

A HISTÓRIA DO TEMPLO DE SHAOLIN.

A ordem Shaolin data de aproximadamente de 525 AD (anterior ao séc. XVI) quando um monge budista indiano conhecido como Bodhidharma (Tamo em chinês), deixou seu templo no sul da Índia e viajou para a China visando difundir o budismo, mais tarde conhecido como Budismo Ch'an (Ch'an é uma tradução chinesa para a palavra "dhyana" que significa, em Sanscrito, concentração yoga, também conhecida como Zen.). Para isso, viajou centenas de quilômetros para alcançar a China do Norte. Cruzou os Himalaias, cruzou o rio Yangtse e seguiu para o Norte em direção a Lonyang, capital da Província de Honan. O Imperador acreditava que se tratava de um projeto nobre, que seria o caminho para o Nirvana, e com isso ordenou a tradução de textos budistas de Sanscrito para chinês, utilizando monges budistas locais. Sua intenção era permitir que a população obtivesse acesso à essa "nova" religião (Budismo). A visão de Tamo em relação ao Budismo era a de que você não pode alcançar sua meta simplesmente através de boas ações executadas por outros em seu nome. A partir deste momento, o Imperador e Tamo divergiram. Tamo viajou para uma floresta vizinha, e encontrou o Templo Shaolin Ssu (Templo Floresta Jovem). Este Templo, foi construído pelo Imperador Hsio Wen da dinastia Wei do Norte (386-534 AD) e se tornou famoso pelas traduções de manuscritos budistas para chinês. A lenda conta que Tamo, encontrou uma caverna nas profundidades onde se instalou e entrou em profunda meditação de frente para uma pedra por mais ou menos nove anos. Muitas lendas narram as práticas meditativas de Tamo; diz-se que ele podia ouvir o caminhar das formigas subindo as pedras da caverna e que para não entrar em sono profundo, havia cortado suas pálpebras. No fim dos nove anos seu constante fitar escavou um buraco na parede da caverna fazendo com que Fang Chang (Grão-Mestre do Templo Shaolin) não mais recusasse sua entrada no Templo. Bodhidharma (Tamo) se tornou o primeiro sucessor (patriarca) do clã Ch'an na China. Quando Tamo se uniu aos monges, observou que estes não se encontravam em boas condições físicas. Eles gastavam horas por dia curvados sobre as mesas onde transcreviam textos manuscritos. Consequentemente os monges shaolin gastavam toda a energia necessária para executar até mesmo as mais básicas práticas de meditação budista. Tamo controlou sua fraqueza ensinando-os exercícios de movimentação, criados para aumentar o fluxo Ch'i e a força. Estes movimentos foram baseados na Yoga Indiana (principalmente Hatha e Raja) que associava movimentos de 18 principais animais encontrados na fauna e na mitologia indo-chinesa (ex.: tigre, garça, leopardo, cobra, dragão, etc.). Tamo também somou aos exercícios respiratórios formas de uma arte marcial que existia na Índia. Parecia surgir o Kung Fu Shaolin. Os ensinamentos de Bodhidharma foram mais tarde enriquecidos e refinados tornando os mestres shaolin mais poderosos. Em 1644 AD., os Manchus vieram ao poder (Dinastia Ch'ing 1644-



