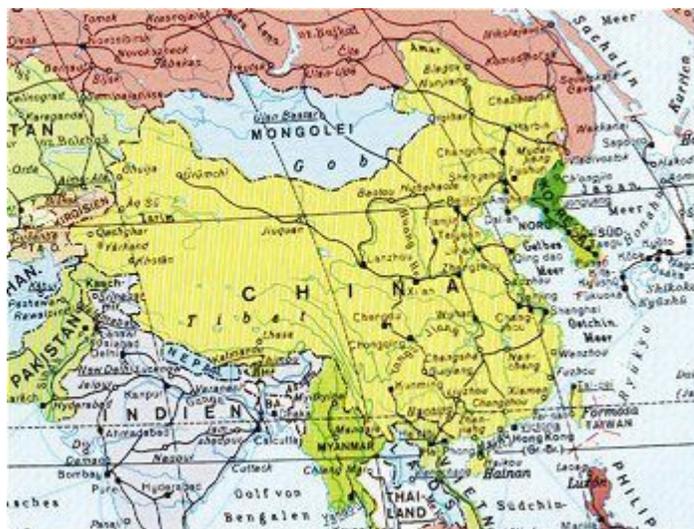




## China

1. A história da China
2. Tai Chi Chuan
3. Kung Fu
4. Wing Chung

### 1. A história da China



A China é uma das mais velhas culturas do nosso planeta. Paleontólogos acharam vestígios de cultura no continente chinês que data a era neolítica (a era da pedra). Agora os mais velhos indícios de uma cultura organizada data 2205 AC, a era denominada de dinastia Hsia. Esta era foi dominada pelos Reis sacerdotes. Era uma era que até Confúcio recomendou tê-la de volta. Ela teve seu declínio depois que os reis deixaram de se preocupar assim tanto com a sua espiritualidade.

No todo foram 16 dinastias.

A muralha chinesa é a maior obra jamais construída pelo homem. Ela pode ser vista da lua. Ela tem atualmente 6000 Km de comprimento, 16 m de altura e 5 m de largura. Atualmente ela representa somente 60% de seu tamanho original.

A sua construção se deve ao filho do imperador do reino Ts'in, que aos 13 anos já era um grande general. Ele conquistou os outros reinados e se auto-denominou de o primeiro imperador iluminado de Ts'in (Ts'in Shi-Huang-Ti). Para proteger o seu reino das constantes invasões dos povos nórdicos que nem os mongóis ele começou a construir a grande muralha por volta de 246 AC.

A china também sofreu várias invasões.

Por volta de 200 AC teve invasões dos hunos, durante a dinastia Han.

Entre 25 – 220 existiam relações econômicas com Roma e povos da mesopotâmia e oriente médio.

Na dinastia Tang, por volta de 618-907 china teve muitas batalhas contra povos turcos. Esta era é também muito interessante porque foi quando Bodhiadharma trouxe o Budismo para a China. É a época de Lao Tse e Confúcio.

Em 1211 os manchus tomam china até 1389. Era a dinastia Ming. A muralha atinge o tamanho de 2450 Km de comprimento.

Em 1644 os manchus reconquistam Pequim e em 1911 é o fim da dinastia manchuria (dinastia Qing).

Depois de batalhas sangrentas entre imperialista e comunista, em 1949 os comunistas estabelecem em Pequim a republica do povo e China vira definitivamente comunista.

Em toda a sua história ao longo dos anos, a China travou muitas batalhas contra a Coréia e o Japão perdendo para e ganhando terreno de ambos.

A principais religiões são o Shintoísmo e o Budismo.

É impossível querer, com tão poucas palavras, ser justo a enorme e vasta história chinesa. O que eu aqui relatei foi um pequeníssimo resumo da rica história chinesa. O objetivo destes resumos é amostrar um pouco do passado marcial dos povos e esclarecer algumas dúvidas a respeito da origem das artes marciais.

Na página sobre a Índia podemos ler que alguns acham que a Índia é o berço das artes marciais porque ela foi o berço do Budismo. Os budistas na china representam meramente 6% da população, enquanto que os shintoístas representam 20%.

