



KUNG FU

Estudos Avançados

O que são Artes Marciais?



Volume
3

1983

2a Edição

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

“O homem pode desenvolver suas habilidades naturais; as habilidades naturais não podem desenvolver o homem se ele não faz esforço algum”

(Bruce Lee)

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

(Akio Morita)

EDITORIAL

Estamos iniciando esta publicação visando, única e exclusivamente, a orientação e o aprimoramento cultural dos artistas marciais. Para isso, pretendemos manter um nível de redação com idéias basicamente da realidade, sem mistificar ou mitificar qualquer personagem ou corrente cultural que for enfocada.

Através do Centro Filosófico do Kung Fu estaremos apostos para acatar sugestões, opiniões ou críticas. Assim, com este propósito, pretendemos focar esta cultura que está chamando a atenção dos brasileiros e que é conhecida como artes marciais e suas filosofias.

Amigo leitor, acreditamos no seu apoio.

Atenciosamente,

OS EDITORES – 1983

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
A FILOSOFIA DE BRUCE LEE	9
O QUE É O KUNG FU?	13
COMO ESTUDAR E APRENDER ARTES MARCIAIS ?	14
ESTILOS CLÁSSICOS E A MANEIRA REVOLUCIONÁRIA DE BRUCE LEE	16
SHAOLIN, AS RAÍZES DO KUNG FU	18
WING CHUN KUNG FU	21
BONECO DE MADEIRA DO WING CHUN KUNG FU	24
VOCABULÁRIO WING CHUN KUNG FU	32
UMA OUTRA VISÃO DO WING CHUN	39
JEET KUNE DO.....	41
O NOME DA ARTE DE BRUCE LEE	41
MESTRE E DISCÍPULO	49
DEVAGAR OU DEPRESSA?	51
MODO DE VER.....	54
O ROTEIRO	57
PODEMOS NOS ENGANAR?	59
ZEN E ARTES MARCIAIS	62
ESTILOS CLÁSSICOS E ESTILO LIVRE.....	64
TEORIA E PRÁTICA	68
ATITUDES PARA O PRÓPRIO DOMÍNIO.....	70

INTRODUÇÃO

Tentar e definir uma obra destinada a auxiliar na evolução de alguém é uma tarefa um tanto difícil. Porém, nossos mais profundos ideais são estes.

A opinião pública possui diversas interpretações. Algumas boas, outras más; entretanto, não podemos nos deixar influenciar por pensamentos alheios aos nossos propósitos. Mesmo com esta proposta, não é nossa pretensão fixar normas a serem seguidas ou rigidamente inquebrantáveis.

Como já é do conhecimento de muitos, as diversas formas de encarar a arte marcial em estilos já existe há milhares de anos. Quase tão velhas quanto as formas de escrita deixadas pelo homem em sua trajetória.

Nesta trajetória vão surgindo gênios talentosos que se encarregam de reflorescer alguma cultura, talvez, há muito tempo obscura ou em estado quase latente de manifestação. Estudam cada estilo específico e, com sua grande habilidade, fazem com que a humanidade veja uma coisa que sempre esteve ali e que muitos ainda não conseguem ver.

Muitos destes fenômenos, conhecidos da história universal como mestres, deixaram conhecimentos de inestimável valor para a nossa formação moral e intelectual. Nesta obra, então, vamos citar diversos exemplos divulgados por estes personagens, mantendo o propósito de perpetuar os conhecimentos tão úteis observados por eles.

*“O homem superior é aquele que primeiro põe em prática suas palavras, e logo,
fala baseado em suas ações”*

*“Quem não sabe distinguir o verdadeiro do falso nas palavras dos homens, nunca
poderá conhecê-los”*

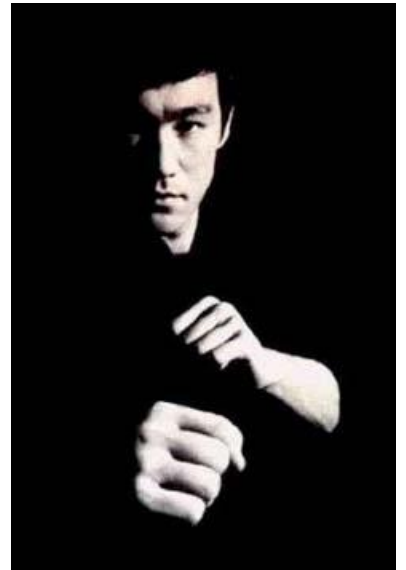
“Tender à perfeição é um princípio fundamental do treinamento nas artes marciais”

*“Se você possui a sabedoria de compreender uma verdade, porém não tem o valor
de se agarrar a ela, você a perderá”*

*“Somente através da meditação poderemos encontrar o caminho seguro da
libertação e descobriremos o Mestre em nós mesmos”*

*“Onde não estiver o centro nem a circunferência, lá estará a verdade. Quando tua
expressão for livre, terá o estilo total”*

A FILOSOFIA DE BRUCE LEE



Existiram e, com certeza, ainda existam grandes mestres das artes marciais e suas filosofias; porém, nenhum deles se destacou tanto quanto Lee. Bruce conseguiu mostrar a essência do Kung Fu e seus reais benefícios para o desenvolvimento do indivíduo. Conseguiu unir uma excepcional maneira de lutar a uma grande maneira de viver. Uniu um conhecimento técnico refinado a um conhecimento filosófico profundo.

Os ideais de Bruce Lee eram a simplificação e a libertação dos sistemas preestabelecidos. Seus pensamentos e ações foram voltados para a realidade, onde procurou mostrar através de sua arte uma maneira de se viver no presente.

Quando ministrava suas aulas, procurava fazer desabrochar em cada um de seus alunos os mais profundos sentimentos. Suas classes nunca ultrapassavam o nº de 6(seis) elementos. Bruce acreditava que uma turma numerosa não oportuniza ao aluno se auto-descobrir e desenvolver suas potencialidades.

Na opinião de Bruce, cada pessoa deve desenvolver sua própria maneira de lutar. Sua maneira pessoal de se expressar. Para ele, a arte marcial era a própria pessoa, com todos os seus “são” como também com os seus “não são”.

Durante seus 32 anos de vida, dedicou 19 deles ao estudo das artes marciais e ao desenvolvimento e aperfeiçoamento de um método de combate que o levou ao conhecimento de si mesmo.



Por todos esses anos, projetou a edição de vários livros explicativos sobre sua maneira de lutar. Porém, sempre acreditou que se seu modo de lutar fosse confinado em um manual ou livro, estaria confinando uma coisa que considerava fluente e sempre mutável. Sempre lutou para libertar os indivíduos presos a fórmulas e sistemas automatizantes; por isso, nunca poderia ver fiéis discípulos treinando e dizendo “Eu estou praticando o método de Bruce Lee”.

Em uma entrevista feita pela revista americana Black Belt, sem dúvidas uma de suas mais importantes entrevistas, Bruce afirmou: “Padrões, técnicas ou formas, apenas encosta-se à orla do genuíno entendimento. O âmago do entendimento mente na mente individual, e até que seja alcançado, tudo é incerto e superficial. A verdade não pode ser compreendida até que venhamos a entender completamente a nós mesmos e nosso potencial. Depois de tudo, conhecimento da arte marcial significa, basicamente, conhecimento de si mesmo. Enquanto eu

puder dizer-lhe o que não fazer, eu não posso dizer-lhe o que você deva fazer, desde que você estará confinado a uma aprovação particular. Lembre-se que a liberdade que resulta do conhecimento de si próprio não pode ser adquirida apenas da aderência a fórmulas restritas”.

Muitas vezes o estudioso da arte marcial lê artigos que são os exemplos deixados por Bruce; porém, não sabe como iniciar uma jornada para seu próprio desenvolvimento pessoal e para a descoberta de si mesmo. Isto não é muito fácil. Requer um pouco de força de vontade e determinação. Não se pode ficar absorvendo conhecimentos sem expressá-los em ações de melhoria. Com isto, mais uma vez surgirá a dúvida: “Devo estudar o método de Bruce Lee para conseguir o que ele conseguiu?” – Em parte sim, mas na totalidade você deverá procurar encontrar a causa de sua própria ignorância. O método desenvolvido por Bruce Lee não consiste em um fim em si próprio. Ele é como um barco para nos fazer atravessar o rio. Uma vez além, devemos deixá-lo para que alguém possa aproveitá-lo novamente. Não podemos continuar carregando-o adiante nas costas. Veja-o como um dedo apontando para a Lua. “Por favor, não se fixe ao dedo, senão você perderá inteiramente a beleza do firmamento. Após tudo, a utilidade do dedo é em apontar, longe dele mesmo, a LUZ que o ilumina e que ilumina a tudo mais”.

“Habilidade artística não significa perfeição artística; é, antes, um meio contínuo ou um passo em direção ao desenvolvimento psíquico. Perfeição artística não se encontra em moldes ou fôrmas, mas irradia da alma humana”

“Saber não é o bastante, precisamos aplicar; aplicar não é o bastante, precisamos fazer (construir algo)”

“Jeet Kune Do só pode tornar-se inteligível através de um processo de autodescoberta”

“Quando um homem alcança a consciência plena das forças espirituais que há em si, e se empenha em utilizá-las em sua vida, aplicando-as às suas necessidades diárias, este homem progredirá seja qual for sua situação ou objetivos”

Ao deixar que o espírito opere com toda a liberdade, de um modo espontâneo, sem travas e sem se submeter a nenhuma classe de regras, o adepto das artes marciais terá assegurado a vitória”

“Para se chegar ao ponto crucial do próprio domínio, é preciso trabalhar muito firme e duramente, ao longo de meses e meses, hora por hora e minuto por minuto, com a idéia firme e consciente de que um bom trabalho nunca é feito com pouco esforço”

O QUE É O KUNG FU?



Mural localizado no Templo de Shaolin

A arte marcial, como o próprio nome diz em primeira análise, é uma arte. Contudo, cada pessoa que a estuda, obtém um conceito em comum: o de COMBATE. Este combate, porém, não se resume no combate corporal como muitos acreditam, mas, no combate da vida, o combate consigo mesmo. A busca incansável do talento.

A cada instante em que são solicitados os sentimentos, a paciência, a perseverança, a humildade, a sabedoria, a inteligência e até mesmo o combate corporal, a arte marcial se faz presente. Ela é idêntica às outras artes como escultura, arquitetura, música, teatro, pintura, cinema, etc. Deve permitir liberdade de expressão, ser refinada e criativa; expressar sentimento individual e mostrar liberdade natural, aprimorando o caráter e ativando a perseverança e a força de vontade do praticante. A arte marcial equilibra o indivíduo, libertando-o do medo, dando-lhe autoconfiança e determinação. Ela é a própria pessoa, com todos os seus sentidos e sentimentos naturais desenvolvidos.

COMO ESTUDAR E APRENDER ARTES MARCIAIS ?