1911 AD.). Muitos dos oficiais provenientes da dinastia anterior (Dinastia M'ing) encontraram refúgio no Templo Shaolin e os Manchus destruíram o Templo. Somente cinco mestres escaparam, aqueles que foram para o Norte e ensinaram os Mongóis, acostumados ao frio intenso, enquanto, aqueles que foram para o Sul ensinaram aqueles que estavam acostumados a um clima mais quente. Mesmo com a destruição do primeiro Templo Shaolin (Ssu), outros surgiram dando origem a outras ramificações que se espalharam pela China e pelo Mundo. Hoje as duas ramificações mais conhecidas são as ramificações, Shaolin do Norte e a Shaolin do Sul. Nas regiões frias do Norte da China o solo era duro, permitia mais estabilidade quando se utilizavam de chutes. Por isso, os estilos do Norte enfatizavam chutes, movimentos acrobáticos, e técnicas de luta de solo (imobilizações). Por outro lado, nas regiões mais quentes do sul, o solo era mais macio, muitas vezes úmido, fazendo dos chutes uma tarefa mais complicada. Como resultado disso, as técnicas do Sul enfatizavam posturas mais baixas e técnicas mais aprimoradas com as mãos. É difícil precisar quando estes exercícios se tornaram "arte marcial". O Templo Shaolin se encontrava em uma área fechada porém, de possível passagem de bandidos em fuga ou em viagens. Além do mais, muitos animais selvagens eram freqüentemente tidos como problema. Assim, a parte "marcial" do Templo provavelmente se iniciou para preencher as necessidades de defesa pessoal. Após algum tempo, estes movimentos foram codificados em um sistema de defesa pessoal e com o passar dos anos esta vertente budista passou a ser mais distinta das outras devido aos estudos das artes marciais. Isto não é dizer que Tamo inventou as artes marciais. As artes marciais existem na China há séculos mas, com o confinamento dos Templos, foi possível desenvolver e codificar estas artes marciais em novos e diferentes estilos que se tornariam exclusivamente Shaolin. Sucessivos ataques e longos períodos de inatividade, fizeram com que o Templo de Honan desse origem a outros Templos. Líderes imperiais e regionais temiam o poder das artes marciais de adeptos nem sempre monges Shaolin. Refugiados Shaolin adeptos das artes marciais deixavam os Templos para ensinar privativamente ou em outro Templo Taoísta ou Budista. Devido as circunstâncias, novos Templos Shaolin surgiram (Fukien, Kwangtung) ou se convertiam de outros já existentes (Wu-tang, O Mei Shan). A rebelião dos "Boxers" em 1901 foi o início da decadência dos Templos Shaolin. No princípio, a China foi ocupada pelo Oeste, depois, pelo Governo Japonês e interesses estrangeiros. Os ingleses tornaram a família imperial em um regime impotente de "marionetes" através de uma larga escala de importações e venda de Ópio. Esta devastação, provocada pela droga (ópio), atingiu a pobre população. Isto possibilitou a incursão devastadora de outras potências européias, incluindo a Rússia, França, Holanda e mais tarde japoneses e americanos. No fim dos anos de 1800, a China era efetivamente dividida em zonas nacionais, cada uma controlada por um dos "donos" externos. A longa e permanente animosidade entre a China e Japão piorou e se estendeu, incluindo todos os outros "demônios estrangeiros". Em conjunto com o mais universal desprezo dos chineses a sua (então no poder) Imperatriz, nascia um movimento nacionalista com fortes raízes populares. Acompanhando os soldados na linha de frente estavam alguns lutadores pertencentes a nova "ordem" onde os legendários artistas das artes marciais eram (muitos Shaolin) conhecidos como boxeadores (como Bruce Lee que em seus filmes, fazia menção a esta época, se intitulando como o boxeador chinês).

Os [templos Shaolin](#) são um grupo de [mosteiros budistas](#) da [China](#). São famosos principalmente pela sua associação com [Chán](#) (japonês: [Zen](#)), [budismo](#) e [artes marciais](#). "Shaolin" significa "Floresta Jovem", e este nome teve origem após um grande incêndio que devastou as florestas ao redor do templo. As árvores destruídas foram depois replantadas, o que tornou a floresta "jovem". São, talvez, um dos mosteiros budistas mais conhecidos no [ocidente](#).

Os budistas de Shaolin são conhecidos por dominarem à perfeição do seu corpo, o seu treinamento é realizado diariamente.

Na série Kung-Fu, Kaine(David Carradine) treina em um desses templos.

Templo Shaolin



O Budismo viajou da Índia para a China durante o período do imperador Han Ming Oriental (58-76 d.C.). Aos imperadores chineses eram dados nomes especiais após a sua coroação e era habitual serem designados pelo nome seguido do título de imperador. Algumas centenas de anos mais tarde, alguns imperadores começaram a ser budistas, foi então que o Budismo começou a ser popular e respeitado em toda a China.

Estima-se, que por volta de 500 d.C., existiam provavelmente mais de dez mil templos budistas. Com o objetivo de absorver mais filosofia budista durante estes quinhentos anos, alguns monges foram enviados para Índia com o intuito de estudar e trazer clássicos do Budismo. Neste contexto, monges indianos foram de igual forma convidados para pregarem nos templos budistas chineses.

Segundo um dos livros mais antigos, "Registos dos Condado de Deng Feng" (Deng Feng Xian Zhi), um monge budista, com o nome de Batuo, veio até a China para pregar o Budismo em 464 d.C.. Deng Feng era o condado da província de Henan onde eventualmente o Templo de Shaolin viria a estar localizado. Trinta e um anos mais tarde, em 495 d.C., o Templo de Shaolin foi construído pela ordem do imperador Wei Xiao Wen (471-500 d.C.) para Batuo pregar. Assim, Batuo pode ser considerado como o primeiro monge chefe do Templo de Shaolin. No entanto, não há qualquer registo de como é que Batuo passou a prática do Qigong religioso, não existindo também qualquer registo de como Batuo morreu.

