



BOLETIM

GARRA DE ÁGUIA



Sifu: Alexandre Campagnoli Lima

Sumário

1. O que é "Kung Fu"?	03
2. Como surgiu o Kung fu	05
3. O Conteúdo do Kung Fu Shaolin	06
4. Árvore Genealógica do Estilo Garra de Águia	11
5. Histórico do Estilo Garra de Águia	12
5.1 Início do estilo Garra de Águia	13
5.2 Garra de Águia no Brasil	17
6. Kuan Kun - O Santo protetor das Academias	18
7. Juramentos do kung Fu	19
8. Tchen Sau	20
9. Tchen Moon	21
10. As batidas de mão nos Katis	22
11. A importância do Toi Tcha em Kung Fu	23
12. Histórico do uso do bastão	25
13. A importância do treinamento ao ar livre	27
14. Sobre o Sifu	29
15. Referências	30

O que é "Kung Fu"?



1 - O que é "kung Fu"?

Antigamente, Kung Fu era uma expressão que no dialeto cantonês significa "trabalho" ou "jornada de trabalho". A expressão mais adequada para expressar e designar a arte marcial é WU SHU, originário do mandarim.

Então por que a palavra Kung fu ficou em evidência e não o WU SHU? Porque os primeiros imigrantes chineses eram da região de Cantão, uma região ao sul da China. Por ser uma região litorânea e portuária, muitos chineses foram tentar uma nova vida e acabaram se espalhando por todos os continentes.

Sendo um povo de uma cultura diferente, não era fácil a comunicação com outras culturas e línguas. Na sua vida cotidiana como cozinheiro, lavradores, e outras profissões, sempre reservavam um tempo para exercitar e treinar os taolus (katis) e lutas que aprenderam em sua terra.

Apesar do corpo franzino, sempre que havia um conflito que precisava ser defendido, pois chineses sempre derrotavam homens geralmente maiores e mais fortes. Esta situação despertou grande curiosidade entre a população local de qualquer país.

Qual era essa técnica que um homem baixo poderia facilmente atingir qualquer homem alto?

Por curiosidade, as pessoas perguntavam aos chineses como se chamava essa técnica, essa "coisa estranha" em que eles eram tão bons.

É quando a mistura de idiomas começa. Os chineses desejavam explicar que, para conhecer esses movimentos, era preciso treinar muito, era preciso dedicar várias horas por dia a essas técnicas, enfim, que era "um trabalho diário" conseguir tal condição física para a auto defesa.



Então, sem o vocabulário necessário para uma conversa, eles apenas responderam: "É KUNG FU", que significa "trabalhar duro para passar por isso". Desta forma, as pessoas começaram a pensar que aqueles chineses cantoneses estavam se envolvendo em uma forma de combate conhecida como Kung Fu.

E graças a os primeiros imigrantes chineses, a palavra em cantonês "KUNG FU" se espalhou pelo mundo como sendo uma arte marcial de luta.

2. Como surgiu o Kung Fu ?

Esta é uma pergunta que ouvimos com bastante frequência em ambientes de academia, mas que não se tem necessariamente uma resposta assertiva. Existem vários pontos de vista sobre as origens do Kung Fu.

Um deles defende a teoria de que Po Ti Ta Mo (Bo-Dhi-Dhar-Ma), monge budista, trouxe essa defesa marcial para a China.

Mas dificilmente saberemos ao certo, pois o Imperador Tchon Tchi Woon mandou queimar a maioria dos registros e documentos históricos antecedentes a ele.

Monumentos e estátuas também foram destruídos, para que a cultura chinesa começasse a partir deste imperador (evidentemente, nem tudo foi destruído e muitos conseguiram esconder um ou outro documento importante).

Em alguns livros encontramos referência ao Kung Fu do ano 2.674 antes de Cristo, onde tropas do Imperador Woon Tai (chamado, também, de Imperador Amarelo), tiveram que conter uma rebelião de senhores feudais, que queriam dividir a China entre si. As tropas do Imperador venceram com uma técnica guerreira, conhecida como Wu Shu.

De qualquer forma, devido à enorme quantidade de opiniões a esse respeito, não podemos precisar exatamente a origem do Kung Fu.

Mesmo assim, é importante que os praticantes desta arte marcial conheçam as opiniões a respeito.

3. O conteúdo do Kung Fu Shaolin

Para se treinar Kung Fu, não basta apenas imitar os movimentos e as posições. É necessário sentir o que se faz, ter vivência de luta e compreender a verdadeira essência desta arte marcial. Antigamente, o sistema chinês era bastante rígido e os mestres agiam com dureza.

Ao demonstrar as técnicas, golpeavam realmente os alunos, para que aprendessem, através da prática e não apenas da teoria, pois diziam que muitas coisas não se aprenderiam somente ouvindo explicações.

Segundo este método, era necessário sentir para aprender. Muitas vezes, é difícil compreender esse aspecto, mas com o passar do tempo, o entendimento vem naturalmente.

Com a continuidade do treinamento, vamos adquirindo o conhecimento e a compreensão de tudo aquilo que antes não víamos, ou não conseguíamos entender.