Pintura ilustrando o treinamento dos monges de Shaolin

Para obter sucesso em nosso intento, precisamos aprender a caminhar com cautela; pois, como dizia o filósofo Meng Tsé: “Os que avançam com demasiada precipitação, retrocedem com maior rapidez”.

Para que não haja nenhum tropeço em nosso aprendizado, também, temos que pesquisar, experimentar, meditar, comparar com a realidade antes de assumir qualquer decisão ou atitude. É necessário libertar a própria mente de todos os sentimentos de desejo, desgosto, ilusões e temores.

A arte do Kung Fu não é difícil; porém, requer grande persistência, determinação, serenidade, capacidade de decisão e grande sensibilidade para assimilação de seus princípios rudimentares que tiveram início há mais de 4.600 anos.

Durante todo este tempo o Kung Fu sofreu modificações de sua forma original, consideradas como uma forma de aperfeiçoamento e simplificação; hoje o temos adaptado à nossa época.

Ao contrário do que se pensa, o Kung Fu não se resume em formas mecânicas como chutes, socos, violência, crueldade; pelo contrário, sua essência é transcendental e vai além dessas formas. Não se pode resumir-lo a um método específico, universal, sistemático, uma vez que ele faz parte da pessoa, do indivíduo. É livre. Seu conteúdo filosófico é amplo e condizente com a vida real. Nele buscamos corrigir nossas próprias falhas, aproximar do caminho da perfeição, se autodescobrir. Isto exige dedicação, perseverança, objetividade, convicção pelo que se esteja fazendo. Aliás, a arte a princípio, é a capacidade que cada um de nós tem em expressar-se livremente em alguma coisa. Na vida todo início pode parecer difícil; porém, com o passar do tempo, descobrimos que nós é quem estamos precisando nos adaptar e nos ajustar. O primeiro passo a tomar é o da conscientização em aprender algo novo, colocando a própria mente em liberdade e pronta a captar tudo o que se passa à nossa volta, sem nos fixar a uma parte específica.

“Quem fala sem moderação, dificilmente põe em prática suas palavras”

“Raramente se perdem os que permanecem alertas”

“Os grandes sábios são os mestres, e servem de exemplos a cem gerações”

“Quem não se preocupa com o que está longe, logo terá perto de si algo sério com que se preocupar”

“O sábio ensina seus discípulos mais com exemplos do que com palavras. O sábio está à frente no caminho, e avançando. Segue-o quem puder”

“O que diferencia os homens dos animais é quase nada. Sabedoria é conservar esta diferença”

ESTILOS CLÁSSICOS E A MANEIRA REVOLUCIONÁRIA DE BRUCE LEE



Cenas dos filmes de Bruce Lee

Bruce Lee não era contra as artes marciais clássicas, como muitos imaginam. Ele teve sabedoria suficiente para dissecar cada movimento que fosse prático e absorver a essência desse movimento. Mesmo assim, muitos estudantes ainda colocam as artes marciais clássicas de um lado e o método que Bruce desenvolveu do outro. Pessoalmente acredito que esta separação esteja incorreta.

Quanto a estas idéias de separação, Bruce afirmou em uma de suas entrevistas aos repórteres da revista americana Black Belt: “Tradicionalmente a forma clássica e a eficiência são igualmente importantes. Não estou dizendo que a forma não seja importante, ou que a economia de forma o seja, mas para mim a eficiência é algo que conta”.

Para ilustrar meu ponto-de-vista, deixe-me contar uma história: Dois orientais estavam assistindo aos jogos olímpicos de Roma, e uma das principais atrações era Bob Hayes, corredor das 100 jardas. Ao disparo do revólver, os espectadores se inclinaram em seus assentos com excitação. Ao aproximar-se de sua meta, Hayes lançou-se à frente e disparou pela linha de chegada, sendo o vencedor com novo record mundial de 9,1 segundos.

Enquanto a multidão aplaudia, um dos orientais interrogou ao outro: Você viu isso? Ele levantou o calcanhar...

Com isso os repórteres disseram: Não precisa nos bater na cabeça, nós entendemos! - Diga-nos agora o que quer dizer com diretismo? Nem bem acabamos de falar, quando a carteira de Bruce veio voando em nossa direção. Automaticamente a apanhamos no ar. Quando nos recompomos da súbita ação, Bruce disse: "Isso é diretismo. Fizeram o que vem naturalmente. Não perderam tempo. Apenas apanharam a carteira no ar. Não se agacharam, não rugiram ou assumiram posições de pernas, ou outra qualquer posição clássica antes de apanharem a carteira. Se o tivessem feito, não a teriam apanhado".

Em outras palavras, quando alguém os agarrar, soquem-no! Não façam qualquer movimento desnecessário ou sofisticado. Senão, levarão uma paulada e, numa briga de rua, perderão a camisa".

Por estas palavras podemos ver parte do ângulo de visão que Bruce possuía, e que seus imitadores não conseguiram se aproximar. Para compreender certas coisas temos que, primeiramente, tirar os óculos que nos fazem ver através de uma condição particular. Só assim a luz poderá brotar de nosso interior.

SHAOLIN, AS RAÍZES DO KUNG FU



O Templo de Shaolin é considerado como sendo o berço das artes marciais da China.

Alguns destes famosos templos ainda permanecem conservados até nossa atualidade; sendo que um dos mais famosos está situado na montanha Songshan, um local sagrado da velha China. Quem tiver a oportunidade de visitá-lo poderá observar, defronte ao salão denominado **Salão dos Mil Budas**, as marcas dos pés dos mestres de Shaolin que desgastaram as pedras do piso ante a intensidade de seus treinamentos.

Nos tempos de grande atividade este templo de Shaolin chegou a ter mais de mil monges. Monges que ficaram conhecidos no mundo inteiro por suas habilidades nas artes marciais e por sua descomunal força interior, harmoniosamente desenvolvida.

Atualmente existem associações destinadas a perpetuar as tradições de Shaolin. Uma delas é a **Associação de Artes Marciais de Shaolin**, fundada no

Japão em 1946, que conta com alguns milhões de membros espalhados pelo Japão, Estados Unidos, Alemanha, Indonésia e outras partes do mundo. O patrono desta associação foi o mestre DO SHIN SO.

Os treinamentos dos mestres de Shaolin, naquela época, visavam uma condição de libertação das opressões que outros povos exerciam na tentativa de invadir seus templos. Os combates estavam voltados para obter a vitória ou morrer; por isso, eles tinham um treinamento sobre-humano. Suas vidas dependiam diretamente de suas habilidades. O segredo é que, treinando tão arduamente, eles desenvolviam paralelamente as habilidades espirituais do ZEN Budismo. Isso os fazia mais bem preparados.

Este desenvolvimento espiritual Bruce Lee procurou mostrar através do seu modo de praticar a arte marcial. Procurou manter uma relação entre sua maneira de pensar e sua maneira de agir, semelhante à água que se adapta a qualquer recipiente que a contenha.

Muitos de nós procuramos imaginar esta condição de relação corpo-mente como se fosse algo que estivesse fixo ali à nossa frente. Não é algo tão imediatista como desejamos, pois uma condição de habilidade tão aperfeiçoada não pode ser desenvolvida, a princípio, instantaneamente.

A mente é como um riacho. Quanto mais límpido e cristalino for, mais se pode ver sua profundidade. Quanto mais límpida for a mentalidade, mais profundamente se pode ver a solução de cada problema.

Dan Inosanto, o mais famoso discípulo de Bruce Lee disse: “Aprendi com Bruce Lee:

- Se você pensa que está vencido, você está.
- Se você pensa que não vai ter coragem, você não terá.
- Se você quer vencer, mas pensa que não pode, é quase certo que não vencerá.
- Se você pensa que vai perder, já perdeu. O êxito começa com a vontade. Trata-se de um estado da mente.
- Se você crê que está sobrepujado, você está. Você precisa pensar alto para elevar-se. Você precisa estar certo de si mesmo, antes de alcançar algo. Batalhas na vida nem sempre são conquistadas pelo homem mais forte ou mais rápido. Mas, cedo ou tarde, o homem que vence é o que acredita que pode!" - Lembre-se:

Nada no mundo pode substituir a persistência.

- O talento não pode; nada é mais comum do que homens cheios de talento e fracassados.
- O gênio não pode; gênios incompreendidos são mais comuns do que afirma o provérbio.
- A educação não pode; o mundo está cheio de homens cultos abandonados à própria sorte.
- Apenas a persistência e a determinação são onipotentes.
- Faça um esforço abundante e colherá frutos abundantes...

WING CHUN KUNG FU

(Traduzido também como Ving Tsun)



O estilo Wing Chun, aperfeiçoado por *Yim Wing Chun*, é um dos mais populares estilos de Kung Fu da China no mundo. É um estilo que chegou até o grande Mestre *Yip Man*, um dos seus mais famosos expoentes.

Mesmo tendo *Yim Wing Chun* aprendido a arte de lutar com NG MUI, ela é reconhecida como sendo a verdadeira fundadora desta escola.

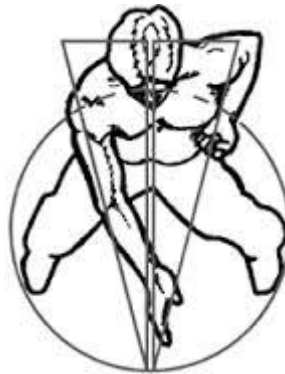
O sistema que aprendeu de NG MUI era muito pesado e de difícil forma para uma mulher; então, *Yim Wing Chun* começou a trabalhar de maneira a simplificá-lo. Suspendeu mais a *posição do cavalo* e sistematizou movimentos brandos e rápidos, como diretos de mãos, completamente adaptáveis à fragilidade feminina. Ao invés de se opor à força do oponente, move-se com ela, eliminando-a e quebrando o centro de potência e base do oponente.

Mesmo tendo sido desenvolvido por uma mulher, o estilo *Wing Chun* é agressivo, compacto, econômico em seus movimentos e deslocamentos, e profundamente defensivo. É possível bloquear qualquer ataque, anulando o espaço de ação e o centro de gravidade de quem ataca, sem ser necessário contra-atacar.

A árvore genealógica do *Wing Chun* é rica, mas, quem realmente concorreu para a sua popularidade e fama, foi o mestre-patrono do estilo *YIP MAN* de Hong Kong.

Yip Man representou esta escola até o ano de 1972, quando da sua morte aos 80 anos.

Tecnicamente o *Wing Chun* é bem original. É baseado na economia de movimentos; as posturas são naturais (nem altas, nem baixas) e descontraídas. Os movimentos são curtos, baseados no Box de *Hung Liu* (Mão curta) e freqüentemente em linha reta.



No *Wing Chun* as técnicas são dirigidas com as palmas, cotovelos colados ao corpo, propondo um contato estreito com o adversário.

