

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

## O QUE É NAN BEI JI QUAN WUSHU KUNG-FU SYSTEM?

É um sistema de Wushu onde praticamos: Wushu moderno, Wushu tradicional, Tai Chi Chuan, Liangong, Chi Kung, Mò Fat Djong, Yijinjing, Baduanjin, Chin-Na, Sanshou, BaGuaZhang, XingYiQuan, filosofia e etc. literalmente NAN BEI JI QUAN significa “Punhos Extremos do Sul e do Norte”. Não é nome de estilo.

## O QUE É KUNG-FU?

Kung-Fu quer dizer habilidade em fazer algo.

## O QUE É WUSHU?

Este é o termo correto para as artes marciais chinesas e quer dizer “Arte da paragem da violência”. Wushu permite que a mente, corpo e alma alcancem o auge de seus potenciais.

**Wushu** (武術 ou 武术; [pinyin](#): wǔshù) é um termo [chinês](#) que literalmente significa [arte marcial](#). Este é o termo correto para o que no ocidente se passou a chamar erroneamente de [kung fu](#) (ver tópico abaixo). Na [China](#) o termo *Kuo Shu*, que significa *arte nacional*, também é usado, na acepção de arte marcial.

Existem catalogados na China centenas de estilos de arte marcial, e estes classificam-se em duas escolas: **Waijia** ou escola externa, e **Neijia** ou escola interna. Na primeira se inclui a maior parte dos estilos de wushu, alguns originários do templo de Shaolin (ou outros templos, como Emeishan, Fukien, Huanshan, para citar os mais famosos). Já a segunda se tornou mais famosa a partir do templo do Monte Wudang, centro que enfatizava estilos tradicionais, alguns muito famosos no Ocidente, como o [Pa Kua Chang](#) (Baguazhang), [Hsing-I Chuan](#) (Xingyiquan) e o [Tai Chi Chuan \(Taijiquan\)](#); entretanto, algumas modalidades da escola interna, como o I-Chuan, o Hsing-I e o Pakua, não tiveram origem em templos.

Uma reformulação moderna com um intuito esportivo é o *Wushu Olímpico* (ou Wushu Moderno) que consiste de coreografias e técnicas de exibição, deixando de lado a eficiência real de luta enfocada pelo *wushu tradicional*, em prol de uma beleza estética.

Kung Fu - É um sistema de luta desenvolvida na china. Surgiu das observações dos animais. Porém, ninguém sabe ao certo quando surgiu. Embora já tenha mais de 4.000 anos, a verdade nele continua novinha porque, vai se adaptando de tempos em tempos como uma arte tradicional.

A história do Kung Fu é cheia de muitas lendas e ciladas que tornam qualquer tentativa séria de transmitir uma história compreensiva e puramente factual quase impossível. A principal razão para isto é que a história de uma pessoa é a lenda de outra. Há muito poucas provas documentadas para sustentar qualquer história de Kung Fu, já que a maioria das histórias passam de pai para filho, oralmente, sem qualquer documentação escrita para comprovar. Sendo assim, tentarei cortar muito dos mitos e apresentar um relato claro. Se um relato for puramente lenda, será registrado como tal aqui.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

==Os Primórdios==

Os primeiros registros fiéis de Kung Fu foram encontrados em ossos e cascos de tartarugas da dinastia Shang (1766-1122 a.C.), embora acredita-se que o Kung Fu se desenvolveu muito antes disso. Machados de pedra, facas e flechas foram desenterrados do período da China em recentes escavações. Na verdade, Huang-Ti, o terceiro dos Três Imperadores de Outono (embora alguns o considerem o primeiro imperador da China) usava espadas de cobre para o combate.

Ch'uan fa, ou estilo do punho, como era chamado o Kung Fu no começo, tornou-se muito popular, quando os guerreiros de Chou da China Ocidental derrotaram o monarca da dinastia Shang em 1122 a.C. Durante o período Chou, uma espécie de luta romana chamada jiaoli foi listada como um esporte militar juntamente com arco e flecha e corrida de carruagens.

O período de 770-481 a.C. foi chamado de Era da Primavera e do Outono. Durante esta época, o Kung Fu foi chamado de ch'uan yung, e a arte começou a florescer.

O período dos Estados Guerreiros (480-221 a.C.) produziu muitos estrategistas que enfatizavam a importância do Kung Fu na construção de um forte exército. Conforme mencionado por Sun-tzu (A Arte da Guerra), "Exercícios de luta romana e ataque fortalecem o físico do guerreiro". Dos notáveis mestres de Kung Fu em luta de espadas naquele tempo, muitos eram mulheres. Uma delas, Yuenu, foi convidada pelo Imperador Goujian, para expor suas teorias sobre a arte de esgrimista. O termo oficial para o Kung Fu naquela época era chi chi wu (os mesmos caracteres que os usados para o jujutsu japônes).

As dinastias Ch'in (221-206 a.C.) e Han (206 a.C. - 220 d.C.) presenciaram o crescimento de artes marciais como o shoubo (luta romana) e o jiaodi, uma contenda na qual os participantes se defrontam com chifres de boi nas cabeças. O Kung Fu passou a se chamar chi ch'iao. Várias novas armas foram incorporadas à arte, e o taoísmo (Filosofia [[Tao]]) começou a influenciar a filosofia de luta.

Na dinastia Chin (265-439 d.C.) e nas dinastias do Norte e do Sul (420-581 d.C.), um famoso médico e filósofo taoísta, integrou o Kung Fu com chi kung (exercícios respiratórios, também chamados qigong). Suas teorias de poder interior e exterior ainda são respeitadas até hoje.

Ge Hong baseou-se muito na pesquisa de seu antecessor Hua T'o, que, durante o período dos Três Reinos (220-265 d.C.), criou um método de movimento e respiração chamado wu chien shi. Este incluía a imitação dos movimentos do pássaro, veado, urso, macaco e tigre. Dizia-se que Hua T'o recebeu ajuda de um sacerdote taoísta chamado Chin Ch'ien. As obras de Hua T'o e Ge Hong foram um marco do desenvolvimento de exercícios de Kung Fu.

O seguinte grande desenvolvimento da história do Kung Fu também veio durante as dinastias do Norte e do Sul: a chegada de Bodhidharma.

==O Nascimento do Wushu==

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

Com o Kung Fu Shaolin firmemente plantado no solo da China, a arte diversificou-se em milhares de estilos familiares distintos.

Durante a dinastia Sung (960-1279 d.C.), houve um grande aparecimento da sociedade de Kung Fu, nem todas promovendo boas ações. Sociedades tais como os Dragões Negros ou as Tríades eram muito fechadas - quase como famílias. Seus objetivos iniciais não são claros, mas com o poder vem a corrupção, e muitas sociedades de Kung Fu voltaram-se para o crime. Não era raro encontrar um mestre de Kung Fu de uma determinada escola (kwoon) ou província vagando de vilarejo em vilarejo, testando sua habilidade. Muitas vezes havia duelos até a morte. Além de lutas mortais, havia muitas demonstrações públicas para atrair novos praticantes. De acordo com a crônica da capital de Kaifeng, estes "shows de rua" eram muito populares.

Na dinastia Ming (1368-1644 d.C.), o Kung Fu era conhecido historicamente como chi yung e a arte floresceu, especialmente no Sul da China. Os estilos de Shaolin do Sul concentravam-se no templo Shaolin, na província Fukien. Wang Lang da província de Shang-tung criou o famoso estilo Louva-a-Deus (Tang Lang), baseado nos movimentos do inseto de mesmo nome.