Mesmo o aluno passando a instrutor, o seu processo de aprendizagem não termina e a cada dia compreende, com mais clareza, todas essas coisas cujo conhecimento vai adquirindo ao longo dos anos.

Não só os leigos, como também muitos que se iniciam na prática do Kung Fu, nada sabem desta arte marcial, ou tem, da mesma, uma imagem falsa ou distorcida.

Aceitam, em geral, sem restrições, a imagem criada e transmitida pelo cinema, considerando os ATORES que conhecem, os maiores lutadores de Kung Fu.

Entretanto, não se pode esquecer que no cinema muita coisa é fantasia. As lutas não são reais, mas combinadas e os efeitos técnicos são criados pelos diretores com a intenção de apresentar o Kung Fu como algo impossível, secreto, misterioso, a fim de atender a interesses comerciais.

A realidade, porém, é muito diferente. Nem mesmo um campeão mundial poderia se considerar o melhor dentro do Kung Fu, pois este não é constituído apenas de luta. O Kung Fu tem cinco componentes fundamentais:

3.1. Preparo Físico

O Kung Fu, através dos exercícios físicos bem dosados, respeitando as diferenças e necessidades individuais, auxilia na obtenção e conservação de excelentes condições de saúde.

Algumas pessoas perguntam: "Por que treinar Kung Fu se não possuo nenhuma inclinação para a luta?" Ora, ainda que se considere apenas este primeiro aspecto - o físico - a prática do Kung Fu só poderá lhes oferecer vantagens.

Os esportes em geral produzem resultados, no tocante ao preparo físico, a curto, médio, e a longo prazo. Entretanto, será no futuro, quando tiver mais idade, que o praticante poderá avaliar os benefícios obtidos.

3.2. Arte

Esse aspecto diz respeito à beleza, à harmonia e ao equilíbrio estético das técnicas e dos movimentos.

Como todo o artista que se orgulha de sua arte, também o praticante de Kung Fu se dedica ao aprimoramento da sua técnica e sensibilidade, orgulhando-se de demonstrar ao público toda a beleza que há em seu estilo.

3.3. Luta

a) Compreende a luta combinada, sob duas formas:

- Toi Tcha (destinada a levar o praticante a assimilar e incorporar as técnicas de ataque, defesa e contra-ataque e a desenvolver o tempo de reação. Seria a aplicação dos Taolus em combate);
- Aplicações (mais vinculadas à utilização prática das técnicas aprendidas com os Katis; também desenvolvem os reflexos).

b) Compreende o combate livre, sob duas formas:

- Luta de ringue (obedecendo regulamentos);
- Luta real (sem regras).

Durante o treinamento de luta, mais do que a beleza e a harmonia dos movimentos, o importante é utilizar corretamente a técnica assimilada, é ter desenvolvido tempo de reação, rapidez, firmeza e agilidade para vencer o adversário.

3.4. Pesquisa

Implica num minucioso trabalho de estudos, no sentido do aperfeiçoamento não só das técnicas de arte e luta e de sua aplicação, mas também dos exercícios utilizados para a obtenção do preparo físico, visando o desenvolvimento harmonioso e integral dos praticantes, levando sempre em conta as individualidades de cada um.

É o estudo do Kung Fu do ponto de vista global; é a tentativa de aprofundar, cada vez mais, os conhecimentos adquiridos, objetivando fornecer meios para o desenvolvimento dos aspectos anteriormente abordados.

3.5. Filosofia

Constitui a base do Kung Fu, os alicerces que deverão sustentar todo o edifício que será, aos poucos, construído.

É a procura da compreensão de si próprio e de todas as coisas. É o aprendizado incessante, que nunca se interrompe e nunca termina.

É necessário ampliar a visão a cada dia, para não permanecer preso às próprias limitações, como um embrião encerrado num ovo. Cada qual, individualmente, deve procurar progredir.

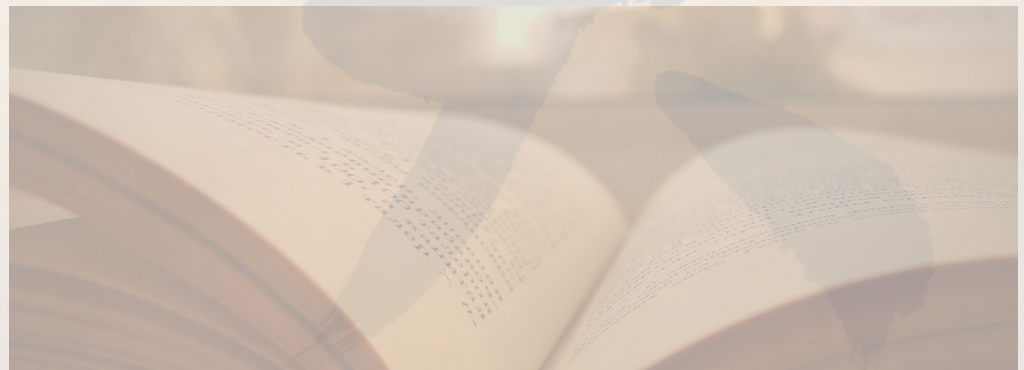
O Kung Fu não tem segredos, nem se propõe a realizar o impossível. Apesar de sua antiguidade, é uma arte bastante atual, pois não estagnou no decurso dos séculos.