Existem várias características no estilo *Wing Chun* que fortificam sua prática baseada na economia de movimentos, ou sejam:

- Técnica ou teoria de linha central
- Técnica ou teoria da imobilidade dos cotovelos
- Teoria dos quatro cantos
- Chi São ou mãos esmagadoras
- Técnicas de imobilização das mãos, punhos, braços do oponente, ou Phon São
- Mãos agarradoras ou Lop São
- Ataque escorregadio ou Pak São

A primeira forma do estilo *Wing Chun* é conhecida por *Siu nin Tao*, que significa *Pequena Imaginação*. Esta forma ensina a posição correta do cotovelo, proteção à linha central do corpo e economia dos movimentos de ataque e defesa. Ela é executada numa base estacionária e executa todos os bloqueios e ataques sem dar um só passo. Isto ocorre para o fortalecimento da base (baixando o centro de gravidade do corpo sem baixar o próprio corpo).

BONECO DE MADEIRA DO WING CHUN KUNG FU



Um dos equipamentos mais famosos das Artes Marciais é o Muk Yan Jong. “Muk” significa ‘madeira’; “Yan” quer dizer ‘homem’; e “Jong” pode ser traduzido como ‘pilar’. Assim, este aparelho é também conhecido como Boneco de Madeira. O Muk Yan Jong é um tipo de exclusividade do Sistema Ving Tsun. Curiosamente, o Boneco de Madeira foi popularizado por um praticante de Ving Tsun que não recebeu o treinamento formal deste conteúdo tradicional. Seu nome era Bruce Lee. Quando Bruce Lee mudou-se para os EUA, ele não tinha companheiros para treinar. Assim, ele decidiu encomendar um Muk Yan Jong para ser usado como um aparelho de prática. Ele teve uma vaga noção do seu uso através de companheiros mais experientes, como Wong Shun Leung e William Cheung. Posteriormente, sua forma de praticar o Muk Yan Jong passou a ser copiada por seus alunos na prática do Jeet Kune Do.

- *UM POUCO DA HISTÓRIA:*



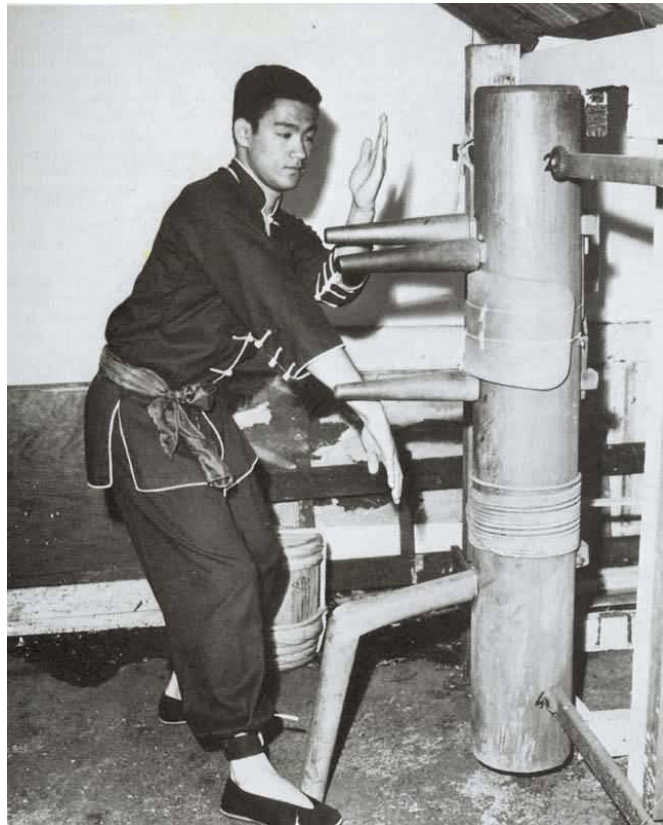
Originalmente, o Muk Yan Jong compunha com o Gerk Jong (Pilar do Membro Inferior) um conjunto que era denominado Moy Fah Jong. (Pilar da Flor de Ameixa). Neste caso, o Muk Yan Jong tinha o tronco enterrado no solo, sendo utilizado normalmente em áreas abertas. Esta versão era chamada de “Tei Jong” (Tei – terra; Jong – pilar). Este tronco enterrado era cercado por dez pilares em forma de flor de ameixa. Quando o Patriarca Yip Man deixou Foshan, na província chinesa de Canton e exilou-se na colônia britânica de Hong Kong em função da Revolução Comunista, ele deixou seu Tei Jong sob a guarda de uma família amiga e pediu para que ela o guardasse até o seu retorno à cidade. Infelizmente, o Patriarca nunca mais retornou à sua cidade natal. Já em Hong Kong, Yip Man desenvolveu uma inovadora versão, em virtude deste equipamento ter que ser colocado em salas de prédios. Esta versão é conhecida como “Tien Jong” (Tien – céu, Jong – pilar). Esta foi construída, em 1957, por um carpinteiro orientado pelo próprio Patriarca. Seu custo foi de HK\$ 60,00. Em consequência, o Muk Yan Jong e o Gerk Jong passaram a existir separadamente. De fato, esta inovação trouxe grandes benefícios técnicos para o Sistema Ving Tsun, pois a suspensão do tronco, via suportes de madeira, permitiu o melhor refinamento da emissão de energia por parte do praticante.

- O APRENDIZADO TRADICIONAL:



O Muk Yan Jong é um conteúdo que pertence ao Nível Superior Inicial da Trilogia Superior do Sistema Ving Tsun. O nome do primeiro discípulo em Hong Kong a aprender este conteúdo tradicional era Yip Bo Ching, considerado por muitos como o maior lutador da Família Yip Man. Isto ocorreu em 1957, ou seja, sete anos após o Patriarca Yip Man iniciar as atividades de sua família em Hong Kong. O fato de tão poucas pessoas terem aprendido o Nível Superior Inicial “Moy Fah Jong” não ocorreu em virtude do mesmo constituir um segredo inexpugnável ou algo similar. Muito pelo contrário, neste nível, a sequência exata dos movimentos não tem papel crucial. O mestre deve perceber se o discípulo está preparado para iniciar a Trilogia Superior, pois, caso contrário, ele não irá compreender os conceitos que estão por detrás de simples aparelho. De fato, o que faz dele um equipamento ímpar não é sua configuração, mas sim a capacidade do praticante em explorar todo potencial nele contido. Para que isto seja possível, foi desenvolvida uma sequência de movimentos organizados em oito partes divididas em inúmeros grupos, denominados “Jiu Sik”. Estes grupos podem ser intercambiáveis dentro das partes e compõem o conhecimento completo de utilização deste aparelho. Baseado na simbologia chinesa, os ancestrais da arte chamaram esta sequência de “Yah Lem Bot Muk Yan Jong” (108 Técnicas de Muk Yan Jong). O número 108 representa a completude de algo.

- A POPULARIZAÇÃO DO MUK YAN JONG:



A pessoa responsável pela popularização deste aparelho fora do Sistema Ving Tsun foi o legendário Bruce Lee, considerado o maior ícone das Artes Marciais. Contudo, a primeira pessoa a publicar um livro sobre o assunto foi Grão Mestre Moy Yat. Em 1974, ele publicou, nos EUA, o livro “108 Muk Yan Jong”. Sua autoridade no assunto fez com que o mesmo servisse de referência para muitos praticantes. Ele teve sua iniciação no Nível Superior Inicial em 1962 e foi a quinta pessoa a receber este conhecimento diretamente do Patriarca Yip Man. É importante frisar que é impossível uma pessoa compreender os sofisticados conceitos existentes na prática do aparelho através da linguagem escrita. Por este motivo, o objetivo de Grão Mestre Moy Yat em publicar este livro era permitir que o leitor tivesse uma noção da importância deste equipamento tão raro em seu treinamento pessoal.

- O MUK YAN JONG COMO ÍCONE DAS ARTES MARCIAIS:

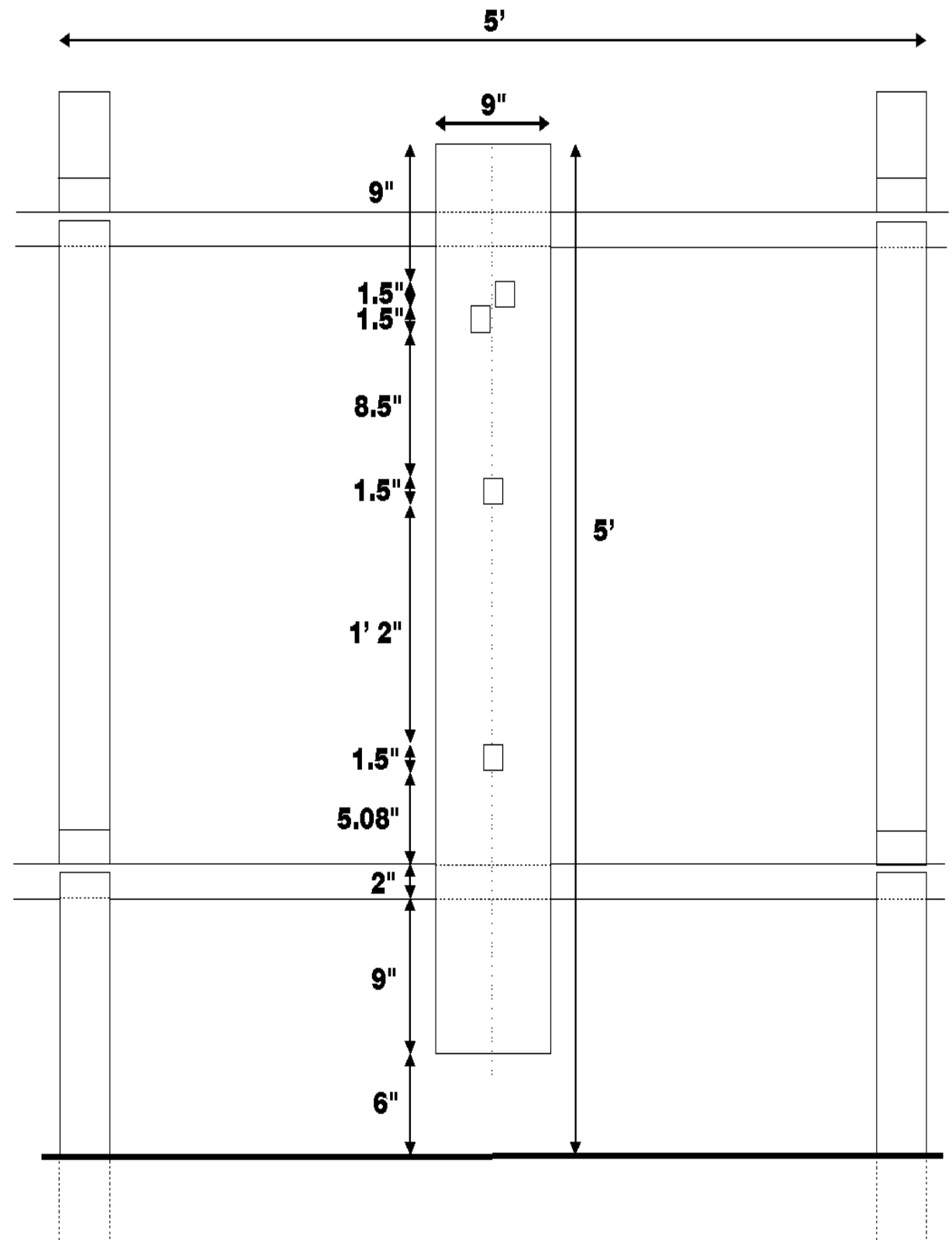


Em Buenos Aires, em plena crise Argentina, um praticante de Artes Marciais ofereceu US\$ 2.500,00 pelo aprendizado da seqüência do Muk Yan Jong para o Prof. Marcelo Navarro, Diretor do Núcleo Buenos Aires da Moy Yat Ving Tsun Martial Intelligence. Obviamente que a oferta foi recusada. Em Hong Kong, anos atrás, um colecionador ofereceu US\$ 50.000,00 pelo Muk Yan Jong do Patriarca Yip Man, hoje em posse do seu filho, Grão Mestre Yip Ching. Evidentemente, a oferta foi gentilmente declinada. O que leva estas pessoas a fazer ofertas tão absurdas ? Independente da resposta, um fato é claro: o Muk Yan Jong tornou-se um grande ícone das Artes Marciais. Mas como Grão Mestre Moy Yat costumava dizer, o Muk Yan Jong é um instrumento que existe para refinar uma habilidade já adquirida e não para desenvolver um conhecimento que o praticante não possui.

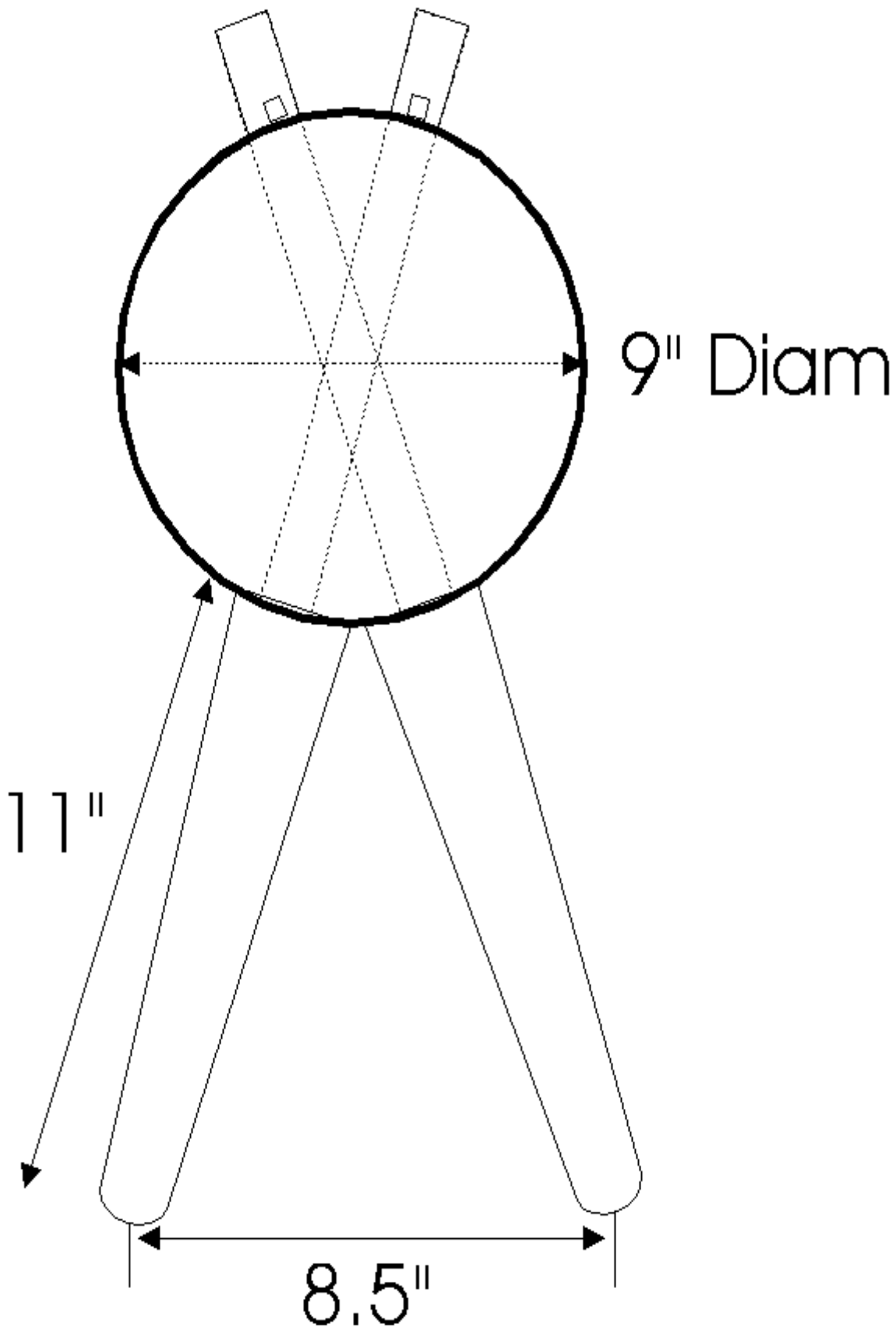
Matéria publicada na Revista Top Fight nº 20

MEDIDAS BÁSICAS DO BONECO DE MADEIRA

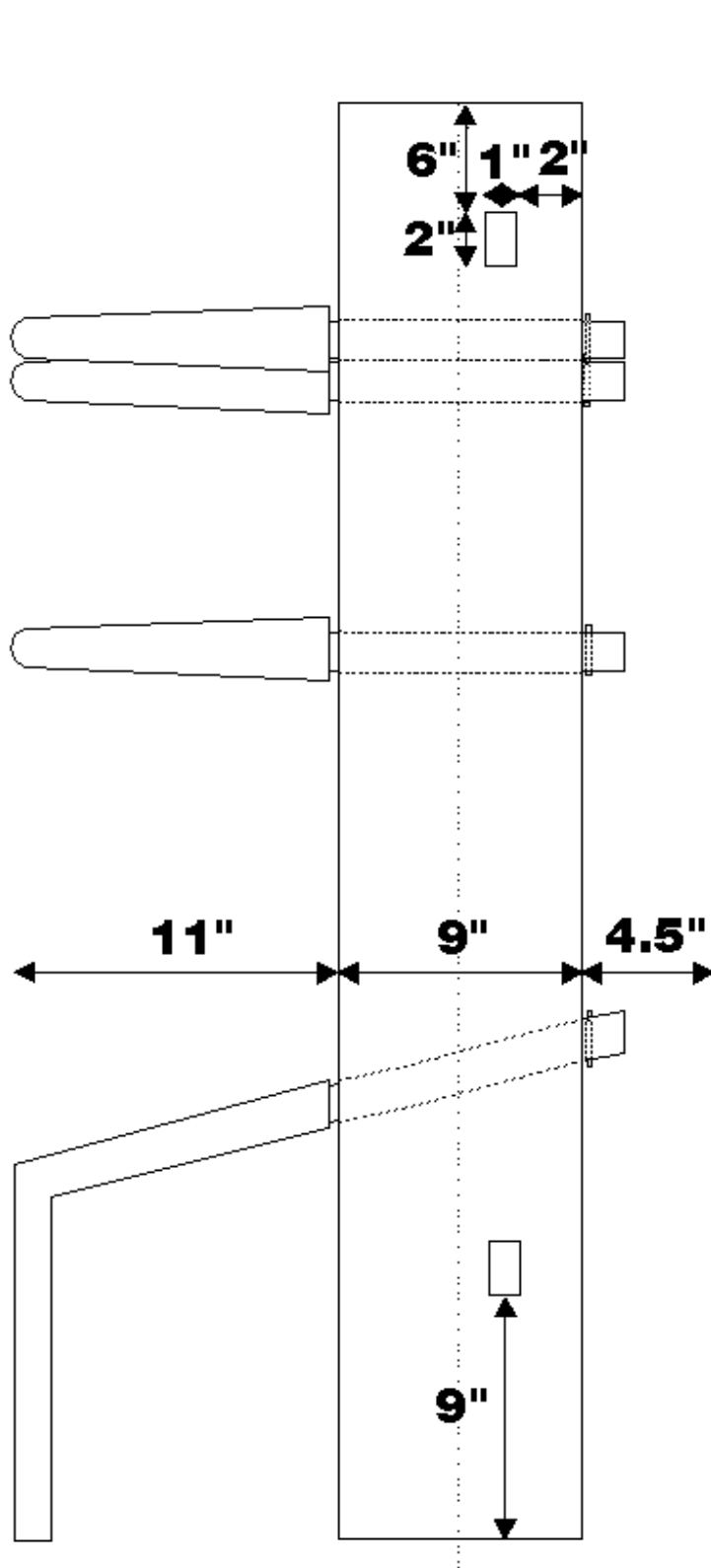
(em polegadas)



Visão do tronco principal do *Muk Yan Jong* – posicionamento dos furos



Vista do alto do *Muk Yan Jong* – medidas dos braços



Visão lateral do *Muk Yan Jong* – completo

VOCABULÁRIO WING CHUN KUNG FU



- ✓ **Bau ja lick** - força de explosão.
- ✓ **Boke** - ombro.
- ✓ **Bong sau** - bloqueio executado com o braço, mantendo o cotovelo mais elevado do que o pulso.
- ✓ **Bue gee** - dedos que voam, terceira forma do sistema Wing Chun.
- ✓ **Bue sau** - bloqueio com o braço esticando, de baixo para cima, visando defender ou conquistar a linha central.
- ✓ **Chaap kuen** - soco baixo.
- ✓ **Chai kuen** - socos contínuos
- ✓ **Chi** - energia interna.
- ✓ **Chi ging** - energia de aderência.
- ✓ **Chi gung** - energia interna explodindo externamente.
- ✓ **Chi gurk** - exercício de pernas aderentes.
- ✓ **Chi sau** - exercício de braços aderentes.
- ✓ **Choang ging** - energia agressiva.

