

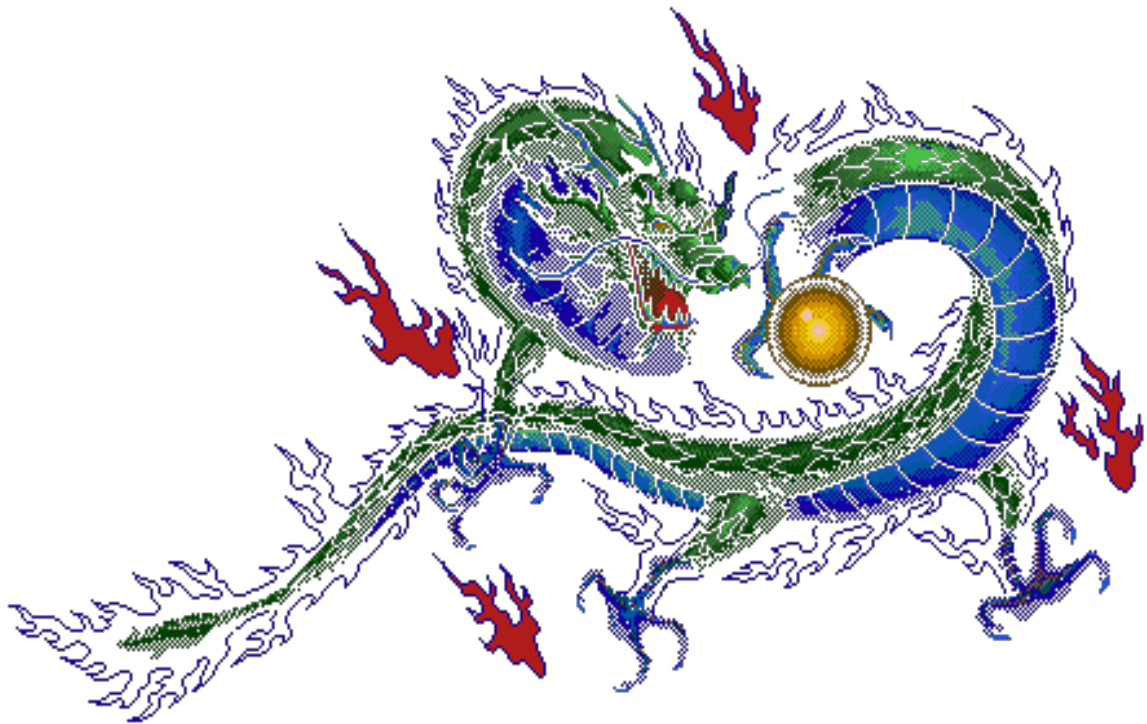
Kung Fu

Estudos Avançados

Volume 14 - Edição Especial

詠
春
拳

Wing Chun



**Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional
1983**

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

© *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*

“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

Esta publicação é o **14º volume** da coletânea de textos e provérbios publicados na home-page do *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*, que visa a orientação e o aprimoramento cultural dos artistas marciais.

É muito interessante para o leitor divulgá-la no meio das artes marciais; pois estará contribuindo para a formação de uma classe de artistas e praticantes de melhor nível que, com certeza, nosso meio estará se enriquecendo.

Bom trabalho !

Um abraço !

SUMÁRIO

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL.....	5
O TEMPLO DO MESTRE MAIOR.....	7
O PODER DAS MÃOS.....	10
SEMENTE DA SABEDORIA.....	12
O LADO BOM E O LADO MAU.....	14
COM BELAS PALAVRAS SE PODE IR À FEIRA.....	16
OLHAR CONTAMINADO.....	18
ENTENDER O BEM.....	20
A INSEGURANÇA.....	22
A OFENSA E A REGENERAÇÃO.....	24
PREVER O FUTURO.....	26
QUERER É PODER?.....	28
VOCÊ TEM UM OBJETIVO?.....	30
O CAMINHO DIFÍCIL.....	32
FRAÇÕES DO TEMPO.....	34
LINGUAGEM E DEFESA.....	36
CONHECENDO MAIS SOBRE O WING CHUN.....	38
SEGUNDO UMA LENDA TRADICIONAL.....	40
COMPANHIAS DE ÓPERAS DOS JUNCOS VERMELHOS.....	45
GRÃO MESTRE YIP MAN.....	48
SIFU CHUNG K. CHOW.....	52
LUK DIM BUN KWAN - Bastão Longo.....	63
PA TZAN DO - Espadas duplas do Wing Chun.....	68
WING CHUN MUK YAN JONG.....	71

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL

O CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - Internacional possui uma coletânea de informações, minuciosamente elaboradas, que revive o grande espírito das artes marciais e que agora está à sua disposição.

Esta coletânea é atualizada com frequência, procurando manter os estudantes das artes marciais sempre sintonizados com importantes informações sobre o seu auto-aperfeiçoamento. Ao mesmo tempo em que se exercitam, em busca de um corpo mais bem preparado, têm aqui a oportunidade para exercitar sua mente e seu espírito em busca do equilíbrio, da renovação de conceitos e do crescimento moral e intelectual.

Mas aí vem uma pergunta: Como poderemos nos aprimorar moral e intelectualmente através de apostilas, textos e provérbios ?

Confúcio, um dos mais conhecidos sábios chineses foi intitulado, em sua época, ha mais de 2.800 anos, como O SÁBIO DE MIL GERAÇÕES. Confúcio foi um dos Mestres que pautaram a "história das artes marciais chinesas"; o tempo tratou de sedimentar seus conhecimentos sobre a conduta moral dos indivíduos, que hoje são respeitados mundialmente. Assim, o CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU INTERNACIONAL vem com a proposta de relembrar grandes conceitos e pensamentos, não só de Confúcio, mas também, de grandes sábios que já passaram pela humanidade. Cabe a cada um de nós tirar ou não proveito para o próprio crescimento.

Outra questão relevante é compreender qual a finalidade suprema das artes marciais. - No templo de Shaolin, por exemplo, cada encontro dos mestres com outras pessoas era precedido da frase: "Que a paz de Buda esteja com você !" - Qual o significado disso? Na verdade, a cultura das artes marciais sempre teve sua maior batalha travada no próprio interior dos indivíduos, uma luta contínua contra as próprias fraquezas e imperfeições. É praticamente impossível buscar um aprimoramento pessoal, seja nas artes marciais, seja em outro esporte que exija maior domínio, sem antes se melhorar como pessoa.

Ao contrário do que se deduz, a arte de lutar é a arte da paz. O verdadeiro lutador treina mil dias mesmo sabendo que poderá utilizar seus conhecimentos em um único dia; e talvez nunca utilizá-los. Contudo, seu esforço maior é para o auto-aprimoramento, a melhoria de si mesmo e a consequente construção de um mundo melhor. - Mesmo o guerreiro ama os dias de paz. Assim, nós não poderíamos ter outro propósito, senão, o de contribuir para a construção de um caminho de paz, harmonia, aprimoramento moral e contribuição para que o homem seja sempre diferente a cada dia, sempre diferente para melhor. Que utilize seus braços, suas pernas e, principalmente, sua visão, para alcançar as alturas em benefício de seu próximo. - Pratique a arte marcial com um propósito; um propósito de paz, de crescimento e de auto-melhoria. Um propósito realmente elevado...

Que a paz esteja com você !

O TEMPLO DO MESTRE MAIOR

Discípulo: Onde se encontra o Templo do Mestre Maior, Mestre?

Mestre: Não sabeis que sois o templo do Mestre Maior e que o Espírito dele habita em vós?

- Na semente minúscula reside o germe do tronco benfeitor.
- No coração da terra, há melodias da fonte.
- No bloco de pedra, há obras-primas de estatuária.
- Entretanto, o pomar reclama esforço ativo.
- A corrente cristalina pede aquedutos para transportar-se imaculada.
- A joia de escultura pede milagres do buril.
- Também o espírito traz consigo o gene da Divindade.
- O Mestre Maior está em nós; mas, para que a luz divina se destaque da treva humana, é necessário que os processos educativos da vida nos trabalhem no empedrado caminho dos milênios.

Discípulo: O senhor quer dizer que o Mestre Maior está em nós mesmos e que precisamos descobri-lo, Mestre?

Mestre: É preciso entender que:

- Somente o coração enobrecido no grande entendimento pode vazar o heroísmo santificante.
- Apenas o cérebro cultivado pode produzir iluminadas formas de pensamento.
- Só a grandeza espiritual consegue gerar a palavra equilibrada, o verbo sublime e a voz consoladora.

Interpretemos a dor e o trabalho por artistas celestes de nosso aperfeiçoamento.

Educa e transformarás a irracional idade em inteligência, a inteligência em humanidade e a humanidade em angelitude.

Educa e edificarás o paraíso na Terra.

Se sabemos que o Mestre Maior habita em nós, aperfeiçoemos a nossa vida, a fim de manifestá-lo.

O PODER DAS MÃOS

Discípulo: É verdade que desconhecemos os poderes das nossas mãos, Mestre?

Mestre: Reparemos nossas mãos. - Com uma simples observação podemos descobrir grandes ensinamentos das atividades das mãos em todos os recantos do mundo.

- O coração inspira.
- O cérebro pensa.
- As mãos realizam.

Discípulo: O senhor quer dizer que as mãos são as *ferramentas* de nossas realizações, Mestre?

Mestre: Em toda parte, agita-se a vida humana pelas mãos que comandam e obedecem.

- Mãos que dirigem;
- Mãos que constroem;

- Mãos que semeiam;
- Mãos que afagam;
- Mãos que ajudam e que ensinam... E mãos que matam, que ferem, que apedrejam, que batem, que incendeiam, que amaldiçoam...

Todos possuímos nas mãos antenas vivas por onde se nos exterioriza a vida espiritual. Reflete, pois, sobre o que fazes, cada dia. Não olvides que, além da morte, nossas mãos exibem os sinais da nossa passagem pela Terra. As mãos do Mestre Maior, o Eterno Benfeitor, revelavam as marcas obtidas na divina lavoura do amor. As tuas, amanhã, igualmente falarão de ti, no mundo espiritual, onde interrompida a experiência terrestre, cada criatura arrecada as bênçãos ou as lições da vida, de acordo com as próprias obras.

SEMENTE DA SABEDORIA

Discípulo: Como despertar a sabedoria em nós mesmos, Mestre?

Mestre: Compare-se você mesmo Gafanhoto com o lavrador que prepara e semeia o campo:

Há lavradores de todas classes.

Existem aqueles que compram o campo e exploram-no, através de rendeiros suarentos, sem nunca tocarem o solo com as próprias mãos.

Encontramos em muitos lugares os que relegam a enxada à ferrugem, cruzando os braços e imputando à chuva ou ao solo o fracasso da sementeira que não vigiam.

Somos defrontados por muitos que fiscalizam a plantação dos vizinhos, sem qualquer atenção para com os trabalhos que lhes dizem respeito.

Temos diversos que falam despropositadamente com referência a inutilidades mil, enquanto vermes destruidores aniquilam as flores frágeis do seu próprio jardim.