Os estilos da garça branca (pao-hoc) e do macaco (tsitsing pi qua) surgiram também. Talvez, o maior evento internacional durante este período tenha sido a introdução do Kung Fu no Japão. Ch'en Yuan-ping viajou ao Japão e introduziu o ch'in-na, uma forma de manipulação das juntas que acrescentou muito ao Jujutsu japonês. A maior documentação histórica desta era ocorreu quando Qi Jiguang, um conhecido general, compilou um livro tratando de 16 diferentes estilos de exercícios com as mãos desarmadas e umas 40 técnicas com lança e bastões de três partes. Ele criou também uma série completa de teorias e métodos de treinamento, dando assim grandes contribuições ao Kung Fu.

Quando os Manchus derrubaram a dinastia Ming em 1644, eles estabeleceram a dinastia Ch'ing, que caiu em 1911. O Kung Fu era chamado de pai ta, e 18 sistemas de armas para combate foram praticados. Sociedades secretas floresceram, especialmente a Sociedade da Lótus Branca, que era enfatizada no taoísmo. As sociedades da dinastia Ch'ing eram organizações que desejavam derrubar os Manchus ou afastar as influências européias ocidentais de seu país.

Muitas sociedades ensinavam a seus membros que suas técnicas de Kung Fu os tornariam invencíveis, mesmo para balas de armas de fogo. Isto provocou a Rebelião dos Boxers (chamados "boxers" pelos estrangeiros, porque os chineses enfrentavam as balas desarmados). Naturalmente, mãos desarmadas não enfrentam balas, e a rebelião foi esmagada. Isto trouxe desrespeito para a validade do Kung Fu. Durante esta era, os métodos de Kung Fu interior (nei-chia) começaram a se tornar populares.

A era comunista foi introduzida depois da queda dos Manchus. O Kung Fu agora passava a chamar-se wushu ou kwo su. Poderosos chefes guerreiros, como Feng Yu-hsiang, treinavam seus soldados com Kung Fu, desenvolvendo muito respeito à arte. Em 1949, a República Popular da China foi fundada, e muito tem sido feito desde então para promover o Kung Fu. Velhos métodos de luta voltaram a ser usados, e novos foram criados. Grupos de mestres foram formados para combinar e restabelecer vários métodos antigos, e o Wushu nasceu.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

Só no final da década de 1960 que o Kung Fu começou a ser ensinado para os ocidentais, e arte se torna cada vez mais popular em todo o mundo.

Nota: O registro histórico chinês menciona, pela primeira vez, o Kung Fu no ano de 2674 a.C., ou seja, 4.676 anos já se passaram desde esse registro até o ano de 2002.

Fonte: Livro Segredos do Kung Fu - escrito by Uniao Ton Lon Kung Fu

==O Termo "Kung Fu"==

"Kung Fu" (功夫, Pin Yin:kung fu) , que tem a acepção de é uma palavra [[China|chinesa]] em forma coloquial que pode significar "Tempo e habilidade", adquiridos através de esforço e Competência na luta corporal.

O termo não era muito popular até a segunda metade do século XX; por isso raramente é encontrado em textos modernos fora da China. Acredita-se que, no Ocidente, a palavra foi usada pela primeira vez no século XVIII, pelo missionário jesuíta francês Jean Joseph Marie Amiot. Com a imigração de chineses (cantonese, em sua maioria) para a América, o termo começou a se difundir. Os chineses de Guang Dong (Cantão) costumavam a se referir treino das lutas corporais a atividade que requeria muito tempo de prática ou trabalho duro sob rigorosa supervisão de um mestre competente, e em seu dialeto usavam a expressão kung Fu.

Entretanto, o termo ganhou popularidade de fato a partir do final dos anos 60, graças aos filmes de [[artes marciais| arte marcial]] de Hong Kong (especialmente os de [[Bruce Lee]]), e aos seriados para televisão que levavam no título o termo Kung Fu. Sua popularidade no mundo se deu pelos filmes a partir dos anos 60 do século passado e dos EUA através de [[Bruce Lee]] e da série da TV 'Kung Fu' estrelada por [[David Carradine]].

==Kin Lai==

## A SAUDAÇÃO - KIN LAI

A "saudação tradicional" do Kung Fu que é o Kin Lai e deve ser executada com ambas as mãos: a direita fechada (representando o sol) e a esquerda aberta (representando a lua) por cima da outra mão. Essa saudação é feita para indicar respeito e agradecimento.

Usar a inteligência (mão esquerda em palma) é mais eficiente do que usar o punho (mão direita fechada).

## O QUE É TAI CHI CHUAN?

É um sistema integral de saúde física, mental, espiritual, e também uma arte de defesa pessoal. Literalmente significa “A Suprema Integração” ou “Suprema Energia dos Punhos”.

## O QUE É LIANGONG?

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

Ginástica terapêutica desenvolvida há 30 anos pelo ortopedista Zhuang Yuan Ming para aliviar dores e trabalhar a postura corporal. É considerado a ginástica da alegria pelo bem estar que proporciona.

## O QUE É CHI KUNG?

Ciência que utiliza a meditação e exercícios respiratórios para atingir o equilíbrio energético.

## O QUE É MOO FAT DJONG?

Boneco de madeira usado no estilo Wing Chun Kung-Fu composto por 108 técnicas empregadas na luta a curta distância.

## NOME DAS BASES MAIS USADAS:

MA-BU	CAVALO
KON-BU	ARCO E FLECHA
XU-BU	GATO
XIE-BU	CRUZADA (FÊNIX)
DULI-BU	EQUILÍBRIO (GARÇA)
PU-BU	ESQUIVA (SERPENTE)
XU LUNG BU	DRAGÃO
DIANDIE BU	MACACO
GAI-BU	CRUZADA ABERTA PELA FRENTE
CHA-BU	CRUZADA ABERTA POR TRÁS
PA MA-BU	CAVALO EM OITO
TEIN-BU	POSIÇÃO "T"

## PRINCIPAIS POSTURAS NO WUSHU KUNG-FU E TAI CHI CHUAN:



MA-BU (CAVALO)



KON-BU (ARCO E FLECHA)



XU-BU (GATO)

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU



**XIE-BU (FÊNIX)**



**DULI-BU (EQUILÍBRIO)**



**PU-BU (ESQUIVA)**

## **CONTAGEM EM CHINÊS DE 1 A 20:**

YI – ER – SAN – SI – WU – LIU – QI – BA – JIU – SHI – SHIYI – SHIER – SHISAN  
 – SHISI – SHIWU – SHILIU – SHIQI – SHIBA – SHIJIU – ERSHI.

## **NOME DAS ARMAS EM CHINÊS:**

BASTÃO	GUN
FACÃO OU ESPADA LARGA	DAO
ESPADA RETA	JIAN
ESPADA CHATA LARGA	PUDAO
ARMA DO KWAN KUN	KWAN DAO
LANÇA	QIANGSHU
BASTÃO TRIPLO	SAN JEEYE GUN
ESPADA DUPLA	SHUANG DAO
ESPADA BÊBADA	ZUI JIAN
CORRENTE	JIU JIE BIAN
BASTÃO DO SUL	NANGUN
ESPADA RETA	JIANSHU
FACÃO DO SUL	NANDAO
ESPADA LARGA	DAOSHU

## **NOME E SIGNIFICADO DOS TAOLUS/10 ROTINAS OLÍMPICAS:**

NANQUAN	PUNHO DO SUL
CHANGQUAN	PUNHO LONGO / NORTE
TAIJIQUAN	TAI CHI MÃOS LIVRES
NANGUN	BASTÃO DO SUL
NANDAO	FACÃO DO SUL
GUNSHU	BASTÃO DO NORTE
QIANGSHU	LANÇA
JIANSHU	ESPADA RETA
DAOSHU	FACÃO DO NORTE
TAIJIDANJIAN	ESPADA DO TAI CHI

# **APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU**

## **QUEM FOI KWAN KUN E PORQUE A LUZ VERMELHA?**

Irmão de sangue de Liu Pei que se tornou rei da China, Kwan Kun foi um grande guerreiro, chefe do exército cujo caráter era inabalável e que se atinha aos seguintes aspectos de moralidade: humildade, respeito, retidão, confiança e lealdade. Decoramos a escola com a figura do Kwan Kun e com a luz vermelha para expressar que estamos em imbuídos dos valores acima mencionados.

