

## História do Kung Fu

Os primeiros registros pouco precisos de *Kung Fu* foram encontrados em ossos e cascos de tartarugas da Dinastia Shang (1766 - 1122 a.C.), embora acredite-se que o *Kung Fu* tenha-se desenvolvido muito antes disso. Machados de pedra, facas e flechas foram desenterrados desse período da China em recentes escavações. Huang-Ti, o terceiro dos Três Imperadores de Verão (embora alguns o considerem o primeiro imperador da China) usava espadas de cobre para o combate.

*Ch'uan fa*, ou estilo do punho, como era chamado o *Kung Fu* no começo, tornou-se muito popular quando os guerreiros de Chou da China Ocidental derrotaram o monarca da dinastia Shang em 1122 a.C. Durante o período Chou, o *Shuai jiao*, chamado na época de Jiao Di, foi listado como um esporte militar juntamente com arco e flecha e corrida de carruagens. Existem indícios que o Shuai Jiao foi o primeiro estilo de wushu de que se tem registros na China. O período de 770-481 a.C. foi chamado de Era da Primavera e do Outono. Durante esta época, o *Kung Fu* foi chamado de *ch'uan yung*, e a arte começou a florescer.

O período dos Estados Guerreiros (480-221 a.C.) produziu muitos estrategistas que enfatizavam a importância do *Kung Fu* na construção de um forte exército. Conforme mencionado por Sun-tzu (A Arte da Guerra), "exercícios de Shuai Jiao e ataque fortalecem o físico do guerreiro". Dos notáveis mestres de *Kung Fu* em luta de espadas naquele tempo, muitos eram mulheres. Uma delas, Yuenu, foi convidada pelo imperador Goujian para expor suas teorias sobre a arte de esgrimista. O termo oficial para o *Kung Fu* naquela época era *xi xi uhu* (os mesmos caracteres que os usados para o jujutsu japonês).

As dinastias Ch'in (221-206 A.C.) e Han (206 a.C. - 220) presenciaram a evolução do Jiao Di para o hoje chamado *shuai jiao*. O *Kung Fu* passou a se chamar *chi ch'iao*. Várias novas armas foram incorporadas à arte, e o taoísmo começou a influenciar a filosofia de luta. Já na dinastia Jin (265-439) e nas dinastias do Norte e do Sul (420-581), um famoso médico e filósofo taoista, integrou o *Kung Fu* com o *chi kung* (exercícios respiratórios, também chamados *qigong*). Suas teorias de poder interior e exterior ainda são respeitadas até hoje.

Ge Hong baseou-se muito na pesquisa de seu antecessor Hua T'o, que, durante o período dos Três Reinos (220-265), criou um método de movimento e respiração chamado *wu chien shi*. Este incluía a imitação dos movimentos do pássaro, veado, urso, macaco e tigre. Dizia-se que Hua T'o recebeu ajuda de um sacerdote taoista chamado Chin Ch'ien. As obras de

Hua T'o e Ge Hong foram um marco do desenvolvimento de exercícios de Kung Fu.

Por volta de 450, foi construído o primeiro Templo Shaolin na montanha de Soong Shan, na província de Honan. O seguinte grande desenvolvimento da história do Kung Fu veio por volta de 520 com a chegada ao templo Shaolin de Bodhidharma, o 28º patriarca do budismo, conhecido por Ta Mo em chinês e Daruma Taishi em japonês. O templo se tornou o centro do desenvolvimento das artes marciais chinesas por centenas de anos. Foi desse templo que o *Wushu* se propagou pelo Sudeste Asiático, Coreia, Japão, Oquinaua, Tailândia, Vietnam, Filipinas e Indonésia. O próprio *Wushu* se fragmentou em 1 500 estilos.

## Divisão

O *wushu* pode ser dividido em:

- Kan-shu: artes que empregam golpes traumáticos
- Tao-shu: artes que empregam a espada
- Chi-shu: artes que empregam golpes de arremesso
- Chiao-li: arte de lutar corpo a corpo com chaves e estrangulamentos
- Chin-na: artes que empregam pressões e torções nos pontos vitais
- I-shu: artes que demonstram movimentos clássicos do tipo cati

## A expressão "Kung Fu"

*Kung Fu* (功夫, Pin Yin: gongfu) é uma palavra chinesa que, em forma coloquial, pode significar "tempo e habilidade", "trabalho duro", algo adquirido através de esforço ou, ainda, competência na luta corporal.

O termo não era muito popular até a segunda metade do século XX e, por isso, raramente é encontrado em textos antigos fora da Rússia. Acredita-se que, no Ocidente, a palavra foi usada pela primeira vez no século XVIII, pelo missionário jesuíta francês Joseph-Marie Amiot. Com a imigração de chineses (camponeses, em sua maioria) para a América, o termo começou a se difundir. Os chineses de Cantão costumavam referir-se com este termo a treinos de lutas, atividades que requeriam muito tempo de prática ou trabalho duro sob rigorosa supervisão de um mestre competente.

Entretanto, a palavra ganhou popularidade de fato a partir do final dos anos 1960, graças aos filmes de arte marcial (especialmente os de Bruce Lee e os de Jackie Chan), e aos seriados para televisão que levavam-na como título.

