Kung-Fu: O guia definitivo para Shaolin Kung Fu, juntamente com seus movimentos e técnicas



Kung Fu

O guia definitivo para Shaolin Kung Fu junto com seus movimentos e técnicas

JIDEON MARQUES

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparação ou perda monetária devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional licenciado antes de tentar qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a, erros, omissões ou imprecisões.

Índice

Introdução

Capítulo 1: O que é Kung-Fu?

Capítulo 2: Shaolin Kung Fu vs. Outros estilos

Capítulo 3: Os 5 Padrões Animais do Kung Fu

Capítulo 4: Posturas no Kung Fu

Capítulo 5: O Padrão Lohan

Capítulo 6: Chi e Zen no Kung Fu

Capítulo 7: Armas de Kung Fu

Capítulo 8: Golpeando e Lama Pai Kung Fu

Capítulo 9: Chutando no Kung Fu

Capítulo 10: Autodefesa no Kung Fu

Capítulo 11: Exercícios de treinamento diário

Conclusão

Introdução

A primeira introdução da maioria das pessoas às artes marciais foi através de filmes ou programas de TV. Heróis fortes, firmes e disciplinados lutam contra probabilidades aparentemente impossíveis com nada mais do que seus braços, mãos, pernas e pés. Esses heróis são embaixadores. Eles apresentaram a forma de arte para o público fora da China e Hong Kong. Você não precisa morar em nenhum desses lugares para aprender Kung-Fu corretamente.

Este ebook é o seu portal para os dojos e kwoons. Do conforto de sua casa e trabalhando no seu próprio ritmo, você também pode executar os chutes deslumbrantes e os movimentos intencionais do Kung-Fu. Se você é um novato ou já tem algum treinamento em seu currículo, este ebook é projetado não apenas para aprofundar seu conhecimento de artes marciais, mas também para aumentar as ondas positivas que o aprendizado pode espalhar em todas as facetas de sua vida.

Kung-Fu é mais do que apenas aprender a dar socos e chutes. É tudo uma questão de disciplina. Esta arte marcial é uma maneira fantástica de entrar e ficar em ótima forma

física. No mundo agitado e muitas vezes exigente de hoje, pode ser uma saída fantástica para aliviar o estresse e a ansiedade. Afiar seu corpo aguça sua mente e melhora a concentração.

Em sua jornada com este ebook, você pode descobrir a autoconfiança que lhe falta ou reforçar a que já tem. Ao aprender Kung-Fu com este guia, você estará conectado, se não fisicamente, em espírito com todos os praticantes que vieram antes de você. Você se juntará a uma comunidade antiga, todos compartilhando os objetivos de aprender autodefesa e melhorar a si mesmos.

Kung-Fu é uma arte que promove a auto-expressão. Você pode pegar as fundações e expandi-las para formar algo exclusivamente seu. Como um pintor, este ebook lhe fornecerá a tinta, os pincéis e a tela. E vai ensiná-lo a pintar, deixando o produto final por sua conta.

Capítulo 1: O que é Kung-Fu?

Antes de aprender Kung-Fu, é fundamental entender de onde veio. Para tirar o máximo proveito das lições deste ebook e da arte marcial em si, é essencial ter uma compreensão firme de sua história e origens. Estes são os blocos de construção sobre os quais a disciplina é construída. Como as de uma casa, essas fundações ajudam a manter toda a estrutura unida e evitam que ela desmorone.

Existem várias definições ou traduções aceitas de "Kung-Fu". Alguns o interpretam como "trabalho e esforço". Outros acham que a tradução para "trabalho duro de um homem" é mais precisa. Seja qual for a sua interpretação, há sempre dois elementos: trabalho árduo e dedicação. Dominar as artes marciais requer ambos.

As origens do Kung-Fu são contestadas. Com um país tão antigo e rico em história como a China, reduzi-lo a uma única fonte é aparentemente impossível. Dito isto, existem migalhas mitológicas e históricas que você pode seguir para estabelecer uma linha do tempo aproximada da origem das artes marciais.

Muitos acreditam que o início do que viria a se tornar o Kung-Fu começou com a introdução e disseminação das artes marciais pela China. Mais tarde conhecido como "O Imperador Amarelo", acredita-se que Huangdi tenha escrito alguns dos primeiros guias sobre táticas militares e técnicas de autodefesa que evoluiriam para uma disciplina de luta.

