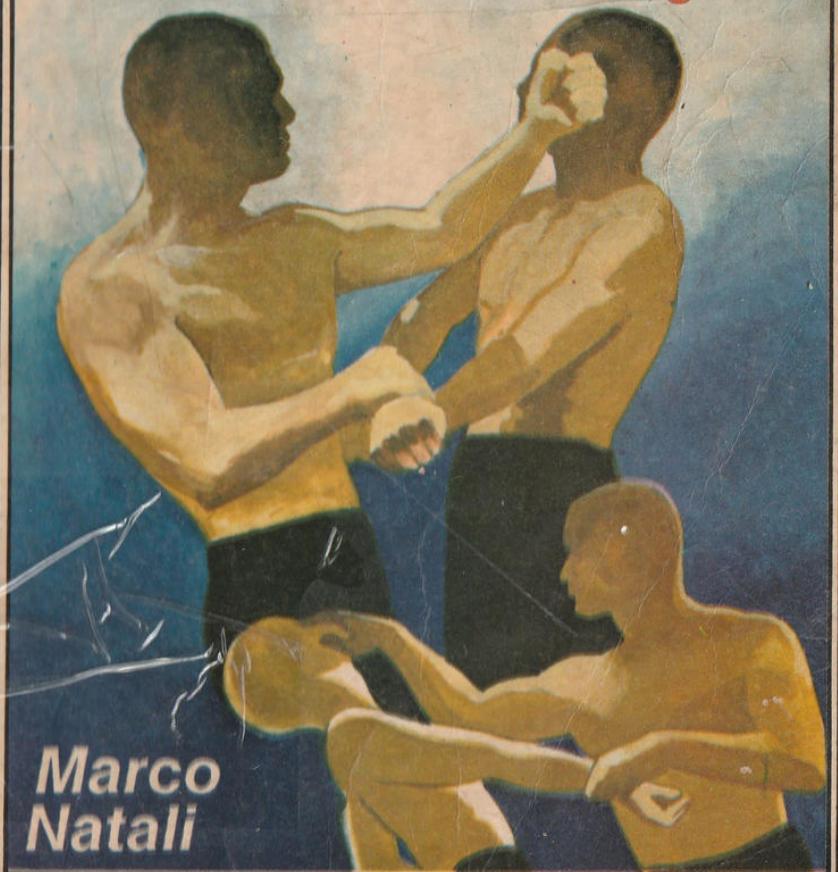




ARTES MARCIAIS

WING CHUN KUNG FU

O mais simples e eficiente de
todos os estilos de Kung Fu!



Marco
Natali

KUNG FU — EDIÇÃO 10

Cr\$ 400,00

Châtelain

22

au châtelain à son maître

des contributions :

au bouchon renfermant de la même substance que

les deux poudres,

* * *

à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

substances à l'ouïe des deux substances à l'ouïe des deux

4A

Marco Natali



Wing Chun Kung Fu

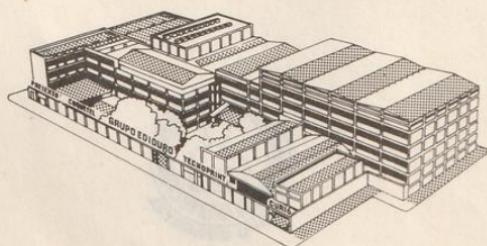


© Editora Tecnoprint S.A. 1985



As nossas edições reproduzem
integralmente os textos originais

ISBN 85-00-90709-2



Grupo Ediouro
EDITORA TECNOPRINT S.A.

Dedicatória

*Este livro é dedicado aos meus benfeiteiros
não intencionais:*

*Ao precário resultado de meus esforços, que
me fez livre.*

À fome, que me ensinou a trabalhar.

*Aos meus inimigos, que por me caluniarem,
ensinaram-me a lutar e a tornar-me
consciente de minhas habilidades.*

*Que Deus abençoe meu trabalho para que
um dia eu possa realizar algo tão bom que
mereça ser dedicado aos meus benfeiteiros
intencionais.*

À minha esposa.

Aos meus filhos.

Aos meus discípulos fiéis.

*A todos os amigos que têm me apoiado
apesar de meus poucos méritos.*

A mimo d'apres
A nos mimes
A nos mimes
A nos mimes
A nos mimes

A mimo d'apres

A nos mimes

A nos mimes

A nos mimes

A nos mimes

que l'on aperçoit dans les deux dernières
lignes de la page 111.

Le poème est composé de deux strophes, des
vers en rime.

* * * * *

Ces deux strophes sont composées de deux vers
qui se terminent par le mot *l'heure*.

Le poème est composé de deux strophes,

qui se terminent par le mot *l'heure*.

Le poème est composé de deux strophes,

qui se terminent par le mot *l'heure*.

Le poème est composé de deux strophes,

qui se terminent par le mot *l'heure*.

Le poème est composé de deux strophes,

qui se terminent par le mot *l'heure*.

Índice

Introdução	9
A História do Kung Fu	11
<i>Dos Primórdios Até Bodhidharma</i>	12
<i>A Destruição de Shaolin</i>	16
<i>As Origens do Estilo Wing Chun Chuan</i>	18
Yip Man, o Grande Mestre do Wing Chun	23
<i>Biografia Sintética</i>	24
<i>Genealogia do Estilo Wing Chun</i>	27
O Caminho Espiritual do Kung Fu.....	30
<i>A que Leva o Kung Fu?</i>	31
Bases Teóricas do Estilo Wing Chun	35
<i>Princípios e Máximas do Wing Chun</i>	36
<i>As Onze Regras da Escola de Yip Man</i>	37
<i>Regras de Joseph Cheng Para a Execução Correta de Cada Movimento</i>	37
<i>Teoria da Linha Central</i>	38
<i>Teoria do Cotovelo Imóvel</i>	40
<i>Teoria do Ângulo Frontal</i>	41
<i>A Posição do Cavalo Fechado</i>	42
<i>Teoria do Punho do Sol</i>	44
<i>Teoria do Ataque e Defesa Simultâneos</i>	46
<i>Teoria da Economia de Movimentos</i>	50
<i>Teoria das Áreas de Defesa</i>	55
<i>Teoria dos Chutes Baixos</i>	56

Sil Lim Tao (Primeiro Tchia-dsu do Estilo Wing Chun)	58
<i>O Tchia-dsu Fundamental</i>	59
<i>Outros Tchia-dsu do Wing Chun</i>	91
Moo Fat Djong, Moodjong, Mudjong — O Boneco de Ma-deira	92
<i>O Treinamento</i>	93
<i>Mãos Treinadas de Instrutores de Wing Chun</i>	102
Treinamentos Especiais de Wing Chun	103
<i>Técnicas Principais</i>	104
Aplicações Práticas do Wing Chun	108
<i>Condições de Combate Real</i>	109
Obras de Marco Natali	128
União Nacional de Kung Fu	129
Bibliografia	130

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
999
1000
1000

Introdução

Esta é uma obra introdutória que objetiva apresentar ao público brasileiro um dos mais famosos estilos de Kung Fu conhecidos na China.

O estilo Wing Chun é o mais praticado pelos universitários chineses porque a rapidez do aprendizado, a simplicidade de sua técnica e sua grande eficiência em combates reais, dão-lhe grandes vantagens sobre os estilos convencionais.

É também o mais popular estilo dos Estados Unidos e da Europa, porque foi o estilo escolhido por Bruce Lee quando, ainda adolescente, procurava um tipo de Kung Fu que provasse sua eficácia nas lutas de rua em Hong Kong.

Outra característica que diferencia este estilo dos demais é a sua criação, que é atribuída a uma mulher.

Alguns autores (incluo-me entre eles), discordam dessa teoria e acreditam que o estilo tenha se originado nos tempos antigos, graças às influências das lutas indianas introduzidas por Bodhidharma no templo Shaolin.

Mas, de qualquer maneira, o fato de as habilidades marciais de uma mulher terem dado nome a uma luta, já constitui, para mim, prova cabal de sua eficácia.

Há que convir que essa mulher teve que enfrentar homens hábeis na utilização dos estilos marciais mais tradicionais, vencendo sua própria fragilidade através de uma técnica tão superior que supria suas deficiências físicas.

Dado a fragilidade física da mulher diante de adversários masculinos de grande porte, é fácil ver que o estilo dela teria que possuir características muito especiais para permitir-lhe a sobrevivência na China hostil de sua época.

Não estamos, pois, tratando de um estilo comum.

O Wing Chun possui características peculiares que o diferencia de todos os demais estilos.

Seus socos são dados mantendo-se o punho na vertical, seu posicionamento de perna é curioso e difere de todos os estilos.

Ao passo que no estilo da garça existem 108 Tchia-dsu, no Wing Chun existem apenas três.

Suas técnicas são simples, o que se busca é a eficiência máxima e não a estética dos movimentos.

Não existem movimentos floreados, o praticante de Wing Chun orgulha-se de fazer os movimentos mais feios dentre todos os estilos de Kung Fu, mas... funcionam.

Dentre as dezenas de estilos que tenho visto, é o único que não inicia seus Tchia-dsu com um cumprimento. A justificativa é: cumprimentos não servem para lutar.

Neste estilo os golpes com a perna são usados mais para bloquear e contra-atacar do que na ofensiva. Raramente são usados chutes acima da linha da cintura.

Outra vantagem do aprendizado do Wing Chun é que as aulas são práticas. Com exceção dos Tchia-dsu, todas as demais técnicas são praticadas dois a dois. Ao passo que nos estilos tradicionais você leva meses e meses execu-

tando movimentos sem enfrentar um adversário real, no Wing Chun o confronto progressivo tem início desde as primeiras aulas.

É preciso ter muita opinião e "garra" para agüentar os exaustivos treinamentos de Wing Chun, mas o praticante inteligente logo se apaixona por este estilo, por constatar que todos seus movimentos se encadeiam dentro de um raciocínio lógico, muito semelhante ao xadrez.

O Wing Chun, além de um desafio físico, é um desafio mental, pois sua técnica é tão sutil, seus bloqueios e esquivas tão sui generis, que o praticante que não possuir uma inteligência aguçada logo desiste.

Analise cuidadosamente os movimentos descritos a seguir, mas não tente avaliar o estilo por eles, o que mostramos aqui é o que há de mais básico dentro do Wing Chun.

Estas técnicas são práticas e simples, e espero que saibam lhes dar o mesmo valor que Bruce Lee, eu e milhares de outros lhes deram.

Marco Natali

A História do Kung Fu

"Conhecer os outros é sabedoria.

Conhecer a si mesmo é iluminação.

Quem sobrepuja os outros é forte.

Quem sobrepuja a si mesmo é poderoso.

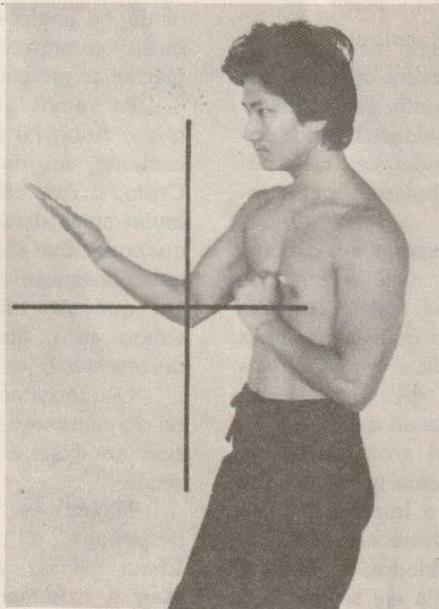
Quem sabe que possui o suficiente, é rico.

Quem fica onde está, perdura.

A perseverança é um atributo da vontade.

Morrer sem ser destruído é ser eternamente presente".

Tao Te Ching



Dos Primórdios Até Bodhidharma

Dado a dificuldade de comunicação entre longas distâncias, que nos tempos antigos eram percorridas por mensageiros a pé, a cavalo e de barco, os grandes países da época anterior a Cristo tinham dificuldades para manter a hegemonia de suas fronteiras.

Os governantes de países como a China, viam-se na obrigação de delegar poderes aos nobres, transferindo a eles as obrigações de tutelagem de grandes porções de terra. Dessa maneira, descentralizando o poder, aos nobres era atribuído o dever de zelarem por suas terras e por seus súditos, defendendo a ambos contra a cobiça dos bárbaros invasores.

Assim, aos nobres era permitido a manutenção de forças armadas, que seriam proporcionais às dimensões das fronteiras cuja defesa estivesse dependente deles.

Para a manutenção dessas forças os nobres se reservavam metade dos impostos angariados entre seus súditos. Depois de pagos os soldados, ainda sobravam quantias consideráveis que, naturalmente, eram embolsadas pelos senhores de terras.

Como é de se esperar em circunstâncias tais, volta e meia a ambição desses senhores falava mais alto e eles se punham a imaginar quão mais felizes seriam se pudesse ficar com todos os impostos, ao invés de remeter cinqüenta por cento deles ao imperador.

No ano de 2674 antes de Cristo, alguns nobres resolveram juntar os seus exércitos e derrubar o Imperador, dividindo a China toda entre eles. Travou-se a luta entre os soldados do Imperador e os súditos que a ele se mantiveram fiéis, contra os soldados dos no-

bres. Sangrentas batalhas tiveram lugar por toda a China, e por fim acabaram por prevalecer as forças do Imperador e a rebelião foi dominada.

Os historiadores cumpriram seu papel e descreveram através de seus relatos a história toda da revolução, o nome de seus heróis e o nome dos nobres traidores que tentaram derrubar o governo. A grande vitória do Imperador foi atribuída a um exército especialmente treinado em uma arte marcial que imitava os gestos dos animais das florestas chinesas. Alguns homens eram especialistas nos movimentos do tigre, outros eram habilidosos em imitar os movimentos da garça, da águia, do leopardo, do macaco, etc.

A técnica especialíssima que caracterizava esse exército era então denominada Wushu (Kung Fu aqui no Ocidente), e englobava toda uma metodização na prática da arte guerreira (ou marcial se preferirem).

Aí vemos que a primeira vez em que o Kung Fu foi mencionado historicamente, foi no ano 2674 antes de Cristo, o que comprova sua existência muito antes dessa época, pois as artes, quaisquer que elas sejam, não são anotadas historicamente na mesma ocasião em que são criadas, mas sim muito tempo após, quando os efeitos delas decorrentes o justificam.

O que caracteriza a herança cultural de diferentes povos é a somatória de suas tradições e valores culturais intrínsecos.

Dentre as inúmeras facetas que pespontam o riquíssimo folclore da China milenar, a história de sua arte marcial certamente se inclui entre as mais curiosas e cativantes. No entanto,

a barreira idiomática, a fragilidade da documentação histórica e o próprio orgulho altivo do sofrido povo chinês, contribuem para maximizar as dificuldades de tal empreitada.

É incontável o número de estilos de Kung Fu (Wushu) existentes na China. A origem dos nomes desses estilos estão atadas a lugares e pessoas; alguns são atribuídos a partir de uma determinada técnica, de algum herói lendário ou mesmo de animais, objetos, ou seitas religiosas.

Existem mesmo estilos com nomes diferentes e técnicas muito semelhantes, quase sempre porque na origem estavam unidos e posteriormente dividiram-se em diferentes linhas de sucessão. Aliás, a história de um estilo acompanha *pari passu* a história de seus sucessores e seus grandes feitos.

A linha sucessória, também denominada genealogia, é o mais importante registro a que tem acesso o representante de um determinado estilo; condição *sine qua non* do respeito popular e confiabilidade didática.

Na China, homem algum se atreveria a tentar ensinar qualquer arte marcial sem estar incluído na hierarquia genealógica de um estilo.

Embora alguns professores possuam certificados que atestam seu nível de proficiência no domínio da arte, a elite marcial busca a tutela de mestres de reconhecida genealogia, desprezando diplomas e certificados.

A preservação dos registros genealógicos do estilo é das tarefas mais disputadas pelos discípulos de um mestre prestes a morrer.

Sabendo-se da existência de estilos que datam de dezenas de séculos, a preservação dos dados torna-se difícil-tosa porque ao nome de cada sucessor

é costume anexarem-se dados biográficos e históricos, além de relatos sobre seus feitos, muitas vezes documentados e avalizados por testemunhas.

A respeito da genealogia do estilo Wing Chun, consulte mais à frente um dos capítulos desta obra e encontrará a linha sucessória cuidadosamente descrita desde a origem do estilo até os mestres atuais que o representam no mundo todo. A tradição sucessória da escola Wing Chun remonta a pouco mais de duzentos anos, quando o estilo passou a ser conhecido por esse nome; mas existem certas conjecturas que parecem apontar acertadamente a épocas bastante distantes. A origem do estilo Wing Chun está ligada ao Templo Shaolin; portanto vamos recuar no tempo e examinar alguns fatos relevantes.

De acordo com o referencial histórico, o Templo Shaolin era o mais importante templo budista da China setentrional, pelo início do sexto século de nossa era. Até essa época ele era visto apenas como um local de estudos budistas e de tradução dos inúmeros sutras do sânscrito e do páli. Não existem referências que apontem a existência de práticas marciais ou mesmo de exercícios de defesa pessoal nesse templo em época anterior à chegada de Bodhidharma.

Bodhidharma era filho do rei Sugghanda, um dos inúmeros pequenos monarcas (Rajá) indianos, e como tal fazia parte da casta dos guerreiros (Kshastriya) e recebeu primorosa educação militar. Fazia parte do currículo militar dessa época, na Índia, a prática do Vajramushti, uma arte marcial de origem remotíssima. Tendo se convertido ao budismo, Bodhidharma estudou durante muitos anos sob a tutela do grande mestre Prajnatara, que era o lí-

der do budismo em sua época e que, por ser um Kshastriya, era também muito habilidoso na prática do Vajramushti.

Bodhidharma distinguiu-se muito no estudo do Budismo, tendo se tornado o vigésimo oitavo patriarca desse sistema filosófico. Segundo alguns autores, teria continuado a praticar os exercícios fundamentais do Vajramushti mesmo após ter atingido o mais alto escaleão dentro do budismo.

Segundo o reverendo Doshin So (vide bibliografia), Buda, que também era um príncipe (e portanto Kshastriya), praticava essa arte e após ter criado o budismo, incorporou o Vajramushti entre seus ensinamentos, como um método efetivo de unificar a mente e o corpo.

Apesar do budismo ter chegado à China provavelmente na Dinastia Han (25-220 d.C.), foi apenas sob a influência de Bodhidharma, por volta de 525 d.C., que a arte marcial Indiana passou a ser ensinada conjuntamente com a doutrina.

De acordo com a tradição budista, em 64 d.C., o Imperador Ming Ti enviou emissários à India para obter sutras budistas e imagens.

As viagens daqueles tempos demandavam longos anos para serem realizadas e boa parte do caminho era percorrida a pé; quando os peregrinos eram surpreendidos pelos meses de inverno em plena travessia dos himalaias, eram forçados a acampar nas cidades que por lá haviam, senão arriscar-seiam a perecer. Por força da influência das diferentes culturas inerentes a essas cidades, a caravana enviada por Ming Ti conviveu com diferentes escolas de budismo tibetano tanto na viagem de ida quanto na volta.

Fruto de todos fatores somados, o budismo que se enraizou na China nessa época, diferia bastante do budismo filosófico indiano e enfatizava a salvação através da fé e da especulação metafísica.

Ao verificar a existência do budismo salvacionista chinês que tanto tinha se separado dos dogmas originais. Bodhidharma foi à China no início do sexto século, numa tentativa de transmitir o verdadeiro ensinamento de Buda. Segundo consta, Bodhidharma esteve na corte de Liang Wu Ti, soberano de um dos reinados estabelecidos durante o período das seis dinastias e notoriamente um grande protetor do budismo. Porém, visto que o budismo de Wu Ti era salvacionista e ritualista, ele não compreendeu os ensinamentos de Bodhidharma que pregava a meditação e a percepção intuitiva.

Mas muitos que estavam insatisfeitos com o budismo daquele tempo ajuntaram-se ao redor do patriarca. Ex-pulso do reino de Liang, Bodhidharma viajou para o reino de Wei e finalmente estabeleceu-se em Shaolin, um monastério na montanha de Hao-Shan, próximo a Loyang, onde hoje é a província de Honan. O budismo ensinado nesse monastério tornou-se conhecido como Ch'an; no Brasil é mais conhecida a ramificação japonesa dessa escola, o Zen.

Instituído inicialmente no Templo Shaolin como um recurso de recuperação física às longas horas de meditação, com o tempo o Vajramushti recuperou seu papel de prática ascética e tornou-se um sistema auxiliar da meditação no sentido de lançar uma nova luz nos preceitos que pregavam a unidade da mente com o corpo. Evidentemente, a notória dificuldade que os chineses ti-

nham e têm para a pronúncia do sânscrito fez com o passar do tempo desaparecer o nome Vajramushti e essa arte passou a ser conhecida segundo alguns autores pelos nomes: Lo-Han, Nalo-Jan, Arohan e I-Jinsin.

Por volta do século XVI, os exercícios fundamentais de Bodhidharma fo-

ram ampliados por Kwok Yuen que incorporou a eles alguns movimentos formais de escolas de Kung Fu originárias de outras regiões da China.

Isso deu origem a um novo estilo que passou a ser conhecido anos mais tarde como o estilo de Shaolin.

Por volta do século XVI, os exercícios fundamentais de Bodhidharma foram ampliados por Kwok Yuen que incorporou a eles alguns movimentos formais de escolas de Kung Fu originárias de outras regiões da China. Isso deu origem a um novo estilo que passou a ser conhecido anos mais tarde como o estilo de Shaolin. O estilo de Shaolin é uma mistura de Kung Fu e Budismo. O Budismo é uma religião que ensina a não violência, a paciência, a humildade e a compaixão. O Kung Fu é uma forma de artes marciais que enfatiza a força, a agilidade e a técnica. O estilo de Shaolin combina ambos os aspectos, criando uma forma de luta que é tanto espiritual quanto física. O estilo de Shaolin é muito respeitado no mundo todo, especialmente na Ásia, onde é praticado há milhares de anos. Ele é considerado uma das maiores tradições de Kung Fu e é muito apreciado por pessoas de todos os países que buscam uma forma de vida saudável e equilibrada.

A Destruição de Shaolin

Conta-se que quando a China foi invadida pelos manchus, os oficiais sobreviventes da dinastia Ming teriam se ocultado no Templo Shaolin, buscando proteção numa época em que os templos budistas eram considerados tabu e objetos de grande reverência por parte do povo.

O fato desses oficiais terem permanecido ocultos no templo por muitos anos parece justificar o grande número de armas praticadas pelos Shaolins, se considerarmos as restrições que a filosofia budista impunha ao uso de armas antes dessa época.

Os manchus tentaram diversas vezes atacar o templo sem sucesso, pois suas paredes eram inexpugnáveis, tendo mesmo diversos metros de espessura em alguns pontos.

No vigésimo quinto dia do sétimo mês do décimo segundo ano do reinado de Yung Chen (1733 d.C.), um monge Shaolin de hierarquia inferior, chamado Ma Ning Yee, em conluio com três oficiais do governo manchu, chamados Chan Man Yu, Cheung Ching Chow e Wong Chun May, envenenou a água do templo e o incendiou, tendo permitido a entrada de soldados abrindo as portas do templo. Os poucos sobreviventes ao fogo e aos efeitos letários do veneno lutaram bravamente, mas desamparados pela morte dos mestres principais, tiveram que capitular e foram chacinados. Conseguiram fugir apenas cinco dos grandes mestres e quinze discípulos.

Dentre os quinze discípulos apenas seis tiveram seus nomes guardados pela história, quer por sua fama como possuidores de grandes habilidades nas artes marciais, quer por seus feitos heróicos.

cos nas infrutíferas tentativas de derrubar os invasores manchus. Foram eles:

Hung Hee Kung e Luk Ah Choy, que criaram o estilo Hung Kuen, mais tarde conhecido como Hung Gar.

Fong Sai Yuk, que criou um estilo baseado no movimento dos cinco animais de Shaolin.

Tse Ah Fook, Fong Weng Chun e Tung Chin Kun, que foram grandes lutadores cujos feitos heróicos são até hoje narrados em histórias do folclore chinês.

Quanto aos 5 mestres que escaparam, seus nomes eram: Pak Mey, Cheen Sin, Miu Hin, Fung To Tak e Ng'Mui.

O monge Pak Mey ocultou-se em um templo budista de Kwang Wai na província de Sze Chuan e transmitiu seu estilo ao monge Chu Fat Wan, que por sua vez o ensinou, quando já estava com 92 anos, a Cheung Lai Chun, que o preservou até sua morte que se deu em 1964, com a idade de 84 anos. Os discípulos de Cheung Lai Chun formaram a Associação Pak Mey de Hong Kong, uma das mais tradicionais dessa cidade.

O mestre Cheen Sin era um grande convededor das doutrinas do budismo Ch'an e especialista no estilo do punho longo, que transmitiu a Hung Hee Kung, contribuindo dessa forma à criação do estilo Hung Gar.

Mestre Cheen Sin tornou-se um revolucionário e clamava a juventude chinesa a se unir para derrubar o governo manchu, o que fez com que sua cabeça e a de alguns de seus discípulos fossem colocadas a prêmio, forçando-o a refugiar-se como cozinheiro em um dos juncos vermelhos — barcos que transportavam equipes da ópera

chinesa por todo o país, fazendo apresentações nas cidades ribeirinhas por onde passavam.

O mestre Miu Hin, com seu filho Fong Sai Yuk e sua filha Miu Tsui Fa, escondeu-se nos povoados da tribo Yao, entre as províncias de Szechwan e Yunnan; todavia, mais tarde envolveu-se em inúmeras peripécias fantásticas que são até hoje lembradas pelo povo chinês.

O mestre Fung To Tak era especialista na técnica do tigre e transmitiu seus conhecimentos a Kwong Wai Tu Jung, que deu origem ao sistema do tigre branco.

Ng'Mui foi a única monja que conseguiu escapar do Templo Shaolin e, conforme dizem as tradições, era a mais jovem entre os mestres sobreviventes, embora fosse considerada da mais alta hierarquia do templo, quer por seu conhecimento da doutrina, quer por possuir seus sentidos superdesenvolvidos. Quando fugiu do templo Ng'Mui, viajou pela China durante algum tempo e depois, decidida a continuar na vida religiosa, ingressou no templo da garça branca na montanha de Tai Leung, na fronteira entre as províncias de Szechwan e Yunnan.

As Origens do Estilo Wing Chun Chuan

Segundo se conta, Yim Yee era um dos 15 discípulos que conseguiram sobreviver à destruição do Templo Shaolin. Tendo aprendido algumas técnicas marciais, meteu-se em encrencas na tentativa de fazer prevalecer seus pontos de vista em algumas questões que envolviam a justiça local. Isso causou-lhe problemas que o forçaram a fugir da região, indo parar no sopé da montanha Tai Leung, onde dedicou-se ao comércio de vagens.

Yim Yee tinha uma filha chamada Yim Wing Chun, que conforme os costumes chineses da época, tinha sido prometida em casamento, ainda quando era menina, para um negociante de sal da província de Fukien.

Na região para onde ele e a filha fugiram, havia um marginal chamado Wong que era famoso tanto por sua habilidade em lutar quanto por seu mau procedimento. Atraído pela beleza de Yim Wing Chun, Wong mandou-lhe um ultimato, dizendo que ou ela casava com ele ou ele a tomaria à força em uma determinada data. Yim Yee já estava velho e não tinha mais condições físicas de enfrentar o valentão; todos os dias, ele e a filha se preocupavam com a data que se aproximava sem saber o que fazer.

Enquanto isso, Ng'Mui que estava hospedada no templo da garça branca, costumava descer à vila, no sopé da montanha, diversas vezes por mês, para comprar pequenas coisas que atendessem as suas necessidades diárias. Certo dia, comprando vagens de Yim Yee, ela percebeu uma certa apreensão nos olhos do velho e, interrogando-o, ficou sabendo do que se passava.

A história tocou nos brios de Ng'Mui, despertando seu senso de justi-

ça, e ela se propôs a ajudar Yim Wing Chun. Só que, ao invés de expulsar o valentão da região, o que faria com que fosse reconhecida e lhe traria problemas com os manchus, preferiu ensinar sua arte à filha de Yim Yee.

Yim Wing Chun estudou três anos sob a tutela de Ng'Mui. Alguns historiadores, baseados em lendas regionais, acreditam que o estilo que Ng'Mui ensinou a Wing Chun foi criado a partir das observações que a monja fez da luta entre uma raposa e uma garça. Mas essas lendas sobre lutas entre animais dando origem a sistemas de Kung Fu estão invariavelmente unidas às origens de diferentes estilos, o que me leva a crer que tudo não passa de uma lenda e que Ng'Mui nada mais fez que ensinar à sua discípula as técnicas que tinha aprendido no Templo Shaolin, talvez um pouco adaptadas por ela própria.

Como consequência dos ensinamentos de Ng'Mui, Yim Wing Chun conseguiu derrotar o valentão e expulsá-lo da região. Mais tarde, casou-se com o noivo que lhe tinha sido reservado em criança, de nome Leung Bok Chau, o qual já possuía conhecimentos de artes marciais antes de desposar Yim Wing Chun. Depois do casamento, ela o via praticar seus exercícios de Kung Fu e fazia-lhe sugestões a respeito de certas técnicas, discutindo com ele teorias das artes marciais. A princípio, ele prestou pouca atenção a essas sugestões, pois se considerava um lutador razoável e não via como uma mulher frágil como sua esposa poderia saber alguma coisa que ele já não soubesse. Mas o tempo foi passando e ele começou a notar certas pertinências nas ob-

servações dela e incentivou-a a lutar. Foi repelido com certa facilidade, embora estivesse usando sua melhor técnica. Surpreso com esse resultado, repetiu a experiência diversas vezes e todas, as lutas acabavam da mesma forma.

Foi então que Leung Bok Chau caiu em si e percebeu que sua esposa não era tão frágil quanto as outras mulheres; pelo contrário, era uma poderosa lutadora com grande habilidade numa arte marcial estranha e até feia, mas de extrema eficiência em luta. Daí em diante passou a admirar a técnica dela e sempre que podia praticava. De-nominou essa arte "Wing Chun Chuan" (arte dos punhos de Wing Chun) em homenagem a ela.

Muitos anos depois de Leung Bok Chau ter aprendido a arte do Wing Chun Chuan de sua esposa, ele a transmitiu a um médico herbalista chamado Leung Lan Kwai, que a preservou secretamente, nunca tendo mencionado a ninguém que possuía conhecimento de artes marciais. Esse segredo só foi revelado quando certa vez expulsou a pancada um grupo de lutadores que estava molestando um homem idoso. De qualquer maneira, ele sempre soube manter na discrição suas habilidades, decidido a não tornar público o estilo Wing Chun.

Porém, para a felicidade de todos os que praticam Wing Chun em nossos dias, ao se tornar idoso, Leung Lan Kwai resolveu ensinar seu estilo a mais alguém para que não perecesse com ele. Depois de muito escolher, conheceu um rapaz chamado Wong Wah Bo e felicitou-se por ver em um jovem caráter tão íntegro e admirável senso de justiça, decidindo-se a ensiná-lo.

Wong Wah Bo era um ator de ópera chinesa e esses atores normal-

mente tinham noções de artes marciais, pois interpretavam muitas vezes papéis que representavam heróis militares lendários do passado. Como já vimos anteriormente, as equipes de óperas viajavam em juncos vermelhos por toda a China. Num época em que não haviam estradas como as de hoje, as viagens a pé ou a cavalo se tornavam difíctilosas e os meios de transporte mais rápidos eram os fluviais, o que motivava o desenvolvimento de povoações às margens dos rios. Os juncos da ópera iam pelos rios da China, organizando espetáculos nas cidades próximas às margens, e essas viagens duravam muitos anos, sendo que muitas pessoas passavam nesses barcos praticamente a vida toda.

Já mencionei que o mestre Cheen Sin se ocultou num desses juncos e lá esteve durante muitos anos, tendo muitos discípulos a quem transmitiu seus conhecimentos de artes marciais, pois considerava seu dever a unificação da juventude chinesa com propósitos revolucionários.

Entre os discípulos de Cheen Sin no juncos vermelho havia um, chamado Leung Yee Tei, que não era ator de ópera, mas um simples marinheiro, um bastoneiro para ser mais exato, cuja função era usar um bastão para empurrar o barco em regiões onde o vau era mais raso. Dentre as técnicas que o mestre Cheen Sin dominava, se incluía a técnica do bastão longo, e ele a ensinou a Leung Yee Tei que acabou por se tornar muito proficiente no domínio dessa arte. O tempo foi passando e, mesmo após a morte do mestre Cheen Sin, Leung Yee Tei continuou trabalhando como bastoneiro no juncos vermelho e não abandonou os seus treinamentos com o bastão.

Wong Wah Bo, tendo ido trabalhar no mesmo junco em que estava Leung Yee Tei, admirou-se da habilidade técnica que este demonstrava no manejo do bastão. Acabaram por se tornar amigos e um ensinou ao outro sua técnica. Isso contribuiu para que a técnica do bastão longo fosse incluída no currículo do estilo Wing Chun, que a esse tempo possuía como arma apenas as espadas gêmeas, também conhecidas por espadas borboletas, graças às alças em sua empunhadura. Desconhece-se a origem dos oito movimentos básicos da espada borboleta (Bart-Cham-Dao), que na época de Wong Wah Bo já faziam parte do estilo.

Já em idade avançada Leung Yee Tei transmitiu a arte do Wing Chun Chuan para Leung Jan, um médico famoso da cidade de Fatshan na província de Kwangtung, por sinal a mesma província onde tinha nascido Yim Wing Chun. Leung Jan era descendente de uma família tradicional e fora educado com esmero, possuindo grande cultura. Era proprietário da farmácia Jang Sang, especializada em ervas medicinais, e também exercia a medicina entre os habitantes de Fatshan, que já nessa época era um famoso centro comercial. Leung Jan era considerado profundo conhecedor da medicina chinesa, e a fama do médico trazia a sua porta inúmeras pessoas que viajavam desde outras províncias em busca de sua habilidade. Apesar da prosperidade de seus negócios e da intensa atividade que desenvolvia, possuía duas paixões: a literatura e a arte marcial. Sua habilidade no domínio das técnicas do Wing Chun lhe valeram o apelido de "O rei do Kung Fu de Wing Chun", o que atraiu sobre si muitos desafios. Lutadores ambiciosos de sua fama forçavam-no a lutar,

mas eram facilmente vencidos. Ainda nos dias de hoje, os anciões de Kwangtung sentem uma ponta de orgulho ao relatarem seus feitos memoráveis.