Vemos numerosos acusando a terra como incapaz de qualquer produção, mas negando à gleba que lhes foi confiada a bênção da gota d'água e o socorro do adubo.

Observamos muitos que se dizem possuídos pela dor de cabeça, pelo resfriado ou pela indisposição e perdem a sublime oportunidade de semear.

A Natureza, no entanto, retribui a todos eles com o desengano, a dificuldade, a negação e o desapontamento.

Discípulo: O senhor quer dizer que adquirir sabedoria exige muito esforço, Mestre?

Mestre: O agricultor que realmente trabalha, cedo recolhe a graça do celeiro farto. E assim ocorre na lavoura do espírito. Ninguém logrará o resultado excelente, sem esforçar-se, conferindo à obra do bem o melhor de si mesmo.

Discípulo: Mas isso é possível na nossa época, Mestre?

Mestre: Houve uma época de senhores e escravos, de superficialidade e favoritismo; contudo, nosso Mestre maior não nos diz que o semeador distinguido por seus títulos ou mais endinheirado seria o legítimo detentor da colheita, mas asseverou, com indiscutível acerto, que o lavrador dedicado às próprias obrigações será o primeiro a beneficiar-se com as vantagens do fruto que ele mesmo cultivou.

O LADO BOM E O LADO MAU

Discípulo: Muitos dizem que tudo tem seu lado bom e seu lado mau. Isso é verdade Mestre?

Mestre: Não te esqueças da “boa parte” que reside em todas as criaturas e em todas as coisas:

- O fogo destrói, mas transporta consigo o elemento purificador.
- A pedra é contundente, mas consolida a segurança do alicerce.
- A ventania açoita impiedosa, todavia, ajuda a renovação do ar.
- A enxurrada é imundície, entretanto, costuma carrear o adubo indispensável à sementeira vitoriosa.
- Assim também há criaturas que, em se revelando negativas em determinados setores da luta humana, são extremamente valiosas em outros.

Discípulo: O senhor quer dizer que não podemos olhar as pessoas apenas por um lado, Mestre?

Mestre: A apreciação unilateral é sempre ruínosa. A imperfeição completa, tanto quanto a perfeição integral, não existem no plano em que evoluímos.

- O criminoso, acusado por toda a gente, amanhã poderá ser o enfermeiro que te estende o copo d'água.
- O companheiro, no qual descubres agora uma faixa de trevas, poderá ser depois o irmão sublimado que te convida ao bom exemplo.

A tempestade da hora em que vivemos é, muitas vezes, a fonte do bem-estar das horas que vamos viver.

Busquemos o lado melhor das situações, dos acontecimentos e das pessoas. Quem procura a “boa parte” e nela se detém, recolhe no campo da vida o tesouro espiritual que jamais lhe será roubado.

COM BELAS PALAVRAS SE PODE IR À FEIRA

Discípulo: O que o grande mestre Confúcio quiz dizer quando falou: “*Com belas palavras se pode ir à feira*”, Mestre?

Mestre: Muito significa as conquistas através de nossas ações e atos. Não devemos nos contentar em apenas pronunciar palavras lindas aos ouvidos de quem sofre, renovando-lhe as forças gerais; mas sim dar-lhe as mãos para que se levante.

Discípulo: Mas esse ensinamento não é simbólico Mestre?

Mestre: Observe muitos, na luta pelo próprio progresso, a se reerguerem para o conhecimento, para a alegria e para a virtude, banhados pela divina claridade do Mestre Maior, e que podem levantar milhares de criaturas para a Esfera Superior. - Para isso, porém, não bastará a predicação pura e simples. O sermão é, realmente, um apelo sublime, do qual não prescindiu o Grande Sábio, mas não podemos esquecer que apenas com palavras não é possível restabelecer o ânimo de quem sofre.

Discípulo: O senhor quer dizer que precisamos agir mais, Mestre?

Mestre: Nós, os que nos achávamos mortos na ignorância, e que hoje, por acréscimo da Misericórdia Infinita, já podemos desfrutar algumas bênçãos de luz, precisamos estender o serviço de socorro aos demais.

- Não nos desincumbiremos, porém, da tarefa salvacionista, simplesmente pronunciando alguns discursos admiráveis.
- É imprescindível usar nossas mãos nas obras do bem.
- Esforço dos braços significa atividade pessoal. Com o empenho de nossas energias, na construção do Reino Espiritual do bem, na Terra, com certeza alinharemos observações excelentes em torno das preciosidades da Boa Nova ou das necessidades da redenção humana.
- Encontrando o nosso irmão, caído na estrada, façamos o possível por despertá-lo com os recursos do verbo transformador, mas não olvidemos que, para trazê-lo de novo à vida construtiva, será indispensável, segundo a inesquecível lição do Mestre Maior, estender-lhe a mão.

OLHAR CONTAMINADO

Discípulo: Porque nossa visão interior prejudica o entendimento que temos das coisas, Mestre?

Mestre: Guardemos o cuidado; pois, nada é puro para os contaminados e infiéis.

Discípulo: Mas o que o senhor quer dizer com isso, Mestre?

Mestre: O homem enxerga sempre, através da sua visão interior.

- Com as cores que usa por dentro, julga os aspectos de fora.
- Pelo que sente, examina os sentimentos alheios.
- Na conduta dos outros, supõe encontrar os meios e fins das ações que lhe são peculiares.

Discípulo: Então é isso que o senhor quer dizer com *contaminados e infiéis*, Mestre?

Mestre: Exatamente Gafanhoto; daí, o imperativo de grande vigilância para que a nossa consciência não se contamine pelo mal. - Quando a sombra vagueia em nossa mente, não vislumbramos senão sombras em toda parte.

- Junto das manifestações do amor mais puro, imaginamos alucinações carnavais.
- Se encontramos um companheiro trajado com louvável apuro, pensamos em vaidade.
- Ante o amigo chamado à carreira pública, mentalizamos a tirania política.
- Se o vizinho sabe economizar com perfeito aproveitamento da oportunidade, fixa-mo-lo com desconfiança e costumamos tecer longas reflexões em torno de apropriações indébitas.
- Quando ouvimos um amigo na defesa justa, usando a energia que lhe compete, relegamo-lo, de imediato, à categoria dos intratáveis.
- Quando a treva se estende, na intimidade de nossa vida, deploráveis alterações nos atingem os pensamentos.

Virtudes, nessas circunstâncias, jamais são vistas. Os males, contudo, sobram sempre. Os mais largos gestos de bênção recebem lastimáveis interpretações. - Guardemos cuidado toda vez que formos visitados pela inveja, pelo ciúme, pela suspeita ou pela maledicência. - Casos intrincados existem nos quais o silêncio é o remédio bendito e eficaz, porque, sem dúvida, cada espírito observa o caminho ou o caminheiro, segundo a visão clara ou escura de que dispõe.

ENTENDER O BEM

Discípulo: Fala-se muito em fazer o bem, mas como podemos entender melhor essa orientação, Mestre?

Mestre: Não te deixes vencer pelo mal, mas vence o mal com o bem, nos disse o grande Sábio. - Observe que, em plena casa da Natureza, todos os elementos, em face do mal, oferecem o melhor que possuem para o reajustamento da harmonia e para a vitória do bem, Gafanhoto:

- Quando o temporal parece haver destruído toda a paisagem, congregam-se as forças divinas da vida para a obra do refazimento.
- O Sol envia luz sobre o lamaçal, curando as chagas do chão.
- O vento acaricia o arvoredo e enxuga-lhe os ramos.
- O cântico das aves substitui a voz do trovão.
- A planície recebe a enxurrada, sem revoltar-se, e converte-a em adubo precioso.
- O ar que suporta o peso das nuvens e o choque da faísca destruidora, torna à leveza e à suavidade.

- A árvore de frondes quebradas ou feridas regenera-se, em silêncio, a fim de produzir novas flores e novos frutos.
- A terra, nossa mãe comum, sofre a chuva de granizos e o banho de lodo, periodicamente, mas nem por isso deixa de engrandecer o bem cada vez mais.

Por que conservaremos, por nossa vez, o fel e o azedume do mal, na intimidade do coração? - Aprendamos a receber a visita da adversidade, educando-lhe as energias para proveito da vida.

A ignorância é apenas uma grande noite que cederá lugar ao sol da sabedoria. Usa o tesouro de teu amor, em todas as direções, e estenda o bem por toda parte. A fonte, quando tocada de lama, jamais se dá por vencida. Acolhe os detritos no próprio seio e, continuando a fluir, transforma-os em bênçãos, no curso de suas águas que prosseguem correndo, com brandura e humildade, para o benefício de todos.

A INSEGURANÇA

Discípulo: Porque sentimos insegurança em nosso aprendizado, Mestre?

Mestre: Os aprendizes, quando procuram a sublimação da individualidade precisam entender o valor supremo da vontade no aprimoramento próprio.

- Os templos e as escolas permanecem repletos de aprendizes que vislumbram os poderes divinos da sabedoria do Mestre Maior e lhe reconhecem a magnanimidade, caminhando, porém, ao sabor de vacilações cruéis.
- Creem e descreem, ajudam e desajudam, organizam e perturbam, iluminam-se na fé e ensombram-se na desconfiança...

É que esperam a proteção do Mestre Maior para desfrutarem o contentamento imediato no corpo, mas não querem ir até ele para se apossarem da vida eterna.

- Pedem o milagre do Mestre, mas não lhe aceitam as diretrizes.
- Solicitam-lhe a presença consoladora, entretanto, não lhe acompanham os passos.

- Pretendem ouvi-lo, à beira do lago sereno, em preleções de esperança e conforto, todavia, negam-se a partilhar com ele o serviço da estrada, através do sacrifício pela vitória do bem.
- Cortejam-no, adornado-o de flores, mas fogem aos testemunhos de entendimento e bondade, à frente da multidão desvairada e enferma.
- Suplicam-lhe as bênçãos da ressurreição, no entanto, odeiam os sacrifícios que regeneram e santificam.
- Podem ir na vanguarda edificante, mas não querem.
- Clamam por luz divina, entretanto, receiam abandonar as sombras.
- Suspiram pela melhoria das condições em que se agitam, todavia, detestam a própria renovação.

Vemos, pois, que é fácil comer o pão da sabedoria ou; regozijar-se alguém com a sua influência, mas, para alcançar a Vida Abundante de PAZ, não basta a faculdade de poder e o ato de crer, mas também a vontade perseverante de quem aprendeu a trabalhar e servir, aperfeiçoar e querer.

A OFENSA E A REGENERAÇÃO

Discípulo: Porque não é certo revidar as ofensas, Mestre?

Mestre: Se algum homem chegar a ser surpreendido com alguma ofensa, vós, que se encontram a caminho da PAZ, orientai-o com espírito de mansidão, velando por vós mesmos para que não sejais igualmente tentados.

- Se tentamos orientar o irmão perdido nos cipoais do erro, com agulhões de cólera, nada mais fazemos que lhe despertar a ira contra nós mesmos.
- Se lhe impusermos golpes, revidará com outros tantos.
- Se lhe destacamos as falhas, poderá salientar os nossos gestos menos felizes.
- Se opinamos para que sofra o mesmo mal com que feriu a outrem, apenas aumentamos a percentagem do mal, em derredor de nós.
- Se lhe aplaudimos a conduta errônea, aprovamos o crime.
- Se permanecemos indiferentes, sustentamos a perturbação.