A civilização chinesa é tão velha quanto a indiana. Sendo que tiveram influencias diferentes. Suas tradições marciais são tão velhas quanto suas lutas, derrotas e conquistas. Eu não tenho dúvida que ambos se influenciaram mutuamente, mas dizer que um é o berço do outro seria muita arrogância.

## 2. Tai Chi Chuan

Tai chi Chuan se desenvolveu de técnicas shamanistas de trance e meditação, e de técnicas de luta de kempo. Uma das lendas diz que por volta de 600 anos d.C. um monge (Can Sang Feng) cansado de trinar o kempo duro, ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma garça, desenvolveu o Tai Chi Chuan.

É uma história muito bonita, mas infelizmente o Tai chi Chuan existe a mais de 3000 anos. Um dos sistemas mais velhos que eu conheço é o Chi Soo, cujo mestre se mudou para a Inglaterra onde publicou um livro sobre o sistema. No livro ele afirma que o Chee So data o começo da nossa contagem, ano zero.

Tai Chi Chuan é uma das formas mais violentas e brutais de autodefesa pessoal. E conforme a lenda do monge nos revela, para praticá-lo se tinha primeiramente de treinar arduamente e fortalecer o corpo e a mente. Tai Chi Chuan trabalha com energias, e um corpo tem que ser forte o suficiente para poder lidar com tais energias. O corpo tem que ter estabilidade e a mente tem que ser controlada para poder direcionar os pensamentos e a energia acumulado no corpo. Se o corpo for fraco a energia não é capaz de se acumular e nunca será disponível quando for preciso e se a mente for fraca nenhuma energia será acumulada e a que estiver presente jamais concentrada e direcionada.

Nós temos que nos desfazer de ideais e fantasias cinematográficas, de contos de fadas e eventuais superpoderes que determinados mestres têm, mas nunca amostram, e quando, somente o demonstram com seus alunos mais íntimos. Contos de fadas é coisa para cinema, mas não para a vida real.

Muitas pessoas gostariam de ser super homem, poder fazer tudo facilmente, levantar carros com o olhar, derrubar os homens mais fortes e ser idolatrado, ser o centro das atenções mundiais. Isso é humano e faz parte da nossa realidade. Sonhar não é pecado. É até bom sonhar, por isso existem tantos heróis nos filmes, pois eles vivem os nossos sonhos e fantasias.

Tai Chi Chuan não é sonho. Tai Chi Chuan é realidade, é treino duro e árduo, e suor, é câimbra, é dor.

Tai Chi Chuan tem três componentes:

1. A seqüência, também denominada de kata tem o mesmo objetivo e finalidade que os katas do karate e kempo e das posturas (assanas) do Hata Yoga.
2. A respiração. Ela pode ser feita separadamente, aí denominamos de Qi Gong, ou junto com os movimentos. Um mestre meu uma vez me perguntou: „Você que aprender Tai chi Chuan? Então pega o Qi Gong e se movimentar! Você quer aprender Qi Gong? Então pega o Tai Chi Chuan e para de andar!"

3. E por fim a concentração e meditação. O objetivo de todas as formas de kempo (e Tai Chi Chuan se enquadra nesse mundo) é ser **'nada'**. Deixar de ser. É Wu Wei. E através da meditação você aprende a se desfazer do seu Eu, do seu ego, da sua vaidade, da sua vontade de ser idolatrado e de ser o meão do universo.

Tanto o Tai Chi Chuan, o kempo como o **Hata Yoga**, em seus movimentos, imitam animais, representam os cinco elementos que por sua vez atuam nas chacras.

Alguns acreditam que o kempo chinês se desenvolveu de **técnicas milenares de luta praticada na Índia**, especificamente das praticadas no sul da Índia que por sua vez têm seus fundamentos no Yoga. Mas isso não é assim tão correto. Os mais velhos manuscritos datam as primeiras escolas de artes marciais na China a 800 AC, a mesma idade dos mais velhos relatos indianos.