Evidentemente, Leung Jan exercia atividades profissionais de sobra para poder se dedicar profissionalmente ao ensino do Wing Chun, mas seu entusiasmo pela arte marcial e a necessidade de praticar o que sabia o obrigaram a adotar alguns discípulos, entre eles seus dois filhos Leung Tsun e Leung Bik. Quando já idoso, afastou-se de suas atividades profissionais e passou a ensiná-los todos os dias.

Próximo à farmácia de Leung Jan, havia um posto de troca de dinheiro que pertencia a um homem chamado Chan Wah Shun. Por essa época, eram comuns os postos de troca de dinheiro, pois as moedas da dinastia Ching eram cunhadas em cobre e prata, exigindo sua troca em moedas de menor valor para facilitar o comércio. Graças a sua profissão, o proprietário desse posto era conhecido por "Wah — o trocador de dinheiro". Wah tinha um grande sonho: tornar-se um hábil lutador de Kung Fu. Tendo conhecimento da fama do farmacêutico, estava decidido a tornar-se seu discípulo, mas temia solicitar sua aceitação às aulas pois pertenciam a diferentes níveis sociais. Leung Jan era descendente de uma família proeminente, médico famoso e próspero comerciante, ao passo que ele era apenas um modesto trocador de dinheiro.

Todos os dias, às horas mais calmas da tarde, quando o movimento diminuía, Wah corria à cerca de madeira da farmácia do vizinho, e na ponta dos pés espiava pelas frestas para ver Leung Jan ensinando Wing Chun.

Leung Jan era uma espécie de ídolo para ele, prestava muita atenção

aos movimentos de seus pés e mãos, estudando-os cuidadosamente.

Dia a dia sua vontade de tornar-se seu discípulo aumentava, até que, reunindo toda sua coragem e determinação apresentou-se diante do mestre e solicitou formalmente sua admissão. Para seu pesar, sua proposta foi gentil mas firmemente recusada. Todavia Wah não era um homem que desistisse facilmente e vendo que as portas não se abririam pelos meios convencionais, tratou de encontrar outra alternativa. Nas inúmeras vezes em que observara os treinos de Leung Jan, tinha visto que entre os alunos havia um homem de grande porte físico que era seu xará e que possuía braços tão fortes que algumas vezes tinha quebrado os braços do tronco de madeira (moodjong), que era utilizado para os treinamentos avançados do estilo Wing Chun. O fato de possuir os braços tão fortes trouxe a ele o apelido de "Wah — o homem de madeira".

Wah, "o trocador de dinheiro", valendo-se de sua picardia, usou de todos os recursos que dispunha para tornar-se amigo de Wah, "o homem de madeira", e com ele aprendeu inúmeras técnicas de Wing Chun. Os meses foram se passando e, certa ocasião, aproveitando que Leung Jan estava viajando, Wah "o homem de madeira", resolveu levar seu amigo e xará para assistir o treino na farmácia. Nessa oportunidade estava lá Leung Tsun e Wah contou-lhe que seu amigo, o trocador de dinheiro, possuía grandes habilidades em Wing Chun e que as havia adquirido apenas observando os treinos pelas frestas da cerca.

Leung Tsun resolveu então testar o resultado do aprendizado ilícito de Wah, "o trocador de dinheiro", travando com

ele uma luta real.

Logo ao iniciar a luta, Wah, que estava acostumado a treinar com seu amigo "o homem de madeira", um parceiro muito forte, percebeu que Leung Tsun não era hábil para enfrentá-lo e deu-lhe um golpe tão forte que arremessou-o sobre a cadeira do pai, quebrando-a. A cadeira quebrada era de grande valor, sendo a favorita de Leung Jan, por isso, temendo a punição, todos apressaram-se em consertá-la o melhor que puderam.

Naquela noite, retornando de sua viagem, Leung Jan foi descansar em sua cadeira favorita, como era seu hábito após o jantar. Para sua surpresa e indignação, a cadeira tombou para o lado e ele quase caiu ao chão.

Foi então informado pelo filho a respeito da visita do vizinho e do resultado que a luta provocara. Leung Jan, ao ouvir o relato, intimou seu discípulo Wah, "o homem de madeira", e lhe fez meticoloso interrogatório principalmente a respeito de como o seu amigo tinha adquirido suas habilidades de Kung Fu. Wah então lhe informou que de vez em quando ensinava Kung Fu a seu amigo e que ele subrepticiamente costumava espiar pelas frestas da cerca para ver os treinamentos nos fundos da farmácia.

Leung Jan pediu a Wah que fosse buscar seu amigo, mas Wah que sabia que era errado ensinar Kung Fu a estranhos, sem a permissão do mestre, imaginou que seu amigo seria punido pelo que tinha feito e, ao invés de trazê-lo, aconselhou-o a fugir da região. Ao saber disso, Leung Jan explicou que não desejava puni-lo mas apenas saber o quanto tinha aprendido do estilo e quão talentoso ele era. Ao ouvir isso, Wah correu em busca de seu amigo e o levou à presença do mestre. Leung Jan

examinou a técnica do trocador de dinheiro e admirou-se dos estágios que ele atingira sem ter freqüentado aulas formais. Acabou por consentir em aceitá-lo como discípulo.

Wah, "o trocador de dinheiro", não era um homem culto nem sequer possuía talentos especiais, mas sua persistência e determinação asseguraram-lhe um rápido progresso. Devido a sua profissão, estava constantemente envolvido com pessoas de classes mais baixas, o que lhe dava oportunidade de envolver-se em brigas constantes, propiciando-lhe ocasiões de incrementar suas habilidades na arte de lutar. Essas habilidades se aperfeiçoaram de tal forma, que lhe trouxeram fama considerável e o posto muito admirado e de

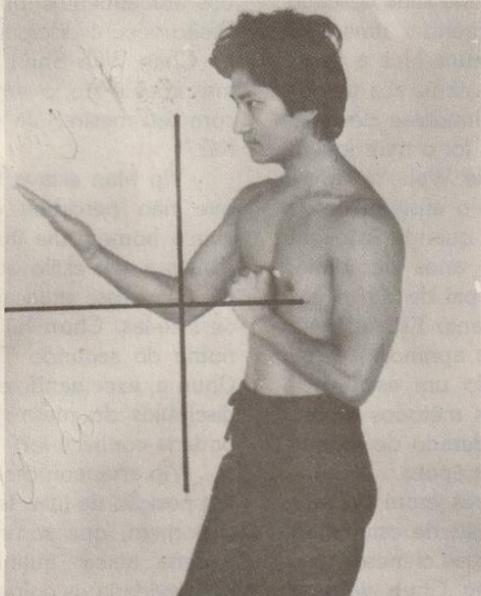
grande respeito de instrutor chefe, para uma brigada especial do exército denominada "Soldados dos Oito Estandartes".

Wah ensinou Wing Chun durante trinta e seis anos e teve durante esse tempo todo apenas dezesseis discípulos, entre os quais seu filho e sua nora. Não possuía local apropriado para o ensino do Wing Chung, portanto costumava alugar ginásios para esse fim. Quando Wah estava com mais de 70 anos de idade, foi gentilmente convidado a ensinar no templo ancestral da família Yip, uma das mais ricas de Fatshan, proprietária de uma enorme fazenda e de uma rua inteira da cidade. Esse foi o seu derradeiro local de ensino, tendo lá ministrado aulas até sua morte.

Yip Man, o Grande Mestre do Wing Chun

"Meu instrutor professor Yip Man, líder da escola Wing Chun, disse-me: "— Loong, relaxe e acalme sua mente. Esqueça de si mesmo e siga os movimentos de seu oponente. Permita que sua mente faça o contra-ataque sem a interferência de qualquer deliberação. Acima de tudo, aprenda a arte do desprendimento." "

Bruce Lee (Li Siu Loong)



Biografia Sintética

Mestre Wah costumava cobrar muito caro por suas aulas, três moedas de prata por mês, o que limitava muito o número de seus alunos.

Certo dia ficou surpreso ao encontrar à sua espera o pequeno Yip Man, filho do proprietário do templo onde dava suas aulas, segurando na mãozinha três moedas de prata e pedindo para ser aceito como seu discípulo.

Preocupado com a grande soma em dinheiro que o menino de treze anos lhe trazia, temeu ter sido roubado e foi perguntar ao pai do garoto. Descobriu então que o pequeno Yip tinha conseguido o dinheiro quebrando o potinho onde guardava suas economias de muitos anos. Enternecido pela decisão firme do pequenino, Wah aceitou-o como estudante, mas não o levou muito a sério a princípio, pois acreditava que o filho de um grã-fino seria delicado demais para poder aprender uma arte viril como o Wing Chun. Mas a garra com que Yip Man se atirou aos treinos fizeram com que ele mudasse de idéia rapidamente. Yip Man foi o mais jovem dentre os discípulos de Wah "o trocador de dinheiro"; este o ensinou desde então, vindo a falecer quando o jovem estava com dezesseis anos de idade. Nesse mesmo ano, o pai de Yip o enviou para o colégio Santo Estefano em Hong Kong, para que aprimorasse sua educação freqüentando um estabelecimento que adotava os métodos de ensino ingleses — considerado de grande valor na China daquela época.

Ora, nesses colégios eram comuns as brigas entre as turmas de estudantes ingleses contra os colegas chineses, e o conhecimento de Wing Chun valeu a Yip Man a liderança de sua turma. Seu

sucesso nas brigas era fenomenal e embora pequeno em tamanho fazia prevalecer a sua técnica de forma que os resultados das lutas sempre fossem a seu favor. Todo esse sucesso subiu à cabeça do jovem lutador e, como admitiria mais tarde, tornou-se orgulhoso e arrogante.

Certa ocasião, um colega de escola perguntou se ele teria coragem de enfrentar um lutador já com seus cinqüenta anos, que trabalhava em uma tecelagem de seda. Yip Man que até esse dia jamais tinha perdido uma briga, estava disposto a enfrentar quem quer que fosse e aceitou a proposta.

No dia combinado foi ao encontro daquele que seria seu adversário, cumprimentou-o e disse que queria lutar. O homem disse chamar-se Leung e perguntou-lhe a respeito de seu estilo e dos treinamentos que fizera. "— Ah! Então você é discípulo do famoso mestre Chan Wah Shun de Fatshan! Puxa, mas você é tão jovem! O que aprendeu com seu mestre? Já sabe fazer o Chun Kil?"

Yip Man estava tão ávido em lutar que não percebeu que as perguntas que o homem lhe fazia eram tão pertinentes a seu estilo que ninguém que não houvesse praticado teria condições de fazê-las. Chun Kil por exemplo, é o nome do segundo Tchia-dsu do Wing Chun e, excetuando-se os outros quinze discípulos do mestre Wah, quem mais poderia conhecê-lo?

Yip arrancou o casaco e colocou-se em posição de luta. Isso pareceu divertir o homem, que sorrindo, disse-lhe que poderia atacar quando quisesse, pois não revidaria os golpes e procuraria não machucá-lo.

Esse comentário apenas deixou o jovem furioso pois não queria ser tratado como criança e não desejava compaixão. Pulou em cima do homem lançando ataques ferozes... que eram defendidos com facilidade e destreza. Foi arremessado ao chão não uma, mas diversas vezes. Ao cair levantava-se incontinenti e lançava-se outra vez ao ataque com redobrado vigor, só para ser arremessado novamente. Só mais tarde é que Yip Man veio a saber que esse homem era Leung Bik, o filho mais novo do grande mestre Leung Jan. Como o leitor deve lembrar, Leung Jan ensinava dois filhos no fundo da farmácia em Fatshan, no mesmo lugar onde ensinou Wah, "o trocador de dinheiro", que muito mais tarde viria a se tornar o mestre do jovem Yip.

Dentro do sistema hierárquico do Kung Fu chinês, isso era terrível, pois Leung Bik era Si Sok (tio) de Yip Man, e pertencia a uma geração mais antiga que a sua, na mesma linhagem de mestres! E ele tinha se atrevido a enfrentá-lo! Isso era considerado grande desonra para um lutador de Kung Fu. O garoto deveria ter percebido a hierarquia de seu adversário pelas perguntas que este lhe fizera antes da luta, mas como estava muito ansioso, não o percebera. Caindo em si da asneira que fizera, Yip Man desculpou-se, envergonhado, e pediu humildemente que Leung Bik o aceitasse como discípulo.

Dificilmente um verdadeiro mestre de Kung Fu concordaria em transmitir sua arte a um jovem tão belicoso quanto Yip Man era nessa ocasião mas, considerando que Leung Bik era o único discípulo de Leung Jan que ainda estava vivo e o único que sabia o estilo Wing Chun completo (pois seu pai ha-

via reservado o terceiro movimento do estilo — o Bil Jee — apenas para seus filhos), decidiu-se a aceitá-lo apenas como uma maneira de impedir que o estilo perecesse. No entanto, à medida que o tempo foi passando, foi descobrindo em seu jovem discípulo qualidades de valor, grande persistência, espírito de combatividade e assiduidade exemplar nos treinos. Acabou por afeiçoar-se a ele e ensinou-o por dois anos e meio.

Ao completar 24 anos, Yip Man retornou a sua cidade natal, anos depois casou-se e entre 1937 e 1941 serviu ao exército numa tentativa de repelir a invasão japonesa. Mas os japoneses venceram e durante a ocupação ele retornou a Fatshan. O fim da guerra não melhorou muito as coisas, a China estava inteiramente devastada e necessitava reconstruir suas cidades e seus campos abandonados, mas terminou por envolver-se numa guerra civil fraticida. O governo nacionalista o recrutou para o posto de capitão das patrulhas policiais do condado de Namboi. Por essa época morreu sua primeira esposa. Em 1949, os comunistas venceram a revolução e Yip se viu forçado a fugir para Hong Kong, pois sua posição como capitão de polícia significaria morte certa se o apanhassem.

Assim, com a idade de 51 anos, Yip Man foi forçado a começar uma vida inteiramente nova, a partir das cinzas de seu país, tal qual a fênix mitológica. Devido a sua posição social de destaque, nunca tinha pensado em se tornar professor de Kung Fu, mas, por força das circunstâncias, viu-se forçado a transmitir seus conhecimentos de Wing Chun para poder sobreviver.

Auxiliado por um amigo chamado Lee Man, que era empregado da "Associação dos Trabalhadores de Restaurante de Hong Kong", Yip conseguiu o cargo

de instrutor de Kung Fu dessa associação. A princípio, os associados não davam grande importância aos ensinamentos do mestre, pois as posições do estilo Wing Chun eram muito feias e diferentes dos estilos de Kung Fu tradicionais, além do que, ele se recusava a participar das competições e a demonstrar suas habilidades em público. Após dois anos como instrutor da associação, onde tinha apenas uns poucos alunos, decidiu abrir sua própria escola, na rua Lei Dat, no distrito de Yaumatei em Kowloon.

Em 1954 casou-se novamente e sua academia começou a prosperar. A grande eficiência do estilo Wing Chun, e a rapidez com que conseguia habilitar seus alunos a se saírem bem em brigas de rua, era a razão do sucesso. Ao contrário dos estilos tradicionais que exigem anos e anos de treinamentos contínuos para capacitar um praticante à sobrevivência em lutas de rua, o Wing Chun produz resultados rápidos, e ao invés de ensinar passos de dança floridos, ensina economia de movimentos e técnicas práticas e efetivas desde as primeiras aulas.

Os universitários chineses foram os

primeiros a enxergar as vantagens desse estilo sobre os demais, e muito cedo as instalações se tornaram pequenas, obrigando Yip Man a se mudar para uma academia maior. Ainda hoje, o Wing Chun é um dos estilos de Kung Fu mais praticados em Hong Kong, e as mesmas razões que levaram os estudantes chineses a dar preferência aos resultados rápidos obtidos através desse estilo, foram as que motivaram o jovem Bruce Lee a se inscrever e tomar aulas de Wing Chun com Yip Man, durante aproximadamente três anos.

Em 1967 foi fundada a “Associação Atlética Wing Chun de Hong Kong”, e a partir de 1969 Yip Man decidiu abrir suas portas franqueando seus cursos a preços mais módicos, ao alcance do grande público.

Em maio de 1970, aos 72 anos de idade, ele se retirou de suas atividades como professor. Pouco tempo após, um check-up revelou que estava com câncer na garganta e essa moléstia o levou ao túmulo no dia 2 de dezembro de 1972, alguns meses antes que seu mais famoso discípulo — Bruce Lee.

Genealogia do Estilo Wing Chun

Como dissemos anteriormente, a genealogia de um estilo de Kung Fu é importantíssima e desempenha um papel preponderante na preservação das tradições inerentes à arte marcial chinesa. Fizemos uma pesquisa exaustiva no sentido de localizar informações acuradas, que conduzissem o leitor desde as origens do estilo até seus representantes mais categorizados na época atual. Para checar a veracidade das informações que obtivemos, valemo-nos da equiparação de dados provenientes de mais de uma fonte, através de vasta troca de correspondência com alguns dos mais avançados núcleos de prática de Wing Chun no mundo todo. A primeira parte da linha sucessória transcrita a seguir já é de conhecimento do leitor, pois todos os que lá estão mencionados são velhos conhecidos dos capítulos anteriores.

Mas acrescentamos informações adicionais a partir do mestre Chan Yu Min porque não foram dadas no resumo histórico que acabamos de relatar. A saber:

Pela linha sucessória tradicional, Ng Chung So foi escolhido por seu mestre para liderar o estilo após a morte deste. Yip Man chegou a tomar aulas com Ng Chung So após a morte de Chan Wah Shun. Mas a história registrou apenas o nome de mais dois discípulos seus, respectivamente Yuen Kay Shan e Yiu Choi.

O curioso é que um dos alunos de Yuen Kay Shan tornou-se discípulo de Yip Man anos mais tarde; o nome dele é Lee Sin e é, hoje, professor na Inglaterra. Você encontrará o nome dele na relação dos discípulos de Yip Man que fizemos incluir mais à frente.

Outro fato marcante é que Chan

Yu Min, filho de Chan Wah Shun, era muito briguento e desobediente, e seu pai, contrariado pelo temperamento do filho, recusou-se a ensinar-lhe as técnicas mais avançadas do estilo. Quando Chan Yu Min se casou, Chan Wah Shun ensinou essas técnicas avançadas a sua nora e foi esta que, muito depois, as ensinou a seu filho.

Chan Yu Min tornou-se um grande especialista na técnica do bastão e venceu um campeonato de artes marciais que incluía participantes de sete províncias diferentes, valendo-lhe o título de "Rei do Bastão".

Anos mais tarde, emigrou para a Malásia e Filipinas juntamente com um discípulo de seu pai chamado Lui Yu Chai, abrindo uma academia e colocando um bastão com os dizeres "Rei do Bastão das Sete Províncias", logo à entrada, com o fito de atrair alunos.

Chan Yu Min e Lui Yu Chai foram os introdutores do estilo Wing Chun em Taiwan, Singapura, Tailândia e Malásia. Ambos tiveram um aluno chamado See Tiong Foo, de Malacca, na Malásia, que depois de ter aprendido o Wing Chun com eles foi a Hong Kong aperfeiçoar-se sob a tutela de Yip Man e mais tarde deu uma volta ao mundo, tendo permanecido algum tempo na África, no Brasil, em Nova York e em Londres, onde fez um curso de ciências políticas, retornando novamente a seu país de origem.

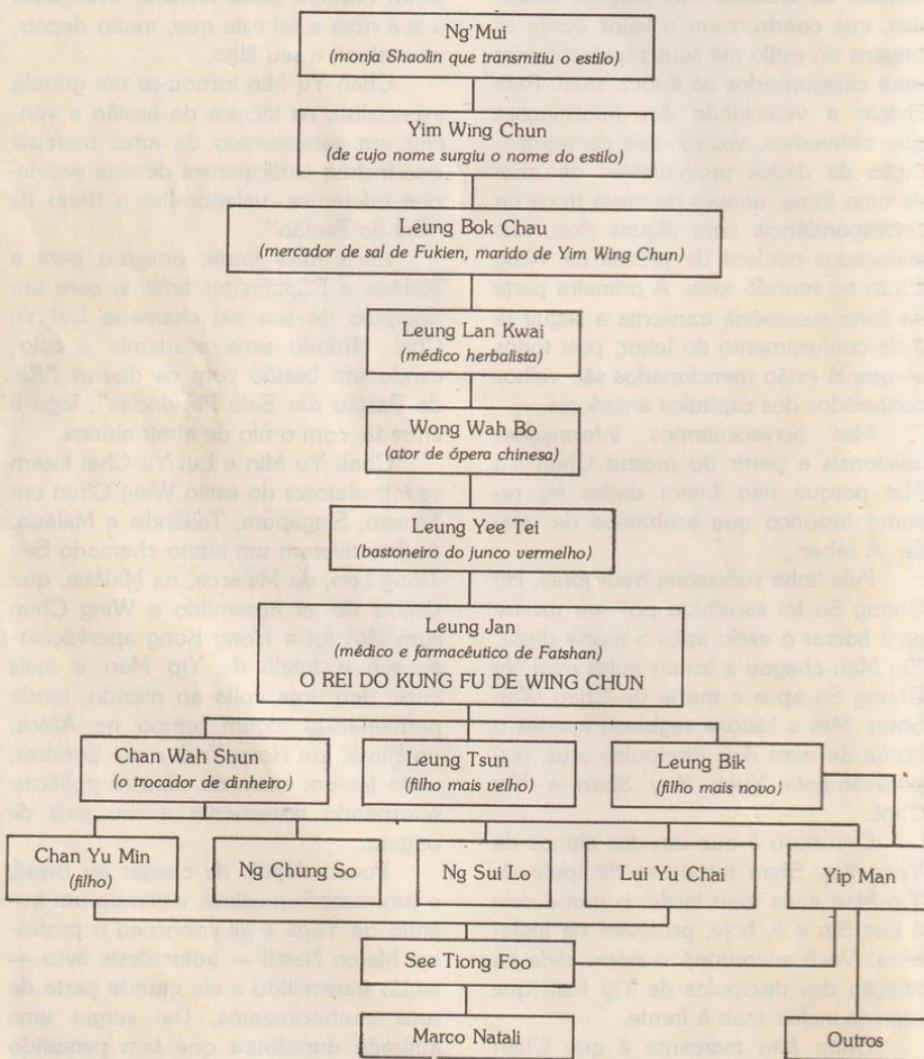
Pouco depois de chegar ao Brasil, o professor Foo estava visitando um instituto de Yoga e ali conheceu o professor Marco Natali — autor deste livro — tendo transmitido a ele grande parte de seus conhecimentos. Daí surgiu uma amizade duradoura que tem persistido

através dos anos por intermédio de correspondência.

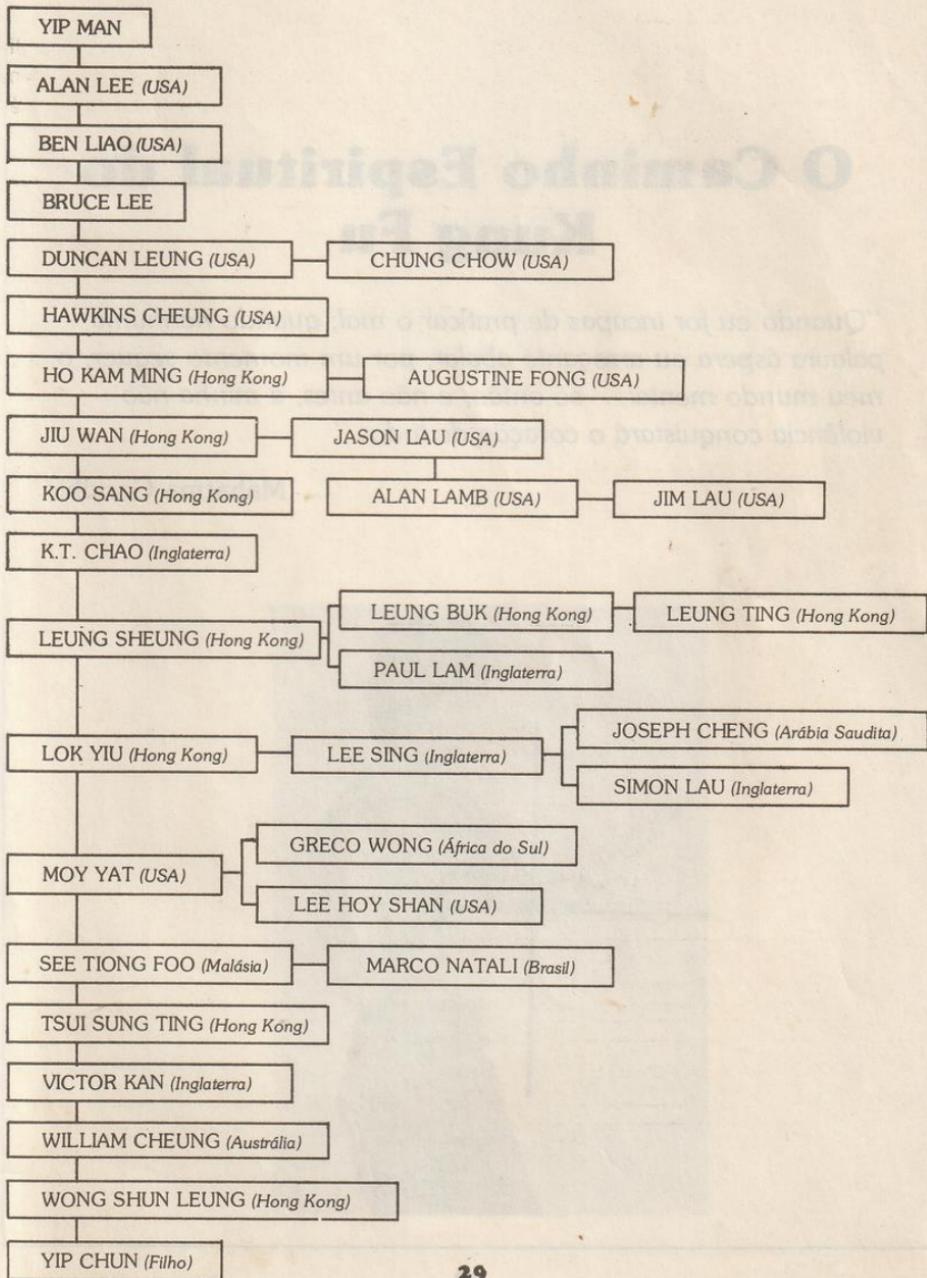
Logo em seguida está uma relação que anuncia os discípulos de Yip Man que, por suas atuações, atingiram a fama internacional. Certamente esta lista não tem a pretensão de ser completa e limita-se apenas à menção dos

nomes dos discípulos e das respectivas cidades onde suas atuações se fizeram mais marcantes.

Com o fito de não ferir suscetibilidades, optamos pela inserção na ordem alfabética e não pelos méritos ou deméritos de cada um.



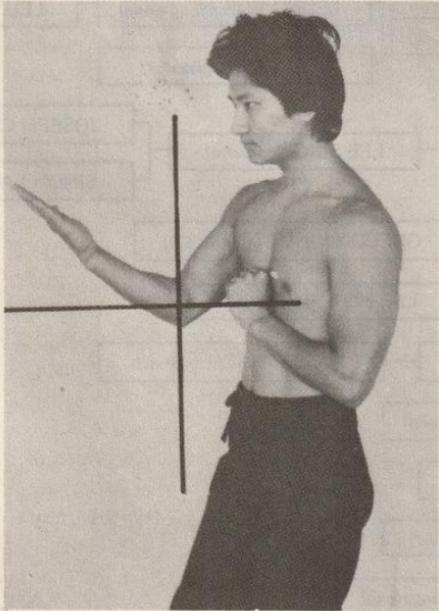
Relação dos Discípulos de Yip Man de Maior Relevo Internacional



O Caminho Espiritual do Kung Fu

“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.”

Mahatma Gandhi



A que Leva o Kung Fu?

É comum o principiante de Kung Fu ver nesta arte apenas o seu lado físico, suas técnicas de combate, sua aplicação prática à defesa pessoal.

É preciso que o estudante de Kung Fu evolua em tempo de prática e em amadurecimento pessoal, para que possa compreender sua arte como um todo e não apenas como um grupo isolado de técnicas combativas.

À medida que o praticante vai progredindo em seus treinos, vai conseguindo desempenhar as técnicas com grande habilidade. Lançará chutes e socos com perfeição, fará bloqueios e esquivas com eficiência; será capaz de entrar em uma luta com uma certa tranquilidade e segurança construídas através de sua confiança na capacidade de desferir e defender golpes, mas — e aqui surge a questão devastadora — para quê?

Onde isto tudo o leva?

Estar condicionado fisicamente poderá capacitá-lo a cuidar-se e a defender-se em situações de agressão mas — e o que mais?

Um boxeador razoável ou mesmo qualquer outro tipo de lutador teria obtido os mesmos resultados. Para falar a verdade, teriam chegado ao mesmo ponto de perfeição técnica talvez em até menos tempo, dada a sofisticação dos movimentos do Kung Fu tradicional.

Aí é que está a questão. O mundo tem atravessado fases progressivas que têm originado uma contínua busca de meios mais eficientes de se realizarem as coisas. Visto deste ângulo, os movimentos floreados que caracterizam a maioria dos estilos mais convencionais de Kung Fu são um contra-senso no que concerne a essa busca de eficiên-

cia. Razão mais que suficiente para que esses estilos desaparecessem sem deixar vestígios, tragados pelos oceanos do tempo.

Mas tal não se deu.

Por quê?

Certamente não será porque os movimentos bonitos são apreciados, porque imitem animais, ou porque se parecem com os desempenhos de Chen Kwan Tay, Alex Fu Shang, Jacky Chan ou Bruce Lee.

Seriam razões imbecis demais, para não dizer ilógicas.

O que terá preservado o Kung Fu ao longo de tão remotas eras até os nossos dias apressados e estressantes?

Como praticante contumaz, tenho que admitir que a plasticidade dos movimentos e mesmo o desempenho cinematográfico de alguns artistas têm dado seu quinhão para a preservação desta arte, mas só isso não teria bastado para preservar-lhe o lugar no pantheon das artes marciais.

São de outro tipo as razões que buscamos.

O que tem mantido o Kung Fu durante todo esse tempo, assegurando-lhe a posição da mais antiga das artes marciais, é a sua profunda atuação sobre as questões fundamentais da pessoa humana, através de ensinamento e tradições filosóficas que atingem o eu interior transmutando-o e transcendendo-o.

A filosofia do Kung Fu orienta o praticante para o enriquecimento do eu, a transcendência do mundo ilusório dos sentidos (o maya dos hindus), prevenindo-nos que a sabedoria não é aquele regurgitar de informações obtentíveis através das escolas e demais instituições de ensino, mas sim o domínio

dos diferentes aspectos da vida diária.

A moderna psicologia e disciplinas afins têm nos transmitido conhecimentos enriquecedores sobre o mundo da mente, mas ainda se perdem em conjecturas no que concerne ao transcendental. Existem esforços nesse sentido e até têm surgido recentemente estudos da incipiente Psicologia Transpessoal, mas onde essas disciplinas têm se reportado para coletar subsídios às suas conclusões? Têm recorrido a culturas orientais, ao budismo, aos fenômenos paranormais presentes às filosofias indianas, chinesas e japonesas, e às religiões primitivas.

E aí nós temos a maior riqueza do Kung Fu.

O leitor certamente se recorda de uma das séries de maior sucesso na televisão brasileira — KUNG FU — com David Carradine. Provavelmente se lembrará também que não era o desempenho marcial (aliás medíocre) que mais chamava a atenção para a série, mas sim o comportamento filosófico e altamente espiritualizado do personagem principal — Kway Chang Keyne.

Dentre as mensagens que o Kung Fu nos transmite com o objetivo de nos levar a uma maior vivência espiritual e a uma transcendência do eu, a percepção ocupa um lugar de proeminência.

O personagem do filme da televisão nos demonstrava uma intensa vivência perceptiva, na qual ele aprendia a lidar com os fatos do dia-a-dia, baseado nas percepções que esses mesmos fatos faziam brotar de seu interior.

Mas para que isso aconteça é necessário que haja uma mente aberta; a estreiteza mental torna impossível a percepção do Kung Fu como um todo.

Podemos compreender a motivação que leva algumas pessoas a praticar

o boxe ou outras modalidades esportivas; mas o Kung Fu não se restringe às práticas físicas e temos que convir que o tipo de pessoa que está em busca da realização interior não se contentaria com as práticas esportivas convencionais que outros estilos de luta lhe oferecem.

É bem verdade que os ensinamentos espirituais do Kung Fu são transmitidos entremeados a diferentes técnicas marciais, mas também é verdade que muitas dessas técnicas são preservadas apenas pela sua atuação como pano de fundo para a transmissão de conhecimentos a uns poucos iniciados.

É fato que somente um longo aprendizado calcado no auto-sacrifício e na disciplina rígida transformará um indivíduo em mestre, mas nem todo mestre é um bom professor e nem todo professor é um mestre. Por mestre, entende-se aquele que tem maestria, que sabe dominar, controlar e dirigir alguma coisa.

Em se tratando do Kung Fu, essa qualidade é pertinente ao domínio dos diferentes aspectos da vida em si mesma. Um mestre de Kung Fu será reconhecido por seu caráter probo no desempenho das obrigações do dia-a-dia, por seu comportamento ético e moral diante da comunidade, pelo fiel cumprimento de suas responsabilidades e não apenas por seu desempenho em luta.

Por outro lado, um excelente professor das técnicas físicas do Kung Fu, que não cuida de seu auto-aperfeiçoamento, que desdenha seu desempenho em outras áreas de sua vida, que subestima o aspecto espiritual de sua arte, jamais será um mestre de Kung Fu.