Porém, a pessoa mais influente nesta área foi o monge indiano Da Mo, cujo apelido era Sardili e também conhecido como Bodhidarma (*ser iluminado*), que tinha sido príncipe de uma pequena tribo no sul da Índia. Ele pertencia à escola de Mahayana (*literalmente*

“grande veículo”, uma das grandes escolas de Budismo) de Budismo e foi considerado por muitos como sendo um Bodhisattava, um ser que renunciava o nirvana com o objectivo de ajudar os outros. Dos fragmentos históricos existentes, acredita-se que nasceu em 483 d.C.. Da Mo foi convidado pelo imperador Liang Wu (502-505 d.C.) para vir à China pregar. Chegou a Cantão, China, em 527 d.C. durante o reinado do imperador Wei Xiao Ming (516-528 d.C.). Quando o imperador decidiu que não gostava da teoria budista de Da Mo, o monge retirou-se para o Templo de Shaolin. Ao chegar ao Templo, Da Mo verificou que os monges estavam fracos e doentes, então isolou-se numa gruta para ponderar sobre o assunto. Após nove anos de meditação, Da Mo emergiu e escreveu dois tratados clássicos, Yi Jin Jing (Clássico da Mudança do Músculo/Tendão) e Xi Sui Jing (Clássico da Lavagem da Medula/Cérebro).



O Yi Jin Jing ensinava os monges como usar o Qi (*energia*), em particular, como adquirir Qi de forma abundante, para melhorarem a saúde e modificarem os seus corpos de fracos para fortes. Depois de praticarem os exercícios do Yi Jin Jing, os monges descobriram que não só tinham melhorado a saúde, mas também aumentavam a sua força. E quando este treino era integrado no treino das formas marciais, a eficácia destas técnicas aumentava. Esta mudança marcou mais um passo na evolução das Artes Marciais Chinesas: o Qigong Marcial.

O Xi Sui Jing ensinava os monges como usar o Qi para limpar a medula e fortalecer o sistema

imunitário, como nutrir e aumentar a energia no cérebro, ajudando-os a atingir o estado de Buda. Mas como o Xi Sui Jing era difícil de compreender e de praticar, os métodos de treino foram transmitidos secretamente a apenas alguns discípulos de cada geração.

Da Mo morreu no Templo de Shaolin em 536 d.C. e foi sepultado na montanha Xiong Er. No período revolucionário, entre as dinastias Sui e Tang, no quarto ano de Tang Gao Zu Wu De (621 d.C.), o rei de Qin, Li Shi-Ming tinha tido sérias batalhas com o rei de Zheng, Wang Shi Chong. Quando a situação se tornou urgente para o rei de Qin, 13 monges de Shaolin apoiaram-no contra Zheng. Mais tarde, Li Shi-Ming tornou-se o primeiro imperador da dinastia Tang (618-907 d.C.) e recompensou o Templo de Shaolin doando 40 Qing (cerca de 600 acres) de terra. Permitiu também que o Templo treinasse e possuísse os seus próprios soldados. Nesses tempos, o treino marcial era uma necessidade para os monges pois tinham de proteger o rico património do Templo. O monge artista marcial era designado por "monge soldado" (Seng Bing). A sua responsabilidade, para além de estudar o



Budismo, era treinar artes marciais para proteger o Templo. Durante quase trezentos anos, o Templo de Shaolin possuiu legalmente a sua própria organização de treino das artes marciais e continuou a absorver estilos marciais fora do Templo para o seu próprio sistema de treino.

Durante a dinastia Song (960-1278 d.C.), Shaolin continuou a absorver cada vez mais estilos marciais externos ao Templo. Eles juntaram estas artes ao treino de Shaolin. Durante este período, um dos monges de Shaolin mais famoso, Jueyuan, viajou através do país para aprender e absorver estilos marciais de elevado nível para o Templo. Ele foi até Lan Zhou a fim de conhecer um artista marcial famoso, Li Sou. Através de Li Sou, conheceu um amigo de Li, Bai Yu-Feng e o seu filho. Mais tarde os quatro voltaram ao templo de Shaolin e estudaram em conjunto. Após dez anos de estudos e pesquisa mútua, Li Sou deixou o Templo, Bai Yu-Feng e o seu filho decidiram ficar e tornaram-se monges. Bai Yu-Feng tinha como nome de monge Qiu Yue Chan Shi. Qiu Yue Chan Shi era conhecido pelas suas técnicas de mãos e espada de lâmina fina. Segundo o livro "Registo do Templo de Shaolin" ele expandiu as na altura Dezoito Técnicas de Mãos de Buda para os Cento e Setenta e Três Técnicas. Compilou também as técnicas existentes em Shaolin e escreveu o livro "A Essência dos Cinco Punhos".