## **RITUAL DE INÍCIO E TÉRMINO DE AULA:**

Zhu Yi Xiang Shi Gung Ju Gong (atenção cumprimente/reverencie o Grão-Mestre)

Zhu Yi Xiang Shi Fu Ju Gong (atenção cumprimente/reverencie o Mestre).

Xie Xie; Shi Fu; Zai Jian.

## **POR QUE TRAZEMOS FRUTAS NO EXAME DE GRADUAÇÃO?**

A cerimônia das frutas é uma cerimônia religiosa usada tanto no Budismo como no Xintoísmo, porém nas artes marciais chinesas tem como princípio fundamental expressar que a escola está prosperando, daí a importância da participação de todos os atletas; quanto mais frutas, maior o sinal de prosperidade. Também ao findar o exame de graduação é celebrada uma confraternização entre os alunos e espectadores.

## **TERMO EM CHINÊS PARA A VESTIMENTA DO KUNG-FU:**

Podemos usar I-FU ou TIEN-MON-HI

## **SOBRE OS CUMPRIMENTOS:**

O aluno deverá sempre fazer saudações ao chegar e ao ir embora. Sempre deverá saudar em pé e à todos que se encontrarem no recinto. As saudações também deverão ser feitas em qualquer lugar.

## **QUAL A IMPORTÂNCIA DOS SONS (KIONS)?**

O Kion tem como função concentrar a força mental, fortalecer o chi e desequilibrar o adversário.

## **QUAL A DIFERENÇA ENTRE A TÉCNICA DO SUL E DO NORTE?**

É fácil distinguir uma forma sulista de uma nortista, as características das formas sulistas são:

- Bases estáveis e baixas
- Movimentos fortes do início ao final da forma
- Movimentos curtos
- Usam-se poucos chutes e saltos.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

As características das formas nortistas são:

- Bases oscilantes muito baixas e muito altas
- Movimentos fortes demonstrados no final
- Movimentos longos
- Usa-se muitos chutes e saltos

Obs.: no nosso sistema praticamos formas do sul e do norte por isso o atleta é completo sem limitações.

## **POR QUE É IMPORTANTE TER DISCIPLINA E PARTICIPAÇÃO?**

A disciplina é a chave para o sucesso em qualquer ocasião. Participar é importante pois enriquece o nosso currículo, projeta-nos à sociedade e nos faz integrar ao grupo.

## **QUAIS OS BENEFÍCIOS DE SE PRATICAR ARTES MARCIAIS CHINESAS?**

- Coração vigoroso;
- Artérias livres de gorduras;
- Articulações ajeitadas;
- Níveis de açúcares normais;
- Equilíbrio hormonal;
- Sono mais tranquilo;
- Pressão normal;
- Maior entusiasmo no sexo;
- Sistema imunológico reforçado;
- Memória mais afiada;
- Ossos mais fortes;
- Mais fôlego;
- Melhora da auto-estima e autoconfiança;
- Postura correta;
- Maior disciplina;
- Bom humor;
- Conhecimento da cultura oriental;
- Conhecimento de uma nova filosofia;
- Novas amizades;
- Auto-conhecimento e completo controle dos impulsos emocionais;
- Melhora a inteligência, concentração e coordenação;
- Melhora a atmosfera pessoal;
- Mais flexibilidade;
- Aumenta a força e energia;
- Homens: próstata mais protegida;
- Mulheres: alívio da TPM, mamas mais firmes e mamas mais protegidas contra o câncer;
- Transferência de aprendizagem a outros assuntos;
- Defesa pessoal;
- E muito mais...

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

## ALGUNS NOMES EM CHINÊS E SEU SIGNIFICADO:

OLA OU ALO	NÍ HAU
BOA NOITE	WAM CHAM HAU
BOA TARDE	CHIA U HAU
BOM DIA	ZAU CHAN HAU
DESCULPE	DUI BU TI
MUITO OBRIGADO	FEI JIAN CAI XIE NI
OBRIGADO	XIE XIE
OBRIGADO A VOCE	XIE XIE NI
POR FAVOR	TIM
TCHAU	ZAI DIEM ou ZAI JIAN
NAO	BU DUEI
SIM	DUEI
MESTRE/PAI	SHI FU
MESTRA/MAE	SHI MO
GRÃO-MESTRE/AVO	SHI GUNG
IRMAO MAIS NOVO	SHI DAÍ
IRMAO MAIS VELHO	SHI HING
SALA DE TREINAMENTO	MO KWOON
FORMA (MOVIMENTOS)	TAOLU
LUTA COMBINADA	TOISHAO OU DUILIAN

## O QUE É UM ESTILO?

É um conjunto de elementos, relações, técnicas, costumes, etc. instituído por um fundador e seus seguidores legítimos com o objetivo de perpetuar uma arte marcial.

## O QUE É UM SISTEMA?

É o amadurecimento maior do estilo e ou um órgão que gerencia um grupo de técnicas ou estilos. Exemplo NAN BEI JI QUAN WUSHU KUNG-FU SYSTEM.

## QUAL A DIFERENÇA ENTRE WUSHU TRADICIONAL E MODERNO?

O Governo Chinês está imbuído de implantar o Wushu Moderno nos jogos olímpicos de 2008 em Beijing – China. O Wushu tradicional geralmente é uma modalidade mais fechada onde se é praticado um determinado estilo criado por uma determinada família. Já o Wushu Moderno é mais aberto, competitivo e detém a essência de vários mestres, pois para criá-lo foram convocados os melhores mestres de toda a China, por isso é tão eficaz em todos os aspectos.

## POR QUE SÃO IMPORTANTES OS VÍDEOS E OS LIVROS SOBRE WUSHU?

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

Quem quiser obter o sucesso, deve aproveitar minuto por minuto para desenvolver-se. Deve estudar bastante e conhecer bem seu próprio trabalho. Deve ter cuidado com todas as coisas, e estudar a ponto de saber responder a tudo quanto for perguntado a respeito do seu trabalho, arte e etc. por essa razão quem vê vídeos ou lê livros sobre sua arte sai na frente dos demais.

## **SOBRE AS CORES DOS UNIFORMES ARTÍSTICOS:**

- Basicamente as formas sulistas usam o preto e o vermelho
- As formas nortistas usam praticamente todas as cores
- Tai Chi Chuan usa cores claras (tons pastéis).

## **CURIOSIDADES SOBRE ALGUMAS ARMAS:**

O bastão era usado para mexer grandes tachos de arroz e para afugentar animais durante as viagens;

Os enfeites que colocamos nas armas em tempos remotos eram para absorver o sangue do adversário durante as batalhas;

O Pudaó era usado pelos guerreiros da infantaria contra os da cavalaria e era usado para cortar as patas dos cavalos;

O Kwan Dão do General Kwan Kun pesava cerca de 50 kg.