Dentro do Kung Fu nada é inútil. Tudo o que se aprende, tem aplicação prática. O principiante, porém, precisa começar do básico e treinar até adquirir firmeza, assim como a criança parte da alfabetização para chegar, um dia, à universidade. A aprendizagem se realiza passo a passo e requer autodisciplina e força de vontade.

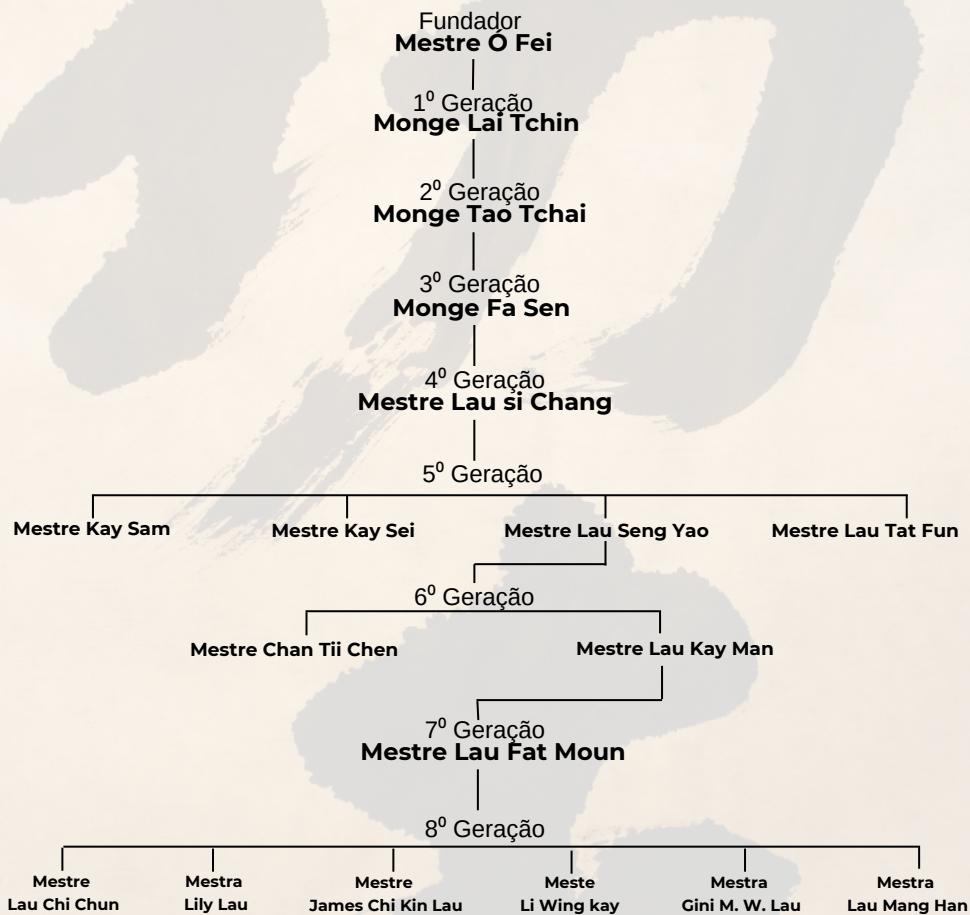
As matérias básicas devem ser estudadas, todas elas, até que se chegue a um estágio que permita tratar de especializações. O mesmo ocorre com o Kung Fu. Os degraus devem ser galgados um a um, sem pressa, mas com determinação.

Para cada qual existe um caminho. É preciso, porém, trabalhar muito e se preparar para adquirir condições de escolha. Chegado o momento, deve-se escolher o caminho desejado e prosseguir, então, no rumo traçado.

Seu mestre pode indicar os caminhos, mostrando como andar em cada um. Mas a escolha é pessoal. É um problema que cabe a cada um resolver. E terá que resolver sozinho sem ajuda.



4. Árvore Genealógica do Estilo Garra de Águia



5 - Histórico da Garra de Águia

Cada estilo, dentro do Kung Fu, possui sua árvore genealógica. Esta árvore genealógica registra a história de cada estilo em particular e quem foi seu fundador.

É importante que cada professor e instrutor conheça a origem do estilo que pratica, para poder ensiná-la na sua academia. Não merece crédito aquele que ignora a genealogia e a história do estilo a que se dedica, como não o mereceria quem afirmasse pertencer a determinada família e não soubesse informar, sequer, o nome de seus pais e avós.

Vale lembrar que o Kung Fu possui uma hierarquia (série contínua de graus ou escalões, em ordem crescente ou decrescente) quase militar. Tudo é organizado e documentado e cada documento deve conter o carimbo e a assinatura de quem o expediu. Desta forma, quando um mestre eleva um discípulo à categoria de professor e o autoriza a dar aulas, fornece-lhe um documento comprobatório.