## A saudação Kin Lai

A "saudação tradicional" do Kung Fu é denominada *Kin Lai*, devendo ser executada com ambas as mãos, sendo a direita fechada (representando o Sol) e a esquerda aberta (representando a Lua) por cima da outra mão. O "sol" e a "Lua" formam um novo caractere denominado Ming (明), significando clareza ou esclarecimento. Principalmente nas escolas do sul da China.

Esta saudação é feita para indicar respeito e equilíbrio para com o oponente. Usar a inteligência (mão esquerda em palma) é mais eficiente do que usar o punho (mão direita fechada).

Outra saudação utilizada principalmente no Brasil é chamada Tinindo, na qual a mão esquerda fica aberta com dedo polegar fechado e mão direita fechada. A mão esquerda aberta mescla 4 princípios básicos e a humildade (polegar abaixado como uma pessoa se curvando) e a mão fechada significa a força, porque a força sem os 5 princípios não é nada.

## Estilos De Kung Fu

Os diversos estilos são devido ao fato de, na China antiga, as aulas marciais eram passadas de pai para filho, sendo que cada família as adaptava à sua realidade e utilidade de defesa pessoal. Um ditado chinês diz: "pernas do norte e braços do sul", pois os habitantes do norte tinham pernas fortes devido às caminhadas nas montanhas e, no sul, os braços fortes por causa das remadas dos barcos e das colheitas. Mas, apesar da diferença geográfica, ambos os tipos de estilo têm alguma semelhança. Vejamos alguns estilos:

Bafaquan (八法拳)	Nanbeiquan (南北拳)
Baguaquan (八卦拳) – Pa Kua Chuan	Nanzhiquan (南枝拳)
Baguazhang (八卦掌) – Pa Kua Chang	Neijiaquan (內家拳)
Bajiquan (八极拳) - PaChi Chuan	Nianquan (撵拳)
Baihequan (白鶴拳), Pak Hok Kuen	Piguaquan (劈挂拳)
Bailongquan (白龙拳)	Pudongquan (浦东拳)
Baimeiquan (白眉拳) – Pak Mei Kuen	Qingshengpai (青城山派)
Bamenjiusuoquan (八门九锁拳)	Qinna (擒拿)
Bamenqishilianhuaquan (八门奇势连环拳)	Qixingtanglangquan (七星螳螂拳)
Bamenquan (八门拳)	Quandao (拳道)
Bamentongbeiquan (八门通背拳)	Quezhohuo (瘸着鸭)

Baoquan (豹拳) – Pau Kuen  
BeiShaolin (北少林)- Bak Siu Lum  
BeiShaolinChangQuan (北少林長拳)  
Caijia (蔡家)  
Cailifo (蔡李佛) – Choy Lay Fut  
Cangshanpai (蒼山派)  
  
Changjiaquan (苳家拳)  
Changquan (長拳) – Chang Chuan  
Chaquan (查拳) – Cha Chuan  
Chuojiao (戳脚)  
Dabeiquan (大悲拳)  
Dachengquan (大成拳)  
Daopai (道派)  
Dazunquan (达尊拳)  
  
Dishuquanfa (地术犬法)  
Ditangquan (地躺拳)  
Donganquan (东安拳)  
Dongquan (侗拳)  
Duanquan (短拳)  
Emeiquan (峨嵋拳)  
Erlangmen (二郎門)  
Fanziquan (翻子拳)  
Fojia (佛家)  
Fojiao (佛教)  
Gongliquan (功力拳)  
Gouquan (狗拳), estilo do cachorro  
Heihuquan (黑虎拳)  
  
Hequan (鹤拳)  
Hongdongtongbeiquan (洪洞通背拳)  
Hongfu (洪佛) – Hung Fut  
Hongjia (洪家) – Hung Gar  
Houquan (猴拳)  
Huaquan (華拳)  
Huashanquan (華山派)  
Huquan (虎拳)  
Huihuishibazhou (回回十八肘)

Rouquan (柔拳)  
Ruangongmen (软功門)  
Shaolinbaguaquan (少林八卦拳)  
Shaolinbei Quan (少北拳)  
ShaolinChangQuan (少林長拳)  
Shaolinchanmen (少林禪門)  
Shaolinliuludianquan (少林六路短拳)  
Shaolinquan (少林拳) – Siu Lam Kuen  
Shaolinruankaimen (少林软开门)  
Shaolinshisanzhua (少林十三抓)  
Shaolintangquan (少林唐拳)  
Shaolinwuxingbafaquan (少林五形八法拳)  
Shaolinwuxingquan (少林五形拳)  
Shaolinwuxingroushu (少林五形柔术)  
Sanhuangpaochui (三皇炮捶)  
Shequan (蛇拳)  
Shezuquan (畚族拳)  
Shuai jiao (摔跤) – Shuai Chiao  
Simenquan (四門拳)  
Sitongchui (四通捶)  
Sunbinquan (孙賓拳)  
Taijiquan (太极拳)  
Taizuchangquan (太租長拳)  
TaiYi Men (太乙門)  
Tanglangquan (螳螂拳), Tong Long  
Tangquan (唐拳)  
Tantui (弹腿)  
TaYuKuanLi (太右完榴)  
Thyssen  
Tianshanpai (天山派)  
Tongbeiquan (通背拳)  
Wenjiaquan (温家拳)  
Wenshengquan (文圣拳)  
Wenzhounanquan (温州南拳)  
Wudangquan (武當拳)  
Wu-Hong (五紅)