

RENATA SALES BALESTRINI

O LUNO DA HUNG GAR

UM CAMINHO PARA O APERFEIÇOAMENTO PESSOAL

1ª edição

PARANÁ

2012

Equipe Editorial

Autor: Renata Sales Balestrini

Organizador: Renata Priscilla Gusmão

Ilustrador: Juscelino Castelo Branco

Fotos: Rony Lafaiete do Vale

Assistentes: Guilherme Costa, Leandro Bragagnolo, Anderson Nagai

Diagramação: Oziel F. da Silva

Impressão e Acabamento: Midiograf Gráfica e Editora.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

B184l Balestrini, Renata Sales.
O livro da Hung Gar: um caminho para o aperfeiçoamento pessoal. /
Renata Sales Balestrini; Ilustrações de Juscelino Castelo Branco. –
Londrina : Midiograf, 2012. – 114 p. : retrs. – (Série Kung fu tradicional; 1).

Inclui Bibliografia
ISBN 978-85-913769-0-2

1. Artes cênicas e recreativas. 2. Esportes. 3. Kung Fu.
4. Kung Fu - Hung Gar. I. Título. II. Série.

CDU 796.8

Índices para catálogo sistemático:

1. Arte Marcial : Kung Fu : Hung Gar 796.8

Dedicatoria

A todos os que buscam se aproximar da natureza.



Agradecimentos

Agradeço primeiramente ao meu Mestre, Li Hon Ki, por todos os ensinamentos que me proporcionou ao longo desses anos, pelas conversas, pelas lições técnicas e pelas lições de vida; agradeço-o simplesmente por ter confiado a mim uma arte tão rica e, acima de tudo, pelo simples fato de ter me aceitado como discípula, quando eu ainda era uma criança.

Agradeço aos meus pais, por terem me criado dentro de preceitos orientais. Pude, por conta disso, conviver intensamente com duas visões antagônicas, mas perfeitamente complementares (ocidental e oriental).

Agradeço a todos os meus alunos, que infinitamente me indagam sobre a filosofia da arte Hung Gar: sem seus questionamentos, jamais evoluiria enquanto Mestre.

Agradeço, muito, aos meus discípulos, que me seguem há mais de 15 anos, me dando apoio, suporte, cuidando da “casa” e da Mestre; agradeço-lhes simplesmente por entenderem que “família” vai muito além de vínculos sanguíneos.

Por fim, e não menos importante, agradeço a todas as pessoas que passaram pela minha vida até o presente momento, dais quais, de alguma forma, tirei “lições”. Agradeço a todas as situações em que fui colocada nesses anos; tudo isso me leva ao caminho do aperfeiçoamento pessoal.

Prólogo

As informações contidas nesse livro foram geradas a partir de conversas com Mestres do referido estilo, pesquisas em livros, revistas e a partir do conhecimento adquirido ao longo desses anos de trabalho árduo. Os temas propostos são bases ou inícios de discussões dentro de um ambiente marcial, pois uma única obra seria muito pouco para considerar todos os aspectos e conhecimentos adquiridos sobre o contexto, dentro da prática do mesmo.

A minha luta é pela preservação do estilo Hung Gar de Kung Fu na forma tradicional, na medida do possível, para a conservação da beleza inicial do Kung Fu e sua funcionalidade. O Kung Fu, mais que uma defesa pessoal ou um esporte, é um desafio pessoal onde aprendemos a lidar com nossos medos e receios através da máxima concentração, utilizando na vida tais preceitos conquistados através da arte marcial, e passando de geração para geração, sempre à procura de um mundo melhor, onde o homem vira cúmplice da natureza e a respeita. Acredito que o Kung Fu nos dá uma proximidade com a natureza inicial de equilíbrio nos tornando, assim, pessoas melhores.

Conto com a compreensão e com o esforço de vocês, para a preservação do Hung Gar em sua forma tradicional.

O Início

Primeiramente quero explicar o porquê do título “O livro da Hung Gar”. Na construção deste, por diversas vezes “me observei” relatando: “quando eu terminar o livro da Hung Gar”, de uma forma natural. Eu nunca dizia: “quando eu terminar meu livro”, dizia sempre o livro da Hung Gar, pois há muito que este livro deixou de ser meu. Quando me dei conta que meus discípulos tiveram, e ainda têm, muita participação neste, seja pelas freqüentes perguntas sobre o estilo, que me levaram a árduas pesquisas, seja por palavras ditas naturalmente, que me levaram à reflexão. Por conta disso, o livro aqui finalizado, deixou de ser propriedade de uma só pessoa e, sim, de toda a Família, “Família Hung Gar” ou seja, o livro da família Hung Gar, pois “Gar” literalmente significa “família” e “Hung” equivale ao sobrenome do fundador de nosso estilo de Kung Fu.