Este livro inclui e discute o método de prática e aplicações dos Cinco Padrões de Punho (Animal). Os cinco animais eram o dragão, tigre, cobra, pantera e grou. Este registo confirma

que os estilos marciais dos Cinco Animais existiam no Templo de Shaolin há já algum tempo. Da mesma fonte, existe registo que na dinastia Yuan, no ano de 1312 d.C., o monge Da Zhi veio do Japão para o Templo de Shaolin. Depois de ter estudado as artes marciais de Shaolin (técnicas de mãos e de bastão) durante treze anos, voltou para Japão e disseminou as artes marciais de Shaolin pela sociedade marcial japonesa.

Mais tarde, em 1335 d.C., outro monge budista de seu nome Shao Yuan veio do Japão para Shaolin. Ele especializou-se na caligrafia, pintura, teoria Chan (*teoria budista, sendo Da Mo o seu primeiro patriarca*) e em Gongfu de Shaolin. Ele voltou para Japão em 1347 d.C. e foi considerado e agraciado como “Guohen” (espírito do país) pelo povo japonês. Isto confirma que as técnicas marciais de Shaolin foram importadas para o Japão há mais de setecentos anos. Mais tarde, quando os Manchus tomaram conta da China e estabeleceram a dinastia Qing, proibiram o treino das artes marciais (desde 1644 a 1911 d.C.) para prevenir que os chineses da raça Han (pré-Manchus) se fossem insurgir contra o governo.

Com o objectivo de preservar as artes, as técnicas marciais de Shaolin foram difundidas à sociedade leiga chinesa. Todo o treino das artes marciais de Shaolin foi transmitido secretamente durante este período. Mas o número de soldados monges diminuiu de alguns milhares para apenas algumas centenas. De acordo com os “Registos do Templo de Shaolin”, o Templo de Shaolin ardeu três vezes desde o tempo que foi construído até a dinastia Qing (1911 d.C.). Uma vez que o templo de Shaolin tinha uma grande e fértil porção de terra e uma longa história, tornou-se um dos Templos mais ricos e cobiçados de toda a China e por isso foi muitas vezes atacado por bandidos. Na China antiga, um grupo de bandidos podia ter mais de dez mil homens.



Durante o reinado dos Qing, o acontecimento mais influente do povo chinês ocorreu no ano 1839-1840 (no vigésimo ano de Qing Dao Guang). Este foi o ano em que ocorreu a Guerra do Ópio entre a China e a Grã-Bretanha. Depois de ter perdido a Guerra, a China começou a perceber que os métodos de combate tradicionais, com armas tradicionais e punhos, não poderiam vencer as armas de fogo. Os valores da

longa e tradicional cultura chinesa foram postos em causa. A tradicional dignidade e orgulho do povo chinês começou a vacilar, e a dúvida de que a China fosse o centro do mundo começou a surgir. A confiança e determinação na auto-cultivação começaram a desfazer-se. A situação continuou a agravar-se. Em 1900 (vigésimo ano de Qing Guangxu), quando as forças conjuntas das oito nações poderosas (Grã-Bretanha, França, Estados Unidos, Japão, Alemanha, Áustria, Itália e Rússia) ocuparam Beijing no despojar da Insurreição dos Boxers, a dignidade chinesa foi levada ao seu ponto mais baixo. Muitos chineses começaram a desprezar a sua própria cultura, que tinha sido construída e desenvolvida sobre os princípios

da cultivaco espiritual e moralidade humantica. Eles acreditavam que esses princípios culturais tradicionais não poderiam salvar o seu país. Para salvar a nao, eles precisariam de aprender com o Ocidente. A mente dos chineses começou a abrir-se e as armas de fogo e canhões começaram a tornar-se populares.

Depois de 1911, a dinastia Qing caiu numa revoluo liderada pelo Dr. Sun Yat-Sen. Por causa da influência da abertura das mentalidades ocorrida devido  ocupao dos estrangeiros, os valores tradicionais das Artes Marciais Chinesas foram então reavaliados e os segredos das Artes Marciais Chinesas gradualmente revelados ao público. De 1920 até 1930 muitos manuais marciais foram publicados. No entanto, este foi também o período da Guerra Civil Chinesa, durante o qual Chiang Kai-Shek tentou unificar o país. Infelizmente, em 1928, ocorreu uma batalha na zona do Templo de Shaolin. O Templo foi incendiado e destruído pela última vez pelos militares do senhor da guerra Shi You-San. O fogo durou mais de 40 dias, destruindo todos os edifícios principais. Os livros mais preciosos, assim como os registos das artes marciais perderam-se no fogo.

Foi também durante este período que, com o objectivo de preservar as Artes Marciais Chinesas, foi estabelecido o Instituto Central de Guoshu de Nanking em 1928, pelo presidente Chiang Kai-Shek. Foram recrutados para este instituto muitos mestres e praticantes famosos. O nome tradicional "Wushu" (técnicas marciais) foi alterado para "Zhong Guo Wushu" (técnicas marciais chinesas) ou simplesmente "Guoshu" (técnica nacional). Esta foi a primeira vez na história da China que sobre o poder do governo, todos os diferentes estilos de Artes Marciais Chinesas se reuniram e partilharam os seus conhecimentos em conjunto.