## **O QUE É YIN E YANG? ☯**

Resumidamente são pólos opostos de um todo, são forças antagônicas, porém complementares que expressam a dicotomia do universo. O Yang é considerado o princípio masculino, ativo, produtivo, associado ao sol, à luz e ao princípio criador da vida. O Yin é considerado como o elemento feminino, passivo, destrutivo, associado à lua, à morte e à escuridão. Ambos são necessários para se alcançar o estado de equilíbrio. Para que haja nascimento é preciso também haver morte. Antes que eu possa renascer é preciso morrer, tal como acontece nos casos de reencarnação e evolução estelar.

## **O QUE É CHI (QI)?**

O Chi (Qi) é uma espécie de energia, com função nutritiva e de organização celular, que supera as contribuições nutritivas do alimento e do ar. A vida se serve inclusive das leis da matéria, mas as sobrepuja e exerce domínio sobre a matéria. A vida consegue por si mesma formar novo tecido ou produzir vitaminas se estes forem necessários.

## **NOMES DOS CHUTES MAIS USADOS NO WUSHU MODERNO:**

- a) ZHENG TI TUI (braços esticados lateralmente chutando para frente e para cima com a perna esticada)

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

- b) CE TI TUI (chutando com a perna direita, leva a mão direita no peito e flicking acima da cabeça).
- c) LI HE TUI (braço esticado circulando a perna para dentro)
- d) WAI BAI TUI (braço esticado circulando a perna para fora)
- e) HOU LIAO TUI (chutando para trás levantando os braços para cima com a mesma perna que chutou de um passo à frente jogando os braços para trás)
- f) TAN TUI (chute frontal peito de pé com soco frontal de mão trocada)
- g) DENG TUI (chute frontal com calcanhar com palma da mão trocada)
- h) CE CHUAI TUI (chute de lado gira os braços cruzando as mãos em cima e no meio trazendo-as na cintura e batendo de lado)
- i) QIAN SÃO TUI (rasteira de frente 720° sem as mãos preparando em pé com mão em cima da cabeça esticada e a outra esticada lateralmente)
- j) HOU SÃO TUI (rasteira por trás 360°)
- k) DAN PAI JIAO (chutando frontal na mão)
- l) LI HE PAI JIAO (chute circular para dentro batendo na mão)
- m) BAI LIAN PAI JIAO (chute circular para fora batendo na mão)
- n) SHU CHA (spacat – abertura frontal)
- o) HENG CHA (spacat – abertura lateral)
- p) TENG KONG FEI JIAO (chute frontal com perna direita saltando e caindo com peran direita)
- q) TENG KONG JIAN TAN (chute forntal saltando com soco)
- r) TENG KONG SHUANG FEI JIAO (chutando com os dois pés frontal e lateral)
- s) TENG KONG CE CHUA (chute lateral com cotovelada)
- t) TENG KONG BAI LIAN JIAO (chute básico do CHANGQUAN)
- u) XUAN FONG JIAO (furacão de costas com perna direita caindo com perna direita)
- v) XUAN ZI (mariposa)
- w) CE KONG FUN (estrela e estrela sem as mãos)
- x) QIANG BEI (rolamento frontal)
- y) LI YU DA TING (meio mortal)
- z) PAN TUI DIE (furacão do NANQUAN oficial)
- aa) WU LONG JIAO ZHU (facão no chão).

### **SOBRE MENSALIDADES, FILIAÇÃO, EXAME DE FAIXA E FÉRIAS:**

- *MENSALIDADES:* Sua mensalidade vence todo dia 1° de cada mês e você tem até o dia 7 para pagar sem acréscimos. Depois do dia 7 será cobrada uma taxa de atraso.
- *FILIAÇÕES:* São pagas anualmente entre os dias 01/JAN a 10/FEV para que o aluno possa receber todos os benefícios de uma escola organizada e especializada faz-se necessário estar em dia com suas obrigações perante a escola.
- *EXAME DE FAIXAS:* É cobrada uma taxa para os exames de faixa conforme a graduação, parte desta taxa é destinada à manutenção da escola bem como de seus equipamentos que são fornecidos aos alunos ao longo de seu aprendizado. É a escola quem determina se o aluno faz ou não o exame de graduação.
- *FÉRIAS:* Nos meses de férias escolares o aluno deverá efetuar seus pagamentos normalmente, mesmo que for viajar e não participar dos treinos. A escola possui custos fixos que são irredutíveis seja qual for a ocasião.

## **APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU**

- *FERIADOS:* A escola não funcionará nos feriados, assim como em outras instituições de ensino as aulas não são repostas por motivo de feriado, entretanto se o aluno quiser repor a aula ele poderá da seguinte forma: se o feriado for na sexta-feira, por exemplo, o aluno poderá participar de duas aulas na segunda ou na quarta-feira, desta forma perfazendo o total de três aulas semanais.
- *MATERIAIS NA ESCOLA:* Materiais tais como: roupas, calçados e equipamentos deixados na academia por mais de 90 dias, serão vendidos ou doados. No caso do aluno ter abandonado a escola sem justificativa e satisfação.
- *TRANSFERÊNCIAS:* Caso o aluno venha mudar para uma cidade onde há representante da UWSB o mesmo deverá requerer transferência escrita da UWSB. Em caso de o aluno optar por treinar em uma escola não conveniada com a UWSB não há necessidade de transferência. Caso o aluno opte por praticar outra arte marcial, também não requer transferência. Transferências em uma mesma cidade, sendo do mesmo estilo não serão permitidas.

### **QUE É DISCIPLINA MARCIAL?**

Ter disciplina significa ser responsável, honesto, organizado, dinâmico, é respeitar a tudo e a todos não somente quando estamos perto, mas a qualquer hora e lugar.

### **UM PENSAMENTO PARA AS 24 HORAS DO DIA:**

- ❖ Amar o próximo como a ti mesmo (JESUS CRISTO)
- ❖ Quando eu for incapaz de praticar o mal, quando nenhuma palavra áspera ou arrogante abalar por um momento sequer o meu mundo mental só então e não antes a minha não violência conquistará o coração de todos (MANHATMAN GHANDI)

### **QUANDO PRECISAR FALTAR À AULA:**

Por favor, tenha o cuidado e a gentileza de nos informar quando você necessitar faltar da academia. ((Isso é importante) os nossos telefones se encontram nesta apostila).

### **O QUE É A AMERICAN WUSHU SOCIETY – USA?**

Entidade norte americana com sede em New York que divulga o Wushu Moderno, amparada pela International Wushu Federation (China). O presidente é o Grão-Mestre Edward Aguirre.

### **O QUE É A UBERABA WUSHU SOCIETY BRASIL?**

Entidade nacional e internacional filiada à AMERICAN WUSHU SOCIETY. A UWSB é presidida pelo Mestre Samir dos Reis Macedo.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

## QUEM É O GRÃO-MESTRE AGUIRRE?

O Grão-Mestre Aguirre nasceu em 1964 na Espanha. Mudou-se para a China com 4 anos com o seu tio devido à problemas políticos, já que sua família (Ponte de Aguirre) pertencia à linhagem de sangue real. Iniciou seus treinamentos aos 6 anos e se tornou profissional praticando no time de Shanghai e Beijing. Grão-Mestre Aguirre teve mestres como: Wu Bin; Li Zhi Zhou; Li Xia; Yu Hai (perito em Tanglangquan e ator de vários filmes), dentre outros. Foi colega do ator Jet Li mundialmente famoso, é reconhecido em cerca de 50 países e tem escolas nos países: EUA, BARBADOS, SRI LANKA (ÍNDIA), MÉXICO, E BRASIL, teve alunos famosos como: Black Power Ranger e Wesley Snaipes. Este é um currículo resumido do Grão-Mestre.