Atualmente existem vários estilos de Tai Chi Chuan praticados no mundo inteiro:

O estilo mais conhecido é o Estilo Pequim, assim denominado pelos europeus e americano porque este estilo foi desenvolvido nos meados do séc passado em Pequim por uma comitiva de mestres de Tai Chi Chuan. Os movimentos foram praticamente todo tirado do estilo Yang. Na china o estilo Pequim é denominado de estilo curto por representar 24 movimentos da grande seqüência de 103 movimentos do estilo Yang. O estilo Pequim originou por incentivo do governo chinês que quis criar um estilo fácil e rápido de se aprender para divulgá-lo como terapia e educação. O estilo teve tanto sucesso que acabou sendo exportado para o mundo inteiro.

Atualmente os estilo Pequim é utilizado para várias finalidades e é treinado por vários grupos de pessoas, de bailarinos até mestres de artes marciais. Agora sua maior e mais extraordinária aplicação são em casos de doenças degenerativas que nem alzheimer, Parkinson e câncer, problemas coronários e estresse crônico. As técnicas do Tai Chi Chuan amostraram também excelentes resultados no tratamento de paralisia parcial, especialmente em adultos que tiveram paralisia infantil e atrofia muscular, dando de volta grande parte de sua mobilidade original. O Tai Chi Chuan também é muito usado em casos de nervosismo, e dependências de drogas que nem o fumo e o álcool. Os movimentos lentos e o treino de concentração fortalecem a força de vontade e a autonomia dos dependentes, acalmando a pessoa e dando mais segurança interna.

Com a divulgação e popularização deste estilo pelo mundo inteiro, muitas pessoas também do ocidente começaram a praticá-lo e a participarem de campeonatos internacionais. Para ser justo a tanta demanda e ao conhecimento dos participantes como a grande variedade de movimentos a comitiva chinesa criou um estilo próprio de competição: o estilo de 48 movimentos que foi aos tempos reduzido a 42 movimentos, o atual estilo oficial de competição. O Tai Chi Chuan atualmente praticado é relativamente novo, datando o sec 19..

A lenda conta que por volta de 600 D.C um monge shaolim ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma águia desenvolveu de tais movimentos o estilo Tai Chi Chuan. Se foi ele quem iniciou este estilo ou não ninguém realmente sabe. Existe na Inglaterra a escola do gran mestre Chee Soo. Chee Soo tem um estilo bem peculiar que requer somente dois metros quadrados, sendo seus movimentos mais parecidos ao Ving Tsung do que os longos movimentos do Wu Shu que influenciaram o Tai Chi Moderno. Conforme os relatos do mestre Chee Soo o seu estilo data antes de Cristo. Atualmente os estilos mais propagados são o Yang, Chen e o Wu, sendo que o estilo Yang se desenvolveu do estilo Chen por volta dos meados deo séc 19. E o estilo Wu se desenvolveu do estilo Yang por volta do começo do sec passado.

É interessante notar que vários estilos de Kung Fu se baseam nos mesmos princípios que o Tai chia Chuan, nos movimentos suaves e harmoniosos. Entre esses estilos temos o estilo do bebado (Drunken master) e o Wing Chun.

O Tai Chi é uma prática taoista que nem o Tao Te King uma filosofia Taoista. Ambos vão mão em mão e quem pratica um deveria conhecer o outro. Se o Tao Te King é o lado espiritual e mental do Taoismo o Tai Chi Chuan é o lado físico e material.

### 3. Kung Fu

1. **História do Kung Fu**
2. **Alguns estilos de Kung Fu**
3. **A cronologia do Kung fu**

Falar sobre o Kung Fu é praticamente falar sobre o templo Shaolin.

Eu não creio que exista um povo ao qual se possa atribuir a invenção das artes marciais. Artes marciais se desenvolveram quando o primeiro homem (mulher) levantou um pedaço de pau, osso ou pedra para se defender. Quando os primeiros grupos saíram por aí tentando conquistar outros e outros se protegiam.

A história dos estilos sistematizados na China tem provavelmente uma das mais velhas tradições documentadas da história humana. Os primeiros documentos são de 800AC. Só que na realidade, tais técnicas são muito mais antigas.