Mas se tratarmos o erro do semelhante, como quem cogita de afastar a enfermidade de um amigo doente, estamos, na realidade, concretizando a obra regenerativa.

Nas horas difíceis, em que vemos um companheiro despenhar-se nas sombras interiores, não olvidemos que, para auxiliá-lo, é tão desaconselhável a condenação, quanto o elogio.

Se não é justo atirar petróleo às chamas, com o propósito de apagar a fogueira, ninguém cura chagas com a projeção de perfume.

Sejamos humanos, antes de tudo.

Abeiremo-nos do companheiro infeliz, com os valores da compreensão.

Ninguém perderá, exercendo o respeito que devemos a todas as criaturas e a todas as coisas.

Situemo-nos na posição do acusado e reflitamos se, nas condições dele, teríamos resistido às sugestões do mal. Relacionemos as nossas vantagens e os prejuízos do próximo, com imparcialidade e boa intenção.

Toda vez que assim procedermos, o quadro se modifica nos mínimos aspectos. De outro modo será sempre fácil zurzir e condenar, para cairmos, com certeza, nos mesmos delitos, quando formos, por nossa vez, visitados pela tentação.

PREVER O FUTURO

Discípulo: Será que o homem comete erros por desconhecer o futuro e as consequências dos seus atos, Mestre?

Mestre: Se soubéssemos:

- Se o homicida conhecesse, de antemão, o tributo de dor que a vida lhe cobraría, no reajuste do seu destino, preferiria não ter braços para desferir qualquer golpe.
- Se o caluniador pudesse eliminar a crosta de sombra que lhe enlouquece a visão, observando o sofrimento que o espera no acerto de contas com a verdade, paralisaria as cordas vocais ou imobilizaria a pena, a fim de não se confiar à acusação descabida.
- Se o desertor do bem conseguisse enxergar as perigosas ciladas com que as trevas lhe furtarão o contentamento de viver, deter-se-ia feliz, sob as algemas santificantes dos mais pesados deveres.
- Se o ingrato percebesse o fel de amargura que lhe invadirá, mais tarde, o coração, não perpetraria o delito da indiferença.

- Se o egoísta contemplasse a solidão infernal que o aguarda, nunca se apartaria da prática infatigável da fraternidade e da cooperação.
- Se o glutão enxergasse os desequilíbrios para os quais encaminha o próprio corpo, apressando a marcha para a morte, renderia culto invariável à frugalidade e à harmonia.
- Se soubéssemos quão terrível é o resultado de nosso desrespeito às Leis da Natureza, jamais nos afastaríamos do caminho reto.

Perdoa, pois, a quem te fere e calunia. Em verdade, quantos se rendem às sugestões perturbadoras do mal, não sabem o que fazem.

QUERER É PODER?

Discípulo: É importante querer alcançar alguma coisa na vida, Mestre?

Mestre: A vontade, se não for acompanhada das obras que a enobreça, será morta em si mesma.

Querer, sem ação, é problema credor da melhor atenção, em todos os tempos.

É importante que os discípulos compreendam, com clareza, que o ideal mais nobre, sem trabalho que o materialize, a benefício de todos, será sempre uma soberba paisagem improdutiva.

Que diremos de um motor precioso do qual ninguém se utiliza? De uma fonte que não se movimenta para fertilizar o campo? De uma luz que não se irradie?

Confiaremos com segurança em determinada semente, todavia, se não a plantamos, em que redundará nossa expectativa, senão em simples inutilidade?

Sustentaremos absoluta esperança nas obras que a tora de madeira nos fornecerá, mas se não nos dispomos a usar o serrote e a plaina, certo que a matéria-prima repousará, indefinidamente, a caminho da desintegração.

A crença é o meio. - A ação é o fim, Gafanhoto.

A celeste confiança ilumina a inteligência para que a ação benéfica se estenda, improvisando, por toda parte, bênçãos de paz e alegria, engrandecimento e sublimação.

Quem puder receber uma gota de revelação espiritual, no imo do ser, demonstrando o amadurecimento preciso para a vida superior, procure, de imediato, o posto de serviço que lhe compete, em favor do progresso comum.

Discípulo: Então o senhor quer dizer que precisamos ter confiança, seguida de ação, para alcançar o que desejamos, Mestre?

Mestre: A fé e a vontade, na essência, é aquele embrião de mostarda do ensinamento maior que, em pleno crescimento, através da elevação pelo trabalho incessante, se converte no Reino Divino, onde nossa alma passa a viver. - Guardar, pois, o êxtase da vontade no coração, sem qualquer atividade nas obras de desenvolvimento da sabedoria e do amor, consubstanciados no serviço da caridade e da educação, será conservar na terra viva do sentimento um ídolo morto, sepultado entre as flores inúteis das promessas brilhantes.

VOCÊ TEM UM OBJETIVO?

Discípulo: Porque muitos erram em seus objetivos, Mestre?

Mestre: Precisamos ponderar quais realmente são nossos objetivos, Gafanhoto. - Alcançaremos o alvo que mantemos em mira:

- O avarento sonha com tesouros amoedados e chega ao cofre forte.
- O malfeitor comumente ocupa largo tempo, planificando a ação perturbadora, e comete o delito.
- O político hábil anseia por autoridade e atinge alto posto no domínio terrestre.
- A mulher desprevenida, que concentra as idéias no desperdício das emoções, penetra o campo das aventuras inquietantes.

Discípulo: O senhor quer dizer que as pessoas não sabem quais seus objetivos na vida, Mestre?

Mestre: Cada meta a que nos propomos tem o preço respectivo.

- O usurário, para amealhar o dinheiro, quase sempre perde a paz.

- O delinquente, para efetuar a falta que delinea, avilta o nome.
- O oportunista, para conseguir o lugar de mando, muitas vezes desfigura o caráter.
- A mulher desajuizada, para alcançar fantasiosos prazeres, abdica, habitualmente, o direito de ser feliz.

Se impostos tão pesados são exigidos na Terra aos que perseguem resultados puramente inferiores, que tributos pagará o espírito que se candidata à glória na vida eterna?

O caminho do bem é a resposta para todos os que procuram a sublimidade.

Contemplando esse alvo, mesmo através de incompreensões, açoites, aflições e pedradas, servindo constantemente, chegaremos ao topo sublime da paz.

Se desejas, por tua vez, chegar ao mesmo destino Gafanhoto, centraliza as aspirações no objetivo santificante e segue, com valoroso esforço, na conquista do eterno prêmio.

O CAMINHO DIFÍCIL

Discípulo: Nosso aprimoramento interior é sempre envolvido em sacrifícios, Mestre?

Mestre: A conquista da sabedoria e do aperfeiçoamento interior não se reporta somente à sustentação da vida física, na subida pedregosa da ascensão. - Muito mais que de pão do corpo, necessitamos de pão do espírito. - Se as células do campo fisiológico sofrem fome e reclamam a sopa comum, as necessidades e desejos, impulsos e emoções da alma provocam, por vezes, aflições desmedidas, exigindo a mais ampla alimentação espiritual.

- Há momentos de profunda exaustão, em nossas reservas mais íntimas.
- As energias parecem esgotadas e as esperanças se retraem apáticas.
- Instala-se a sombra, dentro de nós, como se espessa noite nos envolve-se. E qual acontece à Natureza, sob o manto noturno, embora guardemos fontes de entendimento e flores de boavontade, na vasta extensão do nosso país interior, tudo permanece velado pelo nevoeiro de nossas inquietações.

Discípulo: Mas será que não estaremos desamparados em nossa marcha, Mestre?

Mestre: O Mestre Maior, contudo, ainda aí, não nos deixa completamente relegados à treva de nossas indecisões e desapontamentos. Assim como faz brilhar as estrelas fulgurantes no alto, desvelando os caminhos constelados do firmamento ao viajor perdido no mundo, acende, no céu de nossos ideais, convicções novas e aspirações mais elevadas, a fim de que nosso espírito não se perca na viagem para a vida superior. - Mantenhamos, pois, a confortadora certeza de que toda tempestade é seguida pela atmosfera tranqüila e de que não existe noite sem alvorecer.

FRAÇÕES DO TEMPO

Discípulo: Nosso tempo é valioso, Mestre?

Mestre: Observando o comportamento do tempo, por fração de segundos, podemos ver que um deslize de nossa parte acontece justamente no pular do ponteiro.

- "Por um pouco", o administrador dirige os interesses do povo.
- "Por um pouco", o servidor obedece na subalternidade.
- "Por um pouco", o usuário retém o dinheiro.
- "Por um pouco", o infeliz padece privações.

Ah! Se o homem reparasse a brevidade dos dias de que dispõe na Vida! Se visse a exiguidade dos recursos com que pode contar no corpo com que se movimenta... Certamente, semelhante percepção, diante da eternidade, dar-lhe-ia novo conceito da bendita oportunidade, preciosa e rápida, que lhe foi concedida no mundo.

Discípulo: Isso significa que nosso tempo na vida é muito curto, Mestre?

Mestre: Tudo favorece ou aflige a criatura, simplesmente por um pouco de tempo. Muita gente, contudo, vale-se dessa pequenina fração de horas para complicar-se por muitos anos. É indispensável fixar o cérebro e o coração no exemplo de quantos souberam glorificar a romagem apressada no caminho comum.

Gafanhoto, onde estiveres, lembra-te de que aí permaneces "por um pouco" de tempo. Modera-te na alegria e conforma-te na tristeza, trabalhando sem cessar, na extensão do bem, porque é na demonstração do "pouco" que caminharás para o "muito" de felicidade ou de sofrimento.

LINGUAGEM E DEFESA

Discípulo: Nossa maneira de falar é uma forma de defesa, Mestre?

Mestre: Utiliza a linguagem sã e irrepreensível para que o adversário se envergonhe, não tendo nenhum mal que dizer de nós.

- Através da linguagem, o homem ajuda-se ou se desajuda.
- Ainda mesmo que o nosso íntimo permaneça nevado de problemas, não é aconselhável que a nossa palavra se faça turva ou desequilibrada para os outros.
- Cada qual tem o seu enigma, a sua necessidade e a sua dor e não é justo aumentar as aflições do vizinho com a carga de nossas inquietações.
- A exteriorização da queixa desencoraja, o verbo da aspereza vergasta, a observação do maldizente confunde...
- Pela nossa manifestação mal conduzida para com os erros dos outros, afastamos a verdade de nós.
- Pela nossa expressão verbalista menos enobrecida, repelimos a bênção do amor que nos encheria do contentamento de viver.

Tenhamos a precisa coragem de eliminar, por nós mesmos, os raios de nossos sentimentos e desejos descontrolados.

Discípulo: Então nossas formas de falar podem ser muito prejudiciais a nós mesmo e aos outros, Mestre?