Somente um contínuo questionar do que é ensinado e do consequente

submeter dessas verdades parciais à vivência de sua percepção interior, irá capacitá-lo a compreender o sentido mais profundo das coisas. Não importa a profunda dimensão dos ensinamentos de um mestre, seja ele um Buda ou um Cristo, somente o que você conseguir descobrir por si mesmo poderá convencê-lo e influenciá-lo profundamente.

Apenas a compreensão deste princípio poderá torná-lo consciente do lado espiritual de sua natureza, que no início das práticas do Kung Fu estava escondido pelo medo, pelo temor e pela falta de autoconsciência.

Por exemplo, quando o principiante em Kung Fu passa por uma situação conflitante, suas emoções tendem a dominá-lo e ele se torna incapaz de controlar as alterações de seu comportamento — sejam elas físicas ou verbais.

Quando, com o prosseguir da prática, seguindo os ensinamentos de seu mestre e os caminhos do autoconhecimento, outra situação conflitante surgir, o praticante perceberá que juntamente com a autopercepção vem a capacidade para preparar a si mesmo da forma mais apropriada para reagir a tais circunstâncias — e não necessariamente a mais agressiva.

É evidente que essa capacidade de autocontrole será resultante de um mais elevado estado de consciência que, aliás, não é fácil de ser atingido, mas as dificuldades que forem surgindo poderão ser facilmente contornadas, desde que o praticante de Kung Fu esteja recebendo orientação de um verdadeiro mestre.

O processo de discriminação aconselhado por Patanjali em sua obra — "Aforismos do Yoga" — é de saudável aplicação nesse processo. Esse método

aconselha a interrogar-se interiormente a respeito de todos os acontecimentos emocionais que possam ocorrer.

No exemplo anteriormente dado, ao passar por uma situação conflitante que gere emoções que escapem ao controle do praticante, este deverá submeter-se a si mesmo as seguintes perguntas: "Será isto necessário? Será necessário ficar irritado? É preciso perder o controle? Não haverá uma outra maneira de enfrentar estes fatos?"

Com o passar do tempo e a prática contínua do processo de discriminação, tornar-se-á gradualmente mais consciente de si mesmo e portanto mais capaz de controlar-se e amadurecer emocionalmente.

Outro hábito que deveria ser cultivado é o hábito da Meditação Direcionada. Que vem a ser Meditação Direcionada?

É um método de meditação no qual você direciona sua mente para a revisão dos fatos e acontecimentos do dia, ao invés de concentrar-se num mantrico ou num desenho yantrico.

A Meditação Direcionada é surpreendentemente poderosa para o controle emocional e para a auto-educação, sendo verdadeiramente milagrosa para a transformação do caráter e para o amadurecimento da personalidade.

As escolas iniciáticas do Kung Fu, dentre as quais destacou-se o Templo Shaolin, atribuíam maior importância aos assuntos espirituais do que aos assuntos físicos. O verdadeiro espírito do Kung Fu está presente na vida diária; o praticante de Kung Fu deve treinar e desenvolver seu corpo e sua mente em espírito de humildade, e será nas ocasiões difíceis que deverá se esforçar ainda mais por fazer prevalecer seu senso de justiça.

Ao passo que nas artes japonesas e coreanas o principiante se esforça para obter a faixa amarela e depois a verde, e assim por diante, até a preta, nas artes marciais chinesas — onde não existem faixas — o praticante direciona sua busca no sentido do aprimoramento pessoal e da obtenção do mérito moral que nestas artes são muito valorizados.

Com isto não quero dizer que nas artes japonesas e coreanas não exista um caráter ético-filosófico ao nível do Kung Fu. Muito pelo contrário, quem quer que tenha lido as obras de Funakoshi ou apreciado extratos das vidas dos grandes líderes budistas, que outorgaram nomes aos Kihone mais avançados do Taekwondo, certamente saberá avaliar e respeitar essas artes irmãs.

O que desejo frisar é a importância que o praticante do Kung Fu deve atribuir ao aspecto espiritual da sua arte e à substituição da agressividade gratuita — típica dos homens inferiores — pelo cultivo das qualidades do espírito que têm caracterizado os grandes mestres do passado.

O auto-aperfeiçoamento é um trabalho árduo e gigantesco, através do qual o praticante do Kung Fu imola suas próprias paixões, vícios e imperfeições, diante do conhecimento interior, do autoconhecimento e da autodisciplina.

Por essa razão, um dos provérbios da sabedoria Kung Fu que mais marcou o pensamento chinês, diz o seguinte:

"Aquele que Vence a si Próprio é o Maior dos Guerreiros."

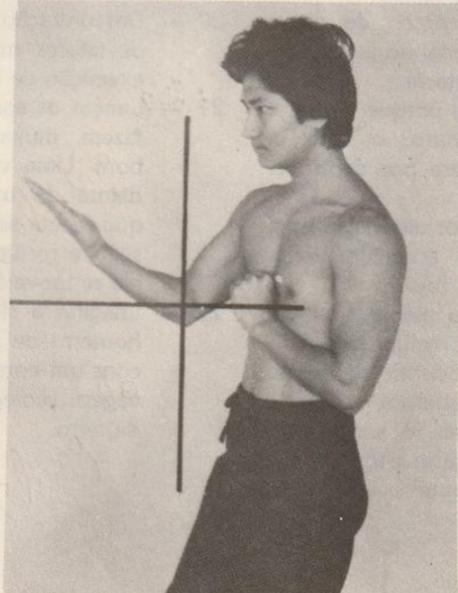
Bases Teóricas do Estilo Wing Chun

“A soberania do homem está oculta em seu conhecimento”.

Bacon

“O conhecimento não digerido pela mente é trabalho perdido”.

Confúcio



Princípios e Máximas do Wing Chun

- 1 — Quando o adversário vier, deixe-o vir, quando ele fugir, vá atrás dele (em chinês diz-se: Loi lau hoi son).
- 2 — Um soco atinge mais longe que um golpe com a palma da mão.
- 3 — Por causa de seus modos gentis e enganadores, os monges e monjas, as mulheres e os homens educados são os mais perigosos praticantes de Kung Fu.
- 4 — Quando um oponente golpeia com a guarda aberta, procure por seu corpo, não por suas mãos.
- 5 — Nunca execute um Pon São sem manter a mão oposta protegendo a linha central.
- 6 — O corpo deve seguir para frente após o Pon São.
- 7 — Em Wing Chun você bloqueia e ataca ao mesmo tempo.
- 8 — Quando o antebraço do oponente estiver atacando passe por sobre ele para atacar.
- 9 — A palma é Ying porque ela fere apenas por dentro, o soco é Yang porque fere por dentro e por fora.
- 10 — A reta é a menor distância entre dois pontos, o soco do Wing Chun é como a reta.
- 11 — O Pon São é o pior dos movimentos ou é o melhor dos movimentos, dependendo de quem o desfere e de quem o recebe.
- 12 — Quando em luta, o soco deve ser sempre lançado enquanto se move para a frente.
- 13 — Quando houver oportunidade lance seu ataque, mas se seu soco for bloqueado não tente completar o golpe impropriamente.
- 14 — Não fique ansioso por atacar ou será vencido.
- 15 — Não tema ser socado ou você será socado.
- 16 — Como uma cobra em combate, sempre encare seu oponente diretamente.
- 17 — Se um oponente lançar uma finita, tome-a como um ataque real, bloqueie-a e ataque simultaneamente.
- 18 — Os chutes e socos de Wing Chun quando desferidos corretamente não são vistos pelo oponente.
- 19 — Defenda um chute com um chute.
- 20 — Descontração e velocidade são os fatores mais importantes na execução de um bom soco.
- 21 — Lançar os socos e recuar, como fazem muitas escolas, não é bom. Uma vez que você recue diante de um adversário, terá que recuar sempre e jamais conseguirá recuar tão rápido quanto ele se moverá para a frente.
- 22 — Imagine a si mesmo como um homem de cabeça de vidro, com um corpo frágil como uma vagem protegida por uma mão de ferro.

As Onze Regras da Escola de Yip Man

- 1 — Respeite as regras e respeite sua arte marcial.
- 2 — Seja cortês e justo, ame e respeite seu País.
- 3 — Ame seus colegas de academia e trabalhe pela solidariedade do grupo.
- 4 — Seja moderado em assuntos de sexo; faça seu corpo saudável.
- 5 — Pratique diligentemente e nunca esqueça as técnicas.
- 6 — Seja gentil e polido.
- 7 — Ajude os menores e mais fracos; que sua capacidade técnica seja um meio para demonstrar sua benevolência.
- 8 — Respeite os mestres e a genealogia de sua escola.
- 9 — Um bom lutador nunca se enfurece (Tao Te Ching).
- 10 — A maior das coragens nunca é agressiva (Chuang Tsu).
- 11 — Nunca force as coisas. É perigoso desviar-se das instruções. Toma muito tempo fazer as coisas corretamente. Se você fizer alguma coisa errada, pode ser muito tarde para corrigir (Chuang Tsu).

Regras de Joseph Cheng Para a Execução Correta de Cada Movimento

Cada movimento requer concentração nestes oito pontos:

- 1 — O posicionamento correto das pernas.
- 2 — O movimento correto das mãos.
- 3 — A descontração do estômago.
- 4 — A descontração dos ombros.
- 5 — A cabeça deve manter-se na linha central.
- 6 — A respiração deve ser natural.
- 7 — Os olhos devem estar alerta.
- 8 — Os ouvidos devem estar alerta.

Teoria da Linha Central

A teoria da linha central, denominada Joan Sien em chinês, é parte essencial do estilo Wing Chun.

O posicionamento defensivo deste estilo procura manter as mãos atuando sobre uma linha central imaginária que percorre o corpo verticalmente.

Também na execução de ataques, os golpes são direcionados contra a linha central do adversário, pois é nela que se localizam os pontos mais frágeis a serem buscados através do ataque.

Trabalhando a linha central o praticante de Wing Chun busca atingir a área da cabeça, mormente olhos, nariz e boca, a garganta e o pescoço, o plexo solar, o estômago e os testículos.

É costume se dizer que o bom lutador de Wing Chun luta contra a projeção de sua própria linha central e não contra o adversário.

Para poder atingi-lo o seu adversário terá que, obrigatoriamente, passar através de sua linha central. Se você mantiver a linha central coberta, estará completamente fechado ao ataque adversário e pronto a iniciar sua própria linha de ataque por dentro da guarda adversária.

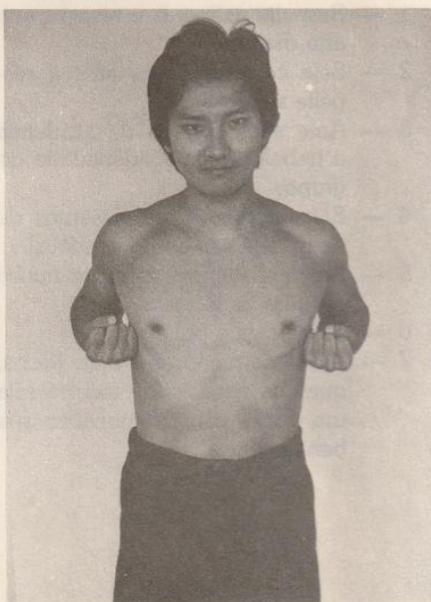


Foto 1

A grande preocupação do principiante marcial é sobre o que o adversário estará fazendo no momento da luta. No Wing Chun isso não acontece, você não se preocupa tanto com a ação do adversário, mas sim, com o domínio de sua própria linha central.

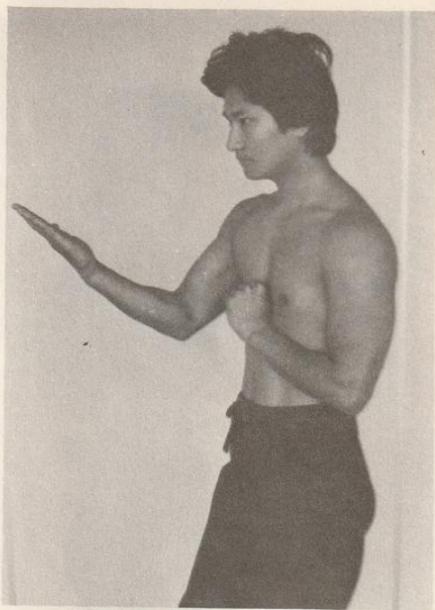


Foto 2

Mesmo quando mantendo uma posição defensiva, como o Tam São, que vemos nesta foto, o lutador de Wing Chun procura manter o cotovelo o mais próximo possível da linha central e protege continuamente o plexo com o punho da mão oposta.

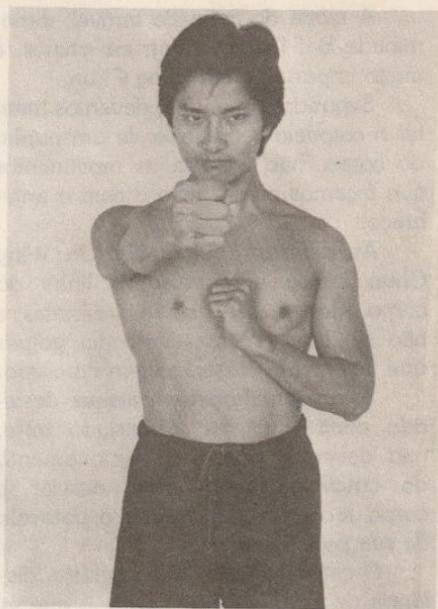


Foto 3

Mesmo enquanto desfere um ataque o lutador de Wing Chun estará consciente de sua linha central. Observe nesta foto que o ataque é direto à frente (seguindo a linha central), enquanto a outra mão permanece junto ao peito defendendo o plexo (também na linha central) e pronta a desferir um golpe de punho pela mesma linha central.

Teoria do Cotovelo Imóvel

A teoria do cotovelo imóvel, denominada Bat Doan Djiang, em chinês, é muito importante em Wing Chun.

Segundo essa teoria, devemos manter o cotovelo a distância de um punho do corpo, não importa os movimentos que façamos com a mão e com o antebraço.

As defesas e bloqueios do Wing Chun nunca ultrapassam a linha do corpo, devem ser mantidas restritas e não se deve procurar defender golpes que fatalmente passarão além do corpo.

Se, eventualmente, o ataque desferido contra nós for demasiado forte, não devemos ceder o posicionamento do cotovelo, é preferível desviar o corpo todo do que desviar o cotovelo de sua posição regular.

O cotovelo deve ser mantido a distância de um punho do corpo, o que se move é o antebraço, o cotovelo deve permanecer imóvel (foto 4).

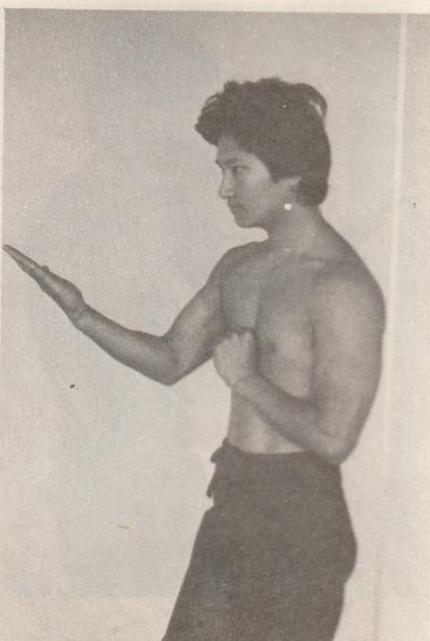


Foto 4

Teoria do Ângulo Frontal

Devido ao fato de que o estilo Wing Chun se estrutura sobre a premissa da linha central, socos diretos a

frente, cotovelo imóvel, etc., a teoria do ângulo frontal, denominada Djiue Ying é das mais importantes.

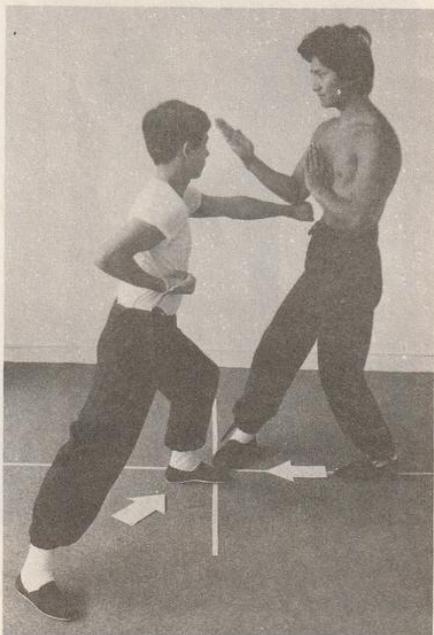


Foto 5

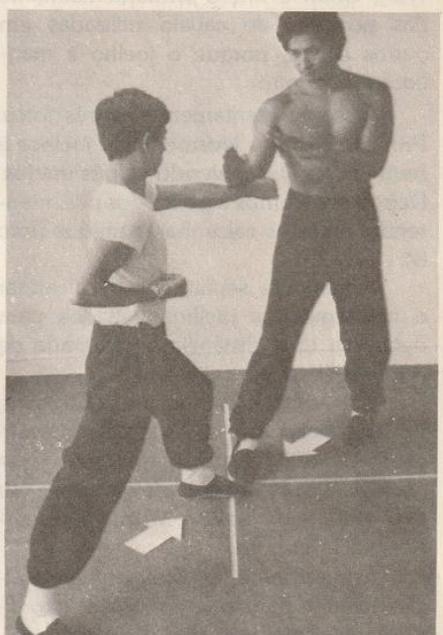


Foto 6

Observe que na foto 5, o posicionamento do atleta sem camisa (na foto representando o Wing Chun), é um posicionamento normal em uma situação de luta, que seria considerado até razoável em algumas artes marciais, mas que no Wing Chun representa um erro grave pois desrespeita a teoria do ângulo frontal.

Na foto 6, os lutadores estão realmente frente a frente, pelo menos no que concerne à realização de golpes que acompanham a linha central.

Mantendo este posicionamento, a área de seu corpo exposta aos ataques de seu adversário é mínima, ao passo que, se você está habituado à aplicação sucessiva de golpes pela linha central, todas as vantagens serão suas.

A Posição do Cavalo Fechado

A posição do cavalo fechado, denominada Kim Nheung Mah em chinês, é a técnica mais característica do estilo Wing Chun e difere fundamentalmente das posições do cavalo utilizadas em outros estilos, porque o joelho é mantido para dentro.

Observe atentamente as três fotos. Primeiro fletimos levemente os joelhos à frente (foto 7), mantendo os pés unidos. Depois separamos a ponta dos pés, mantendo ainda os calcanhares unidos (foto 8).

Finalmente separamos o calcanhar e mantemos os joelhos voltados para dentro, a uma distância aproximada de 3 dedos (foto 9).

Nos tempos do mestre Leung Jan, um dos testes que se fazia para o praticante de Wing Chun era colocá-lo em posição Kim Nheung Mah e colocar um ovo entre seus joelhos, mantendo-o assim por uma hora.

É importante, ao realizar esta posição, cuidar para que as costas não fiquem encurvadas e que o quadril mantenha uma posição de equilíbrio, ou então não se agüentará permanecer muito tempo nela.

Mestre Yip Man permitia que seus alunos amarrassem cordas em suas pernas e que tentassem separá-las

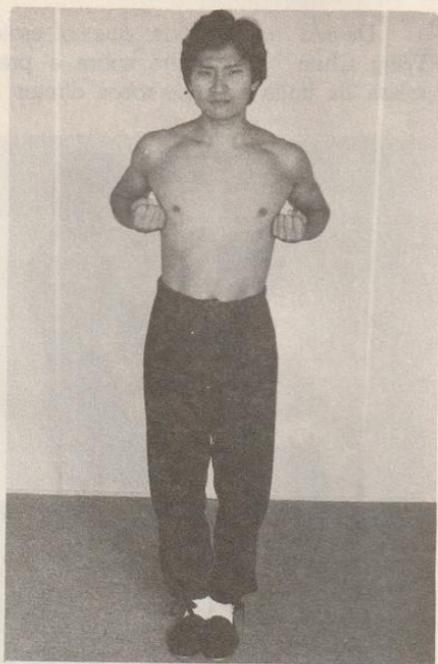


Foto 7

quando em Kim Nheung Mah.

Uma de suas mais impressionantes demonstrações ocorreu certa ocasião em que sete operários chineses não conseguiram fazer com que se movesse, puxando uma corda que estava amarrada em uma de suas pernas, enquanto ele mantinha a outra erguida do chão...

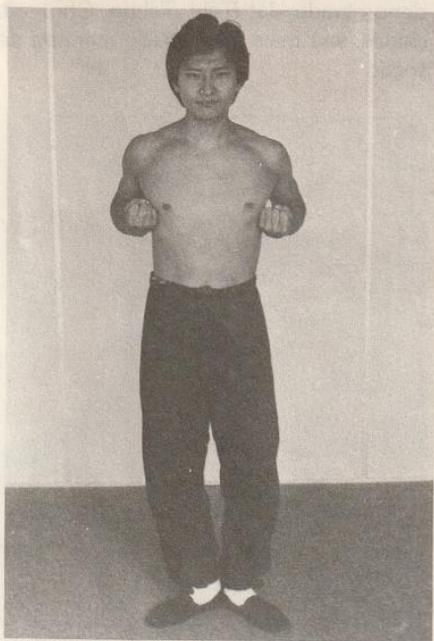


Foto 8

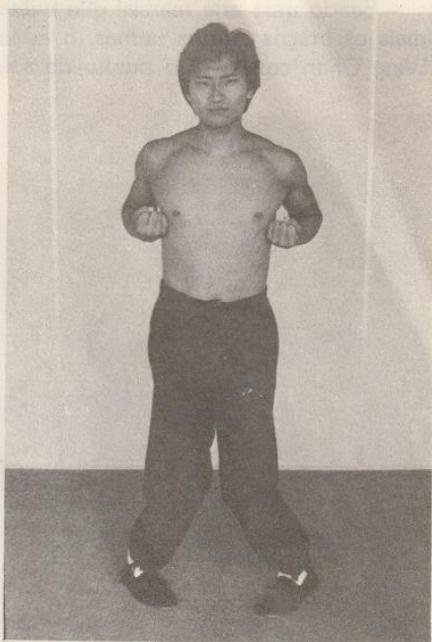


Foto 9

Teoria do Punho do Sol

Sendo uma arte marcial que utiliza mais os braços que as pernas, o estilo Wing Chun considera o punho do sol,

denominado Jat Tchi Tchun Choi em chinês, sua mais privilegiada maneira de socar.



Foto 10



Foto 11

A tradução literal de Jat Tchi Tchun Choi significa: o punho na forma da letra do sol. Acontece que, em chinês, o ideograma que representa o sol é um retângulo em pé com um risco no meio, semelhante à posição do punho do Wing Chun, daí a origem do nome.

As demais artes marciais usam o punho na horizontal, como se vê na primeira foto.

No Wing Chun o punho é mantido vertical (foto 11).

Quando o punho é mantido hori-

zontal, o ponto de impacto é mantido nas juntas do indicador e do médio, ao passo que no vertical recai sobre as juntas inferiores, do médio, anular e mínimo.

O punho horizontal utiliza grupos musculares do braço, dos ombros e das costas, ao passo que o punho vertical objetiva o apoio do sistema esquelético e do cotovelo que é mantido para dentro. É um soco estruturalmente ósseo, ao passo que o horizontal é estruturalmente muscular.



Foto 12



Foto 13

Observe que a tendência nas artes tradicionais é manter o cotovelo ligeiramente para fora quando socam (foto 12), alegando uma função defensiva, ao passo que no Wing Chun o cotovelo é mantido para dentro (foto 13), pois um soco jamais é dado isoladamente, sempre em seqüência, dispensando por-

tanto a manutenção do cotovelo com finalidades defensivas.

O soco do sol é aplicado em sucessão consecutiva de golpes desferidos com o punho esquerdo e direito.

Os bons lutadores de Wing Chun praticam no mínimo 500 socos do sol com cada mão diariamente.

Teoria do Ataque e Defesa Simultâneos

Os estilos tradicionais que demandam técnicas que necessitem primeiramente bloquear para depois contra-atacar são estruturalmente lentos pois demandam a execução de dois movimentos que poderiam ser aglutinados e executados simultaneamente, poupando

tempo e movimentação desnecessários.

Nas fotos números 14 e 15 é mostrada a execução da técnica de defesa e ataque comum aos estilos tradicionais, em que são necessários dois movimentos para que se faça a defesa e o contra-ataque.



Foto 14



Foto 15

A foto 14 nos mostra um ataque formal à cabeça, sendo defendido por uma defesa tradicional com o antebraço e...

...seguido por um contra-ataque desferido com o braço oposto (foto 15).

Como vimos, foram necessários dois movimentos para se executar a defesa e o contra-ataque.

Agora veremos como seria executada a defesa do mesmo golpe por um praticante do estilo Wing Chun. Observe:

O lutador de Wing Chun recebe ataque semelhante àquele que foi demonstrado na seqüência anterior (foto 16).



Foto 16

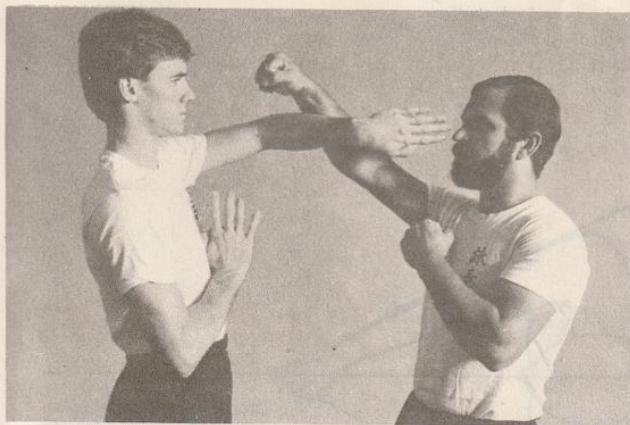


Foto 17

Só que ao invés de perder tempo defendendo primeiro, para atacar depois, executa uma técnica denominada Pon São, em que o antebraço age

como uma barreira desviando o braço, ao mesmo tempo em que os dedos executam o contra-ataque simultâneo, no rosto do adversário (foto 17).

Um homem rápido e bem treinado nunca atingirá a plenitude de seu potencial em um estilo lento, que requeira defesas e ataques separados quando agir defensivamente.

O Wing Chun é um estilo estruturalmente rápido e tem por principal objetivo o desenvolvimento da velocidade de movimentos.

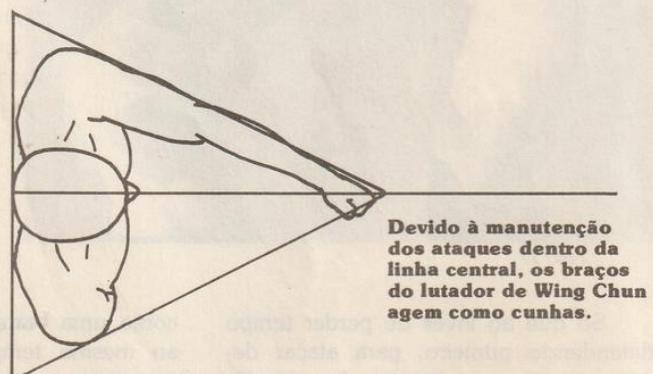
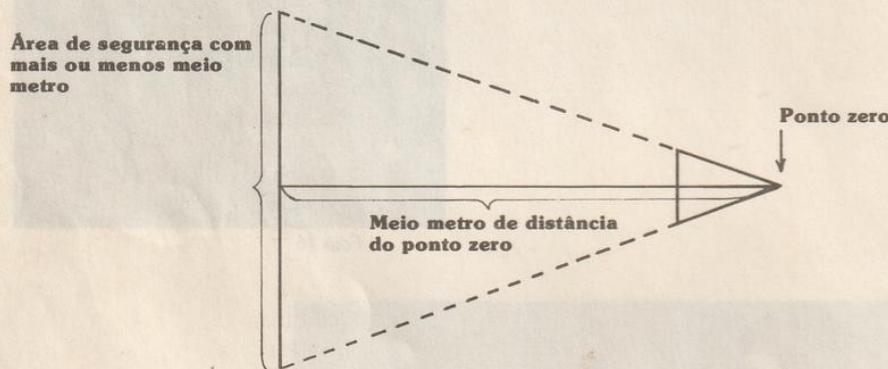
Neste estilo o ataque é usado como defesa.

Segundo Bruce Lee, o punho vertical do Wing Chun dispõe o antebraço

de tal forma que ele pode ser usado como uma cunha de defesa pelo mesmo princípio da hipotenusa matemática.

Se as laterais de uma cunha fossem projetadas no espaço *ad infinitum*, acerca de meio metro de distância ofereceria uma área de segurança atrás de si de aproximadamente meio metro, mais que suficiente para proteger o corpo de um lutador.

Observe atentamente os desenhos a seguir.



Como aplicação prática da teoria da hipotenusa, existe uma técnica dentro do estilo Wing Chun denominada soco-barreira, em que o praticante defende-se do ataque adversário lançando um soco direto que atua ao mesmo tempo como barreira, desviando o ataque adversário, e também como contra-ataque simultâneo.

Na foto 18, vê-se um ataque formal desferido contra o rosto.

Na foto 19, vê-se a execução do soco-barreira, agindo simultaneamente como desviador-barreira, pelo princípio da hipotenusa, e como um fulminante contra-ataque que atinge em cheio seu adversário.



Foto 18

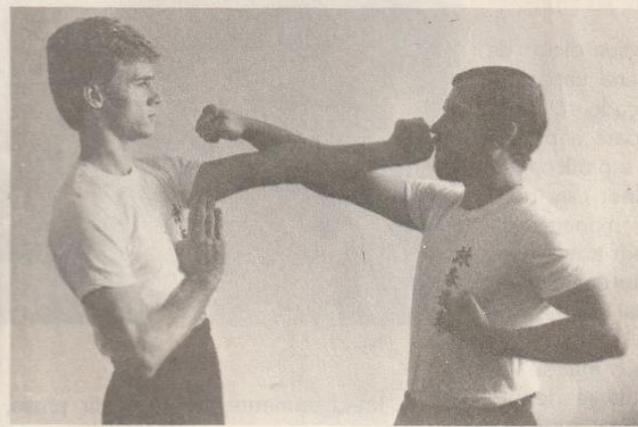


Foto 19

Teoria da Economia de Movimentos

O capítulo anterior já demonstrou razoavelmente o princípio da teoria do ataque e defesa simultâneos, denominada Lin Sil Die Dar em chinês.

Acredito que o leitor já terá percebido que qualquer estilo que utiliza bloqueios e defesas simultâneos será estruturalmente mais rápido que os estilos que primeiro executem uma defesa e depois um ataque.

Há que convir, então, que o fator tempo deverá ser levado em consideração para a avaliação prática de qualquer movimento de Kung Fu.

Evidentemente que um praticante dos estilos estruturalmente lentos poderá superar essa desvantagem acelerando seus movimentos e seus reflexos a ponto de tornar tão rápida sua performance que consiga, mesmo executando dois movimentos em cada defesa, igualar-se aos estilos estruturalmente rápidos.

Mas não é um desperdício de energia? Pense no que seria capaz de fazer um lutador tão esforçado se canalizasse toda essa energia para a prática de um estilo mais racional e prático.

Para exemplificar melhor este ponto, vamos demonstrar três maneiras diferentes de subjugarmos um adversário, valendo-nos de técnicas de defesa pessoal características de três estilos diferentes.

Para facilitar as coisas o ataque inicial será bem simples (trata-se de um apresamento de pulso) e será o mesmo para os três estilos diferentes.

A primeira técnica a ser demonstrada pertence a um estilo estruturalmente lento, de pouca ou mesmo nenhuma eficiência em uma luta real.



Foto 20

Inicialmente, o praticante do estilo estruturalmente lento tem seu pulso direito apresado por seu adversário (foto 20).



Foto 21

Imediatamente, ao se sentir preso, ele ergue o braço, preparando-se para dar início a sua técnica defensiva (foto 21).

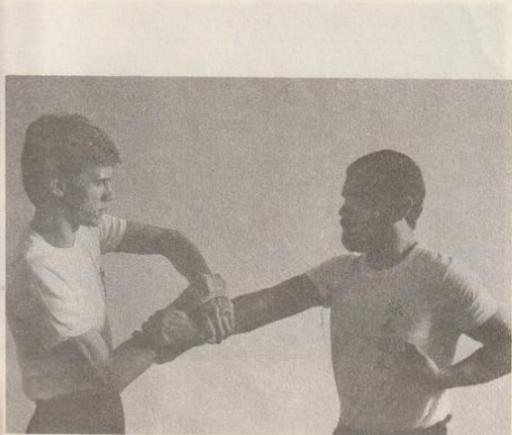


Foto 22

...e sua mão direita segura seu próprio pulso na intenção de valer-se do princípio da alavanca (foto 22).

Em seguida, prende a munheca de seu adversário com sua mão esquerda, e com sua mão direita segura seu próprio pulso na intenção de valer-se do princípio da alavanca (foto 22).

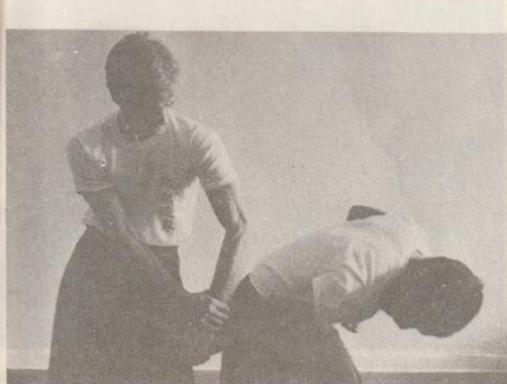


Foto 23

Agora, aplicando seu peso corporal à alavanca anteriormente feita, obriga seu adversário a inclinar-se, soltando-se... (foto 23).



Foto 24

...e finalizando com uma cotovelada às costas do adversário (foto 24).

Agora vejamos como seria a técnica de um estilo inteligente e geralmente considerado estruturalmente rápido:

O golpe inicial é o mesmo, apresamento do pulso (foto 25).



