

*Forte é aquele que vence sem lutar.
Mesmo tendo o poder de vencer lutando!*

KUNG FU

MESTRE MARCELO FERREIRA



功夫

Um e-book para quem quer ter um pouco mais de
conhecimento das artes marciais.



O que é Kung Fu?

功
夫

Algo Especial:

- Um estado de espírito;
- Um pensamento;
- Uma cultura popular;
- Um modo de viver;
- Uma arte;

Visa o desenvolvimento do homem total.

O que o povo ocidental pensa que é = um método de defesa pessoal.

A cultura ocidental não possui nada que, nem remotamente, se assemelhe ao Kung Fu.

Características Gerais:

- Tradições quanto ao sexo não exista.
- As diversas áreas de estudo:
 - ⇒ Alquimia;
 - ⇒ Cultura Literária;
 - ⇒ Armamento;
 - ⇒ Medicina Chinesa;
 - ⇒ Filosofia Aplicada;
 - ⇒ Nutrição.

A Enigmática Arte – em resumo = Métodos de se obter completo controle do funcionamento do corpo e da mente.

No Âmbito de Combate: Extremamente hábeis / uso do “CHI”;

No Âmbito de Recuperação de Homem Ferido: Profundos conhecedores da Medicina Tradicional Chinesa, Medicina Preventiva, Pontos de Acupuntura, Remédios com Ervas, Ginásticas Medicinais;

No Âmbito de Educação: Cultura literária englobava conhecimento profundo dos grandes poetas, filósofos e pensadores chineses, visando as letras e o refinamento; deveriam escrever poemas, trocadilhos e rimas; conhecimento musical e caligrafia também faziam parte da formação;

No Âmbito de Ser Humano: ser homem da paz. Busca de respostas, empenho em conhecer o real significado das coisas; ter natureza tranquila e complexo controle do corpo e da mente.

O Conhecimento é o Principal Objetivo



Panorama Histórico da Antiga China



a) China Antiga

⇒ Berço da Civilização Chinesa: a extensa planície central cortada pelo rio amarelo.

Grande Fertilidade: Limo das Cheias, Regime de chuvas, Clima Ameno, Poeira Amarela Rica em Sais Minerais.

⇒ As Raízes do Desenvolvimento:

- 4000 AC – já havia considerável população na China

- 3000 AC – primeira civilização chinesa importante: cultura Yang-Shao – basicamente agricultores
- 2000 AC – Agricultores – 9/10 da população
 - Criadores
 - Grupos Menores: a) sacerdotes;
 - b) governantes;
 - c) soldados;
 - d) artesãos;
 - e) mercadores;
 - f) estudantes.

A Cultura Chinesa: Extremamente conservadora;
 Lentamente: melhoria das técnicas;
 Refinamento da arte
 Incremento das riquezas e conhecimentos
 Aumento da população.

Primeiro Grande Império do Extremo Oriente

b) A China Medieval

- Durante o mesmo período em que, na Bacia do Mediterrâneo, dava-se o apogeu e a decadência da Grécia e Roma, a organização dos reinos germânicos e a formação do Império árabe no extremo oriente a Índia e a China desenvolviam alto grau de civilização.

Na antiguidade: contato oriente/Ocidente ➡ raro

Na idade média: ponto chave espaço ➡ árabes

Aspectos globais da China medieval:

Um dos mais importantes e poderosos impérios do Extremo Oriente

Economia: base agrícola, tradicional e conservadora

Filosofia e Religião:

- 1) remotamente: TAO
- 2) Taoísmo (Lao – Tsé) – séc VI a.C
- 3) Confucionismo (Confúcio) – Séc V a.C
- 4) Budismo

Política:

- 1) Regime de Governo: monarquia Teocracia
 - 2) Dinastias Imperiais sucedem-se por milhares de anos
- As mais significativas:

- D.Chín (III a.C.): Unificação da China;
Fortificação do Poder Central;
Rígido controle militar nas Províncias;
Construção da rede de estradas;
Grande Muralha.
- D. Han (III a.C. -III d.C.): Extensão das fronteiras territoriais;
Contato com outros povos – comércio da Índia;
Povos bárbaros da Ásia Central: início dos ataques contra a China: - invasão e guerras, insegurança política e declínio econômico.
- D. Tang (VII – X): Expansão dos invasores: nova expansão territorial;
Florescimento da educação, das artes e da cultura;
Reequilíbrio econômico – comércio exterior;
Prosperidade, mas poderio mongólico – Gêngis Kan (sex XIII).
- D. Ming (XIV – XVII): Marcou o início do isolamento da China e da Europa.



A História do Kung Fu I

Traçar a evolução do Kung FU como história é um objetivo árduo. O Kung Fu visa desenvolver o homem em sua totalidade.

A Evolução da Arte de Guerra

Primeiras Formas: há cerca de 5000 anos

- O grande imperador Amarelo Huang Ti (2674 a.C.)
 - . "Chiou Ti " - Tática militar e forma de combate individual rudimentar
 - . Restrito às armas
- Senhor de Guerra Chi-yn (+- 2600 a.C.)
 - "Go Ti " = furar com chifre
- Início da defesa pessoal sem armas
 - Foram descritas uma série de "Ginásticas" (+- 2600 a.C.)
 - Corpo sadio + mente sã = espírito tranquilo = CONG FU
- Séculos VII e VIII a.C. - Shih Ching: "Sem as técnicas de luta, um homem é relegado ao ponto mais baixo do exército".
- Século VI a.C. - Total modificação na formulação Kung Fu, elevando-o do simples plano de defesa pessoal: início da influência filosófica (Confúcio e Lao Tsé).
- Imperador Han Wu Ti (157 - 87 a.C.) - maior popularidade do Kung Fu e sua companheira Go Ti.
- Livro de Han (escrito por Pan Ku): 4 capítulos sobre a estratégia do Kung Fu.
- 25 - 220 d.C.: Cria forma o primeiro estilo moderno
 - "mão comprida"
 - rápido predomínio sobre os demais estilos.