Segundo as lendas, as estrelas predisseram o nascimento e o grande destino do Imperador Amarelo. Nascido em uma época de grandes conflitos e tribos guerreiras,

Huangdi uniria as diferentes tribos que viviam ao longo do rio Amarelo. Unificados, esses grupos se tornaram a primeira versão do Estado chinês.

O Imperador Amarelo não apenas influenciou o cenário político e militar da China, mas também foi o antepassado da medicina chinesa. Suas filosofias e descobertas médicas mais tarde evoluiriam para alguns dos princípios centrais do Kung-Fu. Esses escritos são alguns dos mais antigos já descobertos na história da humanidade.

Depois que o lendário Imperador Amarelo faleceu, seus ensinamentos de artes marciais continuaram e foram construídos. Séculos de guerra em pequena escala entre senhores feudais sobre tudo, desde direitos à terra até afrontas pessoais, envolveram uma China ainda jovem. Nesta fase, as filosofias de Huangdi sobre artes marciais, guerra e auto-aperfeiçoamento foram adotadas e adaptadas por diferentes regiões do vasto país.

As filosofias do Imperador Amarelo evoluíram para as "Seis Artes" da China Antiga. Extremamente semelhante ao conceito ocidental de "homem renascentista", os homens chineses, especialmente aqueles da classe alta, são encorajados a aprender. Essas seis artes eram: tiro com arco, caligrafia, andar de carruagem, música, matemática, música e ritos.

Durante a Dinastia Han, outra figura influente no desenvolvimento das artes marciais chinesas veio à frente do movimento. Ele era um médico e cirurgião infame chamado "Hua Tuo". Além de ser creditado com a descoberta da anestesia, o conhecido médico preencheu as lacunas sobre a medicina nos ensinamentos do Imperador Amarelo.

Outra gigantesca contribuição de Hua Tuo para o Kung-Fu foi o desenvolvimento de técnicas de exercícios que trouxeram inúmeros benefícios à saúde de seus pacientes. Essas técnicas foram baseadas em animais que ele observou. Ele desenvolveu um sistema que mais tarde seria usado em técnicas de Kung-Fu nascidas em Shaolin usando os movimentos que ele observou.

Mais séculos se passaram com vários estilos de luta, técnicas e filosofias de vida cultivadas na China continental. Não foi até que um monge budista estrangeiro do sul da Índia, Bodhidharma, visitou o país que o Kung-Fu foi formado.

Bodhidharma chegou à China continental em algum momento entre 450-500 dC Os detalhes de como ele chegou lá e suas viagens pelo país não são claros. Não há muitos registros de suas viagens. O que se sabe é que ele veio originalmente para ensinar e espalhar a palavra do que se tornaria conhecido como Budismo Xiao Sheng.

A chegada de Bodhidharma foi anunciada pela realeza indiana, solicitando que os reinos da China cuidassem bem de seu monge que veio espalhar os ensinamentos de Buda. Onde quer que ele fosse, os chineses estavam ansiosos para vê-lo, ouvi-lo falar e aprender com ele. Mas eles ficaram surpresos quando em vez de falar, ele simplesmente meditou. Alguns ficaram intrigados, outros confusos, e houve até quem se irritou. Seja qual for a reação deles, a maioria da população chinesa que ele encontrou não entendeu completamente o que ele estava pregando. Com isso dito, a palavra dele e seus ensinamentos radicais se espalharam.

Eventualmente, contos de Da Mo (Bodhidharma), o monge meditador indiano, chegaram aos ouvidos do governante do Reino do Sul da China, o Imperador Wu. Um budista devoto, o imperador, fazia questão de erguer monumentos, estátuas e templos dedicados à religião. Então, quando ele ouviu falar desse monge indiano com uma nova visão do que ele amava, ele teve que conhecê-lo.

Há uma história famosa da primeira interação entre o Imperador Wu e Bodhidharma. O imperador perguntou se o monge achava que a dedicação do líder ao budismo e as generosas doações às instituições religiosas eram boas e morais. Para sua surpresa, o monge disse "não". Quando ele perguntou se um Buda estava vivendo em seu mundo, novamente, o monge disse "não".

Provavelmente nem é preciso dizer, mas as respostas de Bodhidharma incomodaram o Imperador Wu. O raciocínio deles era simples e demonstrava como o monge via o mundo e o que ele promovia através de seus ensinamentos. As grandes doações do imperador Wu para templos e instituições budistas não eram algo para se gabar ou se orgulhar. Na visão do monge, esse era o dever de um líder. Até mesmo perguntar se um Buda estava vivendo entre eles mostrou uma clara falta de fé na religião. Bodhidharma foi ordenado a deixar o reino e nunca mais voltar.

