ao governo Qing, como a Revolta de Taiping, liderada por hacás e a Sociedade do Céu e da Terra, cujos fundadores eram da prefeitura de Zhangzhou na Província de Fujian, na sua fronteira com Cantão. Sociedades como a Céu e Terra são dignas de nota pela forma como os seus membros transcendiam as barreiras tradicionais da sociedade chinesa como as que separam habitualmente hacás de não-hacás.

Discípulo: Mas por que havia essas divisões, Mestre?

Mestre: De fato, uma precursora da Sociedade do Céu e da Terra foi organizada por Ti Xi, um dos fundadores dessa sociedade, em Huizhou, parte da região considerada "centro" do estilo Louva-a-Deus hakka. A Sociedade do Céu e da Terra desenvolveu mitos de origens em Shaolin como parte de um mais vasto discurso anti-Qing. Talvez os hakka que se opunham à Dinastia Ming tenham feito algo de semelhante, transformando a sua migração para o sul e a fuga para o sul dos resistentes leais aos Ming numa única narrativa.

Discípulo: Tudo isso que o senhor falou faz parte da história que serviu de base para o estilo Louva-a-Deus do Sul, mas qual é o princípio desse estilo Mestre?

Mestre: As tradições dos ramos Chow Gar e Kwong Sai Jook Lum dizem que os seus respectivos fundadores Chow Ah-Nam e Som Dot criaram os seus

estilos após terem testemunhado uma luta entre um louva-a-deus e um pássaro, sendo que o louva-a-deus ganhou. Esta inspiração é um motivo recorrente nas artes marciais chinesas que pode ser encontrado também nas lendas do Louva-a-Deus do Norte, de ambos os estilos de Grou Branco, do Tai Chi Chuan e do Wing Chun. No entanto, as tradições do ramo da família Chu dizem que o nome "Louva-a-Deus do Sul" foi escolhido para esconder das forças Qing as suas afiliações políticas fingindo que este esotérico estilo praticado por resistentes leais aos Ming era afinal um variante regional do popular e muito espalhado estilo Louva-a-Deus do Norte (Louva-a-Deus de Shandong).

HUNG GAR



Lam Sai Wing (1860 - 1943)

Discípulo: O que o senhor pode me contar sobre o Hung Gar, Mestre?

Mestre: O estilo Hung Gar de Kung Fu originou-se na dinastia Ching (1644-1911). É um estilo de luta marcial chinesa praticado em todo sul da China, Cantão e Hong Kong.

Discípulo: O Hung Gar é um estilo duro, Mestre?

Mestre: O Hung Gar ou Hung Kuen é o que os estudiosos do tema classificam como um estilo duro, pois a instrução do praticante começa reforçando-se a força física e a resistência respiratória para, pouco a pouco, através de anos de prática conduzi-lo ao caminho da energia interna.

Discípulo: Quais as características do estilo Hung Gar, Mestre?

Mestre: Os praticantes do estilos Hung Gar possuem golpes poderosos e velozes, partindo de uma posição firme. O estilo combina ataques curtos (bons para a defesa) e longos (bons para o ataque). Algumas formas do Hung Gar são conhecidas como: Kung Chi Fook Fu Kuen (Forma domesticando o Tigre), Fu Hok Seung Ying Kuen (Forma do Tigre e da Garça), Ng Ying Kuen (Forma dos cinco animais - Tigre, Dragão, Leopardo, Serpente e Garça), Tiet Sien Kuen (Forma de arame de ferro), Mui Fa Kuen (Forma da flor de ameixa), Lau Gar Kuen (forma da família Lau), Wu Tip Cheung Kuen (Forma de borboleta), Muk Yan Jong (Forma do boneco de madeira), Sap Ying Kuen (Forma dos dez elementos - cinco animais e cinco elementos), Kau Too Kuen (Forma dos nove venenos). Fu Pao Kuen (Forma do tigre e Leopardo) e Fu Chuan Kuen (Forma punho de Tigre).

Discípulo: Onde surgiu o Hung Gar, Mestre?

Mestre: O Hung Gar tem origem no tempo Siu Lam (Shaolin em mandarim) de Fukien, o qual foi destruído por tropas imperiais dos Chings. O templo foi derrotado e só 5 monges sobreviveram, um dos quais foi o fundador do Hung Gar: Chi Shan Chan (Gee sin). A partir desses monges surgiram 5 (cinco) Famílias: Hung Gar, Lau Gar, Choy Gar, Li Gar e Mok Gar.

Discípulo: Então significa que a partir daí surgiu a história do Hung Gar, Mestre?