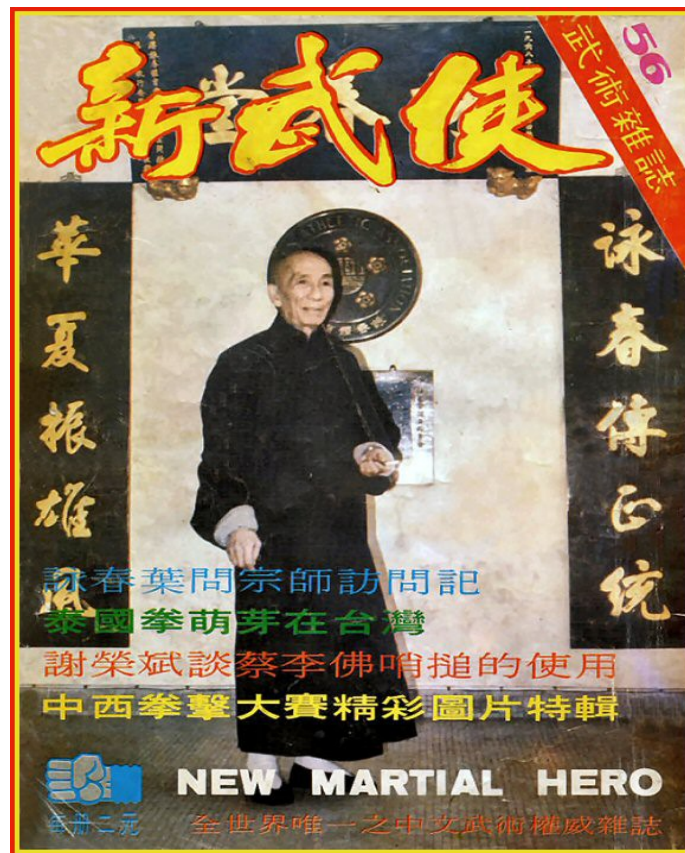
Discípulo: A palavra é canal do "eu". Pela válvula da língua, nossas paixões explodem ou nossas virtudes se estendem. Cada vez que arrojamos para fora de nós o vocabulário que nos é próprio, emitimos forças que destroem ou edificam, que solapam ou restauram, que ferem ou balsamizam. - Linguagem, a nosso entender, se constitui de três elementos essenciais: expressão, maneira e voz. Se não aclaramos a frase, se não apuramos o modo e se não educamos a voz, de acordo com as situações, somos suscetíveis de perder as nossas melhores oportunidades de melhoria, entendimento e elevação.

Discípulo: Isso significa que precisamos ponderar para falar, Mestre?

Mestre: Nem linguagem doce demais, nem amarga em excesso. Nem branda em demasia, afugentando a confiança, nem áspera ou contundente, quebrando a simpatia, mas sim "linguagem sã e irrepreensível para que o adversário se envergonhe, não tendo nenhum mal que dizer de nós".

CONHECENDO MAIS SOBRE O WING CHUN

Mestre Yip Man



Wing Chun Kuen é uma arte marcial de origem chinesa, lógica e científica, completamente diferente das outras, com ênfase na economia de movimentos, proporcionando excelente defesa pessoal e aptidão física a seus praticantes. As técnicas são baseadas em movimentos diretos, práticos, simples e naturais, sem uso de força bruta e de emprego imediato.

São desenvolvidas habilidades técnicas de equilíbrio, sensibilidade, posicionamento, velocidade, precisão, poder e energia interna através das variedades de movimentos físicos específicos e combates supervisionados que simulam uma luta real. O objetivo do combate está em proteger a linha central do

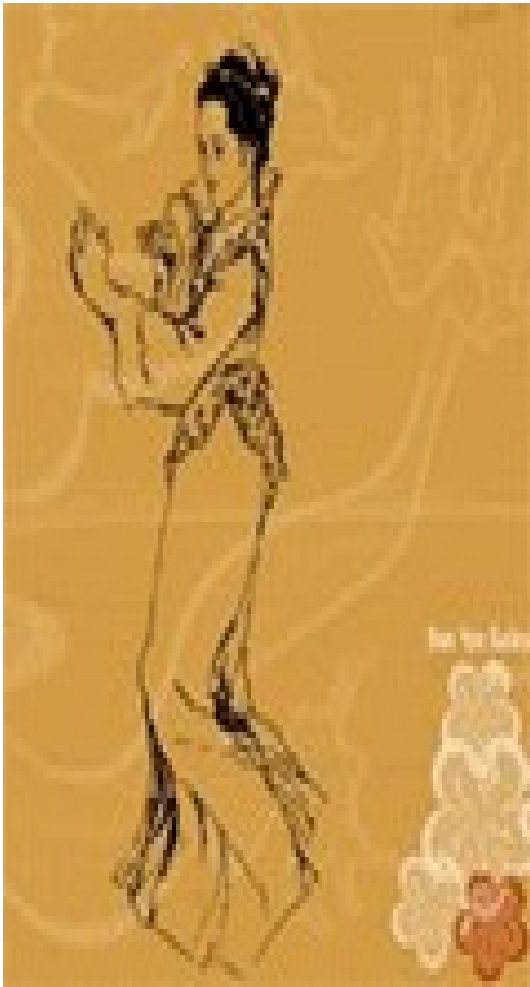
corpo com defesas e ataques de mãos curtos e explosivos e chutes médios / baixos, ainda, golpes direcionados contra os pontos vulneráveis do agressor.

Não são utilizados chutes altos ou com giros de corpo e quebra de blocos de madeira e/ou tijolos. Pelo fato do WCK ser um sistema de defesa pessoal científico, requer entendimento profundo da arte antes dos estudantes poderem executar propriamente os movimentos, exigindo constância nos estudos, análises e questionamentos das razões de cada movimento e, não simplesmente imitá-los.

Os conhecimentos do Wing Chun estão ao alcance de pessoas com idades acima dos 12 anos, independentemente de sexo, biotipo ou massa muscular, ou ainda, limite máximo de idade. Conseqüentemente, o praticante adquire os benefícios do controle de estresse, disciplina mental, melhora na concentração, confiança, integração social, conhecimentos culturais, filosofia de vida e espiritualidade, desenvolvimento pessoal e sensação de bem estar, com isso tem um excelente investimento para uma vida saudável com qualidade.

Só existem dois meios de se praticar o Wing Chun: o correto e o incorreto. Os estudantes realmente interessados em aprender a arte devem se assegurar na escolha de um professor competente, com conhecimento e treinamento corretos. Em artes marciais, mais do que em outras áreas, o prestígio pessoal vem de acordo com o tempo de prática e dedicação pela arte.

SEGUNDO UMA LENDA TRADICIONAL



N'g Mui



Yim Wing Chun

O Wing Chun tem sua origem como um sistema de arte marcial chinesa durante a dinastia Ching, e cujas as idéias básicas foram formuladas pela monja budista do templo Siu Lum (Shao Lim), N'g Mui.

Devemos levar em conta que durante a Dinastia Ming (1368-1644) o Kung fu era praticado no templo Siu Lum no Sul da China, primeiramente como forma de exercício físico. Com a usurpação pelos manchus e o estabelecimento da

Dinastia Ching, muitos patriotas de Ming buscaram refúgio de uma perseguição escondendo-se no templo Siu Lum, obtendo a ajuda dos monges, que eram simpatizantes pela causa dos rebeldes.

Com bastante experiência em todos os tipos de pugilismo da época, Ng Mui era reputada como "lutador número um" do templo e famosa por sua grande habilidade no mui fah jong, aparelho de treino utilizado para aperfeiçoar a postura e o equilíbrio.

O sistema em desenvolvimento o qual seria mais tarde chamado de Wing Chun não fora ensinado ou mostrado por Ng Mui a outros monges ou possíveis alunos do templo, acredita-se na possibilidade de Ng Mui criar este estilo para que fossem treinados rebeldes em um espaço de tempo mais curto que os demais estilos do templo. Ng Mui incorporou características da garça e da serpente, tais como a agressividade de maneira precisa e o emboscar para a captura da presa.

Alguns monjes, incluindo Ng Mui, eram na realidade rebeldes contra o poder da época e sendo assim, o templo Siu Lum constituía-se em uma ameaça ao soberano Ching.

Infiltrado dentro do templo, Ma Ning Yee, um traidor entre os monjes, forneceu informações ao imperador Ching, que formularia então um ataque ao templo, com várias tropas sendo enviadas com a missão de destruir o templo e exterminar os rebeldes.

Muitos monges morreram na tentativa de fuga, porém Ng Mui e mais quatro famosos lutadores, Pak Mei, Fung Do Tak, Mui Hin e Chi Shin, combateram com heroísmo e conseguiram escapar, cada qual rumando para diferentes localidades da China no intento de continuar a oposição contra a soberania vigente.

Ng Mui viajou no anonimato, trabalhou como simples membro de uma companhia de ópera chinesa até chegar ao mosteiro Tai Lung, onde se fixou. Nesse mosteiro continuou sua prática budista e deu início à criação de um novo sistema de arte marcial baseado não nos animais como era costume, mas nos próprios movimentos humanos, levando em conta a formação óssea, muscular, ligamentos e tendões. Durante esse período, conheceu uma jovem chamada Yim Wing Chun, que trabalhava vendendo bolinhos de feijão, na cidade, às encostas da montanha.

Yim Wing Chun havia aprendido algumas artes marciais Siu Lum, por ter seu pai treinado num templo próximo a Cantão, local que tivera que deixar devido a problemas com o império de Ching.

Na cidade de Tai Lung, Yim Wing Chun era admirada por sua incomum beleza e essa beleza atraía a atenção de um tirânico proprietário de terras e também artista marcial chamado Wong. Wong exigiu que Wing Chun se casasse com ele. A jovem, já comprometida, recusou-se. Furioso, Wong agrediu ferindo gravemente o pai da moça e ameaçou levá-la a força.

Foi então que Yim Wing Chun buscou auxílio com Ng Mui e esta decidiu ensiná-lo o sistema de luta que havia criado. Motivada pelo desejo de enfrentar Wong e vingar o pai, Yim Wing Chun passou a treinar sem descanso. No dia em que Wong apareceu para levá-la, Yim Wing Chun o desafiou para uma luta. Rindo, Wong lhe disse para dar o primeiro ataque. A jovem lutadora sem ficar intimidada, desferiu então um único soco no peito de Wong e este caiu por terra. Registrou-se que mais tarde o tirano faleceria em consequência do ferimento interno causado por aquele soco.

Yim Wing Chun continuou a treinar com Ng Mui até que esta decidiu viajar novamente. Depois que Ng Mui partiu, Yim Wing Chun revisou e aperfeiçoou o sistema que aprendera, tornando-o mais simples e econômico.

Mais tarde, Yim Wing Chun casou-se com quem estava comprometida, Leung Bok Chau. Este praticava artes marciais, porém achou que a habilidade que a mulher apresentava era muito superior aos estilos conhecidos e quis praticar o sistema ao qual deu o nome de "Wing Chun" em homenagem à esposa. Durante esse tempo, Yim Wing Chun também aprendera a usar as facas borboletas (Pa Tzan do), porém o uso destas facas já existentes e utilizadas no estilo de Shao Lim sofreu adaptações no Wing Chun, provavelmente com associações ao uso de um tio de Yim Wing Chun, o qual era açougueiro, e do qual utilizava longas e largas facas. Yim Wing Chun incorporou os movimentos de pulso para executar os ataques de corte com a lateral da faca.