## QUEM É O MESTRE SAMIR?

Brasileiro, casado, nascido no dia 16/05/1967 na cidade de Uberaba. O mestre Samir começou seu treinamento de Wushu tradicional com 13 anos, tendo praticado várias técnicas com diversos mestres. Atualmente o mestre Samir é aluno e representante do Grão-Mestre Aguirre (AWS – USA). O mestre Samir é presidente da Uberaba Wushu Society Brasil e vice-presidente da Liga Uberabense de Kung-Fu. É analista químico; técnico em informática; terapeuta (Acupuntura, Auriculoacupuntura, Quiropraxia, Shiatsu, Tui-Na, Massoterapeuta). O mestre Samir possui vários títulos no Wushu e é reconhecido nacional e internacionalmente. (Currículo resumido).

## CLASSIFICAÇÃO DE NÍVEIS NO NAN BEI JI QUAN:

- Principiante: faixa branca até cinza;
- Intermediário: faixa verde até marrom ponteira preta;
- Avançado: faixa preta até preta 3°;
- Expert: faixa preta 4° até faixa preta 10°.

## DIVISÃO DE MATÉRIAS POR FAIXA:

FASE	TEMPO	FAIXA	MATÉRIA
Principiante	3 meses	Branca	1. 06 Posturas básicas 2. 06 Básicos de mãos 3. 10 Chutes 4. Combinações básicas
Principiante	3 meses	Branca Ponteira Amarela	1. Conjunto de bases do sul 2. Duas rasteiras (Só na escola) 3. Quatro rolamentos (Só na escola) 4. Saudação da escola
1ª	3 meses	Amarela	1. Três básicos de Wushu 2. Conjunto de bases do norte 3. Combinações intermediárias
2ª	3 meses	Laranja	1. Taolu Nangun 32 (Bastão do sul)
3ª	3 meses	Azul	1. Taolu Nan Quan 32 (Punho do Sul)
4ª	3 meses	Vermelha	1. Taolu Nandao 32 (Facão do Sul)

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

		Monitor	
5ª	3 meses	Cinza	1. Taolu Chang Quan 32 (Punho Longo)
6ª	6 meses	Verde	1. Taolu Gunshu 32 (Bastão do Norte)
7ª	6 meses 2 anos e 9 meses	Roxa Instrutor	1. Taolu Qiangshu 32 (Lança)
8ª	12 meses	Marrom	1. Taolu Daoshu 32 (Facão do Norte) 2. Taolu Shaolin Jingangquan (Punho do Diamante)
9ª	15 meses	Marrom Ponteira Preta	1. Taolu Jianshu 32 (Espada Reta) 2. Taolu She Quan (Punhos da Serpente)
10ª	24 meses 6 anos.	Preta Professor	1. Taolu de Kwan Dao 2. Taolu Lung Quan (Punhos do Dragão)
11ª	24 meses	Preta 1º	1. Taolu de Wudang (Baxiangun) 2. Wudang Xuan Zhen Quan (Forma da Verdade Mística)
12ª	24 meses	Preta 2º	1. Taolu Shaolin Pao Quan (Punho do Leopardo) 2. Taolu de Pudaο (O Rei dos Cortadores)
13ª	24 meses	Preta 3º	1. Taolu Bengala de Shaolin 2. Taolu Hu Quan (Punhos do Tigre)
14ª	36 meses 15 anos.	Preta 4º - Mestre	1. Taolu Bai He Quan (Punho da Garça Branca). 2. Taolu Yin Jow Quan (Punhos da Águia)
15ª	36 meses	Preta 5º	Confidencial
16ª	36 meses	Preta 6º	Confidencial
17ª à 20ª		Preta 7º à Preta 10º	Confidencial

### O QUE É MEDITAÇÃO?

Basicamente a meditação tem por meta controlar a mente, suavizar e concentra-la, dando à mente um único pensamento no qual ela deva ser focalizada. Através da meditação pode-se conseguir o controle total. Existem diversos tipos de meditação.

### O QUE É NEI CHIA E WAI CHIA?

Para diferenciar as escolas de Wushu de origem taoísta das de origem budista, foram criados os termos Nei Chia (escola interna) e Wai Chia (escola externa). As escolas taoístas (internas) caracterizam-se pelos movimentos lentos, pela respiração profunda e pelo estudo das energias internas (exemplo: Tai Chi Chuan). As escolas budistas (externas) caracterizam-se pelos movimentos rápidos e dinâmicos e pela praticidade em situações de luta, (exemplo: Shaolin Kung-Fu).

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

## QUANTOS ESTILOS DE WUSHU (KUNG-FU) EXISTEM?

Acredita-se que exista mais de 500 diferentes estilos de Wushu, todavia o berço de todos eles são os templos de Shaolin de onde todos os estilos foram extraídos com base nos estilos de Shaolin.

## QUANDO PRATICAR AS ARTES MARCIAIS CHINESAS?

Para ter êxito no que faz é preciso muito esforço e dedicação, por isso o ideal é que se pratique todos os dias e não só meramente praticar, mas estudar a fundo.

## O QUE É MELHOR: PRATICAR SOZINHO OU EM GRUPO?

Os dois são bons. Quando praticar sozinho deve sempre executar os movimentos com tamanha intensidade e seriedade a ponto de se tornar merecedor de seus próprios elogios. Quando praticar em grupo deverá sempre manifestar o amor através de seus pensamentos, gestos, palavras e fisionomia. Quando você vivifica o outro você é automaticamente vivificado, pois o “eu” e o “outro” somos um só.

## PROVÉRBIOS:

- ☯ Quando louva o próximo, brilha o sol ao seu redor;
- ☯ Amor e bondade são a base da melhoria da sorte.
- ☯ Quem derruba o próximo será também derrubado.
- ☯ O homem se torna tal qual pensa ser. Quem se julga grandioso, torna-se grandioso.
- ☯ “Já fiz tudo o que podia” quem fala assim é cinzas de carvão.
- ☯ Ao lutar contra as dificuldades, manifesta-se o real valor do homem.
- ☯ A partir de hoje não reconhecerei nenhum mal.
- ☯ Enquanto se pensa “farei isso amanhã”, o tempo está passando.
- ☯ O pensamento “vou fazer os outros contentes”, traz saúde a si próprio.
- ☯ Perece aquele que não é útil. Tornemo-nos pessoas úteis.
- ☯ Aquele que se despreza, será por outro desprezado.
- ☯ As boas palavras são o tesouro da vida. Preenchamos o mundo com tesouro.
- ☯ A semente que não foi semeada, não nasce.
- ☯ O fator mais importante para a solução dos problemas é a paz espiritual.
- ☯ É o amor, a chave que decifra o universo, a energia que move o universo.
- ☯ O semelhante atrai o semelhante. Corpo sadio é habitado por mente sadia.
- ☯ Somente as coisas que damos aos outros nos serão asseguradas.
- ☯ A água que corre não deteriora, mas a água estagnada apodrece.
- ☯ Se tiver boa idéia, coloque-a em pratica imediatamente.
- ☯ Não preciso lamentar o que aconteceu ontem. Cada momento e o inicio de uma nova vida.
- ☯ Mudando-se a mente, muda-se o destino.