Mestre: Estes se tornaram os cinco mestres de Kung Fu da linhagem de Hung Mun e propagaram sua arte por todo o Sul da China. Após o final da dinastia manchu, alguns rebeldes permaneceram em organizações, que se tornaram sociedades tríades criminais. Outros levaram novamente uma vida normal e

começaram ensinando o estilo, até então secreto, abertamente. E foi deste modo que nasceu muitas das escolas de Kung Fu Hung Gar no sul da China. Porém quando a República chinesa foi estabelecida em 1949, muitos mestres fugiram para Hong Kong e Estado Unidos, iniciando a propagação do Hung Gar pelo mundo.

Discípulo: Nos tempos atuais como é contada a história do Hung Gar, Mestre?

Mestre: A linhagem do Kung Fu Hung Gar foi passada do templo de Shaolin do Sul para o Abade Gee Sin, para seus estudantes e os seus descendentes. Alguns destes mestres como Wong Fei Hung, Tang Fong e Lam Sai Wing, tiveram muitos professores e milhares de estudantes. Esta é apenas uma pequena parte de uma história muito mais longa.

Hung Hei Kung (1745-1825): Criou o estilo Hung Gar, que tinha uma boa reputação no sul da China. Naquela época o povo chinês estava submetido aos Chings e estes perseguiram os simpatizantes dos Mings. Dizem que um grande número de revolucionários se uniu a Hung Hei Kung para lutar contra a dinastia Ching. Após a morte de seu mestre, Gee Sin, pelas mãos de Pak Mei (sobancelha branca), Hung Hei Kung se refugiou nos barcos revolucionários, ensinando aos habitantes desses barcos seu estilo, para lutar contra os Chings.

A Hung Hei Kung se atribui a criação da forma Kung Chin Fook Fu Kuen, embora haja quem diga que esta forma já era praticada dentro do templo.

Luk Ah Choy: Dizem que também era aluno de Gee Sin, porém, devido a sua idade avançada, seu mestre o enviou para Hung Hei Kung. Junto a seu novo mestre lutou na revolução. Os dois juntos realizaram grandes façanhas que foram contadas geração após geração até os nossos dias. Ao final de um tempo mestre e aluno se separaram e Luk Ah Choy se prontificou a disseminar o estilo.

Wong Kei Ying: Foi um grande mestre da arte, porém sobretudo é lembrado na história por ser o pai de Wong Fei Hung. Sobre esse feito temos que ressaltar que não se tem conhecimento certo de que técnicas e formas foram desenvolvidas por ele, pois devido a grande fama de seu filho pode ser que seus conhecimentos no Hung Gar se atribuam ao segundo. O que se sabe é que foi um dos dez tigres de Cantão, junto com seu filho Wong Fei Hung.

Wong Fei Hung: Wong Fei Hung nasceu em 1847 na aldeia de Sai Chiu no distrito Nam Hoi na província de Kwon tung. Ele morreu em 1924, aos 77 anos de idade. Ele era filho de Wong Kei Ying. Logicamente Wong Fei Hung aprendeu Kung fu com seu pai. Depois estudou com o mestre Lam Fuk Sing.

Wong Fei Hung junto com seu pai iam de povoado em povoado exercerem a medicina e fazer demonstrações. Wong Fei Hung desde muito jovem tornou-se um lutador extraordinário, um gênio da arte de lutar.

A medida que passavam os anos sua fama se transformou

em lenda, era um lutador invencível, tanto é que na China o consideram como um dos melhores lutadores de todos os tempos. Wong Fei Hung tinha seu Kun (Academia) que se chamava Puchi Lam, estava localizado na província de Fan San, ali instruiu numerosos alunos, dos quais os mais conhecidos são Lam Sai Wing e Tang Fong.

Wong Fei Hung estruturou o sistema, o ampliou, enriqueceu-o e poderíamos seguir com uma lista interminável de adjetivos do que ele fez pela arte. Entre o povo não só era famoso por sua eficiência na luta senão também por sua bondade.

Lam Sai Wing
(1860-1943):

Lam Sai Wing, um dos maiores artistas marciais da história moderna, nasceu na província de Kwong Tung, distrito de Nam Hoi, Aldeia de Ping Chau. Ele trabalhou como açougueiro e era conhecido pelo apelido "Porky Wing" (Chiu Yuk). A família de Lam Sai Wing estava envolvida nas artes marciais há muitos anos. O jovem Lam treinou artes marciais primeiro com seu pai, Lam Che Chung, e seu avô, Lam Keui Chung. Depois ele estudou sob a orientação do Mestre Wu Kam Sing e mestre Jung Hung San. Aos 22 anos de idade ele se tornou um discípulo íntimo do famoso Wong Fei Hung e ficou com ele por mais de 20 anos.

Lam Sai Wing teve muitos estudantes durante sua vida. O sucessor dele foi o grão mestre Lam Jou, seu sobrinho e filho adotivo.