- ✓ **Choon ging** - força de curto movimento.
- ✓ **Choon ging kuen** - soco curto, soco de uma polegada.
- ✓ **Chum kiu** - ponte, desenvolvimento do antebraço, segunda forma do sistema Wing Chun
- ✓ **Chun** - bloqueio de braço utilizado contra chutes ou socos, quebrar a ponte do adversário.
- ✓ **Da** - ataque.
- ✓ **Dai** - nível baixo.
- ✓ **Dai bong sau** - uso de bong sau baixo.
- ✓ **Dai ging** - energia dirigida.
- ✓ **Dai pak sau** - uso de pak sau em nível baixo.
- ✓ **Dan chi sau** - exercício de um braço aderente.
- ✓ **Dan tin** - centro de energia do corpo.
- ✓ **Dit da** - lesões, dores distensões musculares.
- ✓ **Dit da jou** - linimento à base de ervas e minerais para uso externo.
- ✓ **Dok lop ma** - exercício com base em uma perna.
- ✓ **Faan kuen** - contínuo giro seguido de soco.
- ✓ **Faan sau** - retorno da posição dos braços, atacando, preparando uma armadilha.
- ✓ **Fan sun** - reganhar a posição do corpo.
- ✓ **Gaan da** - técnica de bloqueio baixo com o braço simultâneo a ataque.
- ✓ **Gaun jip ging** - energia de conexão.

- ✓ **Gee** - dedos.
- ✓ **Ging** - energia do movimento.
- ✓ **Gum gok ging** - energia de sensibilidade.
- ✓ **Gurk** - perna.
- ✓ **Haan kiu** - movendo o antebraço.
- ✓ **Hay jong** - subida de cotovelo.
- ✓ **Hoi** - de dentro para fora.
- ✓ **Hoi man kuen** - soco diagonal.
- ✓ **Hoi moon** - setor de dentro.
- ✓ **Hoi sic** - abertura de postura.
- ✓ **Huen da** - técnica de bloqueio a média altura com movimento circular de pulso a ataque.
- ✓ **Huiu ma** - posição do gato.
- ✓ **Jahng** - cotovelo.
- ✓ **Jau ma** - combinação de deslocamentos.
- ✓ **Jee sau** - exercício de parceiro com trocas de mãos.
- ✓ **Jeeu ma** - segunda postura básica no Wing Chun, postura com rotação da cintura.
- ✓ **Jeong** - palma.
- ✓ **Ji yau bak gek** - exercício livre de parceiro.
- ✓ **Jing jeong** - ataque de palma vertical, perpendicular ao solo.
- ✓ **Jong sau** - postura de guarda para os braços em situação de combate.

- ✓ **Joong lo** - nível médio.
- ✓ **Joong seen** - linha central.
- ✓ **Kiu** - antebraço.
- ✓ **Kuen** - soco, punho.
- ✓ **Kuen toe** - forma do punho.
- ✓ **Kuo seung chi sau** - exercício de braços aderentes envolvendo ataques e bloqueios.
- ✓ **Kwan** - bastão.
- ✓ **Kwan sau** - rolando os braços, bloqueando.
- ✓ **Kwoon** - sala de treino, academia.
- ✓ **Lick** - força.
- ✓ **Lop** - controlando
- ✓ **Lop sau**- exercício de parceiro, envolvendo bloqueio e ataque com controle.
- ✓ **Luk dim bun kwan** - seis e meio pontos do bastão longo, forma do bastão.
- ✓ **Luk sau** - pressão forte de braços aderentes.
- ✓ **Mai jahng** - posição correta do cotovelo.
- ✓ **Man sau** - entrada na guarda adversária, mãos que perguntam.
- ✓ **Mok yan jong** - aparelho de madeira utilizado para treino, forma com o próprio aparelho.
- ✓ **Moke lick** - controle de olhos, olhar forte.
- ✓ **Mui fah jong** - postes de madeira dispostos para o treino de técnicas de perna.

- ✓ **Ngoi** - de fora para dentro.
- ✓ **Ngoi moon** - setor de fora.
- ✓ **Ngon** - alternando.
- ✓ **Ngon ging** - força.
- ✓ **Ngon lick** - endurecendo
- ✓ **Pa tzan do** - 8 cortes da faca, faca utilizada no sistema Wing Chun.
- ✓ **Pak da** - bloqueio com a palma da mão juntamente a um ataque.
- ✓ **Poon sau** - movimento de rotação no chi sau.
- ✓ **Por jung** - controle dos dois braços do adversário usando apenas um braço.
- ✓ **Sau** - braço.
- ✓ **Sau sic** - recolhendo a postura.
- ✓ **Seung** - dois ou avançando.
- ✓ **Seung chi sau** - exercício utilizando os dois braços aderentes.
- ✓ **Si bak** - professor do si hing, tio.
- ✓ **Si dai** - aluno posterior a você na escola, irmão mais novo.
- ✓ **Si fu** - seu professor, pai.
- ✓ **Si gung** - professor do professor, avô.
- ✓ **Si hing** - aluno que treina antes que você, irmão mais velho.
- ✓ **Si je** - aluna que treina antes que você, irmã mais velha.
- ✓ **Si jou** - ancestral do sistema.
- ✓ **Si mo** - esposa do professor, mãe.

- ✓ **Si sook** - professor do si dai, tio.
- ✓ **Sin** - linha.
- ✓ **Sip ma** - deslocamento de três ângulos.
- ✓ **Siu lim tau** - pequena idéia, primeira forma do Wing Chun.
- ✓ **Sut** - joelho.
- ✓ **Tai sut** - joelhada de baixo para cima.
- ✓ **Tan da** - bloqueio de antebraço com a palma para cima, juntamente com um ataque.
- ✓ **Tan sau** - bloqueio de antebraço com palma para cima.
- ✓ **Tan sut** - joelhada de dentro para fora.
- ✓ **Teut sau** - arrastada de braço.
- ✓ **Wahng joong seen** - principal linha horizontal.
- ✓ **Wang** - lado, lateral.
- ✓ **Won kuen** - movimento circular com o soco.
- ✓ **Wooie sun** - retorno do corpo a posição normal.
- ✓ **Wooie ying** - reconquistar a estrutura e balanço do corpo.
- ✓ **Yai** - atacar.
- ✓ **Yai how gurk** - chute com a parte de trás da perna.
- ✓ **Yai sut** - joelhada para cima.
- ✓ **Yang** - positivo, forte, etc...
- ✓ **Yau** - relaxar.

- ✓ **Yee ge kim yeung ma** - postura básica e principal do sistema Wing Chun.
- ✓ **Yee ying bo sau** - usar sua estrutura para recuperar sua técnica.
- ✓ **Yin** - negativo, fraco, etc...
- ✓ **Ying** - estrutura.
- ✓ **Ying e yang** - par de forças opostas, presentes em tudo.
- ✓ **Yon ging** - força elástica.

詠
春
拳

Este vocabulário, diz respeito à transcrição dos sons de ideogramas chineses para o inglês e seu significado em português. Deve-se entender, que não existem letras e sim ideogramas na comunicação escrita chinesa, porém no ocidente utilizamos a sonoridade do dialeto chinês transcrevendo-o com o alfabeto que conhecemos. Assim como em qualquer outro país de extenso território, existem variações de sotaque e de dialetos. Portanto fica sujeita a diferenças na tentativa das transcrições da fala chinesa para a escrita inglesa. Exemplo: os ideogramas que representam o nome do estilo (veja ao lado) escrevendo a sonoridade expressa temos; Wing Chun, Ving Tsun, Yueng Chun e etc...

(Vocabulário extraído de www.kungpage.com.br)

UMA OUTRA VISÃO DO WING CHUN



Quando *Yip Man* recebeu como discípulo um rebelde e revolucionário jovem, não imaginava que aquele garoto teria condições para popularizar ainda mais o tradicional método do *Wing Chun*. Este jovem discípulo se chamava Bruce Lee.



Com o sábio *Yip Man*, o jovem Bruce conseguiu uma maior firmeza para seus propósitos. Como a Sra. *Yim Wing Chun* fez, alguns séculos atrás, Bruce se arriscou a eliminar da arte que aprendeu com Yip Man, todo o movimento que não fosse eficaz. Quando o Wing Chun alcançou seus próprios limites, Lee se propôs a alcançar uma total liberdade em combate. Surgiu assim um novo conceito na arte de lutar: o JEET KUNE DO (caminho do punho que intercepta).

Algumas pessoas falam que o JKD é uma versão moderna do Wing Chun, ou ainda, que é uma nova maneira de se pratica-lo. Em parte esta afirmação tem um fundo de verdade; mas, não é toda a verdade. A filosofia do Wing Chun, seus princípios, foi utilizada como base para que Bruce desenvolvesse o seu JKD, que era uma maneira muito própria e pessoal.

Podemos considerar o Wing Chun como sendo um barco no qual Bruce navegou e soube admirar a paisagem que lhe foi mostrada por Yip Man. Mas que não foi o único barco; pois, para desenvolver seu método, Bruce Lee deu muitas voltas ao mundo e viajou em muitos barcos.

O Wing Chun, assim como muitos outros estilos, precisam ser pesquisados a fundo para que se possa extrair dele toda a sua beleza e eficácia de movimento.

JEET KUNE DO

O NOME DA ARTE DE BRUCE LEE



Desde a morte de Bruce Lee, em 20 de julho de 1973, houve uma avalanche editorial e publicitária das mais controvertidas. Um tentando revivê-lo, outras acreditando serem portadoras da verdade suprema de Bruce Lee.

Uma versão precipitada e deturpada foi erguida. Foram idealizadas sistematizações e agrupamentos de raciocínios lógicos. Instituições, que eram o maior temor de Bruce Lee, foram erguidas para distribuírem verdades parciais.

O esforço de Bruce Lee estava indo por terra. No entanto ainda havia esperanças de uma renovação de conceitos e de uma nova formalização na maneira de ver as coisas.

A transformação de Bruce Lee em um personagem mitológico produziu sua imortalização e perpetuou seu legado. O Jeet Kune Do, que foi o ápice de suas

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

pesquisas durante dezenove anos contínuos de auto-análise, observações, comparações, estudos e experiências práticas, nunca poderia ser sistematizado e assimilado em algumas poucas aulas práticas ou após a leitura de um livro que se propusesse explica-lo.

Seu entendimento ficou fora da tradição clássica que envolve os sistemas e normas de artes marciais. Sua assimilação e sua total compreensão requerem um esforço semelhante ao feito por Bruce para atingir a perfeição.

Assim como ninguém pode fazer um sapato para seu uso tendo como molde um pé estranho, também não se pode assimilar o JKD sem aprender a olhar as coisas com os próprios olhos. Ninguém pode expressar os sentimentos de outro.

- **SIMPLICIDADE:**

A simplicidade do JKD descarta todas as maneiras complexas de pensamento. Porém, mantém uma profunda disciplina em sua maneira de se exercitar fisicamente. O desenvolvimento só ocorre quando se utiliza o suor do próprio rosto como pagamento.