Toda arte depende de quem a pratica e as artes marciais vão de acordo com a constituição e personalidade das pessoas que a praticam.

A mentalidade chinesa é bem diferente da indiana e por isso eu acho meio duvidoso querer afirmar que as artes marciais vieram da Índia para a China. Se formos analisar o boxe tibetano, um estilo de luta que parece mais ao nosso velho boxe do que o estilo Kalari Payat praticado no sul da Índia. Os movimentos econômicos do Wing Chun se parecem mais ao Pentak Silat ou ao estilo Tai chi de Chee Soo do que os movimentos longos e agitados do Kalari Payat. Na própria China iremos encontrar uma variedade de estilos que variam conforme o físico dos habitantes das devidas localidades. Por isso o Shaolim do norte é bem diferente do Shaolim do Sul.

O impressionante é notar a enorme diversidade de estilos. Estima-se que existem mais de 5000 (cinco mil) estilos de Kung Fu. Isso é impressionante.



Todas as artes marciais desenvolvidas no mundo sempre andaram mão em mão com uma religião ou filosofia de vida. Na idade média tínhamos na Europa a grande influencia cristã. Na Índia era o hinduismo, no Japão era o Zen e em alguns lugares o shintoísmo. Na velha Grécia era o helenismo. E na China o Chan budismo trazido para a China por Bodhidharma (Tamo). Quando Tamo chegou á china já existiam 47 monastérios apoiados pelo estado, 839 monastérios apoiados por pessoas privadas e 30000 templos espalhados pelo território chinês.

#### **A história do Shaolin:**

No séc 3 um grupo de monges budistas construíram um templo no norte da China perto da capital Luoyang aos pés das montanhas Haoshan. As muralhas foram feitas para proteger o templo dos constantes ataques de grupos nômade vindos do norte. A área ao redor do monastério os monges plantaram uma floresta de pinheiros e assim o monastério recebeu o nome de Shaolin (pequena floresta). Assim surgiu o primeiro monastério Shaolin.

Mais tarde o abade Zhou Jing convidou os dois mestres das artes marciais Gun Suwei e Heng Gaizhang a ensinarem aos monges as artes marciais par que estes pudessem proteger o monastério.

Durante o séc 4 e 5 a região foi assolada pela invasão dos povos nômades Xianbi e Tuoba, mas logo foram assimilados pela população local.

No séc 5 o monastério já era o centro budista da região norte de Wei.

Em 426, o imperador mandou que as muralhas do monastério fossem fortificadas. Esta fortificação fez com que os monges não mais tinham que fazer guarda e assim os monges deixaram de praticar a arte marcial por quase 100 anos.

Mas entre o séc 6 a 9 tais conhecimentos foram de novo repassados e o monastério virou o centro principal de treinamento e as técnicas foram denominadas de Quanshu (Kung Fu).

Depois da partida de Bodhidharma da China em 529 as tradições do Quanshue continuaram e muitos viravam monges só para poderem aprender os segredos do Quanshu.

Entre esses novos alunos estava Meng Zhang (raposa vermelha), um ex comandante de legionários. Ele logo alcançou grande capacidades e virou o abade do monastério. Para não depender da ajuda de soldados ele criou uma tropa de choque Shaolin.

Manuscritos da época (séc 7) relatam que entre os monges tinham membros de todas as etnias, **inclusive da Índia**.

Os monges lutadores do Shaolin influenciaram a política Chinesa, foram eles as forças principais a derrotarem os manchuros no séc 14.

Quase todos os estilos de Fung Fu têm suas raízes no Quanshu do Shaolin.

Por volta do séc 16 os Shaolim desenvolveram uma luta denominada de Quinna (Chi Na), uma arte de lutar sem o uso de armas que se baseava em torcer braços e mãos. Muitos acreditam que o Quinna é o percussor do atual Aikido.

A história do templo Shaolim está bem entrelaçada com os vem e vai dos imperadores chineses.

O Kung Fu se desenvolveu ao longo dos tempos. Como todas as outras artes marciais começou a ter seu declínio com a invenção da arma de fogo, sendo em muitos lugares quase por completo esquecido.