GRÃO MESTRE CHIU KAO: Esta é uma incrível história sobre um mestre moderno de Hung Gar que viveu até os 100 anos de idade. Treinando até o dia de sua morte, deixou um legado de excelentes mestres de Hung Gar em seu filhos.

O grão mestre Chiu Kao nasceu em 1895 em Kuantung, filho de dois médicos chineses. Quando tinha apenas 9 anos ele foi trabalhar com seu tio nas minas em Singapura. Lá ele conheceu o treino de Hung Gar sob a supervisão de Wong Sai Wing, um discípulo de Wong Fei Hung.

Quando jovem, Chiu Kao viajou para Hong Kong para continuar seu treinamento sob a supervisão de Lam Tsai Wing. Com o tempo, o grão mestre Chiu Kao abriu sua própria academia em uma área bastante pobre. Ele era muito conhecido por ser um defensor dos fracos e recebeu o apelido de "herói das ruas". Mais tarde, durante a segunda guerra mundial, Chiu Kao voltou a Kuantung para ensinar a jovens militares chineses as habilidades de luta do Hung Gar, para usarem contra invasores japoneses. Após a guerra ele retornou a Hong Kong e trabalhou como alfaiate. Ele também reabriu sua academia. Ele começou a combinar musculação com o Hung Gar, e a família Chiu se tornou famosa por ser uma família devota ao Kung Fu e à musculação.

Durante os anos 50 Chiu Kao competiu em torneios e se saiu muito bem. Em 1956 ele ganhou o 1o lugar em um torneio organizado por uma associação de Kung Fu de Kuantung,

onde ele também ganhou na categoria com armas.

Em 1957 ele ganhou o 2º lugar em Pequim com a forma do Tigre e a Garça; nesta época já contava mais de 60 anos.

Chiu Kao e sua esposa Shu Ying tiveram cinco filhos: Chiu Lai Fong, Chiu Kim Fung, Chiu Kim Ching, Chiu Wai e Chiu Chi Ling.

Nos anos 70, com 80 anos, o grão mestre Chiu Kao deixou o ensino do Kung Fu para seus filhos mas, continuou o seu treinamento, praticando o Tit Sin Kuen todos os dias. No dia 20 de fevereiro de 1995 o grão mestre Chiu Kao veio a falecer pacificamente durante seu sono, com 100 anos de idade. Sua família continua a compartilhar o ensinamento do Hung Gar até hoje por todo o mundo.

Chiu Kao foi uma verdadeira lenda do Hung Gar e seu legado permanece através de sua família.

GRÃO MESTRE
CHIU CHI LING:

O grão mestre Chiu Chi Ling é famoso no estilo de Kung Fu Hung Gar. Ele nasceu em Hong Kong em 1943. Seu pai, Chiu Kao (1895 - 1995), foi um campeão de Kung Fu Hung Gar durante toda sua vida.

O grão mestre Chiu Chi Ling pratica o estilo Hung Gar desde os 6 anos de idade, sob a supervisão do seu pai. O treinamento era baseado em métodos tradicionais e testava tanto a parte exterior quanto a interior do então jovem Chiu Chi Ling. O treinamento deu frutos e Chiu Chi Ling se tornou um excelente mestre de Hung Gar tendo hoje muitos

discípulos por todo o mundo.

No início dos anos 70 Chiu Chi Ling abriu uma academia. Muitas personalidades famosas (atletas e atores) estavam ansiosas pela inauguração da academia. Houve uma explosão de filmes em Hong Kong. Chiu Chi Ling teve a oportunidade de participar de cerca de 70 filmes, inclusive como ator e coordenador de artes marciais.

Durante os anos 70, seu pai Chiu Kao decidiu se aposentar do ensino do Kung Fu Hung Gar. A academia que Chiu Kao abriu em 1931 ficou aos cuidados de seus dois filhos, Chiu Wai e Chiu Chi Ling. Os dois dividiram o trabalho (também devido a diferença de personalidade), então Chiu Wai (cujo apelido era o rei do Kung Fu) permaneceu em Hong Kong para tomar conta das várias academias, enquanto Chiu Chi Ling espalhava o conhecimento do Hung Gar para outros países.

Com todo esse sucesso, Chiu Chi Ling tomou a firme decisão de propagar a Associação de Hung Gar criada por seu pai.

Hoje com a colaboração de muitos discípulos pelo mundo, o grão mestre Chiu Chi Ling ainda ensina e compartilha conosco o tradicional Kung Fu Hung Gar.

IMPORTANTE:

Esta coletânea é o 8º volume da série e é fornecida gratuitamente.

Consulte nossa pagina na INTERNET com frequência.