Em minha jornada, tive a oportunidade de estar por diversas vezes na China e em Hong Kong, onde mora a famigerada família Lam, detentora da representação da linhagem de Kung Fu da família Hung. Esta vivência dentro do “berço” do Kung Fu, somada aos estudos sobre o Kung Fu Tradicional, geraram em mim a necessidade de, humildemente, passar um pouco do meu conhecimento adquirido ao longo desses 20 anos de trabalho árduo.

Começo dizendo-lhes que a magnitude do contexto está para mim, assim como o sangue corre em minhas veias; ou seja, o Kung fu tradicional e a filosofia da família Hung regem a minha vida assim como o sol se põe todos os dias e se expande a cada ciclo.

Comecei a treinar artes marciais ainda criança. A princípio, treinava Caratê numa pequena escola no bairro onde morava. Após seis meses, quando visitava outra academia com minha mãe, tive meu primeiro contato com a arte que, mais tarde, seria minha própria filosofia de vida.

No outro dia já estava lá, aprendendo os primeiros passos do tigre. Meu primeiro professor orientou-me no início de minha jornada “kungfuística”, me ensinou os primeiros princípios aos quais me apegue até hoje. Porém minha jornada ao lado dele acabou, quando descobri que podia e precisava de mais. Tornou-se inesquecível, no entanto, pela força que deu para que eu pudesse passar para a próxima fase de minha vida.

Penso que as artes marciais de um modo geral, ainda mais o Kung Fu Hung Gar, oferecem para a criança tudo o que ela precisa no início da vida: além da parte física, como coordenação motora, equilíbrio, força, destreza, oferece também força de vontade, coragem, senso de liderança, atributos estes que farão do indivíduo um ser humano capaz de enfrentar as adversidades do dia a dia.

O termo Kung Fu significa literalmente “trabalho árduo”, ou seja, se você trabalha arduamente em qualquer atividade estará praticando Kung Fu. Por exemplo: se um padeiro faz pão há muitos anos da mesma forma, os movimentos são repetidos com perfeição desde a hora de fazer a massa até a hora de enrolar os pães e colocá-los no forno. O tempo de habilidade dele classifica o trabalho árduo como repetição para perfeição: esse padeiro pratica, portanto, Kung Fu.

A repetição leva à perfeição, ou seja, a prática sistemática leva à perfeição dos movimentos na arte marcial, por isso eu praticava meu Kung Fu de oito a dez horas por dia. Naquela época, tinha tempo para isso; fora o Kung Fu, minha única atividade extra era a escola. Sempre fui uma boa aluna, para não ter motivos para que meus pais não me deixassem treinar. O que desencadeou essa paixão desenfreada pela arte marcial eu não sei dizer, mas o que me levou a seguir o caminho do aperfeiçoamento pessoal, sem dúvida, foi o budismo. Meus pais já eram budistas muito antes de meu nascimento, por isso sou Fukushi (pessoa nascida dentro do Budismo, criada com preceitos orientais dentro de casa, mesmo sem ter descendência direta).

Eu praticava Kung Fu, não porque queria ser a melhor do mundo nas competições, mas simplesmente pelo prazer que a arte me proporcionava.

Aos quatorze anos consegui minha faixa preta e fiz a promessa de que passaria para frente tudo o que eu tinha aprendido; uma coisa tão maravilhosa inventada pelo homem oriental, não podia ficar somente comigo. Com essa mesma idade, eu sabia Kung Fu, mas não entendia Kung Fu, pois eu não era discípula de ninguém. A fase seguinte da minha vida, costumo denominar de “à procura de um Mestre”.

Procurei por algum tempo em academias e em escolas de Kung fu de vários estilos. Como tudo em minha vida, o encontro com o Mestre surgiu através do fluxo natural: ao comprar uma revista de técnicas de arte marcial vi, numa matéria que ensinava o soco de uma polegada do famigerado Bruce Lee, a foto de um homem em postura de luta. Era Li Hon Ki, natural de Hong Kong. Pensei: “Esse vai ser meu Mestre de Kung Fu”. Então, aos quatorze anos, consegui que o mesmo me aceitasse como discípula. Sigo-o até hoje, não meramente como aluna, mas como discípula.