- 190 - 265 d.C.: Novas inovações na parte física, associadas ao avanço da influência da medicina sobre a arte - os exercícios de Hua T'o: " As travessuras dos 5 animais "
- 520 d.C. - Grandes influências vieram após a influência do monge budista Ta Mo.
- 557 d.C. - Kung Fu Shaolin passa realmente a tomar forma de luta.
 - Monges convocados a ajudar no combate a uma invasão.
- 705 - 907 d.C. - Monge Sze Hungpey: "Mão Enganadora" (Prestidigitação visual).
- 690 - 1127 d.C. - surgem e começam a causar impacto - estilos diferentes do estilo Shaolin (até então predominante).
 - Imperador Sung Tai Jo: " Punho Longo
 - General Yao Fei : "Garra de Águia"
 - Discípulos de Yao Fei: "Punho Intelectual".
- 1417 - 1459 - novas evoluções evidenciaram mais ainda a tendência da arte em diferenciar - se do estilo Shaolin.
 - monge Taoista Chang San - fung: nova forma de Kung Fu - "Punho Leve " ou "Estilo Interno" (1a. divisão rigorosa no Kung Fu).
 - "Os intensos esforços físicos associados ao Kung Fu eram contrários ao espírito do Taoísmo e Budismo, além de conflitantes com os exercícios para a saúde que sempre estiveram associados à arte.
 - Originou-se grande número de novos estilos (comparáveis às centenas de estilos externos)

Ex.: Tai chi chuan.
- 1522 - 1566 - A escola Shaolin não era empolgação passageira! Ocorre dramática retomada de domínio que alterou para sempre o Kung Fu.
 - Chueh Yuan - 72 estilos fatais

Procura de peritos famosos no Kung Fu - Li Chieng - Pai Yu-feng.

 - Pai e Chueh no Templo Shaolin.
 - 170 estilos divididos em 5 formas derivadas de animais. Cultivo das 5 "essências".
 - Forte impacto sobre a arte: o melhor do punho leve e do punho pesado + influência sobre escolas atuais.
- 1644 - A quase total destruição da arte do Templo Shaolin: invasão dos Manchus.

O desenrolar da queda:

- Foco de Rebelião no Templo Shaolin - Treinos Guerreiros dos Mings. Adoção da prática por outros mosteiros.
 - Imperador Manchu tenta dizimar a conspiração
 - Massacre de monges no Templo Shaolin
 - Segundo convento Shaolin: os 5 monges + fiéis a Ming Novo ataque manchu malogrado
 - Refúgio nas cidades do sul • técnicas Shaolin em contato com o público em geral.
 - Centenas de estilos 1
 - Dispersão - Formação das Sociedades Secretas 1900
 - "Rebelião dos Boxeadores"
- Retrocesso e degeneração no Kung Fu
Desvirtuamento da Arte



- A influência filosófica

CONFÚCIO

- séc. VI: 1o. acontecimento de realce é o pronunciamento de Confúcio sobre a necessidade de cultivar as artes marciais: "Como existem as artes literárias, deveriam haver as artes militares".
- As 6 artes do herói Kung Fu.

O CONFUCIONISMO: grande benefício à humanidade, tanto no relacionamento pessoal como no ato de governar. Governos e Estados inteiros seriam organizados e orientados segundo seus princípios.

LAO-TSÉ - Grande sábio contemporâneo a Confúcio.

Tao-te ching

- O Taoísmo+ Kung fu
 - ⇒ Controle de respiração
 - ⇒ Exercícios físicos
 - ⇒ Práticas Médicas
 - ⇒ Técnicas de Meditação
 - ⇒ Cultura Literária
- Formulação do código Kung fu.

TA-MO - 520 d.C.

- Ta-mo : pretensamente o filho do Rei indiano Sugandha
- Na China - Introdução do Budismo
- Extraordinárias Contribuições
 - ⇒ Tradução de textos budistas
 - ⇒ Interpretação chinesa do Budismo = Zen Budismo ou Ch'an
- Eclipse de outras escolas de meditação espiritual.
- 1o. Patriarca Chinês = Bodhidarma
- A nível físico; exercícios e técnicas respiratórias (basicamente meditativos e terapêuticos)
 - “Os dezoito movimentos das mãos de Arhan” - Fortalecer corpo e mente

Confucionismo, Taoísmo e Budismo: não são formas de religião e adoração, mas modos de pensar e ver o mundo como a relação do homem e seu próximo, e sua própria natureza interna.

- Sabedoria dos antigos sábios chineses - sabedoria dos mestres Kung fu.
- Estudantes eram exigidos no estudo dos clássicos chineses. Futuros mestres devem seguir a sabedoria dos antigos.
- Todas as 3 filosofias: harmonia intelectual;
iluminação do espírito.
demonstração do funcionamento da
natureza própria do homem.

A influência da medicina

- Kung fu e bem estar físico - intimamente ligados.
- A boa saúde: uma das primeiras áreas englobadas pela arte.
- Medicina Tradicional Chinesa - não se assemelha à ciência médica ocidental.

- Métodos Clássicos de Tratamento:

- ⇒ Ginásticas Médicas;
- ⇒ Exercícios de Respiração;
- ⇒ Remédios com ervas;
- ⇒ Massagens Medicinais;
- ⇒ Acupuntura;
- ⇒ O verdadeiro mestre em Kung fu é também um doutor em Medicina Chinesa.

- Ginásticas Médicas: Prevenção

Para os orientais, "manter o corpo em forma", se refere à:

- Fortalecimento de órgãos internos;
- Tonificação do sistema nervoso e glandular;
- Aumento da capacidade cardiovascular.
- Fortalecimento de articulações.

Primeiro passo na defesa contra doenças em geral.

- 190 - 265 d.C.: HUA T'O

"O corpo precisa de exercício, mas não ao ponto de exaustão, pois o exercício provoca a eliminação do ar viciado do sistema, estimula a circulação e previne doenças. A soleira da porta, quando utilizada, nunca apodrece. O mesmo acontece com o corpo".

"As Travessuras dos 5 animais".

- 520 d.C. - TA MO: fortalecimento da Função Vital de órgãos internos e prevenção de doenças. "Os dezoito movimentos das mãos de Arhan".

- Respiração: diafragmática
- Massagens: o órgão massageado é fortalecido e mais resistente.
- Ervas: as mais diversas combinações e para as mais diversas doenças.
 - mais tarde: comprovada a existência de substâncias que têm princípio ativo contra certas doenças (ex. Ma huang ou Rabo-de-cavalo chinês).

