



KUNG FU & TAI CHI



少林 · 功夫

SHAO LIN

KUNG FU



# PARA VOCÊ FICAR >>> POR DENTRO

# 功夫

Os estilos que praticamos são **CHOY LAY FUT**, que apresenta características de cinco animais: tigre, pantera, garça, serpente e dragão; e **TON LONG** (Louva a Deus), conhecido entre os especialistas como o estilo das mil facetas. O Kung Fu também é conhecido como **Wushu** e **Kuoshu**.

## 4 Princípios para avaliar e desenvolver suas formas/kati

- MÃOS** > Precisão
- OLHOS** > Foco e concentração
- PÉS** > Postura e equilíbrio
- CORPO** > Coordenação
- EXPRESSÃO** > Espírito e garra

**Kati:** Termo em chinês que significa "Forma" ou "conjunto".

**Chi:** Termo chinês que significa literalmente "energia vital". O chi é um componente básico de todos os níveis do cosmo e designa, inclusive, a força vital que circula no corpo humano. A acupuntura manipula o chi, e os artistas marciais fazem exercícios para cultivar e fortalecer o chi.

## 3 Contagem em Chinês:

1	iet	15	sap um
2	ih	16	sap lāk
3	san	17	sap tchāk
4	sei	18	sap ba
5	um	19	sap gau
6	lāk	20	ih sap
7	tchāk	30	san sap
8	ba	40	sei sap
9	gau	50	um sap
10	sap	60	lāk sap
11	sap iet	70	tchāk sap
12	sap ih	80	ba sap
13	sap san	90	gau sap
14	sap sei	100	iet ba

## 1 Nomenclatura:

- Sigun** - Avô/Grão Mestre
- Sifu** - Pai/Mestre
- Sihing** - Irmão mais velho (Em Treino)
- Sijeh** - Irmã mais velha (Em Treino)
- Siba** - Tio (Irmão de treino do Mestre)
- Simui** - Irmã mais nova
- Sidai** - Irmão mais novo



## 2 Graduações:



## TÉCNICAS DE COMBATE

**SAN SHOU** - É a seção de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e amador do WUSHU. SAN significa "Livre", sem restrições. SHOU significa "mão ou mãos". No combate são utilizadas técnicas de socos, chutes e quedas, sem técnicas de imobilização.

**SANDA** - É a seção de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e profissional do WUSHU. San significa "Livre", sem restrições. DA significa "Golpear". No sentido de golpear são usadas técnicas de socos, chutes e quedas, não utilizando técnicas de imobilização.

**LEI TAI** - É a seção de contato total da arte marcial chinesa, no campo desportivo e amador do KUOSHU. LEI significa "Combate", sem restrições. TAI significa "Palco". No combate são aplicadas técnicas de socos, chutes, quedas, cotoveladas e joelhadas, não adotando técnicas de imobilização.

**TUI SHOU** - Literalmente "empurrar" (Tui) com as mãos (Shou). Este tipo de confronto é específico do Tai Chi Chuan. Visa desenvolver diversas habilidades do praticante, de forma que use a força do adversário, voltando-a contra o mesmo. Essa prática desenvolve a sensibilidade do praticante e, por esta razão, tal técnica de combate também é utilizada por diversos estilos.

## O QUE SIGNIFICA KUNG FU?

É muito difícil, quase impossível, traduzir um conceito oriental por uma única palavra. Isso ocorre porque a escrita oriental é **Ideográfica**. Cada caractere representa uma ideia completa e não podemos traduzir uma ideia em uma única palavra.

Analizando a composição e formação do ideograma chinês da palavra **Kung Fu**, chegamos a três definições possíveis: tempo e esforço desprendidos numa atividade; grau de perfeição alcançada em qualquer área de atuação; ou, ainda, conhecimento profundo de um assunto.