A sua revitalização se deve a Bruce Lee que trouxe o Kung Fu (Jet Kun Do) para o ocidente e o tornou aqui popular. No ocidente o Kung Fu adquiriu um componente competitivo logo se tornando popular e um esporte. Atualmente existem aos arredores do templo Shaolin mais de 600 escolas der Kung Fu que ensinam o Kung Fu Shaolin. As maiorias dos alunos são jovens que querem aprender as artes para poderem virar astros de filmes de ação.

## Alguns estilos de Kung Fu

### **Wing Chun**

Ving Tsun  
Chiu Lau Wing Chun  
Sil Lum Wing Chun Kuen  
Goh Ying Wa  
Moy Yat Vin Tsun Kung Fu  
Turning Style Ving Chun  
Combat Wing Chun  
Ling Wood Chuan  
Wing Chun Kuen  
Chiu Lau Wing Chun

### **Tai Chi Chuan**

Taijiquan  
Shyn Tai Chi  
Yongnian Tai chi chuan  
Yang style Tai Chi  
Shuai Chiao  
T'ai chi Ch'uan Ch'ang style  
Wu style form Tai Ji Quan  
Wutan Tai Chi Chuan  
Chee Soo Tai Chi

### **COI Li Fut**

COI Lee Fut  
Choy Li Fut White Dragon  
Choy Le Fut

### **Kung Fu**

Tai Yim Kung Fu  
White leopard Kung Fu  
Shaolin Five Animals  
Eight Methods  
Juan Fan Gung Fu  
Siu-Lum Kung Fu  
Jun Fan Jeet Kune Do  
Black cat Kung fu  
Han Wei Wushu  
White Tiger Kung fu  
Wing Lam kung Fu  
Northern Shaolin Kung Fu  
San Soo kung Fu  
Flying Tigers Mew  
Hing's 18 Daoist Palms system  
Sil lum Hung Gar kung fu  
BaGwaChang  
Kung Fu San Soo  
Lau Gar kung Fu military San Soo  
Lam Tang Shaolim Kung Fu  
Bak Fu Pai White Tiger Kung Fu  
Chow Gar Kung Fu  
Gray Crane Kung Fu  
Kunf Fu San Soo Kun Tao  
Jun Fan jeet Kune do  
Siu-Lum Kung Fu  
Shuai Chiao  
Gray Crane Kung Fu  
The Wah-Lum Kung Fu  
Praying Mantis Kung Fu  
PaiLi Lung's Pai Lum  
Tsu Wei Shu  
Chinese Shao-Lin Kung Fu  
Shaolin Kung Fu

## Cronologia do Kung Fu

Por volta de 800 AC	primeiros indícios de boxe chinês na dinastia Chou
700AC	primeiros sistemas de luta chineses
500AC	monges taoistas desenvolvem exercícios físicos e de meditação
100AC	Foi desenvolvido por Pan Kuo (39-92AC) o: “capítulo sobre mãos desarmadas” no livro Han sobre armas.
220DC	Foi criado por Huan To ‘o jogos dos cinco animais: tigre, veado, macaco, urso e pássaro’
500DC	É construído o templo Shaolin em Honan
520DC	Veio Tamo (Bodhidharma) para china
800DC	Intercambio cultural entre Japão e China
110-1300	O auge do período do shaolim
1300	Resistência dos monges shaolim contra os invasores mongóis, e seu auge na dinastia Ming
1400	Foi desenvolvido o estilo hakkoryu ‘Garça Branca’
1522	Desenvolvido o sistema dos cinco punhos
Séc 16	Kwok Yuen aumenta os 18 exercícios de Tamo para 72
1562	Foi criado o estilo do dragão
1600	O estilo Mantis-Stils foi criado
1607	Foi criado o Chin’na
Séc 17	Desenvolve o Hsin-I
1776	Criado o Wing Chun
Séc 18	Wang Tsung-Yuen desenvolve o Tai Chi em Honan Foi criado o Pa-Kua
Séc 19	Choy Li Fut desenvolve os estilo do macaco A proibição da prática das artes marciais pelos ingleses
1928	Wushu foi mudado para Kuosu (artes marciais)
1967	Bruce Lee desenvolve o Jet Kune do