A saúde era rotina nas escolas:

- Chás eram oferecidos para regularizar a função interna dos órgãos.
- Ervas eram prescritas para treinos específicos.

Praticantes Kung fu tornavam-se grandes conhecedores da saúde do homem.

- Acupuntura e Moxa:
 - Teoria do fluxo de energia pelos meridianos
 - A interrupção do fluxo = dor
 - Desbloqueio - Reequilíbrio – saúde



A História do Kung Fu II

A) Costumes e Treinamento do Kung Fu

Na China antiga, ingressar em uma escola de Kung-Fu, lá viver e graduar-se era algo extremamente sério e a que poucos sobreviviam:

- Testes consecutivos
- Costumes a observar
- Rituais a cumprir

1) O Teste da Aceitação - A esperança de ser aceito

OS PRIMEIROS DIAS E SEMANAS

- O longo tempo
- As humilhações
- Os acidentes
- Os insultos
- Os atrasos
- As tarefas e trabalhos sujos
- Paciência e fibra
- Coragem
- Respeito
- Sabedoria
- Devoção
- Comportamento controlado
- Nervosismo
- Excesso de falatórios e queixas.
- Aborrecimento
- Petulância
- Falta de empenho
- Falta de submissão

TESTE DO DESJEJUM

- O biscoito que não se come
- A tigela sem fundo
- A sopa de arroz

Questionamentos:

- Pouco inteligentes
- Sem expediente
- Sem paciência

O ESTÁGIO NA COZINHA

- Testando o controle
- O trabalho em conjunto
- Comportamento frente a tarefas difíceis
- O final do estágio - O cozido de coelho.

A HONESTIDADE

- O dinheiro
- Contas de colar

TESTE DE RESISTÊNCIA

- Cavalo sob o sol
- Qualquer um que não resista à dor e ao desconforto é julgado como insincero e não suficiente motivado.

A AUDIÊNCIA COM O MESTRE

- O chá e o convite
- A etiqueta correta
- Finalmente: O ingresso

2) A vida em uma escola de Kung Fu - A existência completamente nova

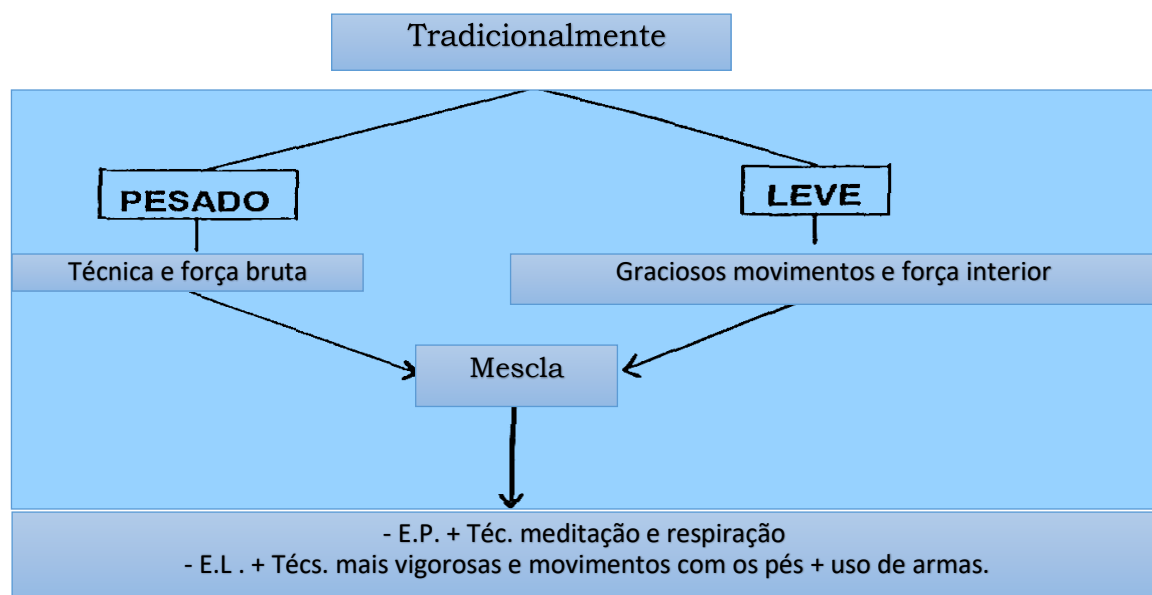
- Nova família - novo nome
- Rotina diária variável entre as escolas:
 - O dia começa cedo
 - Meditação e salmos
 - Trabalhos e estudos
 - Práticas diversas e meditação
 - Final ao pôr-do-sol.

3) A GRADUAÇÃO - Poucos completam os seus estudos -

- No Templo Shaolin
- O aluno permanecia prisioneiro até que fosse aprovado.
- Os Testes:
 - 1) O exame oral
 - 2) Competição real com os colegas
 - 3) Prova com os 108 bonecos mecanizados
 - 4) O cântaro ardente

B) Técnicas de Kung Fu

- 5000 anos de evolução
- basicamente duas linhas diferentes: o leve e o pesado.



As Diferenças Básicas

Escola Externa (Pesado):

- Mais Estilos (360) – Técnica;
- Ritmo, saltos, velocidade, espetaculares movimentos de pés e mãos;
- Agilidade;
- Praticantes mais jovens;
- Mais facilidade de aprendizado e assimilação da técnica;
- Menos saudável como um todo;
- Ataque e defesa.

Ex: Macaco, Choy Li Fut, Serpente, Wing Chung, Tong-long, etc

Escola Interna (Leve):

- 4 estilos principais
- Movimentos em câmera lenta que se interligam sem acrobacias
- Elegância (quase um ballet)
- Mais idosos
- Forma de lutar mais eficaz
- Mais saudável (exerc. internas mais técnicas respiratórias, prevenção de doenças, indisposições gastrointestinais e problemas pulmonares)
- Defesa exclusivamente (Téc. de criar força contrária)

Ex. Tai Chi Chuan, Pa-Kua, Hsing-I, Noi-Cun.