Leung Bok Chau tinha um amigo, Wong Wah Bo, que era ator numa companhia de ópera chinesa e a quem ensinou o sistema Wing Chun incluindo o aprendizado das facas borboletas. Certo dia, quando Wong Wah Bo praticava com as facas, um empregado da companhia de ópera chamado Leung Yee Tai passou a observá-lo atentamente. Leung Tai era um especialista no uso do bastão longo (instrumento que era utilizado para empurrar os juncos que transportavam os atores e também manipulado como terrível arma), Leung Yee Tai aprendera técnicas de bastão com um dos monjes que houvera escapado do templo Shao Lin, Chi Shin, um perito nas técnicas de bastão.

Leung Yee Tai indagou a Wong Wah Bo se este aceitaria ter com ele uma luta de caráter amistoso para verificarem quem era melhor com suas respectivas armas. Depois de trocarem técnicas, quando ambos puderam apreciar a grande habilidade que cada qual possuía, optaram por um intercâmbio de técnicas. A

partir de então Wong Wah Bo incorporou o luk dim bun kwan (bastão longo) ao sistema Wing Chun. Completava-se então o sistema Wing Chun, fazendo parte o aprendizado das facas e do bastão.

COMPANHIAS DE ÓPERAS DOS JUNCOS VERMELHOS



Durante as viagens da companhia de ópera, Wong Wah Bo acompanhado por Leung Yee Tai, encontrou um famoso herbalista chamado Leung Jan, que vivia em Fatshan. Leung Jan sempre tivera bastante interesse em artes marciais, porém nunca havia encontrado um estilo com o qual se identificasse e no qual acreditasse realmente. Ao ver o Wing Chun, imediatamente manifestou interesse em aprender tal sistema. Wong Wah Bo e Leung Yee Tai ensinaram a Leung Jan que então passou a treinar de maneira tão intensa que logo se transformou num combatente extremamente habilidoso, obtendo a reputação de melhor lutador dos arredores da província de Fatshan.

Por sua vez, Leung Jan ensinou o Wing Chun a seus dois filhos, Leung Bik e Leung Chun. Ensinou também a um amigo, Fung Wah, que acabou por obter o apelido de "Wah do braço de madeira", devido à sua facilidade em quebrar os braços de madeira do mok jong quando praticava a forma Wing Chun nesse

instrumento de treino (sendo que nesta época o mok jong era construído com menos molejo entre braços e tronco, obtendo assim maior resistência e no caso de uso de grande força possibilitava a quebra dos braços do aparelho).

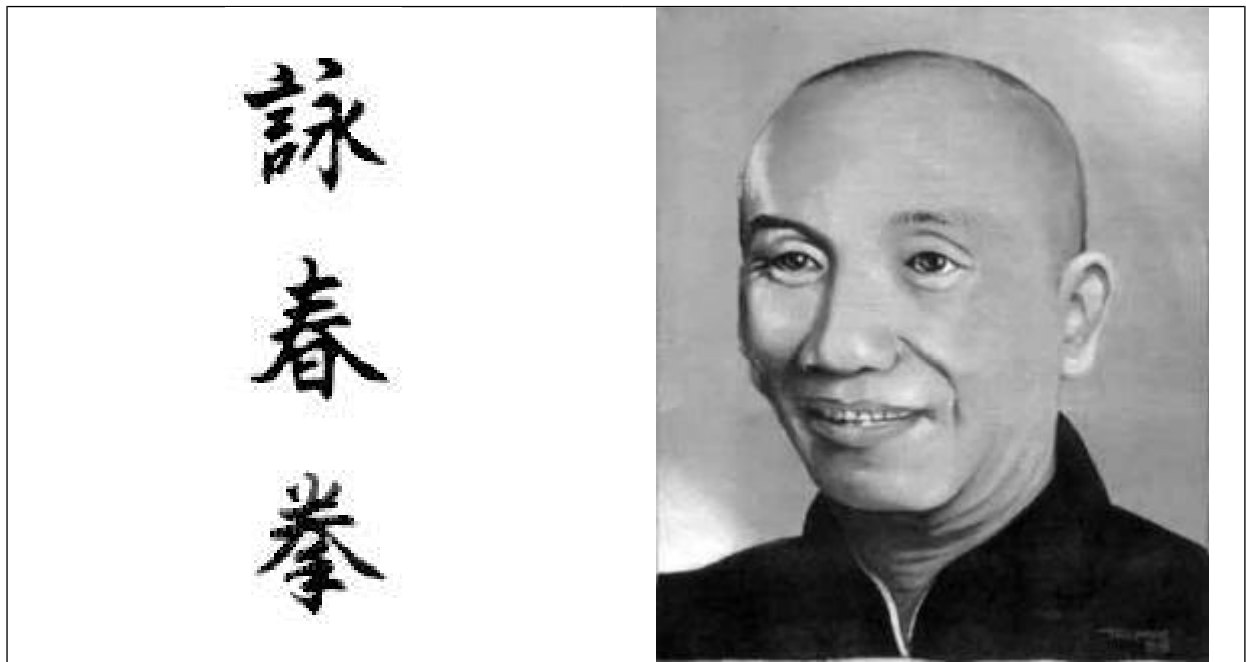
Um vizinho de Leung Jan, Chan Wah Shun, que ganhava a vida como trocador de dinheiro, sempre observava os quatro praticantes e desejou praticar também. Embora não fosse pessoa de educação muito apurada, por sua perseverança aprendeu com facilidade e por ser de maior porte físico que a maioria dos chineses, transformou-se em excelente lutador. Como sua reputação crescia, Chan Wah Shun passou a ensinar Wing Chun, porém para poucos alunos.



Durante os anos em que ensinou, Chan Wah Shun teve apenas dezesseis discípulos, sendo o último a admitir, um garoto chamado Yip Man. Yip Man nasceu no ano de 1891, na província de Fatshan, (Hong Kong, China). Filho de Oi Doh, mercador e proprietário de loja, e madame Ng, moravam em uma rua chamada Fuk Yin, na qual havia construções dos antepassados de família. Em 1900, portanto aos 9 anos de idade, Yip Man começava a treinar Wing Chun sob

a tutela de Chan Wah Shun, em uma daquelas antigas construções, pagando a seu mestre três moedas de prata, o que significava um alto valor para a época. Yip Man tinha como "Si Hings", Ng Chang So, Lui Yu Chai, Yuen Kay Chan e Yui Choi. Em 1902, Chan Wah Shun viria a falecer e Ng Chang So assumiria o ensino ao grupo, que continuava a incluir o adolescente Yip Man. Apartir de 1907, porém, começaria a atribulada vida de Yip Man, que com 16 anos de idade, presenciou um desafio de chi gung por uma mulher que se propunha a receber um ataque na região da cintura (dan tin) e nada sentir. Yip Man apresentou-se como um voluntário e desferiu um golpe (gum jeong) o qual acabou resultando no falecimento da mulher.

GRÃO MESTRE YIP MAN



Devido ao incidente, a família de Yip Man foi forçada a tirá-lo de Fatshan e mandá-lo para o Japão a bordo do navio Aoyama Maru que fazia a rota Hong Kong - Kobe via Shanghai. A idéia de uma estada por tempo maior no Japão, onde estudaria e se afastaria de encrencas, não durou muito. Durante a viagem Yip Man já encontrara problemas e depois em terra, viu-se obrigado a se defender, primeiro em um confronto com três indivíduos no cais de Kobe, qual resultaria num segundo combate com um oficial da polícia. Após Yip Man lutar e vencer os três marginais, estes armaram com o oficial da polícia uma maneira de pegar Yip Man. Nem a imagem de um oficial indispôs ao combate, que mesmo vencendo, Yip Man foi preso e para ser solto, porém deportado, teve que assumir verbalmente a derrota perante o oficial. Deve-se levar em conta que havia diferenças políticas e culturais entre China e Japão e, portanto não eram

amistosas as relações entre os dois países, configuradas mais tarde na Segunda Guerra Mundial.



Deportado para a China, Yip Man estabeleceu-se em Hong Kong, reiniciando seus estudos em um colégio da região, chamado St. Stephen's College. Não tardou, porém e logo Yip Man ficou famoso na escola por meter-se sempre em brigas, mesmo contra oponentes maiores e mais fortes. Certa ocasião encontrava-se em um parque fazendo suas técnicas, as quais foram presenciadas por um homem, este achando muito parecidas com as de um amigo chamado Leung Bik. Esse homem contou ao amigo o que vira e Leung Bik convidou Yip Man para praticar com ele. Uma surpresa para o então jovem e arrogante Yip Man que, convencido de sua habilidade, não conseguia imaginar que Leung Bik, já de certa idade pudesse superá-lo. Yip Man acabaria treinando com Leung Bik por dois anos, durante os quais aprendeu teorias e aplicações que lhe faltavam.

Em 1913, Yip Man retornava a Fatshan onde encontraria seus "Si-Hings" (alunos mais antigos, da época de treino sob a tutela de Chan Wah Shun), mas não

treinariam juntos novamente, pois o uso e a compreensão do estilo eram agora diferentes, o que gerava uma restrição entre os alunos quanto àquele novo enfoque. Ng Chang So afirmou a Yip Man de que as técnicas apresentadas eram Wing Chun, ainda que aplicadas de forma diferente (vale lembrar que devido à morte de Chan Wah Shun supõe-se tenha ficado incompleto o aprendizado de seus alunos, pressuposto ser o conhecimento de Chan Wah Shun o mesmo de Leung Bik).

Yip Man casou-se e teve dois filhos, Yip Chun (nascido em 1925) e Yip Jing. Por volta de 1939 serviu o exército na guerra contra o Japão e, com o final da Segunda Grande Guerra Mundial, foi morar em Nanhoi, onde se tornou capitão da polícia e passou a trabalhar como detetive policial.

Nessa fase de sua vida, constam inúmeros relatos de lutas que teria tido, entre as quais, uma contra Tsu Ping, ladrão com fama de cruel e 'expert' em artes marciais. Preso por Yip Man, na delegacia, Ping passou a provocar seu captor dizendo que não reagira como deveria alegando ter sido preso por uma pessoa de idade. Yip Man propôs uma luta, e se Ping o vencesse estaria livre. De porte físico bem maior que Yip Man, Ping atacou com uma sequência de socos dos quais Yip Man defendeu-se se deslocando e no soco seguinte controlando o braço do agressor, desferiu uma violenta joelhada a qual levou Ping ao chão nocauteado.

Em 1949, com a revolução comunista na China, Yip Man viu-se novamente obrigado a fugir, indo para a cidade de Hong Kong, tendo que deixar a família em Nanhoi. Em estado de pobreza absoluta, devido à grande dificuldade de empregos na época, foi recolhido e ajudado por pessoas da associação dos garçons de Hong Kong. Curiosamente, havia entre eles muitos praticantes de kung fu, como Leung Sheung que mais tarde viria a ser seu primeiro discípulo.