A falta deste documento, para um professor, cujo mestre não esteja presente, significa que ele mesmo se atribuiu o título. Um título que o seu mestre não lhe negaria, caso o julgasse capacitado a merecê-lo. Há estilos que não conferem diplomas.

Mas na falta de um diploma, deve existir uma autorização ou um documento correspondente, assinado por quem tenha competência e qualificação para fazê-lo.

5.1 - Início do Estilo Garra de águia

A história do nosso estilo começa com um menino órfão de pai, criado pela mãe viúva. Seu nome era Ó Fei.

Quando pequeno, Ó Fei tinha um padrinho e professor chamado Chow, com o qual estudava caligrafia, literatura, matemática, desenho, enfim, fazia os seus estudos em geral. Este professor(Chow),foi aluno dos monges do Templo de Shao Lin e, além de outras coisas, aprendeu com eles diversas técnicas diferentes de Kung Fu e dentre elas, os movimentos da Águia. Naquela época, na China, não haviam escolas primárias.

As crianças aprendiam as primeiras coisas básicas com os pais. Depois, era contratado um professor particular, que lhes ensinaria todas as matérias em geral.

Ó Fei, começou seus estudos com a mãe e terminou-os com Chow. Além das diversas disciplinas que aprendeu, Chow ensinou-lhe também as mesmas técnicas de Águia que havia aprendido dos monges de Shao Lin.

Por este motivo, podemos afirmar que o estilo da Garra de Águia, veio, embora indiretamente, do Templo de Shaolin.

Dizemos indiretamente, porque quem criou e fundou oficialmente o estilo que hoje praticamos, foi Ó Fei. Poderíamos dizer, portanto, que Ó Fei "aperfeiçoou" o estilo da Garra de Águia.

Já adulto, no ano de 1.123 d.C., Ó Fei tornou-se um general do exército chinês e treinava seus oficiais na prática do Kung Fu, para que estes, por sua vez, ensinassem a todos os seus soldados.

Nas batalhas que Ó Fei participou, sempre foi bem sucedido, vencendo todas. Era um excelente guerreiro e muito inteligente, disciplinado e justo.

Mas Ó Fei fez diversos inimigos. Um deles, Tchan Kui era conselheiro da corte, e não suportava a fama de Ó Fei, resolveu prejudicá-lo com calúnias perante o Rei Sung.

E Sung, por sua vez, era um soberano jovem inseguro e fraco que acreditava em tudo o que os outros diziam. Sem procurar saber se o que ouvia era verdade ou não, mandou chamar Ó Fei nos campos de batalha. Como estavam em plena guerra (o que, naquela época, era comum).

Rei Sung precisou chamar Ó Fei doze vezes, porque o general estava lutando. Quando este chegou ao palácio com seu filho Ó Wan Que o acompanhava nos campos de batalha e seus soldados, de nada desconfiou.

Sem saber porque foram aprisionados pelos guardas do Rei. Levados à presença de Sung, ficaram sabendo dos acontecimentos e Ó Fei disse que tudo aquilo não passava de calúnias criadas por Tchan Kui.

Sung, influenciado pelas más intenções de Tchan Kui, sentenciou todos à morte. Isso revoltou os soldados de Ó Fei, que lhe propuseram acabar com as tropas do Rei, para se livrá-los da morte. .

Realmente, utilizando-se das técnicas de Kung Fu Garra de Águia que conheciam, seria fácil fazê-lo. Mas Ó Fei acalmou os soldados e disse que, mesmo que o rei estivesse errado, eles pertenciam ao exército e deveriam dar um bom exemplo.

Pediu aos soldados que respeitassem a vontade e as ordens do Rei. Desta forma, foi assassinado, aproximadamente em 1,143 d.C., junto com sua família, injustamente.

Ó Fei dava aulas apenas no exército. Após a sua morte, seus alunos passaram a ser perseguidos pelo exército do Rei, influenciados por Tchan Kui e eram obrigados a esconder-se, para não serem pegos. Sendo assim, o estilo da Garra de Águia desapareceu por algum tempo.

Alguns anos depois, apareceu um monge de nome Lai Tchín (não temos registro de onde veio) que afirmou ser "continuação" de Ó Fei. Este monge ensinou outro, de nome Tao Tchai. Até esta época, o estilo usava mais técnicas de garra. Tao Tchai, por sua vez, ensinou o monge Fa Sen.

Fa Sen acrescentou mais técnicas de pernas e saltos mortais, deixando, desta forma, o estilo de Garra de Águia muito mais completo. Foi o primeiro monge a ensinar fora do Templo de Shaolin, após a morte de Ó Fei.

Sob o regime de outro império, Fa Sen começou a ensinar mestre Lau Si Chang, que era natural de Hon Wen (norte da China). Este foi um dos maiores divulgadores do estilo na China, porque também era um general do exército.

Ficou diretamente na capital (Pequim) ao lado do Rei, do qual recebia ordens. Lau Si Chang ensinou dois sobrinhos: Lau Tat Fun (Pequim) e Lau Seng Yao (Hon Wen).

Ao mesmo tempo, Lau Si Chang ensinou também dois irmãos: Kay Sam e Kay Sei (ambos de Pequim).