Seus métodos de treinamento conduzem o praticante à busca de uma total assimilação do que seja um exercício e de qual a finalidade de sua ação. Ao mesmo tempo o mantém mentalmente livre, lúcido e consciente de que seu corpo,

sendo trabalhado, poderá apontar qualidades e defeitos, despertar seus pontos frágeis e seus pontos fortes, dando à sua consciência a capacidade para desenvolver, ao máximo, todo o potencial que se encontra em seu interior.



Bruce Lee em uma defesa e contra-ataque simultâneo

A tentativa de criar um programa comum para todos os discípulos é um grave erro: é tentar conseguir a compreensão dos alunos sem antes compreendê-los.

No JKD não se pode soltar apenas o corpo e deixá-lo disposto a se exercitar. É necessário antes, soltar a mentalidade e a maneira de pensar. Não é o corpo que controla as atividades, a força interior é a responsável pelo dinamismo e pelas ações. Por isso, ela é libertada primeiro.

Não se pode consertar o motor de um carro sem entender de mecânica. Da mesma maneira, não se pode compreender o JKD sem entender seus princípios; sem entender o que levou Bruce Lee a estruturá-lo. Procurar defini-lo é cometer um erro, pois ele carece de princípios sólidos.

- *REAÇÃO AO MOMENTO:*

O JKD se assemelha à maleabilidade da água. Sua ação é uma reação ao momento. A sabedoria do praticante está em dosar seu repertório técnico e suas habilidades para refinar seus conhecimentos. A prática do JKD exigiu muitas observações por parte de Bruce Lee. Sua eficácia exigiu cadência e ritmo, tal qual a preparação e execução de uma música de concerto; onde os mínimos detalhes são observados. Exigiu, também, uma percepção e uma visão além da linha do horizonte, como a maioria de nós estamos habituados. Sua tradução é o crescimento. O crescimento interior, moral, intelectual e todo o crescimento que envolve a evolução do indivíduo.

Bruce Lee comparava o JKD como um dedo. Um dedo que indica o caminho capaz de conduzir para fora do túnel que compõe as sombras da ignorância de cada um. Ele fazia questão de deixar bem claro que toda a força necessária para ultrapassar esta barreira que bloqueia o entendimento da realidade está em nosso interior, muitas vezes em estado latente.



Bruce não era capaz de levar o aluno do início ao fim do caminho; sabia que esse tipo de estímulo não era ajuda e sim o maior mal que um instrutor poderia fazer a seus discípulos. O desenvolvimento pessoal provém do esforço do próprio aluno. E este esforço é baseado na capacidade assimilativa e de entendimento do indivíduo.

Para compreender um pouco do que Bruce Lee tentou explicar, é necessário buscar as raízes que o levaram a tal conclusão.

Onde estariam estas raízes?

Bruce Lee admitia que os conhecimentos que possuía não eram exclusividade sua. O que ele fez foi embrenhar-se em pesquisas e em busca de conhecimentos e relatos de experiência já vividas, que lhe permitissem enriquecer suas idéias e seus conceitos. – Uma total compreensão do presente é estar consciente do que se faz e dos objetivos que se busca.

- **EFICÁCIA:**

Se a proposta é ser um artista marcial, é necessário buscar a assimilação do máximo de conhecimentos que envolvem a esta prática. Os segredos, ou as raízes, estão fixados no que foi desenvolvido por nossos antepassados. Os estilos clássicos são os possuidores de todo este segredo. No caso de Bruce Lee, o JKD foi o produto final dessas pesquisas. Ou seja, ele foi a composição harmônica de todos os conceitos estudos, experiências e práticas de seu criador. Ele foi a eficácia, o diploma que se almeja quando se ingressa em uma escola. Ele foi o espelho que permitiu a Bruce Lee receber e refletir sobre todas as imagens que lhe foram apresentadas, tirando de cada uma delas a sua posição mais aperfeiçoada.

Absorver a essência do JKD sem antes pesquisar as raízes das artes marciais é um equívoco, tal qual o médico que só aprende a medicina através de livros. Todos os conceitos, fundamentos e teorias estarão neutralizados pela falta de experiência e conseqüente ineficiência prática.

- **IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA:**

Embora a filosofia do JKD permita uma total compreensão não só apenas das artes marciais, como também da vida em si, ele está intimamente ligado à prática; seus conhecimentos quando não exercitados são semelhantes às areias do deserto: estão ali, mas a única coisa que fazem é vagar sob a energia do sol, sem aproveitá-la.

A tentativa de indicar os verdadeiros caminhos da busca interior para o indivíduo, seria uma contribuição para o mau entendimento de todos os princípios sensatos. Pode-se indicar o caminho, mas não levar o estudante até o fim; isso bloquearia a capacidade criativa pessoal e o poder de questionamento. Não é correto se prender ao produto final; mas sim, trabalhar para produzi-lo.

Este produto final precisa mostrar qualidade; e qualidade exige esforço extra. Precisa mostrar eficiência e eficácia; e isso exige consciência e compreensão de todo o mecanismo que envolve o início, o meio e o final do processo. Precisa mostrar sabedoria; pois somente com o conhecimento e a eficácia, sem sabedoria, seu valor estará seriamente comprometido, uma vez que as virtudes desenvolvidas e recitadas ao vento serão semelhantes às gotas d'água jogadas ao mar. Não serão aproveitadas.

Desde a morte de Bruce Lee, muitos historiadores e pesquisadores tentaram fixar partes que dêem a segurança e que permitam o entendimento das pessoas por estarem apoiadas pelo ponto a que podem chegar. A conservação e o desenvolvimento das idéias não podem estar ligados ao fim do caminho. Desde o início da jornada para o aperfeiçoamento e a descoberta de cada um, é necessária a consciência de que esta caminhada não termina ali. É como cada novo amanhecer; sempre traz novas experiências e novos conhecimentos.

Embora todos os conhecimentos necessários estejam espalhados em milhões de fontes, a escolha do melhor sempre será decisão individual. Se cada um aprender a ver o conhecimento com os próprios olhos, talvez um deles veja algo que os outros ainda não foram capazes de perceber.

Embora esta liberdade possa parecer fraqueza, isto, na verdade, é uma força que permite ver além dos sistemas que, muitas vezes, incitam ao comodismo. Comodismo onde se aprende só o necessário e pronto.

“Conhecimento vem de seu instrutor; sabedoria vem de seu interior”.

Este provérbio de Bruce Lee é como uma chave que abre o segredo para a compreensão de sua filosofia.

- Uma mentalidade alienada jamais será capaz de assimilar o que Bruce Lee mostrou, pois o princípio de tudo é a liberdade.
- Uma mentalidade iludida jamais será capaz de uma interpretação correta, pois o princípio de tudo é a realidade.
- Uma mentalidade complexa jamais será capaz da compreensão, pois o princípio de tudo é a simplicidade.
- A ciência mais exata jamais será capaz de explicar, pois o princípio está envolvido por uma força que só pode ser sentida individualmente.

A possessão do conhecimento é como o espelho. Aceita todas as imagens, mas não se prende a nenhuma delas. A eficácia se faz notar independente da vontade pessoal.

- **ADAPTAÇÃO AO INESPERADO:**

Como a água, a filosofia do JKD mostra que a flexibilidade do artista marcial é como a água. É capaz de penetrar nas frestas mais profundas sem a necessidade de ser guiada.



Bruce Lee atingiu um estágio semelhante ao de um alpinista que alcançou o topo da montanha. Sua visão permitia alcançar todos os ângulos.

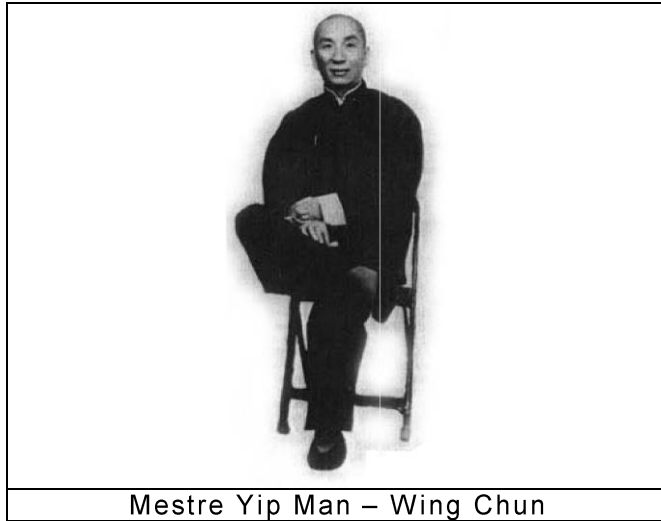
Esta habilidade, para ser desenvolvida, exige um trabalho árduo em direção à porta que nos liberta do nosso círculo restrito de idéias. Sempre vemos tudo segundo uma concepção pessoal que, geralmente, não aceita mudanças.

A filosofia do JKD desenvolvida por Bruce Lee não dita regras. Ele se adapta ao inesperado.

Ela mostra que a arte marcial não pode ser praticada em ritmo. Sua ação é uma questão das circunstâncias do momento e exige a influência individual para se desenvolver. É uma questão de originalidade.

Os conhecimentos estão em todos os lugares. Basta que se aprenda a vê-los.

MESTRE E DISCÍPULO



Mestre: No lago há algumas flores de lótus que ficam acima d'água, e, apesar de suas raízes serem seu alimento, não são tocadas por elas. Algumas outras crescem até o nível d'água, e outras ainda estão debaixo d'água.

Discípulo: Tenho que procurar medir essa diferença mestre, e devo tratar cada uma diferente, de acordo com seu tamanho?

Mestre: Examine a flor. Não é a flor, em cada estágio, já uma flor?

Discípulo: Devo então tratar os homens da mesma maneira?

Mestre: Tanto quanto possível, se renuncias, esteja sempre bem com todos.

Discípulo: Mas a flor que cresce debaixo d'água não conhece a luz do sol, e outros homens não me conhecendo terão dificuldades em me entender.

- Mestre:** Aceita a maneira dos outros. Respeita primeiro a sua própria.
- Discípulo:** Como posso seguir uma trilha de paz, quando o mundo é tão pouco pacífico?
- Mestre:** Paz não se encontra no mundo Gafanhoto, mas no homem que segue seu caminho.
- Discípulo:** Mas no meu caminho pode ter homens sem paz !
- Mestre:** Então procure um caminho diferente.
- Discípulo:** E se a cada passo surgirem aqueles violentos e que não amam a paz?
- Mestre:** Para atingir a perfeição, o homem tem também que desenvolver compaixão e sabedoria.
- Discípulo:** Mas mestre, como posso não brigar com o homem que queira brigar comigo?
- Mestre:** No coração que está ligado à natureza, embora o corpo lute, não há violência; e no coração que não está ligado à natureza, embora o corpo esteja descansado, há sempre violência. Seja por isso, como a proa de um barco. Ela corta a água, mas deixa atrás de si a água intacta.

DEVAGAR OU DEPRESSA?



Discípulo: Mas Mestre, alguns falam que devemos ter pressa, outros já falam que precisamos ter paciência; quem está certo?