A miséria e a falta de trabalho foram provavelmente os fatos que obrigaram Yip Man a ensinar Wing Chun kung fu profissionalmente, já que pensava como a criadora do estilo, Ng Mui, que o Wing Chun não era mercadoria de finalidades comerciais, além da necessidade de supervisão direta professor/aluno e da maior eficiência garantida para o estilo se um menor número de pessoas o conhecesse.

Após admitir Leung Sheung como aluno, seguiu-se Lok Yiu, Tsui Sheung Tin, e tantos outros, recebendo treinamento direto em teoria e prática com Yip Man. No final dos anos 60, Yip Man abria uma escola para o grande público, academia pela qual passaram mais de mil alunos.

Porém Yip Man não ministrava mais aulas para todos, apenas a seus alunos mais antigos ou em aulas particulares as quais apenas instruía, não chegando a treino de parceiro. Em sua academia os alunos mais antigos é que ensinavam, divididos em grupos de alunos para cada instrutor, com Yip Man apenas inspecionando os instrutores.

Yip Man viria a falecer em 1 de dezembro de 1972, vítima de câncer. É lembrado com muito respeito, por aqueles que têm amor na arte do Wing Chun, como "O GRANDE MESTRE", lutas e sua conduta, jamais se utilizando do estilo para autopromoção, e é considerado o patriarca do estilo por ter sido em recente época o único ramo da genealogia do estilo.

SIFU CHUNG K. CHOW

Nativo de Hong Kong, e amante de artes marciais, estudou muitos estilos de Kung Fu sob a orientação de diferentes mestres, como Carter Wong, Soh Sum e outros. Finalmente devotou todo seu tempo ao estudo do Wing Chun original sob a tutela do mestre Ng Wah Sum nos anos 60. Sifu Chow foi para os Estados Unidos em 1971. No ano seguinte abriu a primeira escola de Wing Chun em Chinatown (Nova Iorque). Tem devotado mais de 30 anos ao ensino e pesquisa da arte do Wing Chun. Realizou muitas exposições e foi homenageado por muitas associações de artes marciais. Reconhecido como membro da árvore genealógica do Wing Chun. Sifu Chow também divide seus conhecimentos da arte do Wing Chun através de artigos, livros e vídeo-tapes

1. Linha Central

A – DISTÂNCIA MAIS CURTA: Seguir a linha central Chun Sien é a mais importante e básica teoria do Wing Chun. Isto deixa transparecer como o Wing Chun é uma arte marcial no sentido mais simples e eficiente. A distância mais curta entre dois pontos é uma reta. Ataques pela linha central deixam os movimentos mais rápidos. Desferir golpes em linha curva (como ganchos ou o swing) pode levar até 2 vezes o tempo.

B – ATAQUE SOMENTE OS PONTOS FRACOS: Os benefícios de atacar pela linha central é atingir o oponente sempre em seus pontos fracos. Desde a cabeça até os pés, as partes mais fracas do seu corpo estão localizadas na linha central,

tais como rosto, garganta, coração (plexo solar), testículos, joelho e canela. Conseqüentemente as partes fortes de seu corpo estão localizadas nas laterais. Assim são os ombros, cotovelos, braços, quadris, coxas e panturrilhas.

C – ILUSÃO DE ÓTICA: Quando o praticante de Wing Chun usa a teoria da linha central com as mãos em posição de guarda, os ataques e bloqueios estão na linha central. Todos os movimentos, para dentro e para fora, estão na linha central. Movimentar pela linha central reduz a análise do oponente de aproximação e distância (profundidade da área de ação). É como olhar para um carro vindo de frente para você. Terá problemas para analisar a velocidade do mesmo.

D – RETORNAR PARA A LINHA CENTRAL: Wing Chun é forte sem ser duro. Quando for forçado a mover-se fora da linha central, a variação de técnicas e trabalho de pés o trará de volta ao centro. Retornar para a linha central faz com que possua a melhor postura para defesa e ataques.

2. Cotovelo & Joelho para dentro

A - PROTEÇÃO DAS QUATRO PORTAS: Lutar na linha central é obter o melhor ataque. Proteger a linha central é obter a melhor proteção. Mas, os pontos fracos do seu oponente são os mesmos que os seus. Mantenha os cotovelos próximos da linha central, aproximadamente 15 cm afastados da caixa torácica. Nesta posição, o antebraço pode mover-se para as 4 áreas (portas) de defesas com o mínimo de movimento. As 4 portas estão divididas pela linha central vertical em lado direito e esquerdo e pela linha horizontal em parte superior e inferior que passa na altura do cotovelo. É igualmente verdadeiro que se obtém a melhor proteção para a parte inferior do corpo ao manter-se o joelho voltado para

dentro. Isto aproxima a linha central vertical para proteção onde estão localizados os testículos e as partes mais sensíveis.

B - POSIÇÃO LINEAR RÁPIDA: A postura de mãos em guarda mais comum e eficiente no Wing Chun é a combinação do KIU SAO (mão da ponte) e WU SAO (mão protetora). As mãos em guarda têm o formato de uma espécie de cone ou “posição linear rápida”. Esta postura ocupa o espaço de combate no centro e deixa as forças externas se dissiparem para os lados.

C - SOCO DE TRÊS MOVIMENTOS: Combinar a teoria da linha central com a teoria do cotovelo para dentro, possibilita que ataque ou soque pelo centro, mantendo o cotovelo para dentro. Também significa que toda vez que você atacar, também estará protegendo-se. Seu cotovelo trava o antebraço de seu adversário conforme você soca. Ao socar pelo centro, enquanto mantém o cotovelo para dentro, mantém as mãos de seu oponente fora de seu corpo.

3. Poder da Polegada com Jogo de Pulso

O poder obtido com o movimento do jogo de pulso para o impacto de uma polegada é a chave para gerar as técnicas de Wing Chun que são executadas principalmente em curta distância. Não há necessidade de inclinar o corpo ou movimentos largos como o “swing”. O conceito de chicotear (jogo de pulso) permite ao praticante atacar ou bloquear através de uma extensão rápida e relaxada de movimentos, e é por isso que as técnicas de Wing Chun começam suaves como o balanço de um chicote, mas duras no final.

A – CHUNG KUEN: O soco do Wing Chun, desferido em linha reta pelo centro, é uma técnica projetada com mecanismo de alavanca e estruturado na teoria do

cotovelo para dentro. É um soco especializado que contém um jogo de punho e extensão total do cotovelo, de onde vem o famoso soco da polegada.

B - OS SETE PONTOS DE ENERGIA: Wing Chun possui sete pontos de energia (força). Cada qual possui seus próprios grupos musculares para gerar poder. Cada um pode ser usado sem a ajuda dos demais. Mas podem trabalhar juntos para atingir o máximo de força. Por exemplo, um soco a curta distância apenas necessitaria da energia de uma polegada com uma pequena ajuda do cotovelo. O soco pode ser acelerado acrescentando-se a extensão do ombro e o giro do corpo. Um impacto de longo alcance pode ser gerado ao utilizar-se também o trabalho de pés em sincronia com o “timing” do corpo. Abaixo seguem descritos os sete pontos de energia no corpo:

1. Pulso para energia da polegada & técnicas de controle.
2. Cotovelo para energias protetoras & força de alavanca.
3. Ombro para criar energia de apoio & alcance.
4. Abdominal para o centro de gravidade & energia dos chutes.
5. Quadril para esquiva & baixar o centro de gravidade.
6. Joelho para esquiva & extensão das pernas.
7. Tornozelo para movimentos & gerar impacto no chute.

4. Mirar o Alvo

Coordenada com a teoria da Linha Central está uma outra forte teoria denominada “target facing”. Isto significa manter-se focalizado em seu adversário a partir de uma distância igual de ambos os lados. Ter ambos os lados a uma mesma distância do oponente significa possuir igual energia e oportunidade para lutar. Entretanto, se você luta com apenas um lado, o outro ficará inutilizado.

Quando ambos os lados ocupam a Linha Central, seu adversário será obrigado a lutar em voltas de você.

A – POSTURA ANTERIOR: Esta é uma postura mais eficiente do Wing Chun e funciona como “mirar o alvo”. Possui os ombros nivelados e numa posição intermediária. 80% do peso corporal está na perna de trás, enquanto que a frontal suporta apenas seu próprio peso. A perna de trás funciona como o apoio central de um compasso enquanto que a perna da frente serve para o alcance e é usada como o apoio externo do compasso. A perna da frente pode facilmente mover-se ou redirecionar para seguir com o alvo num movimento de pivô com o calcanhar da perna de trás. Na postura anterior pode-se mudar o ângulo de combate com pouco esforço ou movimento.

B –PERSEGUINDO O ALVO EM “BIC BO”: Este é um movimento muito eficiente de avanço. Caçar o oponente na postura de “Bic Bo” pode ser iniciada a partir da postura lateral ou da postura anterior. Avance um passo com a perna da frente e imediatamente a seguir mova também o pé de trás na mesma distância. “Bic Bo” pode ser repetida inúmeras vezes de uma maneira suave. A vantagem da postura “Bic Bo” é eliminar a troca de peso corporal e movimentos da parte superior do corpo. Por causa da eliminação dos movimentos indesejados, você não precisa preocupar-se com balanço (equilíbrio). Isto resulta em movimentos mais rápidos e diretos.

5. Sensitividade de Aderência

A – A MÃO É MAIS RÁPIDA QUE O OLHO: Com nossos instintos, nossas mãos movem-se rapidamente para longe de algo que irá queimá-las, automaticamente, enquanto que nossa visão só iria perceber o perigo uma fração de tempo mais

tarde. Uma fração de segundo é muito demorada ou muita tarde em situação de combate. Suas mãos possuem uma sensibilidade muito maior que seus olhos. As mãos também possuem movimentos mais rápidos que os olhos. É por isso que os mágicos conseguem realizar muitos de seus truques. Durante a luta, há inúmeros contatos com as mãos e pernas do oponente, e o Wing Chun desenvolveu exercícios de mãos aderentes (Chi Sao) e pernas aderentes (Chi Kir) para o treinamento da sensibilidade.



B – MÃOS ADERENTES (CHI SAO): Há o exercício com um braço e o que utiliza os dois braços. Ambos auxiliam a desenvolver a idéia de sensibilidade, a qual é dividida em dois passos: primeiramente construir o reflexo correto que compreende – “Força que vem, você redireciona, força que recua, você segue, força que perde o contato, você ataca.” Em segundo lugar, é obter fluência com várias técnicas tais como mãos que aprisionam, conexão baixa do oponente, controle dos pontos de pressão. Na medida em que você avança no domínio das técnicas, conseguirá realizá-las, mesmo estando vendado. Em treinos futuros, podem ser em combates livres, os quais treinam a sensibilidade dos olhos.