Infelizmente, após três geraes, a Segunda Guerra Mundial começou em 1939 e todos os treinos tiveram de ser interrompidos. Depois da Segunda Guerra Mundial, em 1945, a China foi tomada pelos comunistas. Sob a autoridade dos comunistas, todas as religiões foram proibidas e, naturalmente, todo o treino de Shaolin. Mais tarde, sob a direo do partido comunista, foi estabelecido o treino de Wushu no Instituto Nacional de Atletismo. Nesta organizao, grande parte do treino marcial, bem como as suas aplicaes, eram propositadamente ignoradas. O partido comunista tinha como objetivo desencorajar os artistas marciais a reunificarem-se contra o governo.

A partir da história da China, pode-se verificar que todas as revolues bem sucedidas se deveram  unificao dos artistas marciais chineses. Tristemente, apenas a parte acrobática e esttica das artes foi preservada e desenvolvida. Eventualmente, tornou-se patente que os atletas treinados neste período não se sabiam defender nem combater. A representao era o objetivo desta preservao. Esta situao permaneceu inalterada até os finais da década de 1980. Depois do governo chinês ter compreendido que a essência das artes – o treino marcial e as suas aplicaes – estava a desaparecer com o falecimento de muitos mestres tradicionais, foi de novo decidido o encorajamento do treino tradicional.

Contudo, muitos mestres já tinham sido mortos durante a denominada "Revoluo

Cultural”, e muitos outros tinham perdido a confiança no partido comunista e não estavam dispostos a partilhar os seus conhecimentos. Com o objetivo de trazer o Wushu chinês para as competições olímpicas, a China despendeu um grande esforço para promover o Wushu. Com esta motivação o Templo de Shaolin recebeu de novo a atenção do governo. Novos edifícios foram construídos, assim como um grande hotel. O Templo de Shaolin tornou-se um ponto de grandes atenções turísticas! Mais ainda, muitas atividades de treino e programas foram criadas para o interesse dos artistas marciais do mundo.

Porém, com a finalidade de preservar as definidas Artes Marciais Chinesas, foi organizado pelo governo uma equipe denominada “Equipe de Investigação das Artes Marciais”. A missão desta equipe é encontrar velhos mestres tradicionais sobreviventes e reter os seus conhecimentos sobre a forma de livros ou cassetes de vídeo. A situação foi muito diferente na Formosa (Taiwan). Quando Chiang Kai-Shek se refugiou na Formosa, trouxe consigo muitos mestres famosos, que posteriormente ensinaram as Artes Marciais Chinesas. Os métodos de treino mantiveram-se e todas as artes foram preservadas na forma tradicional. Todavia, dado os novos estilos de vida, não há muitos jovens com vontade, paciência e tempo para se dedicarem ao treino marcial. Por isso, o nível das artes marciais atingiu o ponto mais baixo de sempre da história das Artes Marciais Chinesas. Muitos segredos das artes que levaram milhares de anos de acumulação de experiências humanas desapareceram rapidamente.

Para preservar as artes, os segredos remanescentes começaram a ser divulgados ao público, e até à sociedade Ocidental. Ainda bem que os livros e cassetes de vídeo são frequentemente usados quer na China, quer na Formosa para preservar as artes. Muito das Artes Marciais Chinesas foi preservada em Hong Kong, Indochina, Malásia, As Filipinas, Indonésia, Japão e Coreia. Atualmente, é reconhecido que, para se preservar as artes, todos os artistas marciais interessados pelas Artes Marciais Chinesas se devem unir e partilhar os seus conhecimentos abertamente. Se nós acalmaros e olharmos para trás, para a história das Artes Marciais Chinesas, poderemos ver que no princípio de 1900, as artes marciais ainda mantinham o seu treino tradicional e o seu nível ainda permanecia elevado.



Desde essa altura até à Segunda Guerra Mundial, o nível das artes decaiu muito rapidamente. Da Segunda Guerra Mundial até hoje, o nível das artes não atingiu nem metade dos níveis tradicionais. Todos nós devemos compreender que o treino das artes marciais já não é útil para a guerra. As possibilidades de usar em defesa pessoal também foram reduzidas ao mínimo, comparado com os tempos antigos. São artes cujos conhecimentos requereram aos Chineses milhares de anos de acumulação. O que nos resta para aprender é o espírito das artes. Da aprendizagem destas artes, nós seremos capazes de disciplinar-nos a nós próprios e promover a nossa compreensão da vida para um nível espiritual mais elevado. Da aprendizagem destas artes, nós seremos capazes de manter uma condição física e mental mais saudável.