## POEMA DO TEMPLO SHAOLIN

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

“Para trilhar o caminho do real Kung-Fu, primeiro deves encontrar um sólido cavalo. Seus olhos devem ver tudo em toda direção e treine suas mãos para sua proteção. Antes de fazer qualquer coisa, faça com puro coração... Suas mãos devem ser suaves como o algodão e duras como o aço. Cinco portas para o corpo você tem que sentir. Faça de sua defesa um ataque para seu adversário. Ataque os oito caminhos e evite a morte, defenda os oito caminhos e evite a morte. A prática desenvolverá e conservará sua perícia como duas serpentes num combate sem fim. Só assim você encontrará a satisfação de Buda (Deus)...”.

### INTERPRETAÇÃO DO POEMA DE SHAOLIN

Para trilhar o caminho do real Kung-Fu, primeiro deves encontrar um sólido cavalo.

Comentário: Os monges de Shaolin davam tanta importância à base que os primeiros seis meses de prática de Kung-Fu eram dedicados ao desenvolvimento da base do cavalo, onde o iniciante ficava prostrado cerca de 45 minutos diários nessa postura. Porém, esse treinamento é associado a técnicas respiratórias (Chi Kung) para que fosse desenvolvida tanto a parte Yin quanto a parte Yang.

Seus olhos devem ver tudo em toda a direção.

Comentário: Nas artes marciais se dá muita importância ao olhar. Existe um ensinamento que diz: “Primeiro os olhos, segundo a astúcia, terceiro a coragem, e quarto a força física”.

Treine suas mãos para sua proteção, antes de fazer qualquer coisa faça com puro coração.

Comentário: Na vida real, as técnicas de combate do Kung-Fu devem ser utilizadas apenas para autodefesa e nunca para agredir os semelhantes. O caminho deve ser trilhado com pureza, simplicidade e retidão moral, pois, na verdade, não existe um “caminho” a não ser aquele que se revela àquele que o caminha.

Suas mãos devem ser suaves como o algodão e duras como o aço.

Comentário: Muito pode ser dito sobre esse tema, mas só pode ser compreendido por um praticante que conheça as técnicas de Chi Kung (Controle da respiração), pois esse ensino está relacionado com o desenvolvimento da energia interna.

Cinco portas para o corpo você tem que sentir.

Comentário: As cinco portas a serem atingidas são, na realidade, 5 pontos de concentração de energia (Chakras). O primeiro ponto é o chamado YANG-KUAN, e está situado entre o ânus e a região pubiana. O segundo ponto é o TAN TIEN INFERIOR, localizado a 3,5cm abaixo do umbigo. O terceiro ponto é o TAN TIEN MÉDIO, localizado no plexo solar, e é ligado ao coração. O quarto ponto chama-se TZU CHIAO, está localizado na cabeça, entre as sobrancelhas. Também conhecido como chakra do 3º olho. O quinto ponto chama-se NI-WAN, é localizado na parte

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

superior da cabeça. Esse é o ponto no qual se atinge a iluminação espiritual (O trajeto da alma).

Faça de sua defesa um ataque para seu adversário

Comentário: Não existe diferença entre ataque e defesa; os dois estão interligados e, na prática, a energia de um auxilia na aplicação correta do outro.

Ataque os oito caminhos e evite a morte, defenda os oito caminhos e evite a morte.

Comentário: Há oito canais psíquicos ou oito caminhos de conexão, que tanto podem transmitir como armazenar energia e, através desses canais, a energia consegue alcançar cada célula do corpo:

TU MO (Canal de Controle) corre ao longo da coluna vertebral;

JEN MO (Canal de função) atravessa o centro e a parte frontal do corpo. Quando a língua toca o céu da boca, ela forma uma ponte entre o TU MO e o JEN MO;

TAI MO (Canal que rodeia a cintura) que é ligado aos rins;

CHEUNG MO (Canal de impulso) localiza-se nos genitais e estende-se até próximo do coração;

YANG YU WEI MO (Canal positivo do braço);

YIN YU WEI MO (Canal negativo do braço);

YANG CHIAO MO (Canal positivo da perna);

YIN CHIAO MO (Canal negativo da perna).

O conjunto dos oito canais forma uma rede interligada de caminhos, onde o CHI (ENERGIA) flui livremente.

A prática desenvolverá e conservará sua perícia como duas serpentes num combate sem fim.

Comentário: A prática do Kung-Fu é para a vida toda, porque a Essência do conhecimento (TAO) nunca teve início e, portanto, nunca terá um fim.

Só assim você encontrará a satisfação de BUDA (DEUS).

Comentário: Esta parte do poema cita a importância da compreensão filosófica e espiritual dentro do Kung-Fu. Através da tradição nós aprendemos que “a sabedoria não conhece limites e, por isso, ilumina o mais profundo dos abismos; o espírito não calcula, mas responde às necessidades do momento”.

## **JURAMENTO DO KUNG-FU WUSHU**

- 1) Eu me comprometo a treinar o corpo e o espírito para a paz.
- 2) Eu me comprometo a reverenciar nossos ancestrais e a respeitar mestres e colegas.
- 3) Eu me comprometo a não ser falso, e a seguir o caminho da verdade.
- 4) Eu me comprometo a persistir no aperfeiçoamento físico, mental e espiritual.
- 5) Eu me comprometo a ser paciente e humilde, galgando um a um os degraus do conhecimento.

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

- 6) Eu me comprometo a contribuir para que o nosso meio não ofereça abrigo aos maus intencionados.
- 7) Eu me comprometo a respeitar as demais filosofias e artes marciais.
- 8) Eu me comprometo a zelar pelo respeito devido ao Wushu Kung-Fu.
- 9) Eu me comprometo a ser exemplo vivo da filosofia e da ética dos mestres.

### **REGRAS DA ESCOLA:**

- I. Você está representando a Uberaba Wushu Society Brasil, um dos mais altos institutos de Wushu reconhecido no mundo. Fique com orgulho, dignidade e integridade;
- II. Você reverenciará seu Shi-Fu quando vê-lo e deixa-lo. Eu sou seu mestre e mentor, nunca tenha medo de compartilhar seus problemas comigo.
- III. Pontualidade é muito importante para mim. EU IMPONHO ISSO;
- IV. Nosso ambiente é familiar, se você criar caos, será removido (a);
- V. Nossa aula não é um ponto de encontro ou diversão, treine serio e aprenderá muito;
- VI. Não toque nas armas e ou equipamentos. Você quebra, você pagará por isso!
- VII. Você não está aqui para desperdiçar meu tempo ou seu dinheiro. Você ganha elogios aqui. Trabalhe duro e eu trabalharei com você. Eu não carregarei peso morto!!! Se você precisa de motivação todo o tempo, vá embora e volte motivado;
- VIII. Mantenha seu aprendizado e seus **pagamentos** em dia. Consideração por favor, (vencimento das mensalidades todo dia 1º de cada mês);
- IX. Alguns estudantes são atletas excepcionais e alguns aprendem devagar. Eu posso trabalhar com qualquer um, todavia é necessário por parte do aluno dedicação e persistência;
- X. É dever do aluno participar dos exames de graduação;
- XI. É direito do aluno participar de cursos, seminários e competições;
- XII. Todas as faltas deverão ser comunicadas, se possível com antecedência;
- XIII. O aluno deve fazer a matrícula todo mês de janeiro. (Filiação UWSB)
- XIV. Acompanhar sempre as notícias da academia que são enviadas via email e também através do site WWW.uwsb.com.br
- XV. Disciplina é a chave para toda a nossa vida.