Após seu exílio do reino do imperador Wu, a viagem de Bodhidharma até a parte norte da China o levou a uma reunião na vila de Nanjing. Lá, ele encontrou um ex-general prolífico chamado "Sheng Guang". A culpa por todas as pessoas que ele matou, direta ou indiretamente, e os efeitos que tiveram nos amigos e familiares de suas vítimas o levaram a se tornar um monge budista.

Neste dia em Nanjing, Sheng Guang dirigiu-se a uma multidão de aldeões, ensinando-lhes lições budistas tradicionais. Bodhidharma o ouviu e reagiu de acordo, concordando ou não com o que estava sendo dito. O fato desse estrangeiro ter a coragem de balançar a cabeça e não concordar com suas lições irritou Sheng Guang. Essa raiva chegou ao ponto em que o ex-general arrancou as contas budistas do pescoço do monge e jogou algumas delas nele, atingindo-o no rosto, deixando-o sangrando e quebrando alguns dentes.

Naturalmente, Sheng Guang pensou que sua explosão de raiva produziria um confronto com o monge do sul da Índia. Surpreendentemente, Bodhidharma simplesmente sorriu e foi embora. Esse ato de autocontrole e a capacidade de dar a outra face impactaram profundamente o ex-general. Também demonstrou um inquilino central do Kung-Fu, disciplina, controle e a capacidade de controlar a raiva. Isso impactou tão profundamente Sheng Guang que ele seguiu Bodhidharma até o Templo Shaolin.

Diz a lenda que quando Bodhidharma chegou ao Templo Shaolin, foi recebido por monges entusiasmados que ouviram falar dele e de seus ensinamentos. Eles estavam animados. Mas ele simplesmente passou por todos eles sem dizer uma palavra ou mesmo reconhecer sua presença. Em vez disso, ele fez o seu caminho para a parte de trás do templo. Uma vez lá, ele encontrou uma caverna, sentou-se e começou a meditar.

Diz-se que Bodhidharma sentou-se naquela caverna, olhando para uma parede, nem mesmo para a entrada, por nove anos inteiros. Você consegue imaginar isso? Sentado no lugar por quase uma década sem sequer murmurar uma única palavra? Disseram que sua meditação e oração eram tão intensas que sua silhueta deixou uma impressão naquela parede.

Os monges Shaolin ficaram impressionados com a dedicação e fé de Bodhidharma. Eles fizeram e ofereceram a ele um quarto lá no templo. Embora nunca tenha dito uma palavra, o monge indiano levantou-se depois de nove anos e entrou em um quarto que lhe foi oferecido. Ele se sentou e meditou por mais quatro anos.

Um místico cresceu em torno de Bodhidharma. Seus ensinamentos pouco ortodoxos começaram a ser aceitos pelos monges Shaolin. Eles começaram a apreciar sua abordagem aos ensinamentos religiosos aos quais dedicaram suas vidas. Embora não fossem física ou espiritualmente fortes o suficiente para seguir seus passos, o monge estrangeiro pensou que poderiam ser fortalecidos.

De volta ao sul da Índia, Bodhidharma fazia parte da casta guerreira, um Kshatriya. Usando técnicas que aprendeu como guerreiro, ele começou a treinar os monges Shaolin. Usando suas técnicas de respiração e movimentos aprendidos, ele, sem saber, começou a lançar as bases para o que mais tarde seria chamado de "Kung-Fu".

Esta forma primitiva de Kung-Fu foi muito estilizada após as filosofias budistas de Bodhidharma. Principalmente se concentrou em dominar seu eu interior. Ele acreditava que, melhorando sua saúde, foco e controle de sua mente, você poderia se aproximar de Buda.

Os ensinamentos de Bodhidharma no Templo Shaolin levaram ao desenvolvimento das artes marciais. A partir deste local infame, o Kung-Fu se espalhou por todo o país e, eventualmente, pelo mundo.

7 Disciplinas de Kung Fu

Existem centenas de subdisciplinas sob o guarda-chuva do Kung-Fu. Embora passar por todos eles neste ebook não seja apenas quase impossível, não ajudaria a fornecer as bases que você precisa em sua jornada nas artes marciais. Em vez disso, você verá sete das disciplinas mais populares e básicas que serão a base perfeita para começar.

1. Baguazhang

Originário da China do século XIX, Baguazhang, ou "palma de oito trigramas", é um estilo suave de Kung-Fu. Refere-se à sua técnica que enfatiza o uso da força e do peso de um oponente contra ele. Isso envolve redirecionar golpes para derrubar oponentes desequilibrado. Um estilo principalmente defensivo, requer muita paz interior e uma mente clara para ser empregado com eficácia.