Discípulos são aquelas pessoas que seguem seus ensinamentos, sua filosofia, concordam, discordam de você, mas não te abandonam simplesmente porque compreendem que o ser humano é Yin Yang: erra e acerta em diversos momentos, mas tira lições de cada experiência, seja ela positiva ou negativa. Aluno é aquele que aprende com você, como aprenderia com qualquer pessoa; não há um vínculo de fidelidade. Dentro de um aluno não está embutido um discípulo, mas dentro de um discípulo está embutido um aluno que, até aprende com outros, mas traz a informação para dividir com seu Mestre .

A partir daí comecei a entender a importância de ter alguém para nos direcionar e foi nesse período que decidi passar para frente

minhas técnicas, tentando fazer com que as pessoas procurassem a arte marcial como aperfeiçoamento pessoal e não apenas como atividade física. Aos dezesseis anos aluguei uma sala. Meu irmão que, ao contrário de mim já era maior de idade, me ajudou na documentação. Tinha, então, um espaço para ensinar meu Kung Fu.

Minha primeira preocupação foi criar realmente uma família Kung Fu, com pessoas que levassem a técnica a sério, levassem a filosofia a sério como eu levo em minha vida. Muitas pessoas passaram por minha escola. Consegui formar uma família de discípulos que estão comigo desde então, fiéis e passando a diante a filosofia marcial.

Minha primeira experiência na China (Hong Kong) foi deveras gratificante, aprendi e compreendi muitas coisas. Com apenas 18 anos pude entender o sentido da expressão “arte marcial”. Observando os Mestres de Hung Gar, o mais novo com quarenta anos de treino árduo, pude desenvolver o que eu já havia aprendido com meu Mestre. A experiência na presença do Grão mestre Lam Cho ou Lam Jo (na época, o mais velho da família Hung Gar no mundo) foi indescritível.

Tive a oportunidade de realizar demonstrações do meu Kung Fu para representantes de muitos países, e principalmente para Lam Cho. Nas poucas horas que convivi com esse Mestre, pude perceber porque o chamam de “Mestre”.

Sete anos depois voltei à China para um novo período de treinamento, muito mais gratificante, pois pude comprovar muitas coisas das quais falava para meus discípulos. Mais do que isso, levei um deles comigo. Nessa segunda viagem em busca de aprendizado e aperfeiçoamento pessoal, pude refletir sobre novas lições e ensinamentos. Conheci outros Mestres de Kung Fu que, mesmo não sendo meus Mestres diretos, em poucas horas de conversa admirei-os como se assim o fossem.

Um deles, Duncan Leung, Mestre do estilo Wing Chun. Nas horas que tive de convivência com esse personagem de minha vida, pude aprender o sentido da palavra “gentileza”. Aprendi com esse grandioso homem que dinheiro é necessário, mas as relações humanas são muito mais importantes, por isso “Ganhe dinheiro, mas não deixe o dinheiro ganhar você”.

Outra pessoa de extrema importância em meu caminho na busca por aperfeiçoamento foi a senhora Adriana Navarro, especialista em “Mulan” e “Tai Chi Chuan”. Me direcionou intensamente no entendimento sobre “energia vital”. O mês que convivi com ela valeu como se fossem anos de aprendizado.

Aprendi que pessoas vem e vão de nossas vidas e podemos aprender algo com cada uma delas, sejam Mestres consagrados de Kung Fu ou simples padeiros; quando agimos em busca de aperfeiçoamento pessoal, tiramos lições e aprendizados de qualquer situação.

Agora enfrento uma nova fase, onde caminho definitivamente com minhas próprias pernas e sinto-me pronta, pois construí um alicerce e tenho apoio de pessoas que me incentivam e, principalmente, tenho apoio de meu Mestre. Treinei muito as bases para um bom Kung Fu e posso dizer que essa fase será muito proveitosa para mim, profissional e pessoalmente.

É por tudo isso, por meus filhos/alunos, por meu Mestre, pela minha família e, principalmente, por minha paixão pelo Hung Gar que venho por meio deste relato, dividir com o leitor as minhas experiências e um pouco do conhecimento sobre esse estilo de Kung Fu maravilhoso que, para mim, tornou-se um estilo de vida.

Capítulo 1

O Estilo Hung Gar de Kung Fu

“A melhor instrução não está nas palavras”

Lao Tsé