## 4. Wing Chung

O Wing Chung atualmente é praticado como um sistema muito eficaz de defesa pessoal, se baseando em golpes rápidos e direcionados em um e o mesmo ponto. Os golpes saem do cotovelo sendo que os punhos são torcidos para cima assim se batendo com os dedos inferiores ou com a palma da mão. Seus chutes visam as partes inferiores em especial o joelho. Os socos são deferidos em direção da cara, do pescoço ou do peito. Fora dos soco se utiliza o cotovelo em consequência ao soco, em especial quando se derruba o oponente. A arte é dar golpes precisos e em seqüência rápida não permitindo ao adversário se recuperar do primeiro, segundo, terceiro, quarto golpe, assim por diante. O Wing Chung visa a curta distancia e assim é muito eficaz em lugares apertados. Na Europa ele é muito praticado por mulheres porque oferece excelentes técnicas bem rápidas e eficazes que surpreendem o agressor.

A segunda base e a essência do Wing Chung é a capacidade de ter uma tensão básica constante nos braços. O objetivo não é desviar os golpes do oponente e sim criar a sua própria trajetória de ataque. Assim o aluno aprende a ter o que se chama no Tai Chi Chuan de: mãos de algodão. O aluno aprende a sentir a tensão do ataque do adversário criando um tipo de cunha impedindo que o ataque o atinge, igual a um navio abrindo caminho no gelo.

A base da defesa deste sistema, quando aplicado por uma pessoa de pequeno porte é a explosão dos golpes que se descarregam que nem uma salva de metralhadora pegando o oponente de surpresa. Já para uma pessoa grande, este se pode dar o luxo de aplicar todas as variedades de técnicas existentes no sistema.

O treino fortalece os punhos e aumenta a flexibilidade das juntas, inclusive da cintura.

O Wing Chung gira em torno de três seqüências e mais tarde do treinamento com o boneco de madeira (um tronco com três galhos representando os braços e uma perna).

Wing Chung é um sistema complexo de origem Chinesa, portanto um sistema de Kung Fu. O Fundador do Wing Chung moderno foi Hip Man, que teve como aluno mais proeminente Bruce Lee que desenvolveu por sua parte o Jet Kun Do, uma mistura de Wing Chung e vários outros sistemas, em especial o chute boxe.

Atualmente existem várias federações de Wing Chung, sendo a mais popular e mais conhecida na Europa o WT, fundada e presidida pelo sifu, 9 Dan, Kernspecht, aluno do filho de Hip Man.

Aqui eu gostaria lhes passar duas história sobre o Wing Chun. a primeira é de Hip Men, o mestre de Bruce Lee e de sifu Kernspecht (fundador do WT international) e a segunda é de Wang Kiu. Eu pessoalmente acho o Wing Chung um sistema muito interessante e vejo nele muitas semelhanças ao tai chi chuan que pratico. Não necessariamente na kata (sequencia) mas nos princípios dos movimentos. Eu também vejo uma semelhança com o Pentak Silat da Indonésia. Para quem estiver interessado em consultar mais sobre o Wing Chun aqui vai o endereço de onde eu tirei esta duas histórias:

[www.wingchun.org/text/misc/words.html](http://www.wingchun.org/text/misc/words.html)

Eu gostaria de chama a sua atenção para o Pentak Silat, um sistema da Indonésia de artes marciais. Alguns colegas meus que treina Wing Chung também treinam as armas do Pentak Silat. Para quem estiver interessado eu recomendo a pesquisar na Internet.

O segundo sistema que pude treinar com o próprio patriarca, é o Viet Vo Dao, um sistema do Vietnam muito interessante. O Viet Vo Dao tem em seus movimentos várias técnicas desenvolvidas contra o Wing Chung. Fora disse possui muitos elementos de pernas parecidos ao antigo Ta Quando.

Sobre ambos estes sistemas não estarei escrevendo neste site, mas eu recomendo a todos a darem uma pesquisada, porque vale a pena.