Desta geração de quatro alunos, a divulgação da Garra de Águia só teve continuidade com mestre Lau Seng Yao, porque os outros três não ensinaram ninguém.

Por sua vez, mestre Lau Seng Yao, sobrinho de Lau Si Chang, ensinou seu próprio filho Lau Kai Man (de Hon Wen) e seu sobrinho Chan Tii Tchen. Nessa época, ao sul da China, foi organizada a 1ª Federação de Kung Fu.

Quem cuidava da matriz da Garra de Águia era o mestre Lau Kay Man, filho de Lau Seng Yao e, como não poderia deixar a matriz, mandou para o sul da China Chan Tii Tchen, seu primo. Chan Tii Tchen foi o primeiro divulgador do estilo Garra de Águia ao Sul da China.

Com isto, o mestre Chan Tii Tchen tornou-se muito famoso na região. Todas as Federações o convidaram para dar aulas, mas sozinho ele não poderia fazê-lo. Desta forma, Chan Tii Tchen pediu ajuda para a matriz e mestre Lau Kai Man enviou seu sobrinho Lau Fat Moun para ajudá-lo na Federação do sul.

Ele foi, mas, nessa época "estourou" a 2ª Guerra Mundial e mestre Lau Fat Moun deixou o sul da China e foi para Hong Kong, tentando evitar os horrores da guerra.

Uma vez em Hong Kong, fez tanto sucesso, que chegou ao ponto de ser respeitado como o "Rei da Águia"!

Mestre Lau Fat Moun ensinou o estilo a seus filhos: mestre Lau Chi Chun, mestra Lau Mang Ha, mestra Gini M.W. Lau (os três são os atuais representantes nos Estados Unidos da América); mestra Lau Lily (representante em Hong Kong) e mestre James C.K.Lau (representante na ilha de Formosa - Taiwan).

5.2 - Garra de águia no Brasil

No Brasil, o Kung Fu chegou no início da década de 1960, com a chegada de imigrantes chineses. Um dos primeiros mestres a difundir o Kung Fu no Brasil foi Li Wing Kay, que chegou ao país em 1970.

Nascido em 1950, em Hong Kong, Li Wing Kay começou a praticar Kung Fu aos 10 anos de idade. Ele treinou com vários mestres, incluindo Wong Shun Leung, um dos maiores especialistas em Wing Chun. Em 1970, Li Wing Kay decidiu emigrar para o Brasil, em busca de melhores oportunidades.

Ao chegar ao Brasil, Li Wing Kay começou a ensinar Kung Fu em São Paulo. Ele rapidamente se tornou um dos mestres mais respeitados da arte marcial no país. Seus alunos incluíam pessoas de todas as esferas da vida, desde artistas a empresários.

Li Wing Kay foi um dos pioneiros na popularização do Kung Fu no Brasil. Ele ajudou a difundir a arte marcial em todo o país e a tornar o Kung Fu uma das artes marciais mais populares do Brasil.

Ele também foi um dos primeiros mestres a desenvolver um sistema de ensino de Kung Fu adaptado à realidade brasileira. Li Wing Kay também foi um dos primeiros mestres a organizar competições de Kung Fu no Brasil.

A contribuição de Li Wing Kay para o Kung Fu no Brasil é inestimável. Ele ajudou a moldar o desenvolvimento da arte marcial no país e a torná-la uma das artes marciais mais populares do Brasil.

6. Kuan Kun - O santo protetor das academias

Kuan Kun é uma lenda. Seu sobrenome era Kuan e seu nome - Wan Cheen. Kun, na China, significa "muito respeitado". Após "rei", esta era a palavra de categoria mais alta em termos de classe. Daí o nome Kuan Kun, em cantonês. Tin Koh-Siy Doi é a época à qual nos referimos. Ao pé da letra" significa "tempo de estado de guerra".

A lenda conta que Kuan Kun veio ao mundo como um santo. Sua mãe, certa vez, sonhou que algo parecido com um sol entrou em sua barriga e, a partir daí, sentiu-se grávida. Ao nascer, Kuan Kun chegou dentro de um ovo vermelho como sangue. Seu pai pertencia ao exército, com um cargo de alto escalão. Ao ver o ovo, ficou enfurecido. Achava que "aquilo" não podia ser gente, que não era coisa certa, que talvez fosse até um animal. Sem pensar, usou uma faca para matar o ovo. E este, como todo ovo, deveria ser chocado antes de Kuan Kun nascer.

Já adulto, conta-se que sempre foi uma pessoa correta que não admitia maus procedimentos. Nunca praticou más ações, porém chegava a ser bruto para reprimir pessoas ruins. Atingiu o cargo de General no exército e era um excelente lutador. Nunca perdeu uma luta. Sua arma, criada por ele mesmo e sua especialidade, era o Kuan Tou. O original pesava, mais ou menos, cinquenta quilos.