Os Templos de Shao-Lin antigos podem ser comparados a uma universidade de artes marciais. Cada templo teve vários Mestres de Shao-Lin que eram peritos ou especialistas em uma área particular de treinamento. Assim, os estudantes poderiam aprender do melhor em todo campo. Havia 3 classes de devoto de Shao-Lin isto é: os monges, religiosos e os conhecedores de medicina geral, ou médicos. A parte mais difícil era ganhar admissão para um destes templos.

Os estudantes jovens tiveram que esperar fora do templo por uma eternidade antes que fossem aceitos ou rejeitados baseado no temperamento e atitude deles, sob observações discretas dos monges. Eles tiveram que suportar meses ou anos fazendo tarefas servis, antes que fossem aceitos como discípulos. Os que eram aceitos, recebiam uma educação em filosofia, belas artes e as artes marciais.

Para se formar no templo, eles teriam que exibir habilidades fenomenais e atravessar 18 câmaras de prova no templo. Se eles sobrevivessem as primeiras 17 câmaras, eles teriam que agarrar um ferro em brasa com os antebraços nus deles e a marca de um tigre e dragão seria gravado nos braços dos desafiados. Estas marcas eram os sinais de um verdadeiro Mestre de Shao-Lin.

Por milhares de anos os Mestres de Shao-Lin utilizaram as experiências dos alunos para renovar a arte-marcial com estilos novos e outras formas de treinamento. Ao mesmo tempo, os religiosos e os médicos, instruíram vários estilos aos alunos. A tempo, muitos destes alunos iniciaram as próprias variantes do treinamento que eles tinham recebido. Os religiosos e médicos também trouxeram inovações nas artes marciais, com o conhecimento de outras artes que descobriam durante as viagens que realizavam. Por consequência destas viagens, existiram vários templos em diversos lugares. Abaixo alguns estilos que atribuem-se a estes templos.

TEMPLO de HONAN

Punho do norte, Dragão de Solo, Macaco, Punho de Algodão, Oito Imortais, Dez Mil Lotos Bêbados, Serpente Florescente, Dourada, Lanças, Bastões Articulado, Únicas Espadas de folha larga, Espadas de folha larga Dupla, Espadas de Gancho de Tigre, Espada Dupla Afiada, Três

Seccional, Chicote de Cadeia, Punhais Duplo, Machados de Mão Duplo, Únicos e Facas Duplas da Borboleta.

TEMPLO de FUKIEN

Punho meridional, Centopéia Dourada, Pardal, Macaco Branco, Cavalo Selvagem, Treinamento de Ferro e Osso, Palma de Ferro, Camisa de Ferro, Punho Pequeno.

TEMPLO de SHANTUNG

Shantung Tiger, Tan Preto Técnicas de Perna Familiares.

OMEI SHAN TEMPLO

Guindaste branco, Garra de Àguia, Galo Dourado, Cisne Branco, Avestruz.

TEMPLO de KWANGTUNG

Sistema de tigre-guindaste, Punho de Ch'a, Baratas Douradas, 10,000 Abelhas Atacando.

WUTANG TEMPLO MONTÊS

T'ai Chi Ch'uan, Pa Kua Chang, Hsing eu Chu'an, Liu Hsing Ch'uan, T'ai Chi Espada de Lâmina larga, Lanceiros, Ta Mo Espada e Espada Dupla e Lanceia, Sete Espada de Estrela.

HUA TEMPLO MONTÊS

Punho clássico de Hua, Punho Moderno de Hua, Chang Ch'uan.

Shaolin é a mais famosa escola de Quanshu (A Arte das Mãos livres).

Tendo origem das Dinastias do Norte e do Sul (420-589) e apogeu nas Dinastias Sui (581-618) e Tang (618-907), sofreu numerosa variações em eras subseqüentes.

Shaolin Kung-fu é assim chamado em virtude de Ter sido criado no Monastério Shaolin nas montanhas Song (Songshan), no município de Dengfeng, na Província de Henan. Ao redor destas montanhas existem muitos lugares de interesse histórico - túmulos antigos, pagodes, placas de pedra com inscrições e templos construídos em diferentes épocas.

Dentre as muitas relíquias, o parcialmente preservado Monastério Shaolin é o mais famoso.

Em 495, um monge indiano chamado Batuo veio à China para pregar o Budismo. Como um devoto seguidor da religião, o Imperador Xiao Wen ordenou a construção do monastério para o monge visitante nas montanhas Song. O monastério foi chamado Shaolin por estar localizado numa floresta (Lin, em chinês) sob o lado sombrio da cadeia de montanhas Shaoshi, que compõe um dos lados de Songshan.