Foto 25

Este estilo — mais racional que o anterior — solta o pulso rapidamente, girando o próprio punho e pressionando sobre o antebraço do adversário (foto 26). Em seguida, já livre, finaliza...



Foto 26

...com um chute aos testículos do adversário (foto 27).



Foto 27

Agora, vejamos o que faria um lutador de Wing Chun em idêntica circunstância:



Foto 28

Inicialmente, o apresamento de pulso (foto 28) e...

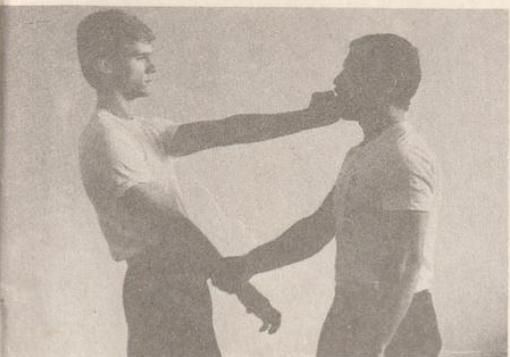


Foto 29

...a rápida finalização, com um direto ao rosto do adversário (foto 29). Nada mais rápido e prático! Este sim é um estilo real e estruturalmente rápido!

Perceba que uma pessoa que agarre seu pulso irá, logo em seguida, socá-lo com a mão livre, dando-lhe pouco tempo para defender-se.

O mais racional nestes casos é revistar imediatamente.

A defesa aplicada pelo estilo estruturalmente lento foi muito plástica, ele-

gante, estética e figuraria muito bem num filme de artes marciais... Mas, cá entre nós, você poderia tê-lo socado facilmente no tempo que ele levou para erguer o antebraço. E se o adversário dele fosse suficientemente forte para resistir à alavanca? Provavelmente a única maneira que o faria livrar-se de um adversário forte seria com um poderoso direto ao rosto. Então, porque não tentar isso em primeiro lugar?

A defesa aplicada pelo segundo estilo é uma excelente defesa, principalmente se ele chutar simultaneamente com o gesto de soltar o braço.

Alguns estilos de Kung Fu possuem movimentos circulares e encadeados de grande aparência plástica, que supostamente têm o efeito de um ataque.

Por outro lado, existem estilos compostos de movimentos simples que podem ser usados como gestos de defesa e ataques simultâneos.

Alguns lutadores menos habituados a confrontos reais supõem que, por estarem aprendendo movimentos complicados, podem se considerar treinados em técnicas avançadas de luta.

Estão completamente enganados, técnicas de luta não podem ser consideradas inferiores ou superiores a outras dessa maneira. Em alguns estilos, as chamadas "técnicas avançadas" nada mais são que técnicas complicadas demais para serem ensinadas a principiantes.

É experiência minha e de muitos lutadores experimentados que, quanto mais complicada é uma técnica, menor é seu valor prático em um confronto real. Por outro lado, quanto mais simples é um movimento, mais fácil de ser usado, maior é seu valor prático.

Bruce Lee descrevia seu método, Jeet Kune Do, como sendo a arte de

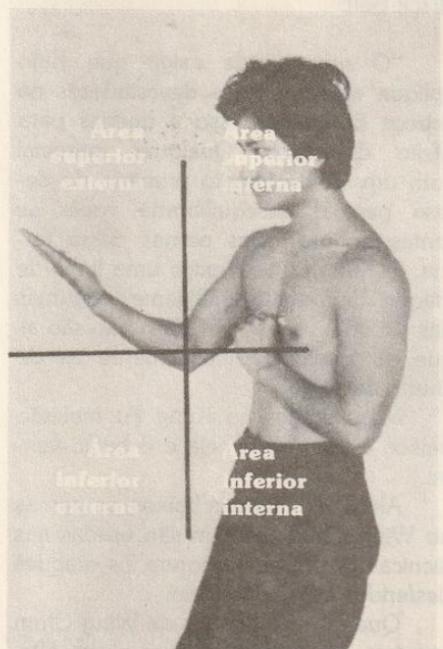
simplificar a simplicidade. Esse é o caminho que todo artista marcial consciente procurará interpretar através de seu próprio estilo.

Movimentos complicados necessitam ser separados em grandes grupos de ações separadas e tomam, comparativamente falando, um tempo mais longo para serem realizados corretamente.

Um movimento simples, entretanto, tomará menos tempo para ser executado que um complicado. Por essas razões, podemos dizer que os melhores movimentos do Kung Fu são os movimentos simples que possam ser realizados no menor espaço de tempo possível, mantendo a possibilidade de ser utilizado tanto para defesa como para ataque.

Teoria das Áreas de Defesa

Quando estudamos a teoria do cotovelo imóvel, mencionamos que as defesas no estilo Wing Chun limitam-se à área do corpo, não passando além deste como nos estilos convencionais.



Simplificando ainda mais a coisa, existe a teoria das áreas de defesa que divide o posicionamento do lutador em áreas superiores e inferiores e, por sua vez, subdivide essas áreas em externa e interna.

Através desta teoria o lutador de Wing Chun desenvolverá defesas fundamentais para cada uma dessas quatro áreas.

Essas defesas são básicas e ensinadas nas primeiras aulas do estilo Wing Chun. Os nomes das principais são: Pon São, Tam São, Pak São e Tam lá-am.

Todos os ataques que envolvam a área superior ou inferior externa serão defendidos com a mão mais à frente.

Todos os ataques que envolvem a área superior e inferior interna serão defendidos com a mão de trás.

Teoria dos Chutes Baixos

Recentemente tive oportunidade de assistir um campeonato aberto de artes marciais realizado em São Paulo, onde estiveram presentes representantes de inúmeras lutas.

Estavam lá vários estilos de Kung Fu, Karatê, Chutebox, Full Contact, Capoeira e Hapkido.

Foi a primeira vez que vi lutas de origens diferentes se enfrentando em combate real e pude constatar, como já esperava, que a utilização de técnicas de perna não chegou a cinco por cento.

Invariavelmente, todas as lutas eram decididas através de golpes desferidos com os punhos.

Tratava-se de um campeonato aberto, onde se apresentaram lutas de características bem diferentes, em situações de combate real onde o contato pleno era permitido.

Estavam comigo nesse local pelo menos outras três mil pessoas, e todos nós vimos que as lutas eram decididas por golpes de punho.

Quem está habituado como eu a comparecer às finalíssimas dos campeonatos regionais e nacionais de Karatê, está acostumado a ver que noventa e nove por cento das lutas em final de campeonato são decididas através de golpes com os punhos.

As razões para estes fatos são inúmeras, mas a principal delas, creio eu, é que em situações de combate real, onde ambos os contendores se atiram com ímpeto um sobre o outro, não há espaço suficiente entre eles para que sejam desferidos golpes com as pernas.

No Wing Chun é colocada maior

ênfase nas técnicas de mão, atribuindo-se às pernas ataques baixos, visando canelas, joelhos e testículos.

O próprio Bruce Lee afirmou o seguinte, em uma entrevista à revista Black Belt:

"O script pode exigir que Kato aplique alguns chutes devastadores na cabeça dos vilões. Isso é apenas para efeito dramático. Qualquer marginal com um conhecimento primário de defesa pessoal desequilibraria vocês se tentassem usar suas pernas dessa forma. O Kung Fu real exige uma linha de ataque bem mais inteligente. Algumas das técnicas usadas por Kato não são as que eu pratico. Principalmente as de chutar ou saltar."

Meus chutes no Kung Fu real são baixos e visam a canela e o baixo-ventre."

Além dos ataques baixos, as pernas no Wing Chun também são usadas nas técnicas de bloqueio contra os ataques desferidos pelo adversário.

Quando um lutador de Wing Chun enfrenta um adversário que chuta alto, ele não defende os chutes, ou, no máximo, defende apenas o primeiro, encurtando de tal forma a distância e desferindo uma sequência de ataques de punho tão feroz que impossibilita ao adversário continuar com ataques com as pernas.

Agora, quando o adversário usa chutes baixos ou médios, o Wing Chun o enfrenta valendo-se dos chutes-barreira conforme é demonstrado nas próximas fotos.



Foto 30

Na foto 30, você está vendendo o clássico chute-barreira, que possui a característica muito especial de manter o calcanhar voltado para dentro.



Foto 31

Na foto 31, você está vendendo o chute-barreira desferido com a faca do pé.

Ambos os chutes podem ser usados como ataque aos joelhos, aos músculos *rectus femoris* e *sartorius* das coxas, e também como defesa aos ataques desferidos com as pernas, bloqueando logo ao início dos golpes, à altura pouco acima dos joelhos, ou mesmo na canela se a distância for maior.

Além dos chutes-barreira, o Wing Chun possui um chute especial, bem característico deste estilo, que bloqueia o chute do adversário pelo lado interno da perna, sendo desferido simultaneamente ao ataque.



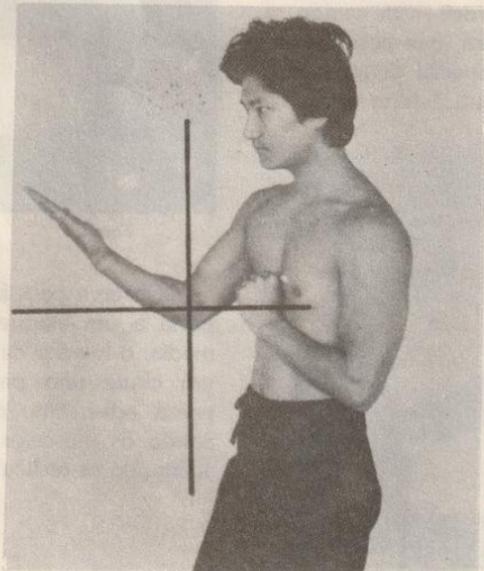
Foto 32

Observe pela foto 32 que, em resposta a um ataque de perna a altura média, o lutador de Wing Chun aplicou um chute reto pelo lado interno da perna adversária, cuidando de ir raspando os músculos da coxa e finalizar acertando os testículos.

Sil Lim Tao (Primeiro Tchia-dsu do Estilo Wing Chun)

"O Sil Lim Tao é a primeira forma do Wing Chun, ensina a posição correta do cotovelo, a proteção da linha central, a economia dos movimentos de ataque e defesa".

James Lee



O Tchia-dsu Fundamental

Sil Lim Tao em chinês significa “pequena imaginação”. Atribui-se esse nome ao fato de que este Tchia-dsu é a primeira coisa a ser ensinada ao principiante do estilo, e que este deverá restringir sua imaginação aos movimentos contidos nesta primeira forma.

É aconselhável que aquele que executar este Tchia-dsu esteja usando sua “pequena imaginação” para visualizar oponentes e situações reais de luta.

Outra idéia que nos transmite este nome é que o principiante não está qualificado a julgar um estilo pelo seu Tchia-dsu; um estilo de Kung Fu toma forma ao longo de centenas de anos de experiências de mestres qualificados que submetem seus princípios a lutas reais. Um principiante tem muito “pequena imaginação” para poder avaliar a extensão plena dos significados dessas pesquisas.

A principal característica deste Tchia-dsu é que ele é estático, ou seja, o praticante não sai do lugar, movendo apenas seus braços para a realização de todas as técnicas nele contidas.

Mas, pelo fato de ser estático, não se pense que em sua prática estejamos esquecendo as pernas. O praticante deverá permanecer na posição Kim Nheung Mah, que, por si mesma, é uma grande provação à resistência dos joelhos e dos músculos das pernas do praticante.

Sabendo-se que o estilo Wing Chun possui apenas três Tchia-dsu é de perceber-se que cada um deles encerra um sem-número de aplicações; use sua “pequena imaginação” para descobrir cada uma das aplicações possíveis.

Lembre-se que este é o Tchia-dsu fundamental, portanto, insubstituível para o aprendizado correto das técnicas essenciais do estilo. Deverá ser praticado inúmeras vezes a cada treino, antes da execução de qualquer das outras técnicas.

Procure seguir atentamente as fotografias, atente às regras abaixo:

- 1 — Procure não ter pressa, aprenda uma posição de cada vez e não se adianta antes de ter dominado plenamente a posição anterior.
- 2 — Não convém aprender todo o Tchia-dsu de uma vez. Dê preferência a aprender no máximo dez posições num só dia e procure treiná-las exaustivamente nos dois dias seguintes, antes de prosseguir.
- 3 — Caso lhe seja difícil entender determinado movimento apenas pela descrição feita, procure observar atentamente a fotografia.

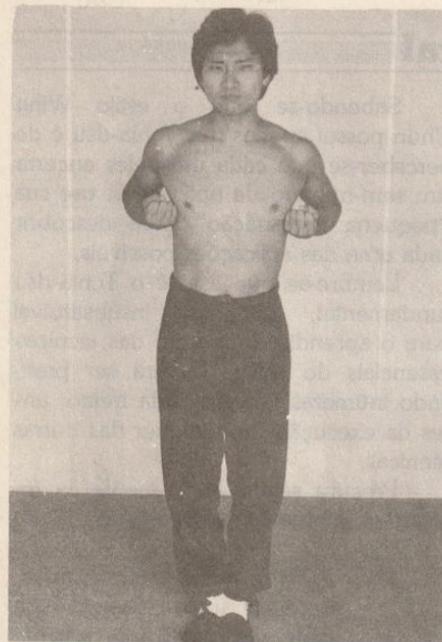


Foto 33

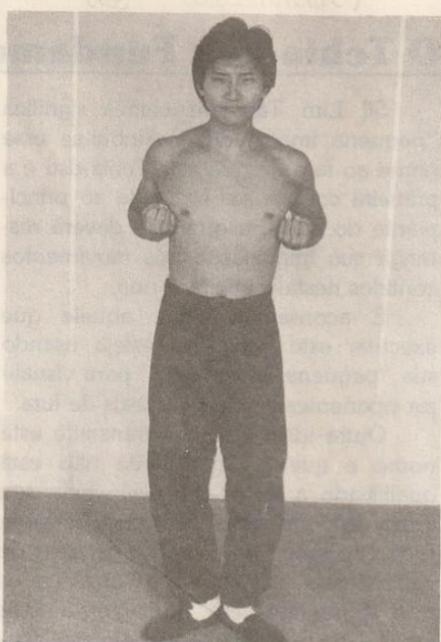


Foto 34

Como já foi dito anteriormente, o estilo Wing Chun não possui cumprimentos no início de suas técnicas. O praticante deverá se colocar na posição tradicional de sentido, mantendo os punhos fechados à altura do peito, os pés juntos e os joelhos ligeiramente fletidos, como se vê na foto 33. Em seguida separe os artelhos ao máximo como se vê na foto 34.

Agora separe os calcanhares ao máximo como na foto 35 e você estará na posição básica do Wing Chun, chamada Kim Nheung Mah.

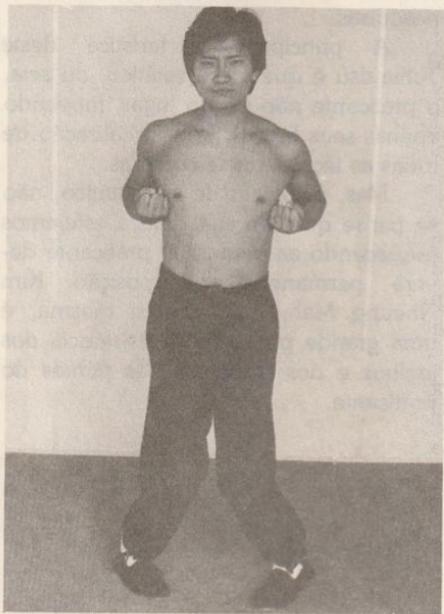


Foto 35

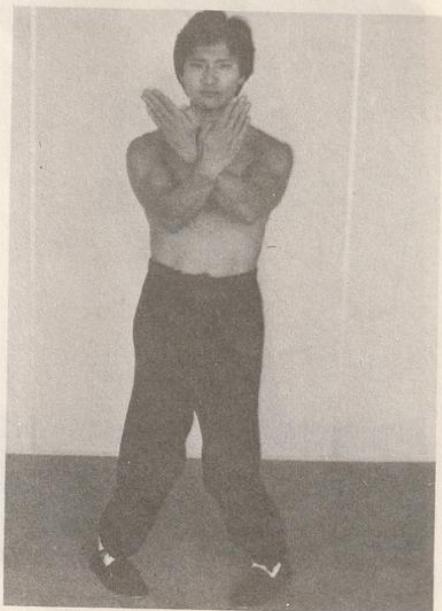


Foto 36

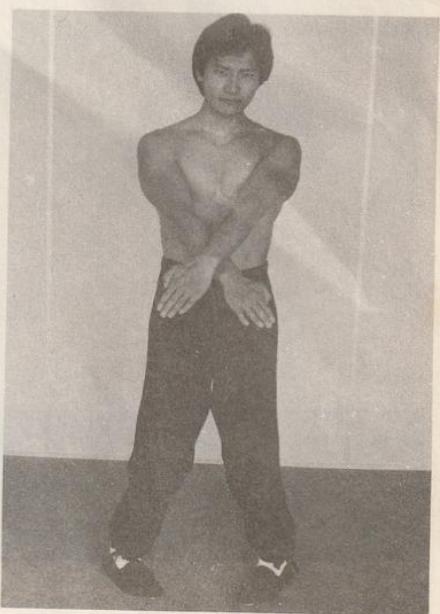


Foto 37

O próximo movimento consiste num bloqueio em que os antebraços se cruzam à altura do peito (foto 36). Esse bloqueio é denominado Tam São cruzado em chinês.

Mantendo os cotovelos imóveis move os antebraços para baixo executando um Guan Sau que é um bloqueio com os antebraços cruzados voltados para baixo, conforme foto 37.

Em seguida retorno os braços à posição anterior, executando novamente o Tam São cruzado como na foto 38.

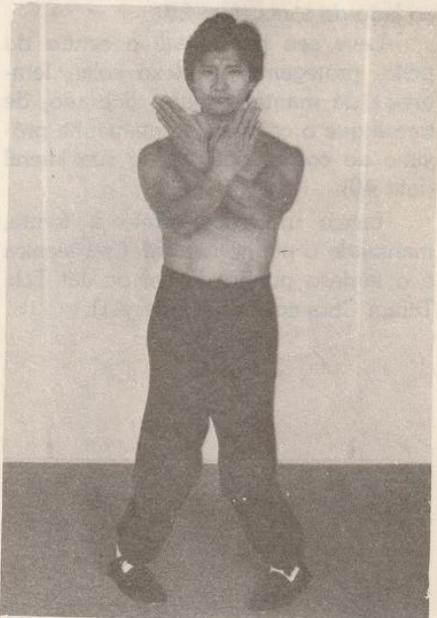


Foto 38

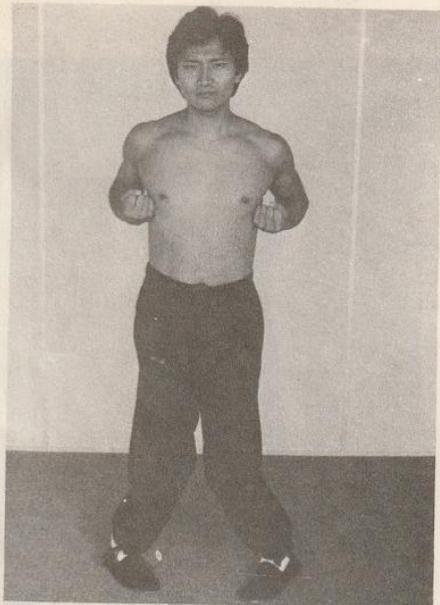


Foto 39

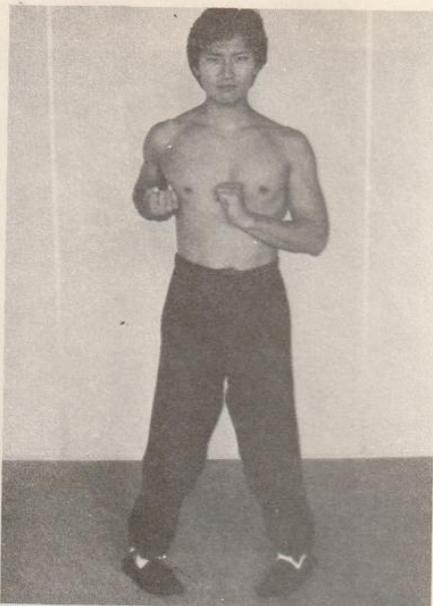


Foto 40

Retorne os punhos à posição inicial ao lado do tórax (foto 39).

Leve seu punho até o centro do peito, protegendo o plexo solar, lembre-se de manter o pulso dobrado, de forma que o cotovelo se mantenha próximo ao corpo, protegendo sua lateral (foto 40).

Lance um soco direto à frente, mantendo o punho vertical. Esta técnica é o famoso punho do sol ou Jat Tchi Tchun Choi em chinês (foto 41).

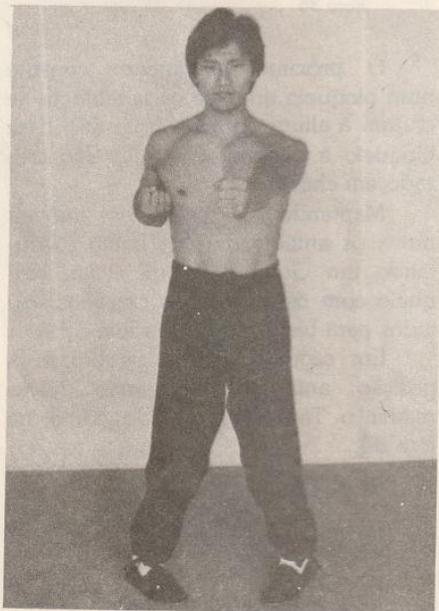


Foto 41

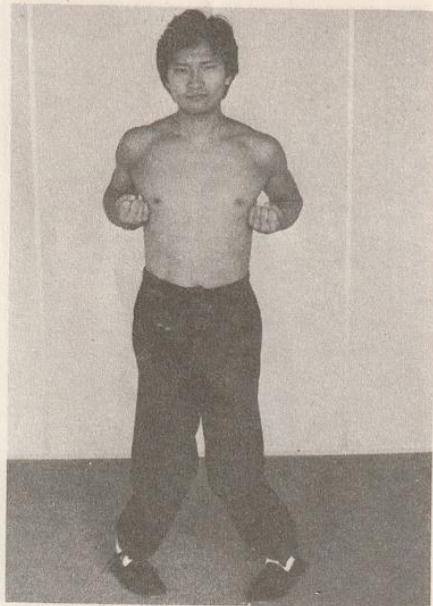


Foto 42

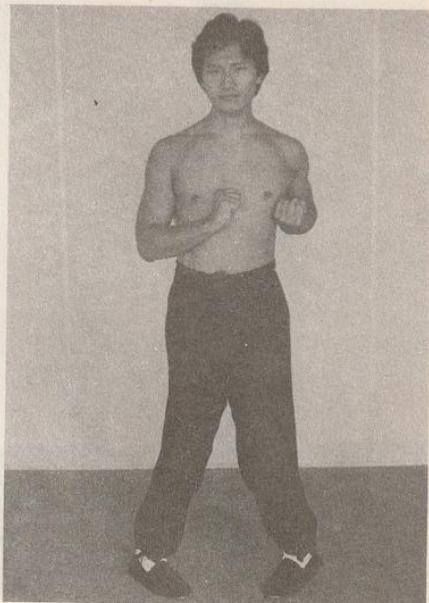


Foto 43

Retorne os punhos à posição inicial ao lado do tórax (foto 42).

Traga o punho direito ao centro do peito, conforme se vê na foto 43.

Desfira um soco direito à frente, como na foto 44.

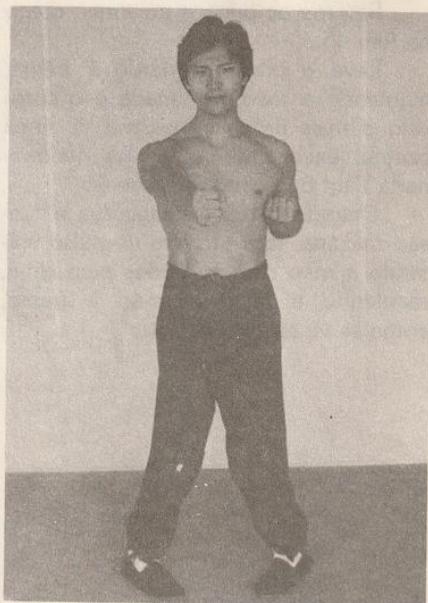


Foto 44

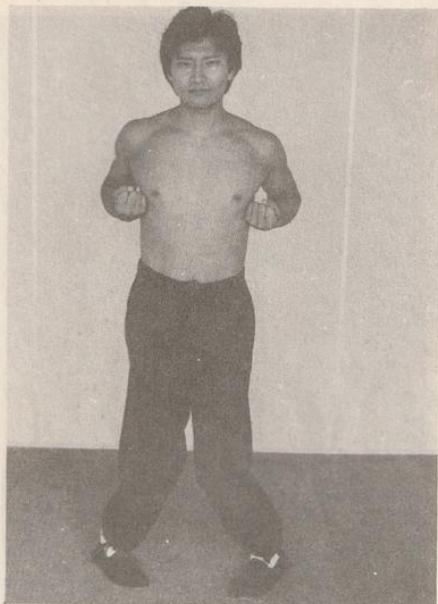


Foto 45

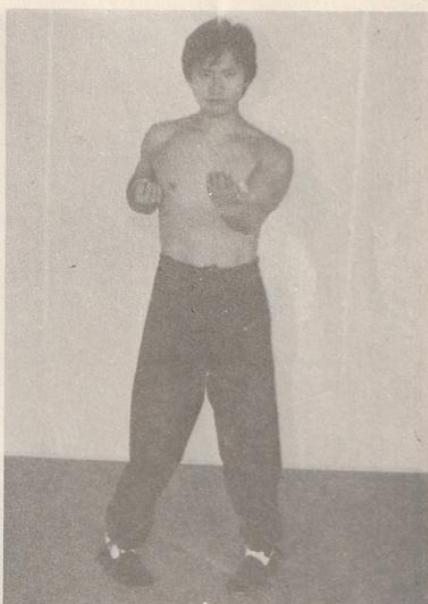


Foto 46

Retorne os punhos ao tórax, como na foto 45.

Leve o braço esquerdo à frente, mantendo a mão espalmada e o cotovelo o mais próximo possível da linha central, executando a técnica denominada Tam São conforme foto 46.

Quando o braço atingir sua extensão máxima, faça um giro de pulso voltando a mão com os dedos para cima, mantendo a faca da mão à frente, como se vê na foto 47.

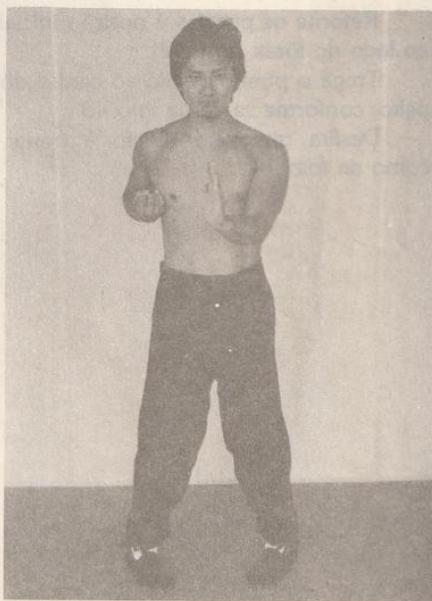


Foto 47

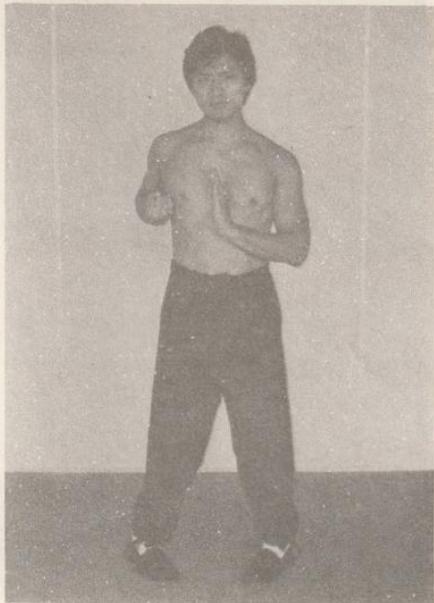


Foto 48

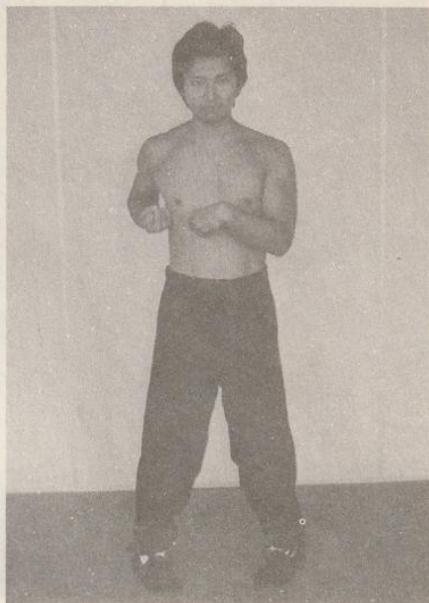


Foto 49

Retorne a mão ao centro do peito, mantendo a mesma posição de pulso, veja foto 48.

Agora relaxe o punho e deixe a mão cair pelo próprio peso, em seguida gire o pulso levemente, de forma que o osso da munheca fique ligeiramente à frente como se vê na foto 49. Quando seu braço atingir a extensão máxima, faça novamente o giro de pulso mantendo a faca da mão voltada à frente como na foto 50.

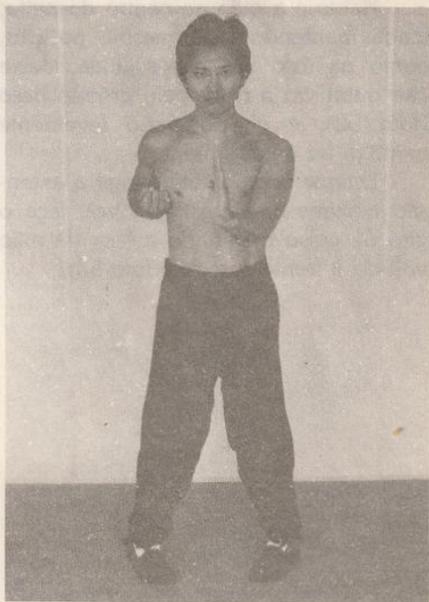


Foto 50

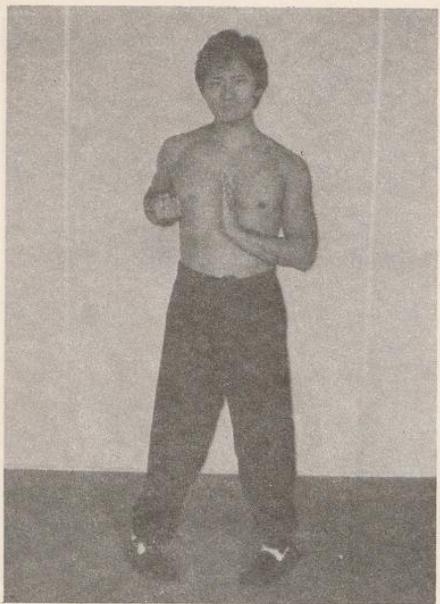


Foto 51

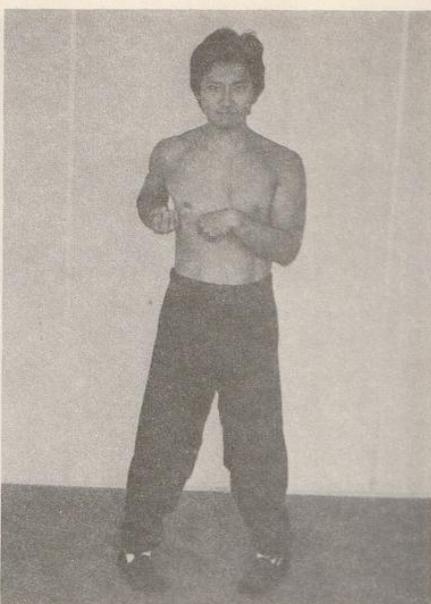


Foto 52

Retorne a mão ao centro do peito, ainda mantendo-a na mesma posição, como na foto 51. Em seguida, deixe cair outra vez a mão, pelo próprio peso (foto 52), e gire o pulso levemente como já fez anteriormente.

Estique o braço até atingir a extensão máxima e, pela última vez, faça o giro de pulso mantendo a faca da mão voltada à frente como na foto 53.

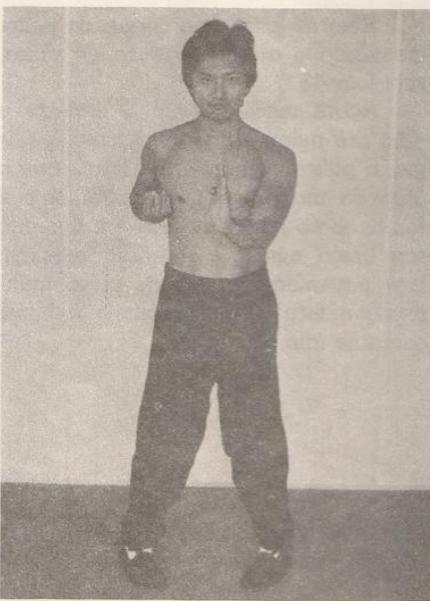


Foto 53

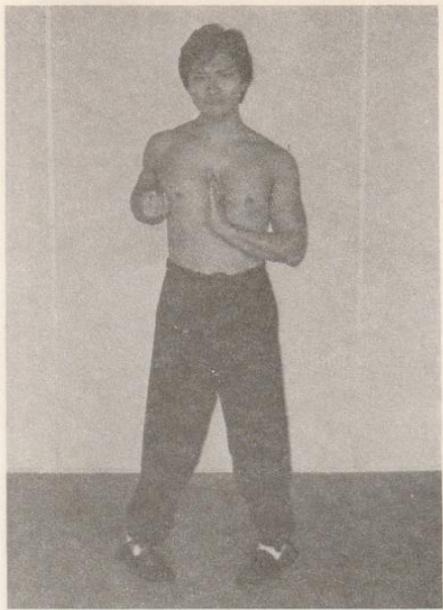


Foto 54

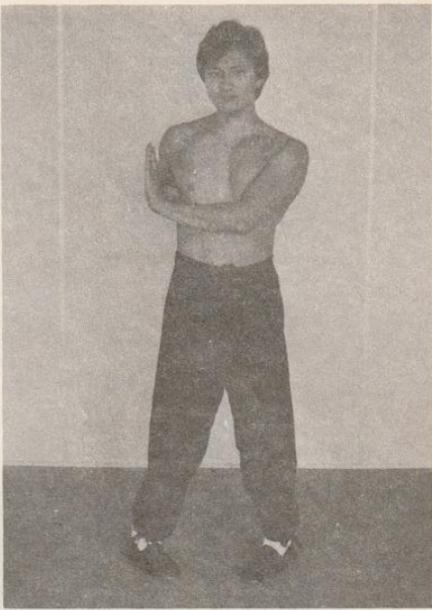


Foto 55

Retorne novamente ao centro do peito (foto 54).