### **A origem do Wing Chun**

Por gran mestre Hip Man

A fundadora do Wing Chun foi a senhora Miss Yim Wing Chun, nativa de Canton (província Kwangtaung) na china. Ela era uma jovem muito atlética e inteligente. Sua mãe morreu logo depois do noivado com Leung Bok Chau, um comerciante de sal de Fukien.

O seu avô foi então erroneamente acusado de ter cometido um crime (naõ ter flado que a filha estava doente ou para morrer), e para evitar a prisão, ele e a família fugiram e se assentaram aos pés da montanha Tai Leung perto da fronteira entre Yunnan e a província de Szechuan.

Aqui eles abriram uma loja ond e vendiam coalho de feijão [provavelmente: tofu].

Durante o reinado do imperador K'anghsi da dinastia Ching (1662-1722) Kung Fu se tornou uma prática muito popular no monastério Shaolin (Siu Lam) da montanha Sung, na província Huang. Isso porque os manchuros mandaram tropas para destruírem o monastério [várias vezes os manchuros tentaram conquistar os monges sem sucesso].

Mesmo não tendo sucesso, um servente público, Chan Man Wai, procurando agradar o governo sugeriu um plano. Ele fez um complô com Ma Ning Yee e outros comparsas para botarem fogo nos arquivos do monastério enquanto que soldados atacam pela frente.

Sui Lam foi queimado pelas chamas, mas os monges abades Ng Mui, Chi Shin, Pak Mei e os mestres Fung To Tak e Mil Hin conseguiram escapar com seus alunos e cada qual foi seu caminho.

Ng Mui se refugiou no templo da garça branca na montanha Tai Leung (também conhecida por Cahir Har). Lá ela conheceu Yim Yee e sua filha Wing Chun de quem muitas vezes comprou coalho de feijão (Tofu).

Com 15 anos, com seus cabelos amarrados conforme o costume, na idade de casar, ela era uma atração local.

Um valentão local tentou obrigar Wing Chun a casar com ele. E suas constantes ameaças começaram a preocupar o pai de Wing Chun.

A mestre Ng Mui se ficou com piedade de Wing Chun e concordou a ensiná-la técnicas de defesa pessoal.

Wing Chun a acompanhou nas montanhas e começou a aprender Kung Fu. Ela treinou dia e noite até aperfeiçoar as técnicas e depois voltou á cidade e desafiou o valentão.

A mestre Ng Mui depois viajou pelo país mas antes ela ensinou a Wing Chun a lei de honra da tradição do Kung Fu, desenvolver o seu Kung Fu 9 mesmo depois do casamento) e ajudar a população a derrotar os manchuros e restaurar a dinastia Ming.

Depois de ter casada ela ensinou suas técnicas a seu esposo Leung Bok Cau. E ele passou tais técnicas para Leung Lan Kwai. Este passou para Wong Wah Bo que passou para membros de um grupo de ópera num barco, conhecido pelos chineses como o barco vermelho.

Wong trabalhou no barco vermelho junto com Leung Yee Tei. O abade Chi Shin, que tinha escapado a destruição do templo e estava trabalhando no barco vermelho disfarçado de cozinheiro, e ensinou a Leung Yee Tei as técnicas do bastão seis e meio (medida do bastão). Wong era bom amigo de Leung Yee e eles treinavam Kung Fu juntos. Juntos eles aperfeiçoaram suas técnicas e assim as técnicas do bastão foram incorporadas no Wing Chun Kung Fu.

Leung Yee Tei passou o seu Kung Fu a Leung Jan, que era conhecido como um terapeuta de plantas medicinais de Fat Shan. Leung Jan entendeu os princípios do Wing Chun, e treinou até sua perfeição.

Muitos mestres de Kung Fu o desafiaram e foram todos derrotados, assim ele adquiriu muita fama.

Mais tarde ele passou o seu Kung fu para Chan Wah Shan, que foi meu professor e dos meus irmão mais velhos, tanto como Ng Siu Lo, Ng Chung So, Chan Yu Min e Lui Yu Jai, como a seus alunos à muitas décadas.