Corajoso e de espírito puro, gostava de disciplina e era muito inteligente. Por tudo isso, os lutadores chineses em geral acreditam que ele protege as academias e todos aqueles que lhe dedicam o respeito que merece. Contudo, na China, não são apenas os lutadores que convidam o espírito de Kuan Kun para protegê-los: é comum ver seu quadro em estabelecimentos comerciais, delegacias, pastelarias, etc. Inclusive, aqui no Brasil, muitos chineses comerciantes mantêm esta tradição.

A Kuan Kun, sendo um santo oriental, são-lhe dedicadas festas, incensos, oferendas de alimentos, presentes, enfim, tudo conforme manda a tradição. Quando o seu espírito é invocado, acende-se uma luzinha vermelha, que significa que o santo está presente, a qual não se apagará mais. Acredita-se que, se esta luzinha se apagar, o espírito irá embora. O fato da luz ser vermelha é em homenagem à cor de seu rosto e é considerada como o "espírito do sol" (o próprio Kuan Kun)

Conta a lenda que este santo morreu de velhice e, após a sua morte, aparecia constantemente aos seus soldados. Daí a ser considerado o santo protetor dos lutadores. Em uma de suas aparições, Kuan Kun disse: "disciplina, coragem e espírito limpo são essenciais ao verdadeiro homem".

7. Juramento do Kung Fu

Assim como nas demais artes marciais, cada estilo de Kung Fu, possui o seu juramento, que deve ser conhecido, decorado e respeitado por todos os praticantes. São nove juramentos:

1. Eu me comprometo a treinar o corpo e o espírito para a paz;
2. Eu me comprometo a reverenciar nossos ancestrais e a respeitar mestres, professores e colegas;
3. Eu me comprometo a não ser falso, e a seguir o caminho da verdade;
4. Eu me comprometo a persistir no aperfeiçoamento físico, mental e espiritual;
5. Eu me comprometo a ser paciente e humilde, galgando um a um os degraus do conhecimento;
6. Eu me comprometo a contribuir para que o nosso meio não ofereça abrigo aos mal intencionados;
7. Eu me comprometo a respeitar as demais filosofias e artes marciais;
8. Eu me comprometo a zelar pelo respeito devido ao Kung Fu;
9. Eu me comprometo a ser o exemplo vivo da filosofia e da ética dos mestres.

8. Tchen Sau - A saudação do Kung Fu

Cada país possui uma maneira própria e peculiar de saudar ou cumprimentar o seu semelhante. As diferenças de um país para outro se refletem, inclusive, nas próprias atitudes das pessoas.

Os ocidentais apertam-se as mãos (embora não se possa provar, acredita-se que o aperto de mão originou-se do povo inglês, onde procurava-se mostrar a mão direita vazia, desarmada, surgindo, desta forma, o aperto de mão).

Os japoneses se curvam (oferecendo sua vida em sinal de confiança-pois sua cabeça poderia ser cortada)

Nas artes marciais, em particular, essas atitudes tomam aspectos diversos (os japoneses continuam se curvando).

A China possui uma tradição histórica que remonta para mais de 3.000 anos. As formas de lutas se apresentam sob mais de 180 estilos diferentes e cada estilo possui uma maneira própria de cumprimentar.

Na própria China existem muitas formas de saudação, formas estas que vão depender do local, dos costumes e do próprio estilo de luta considerado. Basicamente, a saudação pode ser dividida em dois tipos:

- cumprimento formal, regido pelas regras da boa educação;
- cumprimento de luta.

A mão esquerda é a mão educada e a mão direita é a mão agressiva. Se a mão esquerda está cobrindo a direita e os pés estão juntos (ou separados), trata-se de uma saudação educada. Se a mão esquerda estiver aberta, e a mão direita fechada, com o pé esquerdo adiantado, temos uma saudação que, invariavelmente, procede uma atitude agressiva.

9. Tchen Moou - O uniforme do Kung Fu

Existem, no mundo todo, inúmeras modalidades de luta, cada uma com características próprias. Logicamente, os aparelhos utilizados para treinamento, bem como os trajes adotados para a prática de lutas, devem atender às suas peculiaridades específicas. Daí decorre o fato de cada modalidade adotar um uniforme próprio para treinar.

Ao falarmos de Tchen Moou I, não queremos dizer que o mesmo é imprescindível para a prática do Kung Fu. Sua utilização e seu uso são uma questão de tradição, não sendo obrigatório que o aluno o adquira. Porém, todo aquele que ministra aulas (professor ou instrutor) deverá estar uniformizado com o Tchen Moou I, por uma questão de disciplina, organização e bom exemplo aos demais.

No estilo Garra de Águia, o uniforme obrigatório para alunos é a calça preta de Kung Fu, camiseta com o símbolo da academia, sapatilha preta, meia branca e faixa de acordo com a sua graduação. Na cultura chinesa a faixa branca (ou qualquer coisa branca sobre o uniforme) significa "luto pela morte do mestre, ou alguém da família do mestre".

Concluindo, no uniforme utilizado pelas diferentes academias, o que importa realmente é a ordem, o asseio, o conforto, a liberdade de movimentos e a padronização do mesmo.

10. As batidas de mãos e chutes nos Katis

Sempre que assistimos a um treino ou a uma demonstração de Kung Fu, podemos observar a execução de movimentos que encerram batidas de mãos.