C – PERNAS ADERENTES (CHI KIR): Este é um outro conceito em sensibilidade. Wing Chun acredita que tudo que suas mãos podem fazer, as pernas também podem. A partir do ponto que você precisa apenas uma perna para ficar em pé, pode usar a outra para praticar exercício de sensibilidade. Ao realizar os exercícios das pernas aderentes, você pode obter melhores resultados em mãos aderentes. Isto treina seus equilíbrio, posicionamento e momentum (timing: hora certa de fazer as coisas). Aqui estão algumas técnicas em “Chi Kir”:

- Wu Kir
- Tam Kir
- Chin Sun Kir

6.Simultaneidade

Usar simultaneidade em defender-se de um agressor é obter vantagens em questão de tempo. Diferentemente dos jeitos convencionais bloqueando primeiro e atacando depois. Simultaneidade proporciona a realização de ambos (bloqueio e ataque) na mesma estrutura. Esta teoria exercita seu cérebro no tocante ao controle simultâneo de ambas as mãos, bem como das pernas. É como se fosse antecipar os futuros movimentos do oponente. Os treinamentos iniciam-se com “Chi Sao, Chi Kir e então Combate livre”:

Exemplos de Técnicas de Mãos:

Pak Dar # Tam Dar # Lap Dar

Combinações de Técnicas de Mãos e Pernas:

Wu Pon Sao.....com.....Chak Sun Kir

Lan Dar.....com.....Choy Kir

A – ESQUERDA COMO DIREITA, PERNA COMO MÃO: Sil Lin Tao inicia pelo lado esquerdo e com a mão esquerda primeiro. Isto chama atenção para o lado esquerdo, uma vez que a maioria das pessoas é destra. Começar pelo lado esquerdo tornou-se prioridade para o Wing Chun. Treinar apropriadamente o lado esquerdo torna-se um “ponto chave” no desenvolvimento do Sistema Completo. Entretanto, aqueles que favorecem apenas um lado terão problemas em manter-se estruturados com as teorias do Wing Chun. Por exemplo: teoria da Linha Central, Não Perder o Alvo de Vista, Simultaneidade e Preservação de Energia.

B – EQUIPAMENTOS DE CONTENÇÃO: Você luta com duas mãos e duas pernas, assim como seu adversário. Você precisa evitar qualquer “equipamento em descanso”. Mantendo-o ocupado todo o tempo é também conter os “equipamentos de trabalho” do oponente e os “equipamentos em descanso”. Em resultado a isto, você expande a concentração e obtém mais resultados.

7. Yin & Yang



Yin e Yang é uma antiga filosofia chinesa de equilíbrio universal. Muito Yin (suave) ou muito Yang (duro) poderia conduzir á destruição. Elas trabalham juntas em harmonia. Wing Chun também segue a filosofia do Yin e Yang. A partir de que o combate é o contato de duas ou mais pessoas que se desafiam física e mentalmente, usar o Yin e Yang nas formas, pode deixa-las mais harmônicas e eficientes. Usando isto em “Chi Sao e em Chi Kir” pode tornar você mais sensível e dar-lhe mais simultaneidade. Usar isto em combate livre pode tornar seus reflexos mais rápidos e deixa-lo menos telegráfico.

A – YIN E YANG EM MÃOS ADERENTES (CHI SAO): Os exercícios de mãos aderentes envolvem a plenitude dos aspectos do Yin e Yang durante a prática. Uma força equilibra a outra. Mas quando um lado tenta sobrepor o outro, o equilíbrio é quebrado. Então, quando um lado tenta desferir um ataque, o outro lado seguirá a energia ou redirecionará a força que vem. Falhar em manter o balanço permite ser atingido ou então em ser apanhado. Mas o Yin e Yang não

para aqui. Exercitar o Yin e Yang na troca de técnicas torna-se um ciclo de forças:

- Redirecione a Força que vem.
- Siga a Força que recua ou foge.
- Ataque a Força que perde contato.

B – YIN E YANG EM COMBATE LIVRE: Quando o atacante está duro (tenso), nós estamos soltos (suaves). Quando ele recua, nós seguimos. Para manter o equilíbrio nestes patamares, não podemos nos precipitar ou interromper a conexão entre nós e o oponente. Devemos seguir o fluxo e nunca ir contra isto. Devemos usar o momento do adversário para redirecionar sua energia e mesmo seu equilíbrio. Seguimos o “momentum” assim que ele recua e então atacamos. Quando ele se desprotege, nós ocupamos a área desprotegida. Quando ele ocupa nossas áreas, nós abrimos novos caminhos para ele.

8. Ser Silencioso Vale Ouro

A – SURPREENDA SEU Oponente: Primeiramente, as reações de seu oponente estruturam-se totalmente nos sinais que você envia. Muitos lutadores não conseguem reconhecer seus movimentos telegráficos. O Wing Chun enfatiza o treinamento para eliminar os sinais telegráficos do corpo:

1. Não incline o corpo quando fizer um bloqueio ou ataque;

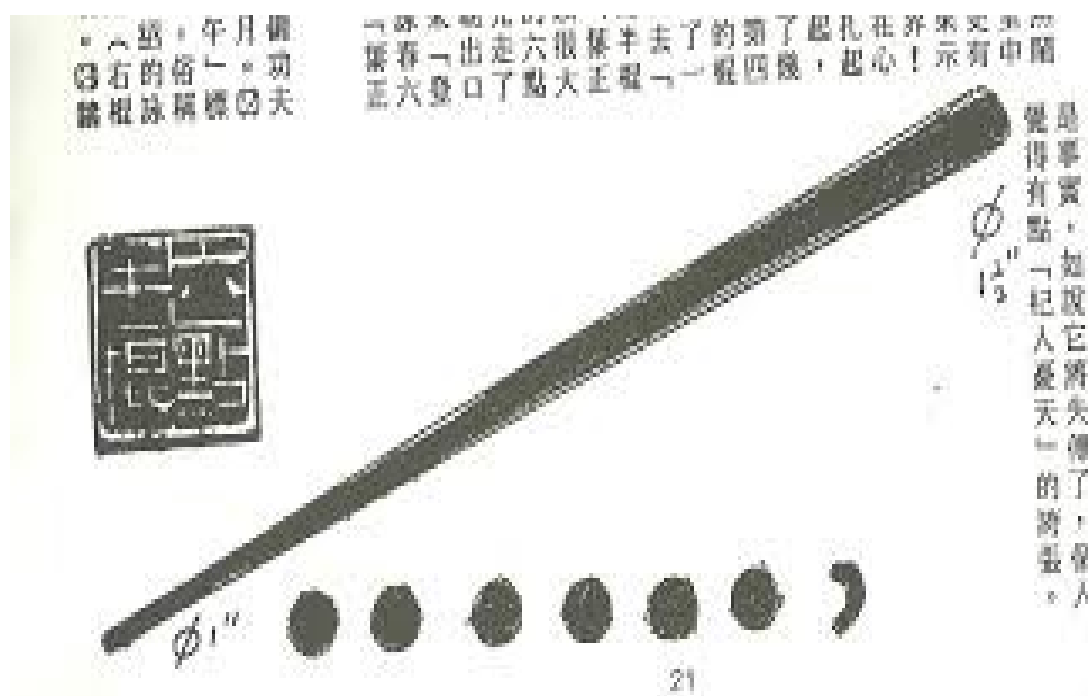
2. Não mover o corpo para cima e para baixo quando estiver realizando trabalho de pernas;

3. Não inclinar o corpo para trás quando executar chutes.

B – SEM EXPRESSÕES FACIAIS: Não traga expressões, tais como raiva, para a luta. Não somente poderá seu oponente perceber isto, mas também fazer com que seus instintos não treinados superem os treinados. Isto tem levado muitas pessoas boas em combate a perder suas lutas. As técnicas de Wing Chun são silenciosas e eficientes. Pela aplicação desta teoria em combate, pode-se alcançar alto nível na arte de lutar Wing Chun. Aqui estão alguns exemplos:

- Lute na linha central; o alcance mais curto também cria uma ilusão de ótica.
- Nivelar seus movimentos corporais torna-os menos telegráficos.
- Use chutes baixos porque chutes altos requerem alteração dos movimentos do corpo. Chutes baixos percorrem um caminho menor;
- Alternar as forças Yin e Yang.
- Chutes soltos são menos telegráficos.
- Não bloqueie, mas adira ao ataque, de maneira que o oponente não sinta seu equilíbrio ou “momentum”.
- Nunca leve raiva para o confronto. Emoções são seus grandes inimigos.

LUK DIM BUN KWAN - Bastão Longo



O bastão é considerado a arma mãe no kung fu, sua utilização está ligada aos primórdios da arte marcial chinesa.

O estilo Wing Chun teria absorvido a utilização do bastão através da troca de técnicas entre Chi Shin e Leung Yee Tai.

Wong Wah Bo, também especialista em Wing Chun Kuen e pertencente a uma trupe de ópera chinesa juntamente a Leung Yee Tai moravam em um barco, e no barco onde se apresentava a trupe, Leung Yee Tai fora designado a trabalhar na cozinha, onde acabou por conhecer o famoso mestre Chi Shin. Leung Tai aprendeu técnicas de bastão longo e Chi Shin teria recebido técnicas de braço de Wing Chun. O estilo Wing Chun é um sistema marcial que teve como base a luta corporal sem utilização de armas, porém para aquela época, o que hoje são chamadas armas brancas, eram letais, quando manejadas se tornavam

letais, e as armas que possuíam lâmina, demonstravam uma má intenção, ou uma intenção deliberadamente bélica.



O bastão, luk dim bun kwan tem um formato cônico, com uma extremidade mais grossa em relação à outra, seu peso varia conforme o material, madeira nobre, ou madeira do tipo flexível, porém dura (white oak), ou rattan.

As características das técnicas se assemelham as da lança, aliás, para aquela época o uso do bastão era uma forma de não demonstrar, de esconder a possibilidade de que munido de uma vara utilizada para fins sociais (apoio, abrir mata, remo, suporte de balde, etc...) seria manejada de forma mortal. O luk dim bun kwan é um bastão longo, cerca de 2 metros e meio de comprimento, o qual era utilizado nos juncos pelos barqueiros.

Segundo relatos do falecido grande mestre Yip Man, Wong Wah Bo seria uma pessoa muito reservada e inicialmente quem teria sido instruído fora Leung Tai, porém as técnicas de Wing Chun com o bastão teriam sido desenvolvidas pelos

dois. O manejo de bastão de forma tradicional no Wing Chun, utiliza-se de base sólida como a do cavalo, e de bases flexíveis como a do gato e uma própria do Wing Chun, hau ma. A combinação está entre o movimento rápido e forte de perna aliados à cintura e a explosão dos braços, características marcantes no estilo Wing Chun. Utiliza-se de seis técnicas e meia, que são sete movimentos, porém um executa meio movimento em relação aos outros seis.

Porém o que muitos praticantes esquecem, é que outros estilos de kung fu também desenvolveram muitas técnicas e formas diferentes do uso do bastão, em relação as distâncias do oponente, ao campo de batalha e a quantidade de adversários. Absorver outras técnicas pode ajudar e muito ao praticante, pois abre sempre novas possibilidades de se absorver ou contornar uma situação que muitas vezes fogem do habitual.