A História do Kung Fu III

A história das artes marciais na era moderna; o Kung Fu no cinema; os grandes artistas marciais do século XX.

- essência da arte marcial no cinema: ao encontrar o oponente, o herói enfrenta, na verdade, seus próprios "demônios". Ele luta contra o mal e as fraquezas que só ele conhece.

A característica básica ninguém pode detê-lo.

Características:

Filmes mais antigos:

- . quase não existia a complexidade psicológica do Herói.
- . a ação não era sofisticada, mas atraía o público.
- . não existia coreógrafo de luta.

Filmes Wong-fei Hung:

- . passa a existir contato.
- . lutadores reais.
- . Hwang Tak Hing fez cem filmes como W.F.H.
- . por vezes uso das mãos.



Irmãos Shaw:

- . Studio Shaw Brothers
 - . centenas de filmes de luta e atores
 - . Karatê + Kung fu:
- "Os cinco dedos da morte" (primeiro filme de Kung fu)



Bruce Lee (déc.70):

- . crescia o mercado e a qualidade
- . TV Green Hornet
- . Studio Golden Harvest



- . Recordes de bilheteria na Ásia
- . B. Lee = sinônimo do melhor
- . morte em 1973

Ho Chung Tao e outros imitadores de Bruce Lee

Jackie Chan

- . estilo acrobático
- . iniciou como dublê e substituto.



SillTto Hung

- . colega de J.Chan na "Ópera de Pequim" ator e coreógrafo escritor e diretor comédias de ação

Var Seung

- . Estilo dos animais pela primeira vez grande sucesso

Mulheres protagonistas

- . Cynthia Rothrock



O contexto geral

- . maiores estúdios de Hong-Kong eram o dos irmãos Shaw e o Golden Harvest, demanda altíssima, contribuição de Taiwan Cia. Central Motion Picture.

1980

- . novos tipos de filmes, atores e diretores: ninjas, karatê, chute-box, jiu jitsu.
- . nova tecnologia - realismo maturidade da personagem.
- . mais tarde introdução de armas de fogo pesadas nos filmes (John Woo).

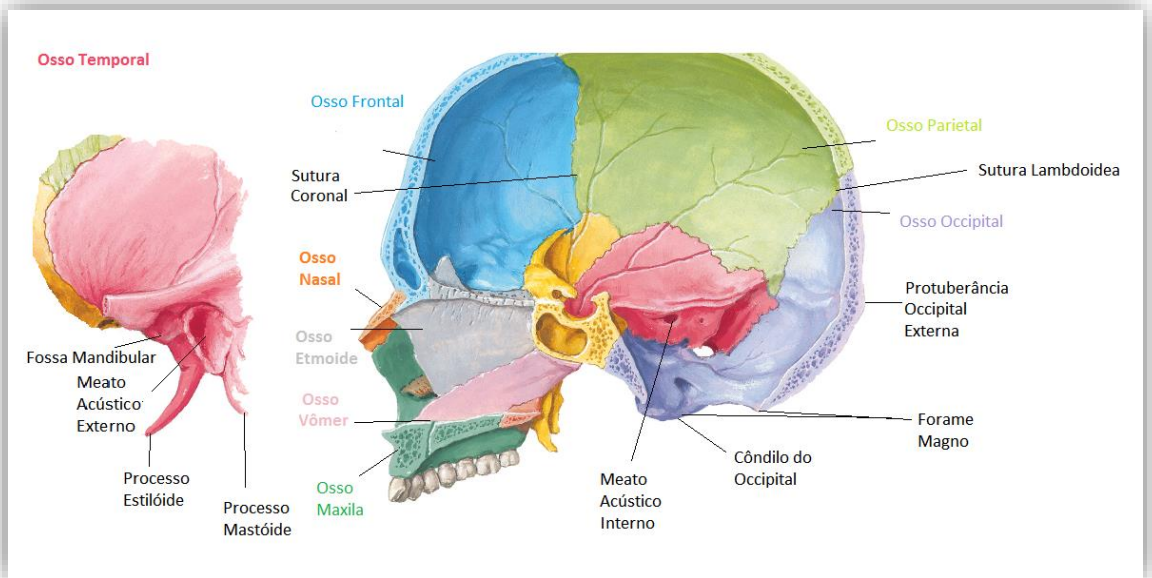
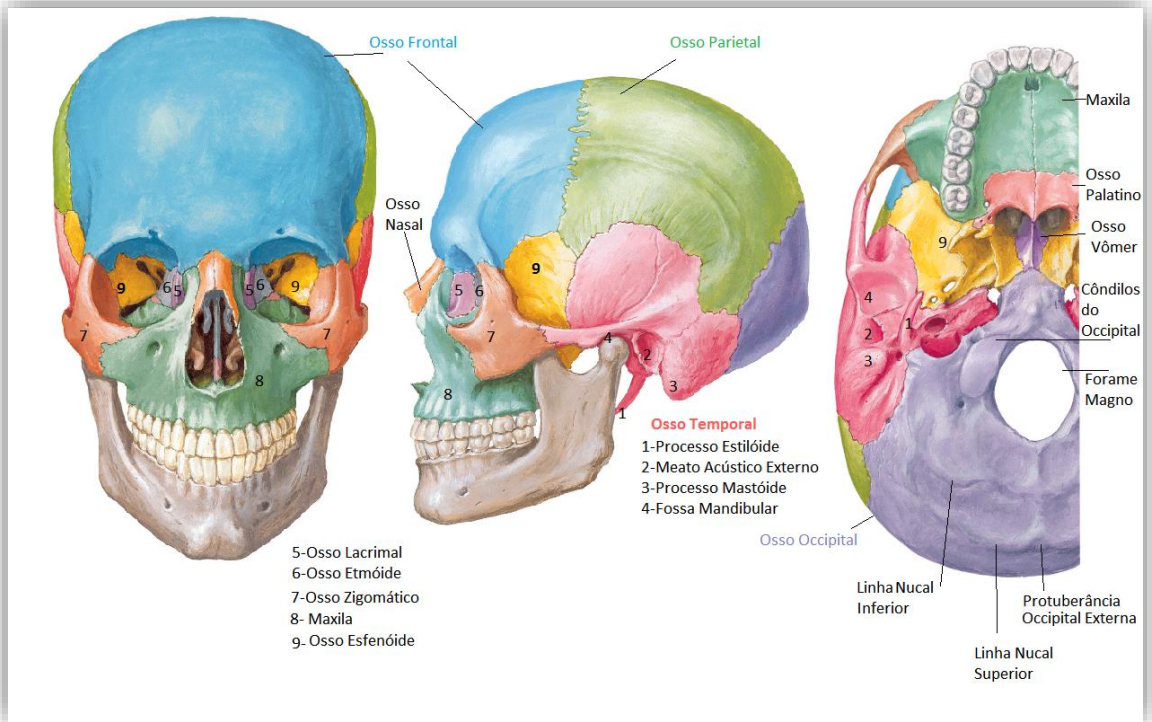
É difícil prever o futuro dos filmes de Kung-fu, mas algo está claro: há hoje aceitação mundial deste estilo. O Kung-fu não é só para os chineses, e sim para o mundo inteiro, para todos que tiverem espírito e amarem esta arte.