## WUSHU

A palavra Wushu significa Arte Marcial Chinesa, e é formada por dois ideogramas:

**WU** - significa marcial, bélico. Todavia, é interessante notar a composição de seu significado, a qual representa um machado e a ação de frear, parar, juntos, dão a ideia de "parar um machado, revelando a composição de sua palavra como significado de Arte Marcial, em um contexto de harmonia e não-violência.

**SHU** - significa arte, que é algo mais do que simplesmente a luta.

## KUOSHU

Termo genérico para designar as Artes Marciais Chinesas que significa literalmente "Boxe Chinês" subdividida em artes externas (Choy Lay Fut e Ton Long) e artes internas (Tai Chi Chuan).

## SHUAI CHIAU

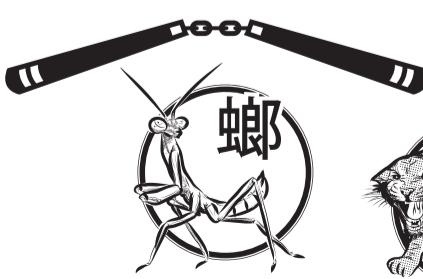
Shuai Chiau é uma forma de defesa baseada na naturalidade e nas leis da física. Sua proposta é a de manter nosso próprio equilíbrio e fazer o oponente perder o seu próprio, derrubando-o (técnicas de quedas). As palavras "Shuai" e "Chiau", literalmente, significam "Lançamento" e "Chifres".

## ARMAS DAS ARTES MARCIAIS CHINESAS

As artes marciais chinesas são conhecidas pelo seu vasto acervo de armas. Tamanho, peso e formato diferem, desde o simples, passando pelo complexo e bizarro. A razão para tal variedade está no próprio Kung Fu, desenvolvido nos campos de batalha da China por milhares de anos - um dos mais longos períodos de experimentação e desenvolvimento de armas, em toda história da humanidade.

Dividem-se em cinco grupos: **longas, médias, curtas, flexíveis e articuladas**.

As mais comuns: bastão, facão, lança, kuawtou, espada reta, punhais duplos, orelha de tigre, armas articuladas de duas ou três partes (lien chien kuan e san tien kuan) faca borboleta, leque, banco e bengala.



# A ORIGEM DO CHOY LAY FUT

Mais de um século atrás, um jovem chamado Chan-Heung, que amava as artes marciais, já tinha uma profunda formação nessas artes, sob a orientação de um monge Shaolin, Choy-Folk que o apresentou a um famoso artista marcial chamado Lay Ya-Shan. Chan-Heung, então, o seguiu para aprender Lay-Gar Kung Fu, estilo renomado por sua bravura em combate em movimentos rápidos. Como Choy-Folk e Lay Yau-Shan estavam satisfeitos com seu progresso e suas conquistas, eles o encorajaram a percorrer um longo caminho até a montanha Bak-pai que fica na China Central, para seguir o Monge chamado "Grama Verde" (Ching Tzo Wosheun) e aprender o sofisticado estilo Palmas de Buda e seu poderoso golpe com a palma da mão.

CRIADO POR  
CHAN-HEUNG  
EM HOMENAGEM  
AOS SEUS  
TRÊS MESTRES:

- **Choy Folk:** (Estilo Choy Gar)  
Rápidas técnicas de mãos e pernas com potência explosiva.
- **Lay:** (Estilo Lay Gar)  
Longas técnicas de braços, e largas posturas com rápido trabalho de pernas.
- **Fut:** (Buda) Monge Gramma Verde  
Famosa técnica das palmas de Buda.

Choy Lay Fut - por respeito e gratidão aos seus mestres

Chan-Heung foi aceito pelo monge "Grama Verde" e sobre sua instrução, Chan adquiriu mais conhecimentos.

Quando Chan voltou para casa, suas habilidades do Kung Fu eram soberbas e seu talento começou a ser admirado. Como estilo de Chan-Heung englobava o de seus três professores e também suas próprias descobertas e experiências, ele havia desenvolvido um novo estilo de kung fu, único e completo. Para popularizar arte e torná-la mais fácil de se identificar Chan-Heung a chamou de Choy Lay Fut, por Lee koon-hung.