O que torna Baguazhang único é a integração de uma ampla variedade de técnicas de luta em um sistema. Ele é projetado para permitir que um praticante envolva até oito oponentes ao mesmo tempo.

Parte do que torna Baguazhang tão eficaz é seu movimento constante e intrincado trabalho de pés. Com um praticante constantemente movendo, torcendo e contorcendo seu corpo, bater nele é extremamente difícil. O uso dessas técnicas elimina a necessidade de bloqueio excessivo e, em vez disso, permite que você use o engano e a evasão.

Com os oponentes desequilibrados, os golpes podem ser desferidos usando praticamente qualquer parte do corpo do praticante. Utilizando o peso corporal e o impulso de um inimigo, Baguazhang também usa arremessos, finalizações e técnicas de agarramento para neutralizar um atacante.

O treinamento Baguazhang começa com o fortalecimento da mente antes de aprender os movimentos. É um estilo interior de Kung-Fu. Exige a capacidade de centrar-se espiritual e mentalmente. Sendo tudo sobre o fluxo, como um rio caudaloso em torno das rochas que se projetam para fora da água, o praticante desta disciplina precisa ser capaz de se adaptar.

Depois de atingir um nível mental adequado, um artista marcial deve primeiro aprender os movimentos circulares centrais de Baguazhang. Acredita-se que andar em círculo cria uma espécie de vórtice de energias naturais da Terra que podem ser exploradas para se defender. Há um segundo método, em linha reta, que aumenta a diversidade desta disciplina de Kung-Fu bem-arredondada.

2. Louva-a-deus do Norte

Suponha que você já tenha visto Kung-Fu exibido ou representado na mídia popular. Nesse caso, não há dúvida de que você foi exposto à disciplina Louva-a-deus nascido no norte da China. Essas representações, no entanto, são muitas vezes imprecisas e pouco fazem para retratar as complexidades dessa coleção de técnicas de três séculos e meio. O que começou com um monge observando um louva-a-deus matar uma cigarra se transformou em uma das principais variações da arte marcial.

Semelhante ao Baguazhang, o estilo Louva-a-deus do Norte depende da técnica e do movimento sobre a força bruta. Usando movimentos curtos, um tanto espasmódicos, semelhantes ao recuo, a variação do Estilo Sete Estrelas é a mais dominante e geralmente considerada melhor do que a original desenvolvida no Templo Shaolin. Por gerar força da cintura e do core, praticantes com menos força física podem até ajudar nas odds ao enfrentar adversários mais fortes.

O estilo Louva-a-deus do Norte se concentra mais nas pernas do praticante do que na parte superior do corpo. Isso faz todo o sentido se você pensar sobre isso. Suas pernas são provavelmente a parte mais forte do seu corpo. Este estilo pode desferir golpes devastadores com o mínimo de esforço ou tensão usando chutes de propulsão de força de núcleo de tiro rápido. Isso se encaixa perfeitamente com a filosofia desta técnica de uso eficiente de energia.

3. Tai Chi

É uma das formas mais populares de Kung-Fu. É uma disciplina à qual você provavelmente já esteve mais exposto do que imagina. Pense nisso. Você já viu um grupo de pessoas, muitas vezes idosos, praticando o que parecem ser formas lentas de artes marciais em parques? Eles estão praticando Tai Chi.

Tai Chi é tudo sobre harmonia. Os movimentos controlados e as técnicas de respiração são projetados para gerar chi, também conhecido como energia vital. Isso promove benefícios tanto para dentro como para fora.

É extremamente difícil definir uma disciplina tão complexa quanto o Tai Chi. Para realmente entendê-lo, você tem que praticá-lo. Usando a água como inspiração, semelhante ao Baguazhang, seus movimentos curvos e arredondados destinam-se a redirecionar a energia. Ao contrário de Baguazhang, esta disciplina destina-se a fortalecer e complementar as habilidades e a saúde de um praticante, não para ofensa ou autodefesa.

De muitas maneiras, a harmonia que o Tai-Chi proporciona complementa um artista marcial. Praticá-lo pode melhorar sua flexibilidade, expandindo sua gama de capacidades físicas. Pode fortalecer seus músculos, ossos e tendões. Repetir e dominar os movimentos controlados pode melhorar sua agilidade e fortalecer seu equilíbrio. Há tantos benefícios potenciais para a saúde da disciplina que os profissionais médicos emprestaram algumas de suas formas e princípios para tratar seus pacientes.