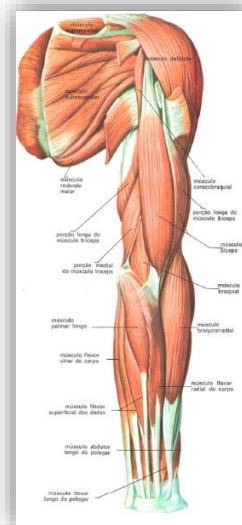
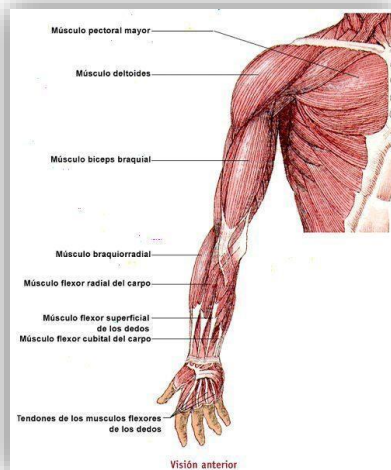
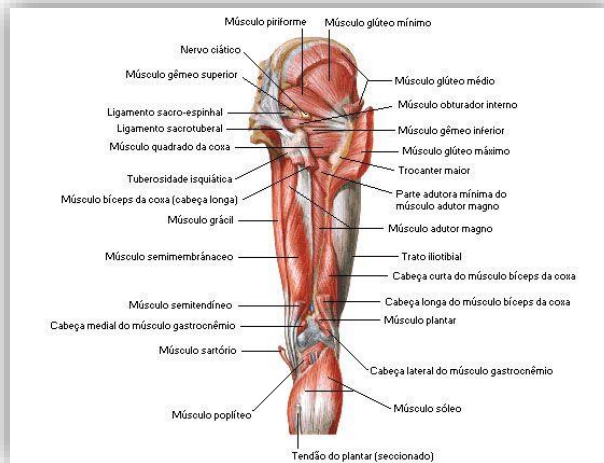
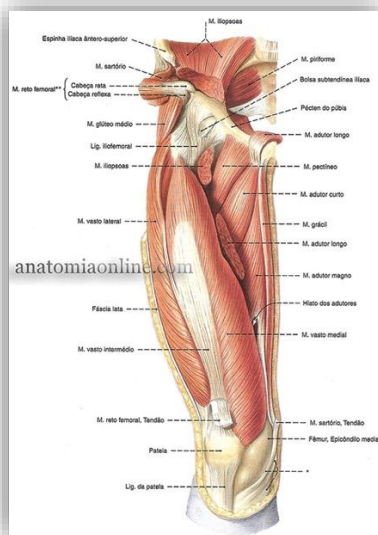
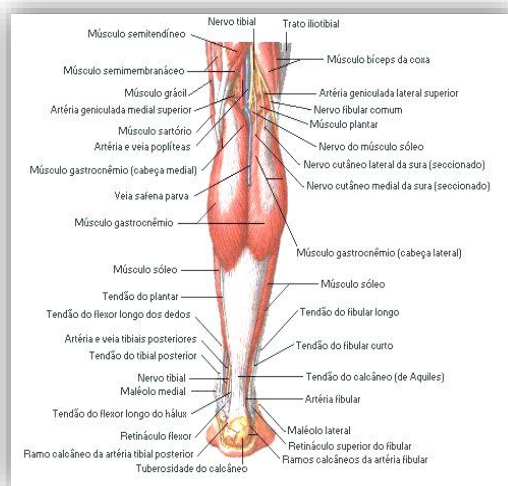




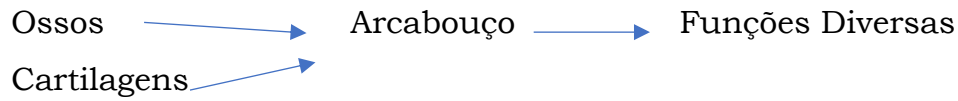
Pequeno Estudo anatômico

Ossos do Crânio e Face





Conceito de Esqueleto



Funções do Esqueleto:

- Proteção
- Sustentação e conformação corpórea
- Sistema de alavancas
- Produção de células do sangue

Divisão do Esqueleto:

- Eixo
- Axial
- Membros
- Apendicular

União de duas porções: Cinturas: Escapular e Pélvica

Número de Ossos:

- No indivíduo adulto = 206
- Variações:
 - Fatores etários
 - Fatores individuais
 - Critérios de contagem

Classificação dos Ossos

- 2 Formas:
- Topograficamente
 - Formas dos Ossos
 - ⇒ Longo
 - ⇒ Curto
 - ⇒ Laminar
 - ⇒ Irregular
 - ⇒ Pneumático
 - ⇒ Sesanóides
 - Axiais e apendiculares
 - Classificação mais difundida

- ⇒ Comprimento maior que espessura
- ⇒ Equivalência das três dimensões
- ⇒ Comprimento equivalente a largura
- ⇒ Morfologia complexa
- ⇒ Presença de seios
- ⇒ Tendões e articulações (intradendíneos ou periarticulares)

Nutrição óssea

- Osso - altamente vascularizado
 - Sem o periósteo ocorre a morte do osso (necrose)

Conceito de Articulação

União dos Ossos → Esqueleto → Mobilidade
Conexão existente entre quaisquer partes rígidas do esqueleto.