S

Animais do estilo  
Choy Lay Fut

LONG > Dragão  
SÉ > Serpente  
FU > Tigre

PAO > Pantera  
HOK > Garça

b

Katis do estilo  
Choy Lay Fut

SUP GI KUEN [ SAVI KAN ]  
Kati das quatro direções

NG LUN CHOY [ UM LAN CHOY ]  
Punho das cinco rodas

SIU MUI FA  
Pequena Flor de ameixa

SIL LUM GWAN [ SIN LAN GUAN ]  
Bastão Shaolin

TIU JIN KARN [ TIN JIN KAN ]  
Tira Lutar Punhos

NG YING KARN [ UN NIN KAN ]  
Punho dos cinco animais

CHAT GWAN  
Luta de Bastão

FU MEI DANDO  
Cauda do tigre

1

Os 5 principais  
estilos do sul

**Hung** - Derivado do templo Shaolin  
- Socos poderosos e postura sólida

**Lau** - Desenvolvido pelo mestre Lau

**Ching San**: Curtas técnicas de mãos  
e postura

**Choy** - Desenvolvido pelo mestre  
Choy Folk: Rápidas técnicas de  
mãos e pernas com potência  
explosiva.

**Lay** - Fundado pelo Monge Shaolin  
Lee Sik Hoy e desenvolvida por Lay  
Yau Shan: Longas técnicas de braço,  
e largas posturas com rápido  
trabalho de pernas.

**Mok** - Originário do templo de  
Shaolin: Técnicas curtas de mãos,  
como movimentos duros e suaves.

## ÁRVORE GENEALÓGICA DO CHOY LAY FUT

CHOY FOLK

LAY YAU SHAN

CHING TZU WOSHEUN

CHAN HEUNG (FUNDADOR)

HUNG-SING JEONG

LEUNG GUI

POON DIK

POON SING

LEE KON HUNG (SIGUN)

TAT MAU WONG (MESTRE)

MESTRE  
DANIEL  
TOMIZAKE

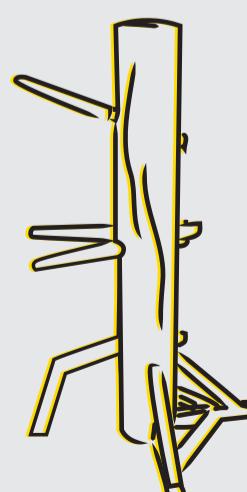
MESTRE  
MARCO  
SERRA

## 10 ELEMENTOS OU PRINCIPIOS CHOY LAY FUT

O estilo Choy Lay Fut foi criado e desenvolvido a partir desses elementos

<b>Chang</b>	-	(Chang Kiu)	-	Pequena ponte
<b>La</b>	-	(La)	-	Garras
<b>Gwa</b>	-	(Gwa Choy)	-	Costas do punho
<b>Sao</b>	-	(Sao Choy)	-	Tromba de elefante
<b>Chop</b>	-	(Chop Choy)	-	Punho da Pantera
<b>Pao</b>	-	(Pao Choy)	-	Articulações do Punho
<b>Kap</b>	-	(Kap Choy)	-	Punho de Elefante
<b>Biu</b>	-	(Biu Jon)	-	Golpe Complementar
<b>Jon</b>	-	(Jon)	-	Gancho
<b>Den</b>	-	(Den)	-	Chutes

## BONECO DE MADEIRA



MUDJONG é uma espécie de boneco de madeira que substitui um oponente real. Existem diversas técnicas especiais para utilizar o boneco, além das técnicas básicas. Seu uso desenvolve várias características interessantes em um lutador como: coordenação, velocidade, controle da distância, etc.

A origem mais remota do MUDJONG é atribuída ao Templo de Shaolin, onde era usado nos níveis mais avançados de treinamento. Também especula-se que MUDJONGS mecanizados eram utilizados no teste da sala dos Homens de Madeira, que servia como uma espécie de prova final das habilidades guerreiras dos monges.