Agora, desfira um golpe à sua direita, cuidando de manter a palma da mão aberta como na posição anterior e observando que o gesto não ultrapasse demais o próprio corpo (foto 55).

Lance agora a palma da mão diretamente a sua frente, o mais próximo possível de sua linha central, mantendo o cotovelo o mais para dentro possível (foto 56).

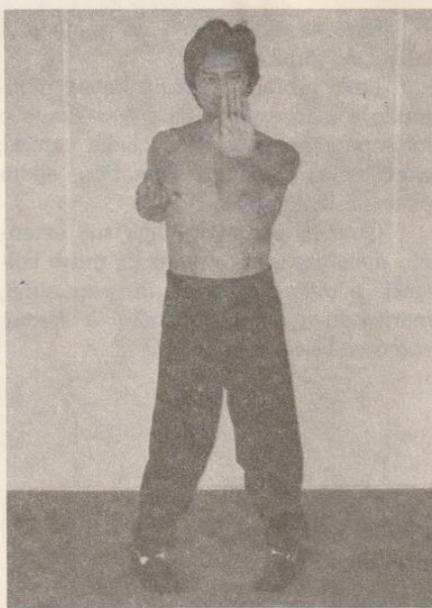


Foto 56

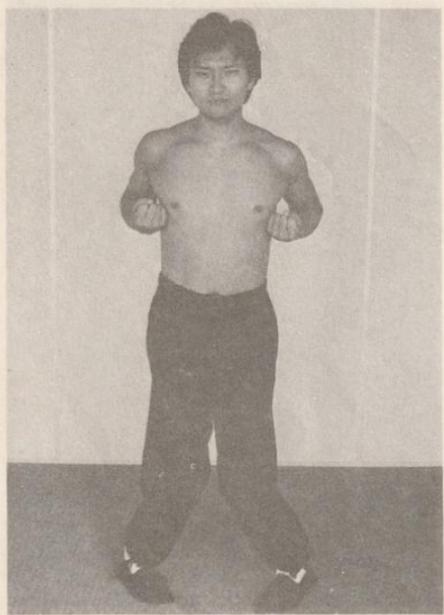


Foto 57

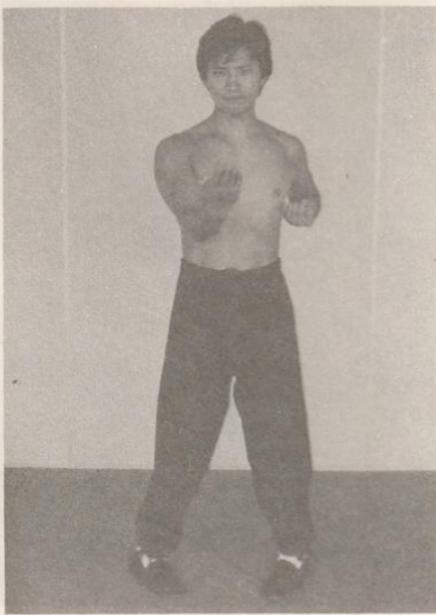


Foto 58

Retorne novamente os punhos à lateral do tórax (foto 57).

Leve o braço direito à frente, mantendo a mão espalmada e o cotovelo o mais próximo possível da linha central, executando a técnica Tam São, agora pela sua direita (foto 58).

Quando o braço atingir sua extensão máxima, faça um giro de pulso voltando a mão com os dedos para cima, mantendo a faca da mão à frente, como se vê na foto 59.



Foto 59

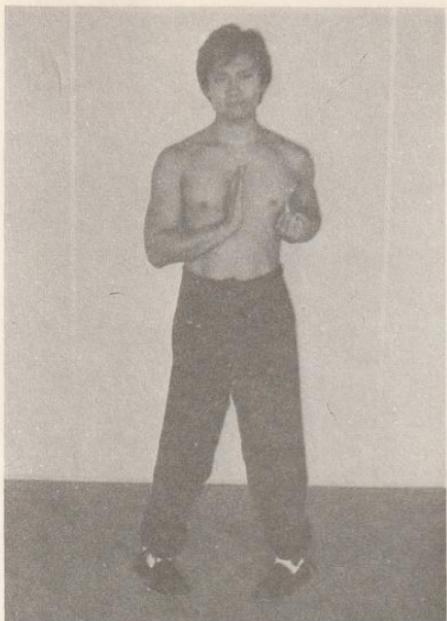


Foto 60

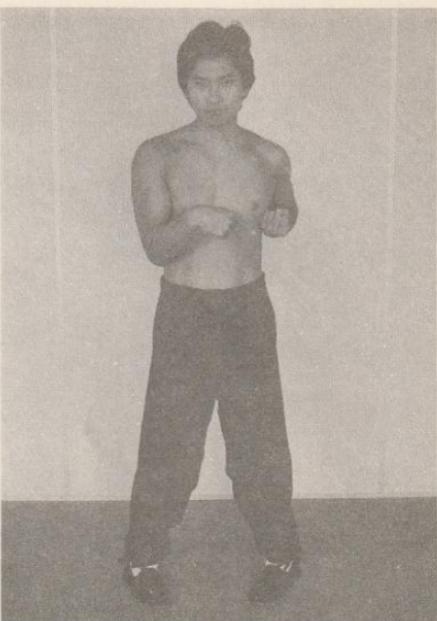


Foto 61

Retorne a mão ao centro do peito, mantendo a mesma posição de pulso (foto 60).

Agora, relaxe o punho e deixe a mão cair pelo próprio peso, em seguida gire o pulso levemente, de forma que o osso da munheca fique ligeiramente à frente como se vê na foto 61. Quando seu braço atingir a extensão máxima, faça novamente o giro de pulso mantendo a faca da mão voltada à frente como na foto 62.

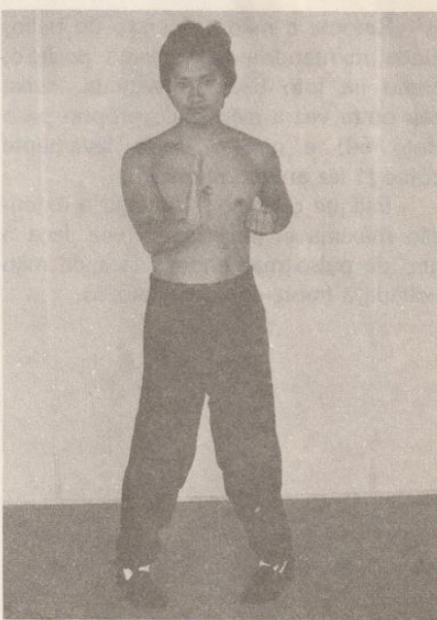


Foto 62

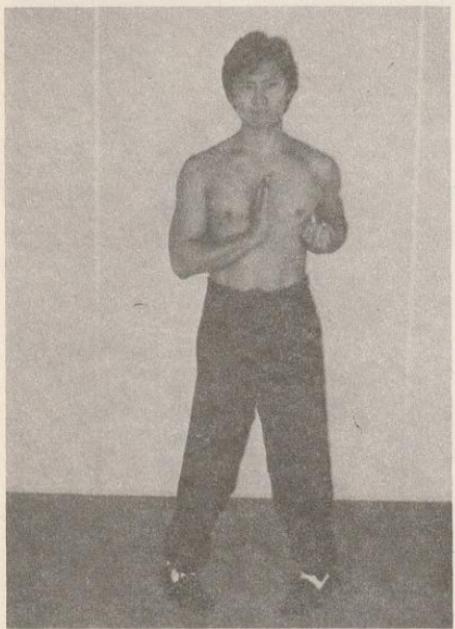


Foto 63

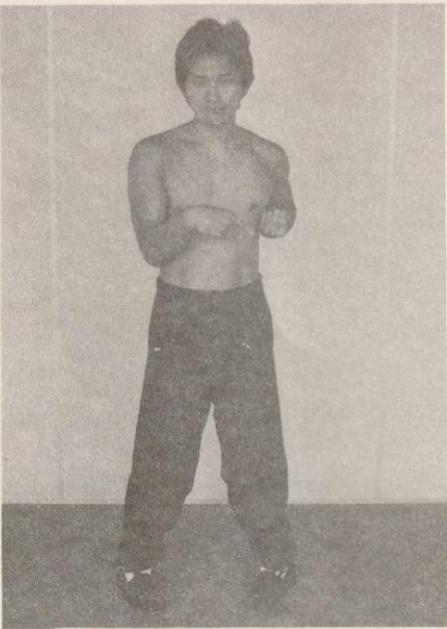


Foto 64

Retorne a mão ao centro do peito, ainda mantendo-a na mesma posição, como na foto 63. Em seguida, deixe cair outra vez a mão, pelo próprio peso (foto 64) e gire o pulso levemente como já fez anteriormente.

Estique o braço até atingir a extensão máxima e, pela última vez, faça o giro de pulso mantendo a faca da mão voltada à frente como na foto 65.

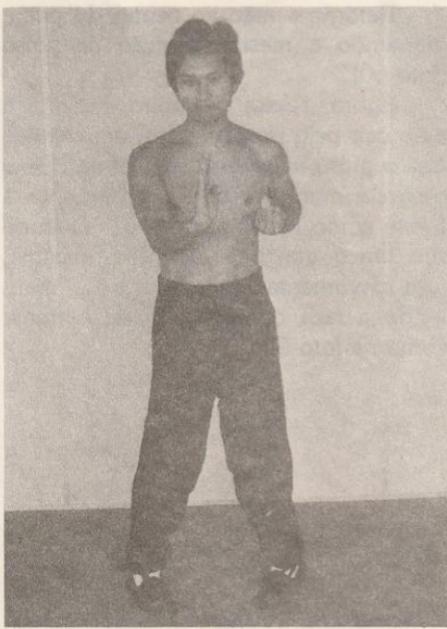


Foto 65

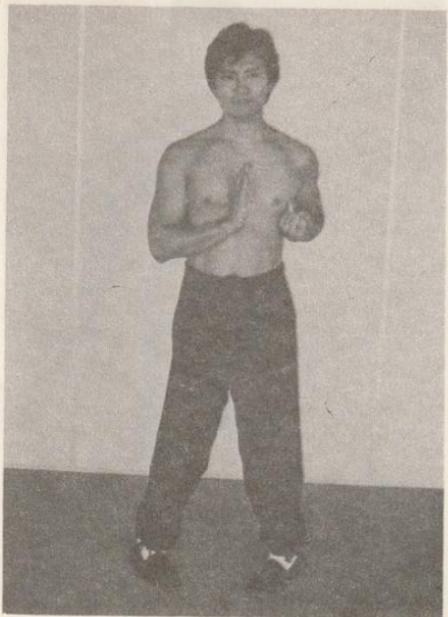


Foto 66

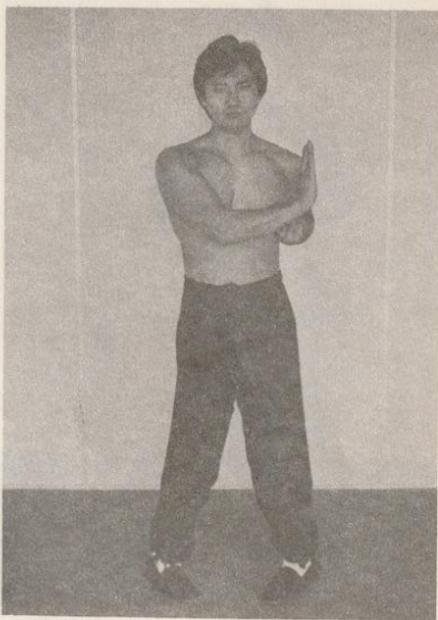


Foto 67

Retorne novamente ao centro do peito (foto 66).

Agora, desfira um golpe à sua esquerda, cuidando de manter a mão espalhada como na posição anterior e observando que o gesto não ultrapasse demais o próprio corpo (foto 67).

Lance agora a palma da mão diretamente à frente, o mais próximo possível de sua linha central, mantendo o cotovelo bem para dentro (foto 68).

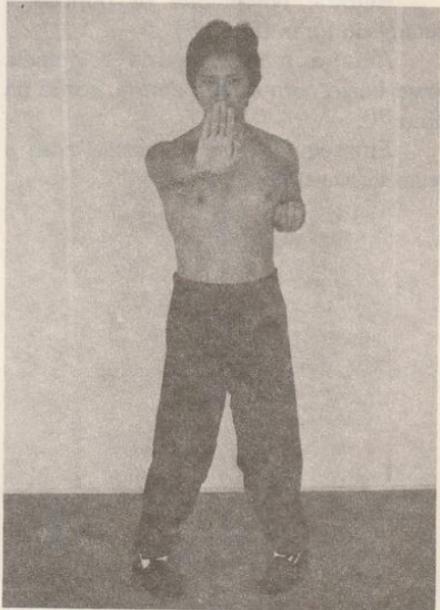


Foto 68

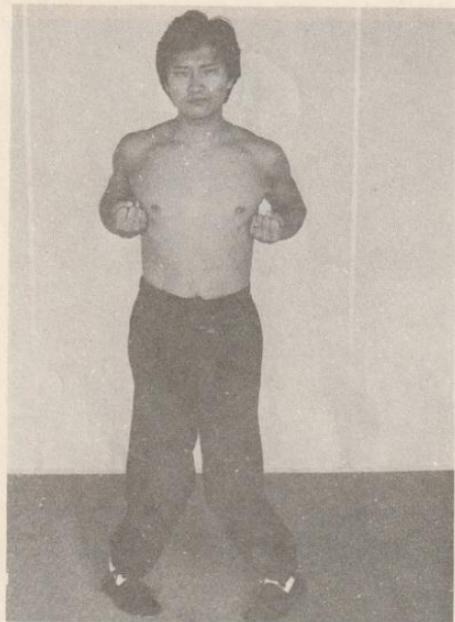


Foto 69



Foto 70

Retorne novamente os punhos à lateral do tórax (foto 69).

Abra a mão esquerda e golpeie para baixo com a mão aberta, como na foto 70.

Em seguida faça o mesmo com a mão direita (foto 71).

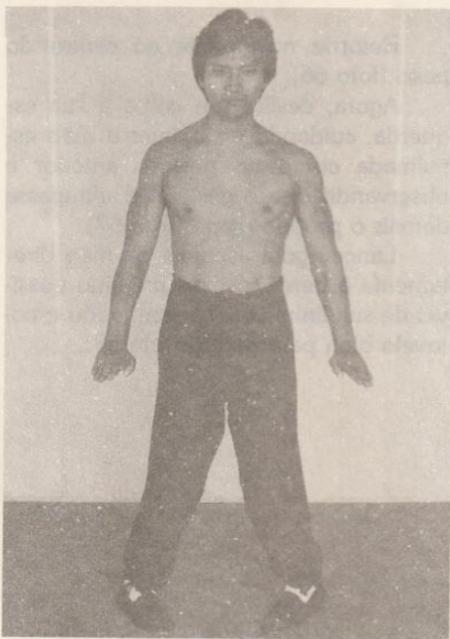


Foto 71

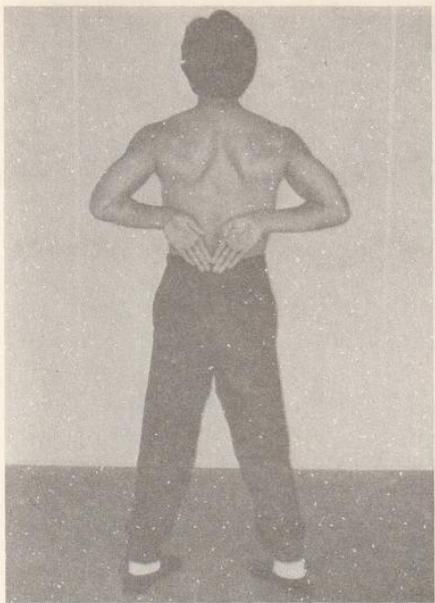


Foto 72

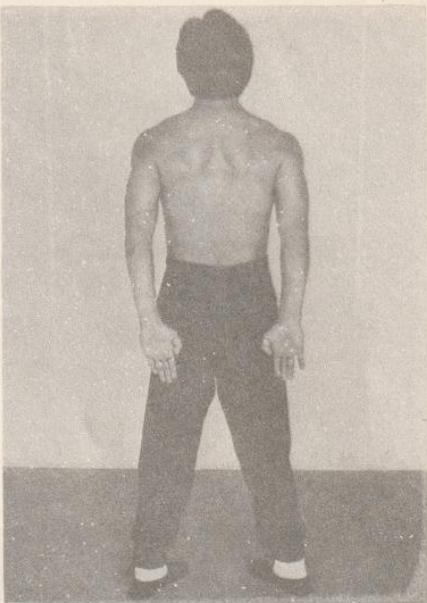


Foto 73

Junte ambas as mãos às costas, como se vê na foto 72.

Golpeie com ambas as mãos para trás (foto 73).

Traga ambas as mãos à frente conforme foto 74.



Foto 74

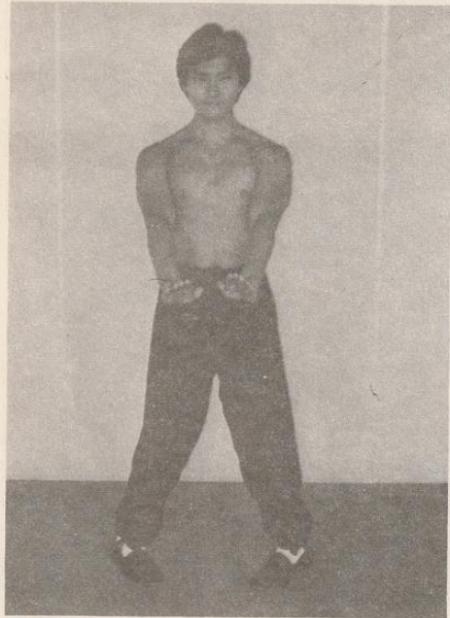


Foto 75

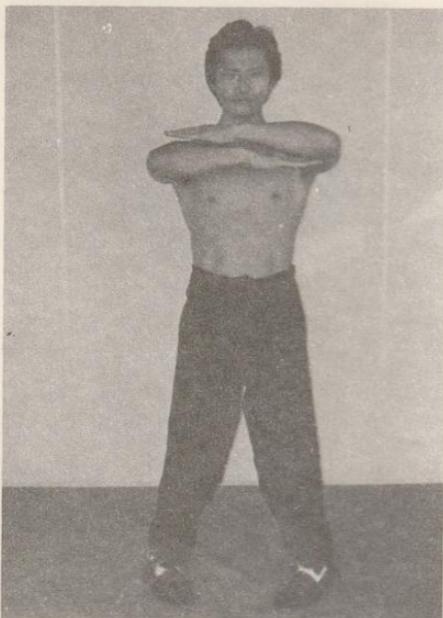


Foto 76

Golpeie à frente com ambas as mãos, mantendo os braços afastados do corpo pela distância de um punho (foto 75).

Posicione o braço esquerdo sobre o direito conforme foto 76.

Golpeie com ambos os braços lateralmente, simultaneamente e abrindo-os em toda sua extensão (foto 77).

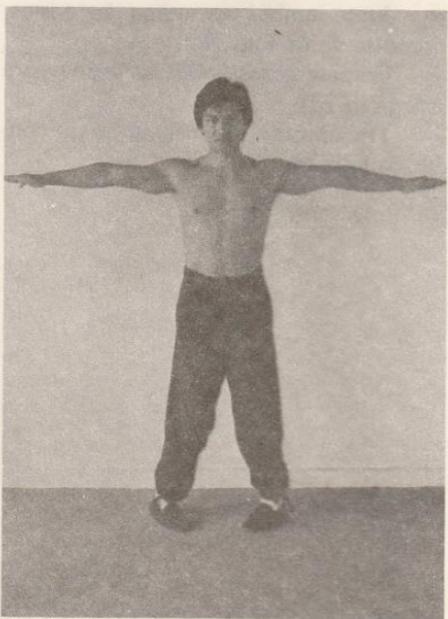


Foto 77

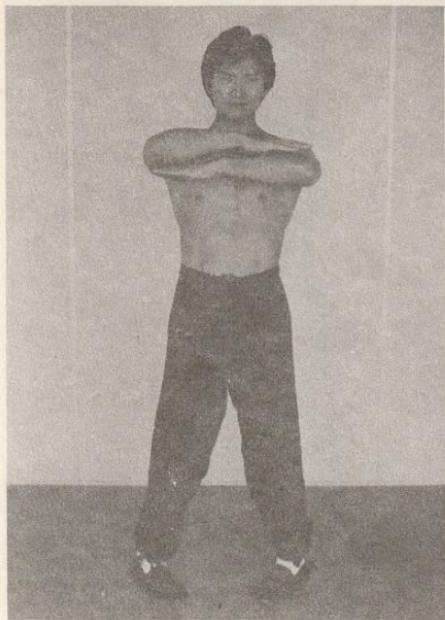


Foto 78

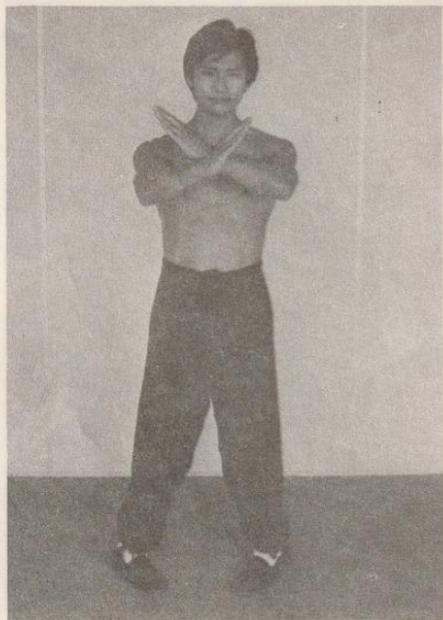


Foto 79

Em seguida posicione o braço direito sobre o esquerdo (foto 78).

Cruzando os pulsos (foto 79), estique ambos os braços à frente, observando que as mãos não fiquem nem verticais, nem horizontais, mantendo uma inclinação a meio termo (foto 80).

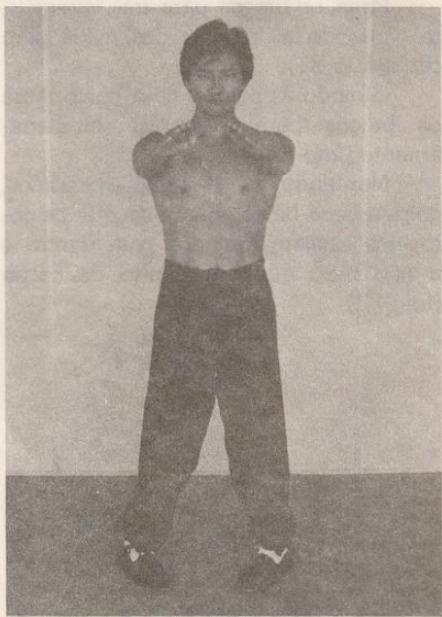


Foto 80

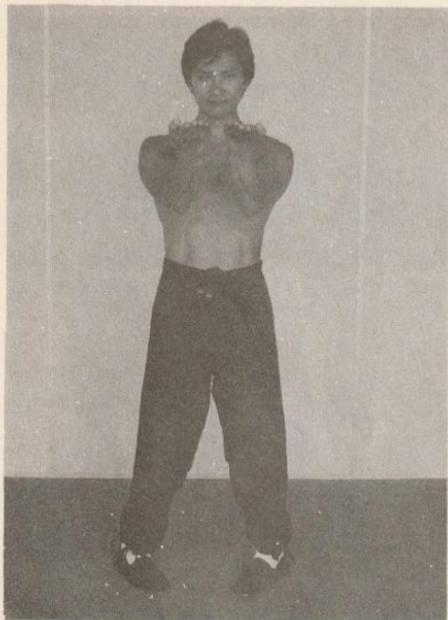


Foto 81



Foto 82

Puxe os braços para trás levemente, voltando as palmas das mãos para cima (foto 81).

Girando as palmas para baixo, atire os braços para a frente simultaneamente (foto 82).

Mantendo os braços estendidos, golpeie para baixo, cuidando que os cotovelos estejam forçados para dentro e a não mais que um punho do corpo (foto 83).

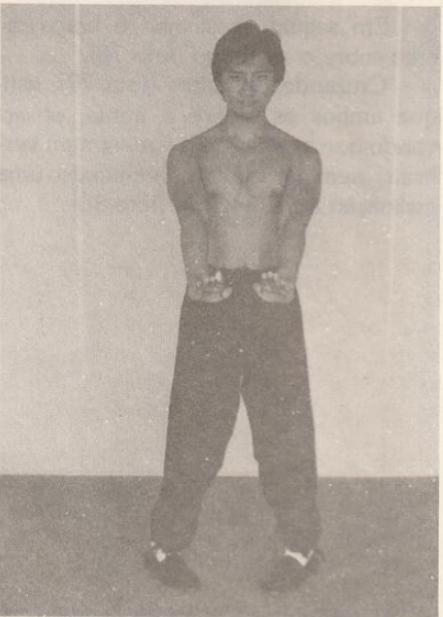


Foto 83

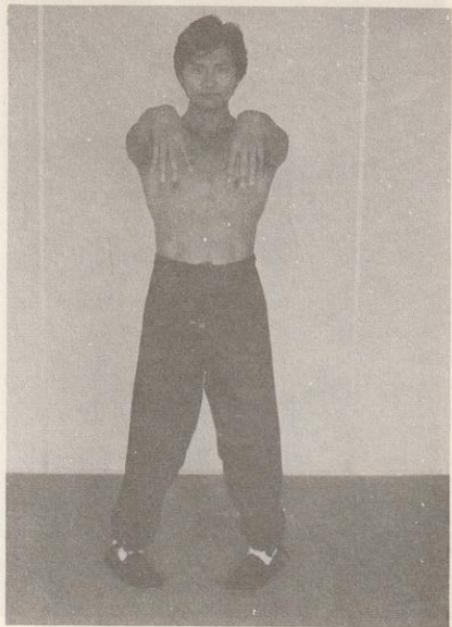


Foto 84

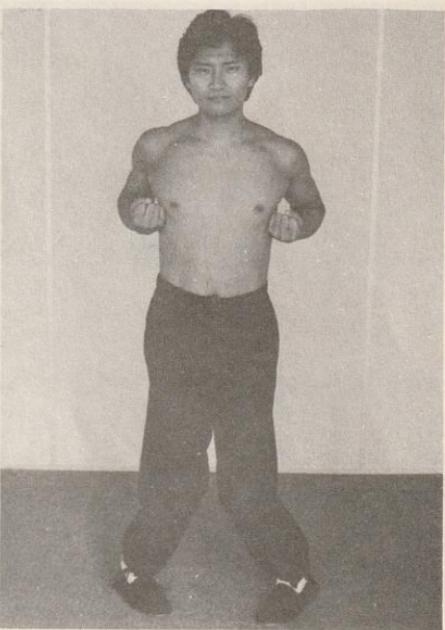


Foto 85

Relaxando as mãos para que fiquem pendentes devido ao próprio peso, erga ambos os pulsos à altura dos olhos, mantendo os braços estendidos (foto 84).

Retorne os punhos para o lado do tórax (foto 85).

Em seguida desfira, com a mão esquerda, uma pancada com a mão espalhada em direção a sua direita, não ultrapassando muito o próprio corpo (foto 86).

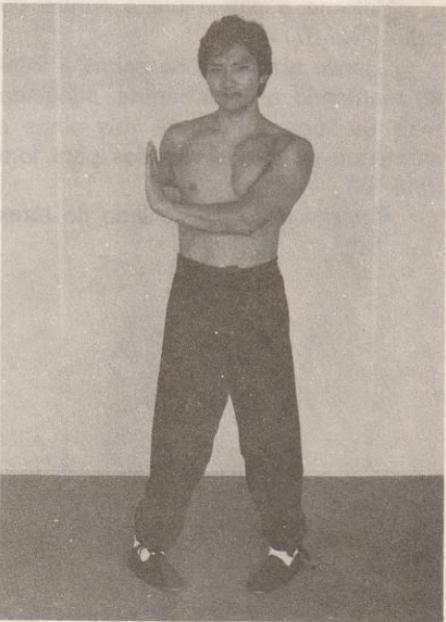


Foto 86

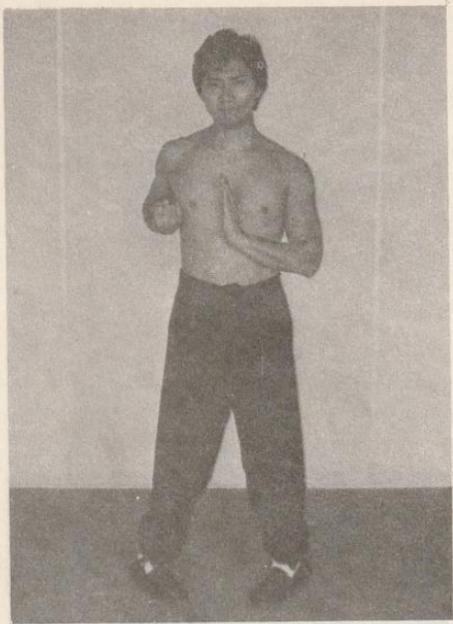


Foto 87

Retorne a palma até o centro do peito (foto 87) e...

...lançe um golpe de palma à frente, mantendo a linha central, atingindo mais ou menos à altura dos olhos e mantendo os dedos voltados para fora (foto 88).

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 89).

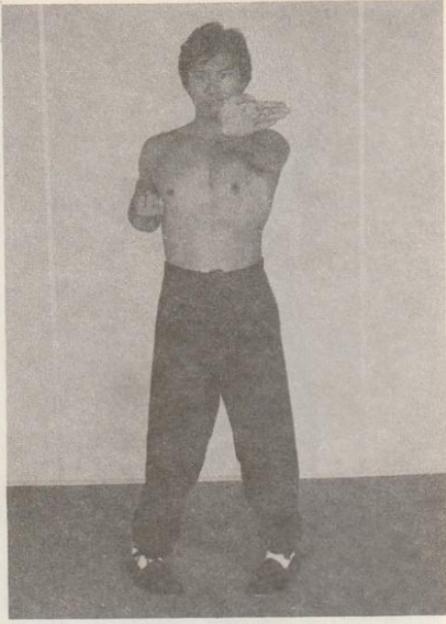


Foto 88

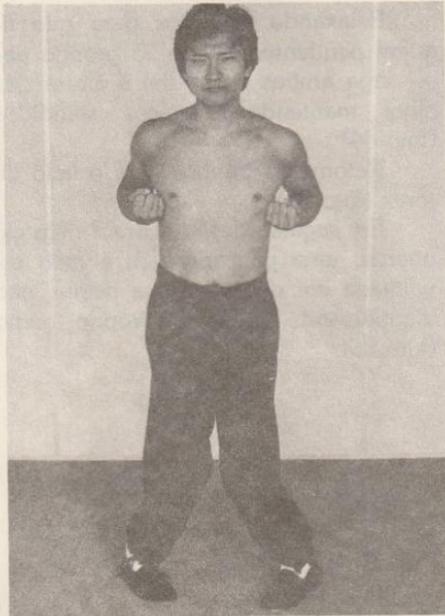


Foto 89

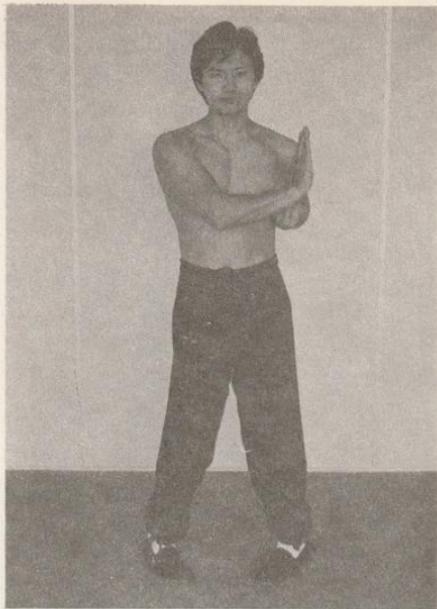


Foto 90



Foto 91

Em seguida, desfira com a mão direita uma pancada de mão espalmada em direção a seu flanco esquerdo, não ultrapassando muito o próprio corpo (foto 90).

Retorne a palma até o centro do peito e...

...lance um golpe de palma à frente, mantendo a linha central, atingindo mais ou menos à altura dos olhos e mantendo os dedos voltados para fora (foto 92).



Foto 92

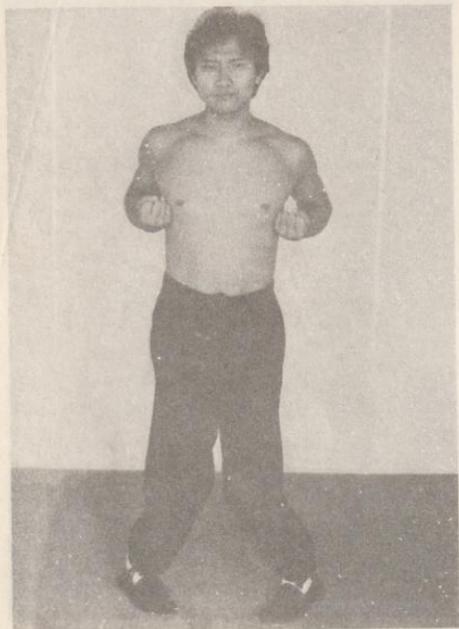


Foto 93

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 93).