As pessoas, normalmente, não atinam com a razão dessas batidas de mãos e mesmo muitos praticantes de Kung Fu não compreendem sua finalidade nem sabem como utilizá-las.

Há quem pense que tais movimentos são adotados por motivos de ordem estética. Outros acreditam que os mesmos se destinam a impressionar a assistência, em razão do barulho que produzem. Mas sua utilização se prende a motivos muito mais sóbrios.

Na China, todos os estilos que dão maior ênfase ao uso das pernas e pés consideram da maior importância a prática das batidas de mãos, cuja presença em cada Kati é quase obrigatória.

Isso porque tais movimentos auxiliam o lutador a adquirir prática de defesa, tempo de reação, equilíbrio, tirar a atenção do adversário, endurecer mãos e pés, como aumentar a rapidez, a agilidade e o sentido. Essa é a razão da importância que lhes é atribuída.

Os praticantes, no início, sempre encontram alguma dificuldade em executar com rapidez e correção tais movimentos. Entretanto com a prática, acabam por sentir e aprender sua essência e sua utilização.

11. A importância do Toi Tcha em Kung Fu

Em qualquer modalidade de luta, quer oriental, quer ocidental, há que se partir do mais simples para o mais complexo. Em Kung Fu começa-se do básico. Posteriormente, aprende-se movimentos e sequências de maior grau de dificuldade de execução, até se chegar ao treinamento de Katis e de armas.

Entretanto, qualquer posição, por mais simples, tem aplicação e utilização prática, não sendo ensinada apenas por razões de ordem estética. Todos os movimentos aprendidos podem ser usados para defesa pessoal, passando-se, porém, pela luta combinada para se chegar à luta real.

Existem, dentro do Kung Fu, estilo: internos e externos. Os estilos internos utilizam, principalmente, os treinamentos "tii sau" e "toi sau" para sentir a força do adversário, "intuir" seu ataque e, desta forma, preparar e efetuar o contra-ataque. Os estilos externos realizam esse treinamento através do toi tcha.

Traduzido literalmente, tol tcha significa "frente a frente" (onde os movimentos dos Katis são desmembrados e aplicados).

É um aspecto muito importante do treinamento de luta, pois ensina ao praticante a real utilização dos Katis que diariamente executa, e das armas em cujo manejo vem se exercitando, isso faz com que ele sinta e desenvolva a rapidez, a precisão e a força exigidas por uma luta real.

Isso porque não lhes será necessário parar para pensar e planejar ataques e defesas nem executar movimentos desordenados, sem técnica, lógica ou eficácia.

As sequências que aprenderam e cuja aplicação treinaram através do Toi Tcha lhes ocorreu automaticamente, na medida em que sua utilização se fizer oportuna.

Como se verificou, por tudo o que foi dito, o Toi Tcha é o primeiro passo para que o praticante de Kung Fu se inicie nas técnicas de luta. É preciso, porém, treinar com seriedade para não chegar a ferir a si próprio ou ao adversário.

Aliás, a seriedade e a disciplina são elementos básicos e indispensáveis a quem se dedica à prática das artes marciais.

Todo aquele que deixar de encarar o treinamento sob esse prisma, correrá o risco de obter resultados bem diversos dos pretendidos.



12. Histórico do uso do bastão

Em lutas chinesas, existem vários tipos de armas. Dentre as mais comuns destacam-se: facão, espada, lança e bastão.

O facão e a espada são denominadas armas curtas de fácil manuseio e, conseqüentemente, de fácil transporte. Porém, numa emergência, não são fáceis de se encontrar na rua.

A lança e o bastão são denominadas armas longas, difíceis de transportar, mas a facilidade com que as mesmas são encontradas na rua é maior (cabo de vassoura, bambu, pedaço de ferro, cano, etc...., onde se pode adaptar as técnicas de luta).

Devido a isto, a lança e o bastão são mais comuns e conhecidos. Há até um ditado chinês que diz: "O Bastão é um professor, os Facões são como os pais", com isso vemos a importância dessas armas na China (por que pais e professores são as pessoas mais importantes para os chineses).

Antigamente, usava-se a lança em combates. No decorrer dos anos até chegarmos nos templos Shaolin, os monges budistas perceberam o perigo da mesma, considerando-a arma assassina, não sendo conveniente para os combates sem montaria.

Desta forma, veio então a ideia de se tirar a ponta da lança, tornando-a menos perigosa, surgindo, assim, o bastão.

Há muitos tipos de bastões: madeira, ferro e aço. Existem, também, várias formas: longa, curta, três partes (Sam Tin Kuan), duas partes (Leon Tin Kuan) etc.

O mais usado, recentemente, é o comprido de madeira, mas o uso do mesmo também depende do peso e da altura de quem o manuseia.

O bastão pode ser usado de ambos os lados, ou de um só. Para o uso do bastão de um lado só, o mais indicado é o longo de 2 metros). Esse tipo de bastão manuseia-se mais ou menos como a lança, por ser mais pesado e mais violento. Seu uso é difícil, porque requer um espaço amplo, e seu transporte, inconveniente.