No Choy Lay Fut, o boneco é conhecido como TCHIN JONG e é tradicionalmente quadrado.

Deve-se notar que cada estilo de Kung Fu constrói o seu boneco de acordo com suas próprias características.

## WUTES

同  
情

礼  
貌

誠  
实

COMPASSÃO

CORTESIA

SINCERIDADE

## DANÇA DO DRAGÃO

O Dragão é um dos símbolos mais antigos e difundidos, em inúmeras culturas. A palavra "DRAGÃO" tem origem grega e significa "GRANDE SERPENTE". Enquanto no Ocidente é considerado um ser malévolos, no Oriente, mais precisamente na China e no Japão, simboliza bondade, força e sabedoria. É responsável por trazer sorte, riqueza, chuva e boas colheitas. Na festa do ano novo chinês, acredita-se que ele afaste maus espíritos.

O dragão chinês (Lung ou Long) é formado por nove entidades; possui cabeça de camelo, olhos de coelho, orelhas de vaca, chifres de veado, pescoço de cobra, abdômen de molusco, garras de águia, patas de tigre e escamas de carpa.

Apesar de não possuir asas, pode voar. O dragão comum tem 4 garras, já o dragão imperial tem 5 e tornou-se o Emblema Imperial da China. Sua influência está em todos os aspectos da cultura chinesa, inclusive nas artes marciais. Muitos movimentos do Kung Fu são inspirados nessa criatura mitológica. As características do dragão são: sabedoria, coragem, honra, força, pureza e conhecimento. A dança do dragão, diferentemente da do leão, é composta por dez pessoas no corpo do animal, que trabalham em sintonia com o tambor chinês.



## DANÇA DO LEÃO

A Dança do Leão é uma tradição milenar de origem chinesa. Consiste na representação de uma fera, encenada por duas pessoas; uma manipulando a cabeça e a outra, a cauda. Em sincronia com a música executada por um pequeno grupo (composto por tambor, prato e gongo), vence desafios por meio

de sua vitalidade e alegria, propiciando, de acordo com as lendas, BOA SORTE E HARMONIA ao ambiente, razão pela qual sua apresentação geralmente antecede cerimônias e eventos festivos.

## A ORIGEM DO LOUVA-A-DEUS (TON LONG)

O inseto cuja aparência é a de maior devoto do mundo, tem que ser o Louva-a-Deus. Este inseto tornou-se venerado, não por causa de sua aparente aura de religiosidade, mas por sua reconhecida ferocidade, combatividade e tenacidade de vida. E por tudo isso é que, há trezentos e cinquenta anos, o Mestre Wang Lang criou o estilo Louva-a-Deus. Wang Lang foi um lutador de espada de superior qualidade. Apesar disso sofreu inúmeras derrotas quando pôs sua habilidade à prova. Um dia, quando estava embaixo de uma árvore, começou a observar um Louva-a-Deus lutando por sua vida.

O Louva-a-Deus, após vencer a batalha, ainda consumiu sua vítima. Wang Lang, impressionado com o que havia observado, capturou o inseto vitorioso e começou a observar seus movimentos defensivos e ofensivos. Usando um

graveto de pequeno comprimento, ele cutucava e provocava o Louva-a-Deus em todas as direções e o inseto sempre se defendia. O perseverante inseto tornou-se sua inspiração para um novo sistema de luta. Com um cuidado meticoloso, Wang Lang ordenou os movimentos defensivos e ofensivos do inseto em uma arte de luta humana. Depois de sua preparação pessoal, novamente Wang Lang testou seu novo estilo contra os Mestres do Templo Shaolin e, desta vez, foi vitorioso. As narrativas de sua vitória se espalharam pelas províncias e Wang Lang foi considerado o novo herói das artes marciais. Sua escola do estilo Louva-a-Deus tornou-se extremamente proeminente no Nordeste da China, considerada por alguns como a maior durante seu tempo de vida.