Classificação:

Três grandes grupos – Critério de divisão – natureza do elemento de interposição.

- ⇒ Fibrosas
- ⇒ Cartilaginosas
- ⇒ Sinoviais

Junturas Fibrosas e Cartilaginosas:

Fibrosas:

- ⇒ Tecido conjuntivo fibroso
- ⇒ Mobilidade extremamente reduzida
- ⇒ Ex. crânio

Cartilaginosas:

- ⇒ Tecido cartilaginoso
- ⇒ Mobilidade reduzida
- ⇒ Ex. sínfise púbica

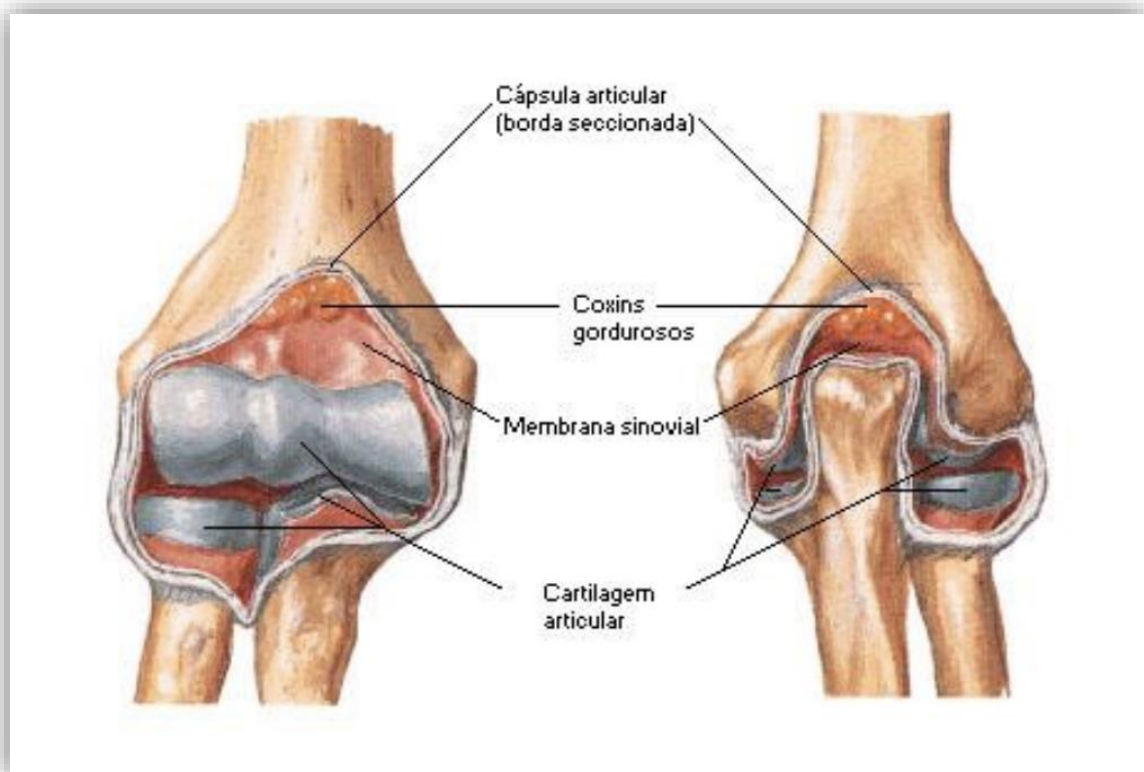
Juntas Sinoviais:

Ligadas à mobilidade corporal

- Sinóvia ou líquido sinovial
- Mobilidade → Deslizamento
- Presença da Cápsula Articular
- Membrana Fibrosa (ext.)
- Membrana Sinovial (int.)
- Líquido Sinovial
- Ligamentos Capsulares/ intra articulares (joelho)

Função:

- ⇒ Manter união dos ossos
- ⇒ Limitar o movimento a amplitudes
- ⇒ Consideradas normais



Discos e Meniscos: função discutida – congruência das superfícies que se articulam - amortecedores

Classificação Funcional das juntas sinoviais:

Movimento das Articulações depende: Forma das superfícies

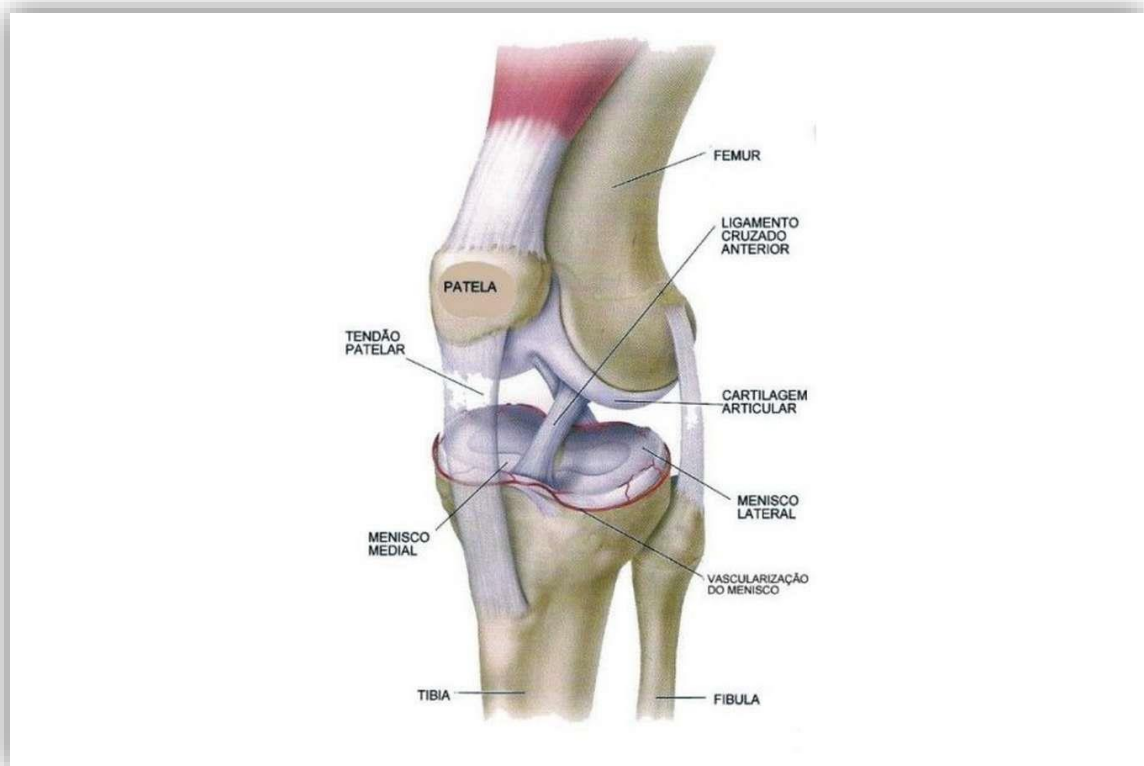
Meios de União



Um eixo – mono axial

Dois eixos – bi axial

Três eixos – tri axial



CONCEITO

- . As células musculares especializaram-se em contração e relaxamento.
- . Os músculos - movem os segmentos do corpo
- . O aparelho locomotor constitui-se de:

ossos ————— elementos passivos
juntas —————

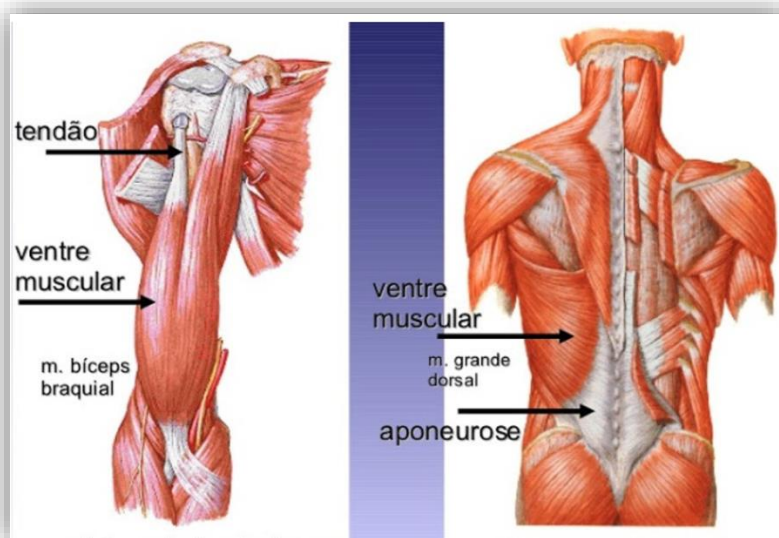
músculos ————— elemento ativo: estática / dinâmica

Componentes Anatômicos:

Porção Média – Ventre Muscular (“carne”) – porção contrátil

Extremidades – Tendões – resistentes e inextensíveis

- Aponeuroses – prendem o músculo:
- Esqueleto
- Cartilagens
- Articulações
- Tendões
- Outros, etc.



Mecânica Muscular:

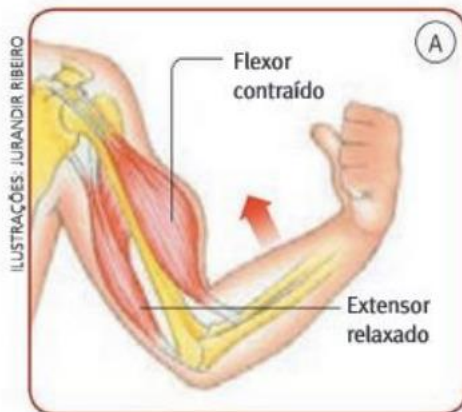
Contração → trabalho mecânico → deslocamento de um segmento do corpo

As extremidades prendem-se em pelo menos 2 ossos

O ventre é livre – cruzado da articulação

Redução do comprimento: $\frac{1}{3}$ ou $\frac{1}{2}$

Os esquemas a seguir mostram pares musculares flexor/extensor do cotovelo e do joelho.



Movimento de dobrar o cotovelo.

A. Flexor contraído e extensor relaxado.

B. Extensor contraído e flexor relaxado.

(Esquema em cores fantasiosas.)



Fonte: D. U. Silverthorn. *Fisiologia humana: uma abordagem integrada*. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 379.



Movimento de dobrar o joelho.

C. Flexor contraído e extensor relaxado.

D. Extensor contraído e flexor relaxado.



Fonte: P. H. Raven et al. *Biology*. 11. ed. Nova York: McGraw-Hill, 2017. p. 971.

Ação:

- Flexor
- Extensor
- Adutor
- Rotador medial ou lateral
- Supinador, etc.

Análise do movimento – extremamente complexo.