Para o uso do bastão de ambos os lados, o mais indicado é o curto, dependendo da altura de quem o manusear (devendo o mesmo ser equivalente à altura da pessoa). Esse tipo de Bastão é usado com maior agilidade e liberdade de movimentos, é de fácil transporte e não requer espaço amplo.

No estilo Garra de Águia, são usados todos os tipos de bastões, incluindo o Tai-Con-Tii (bastão longo) e o Tchai-Mei (bastão curto - também o mais usado).

O bastão é ensinado inicialmente sob a forma de um básico e, a partir daí, aplicado como luta.



13. A importância do treinamento ao ar livre

Em nossa época, a existência do ser humano transcorre quase inteiramente em ambientes fechados: o período pré-natal, o início da vida nas maternidades, a infância, a adolescência e a idade adulta em casa, nas escolas e nos locais de trabalho. Até mesmo os momentos de lazer e diversão encenam os indivíduos entre quatro paredes.

Também a prática das artes marciais se limita, normalmente, ao interior das academias. Por isso, quando os praticantes, um dia, se veem num local aberto, em contato com a natureza, estranham, sentem-se desorientados, com a impressão de haver perdido o sentido geral e rotineiro das coisas.

No interior de suas academias, sentem-se fortes e confiantes. É nos espaços abertos que lhes vem a consciência de si próprios com relação à natureza e ao próprio espaço. Isso faz com que se vejam pequenos e inseguros.

Realmente, quando se treina ao ar livre, toda a situação se transforma, se comparada aos treinos normais, em ambientes fechados.

Por exemplo: no interior de uma sala, o lutador ouve o som forte de sua respiração e o ruído provocado pelos golpes que desfere. Isso lhe infunde uma sensação de conforto, segurança e satisfação. Ao ar livre, parece-lhe que tudo isso desapareceu.

Já não consegue ouvir os sons familiares, pelos quais normalmente se guia, pois está mal acostumado, habituado somente a locais fechados e mais ou menos pequenos.

Por isso, sente-se perdido. Essa é uma das razões por que, muitas vezes, um lutador que apresenta excelente desempenho dentro de uma academia, nos locais amplos geralmente destinados às demonstrações e às competições, sente-se inseguro, comete erros e já não transmite firmeza e autoconfiança.

Como se vê, o treinamento ao ar livre é indispensável ao bom preparo do atleta.

E deve ser realizado não apenas com tempo bom, mas também com vento, chuva e frio, para que se obtenha resultados completos, treinando, assim, não só o físico, mas também o espírito.

14. Sifu

Mestre de Kung Fu

Em seu histórico marcial, o Sifu Alexandre Campagnoli Lima possui mais de 32 anos de experiência, sendo referência como professor, atleta e artista marcial.

Formação Acadêmica

Bacharel e Licenciatura plena em Educação Física (Universidade Nove de Julho/2002) – com trabalho de conclusão de curso em Ensino de Kung Fu para crianças de 3 a 7 anos.

Formação em Artes Marciais

- Faixa preta de Kung Fu desde 1994
- Graduado em Tai chi Chuan desde 1996
- 3º Duen (Dan) desde 2000
- 4º Duen (Dan) desde 2009
- 5º Duen (Dan) desde 2019
- 6º Duen (Dan) desde 2024

Experiência Profissional

- É personal trainer e ministra regularmente aulas de Kung Fu, Tai Chi Chuan, Wu Shu e Ginastica olímpica desde 1994.
- Tem conhecimento nos diversos estilos de Kung Fu, como Garra de águia, Louva Deus, Shao Lin Boxing, Hung Gar (Tigre, Dragão, Garça, Serpente e Leopardo), Estilo Bêbado, Macaco, Formas Olímpicas de Wu Shu, Chi Kung e armas em geral.
- Treina atualmente uma equipe de elite de sua academia (Troupe Shaolin) que se apresenta, sob sua liderança, shows por todo o país e em vários programas de televisão (Domingão do Faustão, Rau Gil, Altas Horas, Ratinho, Super Fight, Super positivo, etc).
- Campeonatos de Kung Fu e Eventos
- Hexacampeão paulista e brasileiro (1991, 1993, 1994, 1995, 1999 e 2000).
- Campeão sul americano 1994, eleito o atleta destaque do evento com 4 medalhas de ouro.
- Vice campeão Brasileiro de Kick-Boxing no 1 St Open Brazil I. S.k.A. (1995).
- 4 medalhas de ouro no desafio de campeões em São Caetano do Sul (1997).
- Participou como dublê do Filme os Mercenários I em 2009 (filme dirigido por Silvestre Stallone).

15. Referência

Morcazel, Rafael Carvalho da Silva; Lemos, Fernando - Kung Fu - O estilo Garra de Águia - Rio de Janeiro - Editora Curitiba 2021

Acevedo, Willina; Gutierrez, Carlos; Cheung Mei - Breve História do Kung Fu -- Tradução de Flávio Delgado. são Paulo , Madras , 2010

Consultor técnico: Mestre Li Wing kay

Textos: Lúcia A. F. Ribas

REFERE