Estenda o braço esquerdo com a mão espalmada acompanhando a linha central, em Tam São (foto 94).

Sem mover o cotovelo, move o antebraço para baixo num movimento denominado Lam Sau em chinês (foto 95).

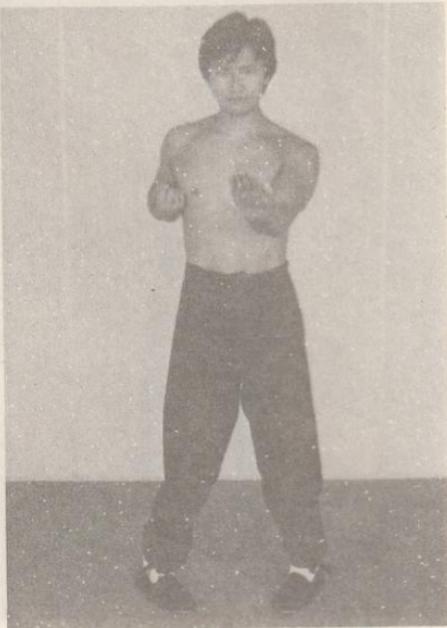


Foto 94



Foto 95

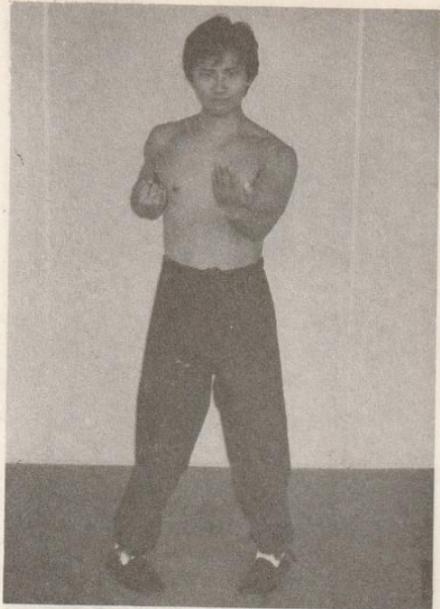


Foto 96

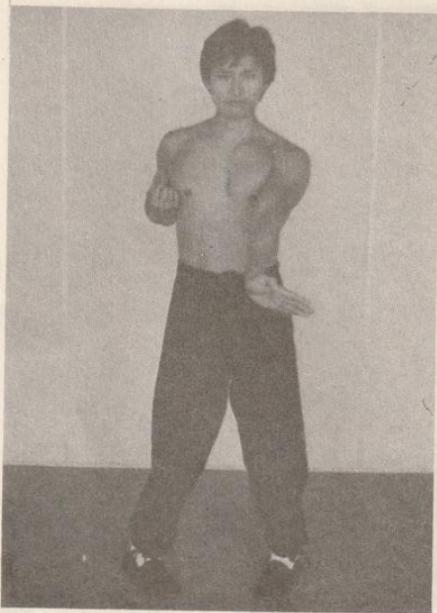


Foto 97

Novamente traga o antebraço para cima em Tam São (foto 96).

Dê um golpe com o calcanhar da mão à altura do umbigo, a uma distância de no máximo um punho do corpo (foto 97).

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 98).

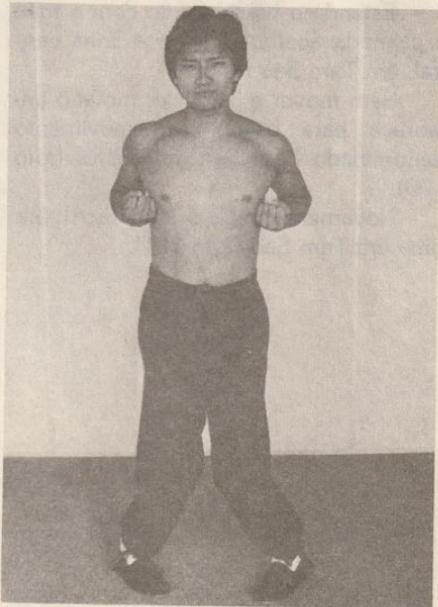


Foto 98

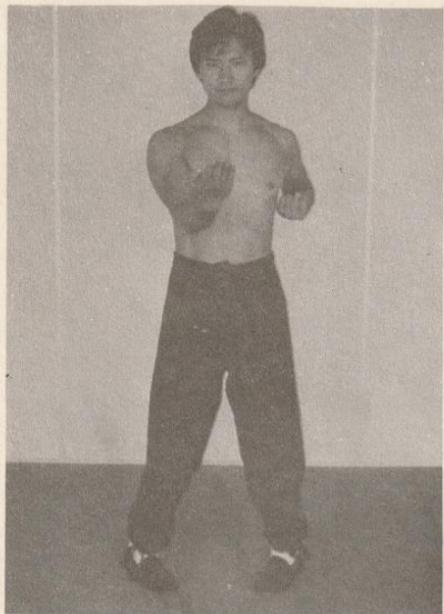
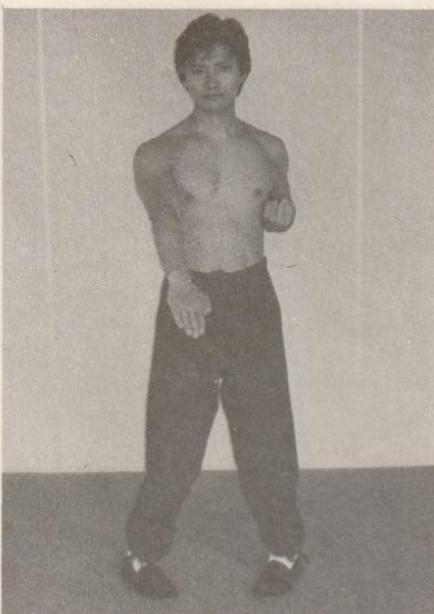


Foto 99



100

Estenda o braço direito com a mão espalmada acompanhando a linha central, em Tam São (foto 99).

Sem mover o cotovelo, move o antebraço para baixo num movimento denominado Lam Sau em chinês (foto 100).

Novamente traga o antebraço para cima em Tam São (foto 101).

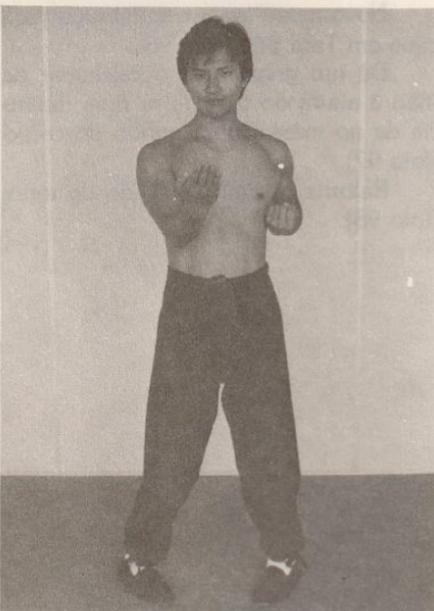


Foto 101

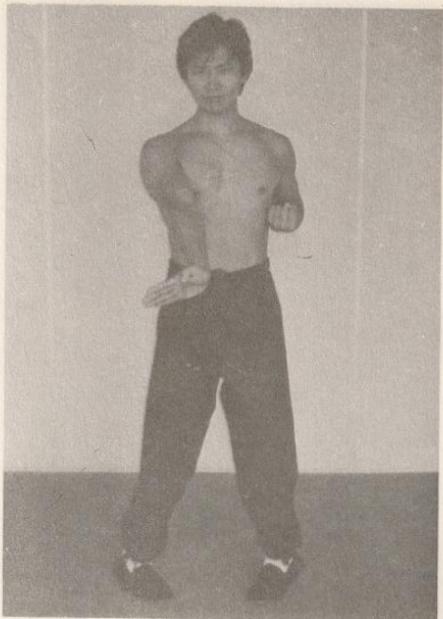


Foto 102

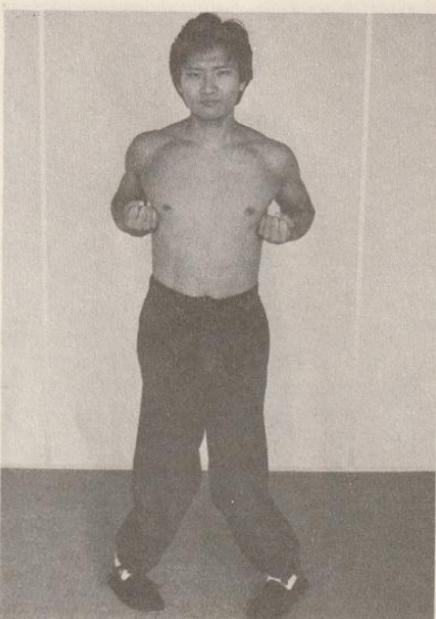


Foto 103

Dê um golpe com o calcanhar da mão à altura do umbigo, a uma distância de no máximo um punho do corpo (foto 102).

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 103).

Execute um Pon São com o braço esquerdo. Essa posição se caracteriza por manter o braço na mesma linha que o ombro, enquanto a mão acompanha a linha central (foto 104).

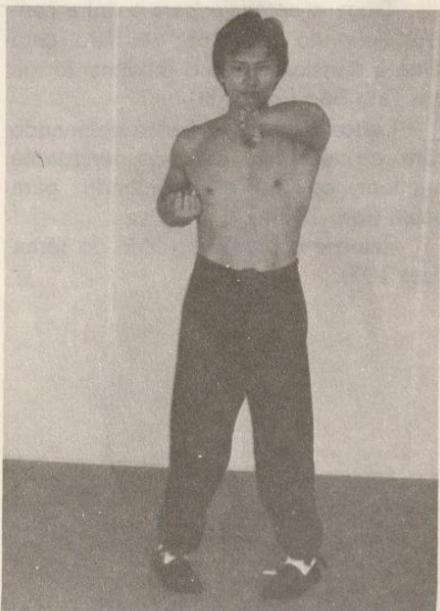


Foto 104

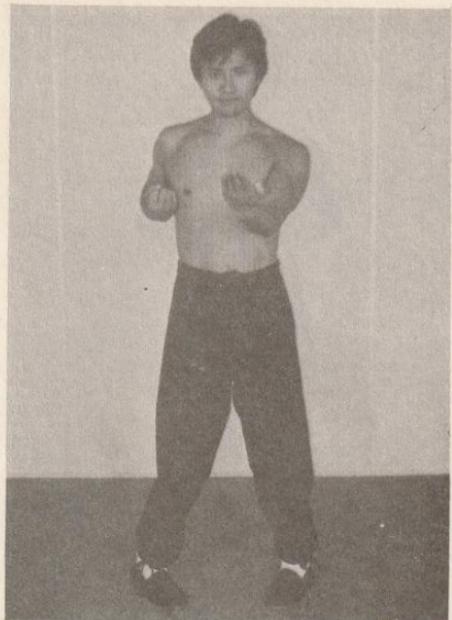


Foto 105

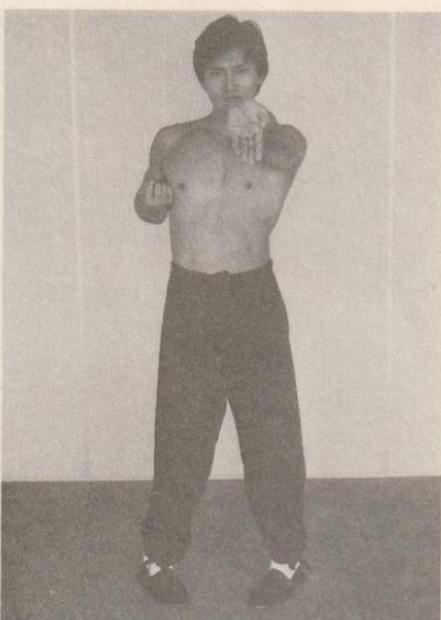


Foto 106

Traga o cotovelo para a linha central, voltando a palma da mão para cima e transformando o movimento em um Tam São (foto 105).

Lance o braço à frente golpeando com o calcanhar da mão, enquanto mantém os dedos apontando para baixo (foto 106).

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 107).

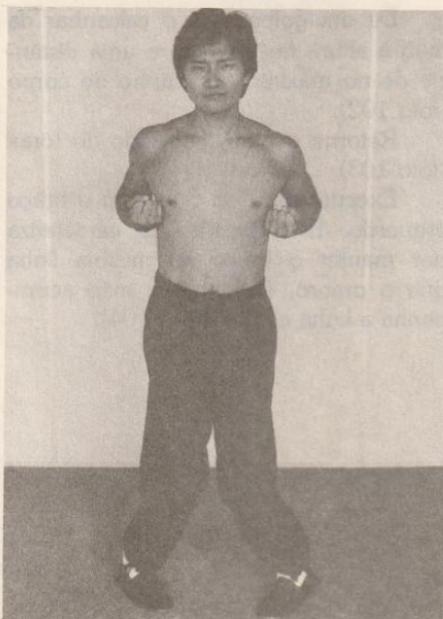


Foto 107

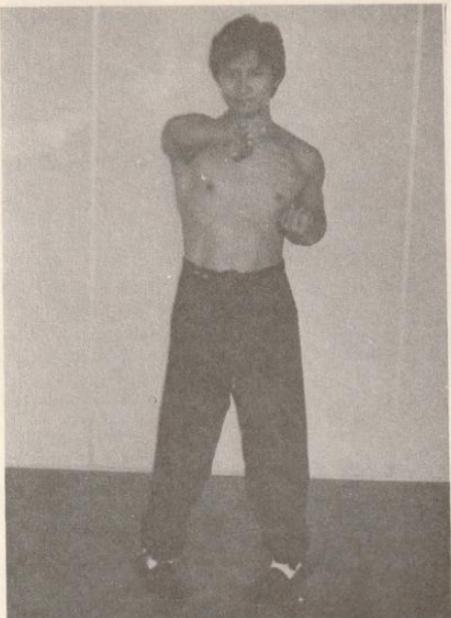


Foto 108

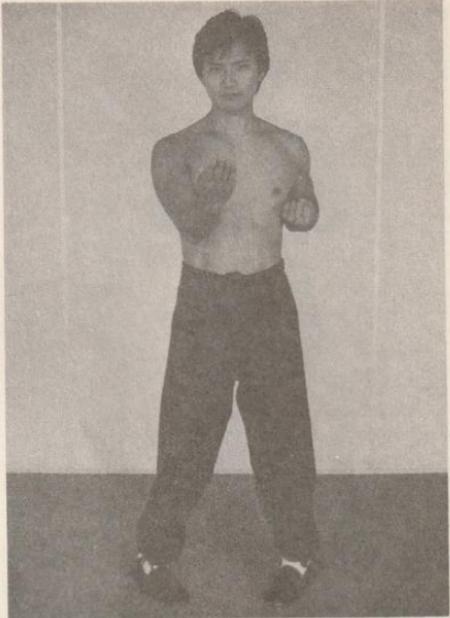


Foto 109

Execute novamente um Pon São, só que desta vez com o braço direito (foto 108).

Traga o cotovelo para a linha central, transformando o movimento em um Tam São (foto 109).

Lance o braço à frente golpeando com o calcanhar da mão, enquanto mantém os dedos voltados para baixo (foto 110).

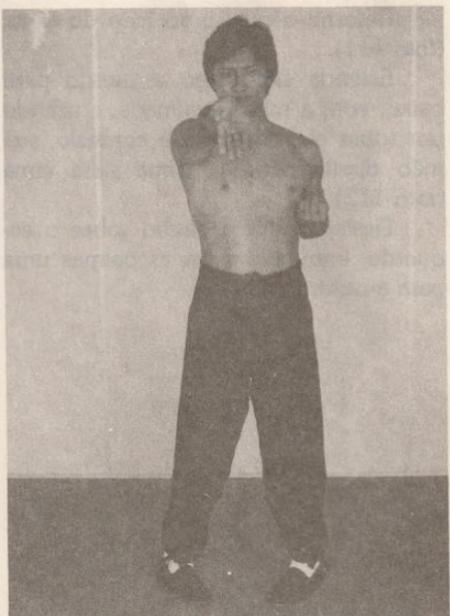


Foto 110

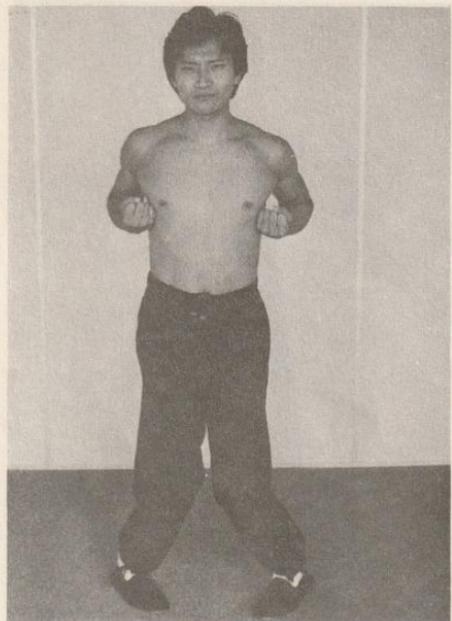


Foto 111

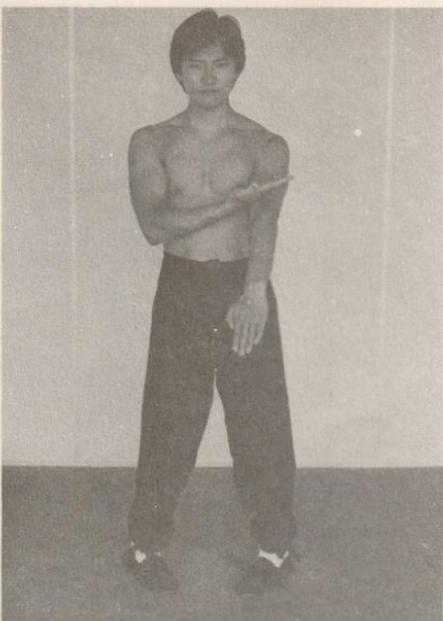


Foto 112

Retorne o punho ao lado do tórax (foto 111).

Estenda seu braço esquerdo para baixo, com a mão espalmada, cruzando por sobre ele, à altura do cotovelo, sua mão direita com a palma para cima (foto 112).

Deslize o braço direito sobre o esquerdo, enquanto volta as palmas uma para a outra (foto 113).

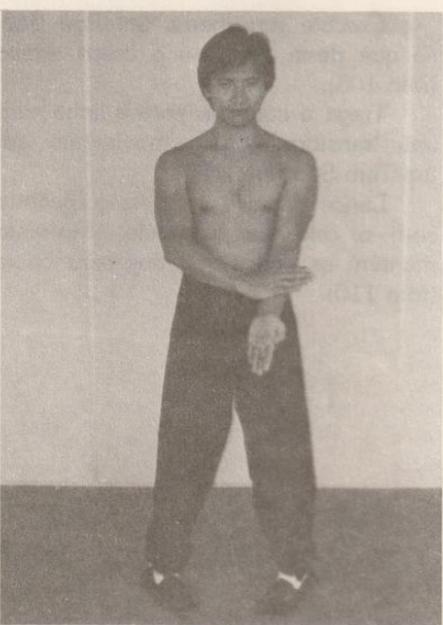


Foto 113

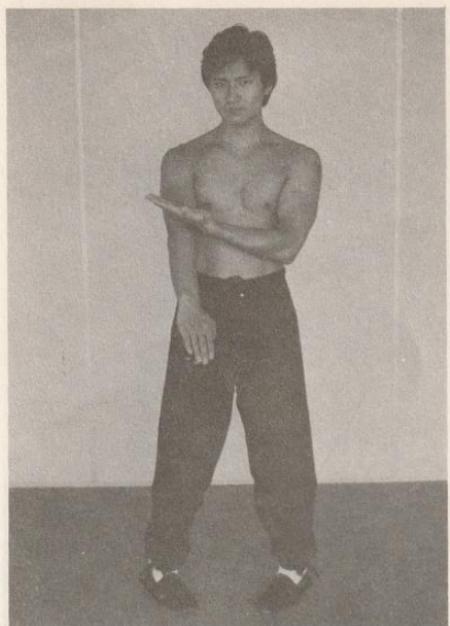


Foto 114

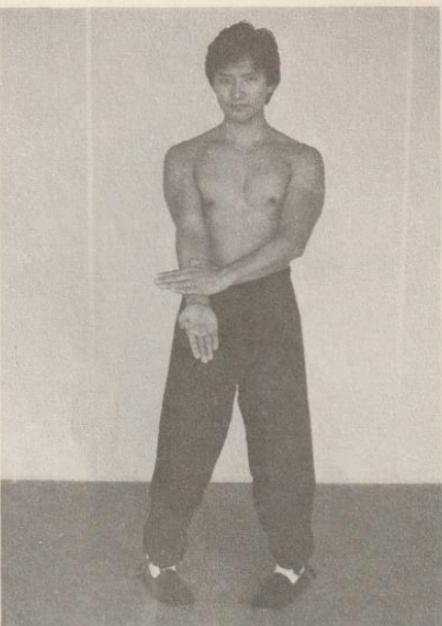


Foto 115

Cruze sua mão esquerda, por sobre o braço direito à altura do cotovelo, com a palma para cima (foto 114).

Deslize o braço esquerdo sobre o direito, enquanto volta as palmas uma para a outra (foto 115).

Cruze sua mão direita, por sobre o braço esquerdo à altura do cotovelo, com a palma para cima (foto 116).

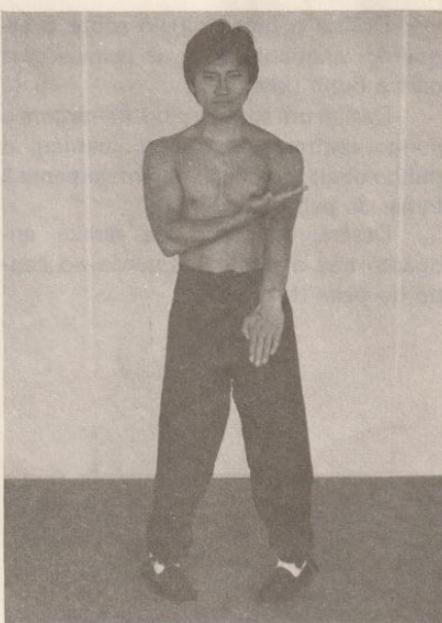


Foto 116

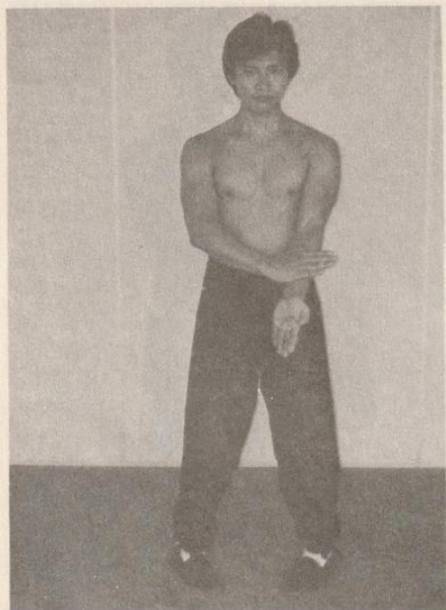


Foto 117

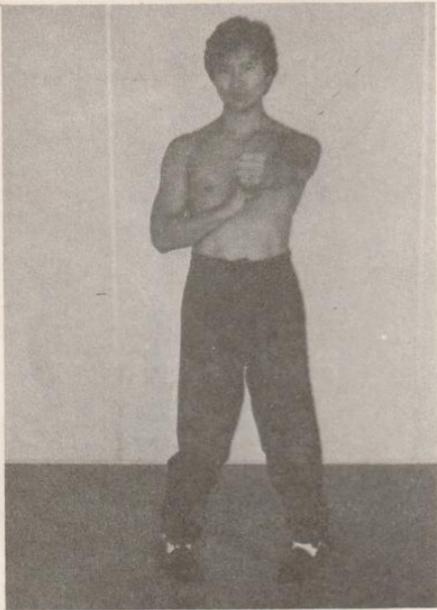


Foto 118

Deslize o braço direito sobre o esquerdo, enquanto volta as palmas uma para a outra (foto 117).

Desfira um soco direto à frente com o punho esquerdo, enquanto mantém o punho direito colocado defensivamente à frente do peito (foto 118).

Desfira um soco de direita enquanto traz o punho esquerdo ao centro do peito (foto 119).

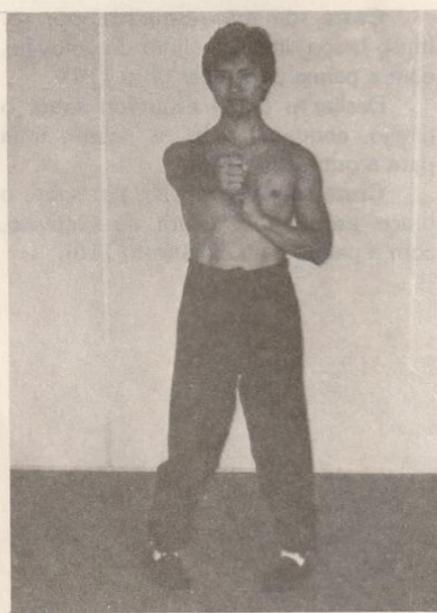


Foto 119

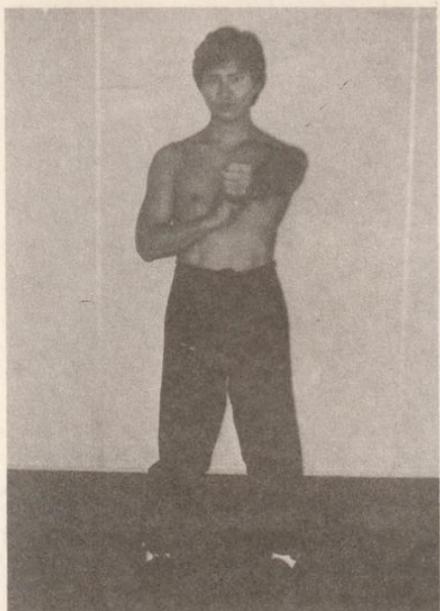


Foto 120

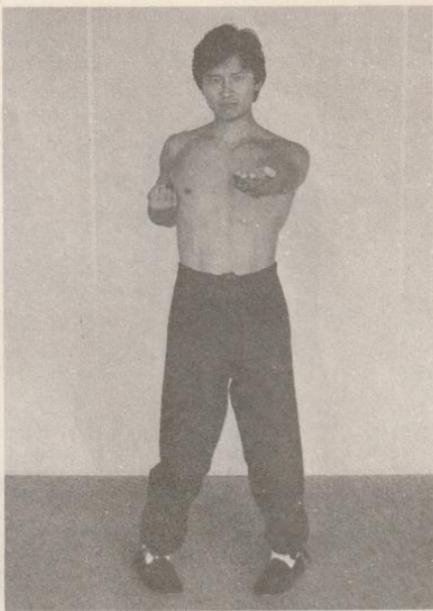


Foto 121

Desfira um último soco de esquerda, trazendo o pulso oposto ao centro do peito (foto 120).

Abra o punho esquerdo mantendo a palma voltada para cima, enquanto simultaneamente leva o punho direito para o lado do tórax (foto 121).

Traga o punho esquerdo ao centro do peito enquanto junta os calcanhares (foto 122).

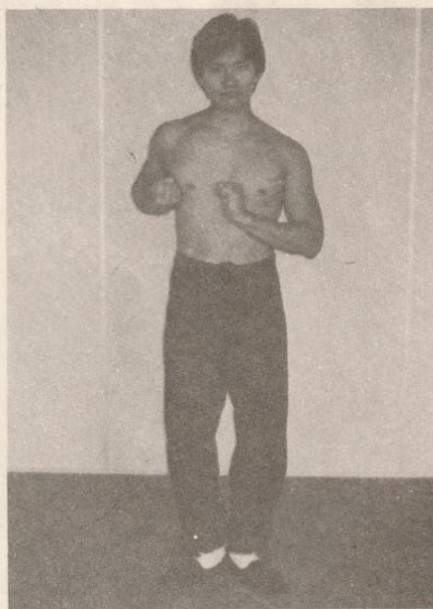


Foto 122

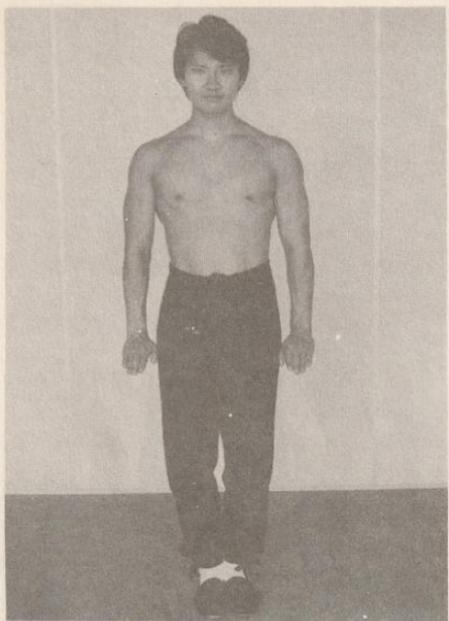


Foto 123

Junte os artelhos e estenda ambos os braços para baixo, mantendo as palmas voltadas para o solo (foto 123).
— Fim do Sil Lim Tao.

— Junte os artelhos e estenda ambos os braços para baixo, mantendo as palmas voltadas para o solo (foto 123).
— Fim do Sil Lim Tao.

Outros Tchia-dsu do Wing Chun

Além do Sil Lim Tao, o estilo Wing Chun possui ainda dois outros Tchia-dsu, o Chun Kil e o Bil Jee.

Chun Kil em chinês significa *atravessando a ponte*, numa referência sutil à técnica de aproximação do Wing Chun, que se serve dos braços do adversário para construir seu ataque.

Bil Jee em chinês significa *dedos que voam*, referindo-se a técnicas em que, ao invés de punhos, usam-se os dedos para desferir os golpes.

O Chun Kil é o mais movimentado dos Tchia-dsu de Wing Chun, pois movimenta o corpo por alguns passos,

além de enfatizar o ângulo de ataque e defesa, o giro de cintura e os bloqueios e ataques com os pés.

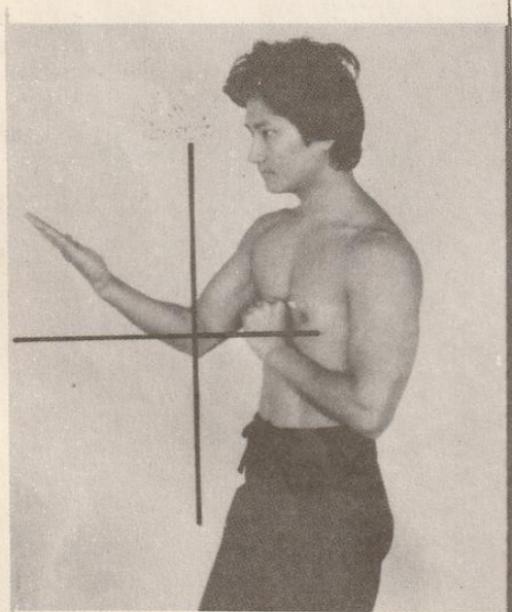
O Bil Jee é um Tchia-dsu muito especial pois além de enfatizar uma linha de ataque com a ponta dos dedos, ensina a golpear com os cotovelos a uma distância curtíssima.

Ambos os Tchia-dsu são avançados demais para serem incluídos em uma obra introdutória; por isso não os apresentamos aqui, mas no próximo capítulo você poderá conhecer a técnica do Moodjong, que faz parte do treinamento mais avançado do estilo.

Moo Fat Djong, Moodjong, Mudjong — O Boneco de Madeira

“Mesmo quando luta contra um gato, o tigre usa toda a sua força.”

Provérbio Chinês



O Treinamento

Visto que o Wing Chun coloca grande ênfase nos golpes desferidos com o punho, visando sobremaneira a área da cabeça, à medida que o praticante vai se adiantando em seus treinamentos, começa a ter mãos tão condicionadas que torna perigoso o treinamento muito intenso com um companheiro.

Para contornar essa dificuldade, os praticantes mais avançados treinam suas técnicas em troncos de madeira, adaptados com braços, especialmente confeccionados com essa finalidade.

Esses troncos, sempre presentes nas academias de Wing Chun, oferecem condições ao praticante de desferir golpes mais vigorosos, pois não terá receio de estar ferindo ninguém.

Dessa forma, após muitos anos de treino no tronco, o lutador de Wing Chun acaba por adquirir mãos supertreinadas, capazes de desferir golpes poderosos, muitas vezes indefensáveis.

O treinamento do Moodjong (nome do tronco), inclui 108 técnicas progressivas.

Após a morte de Yip Man, um discípulo seu acrescentou outras oito posições, mas nas academias da União Nacional de Kung Fu praticamos apenas as cento e oito tradicionais que vêm fazendo parte do estilo há centenas de anos, desde sua origem.

Devido ao grande número de técnicas, exigir-se-ia um livro à parte para descrevê-las, portanto, apresentaremos aqui apenas as trinta iniciais.

Se você examinar livro de Wing Chun de diferentes autores, verificará que a seqüência das técnicas pode estar invertida ou ligeiramente modificada. Isso se deve ao fato de que elas são ensinadas em pequenos grupos de 3 ou 4 movimentos, e depois encadeadas sucessivamente para compor os 108 movimentos. Mas, se você verificar atentamente, constatará que os movimentos são sempre os mesmos, acontecendo apenas uma inversão da ordem em que são executados.

As técnicas que apresentamos aqui não serão descritas, apenas demonstradas, pois não se destinam a principiantes e sim a profissionais do estilo.