O Monastério Shaolin teve uma história turbulenta. Foi seriamente afetado por incêndios em três guerras, sendo o primeiro na Dinastia Sui, o segundo na Dinastia Qing (1644-1911) e o

terceiro – o mais catastrófico de todos – em 1928, quando o fogo destruiu templos e valiosos documentos, que relatavam o estudo do desenvolvimento do Shaolin Kung-Fu, por mais de 40 dias.

As estruturas arquitetônicas que sobreviveram à destruição incluem a Entrada da Frente, o Salão de Convidados, o Pavilhão Bodhidharma, o Salão do Mento Branco, a Câmara dos Mil Budas e a Floresta das Placas de Pedra.

Não há evidências conclusivas de quem criou o Shaolin Kung-Fu, nem quando foi criado. Algumas pessoas dizem que esta arte foi desenvolvida por Bodhidharma, um monge indiano que veio à China 30 anos depois de Batuo. Outra fonte diz que a prática da arte marcial no Monastério Shaolin iniciou-se antes de Bodhidharma através de dois discípulos de batuo, Hui Guang e Seng Chou.

Atualmente, estudiosos e pesquisadores compartilham a idéia de que a origem do Shaolin Kung-Fu não deve ser atribuída a uma só pessoa ou a uma simples escola do Monastério Shaolin.

Eles sustentam que o Wushu de Shaolin foi criado e desenvolvido pelos monges do monastério ao longo dos anos, com bases em formas populares antigas.

Shaolin Kung-Fu serviu, pela primeira vez, para propósitos militares na Dinastia Tang, quando o primeiro imperador, Taizong, pediu auxílio ao Monastério Shaolin para combater Wang Shichong, que queria estabelecer um regime separado em Louyang. Trabalhando em conjunto com as tropas imperiais, os monges-guerreiros Shaolin capturam Wang vivo. Treze deles foram condecorados por serviços prestados, incluindo o Monge Tan Zong que recebeu o título de General. Além disso, o monastério recebeu 400 mu (1 = 1/6 acres) de terra e apoio para o treinamento marcial dos monges. Em seu apogeu, Shaolin possuía um contingente de cinco mil monges – guerreiros e era conhecido como “O Monastério Nº 1 sob o Céu”.

Além dos exercícios Shaolin de mãos livres, os monges também praticavam qigong (exercícios respiratórios), montaria e combate com armas. De fato, eles tornaram-se um destacamento especial do Exército Imperial.

Na metade da Dinastia Ming (1368-1644), a costa da China sofria freqüentes saques dos Japoneses. Em 1522, o Monge Yue Kong liderou um grupo de elite de 40 monges Shaolin na região do rio Songjiang, na província de Zhejiang, contra os invasores. Usando bastões de ferro como armas, eles combateram com bravura e venceram muitas batalhas antes de patrioticamente perderem suas vidas.

Com ligação direta com a corte, os monges-guerreiros Shaolin não ficaram isentos de ser utilizados como elementos de repressão. Em 1341, eles atacaram os Turbantes vermelhos, um exército de camponeses rebeldes. A batalha foi retratada no mural da Câmara do Manto Branco.

Supõe-se que um monge leve uma vida reclusa, mas os de Shaolin, sendo versados em artes marciais, estavam freqüentemente envolvidos em questões políticas. Mesmo utilizando os monges para seus fins, a classe dominante temia o seu poderio militar. Durante a Dinastia Qing, os monges Shaolin foram proibidos de praticar artes marciais. Em 1723, quando o monastério estava sendo reformado, a planta da construção teve que ser submetida a exame pelo imperador, que decretou que os monges passariam a ser supervisionados por um monge superior apontado pela corte.

Por outro lado, como resultado do patronato imperial, o Shaolin Kung-Fu cresceu de maneira sólida em termos de prestígio e popularidade. Numerosos peritos em Wushu foram a Shaolin aprender a arte, enquanto auxiliavam a aperfeiçoá-la.

Conta-se que, antes de ocupar o trono, o primeiro imperador da Dinastia Song (960-1279) fez um estudo intensivo do Shaolin Kung-Fu e, baseado em seus padrões básicos, desenvolveu 36 formas de Changquan (Punho longo) que, mais tarde, derivou numa escola com seu nome.

Durante as Dinastias Jin e Yuan (1115-1368), um perito em Shaolin Kung-Fu chamado Bai Yufeng, baseado na essência do tradicional Wuqinxi (Jogo dos cinco animais), criou seu próprio “Cinco Exercícios de Mãos Livres”, imitando os movimentos do Dragão, Tigre, Leopardo, Serpente e Garça. Seu contemporâneo Velho Li, que era versado em diferentes escolas de Shaolin Kung-Fu, trabalhou para disseminá-lo em vastas áreas das Províncias de Henan, Shannxi e Sichuan. Foi a partir deste momento que o Shaolin Kung-Fu saiu dos limites dos círculos budistas e estabeleceu-se como uma escola independente de Wushu. Este fato permitiu que inúmeras variações surgissem, o que possibilitou uma crescente influência sobre outras escolas. Dois afrescos na Câmara do Manto Branco do Monastério Shaolin mostram monges se exercitando. Pintados em 1662, o do muro norte retrata exercícios de combate de Liuhequan e o do muro sul ilustra combates armados, ambos destacando claramente movimentos de braços, pernas, olhos e corpo da Escola Shaolin.