Mestre: Devagar, mas sempre. - Mas ainda que o nosso homem exterior se corrompa, o interior, contudo, se renova, de dia em dia.

Observa o espírito de sequencia e gradação que prevalece nos mínimos setores da Natureza.

- Nada se realiza aos saltos e, na pauta da Lei Divina, não existe privilégio em parte alguma.
- Enche-se a espiga de grão em grão.
- Desenvolve-se a árvore, milímetro a milímetro.
- Nasce a floresta de sementes insignificantes.
- Levanta-se a construção, peça por peça.
- Começa o tecido nos fios.

- As mais famosas páginas foram produzidas, letra a letra.
- A cidade mais rica é edificada, palmo a palmo.
- As maiores fortunas de ouro e pedras preciosas foram extraídas do solo, fragmento a fragmento.
- A estrada mais longa é pavimentada, metro a metro.
- O grande rio que se despeja no mar é conjunto de filetes líquidos.

Não abandones o teu grande sonho de conhecer e fazer, nos domínios superiores da inteligência e do sentimento, mas não te esqueças do trabalho pequenino, dia a dia, que deve ser desempenhado para alcançar esse propósito, Gafanhoto.

Discípulo: O Senhor quer dizer que cada dia é uma nova oportunidade para nós, Mestre?

Mestre: A vida é um processo renovador, em toda parte, e, segundo a palavra sublime de nosso Mestre Maior, ainda que a carne se corrompa, a individualidade imperecível da alma se reforma, incessantemente.

Discípulo: Mas o que significa ...*"ainda que a carne se corrompa..."* Mestre?

Mestre: Para que não nos modifiquemos, em nossa marcha, em sentido oposto à expectativa do Alto, é indispensável saibamos perseverar com o esforço de auto aperfeiçoamento, em vigilância constante, na atividade que nos ajude e enobreça. Se algum ideal divino te habita o espírito, não olvides o servicinho diário, para que esse ideal se concretize em momento oportuno Gafanhoto.

- Há ensejo favorável à realização? - Age com regularidade, de alma voltada para a meta.
- Há percalços e lutas, espinhos e pedrouços na senda? - Prossegue mesmo assim.

O tempo, implacável dominador de civilizações e homens, marcha apenas com sessenta minutos por hora, mas nunca se detém.

Guardemos a lição e caminhemos para diante, com a melhoria de nós mesmos. Devagar, mas sempre.

MODO DE VER



Discípulo: É verdade que a sabedoria de cada homem tem um modo diferente de ver as coisas, Mestre?

Mestre: Nas variadas escolas, vemos milhares de pessoas que, de alguma sorte, se ligam à sabedoria.

- Há corações que se desfazem nos louvores ao Grande Mestre, exaltando lhe a intercessão divina nos acontecimentos em que se reconheceram favorecidos, mas não passa das afirmativas espetaculares, qual se vivessem indefinidamente mergulhados em maravilhosas visões. - São os simplesmente beneficiários e sonhadores.
- Há temperamentos ardorosos que impressionam da tribuna, através de preleções eruditas e comoventes, em que relacionam a posição do

Grande Renovador, na religião, na filosofia e na história, não avançando, contudo, além dos discursos preciosos. - São os simplesmente pregadores.

- Há inteligências primorosas que vazam páginas sublimes de crença consoladora, arrancando lágrimas de emoção aos adeptos ávidos de conhecimento revelador, todavia, não ultrapassam o campo do beletismo religioso. - São os simplesmente escritores e intelectuais.
- Todos guardam recursos e méritos especializados.
- Existe, no entanto, nos trabalhos da Boa Nova, um tipo de cooperador diferente.
- Louva a sabedoria com pensamentos, palavras e atos, cada dia.
- Distribui o tesouro do bem, por intermédio do verbo consolador, sempre que possível.
- Escreve conceitos edificantes, em torno dos bons costumes, toda vez que as circunstâncias lho permitem.
- Ultrapassa, porém, toda pregação falada ou escrita, agindo incessantemente na sementeira do bem, em obras de sacrifício próprio e de amor puro, nos moldes de ação que o Grande Sábio nos legou.

Não pede recompensa, não pergunta por resultados, não se sintoniza com o mal. Abençoa e ajuda sempre.

Semelhante companheiro é conhecido por verdadeiro discípulo do Mestre Maior, por muito amar; e isso, Gafanhoto, independe do estilo que se pratique.

O ROTEIRO



Discípulo: Qual roteiro devemos seguir para semear bons costumes, Mestre?

Mestre: “Lembre-se que o semeador saiu a semear.” – Veja que todo ensinamento do Mestre Maior é profundo e sublime na menor expressão. Quando nos dispomos a agir com a missão de semeador do bem, começamos com um ensinamento de inestimável importância que vale relembrar.

Discípulo: Relembrar, Mestre?

Mestre: A “Missão de Semeador” não nos fala que este deva agir, através do contrato com terceiras pessoas, e sim que ele mesmo saiu a semear. - Transferindo a imagem para o solo do espírito, em que tantos imperativos de renovação convidam os obreiros da Boa vontade à santificante lavoura da elevação, somos levados a reconhecer que o servidor do bem é compelido a sair de si próprio, a fim de beneficiar corações alheios.

Discípulo: O senhor quer dizer que devemos nos esquecer de nós mesmos, Mestre?

Mestre: É necessário desintegrar o velho cárcere do "ponto de vista pessoal" para nos devotarmos ao serviço do próximo. Aprendendo a ciência de nos retirarmos da escura cadeia do "eu", excursionaremos através do grande continente denominado "interesse geral". E, na infinita extensão dele, encontraremos a "terra das almas", sufocadas de espinheiros, raladas de pobreza, revestidas de pedras ou intoxicadas de pântanos, oferecendo-nos a divina oportunidade de agir a benefício de todos.

Discípulo: Então esse é o "Roteiro do Bem" Mestre?

Mestre: Foi nesse roteiro que o Mestre Maior pautou o ministério da luz, iniciando a celeste missão do auxílio entre humildes tratadores de animais e continuando-a através dos doutores palavrosos e dos pescadores simples, dos justos e dos injustos, ricos e pobres, doentes do corpo e da alma, velhos e jovens, mulheres e crianças...

Discípulo: Mas isso requer coragem Mestre!

Mestre: É isso mesmo Gafanhoto, coragem para nos afastarmos das nossas inibições e aprender com o Mestre Maior a arte de "sair para semear."

PODEMOS NOS ENGANAR?



Discípulo: É verdade que podemos nos enganar nesse caminho, Mestre?

Mestre: Olhais para as coisas segundo as aparências, Gafanhoto? - Se alguém confia de si mesmo que é do Mestre Maior, pense outra vez...

Discípulo: Como assim, Mestre?

Mestre: Não te enganes, acerca da nossa necessidade comum no aperfeiçoamento constante Gafanhoto. Muitas vezes, superestimando nossos valores, acreditamo-nos privilegiados na arte da elevação. E, em tais circunstâncias, costumamos esquecer, impensadamente, que outros estão fazendo pelo bem muito mais que nós mesmos.

- O vaga-lume acende leves relâmpagos nas trevas e se supõe o príncipe da luz, mas encontra a vela acesa que o ofusca.

- A vela empavona-se sobre um móvel doméstico e se presume no trono absoluto da claridade, entretanto, lá vem um dia em que a lâmpada elétrica brilha no alto, embaciando lhe a chama.
- A lâmpada, a seu turno, ensoberbece-se na praça pública, mas o Sol, cada manhã, resplandece no firmamento, clareando toda a Terra e empalidecendo todas as luzes planetárias, grandes e pequenas.

Enquanto perdura a sombra protetora e educativa da carne, quase sempre somos vítimas de nossas ilusões, mas, em voltando o clarão infinito da verdade, com a renovação da morte física, verificamos, ao sol da vida espiritual, que a Providência Divina é glorioso amor para a Humanidade inteira. - Não troques a realidade pelas aparências Gafanhoto.

Discípulo: Então significa que precisamos valorizar cada pequenino gesto Mestre?

Mestre: Respeitemos cada realização em seu tempo e cada pessoa no lugar que lhe é devido. Todos somos companheiros de evolução e aperfeiçoamento, guardados ainda entre o bem e o mal. - Onde acionarmos a nossa "parte inferior", a sombra dos outros permanecerá em nossa companhia. - Da zona a que projetarmos a nossa "boa parte", a luz do próximo virá ao nosso encontro. - Cada alma é sempre uma incógnita para outra alma. Em razão disso, não será lícito erguer as paredes de nossa tranquilidade sobre os alicerces do sentimento alheio. - Não nos iludamos. - Retifiquemos em nós quanto prejudique a nossa paz íntima e estendamos braços e pensamentos fraternos, em todas as direções, na certeza de que, se somos portadores de virtudes e defeitos, nas ocasiões de juízo

receberemos sempre de acordo com as nossas obras. E, compreendendo que a Bondade do Mestre Maior brilha para todas as criaturas, sem distinção de pessoas, recordemos em nosso favor e em favor dos outros as significativas palavras de alerta e sabedoria: “Se alguém confia de si mesmo que é do Mestre Maior, pense outra vez...”

ZEN E ARTES MARCIAIS



A arte marcial é um dos caminhos para se alcançar a evolução. Nela o praticante aprende a conversar consigo mesmo, aprende a questionar-se; o que é conseguido através da mediação. Discutir seus problemas consigo mesmo é meditar. Meditar é saber o que se faz. Saber o que se faz, pode levar à vitória.

Na história das artes marciais a meditação recebeu alguns nomes, conforme a nacionalidade ou os princípios culturais de cada povo. No Japão é conhecida por ZEN, na China por CHAN. Estes vários tipos de nomes servem para historiar esta forma de atitude, identificando cada povo.

Na verdade, o real valor do ZEN é o que ele é capaz de produzir no indivíduo. Através da meditação se consegue adquirir o equilíbrio interior, o equilíbrio mental e espiritual.

Observando-se este equilíbrio interior, se pode fazê-lo refletir em nosso exterior através da AÇÃO.

Para nós brasileiros, ZEN pode ser traduzido como uma reflexão, um estudo que se faz sobre determinado problema em busca da solução. Solução esta que é alcançada dependendo, sempre, da profundidade com que for encarado.

Mas onde começa este caminho? O do ZEN?

O ZEN não é um caminho que se caminha externamente; mas sim, internamente. Consiste em se viver a experiência e fazer com que esta experiência nos mostre a razão do problema.

Na verdade, é a prática do estar plenamente atento, ou seja, transcender a dualidade de tempo e espaço, na busca da essência da serenidade espiritual.

Os monges de Shaolin se destacaram tanto na história das artes marciais justamente pela razão da prática das artes marciais em conjunto com a medição CHAN, introduzida no templo pelo príncipe indiano Bodhidharma.