Lembre-se “Enquanto possuírmos atitudes que desrespeitam as normas (e o próximo), surgirá em nossa vida alguma pessoa ou coisa que nos infelicitará (desrespeitará)” e esta é uma das normas do Universo.

### **LINHAGEM WUSHU KUNG-FU:**

SHIGUNG EDWARD AGUIRRE → SHIFU SAMIR DOS REIS MACEDO

- ☯ Shandong Province, Jinan City \*\* Tsong – Hai & Hai Yu.
- ☯ Beijing Institute of physical Education \*\* Jiansan Ding & The Beijing Wushu Team.
- ☯ Shanghai Athletic Association \*\* Sang Kang Shao & The Shanghai Wushu Team.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU



## **FILOSOFIA APLICADA WUSHU KUNG-FU E TAI CHI CHUAN:**

1. Manteremos sempre: “a mente alegre, boas palavras, muita sinceridade, muita força”.
2. Eu já possuo originalmente a capacidade de aprender tudo com facilidade;
3. Quanto mais eu uso minha capacidade e minha energia, mais forte eu me torno;
4. Desejo conservar na mente o frescor e a energia do raiar do sol;
5. Nosso lema é: “ser forte como uma rocha, leve como o vento, flexível como a água e vencer as dificuldades pela persistência”;
6. Eu prometo respeitar meus colegas e superiores e as regras desta escola;
7. Que também nesta aula eu possa manifestar toda a minha capacidade e perfeição;
8. FÊI JIÂN CÁI XIÊ NÍ (MUITO OBRIGADO).

## **RESUMO DAS MODALIDADES:**

### ➤ **WUSHU KUNG-FU**

Os primeiros colonos chineses no ocidente apresentaram as artes marciais chinesas para o mundo ocidental como Kung-Fu, que significa literalmente “habilidade em fazer algo”. O termo original para as artes marciais chinesas é Wushu que pode ser traduzido como “a arte de para a violência”. O Wushu é um desafio físico e mental que tem componentes tradicionais e contemporâneos. Requer intensa expressão artística e incorpora movimentos graciosos, acrobáticos, esquivas, golpes poderosos, aéreos, dentre outros. Uma arte marcial de extrema eficácia na luta e defesa pessoal.

### ➤ **SANSHOU OU SAN-DA**

Kickboxing em chinês, utiliza chutes e punhos numa movimentação parecida com o boxe, luta de contato.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

## ➤ **TAI CHI CHUAN OU TAIJIQUAN**

Literalmente pode ser traduzido como: “Suprema energia dos punhos” é um sistema integral de saúde física e mental, e também um excelente método de defesa pessoal. Tem como principal objetivo equilibrar o sistema nervoso central, diminuir a carga de trabalho do sistema cardiovascular, harmonizar a respiração, fortalecer os órgãos internos e combater males como: depressão, stress, ansiedade e outros.

## ➤ **XI SUI JING:**

É um dos mais respeitados exercício internos de Kung-Fu do templo Shaolin Songshan. Praticando o Bodhidharma Xi Sui Jing, limpa e purifica não apenas o corpo, mas a mente através da regulação e melhoramento da energia interna (QI), sangue, fluidos e nutrientes. Lavando e recirculando a energia. Rejuvenesce os órgãos doentes e transforma o corpo externo em um estado extremamente forte. O Xi Sui Jing consiste de alongamento, respiração, visualização em combinação com varias posturas, que lidera para a paz interior, força externa e união da mente e do corpo.

## ➤ **JIN GANG QUAN:**

“Punhos do Diamante”, é uma das mais velhas formas de arte marcial ensinada no templo de Shaolin Songshan. Originalmente criada para ajudar monges velhos na prática da meditação através das artes marciais. Jin Gang Quan utiliza movimentos lentos, respiração e alongamentos para circular a energia interna (Qi) por todo o corpo melhorando o praticante em todos os aspectos da saúde. Praticando-o regularmente conduz para consistência e harmonia entre a atividade interna e externa do corpo e ainda terá um corpo com a consistência de um diamante.

## ➤ **BAGUAZHANG OU PA KUA CHUAN:**

Passos únicos, com giro do torso, desenvolve grande poder interno e externo, melhora a flexibilidade, atenção, concentração, coordenação e a memória. É também uma poderosa forma de defesa pessoal, seus movimentos circulares permitem absorver energia de todas as direções, confundir e cansar o adversário.

## ➤ **TONGZIGONG:**

Refere-se ao Kung-Fu praticado pelas crianças a partir dos seis anos até a sua adolescência, durante este período, devido à sua relativa pureza, elas tem menos distrações e mais concentração durante os diferentes estágios do treinamento, suas virtudes, sabedoria e corpo todos são beneficiados pelo treinamento que desenvolve todos os aspectos da mente e do corpo, o Tong Zi Gong fornece uma sólida base para treinamento futuro nas artes marciais chinesas, desenvolvendo externo e internamente e proporcionando uma incrível flexibilidade.

## ➤ **YI JIN JING:**

É o cultivo da energia interna, desenvolvido no monastério de Shaolin. Este lendário exercício é muito respeitado pelos praticantes de Kung-Fu e Qi Gong. Fortalece

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

músculos, tendões, ossos e ligamentos e ainda equilibra a energia interna. O Yi Jin Jing consiste de alongamentos, respirações e visualização para proporcionar a saúde perfeita. A pratica constante aumenta a energia e melhora a circulação sanguínea, cura doenças e corrige desordens.

### ➤ **BA DUAN JING OU PA TUAN CHIN:**

São exercícios compostos de movimentos que fortalecem os tendões e músculos. Pode ser considerada uma pratica externa de Chi Kung. Melhora a saúde como um todo, a energia flui melhor, evitando a estagnação de energia (Qi). Os Zang-Fu (órgãos e vísceras) relaxam e o espírito acalma. O BaDaunJing consiste na execução de uma serie de oito exercícios que devem ser repetidos 12 vezes. Cada exercício tem uma intenção e um direcionamento específico da energia (Qi).

### ➤ **TAI CHI CHI KUNG:**

Conjunto d exercícios que ajuda a sentir o chi (energia) regula o corpo, a respiração e a mente. Ele relaxa o corpo e a medula. O Tai Chi Chi Kung utiliza tanto a respiração Budista como a Taoísta. A respiração Budista é usada para o relaxamento e a Taoísta para expandir o Chi. O Tai Chi Chi Kung acalma e concentra a mente. Ajuda a usar a sua mente para levar o Chi onde se deseja eficientemente. Ajuda a circular o chi nos doze meridianos principais, no Ren Mai (vaso concepção) e Du Mai (vaso governador). Ajuda a expandir o chi pra a superfície da pele e condensar a medula, energiza os músculos. O objetivo final é conduzir o praticante ao domínio do vazio de forma que o seu chi e o da natureza tornem-se unificados.

### ➤ **YOGA TAOÍSTA OU CHI KUNG:**

Uma antiga arte chinesa que inclui exercícios de alongamento, respiração e meditação com movimento, visualização e filosofia, criada para aumentar a flexibilidade, a força (física e mental). Cultiva força vital interior (Chi), proporciona tranqüilidade mental, relaxa as tensões e melhor conhecimento interior (físico e mental).