A lista interminável de benefícios potenciais da prática do Tai Chi não começa e termina com o físico. Demonstrou-se que também melhora a saúde mental. O equilíbrio e a harmonia em que se baseia requerem uma mente sã. Felizmente, isso não é um pré-requisito para começar a aprender a disciplina, pois trabalha para melhorá-la na prática.

Há um mistério no Tai Chi. Ninguém sabe realmente onde estão seus limites. Sua ampla gama de benefícios físicos e mentais torna esse potencial ilimitado ainda mais intrigante para artistas marciais e pessoas comuns.

4. Xing Yi Quan

Tente imaginar uma lança e como ela é empunhada - imagine em sua cabeça o golpe da ponta afiada da lança. Pare um momento e pense em como essa arma é usada, como ela usa movimentos sutis para redirecionar os ataques inimigos. A lança usa as mesmas ideias básicas por trás da disciplina Xing Yi Quan Kung-Fu.

Enquanto algumas disciplinas de Kung-Fu são bonitas, até chiques usando movimentos elegantes e extravagantes, Xing Yi Quan é muito mais utilitário. Suas formas são construídas para eficácia na batalha, em vez de exibir e exibir a arte por trás dela. Essa abordagem aparentemente simples esconde uma profunda complexidade. Isso torna o aprendizado um esforço sério e deve ser evitado por aqueles que não podem dedicar muito tempo a isso.

A complexidade do Xing Yi Quan começa com o fato de que requer uma mistura relativamente uniforme de técnicas internas de soft power com formas de artes

marciais mais tradicionais. Em outras palavras, requer dominar a mente, a alma e as proezas físicas. Mas não é aí que a complexidade para.

Consistindo em uma grande variedade de formas complexas conectadas, aprender Xing Yi Quan requer uma abordagem muito metódica. Dominá-lo requer repetir cada um de forma semelhante a um exercício, com cada passo se baseando no que veio antes. Essa abordagem menos que pessoal o torna ideal para instruir grandes grupos de uma só vez. Isso levou a muitas teorias de que sua origem era militar - por seu regime de treinamento e pela própria técnica.

Os praticantes de Xing Yi Quan dependem muito de ataques diretos e contra-ataques. Eles usam socos potentes para romper as defesas do oponente. Algumas subdisciplinas usam chutes rápidos como o estilo Louva-a-deus do norte, enquanto outras se concentram na manipulação das articulações. É um estilo diversificado com fortes propriedades utilitárias, tornando-o uma das disciplinas de Kung-Fu mais práticas.

5. Estilo Shaolin

Quando você pensa em Kung-Fu, o que vem à mente? Quais são as primeiras imagens que passam pela sua mente? Você provavelmente pensa em filmes de artes marciais da velha escola ou monges musculosos de ferro em vestes laranja. Tudo isso é influenciado pela famosa meca espiritual da arte marcial, o Templo Shaolin.

Talvez o estilo mais famoso de Kung-Fu seja o estilo Shaolin. Não só se originou do mesmo lugar que a própria arte marcial se originou após a chegada de Bodhidharma, mas também é uma das disciplinas mais coloridas e extravagantes. Isso o levou a se espalhar por quase todas as facetas da cultura popular, de filmes e televisão a videogames e música.

O uso prático do Shaolin Style Kung-Fu se concentra em derrotar, desabilitar e desarmar seu oponente com vários golpes e bloqueios. Principalmente evitando o uso de arremessos e manipulação conjunta, esta disciplina enfatiza posturas amplas, chutes poderosos e socos com as mãos abertas e fechadas.

Onde o Estilo Shaolin difere de muitas outras disciplinas de Kung-Fu é em suas muitas subdisciplinas. Muitas vezes teatrais, esses estilos de ramificação costumam usar movimentos acrobáticos altamente ágeis que podem deslumbrar os espectadores. Às vezes, eles se concentram no endurecimento de partes do corpo, resultando em demonstrações emocionantes de força e tolerância à dor. Outras subdisciplinas são baseadas em animais ou características do mundo natural.

Quando a maioria de nós pensa em Shaolin Style, o aspecto que mais se destaca é sua beleza. Verdadeiramente a mais artística de todas as artes marciais do mundo. Esta disciplina ainda é praticada hoje. Inicialmente, esta variação do Kung-Fu era conhecida por seu poder e quão formidáveis eram seus praticantes. Hoje, passou a ser mais uma forma de entretenimento e é usado principalmente para construir força interior.