Quando da incorporação do bastão no Wing Chun, a preocupação maior ficou em relação a um combate de longa distância ao oponente, sendo a arma manipulada por uma pessoa sob o barco, ou numa situação mais voltada de um para um, por isso apesar de haver um preciso e forte trabalho das pernas a deslocação é curtíssima.

Assim como o Wing Chun fora ensinado para pessoas que já haviam habilidade em outro estilo, e portanto existiram combinações de conhecimentos e técnicas a aquelas próprias e desenvolvidas no Wing Chun, o uso do bastão também pode utilizar-se de outras técnicas adversas, logicamente este é um ponto de vista que ultrapassa uma idéia ortodoxa de se prender a apenas uma maneira do uso do bastão.

Muitos mestres acrescentaram ao uso das estocadas, varridas, e movimentos em círculo, um uso mais amplo, com movimentação capaz de enfrentar um maior número de oponentes, de se ter uma maior agilidade, porém sem perder a objetividade, explosão e sensibilidade, características do Wing Chun.

Alguns mestres mesmo demonstrando uma determinada forma, sabem e utilizam muito mais características e técnicas com a mesma arma, justamente, por sentirem a necessidade da adaptação ao momento correto um movimento que produza um melhor efeito.

O treino em Wing Chun com o bastão é normalmente ensinado posterior à aprendizagem das técnicas corporais. Contribuem para uma maior potência do uso da cintura, ajudando a desenvolver os deslocamentos como também o fortalecimento de juntas, e tendões dos braços. É utilizada para treinamento a prática de técnicas isoladas no ar, aparelho como argola, mook jong específico,

treino com parceiro, no qual se inclui o chi kwan, um tipo de exercício semelhante ao chi sau, só que com os bastões.

Como toda arma, o bastão deve se tornar um prolongamento do corpo do praticante, formando uma peça única. O seu aprendizado antes do tempo além de poder trazer lesões também prejudicam o aprendizado das técnicas corporais.

PA TZAN DO - Espadas duplas do Wing Chun



Pa Tzan Do significa técnica de oito cortes e é uma arma pertencente as 18 armas tradicionais do kung fu. Conhecida também sob o apelido de faca borboleta, normalmente é utilizada em par, porém também pode ser manejada também com apenas uma peça, como combinando com o uso de outra arma, como por exemplo, o escudo chinês. O desenho das facas borboletas chega a possuir uma variação quanto ao comprimento de suas lâminas, mas, normalmente seguem a medida do antebraço do praticante. A utilização desta arma no Wing Chun não possui uma história bem certa, mas acredita-se que Yin Wing Chun acresceu às técnicas já existentes da arma, técnicas de braço de Wing Chun, pois se notam claramente técnicas diferentes no manuseio, entre técnicas de Shaolin e as próprias do estilo Wing Chun. Porém, todo praticante e principalmente na época em que se utilizavam armas brancas para a própria defesa ou em guerras, quanto maior a possibilidade de variações, maior a

possibilidade de uso da arma, não se restringindo à espaços ou situações determinadas. Isto significa que a arma é como o corpo, e deve ser totalmente explorada em todas as suas possibilidades. Em uma primeira idéia, o uso de facas simples não possibilita o uso de determinada técnica, a qual pode ser realizada quando da arma Pa Tzan Do possui um gancho. As facas também possuem um protetor de punho e uma ponteira na base da empunhadura, diferente a uma faca de açougue. Inicialmente, a forma criada no sistema Wing Chun para o uso das facas, deve ter-se limitado ao desenho da faca de açougue, posteriormente utilizando-se o Pa Tzan Do (as facas com o desenho conhecido até hoje), ampliou-se o uso de técnicas à arma, com o uso da troca de empunhadura, permitindo utilizar técnicas da faca, semelhantes às técnicas de cotovelo de Wing Chun.

Como toda arma, o Pa Tzan Do necessita ser uma arma feita de material forte, equilibrada, evitando assim o sobrecarregar de força no pulso, o que pode trazer sérias lesões.

As técnicas da faca incluem cortes, estocadas, bloqueios semelhantes às técnicas de braço, socos com a faca, técnicas curtas de cotovelo. O ensino das facas no sistema Wing Chun, se dá normalmente como o último estágio, se o treino realmente for sério, se exige muita força de pulso e isto é adquirido através do treino de braço e posteriormente de bastão. Como as técnicas de faca seguem as técnicas de braço, há uma seqüência lógica no aprendizado. Os ombros também acabam sendo exigidos, e quando o aluno não adquire um alto nível de relaxamento nos ombros, o ensino de arma se torna prejudicial. Outro motivo de se ensinar por último, é a faca ter um significado muito forte em relação a combate, é uma arma, de corte, o que significa que sua intenção era para matar. Na época em que se criou a arma de fogo era rara ou inexistente, portanto armas de corte tinham um alto valor, eram letais, para usos extremos. O

ensino ainda faz parte, pela tradição do estilo, além de fortalecer e reforçar alguma habilidade técnica.

Se formos notar, o desenho da faca borboleta foi utilizado pelos exércitos na primeira guerra mundial, lógico que com algumas adaptações, mas o desenho é muito semelhante ao Pa Tzan Do.

O treino da arma se dá através de forma, treino com parceiro e a possibilidade também de utilizar-se algum mook jong com um desenho próprio para as técnicas de faca.

WING CHUN MUK YAN JONG

A Arte Marcial chinesa tem uma verdadeira história longa e fascinante. De norte para sul, leste para oeste, contém uma variedade rica de estilos, embora cada um contendo sua própria e única teoria de treinamento.



O Muk Yan Jong (boneco de madeira) é um dos muitos dispositivos de treinamento diferentes usados por praticantes de Artes Marciais chinesas. A história dos vestígios do Muk Yan Jong remonta do próprio Templo Shaolin, aproximadamente 1.400 a.C. (data exata desconhecida). Dependendo de qual sistema de Kung Fu, o boneco de madeira pode variar em aparência, sendo que para cada estilo tem um método de treinamento específico. As características

examinadas abaixo mostram o boneco de madeira utilizado no estilo Kung Fu do sul conhecido como Wing Chun Kuen.



O Wing Chun Muk Jong consiste de um cilindro de madeira, apoiado por duas vigas atravessadas que o suspende do solo. Seus dois braços são estendidos e estão na altura dos ombros como um sonâmbulo caminhando; Outro, está na altura da cintura e, uma perna estendida para fora com uma curva semelhante um joelho flexionado.

O Muk Jong, principalmente, é usado praticando-se uma seqüência de movimentos conhecida como forma, ainda que, também pode ser usado como um parceiro de treinamento quando você não tiver disponível um colega. Em cada escola de Wing Chun, o número de movimentos pode variar ou a ordem da forma pode ser diferente. Isto não importa, com o decorrer do tempo são usados os princípios corretos no treinamento. A forma que eu fui ensinado consiste de dez seções somando 108 movimentos. O que mais importa são os princípios atrás dos 108 movimentos, pois quando entender corretamente, fornecerá a você uma

quantidade ilimitada de técnicas. O estudante não deve ficar limitado com a idéia de 108 técnicas, isto seria como tolo assistindo um banquete do jantar fantástico e somente comendo arroz simples.



O estudante irá iniciar o treinamento no boneco de madeira somente após ter digerido com domínio os conceitos e habilidades ensinados antes nas formas de mão do Wing Chun. Seria imprudente introduzir as técnicas do boneco de madeira antes do estudante ter completado com domínio as formas de mão, pois nelas consistem técnicas ensinadas nestas formas e contém conceitos avançados e emergências técnicas. Em suma, a forma do boneco de madeira representa todas três formas de mão.

Existem algumas diretrizes importantes a serem seguidas pelo estudante na ordem correta de aprender a forma Muk Jong: Primeiro, o estudante nunca deve aprender como fosse um conflito com o boneco ou uso de muita força muscular. Batendo no boneco de forma dura que restrinja seus movimentos bem como

evitando machucar-se. Ao contrário, deve fazer os movimentos de um para o outro completamente de forma fluídica com o uso do efeito chicote nos ataques liberando a quantidade de força suficiente, sempre na linha central do boneco. Com o uso de força muscular, irá causar danos aos nervos bem como diminuirá a sensibilidade do corpo. Treinando de forma correta poderá fortalecer os músculos, tendões e ossos. O treino incorreto no boneco de madeira é como um sparring ruim.



A forma também não deve ser praticada rapidamente, pois isto vai conduzir ao uso excedente de força muscular. O estudante deve aprender a relaxar seu corpo para evitar restringir o fluxo de energia. A mente, também, deve estar relaxada e livre de quaisquer pensamentos externos. O praticante deve parecer relaxado ao

mesmo tempo com o espírito vivo e vigoroso. Os olhos não seguem o que as mãos e os pés estão fazendo, mas deve olhar diretamente no corpo do boneco, isto vai ensinar o estudante manter o foco no alvo pretendido, bem como aprende a usar visão periférica. Não perder o contato com o boneco entre movimentos, aprende a aderir com seu corpo inteiro, isto é chamado "poder de adesão". A habilidade de aderir melhora muito sua habilidade no chi sau, (mãos aderentes), exercício mais importante para o praticante de Chun Wing e é usado como um caminho firme para um combate livre.



Praticando o Muk Yan Jong, o estudante aprende usar corretamente a distância útil entre si e o boneco e, com isto, aperfeiçoar e corrigir a linha central e a distância para trabalhar sua técnica eficientemente. Distância adequada também é aplicada para os passos nos movimentos em semicírculo em torno da frente do boneco. Técnicas com a distância correta ao boneco fluir melhor, enquanto

técnicas com a distância incorreta não completará adequadamente suas intenções. Mãos e pernas devem estar com o fluxo em harmonia completa.



Para cima, abaixo, recuo e avanço, os movimentos são contínuos. A forma não deve acelerar para cima nem lentamente abaixo em todas as seções. Movendo o corpo de forma contínua e fluídica em torno do boneco vai produzir o que é chamado unidade de corpo, treinando o corpo superior e inferior como uma unidade. Unidade de corpo é muito importante para o praticante de Chun Wing gerar o poder nas técnicas. Uma máxima Chun Wing declara: "mãos ajudam as pernas e pernas ajudam as mãos".

A forma também pode ser feita com olhos vendados para aumentar a sensibilidade, fluir a consciência da linha central. Outra maneira é praticar a forma sem o Muk Yan Jong, isto é chamado "Hong Jong" (sombra do boneco), que é praticado no vazio igual como se fosse no boneco. Treinando o Muk Yan Jong nestas diferentes formas o praticante irá melhorar o que já aprendeu no Wing Chun e, com isso poderá unir tudo. O estudante vai aprender e melhorar a coordenação, posicionando, corpo como unidade, poder de aderência, fluidez, fluxo de mãos e pernas em completa harmonia!

O único caminho para melhorar suas habilidades será através de intenso treinamento e acreditar no que está fazendo. Não se deve decorar a forma, mas treinar muitos anos até o domínio completo.

IMPORTANTE:

Esta coletânea é o 14º volume da série e é fornecida gratuitamente.

Consulte nossa pagina na INTERNET com frequência.