### ➤ **CHI KUNG OU QI GONG:**

Chi ou Qi é força fundamental da vida que permeia todas as coisas. O Chi conecta e anima tudo no universo. Chi Kung ou Qi Gong é a arte e a ciência de utilizar a respiração, os movimentos, a mente e a meditação para purificar, fortalecer e fazer circular o sangue e a energia vital. Essa arte ensina a desenvolver e a usar intencionalmente a energia que temos em nós. Quando você está feliz e relaxado, seu Chi flui, então você alcança seus objetivos com maior facilidade.

### ➤ **LIAN GONG SHI BA FA (LIAN GONG):**

A ginástica “Lian Gong” foi desenvolvida, há mais de 30 anos, na China pelo ortopedista dr. Zhuang Yuan Ming, para aliviar dores musculares e trabalhar a postura corporal. Desde então, ela passou a ser usada por pessoas de todas as idades e considerada como a ginástica da alegria, por causa do bem estar geral que ela proporciona a quem pratica. Esta ginástica terapêutica foi criada para tratar e prevenir síndromes doloridas no pescoço, nos ombros, na região lombar e nas pernas, bem como

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

outros tipos de doenças crônicas como reumatismo, artrite ou tendinite, fibromialgia, LER (lesão por esforço repetitivo), DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho), pressão alta, dentre outros. A serie é constituída de 03 partes de 18 exercícios cada.

### ➤ **LIAN GONG SHI BA FA XU JI (I QI GONG):**

O I Qi Gong, continuação do Lian Gong em 18 terapias, é composto de 18 exercícios terapêuticos que previnem e tratam a bronquite crônica e a debilidade funcional do coração e dos pulmões. Bem como outras doenças crônicas. Esta técnica tem como objetivo fortalecer o Qi, traduzido como bioenergia, correto para resistir ao ataque de Qi perverso. O I Qi Gong favorece a concentração da mente, regula a respiração e exercita os membros. Além disso, o treinamento consolida a prática do Lian Gong, pois num corpo forte e bem modelado (sem excesso ou faltas), não há barreiras para a circulação do Qi. Se o Qi circula continua e fluidamente, então os músculos, tendões, ossos e órgãos internos ficarão fortes. Portanto Lian Gong e I Qi Gong completam-se mutuamente.

### ➤ **SHUAI JIAO (SHUAI CHIAO):**

“Judô Chinês” é o estilo de combate mais antigo que foi praticado com fins de eficiência em situações reais. Esta modalidade constituía a guarda pessoal do imperador.

### ➤ **QIN-NA OU CHIN-NA:**

Literalmente “agarrar” (Qin) e “pressionar” (Na). O Qin-Na designa um conjunto completo e muito rico de técnicas de controle, é um elemento constitutivo das escolas de Wushu Kung-Fu externas e internas. Foi sob o impulso da polícia e do exército que estas técnicas foram reagrupadas e estruturadas num sistema independente de defesa pessoal. Certas escolas de Wushu como o Baguazhang colocam ênfase nestas técnicas. O Shaolin Qin-Na foi originalmente desenvolvido no templo de Shaolin. O Qin-Na é composto por quatro grupos principais de técnicas.

- ⊙ NA JING – Agarrar os músculos;
- ⊙ NA GU – Luxar as articulações;
- ⊙ NA XUE – Atacar os pontos vitais;
- ⊙ NA QI – Interromper a circulação da energia e sangue.

### ➤ **BAJIQUAN**

Bajiquan ou a forma dos oito extremos é também conhecido como porta-de-entrada dos oito extremos, que é uma das tradicionais escolas Chinesas de boxe. Bajiquan é conhecido pela sua força completa, simplicidade e técnicas de combate. De acordo com os provérbios de Wushu: "Para ministros, Taijiquan é usado para governar o país, e para Gerais, Bajiquan é usado para defender o país."

A partir disso podemos ver que o Bajiquan tem uma posição significativa entre várias escolas de Boxe Chinês. A vila Meng de Cangzhou, na província Hebei é o local de nascimento do Oito Extremos e enquanto ele é muito praticado no norte da China, é também encontrado em alguns lugares ao sul. O Estilo-Wu dos Oito Extremos é dito ter

## APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

uma história de mais de 260 anos. E foi passado por um Senhor Monge viajante à Wu Zhong da vila Meng.

O livro dos Segredos da Forma dos Oito Extremos, inclusive, proclama que o Monge foi o criador da Forma dos Oito Extremos e Wu Zhong foi seu primeiro discípulo. Devido à sua excelente perícia com a lança, Wu Zhong ficou conhecido como Wu, Deus da Lança, o número um em luta com lança de Nanjing a Beijing.

A Forma dos Oito Extremos é simples e clara. Consiste em movimentos curtos e vigorosos, poderoso e abrupto, e demonstra dureza em ataque e defesa. Cotovelos são frequentemente usados em modos diretos-frontais. O poder explosivo gerado é simulado através da respiração, que é articulada por dois sons de "Heng" e "Ha". Poderosos golpes são desferidos dos cotovelos e ombros em combate a curta distância.

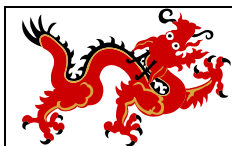
### ➤ CHA QUAN

Cha Quan é uma das formas de Wushu, ele é uma das formas que formaram o Chang Quan. Cha é enfiar ou cruzar, a forma Chan Quan tem esse nome justo por ter inúmeras formas de enfiar palma e a base cruzada. a sua origem mais provável na província de ShanDong, por um oficial chamado ChaMier que criou. E que de ShangDong se difundiu para resto da China.

Dentro do Cha Quan existem dez seqüências básicas, mais três seqüências de Hua Quan, três seqüências de Pao Quan, quatro seqüências de Hong Quan e duas seqüências de Tui Quan. A demonstração de formas do Cha Quan é semelhante a do Chang Quan, movimentos longos e abertos, leves e altos. só que ele também possuem suas características próprias.

Durante a execução de seqüências de Chan Quan, o braço e o soco forma ângulos para dentro tornando os movimentos mais redondos e escorregadios; enquanto as pernas executam diversos tipos de chutes durante um ataque de braço, formando assim a frase conhecida como "As mãos são as portas, e quem bate são as pernas".

Dentro do Cha são utilizados diversos tipos de armas como Facão Cha, Lança Cha, Gancho Cha, Espada Cha, e ainda possuem enumeras formas de lutas combinadas.



FONTE: ARQUIVO PARTICULAR DO SHIFU SAMIR

Ano: 2011 \* 12ª edição. Última revisão: quinta-feira, 24 de fevereiro de 2011  
Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial sob qualquer forma.

**Uberaba Wushu Society Brasil**

Shifu Samir dos Reis Macedo

Rua Tenente Cel. Bento Ferreira, 85 – Mercês.

CEP: 38.060-240 \* UBERABA / MG.

# APOSTILA DE WUSHU KUNG-FU

Tel.com. 0xx34-3322-2589  
Tel. Res. 0xx34-3314-1249  
Tel.cel. 0xx34-9972-8914

E-mail: contato@uwsb.com.br \*\* [samirkungfu@terra.com.br](mailto:samirkungfu@terra.com.br) \*\*  
[samirkungfu33@gmail.com](mailto:samirkungfu33@gmail.com)  
Website: www.uwsb.com.br

## American Wushu Society – USA

Shigung Edward Aguirre  
Website: www.wusociety.com  
E-mail: wusociety@aol.com  
Tel.: 00xx1-718-204-7966

朽背然巴 武術 學會

Uberaba Wushu Society  
Brasil escrita em chinês.

朽背然巴 武術 學會



UBERABA WUSHU SOCIETY BRASIL

Atualizada em:

quinta-feira, 24 de fevereiro de 2011