conhecido como o estilo das mil facetas

8

### Ramificações do Louva-a-Deus

- SETE ESTRELAS (TSI T'SING)
- YIN YANG (TAI T'SI)
- FLOR DE AMEIXA (MEI HUA)
- ESTILO SEM MARCA (KWONG P'AN)
- TÁBUA BRILHANTE (GUANG BANG)
- PUNHO LONGO (CHANG CHUAN)
- CARRUAGEM (FAN CHE)
- TAICHI TON LONG

## ENTENDENDO O LOUVA-A-DEUS

O estilo Ton Long tem suas técnicas um modo de execução extremamente refinado, complexo e variado, um enriquecido trabalho de mãos e pernas (curta, média e longa distância) e técnicas de cotovelos e joelhos que são especialmente bem desenvolvidas. Devido a sua evolução, é conhecido entre os "experts" de combate como o estilo das mil facetas.

O estilo tem inúmeros katis (Formas) com diferentes graus de complexidade, com o objetivo de desenvolver técnicas e aumento de compreensão, habilidade, força e outros atributos, conforme o desenvolvimento e a evolução do praticante.

## DOZE CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS DO TON LONG

O Kung Fu Ton Long, Louva-a-Deus, foi criado e desenvolvido a partir de doze princípios:

KON	- GANCHO	FORMAS
LOU	- AGARRAR	DE ATACAR
T'SAI	- DERRUBAR	E DEFENDER
KWA	- BLOQUEIO SUPERIOR	CONJUGADAS
TAIO	- PINÇA	FORMAS DE ATAQUE E DEFESA
CHEN	- AVANÇAR	FORMAS DE SE
PENG	- RECUAR	MOVIMENTAR PARA A LUTA
TA	- PRIMEIRO ATAQUE	ATRIBUTO FORTE (FINTAS)
CHEN	- CONTATO	HABILIDADE
NEIN	- ENVOLVER	E SENSIBILIDADE
TEIH	- FINALIZAÇÃO	PUXAR, DESBALANÇAR
K'AO	- ESQUIVAS	HABILIDADE



q

### Katis do Louva-a-Deus

- |                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| TAM TUI                | CHO KAP QUAN       |
| Pés na Lagoa           | Bastão Iniciante   |
| PAM POU KIEU           | TAE FAN CHE        |
| Passos do Louva-a-Deus | Virar Carruagem    |
| SA BA SAU              | TOOKON             |
| Dezoito Ancões         | Esquivar com Força |
| SEUN KA CE             | SIU LIN DOU        |
| Pequeno Kati           | Kati do Facão      |

## A SAUDAÇÃO DO KUNG FU

A "saudação tradicional" do Kung Fu, que em chinês pronuncia-se "KIN LAI", deve ser executada com ambas as mãos. A direita fechada e a esquerda aberta. Kin Lai simboliza equilíbrio e respeito.

忠誠

正義

勇氣

光榮



## SIGNIFICADO TAI CHI

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa e um tesouro nacional chinês. Trata-se de uma arte corporal realizada através de movimentos lentos, suaves e harmoniosos. Tai Chi significa o equilíbrio das duas energias fundamentais que são Yin e Yang. Em muitos livros podemos encontrar a palavra Tai Chi traduzida simplesmente como harmonia ou equilíbrio.

Tai Chi Chuan é uma arte de conciliar a dureza com a suavidade. Sua técnica, fisiologia e mecânica, todas implicam em consideráveis princípios filosóficos.

O Tai Chi Chuan estabeleceu-se como uma das maiores ciências de autoconhecimento do mundo.



## LINHAGEM DO TAI CHI WU (HAO)

Seu fundador, **Wu Yu-Xiang**, depois de muitos anos de carreira oficial, desiste deste legado para dedicar sua vida aos estudos de Tai Chi. Combinando Teoria de Confúcio, a estratégia de Sun Tze "Arte da Guerra", Chi Kun, os Conceitos da Medicina Tradicional Chinesa e habilidades em Artes Marciais, desenvolveu teorias que vieram a criar o Sistema **Wu (Hao)** de Tai Chi.