Foto 124
Técnica de Moodjong n.º 1

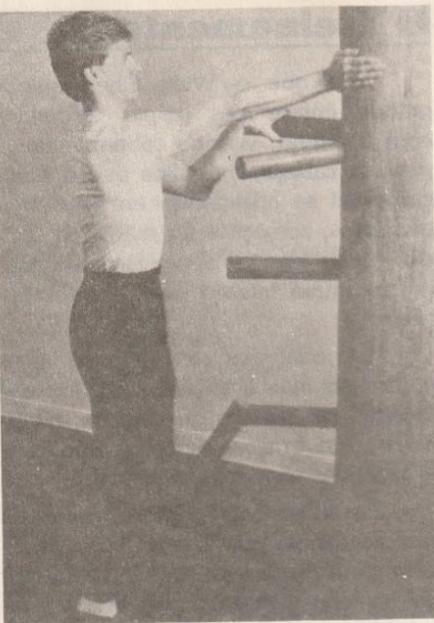


Foto 125
Técnica n.º 2



Foto 126
Técnica n.º 3



Foto 127
Técnica n.º 4



Foto 128
Técnica n.º 5



Foto 129
Técnica n.º 6

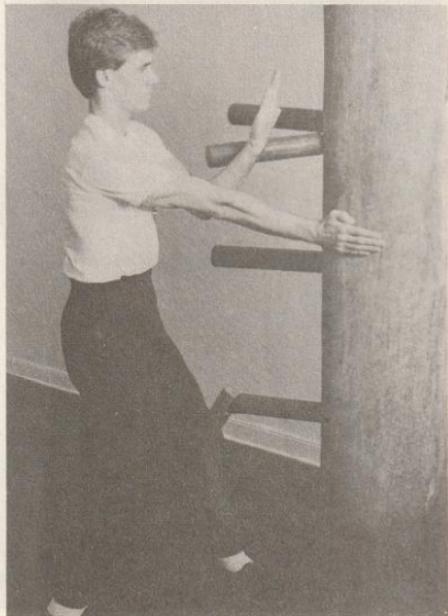


Foto 130
Técnica n.º 7



Foto 131
Técnica n.º 8



Foto 132
Técnica n.º 9

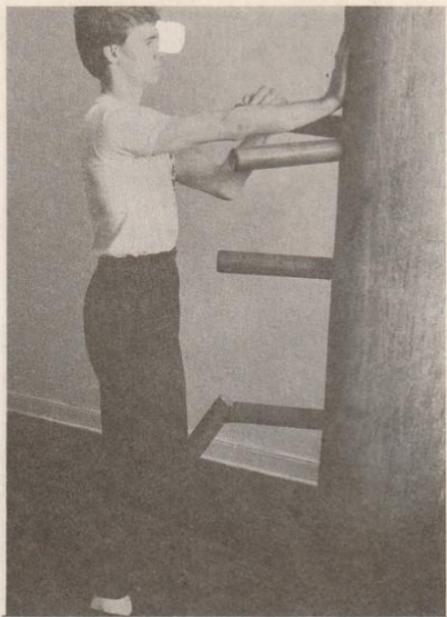


Foto 133
Técnica n.º 10

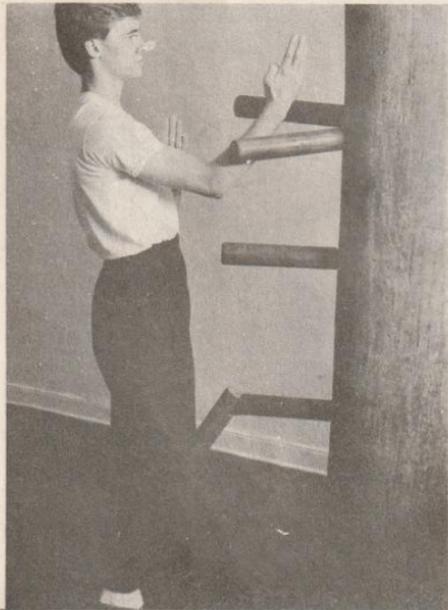


Foto 134
Técnica n.º 11



Foto 135
Técnica n.º 12



Foto 136
Técnica n.º 13



Foto 137
Técnica n.º 14

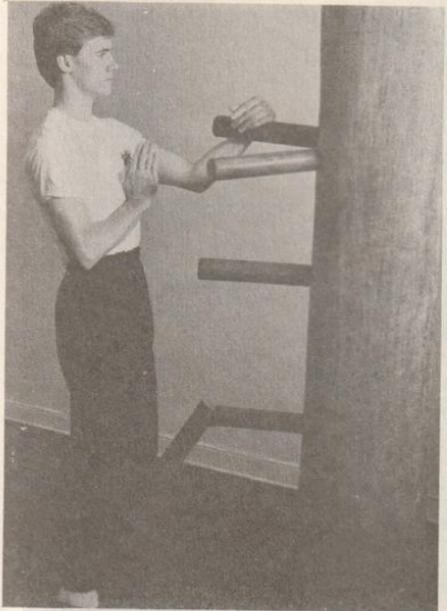


Foto 138
Técnica n.º 15



Foto 139
Técnica n.º 16



Foto 140
Técnica n.º 17

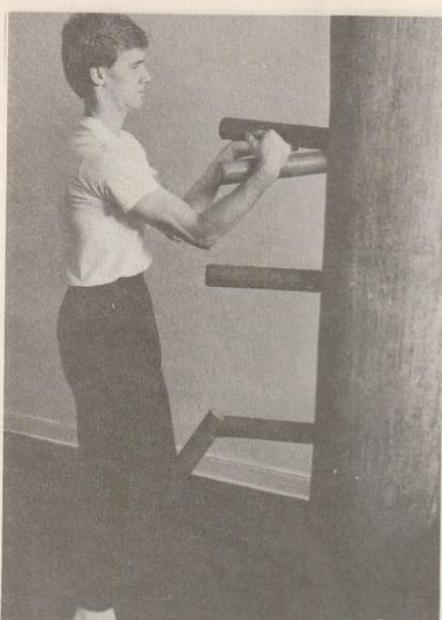


Foto 141
Técnica n.º 18



Foto 142
Técnica n.º 19

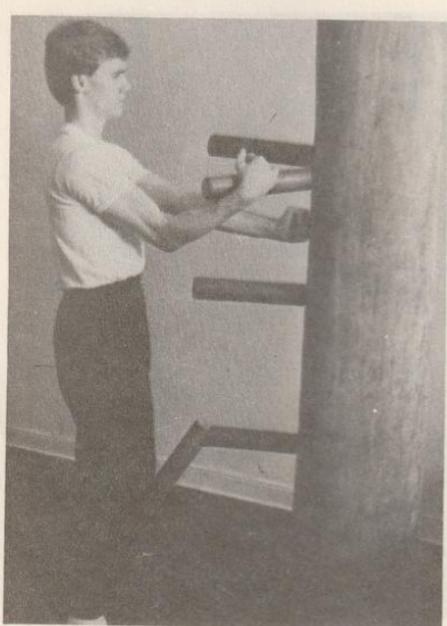


Foto 143
Técnica n.º 20



Foto 144
Técnica n.º 21

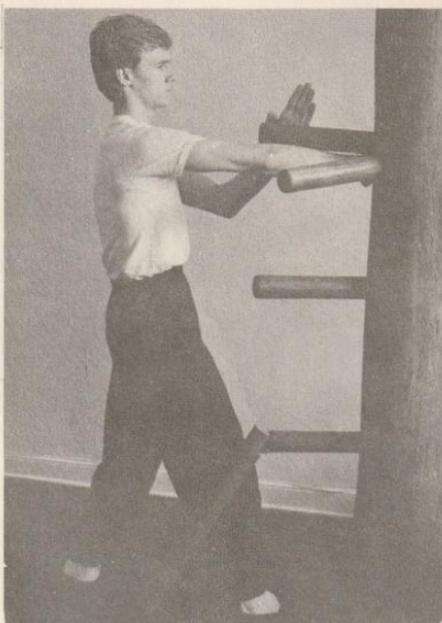


Foto 145
Técnica n.º 22

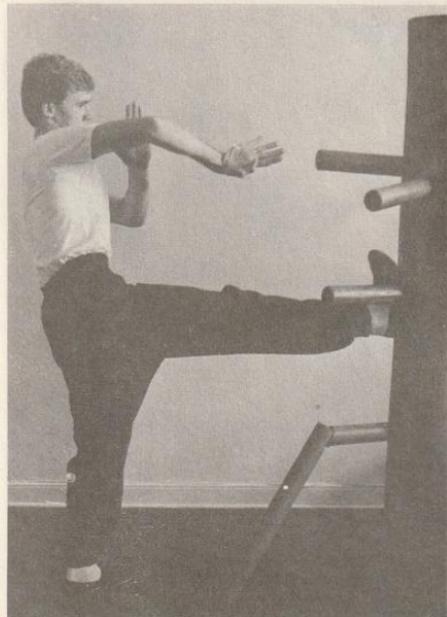


Foto 146
Técnica n.º 23



Foto 147
Técnica n.º 24



Foto 148
Técnica n.º 25



Foto 149
Técnica n.º 26



Foto 150
Técnica n.º 27

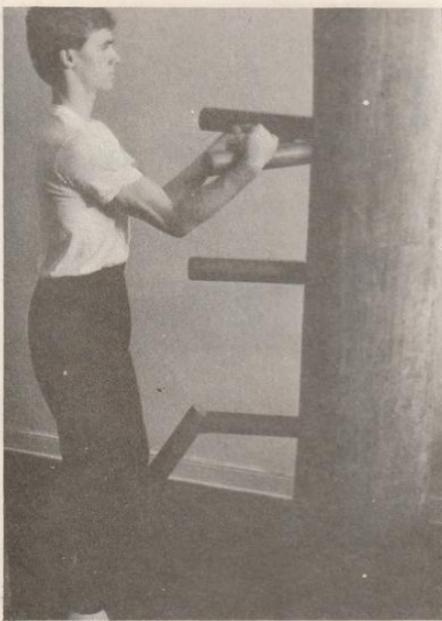


Foto 151
Técnica n.º 28



Foto 152
Técnica n.º 29

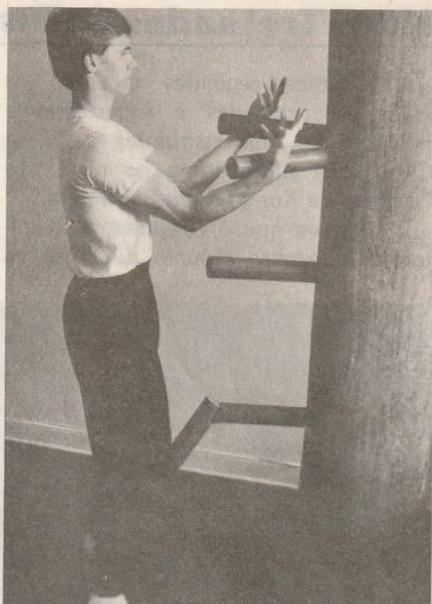


Foto 153
Técnica n.º 30

Mãos Treinadas de Instrutores de Wing Chun

As fotos seguintes mostram as mãos condicionadas e especialmente treinadas de dois instrutores de Wing Chun, que ministram aulas na União Nacional de Kung Fu em São Paulo.

Observe que o calejamento é uniforme e recobre a junta de todos os

dedos e não apenas as dos dedos maiores, como é comum em outras artes marciais.

Aqui fica a advertência de que, se você não é um profissional de Kung Fu, não justifica treinar suas mãos até que se deformem desta maneira.



Foto 154

Professor Ailton Rocha.

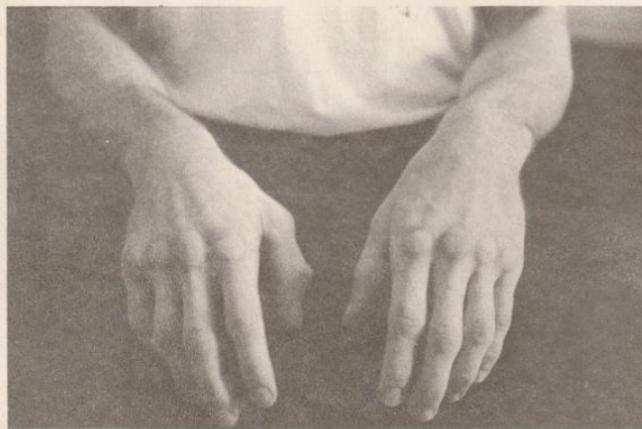


Foto 155

Professor Francisco José,
D'Urbano

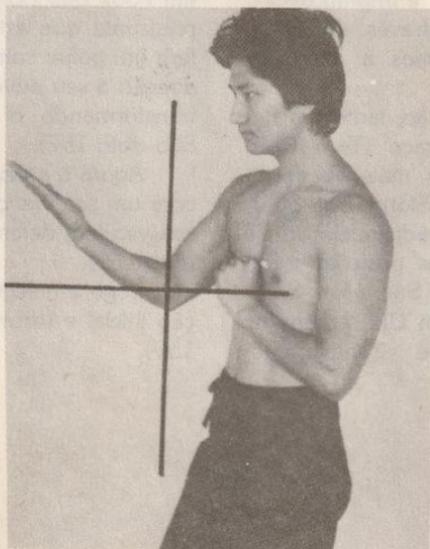
Treinamentos Especiais de Wing Chun

"O Kung Fu é treinamento e disciplina, visando a suprema realidade da defesa pessoal — a simplicidade.

O verdadeiro praticante de Kung Fu nunca opõe força à força, nem cede completamente.

Seja flexível como uma mola, seja o complemento e não a oposição à força do oponente. Faça da técnica dele a sua técnica. Você deve ser capaz de responder a qualquer circunstância, sem arranjos prévios. Sua ação deve ser tão instantânea quanto a sombra que se adapta ao objeto móvel contra o sol."

Bruce Lee



Técnicas Principais

Existem muitas técnicas especiais no estilo Wing Chun, destacando-se entre elas a prática do Tam Chi, do Chi São e do Lap São.

Todas estas técnicas têm por função principal o desenvolvimento da energia interna do praticante e o consequente desenvolvimento de sua sensibilidade.

A esse respeito recomendo ao leitor que consulte o livro "O Kung Fu de Bruce Lee", publicado por esta mesma editora, onde incluí um depoimento de Bruce Lee sobre esta técnica muito especial deste estilo.

O Chi São exige um grande conhecimento técnico dos movimentos básicos do estilo e necessita a orientação de um professor para que possa ser aprendido corretamente.

Por existirem nuances de percepção da sensibilidade muito individuais de pessoa para pessoa, é impraticável o ensino do Chi São através de livros, portanto, limitar-nos-emos à descrição dos exercícios.

A prática do Chi São, tanto em sua forma com um só braço (Tam Chi), quanto em sua forma mais avançada com os dois braços (Siong Chi São), executa movimentos tradicionais do Sil Lim Tao, tais como as posições tradicionais: Pon São, Fook São e Pak São.

Na prática do Tam Chi, ambos os praticantes colocam-se frontalmente,



Foto 156

mantendo as pernas na posição Kim Nheung Mah. Um dos praticantes mantém o braço esticado à frente em Tam São, enquanto o outro mantém sua mão sobre o antebraço do adversário em Fook São (foto 156). Em seguida o praticante que está em Tam São, desfera um golpe com a palma da mão em direção a seu adversário, que defenderá transformando o Fook São em Tam São (foto 157).

Agora é a vez do adversário revidar com um soco lançado ao rosto, que por sua vez será defendido por um Pon São (foto 158).

Logo em seguida retorna-se à posição inicial e recomeça-se a prática (foto 159).

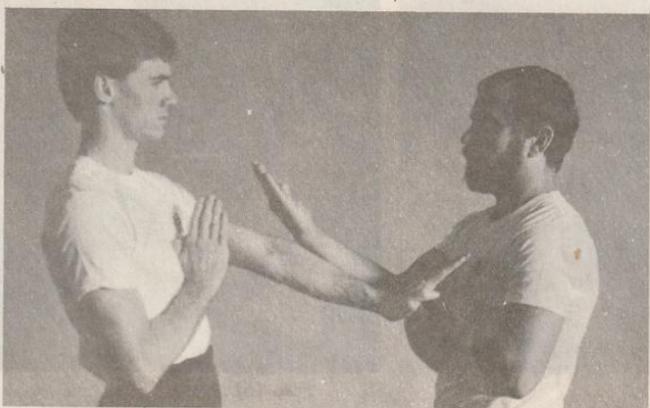


Foto 157



Foto 158



Foto 159



Foto 160



Foto 161



Foto 162

No Chi São (Siong Chi) com os dois braços, ambos os adversários colo-
cam-se frontalmente, mantendo as per-
nas na posição Kim Nheung Mah.

O adversário "A" mantém o braço
direito em Pon São, e o esquerdo em
Fook São, enquanto o adversário "B"
mantém o braço esquerdo em Fook
São sobre o braço direito do oponente,
tendo o braço direito em Tam São (foto
160).

Há então uma ação de giro, em que quem estiver em Pon São passará a Tam São e vice-versa, movendo os dois braços circularmente em frente ao corpo (photos 161 e 162). Os adversários treinam a sensibilidade mantendo os olhos vendados e, vez por outra, desferindo golpes ao corpo do oponente quando sentem que o contato cedeu de alguma forma.

A prática do Lap São inicia-se com uma defesa em Pon São a um ataque dirigido ao rosto (photos 163 e 164).

Após o Pon São, segura-se o pulso do adversário com a mão oposta (photo 165) e, puxando, dá-se um soco com a outra mão (photo 166).

A prática do Lap São consiste justamente no bloqueio em Pon São, efetuado com a mão que ainda está presa (photo 167), logo em seguida prende-se o pulso do oponente com a outra mão e o processo se reinicia (photo 168).

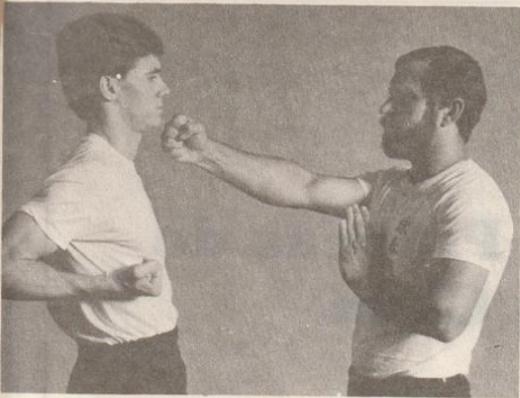


Foto 163

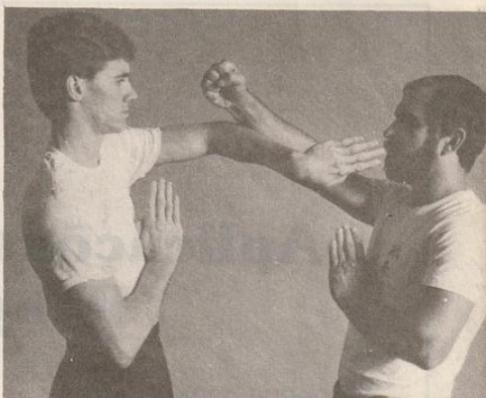


Foto 164



Foto 165

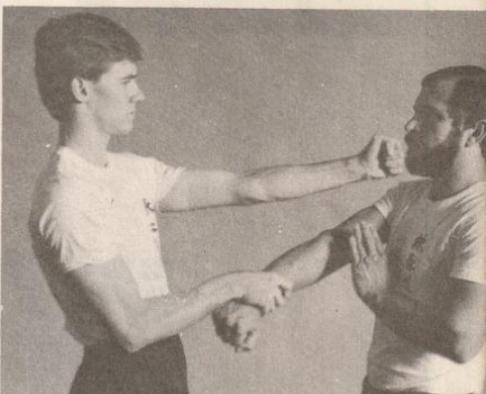


Foto 166

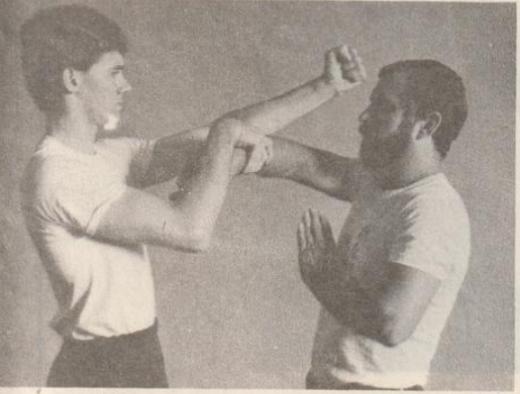


Foto 167

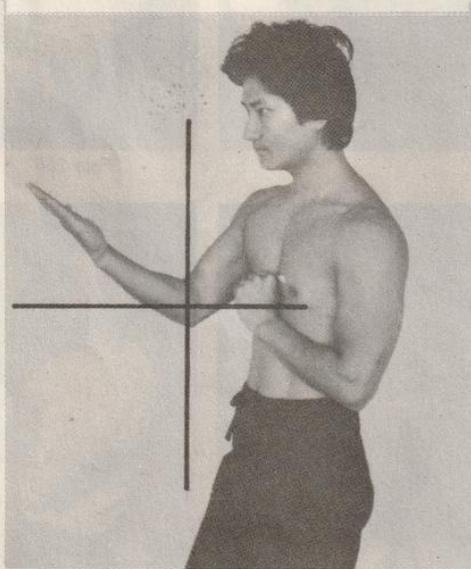


Foto 168

Aplicações Práticas do Wing Chun

*"Responda como o eco;
Adapte-se como a sombra;
Golpeie como a flecha."*

Bruce Lee



Condições de Combate Real

A seguir serão demonstradas diversas técnicas de Wing Chun, sendo aplicadas em condições de combate real.

A finalidade destas demonstrações é propiciar ao leitor parâmetros que lhe permitam avaliar a grande objetividade do estilo.

As situações mostradas foram selecionadas entre as mais comuns caracte-

rísticas das artes marciais que se valem das mãos e dos pés.

Você verá defesas comuns do estilo Wing Chun, contra ataques desferidos com as mãos e com os pés.

Observe que as finalizações quase sempre são dirigidas ao rosto; o objetivo é colocar o oponente fora do combate logo à primeira reação.

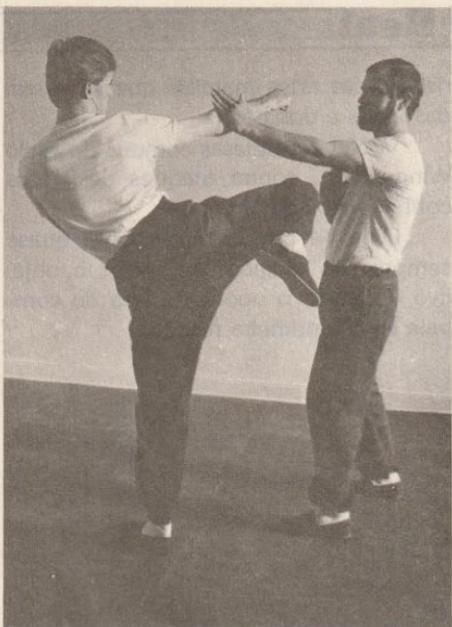


Foto 169



Foto 170

Seu oponente é manhoso e lhe lança uma finta de esquerda na esperança que você "abra" o resto do corpo, tornando-se vulnerável a um ataque lateral com a perna (foto 169).

Só que ele não contava com a grande rapidez do praticante de Wing Chun, que executa defesas restritas e econômicas, podendo facilmente bloquear o ataque de perna com o mesmo braço anteriormente utilizado para bloquear o ataque com o punho (foto 170).

Essa defesa não desnorteia o oponente, que ainda tenta um novo ataque com o punho esquerdo, que, para seu azar é facilmente defendido com um Tam São. Simultaneamente ao Tam São é desferido um ataque em linha reta que põe fim a luta (foto 171).



Foto 171

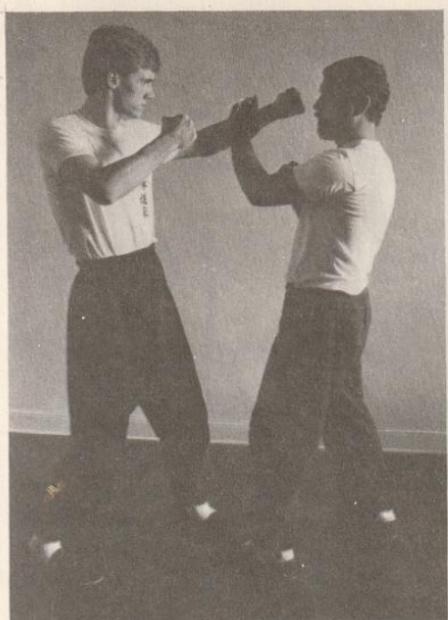


Foto 172

O adversário comporta-se como um boxeador típico: mantém a guarda alta e prepara-se para a seqüência tradicional de dois golpes desferidos com os punhos. O primeiro golpe é defendido por um Pak Sáo de esquerda que... (foto 172).

...se transforma imediatamente num golpe de punho desferido com as costas da mão diretamente ao rosto do oponente, antes mesmo que este possa continuar seu ataque com a direita. Note o bloqueio com a mão posterior (foto 173). Quando finalmente acontece o ataque com a direita, o único esforço que o lutador de Wing Chun tem que fazer é mover o seu braço esquerdo, que já está à frente, ligeiramente para a esquerda, bloqueando, e aplicar um golpe de cotovelo típico do Tchia-dsu Bil Jee (foto 174).

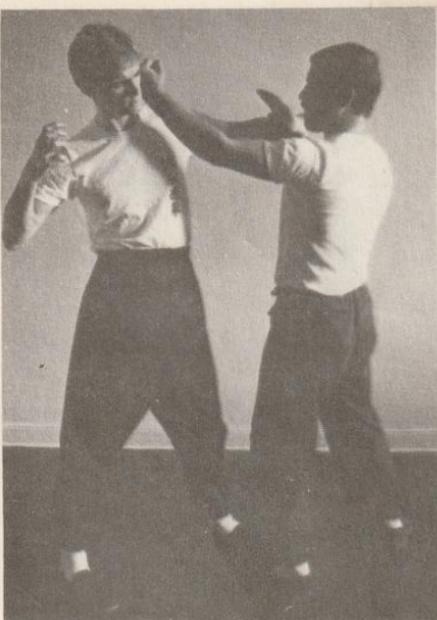


Foto 173



Foto 174

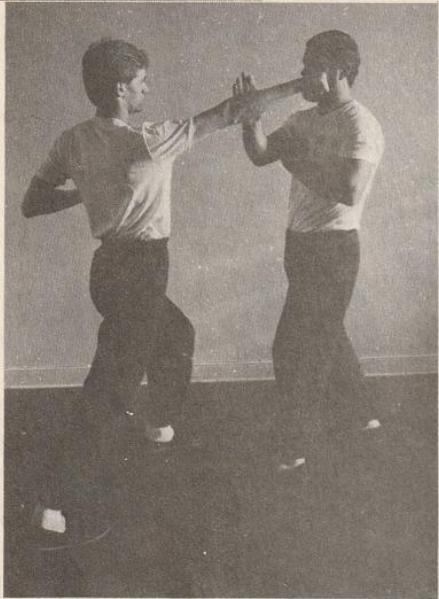


Foto 175

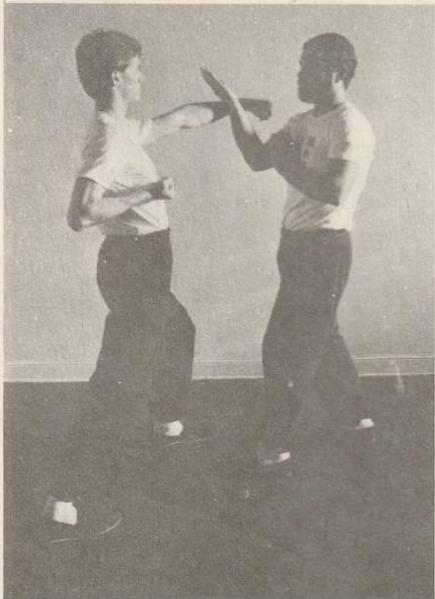


Foto 176

Vemos agora uma seqüência de golpes típicos das artes marciais que desenvolvem sua linha de ataque baseados na reta. Trata-se de dois ataques de mão bem formais, seguidos de um chute lateral circular.

O primeiro ataque é facilmente defendido por um Pak São (foto 175).

Para a segunda defesa, basta mover um pouco o mesmo braço para o outro lado, executando uma defesa em Tam São (foto 176).

Quanto ao chute circular lateral, segue-se uma defesa em Pak São (sempre com o braço mais à frente para não perder tempo) e um chute simultâneo aos testículos (foto 177).



Foto 177

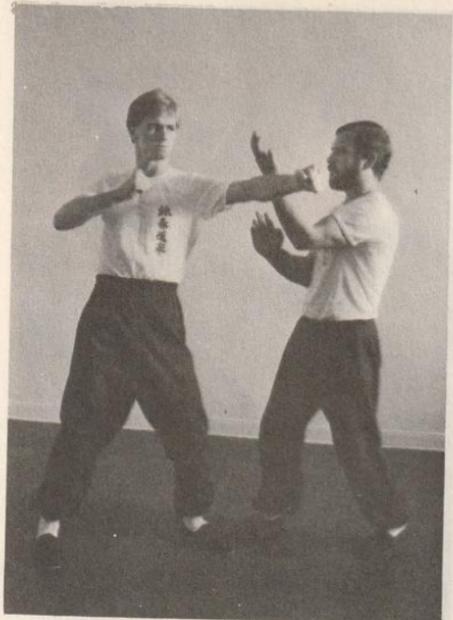


Foto 178

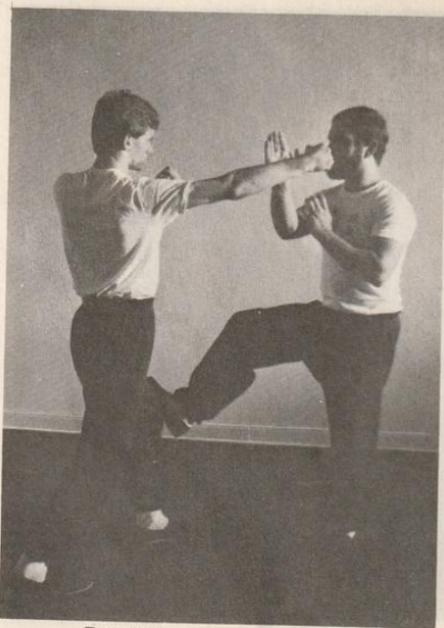


Foto 179

Esta seqüência de ataque de punhos tem seu primeiro golpe defendido com o antebraço esquerdo em Tam São (foto 178).

O segundo golpe é defendido com a mão direita em Pak São, simultaneamente com um pisão de direita ao joelho, que tem a dupla finalidade de impedir o avanço do oponente e de machucar-lhe seriamente o joelho (foto 179).

A finalização é rápida, usando-se a mesma mão que executou a defesa para um rápido ataque em Bil Jee, direto aos olhos do oponente (foto 180). Tudo muito limpo e rápido, não mais que algumas frações de segundo.



Foto 180

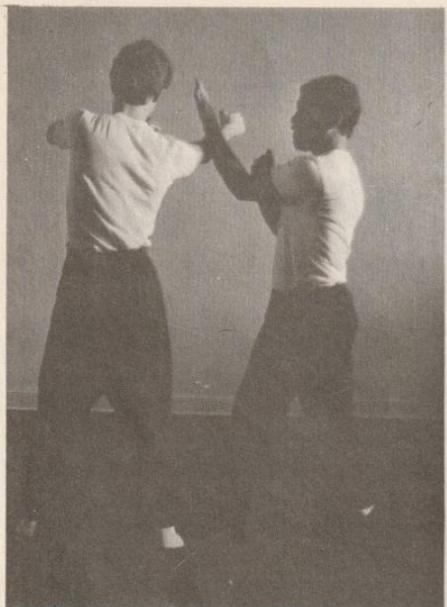


Foto 181

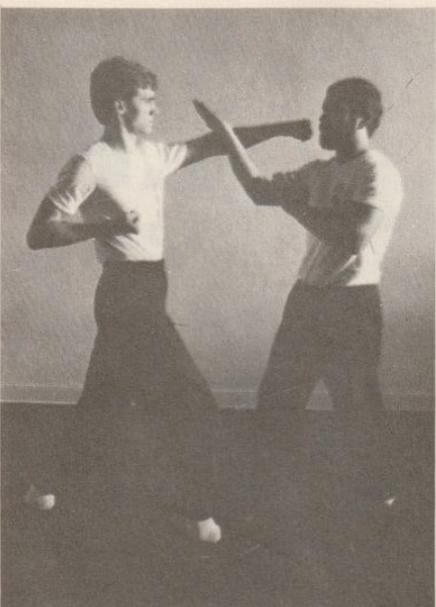


Foto 182

Novamente a seqüência habitual de dois ataques desferidos com os punhos e a finalização com um ataque de perna. Ao primeiro golpe segue-se um bloqueio em Tam São de esquerda (foto 181).

O segundo ataque é bloqueado com um Tam São de direita (foto 182). E, ao iniciar o ataque de perna, o lutador de Wing Chun aplica um forte chute-barreira na coxa da perna de equilíbrio do adversário derrubando-o (foto 183).