Pode-se afirmar que o Wing Chung nos foi passado diretamente pela linhagem desde sua origem. Eu escrevo esta história sobre o Wing Chun em memórias aos meus mestres. Eu sou eternamente agradecido por terem me passado a arte que eu hoje possuo.

Um homem deve sempre pensar na origem da água que ele bebe. E é este sentimento que mantém nossos irmão de Kung Fu unidos.

Neste sentido eu pratico Kung fu e para promover a imagem do nosso país.

## Uma história de Wang Kiu

por Ray Van Raamsdonk

Wang Kiu nos passou esta informação:

1. existia na época uma monja mais elevada do que Ng Mui.
2. Ng Mui foi chefe das artes marciais para mulheres e tinham laços com os monges do Shaolin. Ng Mui era especialista na técnica do bastão florir da árvore de ameixa.
3. A arte taoista do Wu Dong influenciou o Wing Chun. As artes Shaolin eram em sua origem budistas. Wu Dong foi provavelmente um segmento especializado do Shaolin, nas artes internas. Hsing I e Wing Chun tem muitas similaridades. Também as técnicas do louva deus do sul tem muito em comum com o Wing Chun.
4. Wang Kiu duvida que Yim Wing Chun passou sua arte para seu esposo, porque na tradição chineses o esposo nunca iria aprender de sua esposa. O esposo era o protetor da família.
5. Ng Mui foi provavelmente uma personalidade real. Mas sua conexão com Hip Man não pode ser constatada. Muito da lenda foi inventada por um homem chamado Lee Man que junto com alguns alunos mais antigos de Hip Man decidiram por razões de marketing, divulgar varias versões da lenda Ng Mui Yim Wing Chun. Os chineses adoram histórias. Grande parte da história chinesa foi reescrito muitas vezes para favorecer o regime momentário e deixa-lo parecer bonito em relação ao velho regime. Por isso é muito difícil saber a verdade através de manuscritos. Wang Kiu diz o que nós com certeza sabemos sobre o Wing Chun é depois da época de Hip Man..
6. Yip Man não gostava de argumentar interminavelmente sobre o que era certo ou errado sobre o Wing Chun e assim ele simplesmente afirmava: "Sim, isso está certo", Assim muitas variações de Wing Chun surgiram. As técnicas mais velhas ensinadas por Leung Sheung, Lok Yu, Tsui Shan Tin, Wong Shun Leung, etc. diferem muito das técnicas ensinadas por Yip Man's nos tempos mais recentes..
7. Se você falar com 10 mestres de Wing Chun você terá 10 histórias diferentes..
8. Numa época na China, Wing Chun era famoso por causa de suas técnicas das pernas. Yip Man era muito bom nesse aspeto. Muitos alunos de Yip Man concentraram mais nas técnicas das mãos e rápidas entradas porque achavam que era mais prático no combate de rua. Mas Wang Kiu falava, você precisa os chutes, eles não estão por nada nas forma.
9. Eu houi um montão de histórias de segunda e terceira mão completamente reversas. Se você for comparar com a original você irá notar que elas estão erradas. Por exemplo: eu houi que Wong Shun Leung fez tal movimento por tal razão, porque temia um certo tipo de contra ataque, mas quando o perguntava ele dizia: "Não, a razão é'..."
10. Não desprezes outros estilos de Wing Chun. Alguma vezes histórias falam que este ou aquele mestre é ruim. Antes de teres pessoalmente conhecido o mestre não acredite em fofocas. Mesmo as histórias acabado de contar, sendo de terceira mão, têm que ser analisadas cuidadosamente. Wang Kiu disse, "Atualmente existem tanta variações de Wing Chun. Elas mudam como a moda diária. Provavelmente Wing Chun um dia irá parecer um tipo de balé. Desde que eu comecei a ensinar eu não senti a menor necessidade de mudar qualquer coisa do que aprendi. Se você sente a vontade de mudar algo então você mesmo assim deveria passar a forma clássica e explicar sua novas idéias ao aluno. Sua novas idéias podem ser inconvenientes para determinadas pessoas
11. Por favor anotem: Números 8,9 e 10 não são de Wang Kiu.