GRÃO MESTRE  
JIMMY WONG



MESTRE  
SÉRGIO QUEIROZ



SIFU  
SUZETE QUEIROZ



MESTRE  
MARCO SERRA  
PRESIDENTE BRASIL



MESTRE  
MARCIA SERRA  
VICE PRESIDENTE BRASIL

## ESCOLAS ASSOCIADAS

### INTERNATIONAL TRADITIONAL KUNG FU ASSOCIATION



TOMIZAKI'S CHAMPIONS  
KUNG FU INSTITUTE  
USA - CONCORD - CALIFORNIA



INSTITUTO  
DE KUNG FU SHAOLIN  
BRASIL - SÃO PAULO - SP



MESTRE  
DANIEL TOMIZAKI  
PRESIDENTE INTERNACIONAL



SIFU  
STEFFANI TOMIZAKI  
VICE PRESIDENTE USA



MESTRE  
MARCO SERRA  
PRESIDENTE BRASIL



MESTRE  
MARCIA SERRA  
VICE PRESIDENTE BRASIL



IMPACT KUNG FU ACADEMY  
CASCAVEL - MARINGÁ



ACADEMIA CHOY LAY FUT  
DE KUNG FU - SÃO PAULO



TAO KUAN KUNG FU  
FEIRA DE SANTANA - BAHIA



CENTRO DE TREINAMENTO  
KUNG FU SHAOLIN - SÃO PAULO



ASSOCIAÇÃO TAN LAN  
CHOY LAY FUT - SÃO CAETANO



WUSHU ACADEMIA DE KUNG FU  
CAMPINAS - VILA MARIETA



MUI FA ESCOLA DE KUNG FU  
SHAOLIN - FLORIANÓPOLIS - SC



KWAN KUN ESCOLA  
DE KUNG FU - SÃO PAULO



SHAO LIN KUNG FU ACADEMY  
VITÓRIA DA CONQUISTA - BAHIA



PUNHO DA PANTERA KUNG FU  
CAMPINAS - TAQUARAL



ESCOLA CHOY LAY FUT  
FLORIANÓPOLIS - SC



NÚCLEO DE KUNG FU SHAOLIN  
MOOCA - CARRÃO



INSTITUTO SANTISTA DE KUNG FU - SANTOS



ESCOLA DE KUNG FU LEÃO CHINÊS - SÃO PAULO



INSTITUTO FOSHAN DE KUNG FU  
CAI XIE BEI - FOSHAN



INSTITUTO DE KUNG FU SHAOLIN  
MATRIZ BUTANTA - SALVADOR  
GRANJA VIANA - VILAS DO ATLÂNTICO  
CANADÁ - LONDON - ONTÁRIO

# ÁRVORE GENEALÓGICA

## ↓ CHOY LAY FUT

MESTRE MARCIA



MESTRE SERRA



MESTRE TOMIZAKY



SIFU VOLNEI MANICA

SIFU MARTINELI

SIFU RAUL MARCELO

MESTRE MAZONI

SIFU MÁRCIO FÉLIX  
SIFU LEANDRO ROMANO



MESTRE JOILSON

SIFU BETINHA  
SIFU CELSO RODRIGUES

SIFU JOÃO SÉRGIO

SIFU DANILIO REIS

SIFU MARCO ANTONIO

SIFU DANIEL HIRATA

TAT MAU WONG

LEE KOON HUNG

POON SING

POON DIK

LEUNG GUAI



PROFESSOR TIAGO  
SUEH DÉBORA

PROFESSOR RAFAEL GUSMÃO

PROFESSOR GUILHERME  
PROFESSOR YURI

PROFESSOR MÁRCIO LIMA

PROFESSOR ALEXANDRO

CHAN HEUNG



CHING TZO WOSHEUN



LAY YAO SHAN

CHOY FOLK