Foto 183

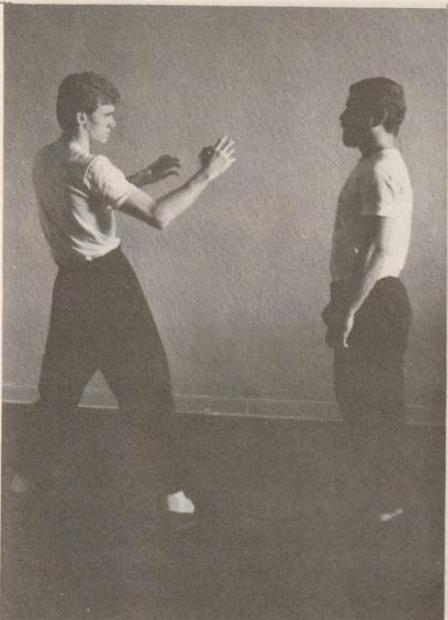


Foto 184

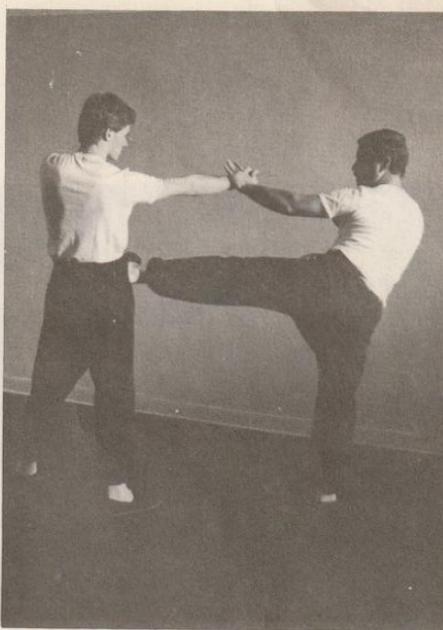


Foto 185

O adversário se aproxima na intenção de aplicar um fulminante ataque de direita. O lutador de Wing Chun permanece tranquilo confiando em seus reflexos supertreinados (foto 184).

Quando o ataque é desferido, é feito um bloqueio em Pak São com a mão esquerda, ao mesmo tempo em que se desfere um chute lateral ao fígado do adversário (foto 185). Aproveitando o embalo do corpo para a frente, o lutador de Wing Chun desvia o braço do adversário com um Tam Láam de esquerda, enquanto simultaneamente atinge-o no queixo com um direto (foto 186).

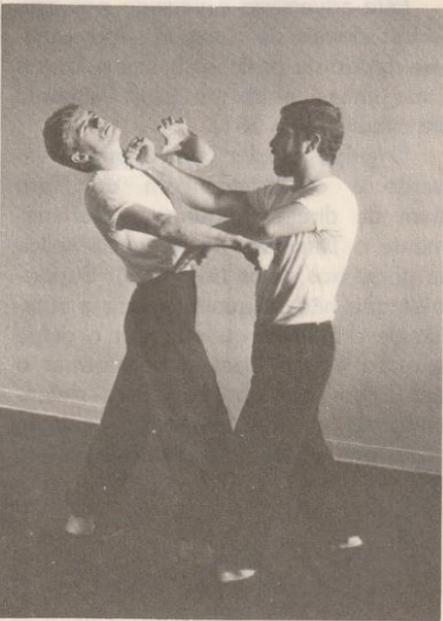


Foto 186



Foto 187

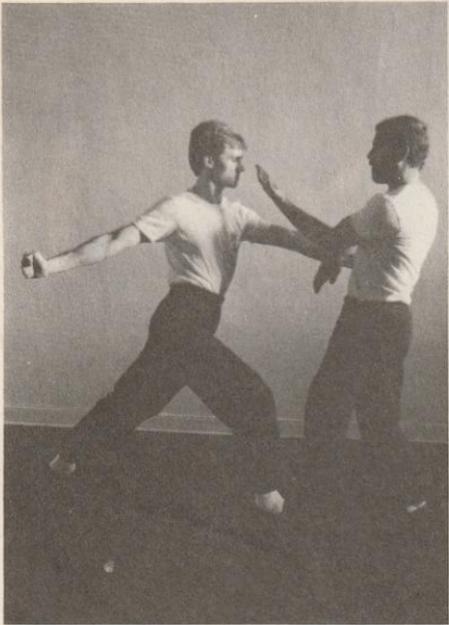


Foto 188

Este adversário é versado nos estilos tradicionais de Kung Fu, movimenta-se dentro de posições baixas e longas e sua linha de ataque provavelmente será circular (foto 187).

O golpe circular com o punho esquerdo é defendido com um Tam Láam de direita, enquanto simultaneamente o Tam São da esquerda aplica um golpe aos olhos (foto 188). Supondo-se que não se queira aplicar a cutedada de esquerda, quando vier o golpe do outro punho, bastará transformar o Tam Láam em um Pon São, defendendo ao mesmo tempo em que se aplica um chute aos testículos (foto 189).

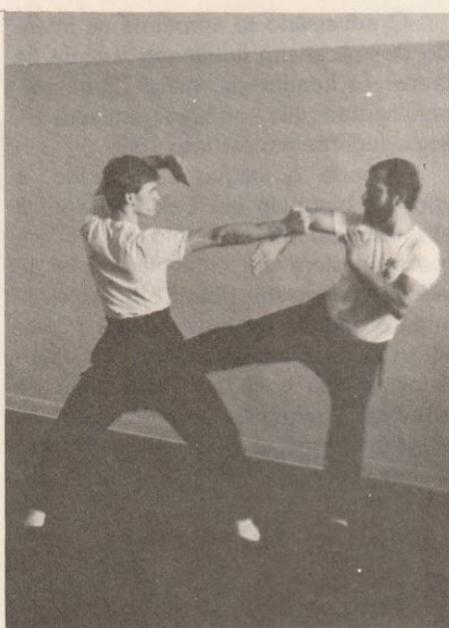


Foto 189

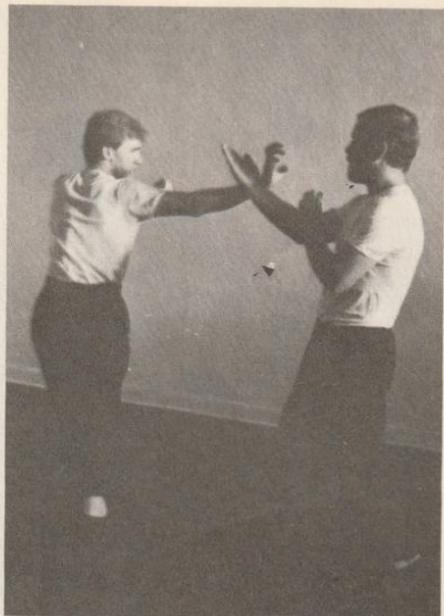


Foto 190



Foto 191

Pela posição das pernas e pela finta com as mãos abertas, já se sabe que o adversário está se preparando para chutar (foto 190).

Procede-se à defesa com um Tam Láam lateral e... (foto 191) avança-se aplicando um Bil Jee de esquerda aos olhos, enquanto um Tam São de direita previne qualquer possibilidade de ataque que o adversário possa lançar de esquerda (foto 192).

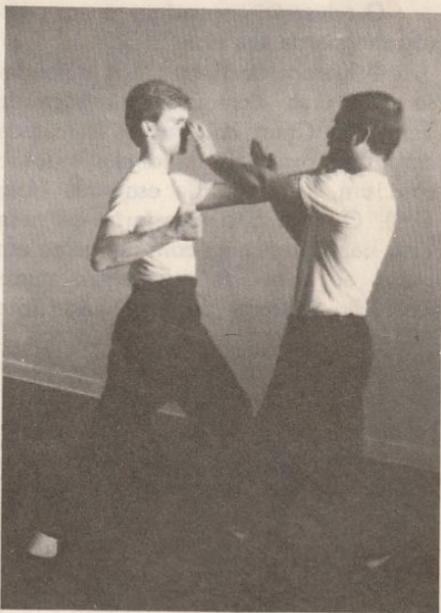


Foto 192

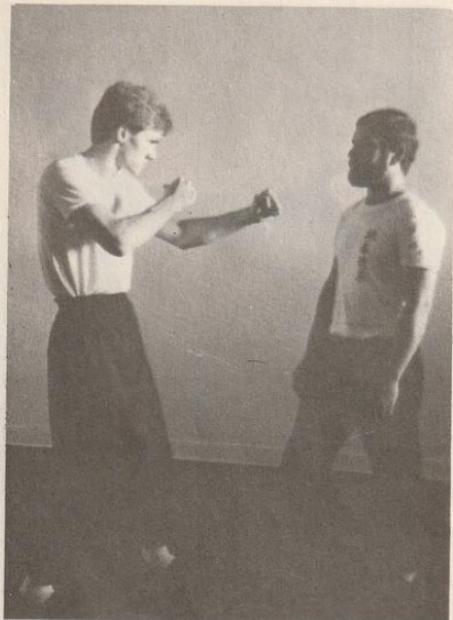


Foto 193

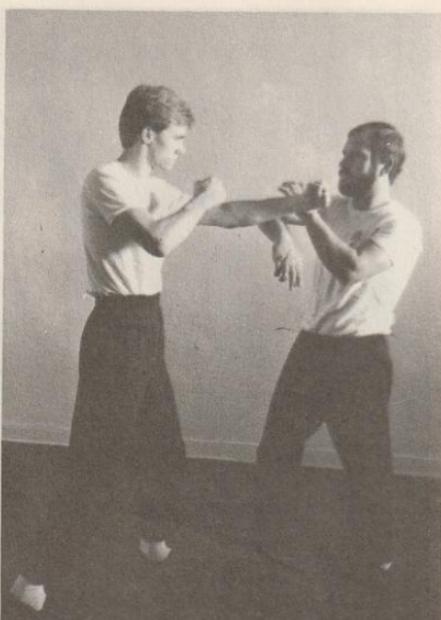


Foto 194

O adversário aproxima-se em posição de guarda alta (foto 193).

O lutador de Wing Chun defende-se com uma técnica característica do Tchia-dsu Chun Kil, que é executada com um Pon São de direita cruzado com um Tam São de esquerda (foto 194). O Tam São transforma-se num Ling Láp que finaliza com um golpe em rocha ao rosto do adversário, numa execução perfeita do Lap São (foto 195).



Foto 195

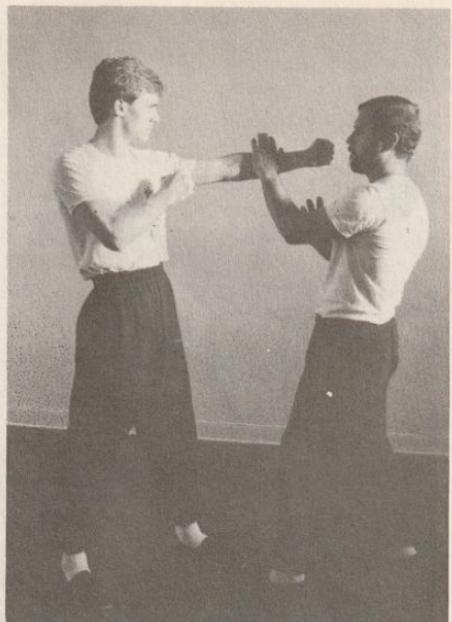


Foto 196

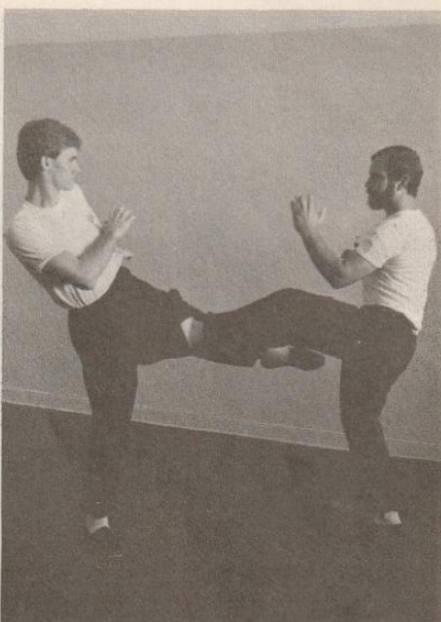


Foto 197

O oponente prepara-se para uma seqüência tradicional do Chutebox, um ataque inicial de direita, seguido de dois ataques consecutivos com os pés (foto 196). O primeiro ataque é defendido com um Pak São de esquerda.

O primeiro ataque de perna é bloqueado com um chute-barreira de esquerda (foto 197). O chute de direita é bloqueado com um Tam Lâam, enquanto simultaneamente se aplica um Bil Jee de direita aos olhos (foto 198).



Foto 198

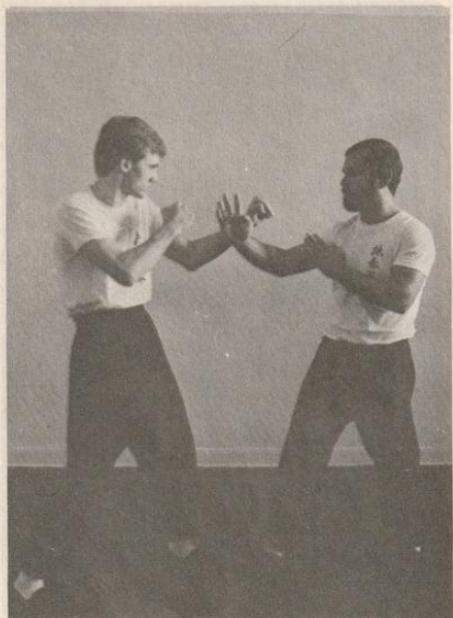


Foto 199

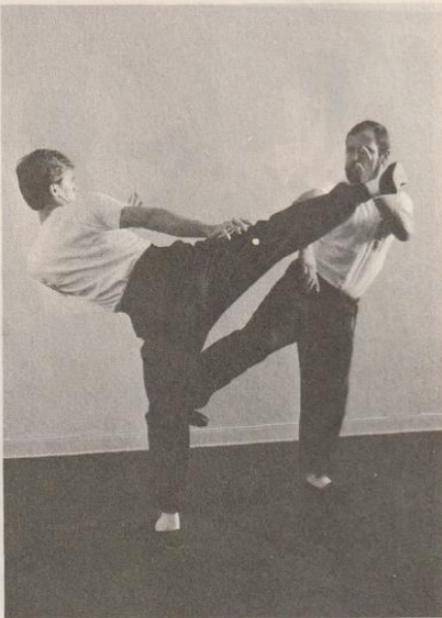


Foto 200

O adversário se aproxima em guarda alta, como se fosse desferir um ataque com os punhos (foto 199) mas...

...desfere um violento chute lateral de direita que é prontamente defendido por um Pon São cruzado simultaneamente com a aplicação de um chute-barreira lateral ao joelho da perna de equilíbrio (foto 200). Segue-se um ataque com o punho esquerdo, que é defendido por um Pak São de esquerda, enquanto simultaneamente se aplica um golpe com a base da mão direita no pescoço do adversário (foto 201).

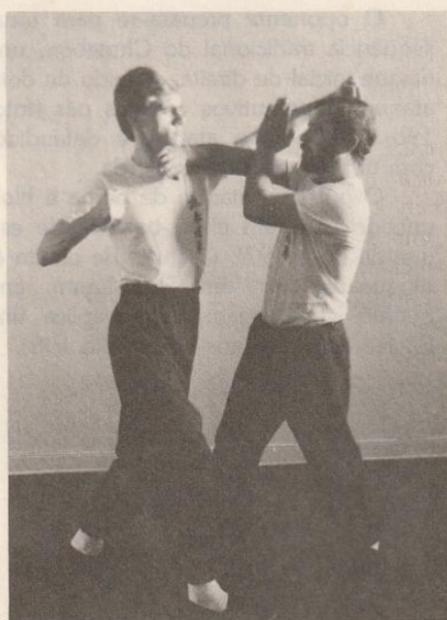


Foto 201



Foto 202

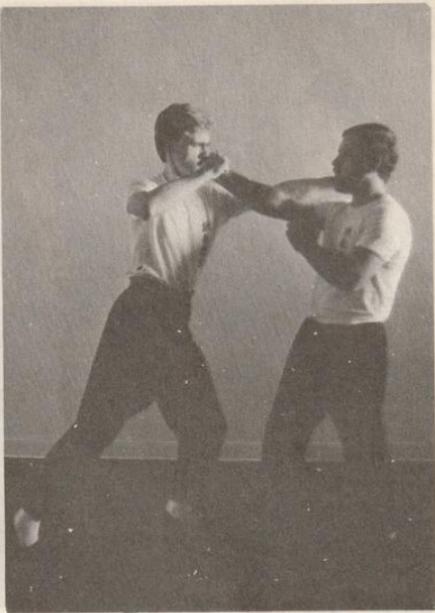


Foto 203

Ambos os oponentes se encaram em suas respectivas posições de guarda iniciais (foto 202).

O oponente lança um fulminante ataque com seu braço dianteiro, que é prontamente defendido com um socobarrreira que o atinge em pleno rosto (foto 203). Aproveitando que seu braço direito está dentro da guarda do adversário, o lutador de Wing Chun apresa seu pulso esquerdo ao mesmo tempo em que o atinge no rosto com a base da mão esquerda (foto 204).



Foto 204

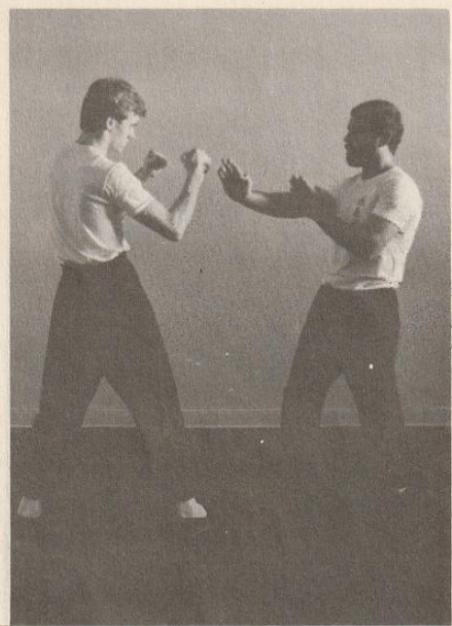


Foto 205

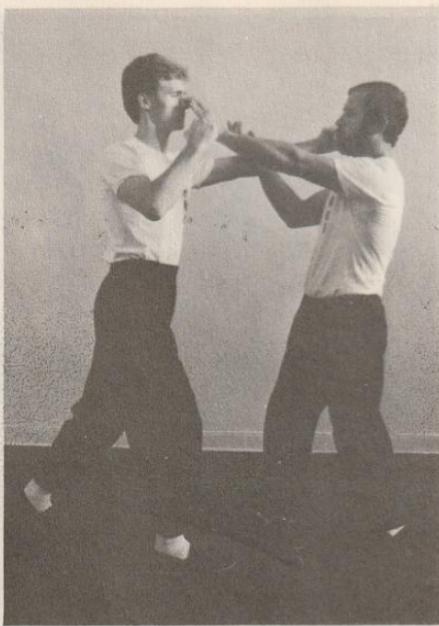


Foto 206

O adversário se aproxima em guarda alta (foto 205)...

...tenta aplicar um direto de esquerda, sem deslocar a perna de trás, na intenção óbvia de fazer seu oponente recuar para atingi-lo com um chute circular. Mas o adversário não recua, ao invés disso, bloqueia o ataque com um Tam São de direita, ao mesmo tempo em que lança um ataque em Bil Jee aos olhos (foto 206). O adversário tenta iniciar o chute, mas a distância não é suficiente e sua perna é facilmente bloqueada pelo braço esquerdo do lutador de Wing Chun que aproveita para atingir-lhe os testículos com o joelho direito (foto 207).

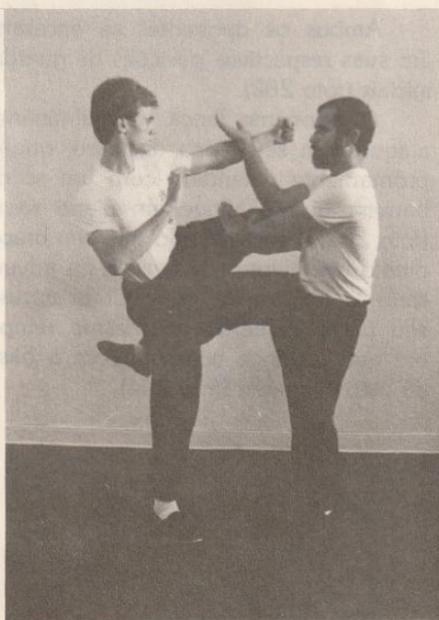


Foto 207



Foto 208

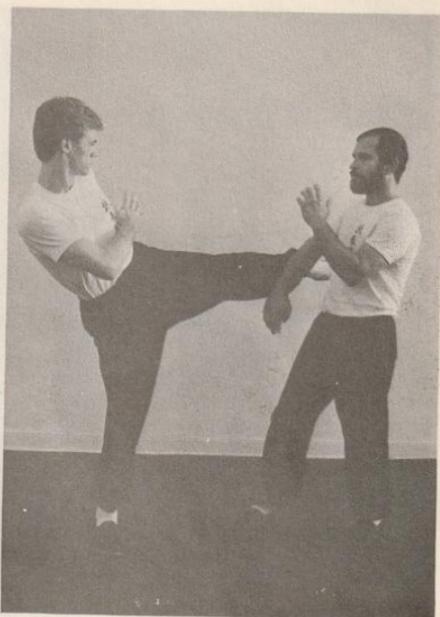


Foto 209

É óbvia a intenção de desferir um ataque com a perna (foto 208).

O ataque é defendido com um Tam Láam de direita e o lutador de Wing Chun ao invés de se afastar se adianta mais um pouco (foto 209).

Quando é dado o próximo ataque com a perna, a distância já é demasiado curta para que surta efeitos. Um bloqueio em Tam São de esquerda, seguido de um golpe em rocha ao rosto, finaliza o combate (foto 210).



Foto 210

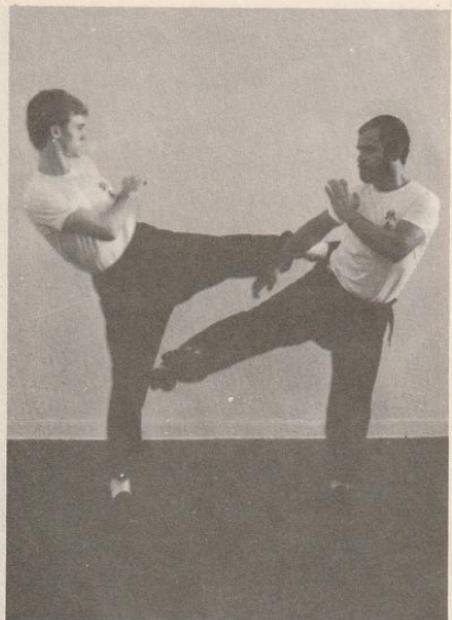


Foto 211

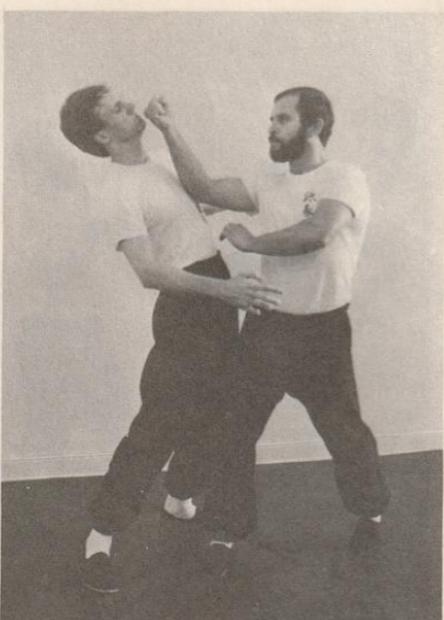


Foto 212

Um ataque inicial com a perna é bloqueado em Tam Láam, enquanto simultaneamente se desfere um chute-barreira lateral ao joelho do adversário (foto 211).

Aproveitando que isso encurtou a distância entre ambos, o lutador de Wing Chun desfere um ataque em rocha ao rosto (foto 212), e finaliza com um golpe de cotovelo típico do Tchiasu Bil Jee (foto 213).

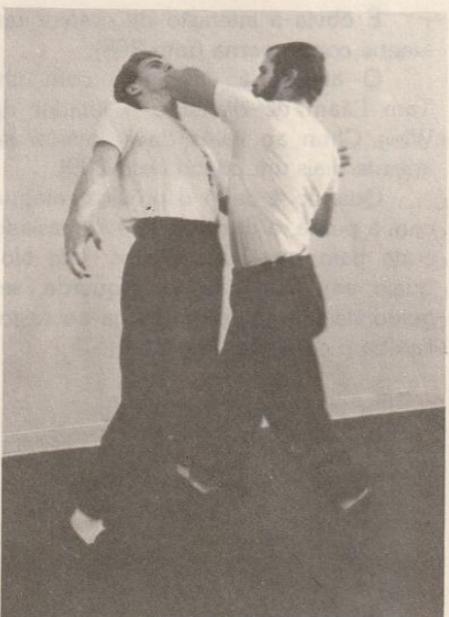


Foto 213

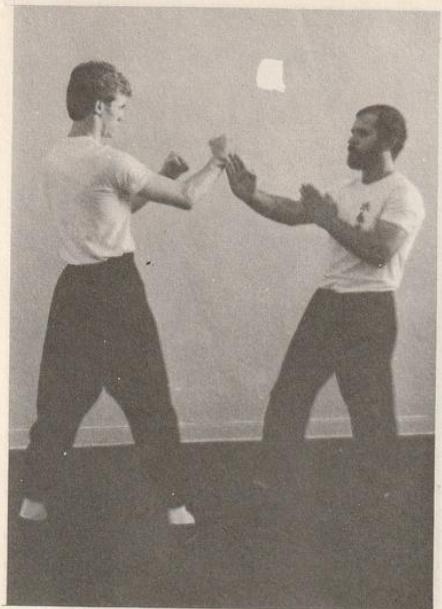


Foto 214

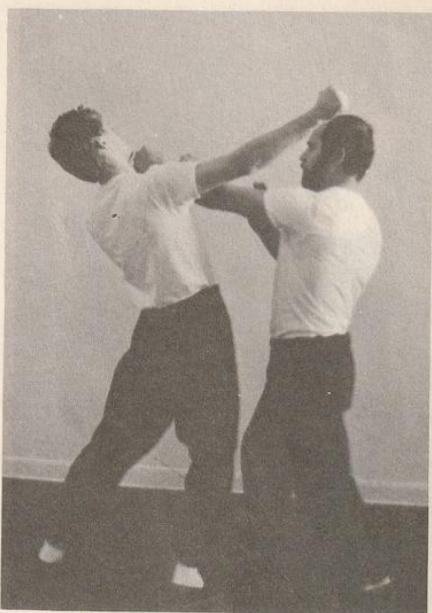


Foto 215

Os dois adversários se enfrentam, cada qual em sua respectiva posição de guarda (foto 214).

A tentativa de um ataque direto é frustrada por um soco-barreira que o atinge em pleno rosto (foto 215). Aproveitando que sua mão esquerda está dentro da guarda adversária, o lutador de Wing Chun apresa o braço esquerdo do oponente e finaliza com um golpe de cotovelo típico do Tchia-dsu Bil Jee (foto 216).



Foto 216

Pon Wu

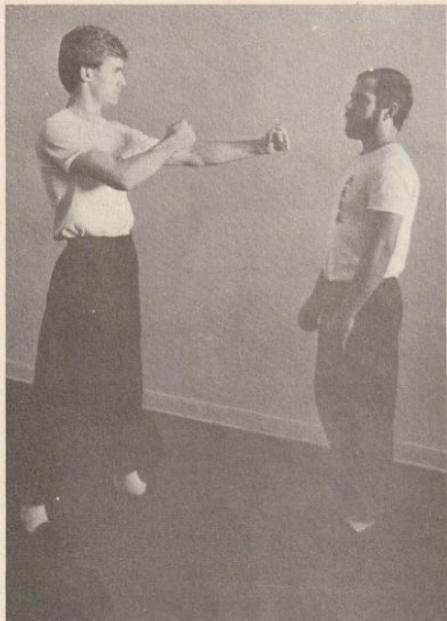


Foto 217

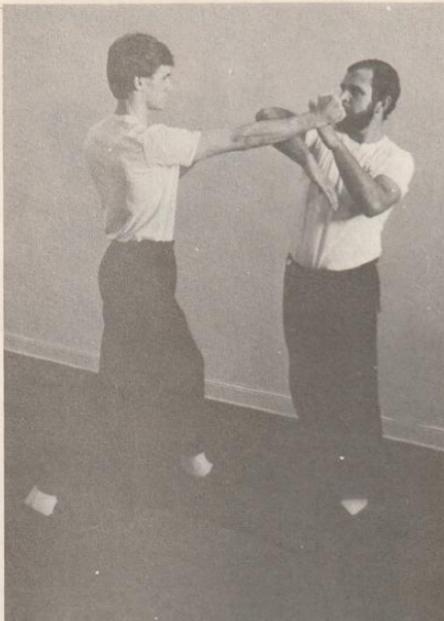


Foto 218

O adversário se aproxima em posição de guarda alta (foto 217).

Seu ataque inicial é contido por um bloqueio Pon São cruzado (foto 218). Transformando seu Pon São de direita em um Tam São, o lutador de Wing Chun afasta o braço do adversário deixando-lhe o flanco a descoberto. Seguem-se ataques simultâneos à costela e aos testículos (foto 219).



Foto 219



Foto 220

Pelo posicionamento das pernas do oponente é fácil de se prever um giro circular de costas, que lançará um poderoso chute posterior (foto 220).



Foto 221

Ao invés de se afastar o lutador de Wing Chun atira-se para frente nem bem começou o giro de cintura, ficando próximo demais para ser atingido pelo chute, ao mesmo tempo em que atinge o adversário na cabeça com o punho (foto 221).

Obras de Marco Natali

- Técnicas Básicas do Kung Fu — 1978
— Ediouro — Rio de Janeiro.
- Aprenda a Fazer o Seu Biorritmo — 1978 — Ediouro — Rio de Janeiro.
- Curso Básico de Bastão — 1979 — Ediouro — Rio de Janeiro.
- O Kung Fu de Bruce Lee — 1979 — Ediouro — Rio de Janeiro.
- DO-IN Digitopressura, Terapêutica Do-In, Estudo Introdutório à Medicina Oriental — 1980 — Centro Editorial Latino Americano — São Paulo.
- Tirando a Dor com a Pressão dos Dedos — 1981 — no prelo.
- A Saúde Total Através dos Sucos Naturais — 1981 — Global/Ground — São Paulo.
- Yoga, Atmavidya Marga — 1981 — Edição do Autor.
- Livro de Receitas do Chiquito, Receitas para Perceber — 1982 — no prelo.
- A Saúde Total Através das Frutas — 1982 — Global/Ground — São Paulo.
- A Saúde Total Através do Alho — 1982 — Global/Ground — São Paulo.
- Nunchaku, a Arma Mortal do Kung Fu — 1983 — Ediouro — Rio de Janeiro.
- Filosofia Kung Fu, Meditação e Ensinamentos Espirituais — 1983 — no prelo.
- Wing Chun Kung Fu — 1985 — Ediouro — Rio de Janeiro.
- Aikidô — Técnicas Básicas — 1985 — Ediouro — Rio de Janeiro.

Correspondência com o autor:

MARCO NATALI
CAIXA POSTAL 20.337
04034 — São Paulo — SP

União Nacional de Kung Fu

Com a finalidade de congregar Associações de Kung Fu oriundas de diferentes Estados brasileiros, foi criada a União Nacional de Kung Fu, uma entidade civil, autônoma, apolítica, arreli-giosa, representativa dos interesses do praticante de Kung Fu em todo Brasil.

São os objetivos da União Nacional de Kung Fu:

- 1 — Prestar serviços aos praticantes, instrutores e academias filiadas, proporcionando orientação profissionalizante, técnica e filosófica.
- 2 — Avaliar e formar instrutores de Kung Fu, credenciando-os como profissionais e emitindo certificados reconhecidos internacionalmente.
- 3 — Reciclar, atualizar e aprimorar o instrutor já formado melhorando seu desempenho.
- 4 — Promover o intercâmbio cultural e social entre associados e professores de Kung Fu de todo o Brasil e do mundo.
- 5 — Fornecer identidade nacional de Kung Fu, que permitirá a seu portador a freqüência às aulas de qualquer academia filiada em qualquer região do país, gratuitamente, (quando em viagem), de

modo a não interromper seus treinos em períodos de férias.

- 6 — Promover a realização de campeonatos entre as academias e a realização de退iros espirituais, excursões, cursos de filosofia Kung Fu, e outras atividades sociais do interesse dos praticantes de Kung Fu.
- 7 — Enviar mensalmente a cada associado correspondência especializada que o mantenha atualizado sobre as últimas novidades ocorridas em seu esporte.
- 8 — Facilitar e orientar a formação de bibliotecas marciais entre os praticantes de Kung Fu, fornecendo cópias de livros ao preço de custo quando os originais forem importados e difíceis de serem obtidos.

Para a filiação de sua Associação, Academia ou entidade cultural que ensine Kung Fu, solicite a seu professor que envie suas credenciais para:

UNIÃO NACIONAL DE
KUNG FU
CAIXA POSTAL 20337
04034 — São Paulo — SP

Bibliografia

- Bruce Lee Between Wing Chun and Jeet Kune Do — Jesse Glover — USA
- Jesse Glover Interview 1980 — Martial Arts Research Productions — England
- Bruce Lee's Non-Classical Kung Fu — Jesse Glover — USA
- Tao of Jeet Kune Do — Bruce Lee — Ohara Publications — USA
- Wing Chun Kung Fu — James Lee — Ohara Publications — USA
- Wing Chun Kung Fu — R. Clausnitzer & Greco Wong — England
- The Deceptive Hands of Wing Chun — Douglas Wong — USA
- Chong Woo Kwan Wing Chun — Joseph Cheng — England
- Secret Techniques of Wing Chun Kung Fu — K. T. Chao & Weakland — England
- Kung Fu Wing Tsun Kuen — Leung Ting — Hong Kong
- The Secrets of Chinese Meditation — Lu K'uan Yu — London
- Ch'an and Zen Teaching — Lu K'uan Yu — London
- As Religiões Chinesas — Howard Smith — Portugal
- Bruce Lee's 1 and 3 inch Power Punch — James DeMile — USA
- What is Shorinji Kempo? — Doshin So — Japão

Wing Chun Kung Fu

Segundo a tradição, o estilo WING CHUN foi criado por uma mulher, no tempo Shaolin, de forma a permitir que a fragilidade feminina pudesse enfrentar poderosos adversários.

De grande eficiência em combates reais, o WING CHUN é um estilo simples, sem excesso de coreografia; foi o estilo escolhido por Bruce Lee quando, ainda adolescente, procurava um tipo de Kung Fu que provasse sua eficácia nas lutas de rua em Hong Kong.



9788500 907098

ISBN 85-00-90709-6