ESTILOS CLÁSSICOS E ESTILO LIVRE



No mundo marcial não há nada mais conhecido que Shaolin. Alguns acreditam que Shaolin seja um estilo, ou ainda, que seja uma pessoa determinada, etc. Não é exatamente isso.

Shaolin, que significa *jovem floresta*, é o local onde se situa o templo de meditação buscado por Bodhidharma, ou TA MO, um príncipe guerreiro vindo da Índia no ano de 527, fundou a seita ZEN na China. Após reunir um grande número de discípulos desenvolveu os princípios rudimentares do Kung Fu, ou das artes marciais; pois, naquela época ainda não havia tantas variantes ou estilos.

O caminho de desenvolvimento e de aperfeiçoamento dessas técnicas foram sacrificados em vários pontos. Para se ter uma idéia, como já disse, o chão onde os monges faziam seus treinamentos sofreu um rebaixamento de 20 centímetros causado pela intensidade dos exercícios diários. Este templo de Shaolin foi o marco inicial do surgimento dos estilos conhecidos, mais tarde, como: LOUVA A DEUS, MACACO, SERPENTE, DRAGÃO e LEOPARDO.



Para se compreender o que são estilos clássicos e estilo livre, são necessários estes esclarecimentos. Os estilos clássicos possuem uma tradição, uma árvore genealógica, uma história, um antepassado, um método, uma estrutura pré-fixada e uma maneira definida para ser praticado. Pode ser englobado em um manual teórico que faz com que seus dados técnicos, culturais, filosóficos e tradicionais não se percam com o passar dos tempos e sejam ensinados de mestres a discípulos sempre com as mesmas características.



Por outro lado está o estilo livre, que veio desafiar os estilos clássicos. O estilo livre é derivado dos estilos clássicos; pois não existe a possibilidade, até o momento, para que alguém crie novos movimentos e novas técnicas totalmente diferentes das existentes. O que existe, e que não pode deixar de influenciar as artes marciais, é a **expressão pessoal**. Uma técnica, mesmo sendo antiga, se torna diferente e se destaca quando expressada com sentimento e com conteúdo emocional. A técnica não pode ser copiada, ou imitada, é preciso ser expressa.

Os estilos clássicos, quando de sua criação, também eram estilos livres. Ou seja, o criador do estilo tinha suas próprias idéias e sua própria maneira de se expressar. O que ocorria, é que, após sua morte, seus discípulos passavam a divulgar as idéias e as descobertas pessoais de seu mestre. A partir deste ponto, então, é que o estilo se tornava um estilo clássico. Os discípulos passavam a ensinar na exata maneira em que foram ensinados.

Descobrimos estes dois aspectos, clássico e livre, poderemos nos utilizar deles; ou seja, passar a fortalecer nossas qualidades e enfraquecer nossos defeitos em busca de uma forma de expressão mais adequada à nossa personalidade.

Todos estes fatos são comprovações da dedicação e do empenho capazes ao homem, quando este, convicto da vitória, empenha-se em alcançá-la.

No nosso tempo atual isto nem sempre é observado, uma vez que a facilidade é aliada inseparável da fraqueza; característica muito marcante nos povos atuais. Muitos não vêem que a luta é o outro lado da vitória, e que somente quando conseguimos nos libertar do nosso egoísmo, nos propondo a nos superar é que conseguiremos um auto-domínio satisfatório.

As artes marciais são milenares, tão antigas quanto a própria luta do homem para se superar. Cabe-nos, ciente disto, continuar lutando para sair do invólucro de nossas próprias limitações e descobrir, em nós mesmos as causas de nossa ignorância e o potencial capaz de nos tirar dela.

TEORIA E PRÁTICA



Nas artes marciais a prática exige um pouco mais que a teoria. Não se deve negligenciar uma ou outra, mas sim, entender que a prática exige um trabalho constante e dedicado para que a técnica possa expressar os sentimentos.

Existem muitos artistas marciais que enganam a si próprios, acreditando que com seus pensamentos sairão vitoriosos na aplicação de determinada técnica.

A evolução da humanidade sempre foi ligada às descobertas tecnológicas (veja a descoberta da roda e do fogo); o homem, com a utilização destas facilidades, negligenciou certos pontos do seu desenvolvimento físico. No Kung Fu e, nas artes marciais em geral, o condicionamento físico (não força física) é parte primordial para o domínio da técnica e a eficácia.

Os chineses descobriram a teoria do YIN e YANG, que mostra as forças do Universo como complementares. Para eles esta teoria é aplicável a todos os campos da nossa vida. Podemos exemplificar esta teoria imaginando as forças como sendo os pedais de uma bicicleta, que devem ser constantemente balanceadas. Se fizermos força simultaneamente, pressionando os dois pedais ao mesmo tempo, não sairemos do lugar e cairemos ali mesmo.



Examinando o símbolo do YIN / YANG, podemos ver que há uma parte negra e outra parte branca e, ainda, em ponto negro na parte branca e um ponto branco na parte negra. Isto mostra a fluidez e continuidade desta força. Mesmo na parte onde predomina uma maior energia, há uma semente da energia oposta. Para nós ocidentais, estes conhecimentos são um pouco estranhos; mas para os orientais eles são a base de todo o seu desenvolvimento.

Nas artes marciais este princípio pode ser aplicado como parte teórica e parte prática; onde, por um lado estudamos e, por outro, praticamos, equilibrando assim o próprio desenvolvimento.

ATITUDES PARA O PRÓPRIO DOMÍNIO



Chute lateral demonstrado por Bruce Lee

No treinamento prático das artes marciais, é conveniente adotar-se uma atitude mental própria, onde a extensão de energia e a tranqüilidade desempenham papel fundamental. Não se deve praticar com a idéia primeira de vencer o oponente, e sim, pensar tão somente em harmonizar-se com ele.

É importante não desprezar os seguintes princípios fundamentais que aqui repassamos, os quais são também para o bastão e a espada:

- **Não-competição:** Não participar de competições e não estimulá-las entre os demais.
- **Não-agressão:** O atacante deve ser transformado em perdedor.

- **Boa-utilização:** Uma técnica é uma obra de arte. Não pense desenvolvê-la com o fim de quebrar ou matar.
- **Moderação:** Seja moderado
- **Alegria:** Treine com alegria e procure irradiá-la sem excesso.
- **Harmonia:** Alguns movimentos executados com extensão de energia representam mais que a execução do dobro deles sem esta preocupação. Esteja atento para os quadris baixos, estáveis e o corpo equilibrado. Todo o conjunto deve estar harmônico. Conheça a teoria, mas não se iluda: é fundamental a prática.
- **Postura:** Manter a postura significa manter as costas não curvadas e a cabeça ereta, além da posição dos pés que deverá ser a mais cômoda possível para cada tipo de movimento. A postura não deve ser um esforço permanente ou desagradável, deve vir naturalmente. A postura tem relação com a vertical em relação ao solo, mas não é apenas isso. Mesmo uma pessoa defeituosa poderá manter a boa postura, que é aquela em que usa o seu corpo com eficiência e graça. Qualquer postura é aceitável, contanto que não entre em conflito com a natureza. Você mesmo, a partir desta idéia, poderá se corrigir quando verificar uma distorção entre seu corpo e a gravidade.
- **Respiração:** A respiração, por sua vez, é mais fácil quando se está em boa postura. Torna-se mais fácil e mais rítmica. Com o

tronco curvado, a barriga tende a pressionar as costelas e prejudica a respiração fluídica.

- **Movimentação:** A movimentação deve ser leve (sem deixar de ser ágil quando necessário), ter graça e ser executada sem esforço. – Não deve haver desperdício. Dê o trabalho pesado aos músculos maiores (mais fortes). São eles os músculos da nádegas, pernas, costas e barriga. Todas as projeções, ataques e defesas bem executadas deverão ter o apoio desses músculos, os quais estão conectados aos quadris. Por essa razão costuma-se usar apenas o termo *quadril* para se referir a este conjunto de músculos. Use os quadris – eles aliviarão o trabalho do músculo que, em última análise deveria, sozinho, executar o movimento. A execução do movimento será, assim, mais fácil.
- **Dependência Muscular:** A dependência dos músculos do corpo em relação aos músculos da cabeça e do pescoço é grande. Quanto mais livre e veloz for o movimento da cabeça, numa determinada direção, mais rápido será o movimento do corpo para aquela direção. Isto está intimamente ligado à própria conservação da espécie humana (se um animal nos ataca de uma direção e nos apercebemos desse ataque segundos antes, dirigimos o olhar para aquela direção e, a partir daí, nosso corpo tende a ficar de frente para encará-lo e ganhar maior estabilidade, facilitando o movimento de um lado para outro ou mesmo para fugir).

- **Movimentação e modo de olhar:** Há músculos que movimentam os olhos e outros que controlam a visão. Combinando esses músculos temos dois tipos distintos de maneiras de ver.

- **Visão dirigida:** Os olhos estão focalizados em determinado ponto e só vêem o que está ali.

- **Visão periférica:** Os olhos estão dirigidos para um ponto mas vêem panoramicamente; isto é, enxergam toda uma região. É o tipo de visão que mais nos interessa. Olhamos para os olhos do oponente, mas estamos a observar todo o seu corpo, inclusive os pés.
 - Os olhos coordenam o movimento do corpo e estão relacionados com o movimento do pescoço. Tudo funciona como uma engrenagem onde as peças estão acopladas umas às outras. Entendendo isso e praticando movimentos que trabalham com esses músculos, poderemos erradicar hábitos defeituosos. Um exercício que bem mostra a relação entre músculos dos olhos e músculos do pescoço pode ser feito do seguinte modo:
 - Gire a cabeça para a esquerda, lentamente, ao mesmo tempo em que dirige o olhar para a direita. Faça o inverso. – É um ótimo exercício de coordenação, porém nada fácil de executar.

Kung Fu

Estudos Avançados

Volume 3 – O que são Artes Marciais?

Kung Fu – Estudos Avançados foi publicada pela primeira vez em 1983, em forma de revista, no auge das artes marciais que tiveram a influência de Bruce Lee.

Hoje, mais de 30 anos depois, as artes marciais continuam recebendo a influência das novas gerações de Artista Marciais, como é o caso de Jet Li, um novo ídolo, que na verdade se chama Li Lianjie e que já em 1981, aos 18 anos, era penta campeão nacional de Wu Shu na China; tendo aparecido ao público ocidental pelo filme *O Templo de Shaolin* que protagonizou em 1981.

Mas porque Kung Fu Estudos Avançados?

Mesmo com o passar do tempo as necessidades de crescimento do homem permanecem ativas. A ânsia por se conhecer e se melhorar a cada dia é uma preocupação viva de todos nós. A parte avançada das artes marciais é justamente esta; ou seja, a parte que trabalha o interior, a essência, a origem de tudo...

*Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional
1983*

contato@centrofilosoficodokungfu.com.br