Equilibrando força e graça, ou “rigidez” com “suavidade”, os movimentos de Shaolin Kung-Fu são simples e compactos, rápidos e sólidos, e são todos realizados em posturas naturais e flexíveis juntamente com um trabalho de pernas firme e leve. Os socos são como ondas, com os braços que parecem não estar flexionados nem completamente estendidos. Os olhos estão fixados no adversário, lendo suas intenções. Em combate, o mestre de Shaolin Kung-Fu tem aparência impetuosa, mas permanece internamente calmo.

Longe de ser uma arte de demonstração, Shaolin Kung-Fu possui definidos propósitos práticos. Uma vez que foi desenvolvido para o combate a curta distância, pode ser praticado em espaços pequenos.

Há seis princípios básicos para o Shaolin Kung-Fu:

1. Seja hábil. Os movimentos devem ser variados, não telegrafados e flexíveis.

2. Seja discreto. Derrote seu oponente utilizando sua própria força, “assim, você poderá derrubar uma pessoa que pesa 100kg, usando uma força que move 0,5kg”.
3. Seja corajoso. Ataque sem hesitação, toda vez que houver oportunidade.
4. Seja rápido. O oponente pode ver sua mão, mas não seu soco.
5. Seja impetuoso. Golpeie os pontos vitais.
6. Seja prático. Todos os movimentos possuem um fim estratégico.

Concluindo, todas as técnicas devem ser aperfeiçoadas para que se alcance o máximo de eficácia. Naturalmente, isto envolve longos anos de prática, como está evidenciado nas cavidades encontradas no solo de bloco de pedra do Templo dos Mil Budas do Monastério Shaolin. É dito que estas depressões tiveram origem em decorrência dos intensos treinamentos dos monges, ao longo de inúmeras gerações.

Bodhidharma e o Templo Shaolin



Bodhidharma - Pintura do Período Meiji (1880)

Não existem registros escritos precisos sobre a origem das artes marciais, no entanto, acredita-se que elas tenham suas raízes mais remotas na Índia, há mais de dois mil anos atrás. Há indícios de que nessa época tenha surgido a primeira forma de luta organizada, chamada de *Vajramushti*, que seria um sistema de luta de guerreiros indianos.

A história das artes marciais começa a tomar uma forma mais concreta a partir do século VI, quando no ano 520 A.D. um monge budista indiano chamado Bodhidharma - 28º patriarca do

Budismo e fundador do Budismo Zen - deixou seu país e partiu numa longa jornada em busca da iluminação espiritual. Bodhidharma (conhecido no Japão como *Daruma*) viajou da Índia para a China, pernoitando nos templos que encontrava pelo caminho e pregando sua doutrina aos monges ou a quem quer que fosse.

Depois de ter perambulado por boa parte do território chinês, o destino o conduziu ao Templo Shaolin, localizado na província de Honan. Diz a lenda que, ao penetrar no velho mosteiro, Bodhidharma deparou-se com a precária condição de saúde dos monges, fruto de sua inatividade. Foi então que ele iniciou os monges na prática de uma série de exercícios físicos, ao mesmo tempo em que transmitia-lhes os fundamentos da filosofia Zen, com o objetivo de reabilitá-los tanto física quanto espiritualmente.

Os exercícios ensinados por Bodhidharma eram baseados em métodos de respiração profunda e yoga, e seus movimentos se assemelhavam a técnicas de combate. A prática desses exercícios logo tornou-se uma tradição no templo, vindo mais tarde a atingir um estado de evolução tal que pôde ser considerada como um verdadeiro e completo sistema de autodefesa: o Shaolin Kung Fu, que no Japão é conhecido como Shorinji Kenpo.

Esta arte marcial em ascensão logo mostrava sua eficiência, primeiro com relação à reestabelecida saúde dos monges, e segundo como método de defesa pessoal propriamente dito, posto em prática contra bandoleiros que por vez ou outra saqueavam o templo, de quem os monges em outros tempos eram considerados presas fáceis.

A reputação dos monges lutadores logo se espalhou pela China, fazendo com que o Shaolin Kung-Fu se difundisse amplamente pelo país, principalmente durante a Dinastia Ming (1368-1644), vindo mais tarde a conquistar outros países da Ásia e a dar origem a outros estilos de artes marciais, como o Karate em Okinawa.