⇒ Qualquer movimento envolve a ação de vários músculos

⇒ Trabalho em conjunto = coordenação motora

Fisiologia Muscular

Tecidos Musculares – Movimento corporal

TIPOS - Liso

- Estriado Esquelético
- Estriado Cardíaco

Diferem funcional e morfológicamente

Músculo Estriado Esquelético

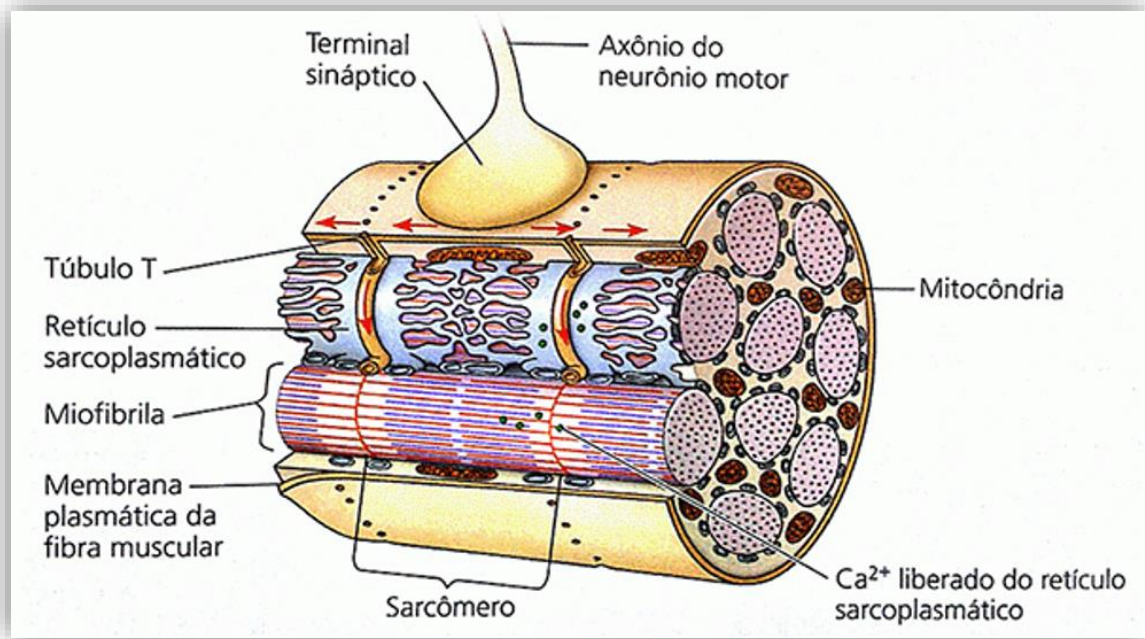
Organização do Músculo Esquelético

Fibras Musculares Estriadas
(células musculares cilíndricas e multinucleadas)

Feixes Musculares
(envoltos por membrana de tecido conjuntivo para a contração muscular)

Presença de Vasos Sanguíneos

Presença de Placa Motora



O Mecanismo da Contração Muscular

Voltando às fibras musculares → miofibrilas

Proteínas Contráteis → Sarcômeros → Miofibrila

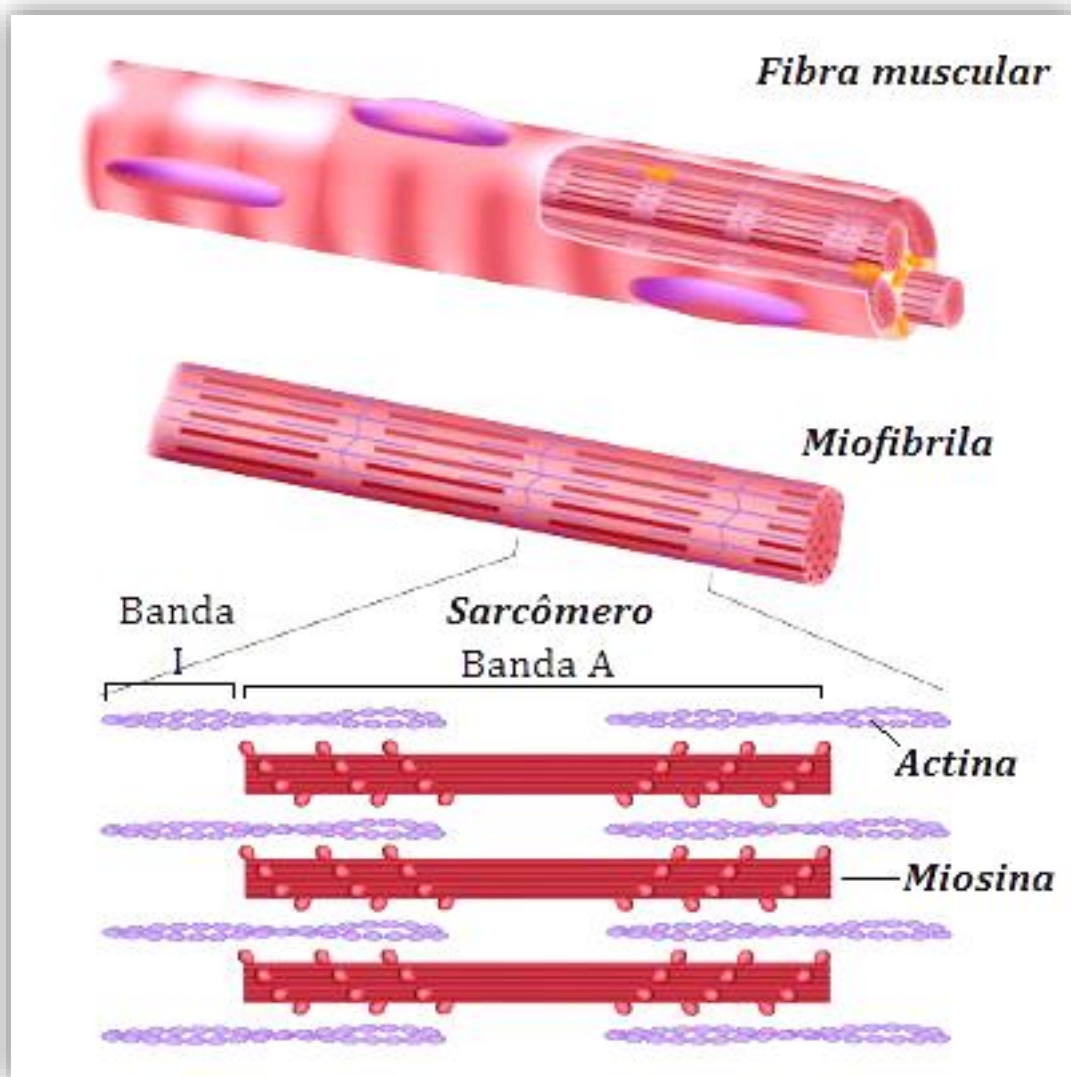
A contração – deslizamento de filamentos

ATP. → Deslizamento da → Contração
 Ca²⁺ Actina sobre a miosina

Uma única contração é resultado da formação e destruição de centenas de ciclos.

ACT - Miosina

Como Inicia uma Contração Muscular?



A Placa Motora:

- ⇒ Junção Mioneural
- ⇒ Nervos Motores / Músculos (fibra Muscular)
- ⇒ Acetilcolina – despolarização da Fibra (Potencial de ação Nervoso)



- ⇒ Propagação do “impulso” pela fibra leva ao início do processo de contração – liberação de Ca^{2+} e produção de energia (via glicogênio principalmente durante os exercícios)
- ⇒ A energia

Tipos de Fibras Musculares:

