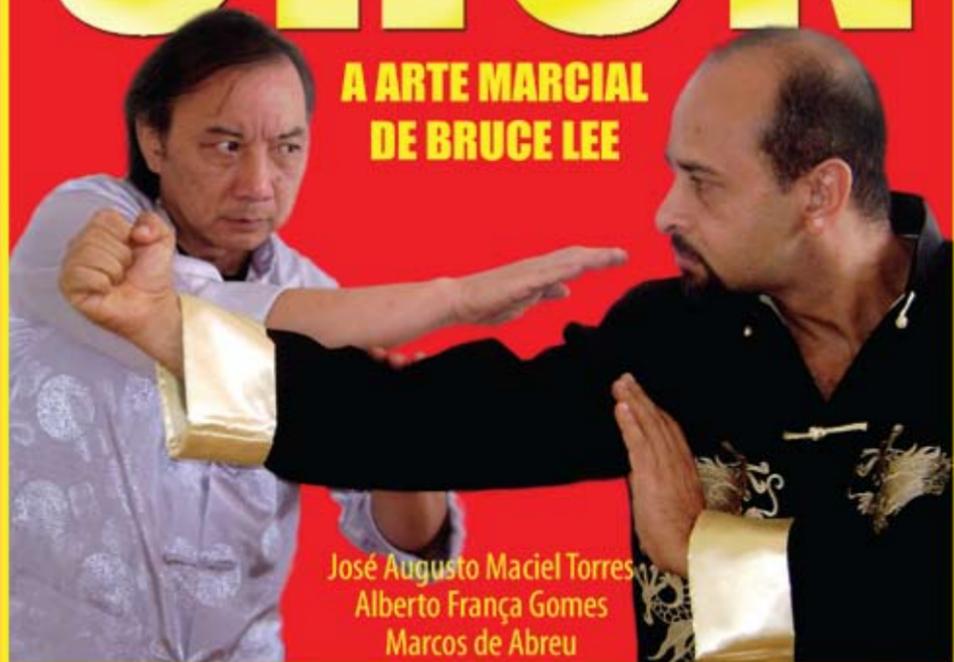




# WING CHUN

**A ARTE MARCIAL  
DE BRUCE LEE**



José Augusto Maciel Torres  
Alberto França Gomes  
Marcos de Abreu

Participação especial

*Li Hon Ki*

# WING CHUN

A arte marcial  
treinada por  
Bruce Lee



José Augusto Maciel Torres  
Alberto França Gomes  
Marcos de Abreu

Dedicamos esta obra a:

Deus, Marcus Loren Lopes Torres, Marcio Augusto Lopes Torres, Ingrid Lilian Kuentzer, mestre Li Hon Ki, João Gilberto Silva da Silva e Marco Natali.

### Agradecimentos

Ao mestre Li Hon Ki pela oportunidade de fotografá-lo e pelos conhecimentos transmitidos para a execução desta obra, aos professores e alunos que posaram pacientemente para que fosse possível demonstrar com detalhes os diversos golpes desta maravilhosa arte marcial.

Aos nossos amigos Sifu Adilson Gomes, Instrutor chefe Jorge Mostarda, Marcus Gonçalves, Marcus Vinicius, João Gilberto, Dr. Vansebergues Alves, Lucas Forrest e Carol Reis

Agradecimentos especiais ao Sifu Cléber Domingues (aluno de Li Hon Ki) e João Gilberto.



Criação e Projeto: Estúdio MidWest

Autores: José Augusto Maciel Torres, Alberto França Gomes e Marcos de Abreu

Diretor: Fausto Kataoka

Editor chefe: Fábio Kataoka (editor@mwg.com.br)

Coordenação editorial e projeto gráfico: Fábio Bueno (bueno@iron.com.br)

Diagramação: Elaine Ferreira

coord. produção: Carlos Kataoka

Jornalista responsável:

José Augusto Maciel Torres - DRT-Ba:302

Revisão: M<sup>ª</sup> Zenólia Almeida

administrativo: Agnaldo Torres

Redação: Rua Pe. Agostinho Poncet, 135.

São Paulo/ SP CEP 02408 040

## Sumário

Introdução	07
<b>Capítulo 1 - Wing Chun sua origem e seus mestres</b>	<b>09</b>
Breve histórico do <i>Wing Chun</i> de acordo com a tradição	09
Destruição de <i>Shaolin</i>	09
O <i>Wing Chun</i> nos barcos vermelhos	10
Leung Jan, o rei do <i>Wing Chun</i>	11
Yip Man, o Patriarca moderno	11
Duncan Leung, o gênio negro do <i>Wing Chun</i>	12
Li Hon Ki e o <i>Wing Chun</i> no Brasil	14
Filosofia do estilo	15
Arte de Combate	16
<b>Capítulo 2 - Wing Chun - seus princípios, suas técnicas de base e de luta</b>	<b>17</b>
Princípios teóricos do <i>Wing Chun</i>	18
A forma <i>Sil Lin Tao</i>	20
Técnicas de base	31
Técnica de Luta – <i>San São</i>	38
Parte 1 - Aplicações elementares da forma <i>Sil Lin Tao</i>	39
Parte 2 - Aplicações avançadas de <i>Sil Lin Tao</i>	47
Parte 3 - Técnicas de pernas, combinações e treinamentos especiais.	59
Os oito Chutes de <i>Wing Chun</i>	60
Ataques e combinações braço/ perna	68
Parte 4 - Outros treinamentos tradicionais	79
<i>Sheung Chi Sao/ Lap Sao</i>	82
Armas	86
<i>Sparring</i>	88
Conclusão	92
Autores	93
Bibliografia	98

## Introdução

O *Wing Tsun* é um estilo respeitado e conhecido mundialmente, por ser eficaz e eficiente, tanto no aspecto da defesa pessoal como no respeito aos princípios filosóficos e espirituais tradicionais chineses. Este estilo de *Kung Fu* foi treinado pelo lendário Bruce Lee por causa de sua aplicabilidade em combates reais, como ele mesmo sempre costumava dizer, e por causa da sua coreografia.

É uma grande honra escrever esta obra em parceria com os mestres Alberto França Gomes e Marcos Wendell Sales de Abreu, além de contar com a participação especial do conceituado Mestre Li Hon Ki, que efetuou grandes esforços em prol do desenvolvimento das artes marciais e terapias chinesas em todo o Brasil.

Como jornalista, interpretei toda a parte técnica desenvolvida pelos mestres Alberto França Gomes e Marcos Wendell Sales de Abreu, visando um conteúdo didático e acessível aos praticantes desta especialidade.

Na década de 80, o Sifu Alberto França Gomes chegou à Bahia, e iniciamos diversos trabalhos marciais e terapêuticos, um deles a fundação da Federação Baiana de *Kung Fu*, cujo nome fantasia é Associação Nacional de *Tai Chi Chuan*, da qual sou o presidente desde a sua criação. Na Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia (UFBA), na década de 90, desenvolvemos um trabalho de *Tai Chi Chuan* em nível de extensão universitária, com enfoque técnico e filosófico.

Esta é uma obra que vem contribuir com a história das artes marciais chinesas em nosso país. Aborda o admirável mundo psicobioespiritual (mente, corpo e espírito) que envolve a marcialidade originária da China.

*José Augusto Maciel Torres*





## Capítulo I

# Wing Chun sua origem e seus mestres

### Breve histórico do Wing Chun de acordo com a tradição

*Wing Chun Kuen* significa literalmente “Punho da Canção à Primavera”. É uma arte marcial chinesa que integra o vasto conjunto de lutas de origem comum chamado popularmente de *Kung Fu*. As origens do *Wing Chun* estão ligadas ao templo budista de *Shaolin*. Este templo é responsável por três grandes tesouros culturais dados pela China ao mundo: A filosofia *Chan* budista (ou *Zen* em japonês), o *Shaolin Wu Shu*, que gerou ou influenciou dezenas de lutas chinesas, coreanas e japonesas, e o *Wu De*, o conceito de Virtude Marcial, conhecimentos estes desenvolvidos sistematicamente após chegada do monge indiano Bodhidharma àquele local, em 520 d.C.

### Destruição de Shaolin

Com a ascensão da dinastia *manchu Ching* (1644-1911), o templo *Shaolin* (*Siu Lam* em cantonês) tornou-se um foco de resistência da etnia *Han*, sendo destruído por volta de 1734. Segundo a tradição, cinco pessoas conseguiram escapar e tomaram diferentes rumos, a abadessa budista Ng Mui, o abade Chi Sim, abade Pak Mei, mestre Fung To Tak e mestre Miu Hin, que ficaram posteriormente conhecidos na China como “Os Cinco Anciãos”.

Quando Ng Mui refugiou-se no templo da taoísta da Garça Branca (*Bak Hok*) na montanha *Tai Leung*, conheceu Yim Yee e Yim Wing Chun, pai e filha respectivamente, dos quais costumava comprar *tofu* (alimento a base de soja, semelhante a um queijo), no caminho de sua casa para o mercado. Aos quinze anos de idade, como era costume, usava seus cabelos atados, demonstrando estar apta a se casar.

*\*Todos os conhecimentos apresentados neste livro provêm da ramificação chamada “Via do Primeiro Contato” ou ainda “Via da Ponte Longa”, tal como é conhecida a escola de Sifu Duncan Leung, mestre de Sifu Li Hon Ki que por sua vez a introduziu oficialmente no Brasil durante a década de noventa.*



A beleza de Yim Wing Chun atraiu a atenção de um bandido local, que tentou forçá-la a casar-se com ele e suas contínuas ameaças preocuparam pai e filha. Com pena da jovem, Ng Mui a levou ao templo e a ensinou um novo estilo que havia desenvolvido depois de assistir ao combate entre uma garça e uma serpente. Yim Wing Chun treinou noite e dia, até dominar a técnica e foi desafiar o bandido para uma luta e o derrotou.

Ao partir em uma viagem, Ng Mui pediu a Yim Wing Chun que honrasse as tradições do *Kung Fu*, e continuasse a desenvolvê-lo, para ajudar os patriotas a restaurar a dinastia Ming. Foi o que aconteceu, Yim Wing Chun organizou e sistematizou a nova arte marcial.

## O Wing Chun nos barcos vermelhos

Yim Wing Chun ensinou *Kung Fu* a seu marido, Leung Bok Chau, um mercador de sal da província de Fukien, a quem fora prometida na infância. Após a morte de Yim Wing Chun, este nomeou o estilo Wing Chun Kuen em homenagem à esposa, passando-o a Leung Lan Kwai, que passou a Wong Wah Bo. Este último era o líder de uma trupe de ópera cantonesa, *Kin Fah Wui Gun* (Sociedade da Preciosa Flor de Jade) que vivia a bordo de juncos pintados de vermelho conhecidos na China como *hung suen*. Wong trabalhava nestes barcos vermelhos com Leung Yee Tai.

Aconteceu que o abade Chi Sim, que havia fugido de *Shaolin*, trabalhava na embarcação disfarçado de cozinheiro. Chi Sim havia

ensinado as técnicas do Bastão de Seis Pontos e Meio (*Luk Dim Boon Kwan*) a Leung Yee Tai. Wong Wah Bo e Leung Yee Tai então ensinaram o que sabiam de *Kung Fu*. Juntos, eles melhoraram a técnica, e o bastão longo foi incorporado ao sistema *Wing Chun*. Mais tarde, a trupe de ópera, acusada de participação em uma rebelião, foi dispersada.

## Leung Jan, o rei do Wing Chun

Leung Yee Tai passou sua arte a Leung Jan (1816-1891), um conhecido médico herbalista de Futsan. Leung Jan, amante da literatura e já praticante de outros estilos de *Kung Fu*, captou aos mais íntimos segredos do *Wing Chun*, atingindo a mais alta proficiência. Muitos mestres de *Kung Fu* o desafiaram, mas todos foram derrotados. Mais tarde passou a arte a Chan Wah Sun (1829-1905). Wah era trocador de dinheiro, tendo por conta desta função inúmeros conflitos, tendo lutado tanto quanto seu predecessor.

## Yip Man, o Patriarca moderno

Sifu Yip Man (1893-1972) foi um dos maiores mestres de arte marcial do século passado. Ele nasceu em uma rica e tradicional família de Futsan. Com a idade de seis anos, foi aceito como discípulo de Chan Wah Sun, que ensinava na propriedade que pertencia à sua família. Após a morte de Chan Wah Sun, Yip Man seguiu a orientação derradeira de seu mestre e foi treinar com seu *sihing* (irmão mais velho no *Kung Fu*), Ng Chung So. Em 1908, foi estudar em Hong Kong, onde conheceu Leung Bik. Este era o filho mais novo do grande mestre Leung Jan. Com ele, Yip Man pode aprender toda a teoria do sistema, já que seu primeiro mestre não dava tanta importância a este aspecto.

Yip Man então ingressou na força policial de Futsan e casou-se. Durante a ocupação japonesa na segunda guerra mundial passou por grandes dificuldades financeiras, e depois da ascensão dos comunistas, em 1949, teve de fugir para Hong Kong, onde passou a dar aulas de *Kung Fu* para sobreviver. O sucesso de seus estudantes nas brigas de rua e nos pequenos torneios informais entre praticantes de *Kung Fu*, chamados *Gong Sao*, tornou o *Wing Chun*, até então, um estilo



Sifu Yip Man.

pouco conhecido, em famoso. Em 1968, funda a *Hong Kong Ving Tsun Athletic Association*. Seus alunos espalharam o *Wing Chun* por todo o mundo, após um de seus principais discípulos, Bruce Lee, ter-se tornado um ícone do cinema mundial. Apesar de ter criado seu próprio estilo, Bruce sempre reconheceu Yip Man como o único mestre que tivera na vida. A morte de Yip Man, em 1972, abateu fortemente todos aqueles que puderam conhecê-lo e aprender com ele, e seu túmulo, até hoje, é visitado por praticantes de todo o mundo.

Na China existe um museu em sua homenagem.

## **Duncan Leung, o gênio do Wing Chun**

Sifu Duncan Leung nasceu em Hong Kong, em 1942. Foi apresentado a Yip Man por Bruce Lee aos 13 anos de idade. Não tendo gostado do que viu nas aulas da academia, foi direto a Yip Man e per-

guntou: “Isso é tudo?”. Yip Man disse: “O que você quer por US\$ 8 dólares? Tem trezentos aí?” Então Duncan pagou por aulas particulares, e tornou-se o primeiro discípulo “de portas fechadas” de Yip Man, a quem pediu que ensinasse a aplicar o sistema em combate livre. Durante quatro anos Yip Man ia à sua casa ensiná-lo, de 1955 a 1959. Duncan lutou cen-



Sifu Duncan Leung.

tenas de vezes desde a adolescência até a vida adulta, em torneios, brigas e desafios e é considerado um dos mestres de Wing Chun mais testados de todos os tempos. Mudou-se primeiro para a Austrália e depois para os EUA nos anos setenta, onde abriu seu primeiro Koon (ginásio) em New York.

Cansado de receber quase diariamente desafios de pugilistas e praticantes de outras artes marciais orientais em sua academia, Duncan estabeleceu uma regra: uma vez desafiado, aceitava o confronto, porém o desafiante teria que concordar em manter as portas do local do combate trancadas e a chave deveria ficar guardada nos fundos do local, onde o vencedor para sair teria que passar por ele. Nunca nenhum desafiante saiu voluntariamente.

Duncan ministrou aulas para as maiores tropas de elite e forças especiais dos EUA, como *Seal Team*, *FBI* e *SWAT*, tendo treinado até monges budistas no Nepal. Hoje stá afastado das aulas formais, embora ainda ministre seminários pelo mundo. Em 2002, criou a *Applied Wing Chun*, entidade que visa preservar seu legado marcial em todo o mundo. A história de sua vida, a narrativa detalhada de algumas de suas lutas, vitórias, derrotas e desforras, sua relação com Bruce Lee, Yip Man e Li Hon Ki estão no livro “*Wing Chun Warrior – Duncan Leung’s True Fighting Episodes*” (Guerreiro *Wing Chun* – Episódios de luta real de Duncan Leung), ainda sem publicação no Brasil.

## Li Hon Ki e o Wing Chun no Brasil



Sifu Li Hon Qui.

Sifu Li Hon Ki é reconhecido como o atual patriarca do completo sistema *Wing Chun* no Brasil. Ele reúne todas as qualidades de um grande mestre, tanto prática quanto teórica. Sua experiência em combates serviu para testar sua arte, seu conhecimento diferenciado de *Hei Kung* e da medicina tradicional

chinesa, e transformou-o em um mestre mundialmente conhecido em diferentes artes marciais e os lutadores mais notáveis do *Wing Chun* nacional foram seus alunos.

Mestre Ki nasceu em Hong Kong, em 1952 e começou no *Kung Fu* ainda criança. Em 1968, treinando sob a orientação de Ho Kam Ming, passou a freqüentar o *koon* do patriarca Yip Man, a quem havia sido formalmente apresentado. Debilitado pela idade avançada, Yip Man apenas supervisionava o treino dos estudantes. Ainda assim, Li Hon Ki procurava agradá-lo em tudo, a fim de poder conviver mais com o Mestre, esta atitude é muito valorizada na cultura chinesa. Segundo Li Hon Ki, Yip Man era um homem bom, um mestre austero, contudo gostava muito de brincar nos momentos de descontração.

Durante os anos setenta, Li Hon Ki lutou em diversos torneios, e tornou-se campeão de *Taekwondo* e *Kung Fu*. Posteriormente, Li Hon Ki treinou com os mais conhecidos mestres da época, porém, sempre que tinha de aplicar sua arte sentia que “algo estava faltando”. Então, já no começo dos anos noventa, durante uma viagem a Virginia Beach com seu irmão Albert, Li Hon Ki conheceu Duncan Leung, interessando-se pelo *Wing Chun* e posteriormente pede instrução.

Li Hon Ki tornou-se discípulo formal de Duncan Leung em ce-

rimônia *Bai Si*, nesta época, ao limiar dos quarenta anos, Li Hon Ki treinava cerca de 10 horas por dia, pois depois de vinte e cinco anos de busca, havia finalmente identificado o que chamava de “verdadeiro espírito do sistema”.

Li Hon Ki foi ator, dublê e coreógrafo de filmes de ação em Hong Kong, tendo trabalhado em produções de astros como Sammo Hung, Jackie Chan, Gordon Liu e Bruce Lee.

Introduziu oficialmente os estilos *Hung Gar* e o *Wing Chun* na América do Sul em 1979, sendo este último representando a *Hong Kong Ving Tsun Athletic Association* e *Yip Man Martial Art Association*. Li Hon Ki possui largos conhecimentos em diversos sistemas de artes marciais orientais, tendo prestado consultoria para a polícia federal e outras corporações de segurança. Atualmente, Li Hon Ki ministra cursos de medicina tradicional chinesa por diversos estados do Brasil e exterior.

### Filosofia do estilo

Em geral praticantes não formais de *Wing Chun* descobrem sozinhos as qualidades filosóficas do estilo e não sabem exatamente como definir isso, contentam-se em repetir o discurso de seus professores, sobre uma arte marcial supostamente infalível, violenta e sem regras que não corresponde à realidade.

Não existe diferença alguma entre a filosofia e a prática de *Wing Chun*. A filosofia de *Wing Chun* é eminentemente prática. É o âmago do budismo *Chan (zen)* aplicado à arte marcial: sentir o momento, e agir de acordo com ele. Ser espontâneo e estar pronto para agir (prevendo o conflito), resulta numa reação de modo firme e decisivo, sem hesitar, moldando-se à situação de perigo. O treinamento, tal como veremos adiante, requer este estado de atenção.

É dito que o *Wing Chun* é uma “família”. Usa-se esta expressão quando o estilo é tradicional, quando preserva a sua cultura e não trata a arte somente pelo viés de negócio. Isso quer dizer que em nossa arte marcial o aprendizado envolve não apenas o domínio técnico, mas o convívio com o mestre-pai (*sifu*) e seus tutelados, irmãos no *Kung Fu*. É só a partir deste convívio que se pode realmente educar um aprendiz, a partir das atitudes exemplares.

O objetivo final das artes marciais chinesas não é tão somente ensinar a lutar, mas cultivar a virtude marcial *Wu De* (*Mo Duk* em dialeto cantonês, língua oficial do estilo) que envolve disciplina mental, coragem, humildade, respeito e espírito de grupo. É usar o conhecimento da arte para o próprio bem e da sociedade. O cultivo da memória dos ancestrais é outra prática no *Wing Chun* e tem fortes raízes históricas e influências do confucionismo.

## **Arte de Combate**

As características mais marcantes do *Wing Chun* como arte de combate são:

- a busca pela síntese de movimentos de ataque e defesa;
- a simplicidade objetiva de seus contragolpes (em tese, todos os ataques partiriam de um só chute e soco originais);
- um sistema defensivo sofisticado, utilizando uma grande valorização da intuição defensiva pelo desenvolvimento dos reflexos, estimulando reações espontâneas e descomplicadas;
- o foco na geração de energia explosiva através do uso inteligente da força biomecânica.

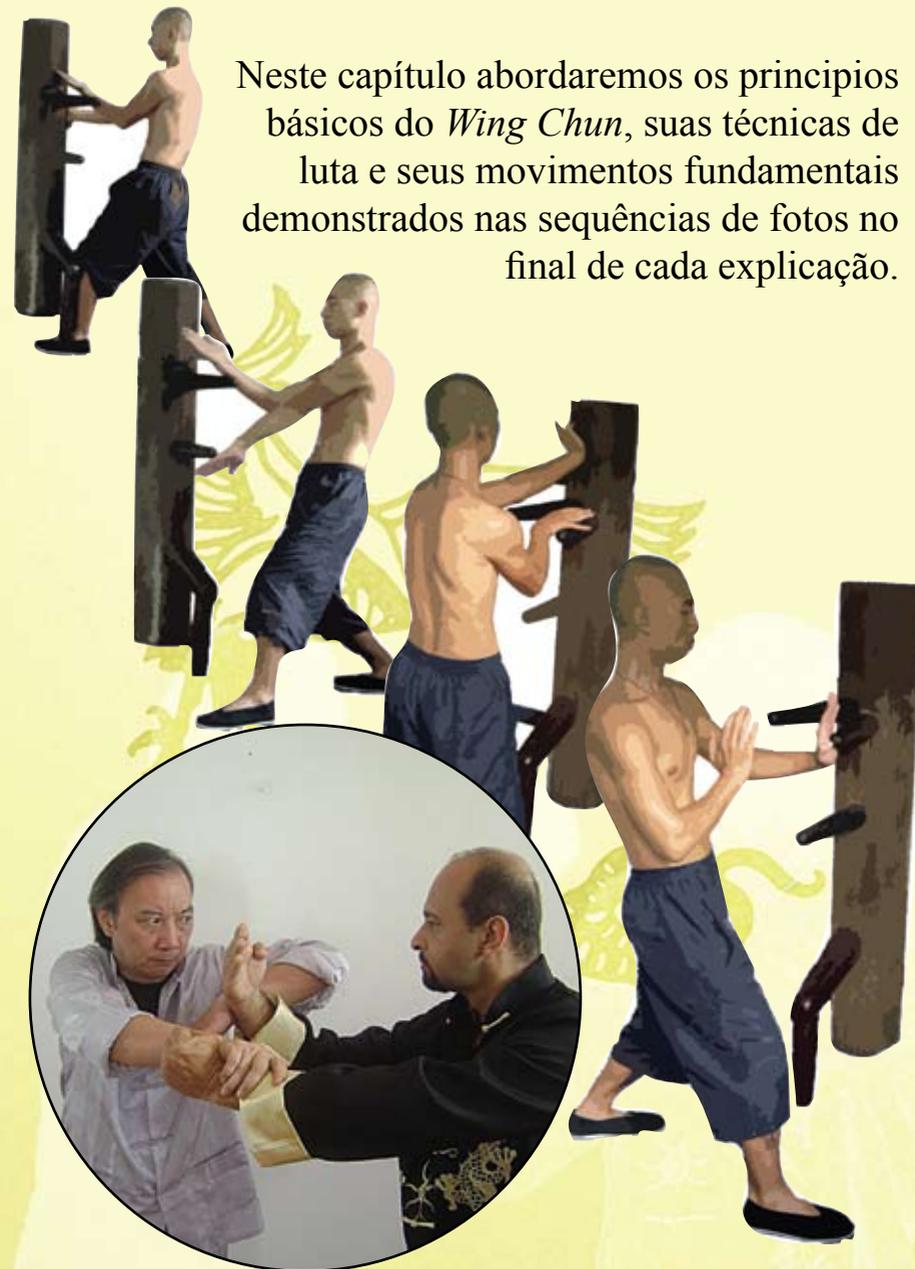
É uma arte marcial voltada para pessoas comuns, de estrutura física pouco privilegiada, fortemente adaptada para situações de combate em ambientes não-controlados.

Ao contrário de outras lutas e esportes de combate que se movimentam prioritariamente de pé e em geral trabalham com um cenário de relativa igualdade entre dois oponentes, o praticante de *Wing Chun* se predispõe para uma desvantagem em relação ao seu adversário, seja ela, em termos de força, tamanho, número de adversários ou de meios, sem ter de criar esquemas de combate muito diferenciados ou altamente especializados para cada tipo de situação, mas se valendo do uso maleável e criativo de poucos movimentos simples, lógicos e objetivos. Focando neste aspecto, ficará fácil entendermos o funcionamento desta arte marcial, e usamos a expressão “sistema” para designá-la, evitando assim comparações desnecessárias com lutas especializadas em ringue, um dos grandes equívocos cometidos na divulgação do *Wing Chun* nos últimos anos.

## *Capítulo I*

# **Wing Chun - seus princípios, suas técnicas de base e de luta**

Neste capítulo abordaremos os princípios básicos do *Wing Chun*, suas técnicas de luta e seus movimentos fundamentais demonstrados nas sequências de fotos no final de cada explicação.



## Princípios teóricos do Wing Chun



A estratégia do *Wing Chun* para o combate está fortemente calcada no taoísmo clássico, e não é por acaso que guarda semelhanças com o clássico *A Arte da Guerra*, de Sun Tzu. O combate metafórico entre Garça e Serpente, descrito na tradição da luta, simboliza as forças de *Yin/Yang*: força e suavidade, ação e passividade, defesa e ataque. É importante frisar que o *Wing Chun* não

imita os movimentos destes animais, e sim seu comportamento em combate. A relação entre *Yin/Yang* é organizada fisicamente na técnica através de três princípios interdependentes que visam o controle do tempo, espaço e energia, envolvidos em qualquer conflito (conforme o taoísmo) e estão dispostos a seguir:

### 1. Cobrir espaços

No *Wing Chun* você não necessariamente defende golpes, mas áreas por onde passam os ataques. Dessa forma, uma mesma defesa poderia ser usada tanto contra um chute, um soco ou uma paulada, por exemplo. O conceito de “Linha Central” é um referencial que divide o corpo do praticante em quadrantes a serem protegidos e o estimula a analisar o combate a partir da menor distância entre ele e seu adversário. Por isso, usam-se prioritariamente golpes simples e “em linha”. Mesmo assim existem golpes cruzados em *Wing Chun*, sejam com o braço, sejam com as pernas, ou como abordaremos mais adiante. Cobrir envolve antecipar. Em *Wing Chun*, não se bloqueia, se cobre espaços.

### 2. Dominar o tempo do combate

Defender e atacar ao mesmo tempo, num só movimento, é uma estratégia para surpreender o adversário, muito útil em combates curtos, intensos e frequentemente emocionais, como são em geral os combates de rua e agressões.

Quebrar o ritmo do combate é vital para que o praticante de *Wing Chun* surpreenda o seu adversário, contudo isso não é algo fácil de ser feito, tampouco algo que possa ser feito todo o tempo. Para isso, além das técnicas de luta existem exercícios especiais para acurar os reflexos e estimular a intuição defensiva. Dentre eles, o *Chi Sao* e *Lap Sao* são considerados os mais importantes.

### 3. Utilizar toda a energia do corpo na ação

“*Wing Chun* é base, quadril e ombro”. A máxima estimula o praticante a concentrar todo o seu corpo para a defesa e o ataque, potencializando a geração de energia. Se alguém defende um ataque apenas com a força de seu braço ou perna, limita seu movimento à sua força localizada. Porém, se esse alguém volta todo o seu corpo para a ação, será todo um corpo contra um só seguimento do adversário. Outro recurso neste sentido é a utilização defensiva de ângulos e movimentos triangulares. Vide movimentação de base.

### Divisão do treinamento

O treinamento no *Wing Chun Kuen* é dividido em seis fases: *Sil Lin Tao*, *Chum Kiu*, *Biu Jee*, *Muk Yam Jong*, *Luk Dim Boon Kwan* e *Baat Jam Dao*, sendo as duas últimas respectivamente as armas, bastão longo e facas duplas. Cada fase de treinamento encerra uma forma de mesmo nome, com objetivos específicos e complementar-es entre as fases. *Wing Chun* é uma arte marcial com poucas formas e de aprendizado rápido, podendo ser aprendida entre dois e quatro anos, se treinada intensivamente. Contudo, leva-se muito tempo para dominá-la a ponto de poder ensiná-la. Neste volume nos concentraremos na primeira fase, *Sil Lin Tao*.



## A forma *Sil Lin Tao*

*Sil Lin Tao* significa “Pequena Idéia Inicial” ou ainda “Pequena Imaginação”. Esta forma é mais elementar e ao mesmo tempo a mais importante do *Wing Chun*. Seus movimentos não representam uma luta imaginária ou seqüências de ação como na maioria das formas dos sistemas de lutas asiáticos, mas contém elementos ofensivos e defensivos que isolados não tem grande sentido, mas combinados de acordo com os princípios do sistema, geram possibilidades ilimitadas de combinações. É uma forma curiosa por não haver movimentação de pernas e valorizar a concentração.

A maior parte dos golpes parte do centro do corpo, de uma linha central imaginária que divide o corpo ao meio em dois lados. Com um pouco de atenção, o leitor poderá observar nas técnicas de luta boa parte dos movimentos fundamentais desta forma, a seguir:



Yee Jee Kim Yeung Mah



Kan Sao duplo



Duplo Tan Sao alto



Preparação para soco



Yat Ji Jung Choi



Hieung Sao



*Lap Sao*



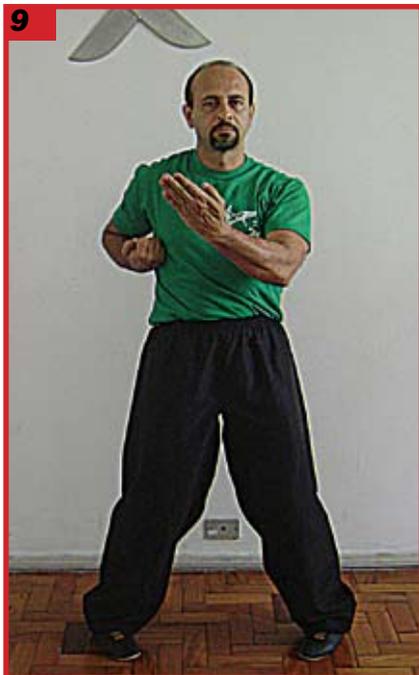
*Conclusão Lap Sao*



*Jut Sao*



*Fuk Sao*



*Tan Sao*



*Wu Sao*



*Preparação para tapa*



*Pak Sao*



**15**  
*Ding Jeang*



**16**  
*Gun Sao*



**19**  
*Lan Sao*



**20**  
*Seung Fak Sao*



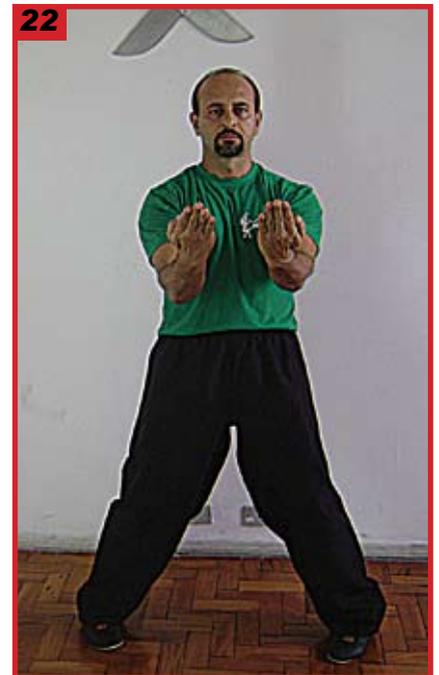
**17**  
*Duplo Gun Sao (visão lateral)*



**18**  
*Duplo Gun Sao frontal (visão lateral)*



**21**  
*Jam Sao*



**22**  
*Tan Sao duplo*



23 *Gwak Sao*



24 *Biu Sao*



27 *Preparação 2ª energia Pak Sao*



28 *Pak Sao empurrando*



25 *Hei Kung (trabalho de respiração)*



26 *finalização Hei Kung*



29 *Wang Jeang*



30 *Kan Sao simples*



*Dai Jeang*



*Gao Sao*



*Faan Tan Sao*



*Palma invertida*



*Bong Sao*



*Preparação Tan Sao*



*Preparação energia Kan Sao*



*Kan Sao*



*Jam Sao simples*



*Jeji Choi*



*Posição final*

## **Técnicas de base**

As bases são extremamente importantes para iniciantes. As bases nos ensinam a gerar o máximo de poder com o mínimo de gasto de energia e a tornar sólida nossa defesa. É o que interessa num primeiro momento, dar força e segurança aos praticantes fracos fisicamente, inclusive às mulheres, para que possam se defender de agressores maiores e mais fortes. Todo bom praticante de *Wing Chun* foi um paciente aprendiz de base e gastou boa parte de seu treinamento inicial com este fundamento.

As bases no *Wing Chun* são um pouco mais curtas que as do *Shaolin Kung Fu* tradicional, porém de origem comum.

Na foto ao lado, apresentamos o *I Jee Kim Yeung Mah*, a postura fundamental do sistema *Wing Chun* de onde todas as outras se inspiram. Provavelmente saída da postura do cavalo tradicional, porém muito mais alta, o praticante tem nesta base as pernas levemente flectidas e os calcanhares voltados para fora, formando um triângulo. A idéia é estar firme nos treinamentos formais, porém relaxado e pronto para a ação frente a frente com o adversário. A partir da postura inicial, *sifu* Cléber Domingues desenvolve *Toy Mah Jong Sao* e *Toy Mah Yat Ji Jung Choi*. *Toy Mah* é usada para efetuar movimentos de grande força.





Toy Mah Jong Sao



Toy Mah Yat Ji Jung Choi

### Hau Mah

Na seqüência, *sifu* Adilson Gomes demonstra *Hau Mah*. Um equívoco associado à tradução do termo faz com que se estimule a lutar todo o tempo colocando a maior parte do peso na perna de trás. Isto não é recomendável, pois a idéia central desta base é ficar forte de todos os lados, entretanto, com mobilidade suficiente para transferir o peso de perna ou girar quando necessário. Uma base que, assim como *Toy Mah*, pode ser usada tanto em deslocamentos rápidos quanto como postura de luta.



## Hau Mah



## Chau Mah



Chau Mah consiste na exploração dos giros corporais a fim de desenvolver a explosão na movimentação do quadril e, em longo prazo, a noção de distância dos pés para a base de luta, que varia de pessoa para pessoa.

## Choy Mah Yat Ji Jung Choi



Choy Mah Yat Ji Jung Choi parte da mesma base sendo a movimentação mais comumente usada pelos praticantes do sistema, com pequenas variações estilísticas.

## Saam Gwok Mah

Saam Gwok Mah é o estudo do deslocamento espacial no sistema Wing Chun. Pode ser praticado sozinho, com ajuda de um parceiro, ou com um Jong (poste) específico para este fim. Frente a frente com seu parceiro, o praticante à direita parte de *Hau Mah* e explora variados ângulos de movimentação, usando rápidas mudanças de base.



## Jin Choi

Por fim, a base Jin Choy, aqui executada na sua forma simples para a luta consiste em transferir o peso do corpo para frente, com forte giro de quadril, como se estivesse a retesar um arco. É uma técnica peculiar de nosso sistema, que permite usar o corpo de lado, e vai contra a noção comum que o Wing Chun só trabalha a distância curta, e de frente para o adversário.



## TÉCNICA DE LUTA – SAN SAO

A técnica de luta do *Wing Chun* é resultado direto da combinação dos diversos elementos de movimentação, que constam das formas, de acordo com os principais conceitos da arte, e embora se aprenda um número fixo de técnicas mais elementares por fase de treinamento, as possibilidades de variação e recombinação de técnicas é praticamente infinita, exigindo bastante critério do praticante quando este se torna um professor, para que a coerência das técnicas se mantenha.



## Parte I

### Aplicações elementares da forma Sil Lin Tao

#### PAK DA

*Pak* quer dizer “tapa”. *Da*, “bater”. Existem muitas maneiras de se executar esta técnica, que variam de acordo com a situação e que não envolvem necessariamente um soco, podendo ser utilizada com chute, palma, cotovelada, dentre outras possibilidades. Na sequência a seguir, *sifu* Alberto França executa *Saan Gwok Mah Pak Da*.





O adversário tenta um direto. França então dá um leve passo esquivando-se para lado e executa o contra-ataque unindo os três princípios biomecânicos do sistema Wing Chun: base, quadril e ombro.

Outros exemplos da versatilidade da técnica: França encontra-se próximo demais do adversário para reagir com um direto, então usa um soco gancho característico do sistema, ou ainda Pak Sao pelo espaço entre os braços do oponente numa situação de emergência.

## TAN DA

Tan Sao é uma das técnicas mais efetivas do sistema *Wing Chun*, sendo usada tanto no exercício *Chi Sao* quanto nas lutas. Se praticada com uma base forte e móvel é extremamente útil para se enfrentar os ataques circulares mais pesados, sejam chutes ou socos. Um conceito de Tan bem dominado denota a força de uma família *Wing Chun* com praticantes habituados ao combate livre. Um *Tan* fraco denota falta de conhecimento do verdadeiro espírito do sistema e conseqüentemente limita muito sua aplicação em combate livre.



*Tan Da Lien Wan Choi: Sifu França é atacado com cruzado simples, porém pesado, ainda muito utilizado em agressões; ele então executa Tan Da utilizando toda a sua estrutura corporal, desestabilizando o adversário. No mesmo balanço, ele aplica corretamente Li Wan Choi seguindo o adversário em seu movimento para trás.*



## KAN, JAM, KAN DA

### – resposta a três ataques simples

Muitas vezes quando somos atacados, estamos em posturas que não nos permitem uma resposta mais elaborada, desta forma é preciso reagir da melhor maneira possível e não exatamente a ideal. Na seqüência, *sifu* França fora da postura de luta ideal responde com *Kan Sao*, uma técnica de emergência, ao primeiro cruzado. Então, sem interrupção, corre para a cobertura do espaço que ficou exposto com *Jam Sao*, criando condições de avançar e arrematar, defendendo o flanco enquanto soca simultaneamente *Kan Da*. Nas defesas de nosso ramo de *Wing Chun*, o adversário colidirá com os mais duros seguimentos de nosso corpo, em ângulos desconfortáveis que desestimulam o oponente a continuar seu ataque, razão pela qual nossa família também é conhecida como “escola do primeiro contato”.



### Chi Sao

*Chi Sao* quer dizer literalmente “Braços Colados”. Embora não seja usado especificamente para ensinar a lutar, este exercício tem papel crucial no desenvolvimento do praticante. As posturas do exercício estão organizadas de forma que a menor desatenção gere uma oportunidade de ataque. Por outro lado - e mais importante, é o contato com os braços do adversário pois também denota ao praticante quando ele mesmo vacila, dando-lhe oportunidade de fechar mais na defesa, ou recuperar uma posição perdida, evitando o ataque antes mesmo que ele ocorra. Nas fotos a seguir é demonstrada a forma mais simples do exercício, *Tang Chi Sao*.



**1**  
*Tan Sao versus Fuk Sao.*



**2**  
*Jing Jeang versus Jut Sao.*



**3**  
*Yat Ji Jung Choi versus Bong Sao*

## Parte II

### **Aplicações avançadas de Sil Lin Tao**

As próximas sequências mostram algumas das inúmeras combinações de técnicas avançadas que utilizam os conceitos da forma *Sil Lin Tao*.



## Sequência 1

O defensor é atacado com jab. Ele então se cobre com Gip Sao, inclinando-se para trás, enquanto marca o tempo de golpe do adversário. Ele então coloca todo o peso de seu corpo girando em Din Choi, arrematando com toda sua força estrutural.



## Sequência 2

O atacante prepara um soco “telegrafado” com a mão dianteira. O defensor antecipa o ataque, evitando-o “empurrando” seu Pak Sao com peso de seu corpo, enquanto golpeia entre o queixo e cabeça com Wang Jeang. Esta energia está demonstrada no segundo Pak Sao da forma Sil Lin Tao.





### **Sequência 3**

*Defensor responde ao golpe amplo com I Don Ti Da. Sem esperar pelo segundo golpe, corre para o lado oposto enquanto atinge as costelas com Pie Jian.*



### **Sequência 4**

*Uma resposta simples contra a combinação jab/direto: o praticante ajusta sua base esquivando-se para a direita, atraindo o segundo ataque para esta posição; então faz dois passos em "triângulo", pegando o adversário no contrapé com Pak Da.*





### Sequência 5

Uma variante da seq. anterior. O defensor utiliza uma técnica suave e de fácil aplicação prática, Gwak Sao. Como o agressor está muito próximo, o defensor projeta o braço do adversário para cima, para entrar com um forte Pin Choi no flanco. A ação, rápida na prática, foi dividida em três tempos para facilitar a compreensão do leitor.



## Exemplos simples em defesa pessoal

### Sequência 1

*O agressor faz um movimento ascendente e inesperado. O defensor, sem saber se é um soco ou um objeto, faz um movimento reflexo para tirar seu abdome do caminho. Em seguida, executa Gun Da e fecha o lado oposto com Tan Da, arrematando com Ngao Choi, o soco cruzado de Wing Chun.*





## Sequência 2

*O agressor segura a garota pelo braço. O ideal seria socar imediatamente, mas a menor força dela torna isto desaconselhável. Então ela solta seu braço com um giro simples e Pak Sao, aplicando a palma ascendente na base do queixo do adversário. Se apenas golpeasse reto, o golpe não teria força suficiente para abalar o adversário e propiciar a fuga.*



3



4



### Parte III

## Técnicas de pernas, combinações e treinamentos especiais



## Os oito Chutes de Wing Chun

O *Wing Chun*, ao contrário do que se pensa, é rico em chutes e estes compõem uma parte fundamental do jogo de luta do sistema, que não pode fluir em plenitude sem este recurso. A maior parte dos mestres não teve acesso a este conhecimento, porque Yip Man, patriarca deste sistema em *Hong Kong*, não gostava de ensiná-lo. Como ele começou a ensinar já passando dos cinquenta anos, o avanço da sua idade tornou-se um fator limitador. Sendo assim, poucos mestres tiveram a sorte de conhecer mais dos chutes de *Wing Chun* que o básico.

Os chutes de *Wing Chun* têm grande força e energia, mas dominá-los exige um treinamento exaustivo e particularmente difícil que pode prejudicar as articulações e as regiões como o joelho e quadril e exigem um prévio fortalecimento muscular com exercícios localizados e alongamentos antes das sessões de treino para evitar lesões.

Os chutes *Wing Chun* da família Duncan Leung são chamados de *Kui Noi Gerk*, recebem este nome porque são geralmente baixos ou rasteiros, visando sempre a canela, os órgãos genitais e região coxofemoral.

São denominados assim "Oito chutes de *Wing Chun*" que não correspondem literalmente a um número de técnicas, mas oito diferentes conceitos de utilizar a perna em combate, que mudam para se adaptar a biomecânica do chute utilizado, de acordo com a situação. Nas fotos a seguir podemos ver algumas das principais energias dos chutes em aplicações práticas.

### Sequência 1

*O agressor tenta um chute. Tendo previsto o movimento, o defensor cobre a cabeça com Tan Sao/Lan Sao enquanto intercepta o chute em seu curso. Como uma mola, ele usa todo o poder do quadril para pisar a perna do adversário com Chai Gerk. Se aplicado perfeitamente, a tendência é que o adversário exponha a cabeça para uma seqüência, pela força exercida para baixo.*



## Sequência 2

O praticante de luva vermelha marca um jab para distrair o adversário. Em seguida faz uma rápida troca de base e chuta fortemente com Dang Gerk. Para entender a energia empregada neste chute, basta imaginar que se está chutando uma porta, com o intuito de pô-la abaixo.



O defensor segura um pesado chute na cabeça, enquanto pisa na parte interna da coxa de seu adversário com Dang Gerk. Golpe de difícil execução, esta técnica, entretanto, se bem encaixada, pode causar a entorse simultânea das articulações do joelho e tornozelo (vide detalhe) e só deve ser treinada sob supervisão de um mestre ou instrutor qualificado.



### Sequência 3

Defensor fecha espaço com Lan Gerk contra chute circular. A outra foto mostra a mesma defesa por outro ângulo.



### Sequência 4

Defensor fecha lado oposto com Lan Gerk, e escorrega em seguida com Chang Gerk, buscando a perna de apoio do adversário. Se bem posicionada a primeira defesa pode lesar seriamente uma perna não acostumada ao treinamento.



## Sequência 5

O praticante de Wing Chun lança um rápido soco no adversário, que recua para em seguida avançar com o contra ataque. O praticante de Wing Chun então prepara um ataque com Deng Gerk, um fortíssimo chute lateral, entretanto, mais adequado para situações de combate não-controladas do que para competições.



## Sequência 7

O atacante faz uma finta. Num sobre passo, o defensor aplica Lan Sao/Soh Gerk contra a tíbia do adversário que, irritado, tenta revidar com um direto, mas é interceptado pelo lutador de Wing Chun, que se cobre com Kwan Sao enquanto usa Dang Gerk.





## **Ataques e combinações braço/perna**

Em geral, a maior parte das pessoas imagina que o *Wing Chun* exibe um repertório muito limitado de ações, atribuindo isso à simplicidade defensiva inerente à arte. Apenas parte deste pensamento é verdadeiro. Simplicidade não é exatamente sinônimo de limitação.

### **Sequência 1**

*O praticante de Wing Chun atinge seu adversário, e retorna rapidamente para a sua guarda. Querendo dar o troco, o adversário avança com um direto de direita. Antecipando a ação, o estilista Wing Chun executa o jogo de perna Saam Kwok Mah e golpeia Pak Da para arrematar com a canelada típica do Wing Chun, Soh Gerk.*





## Sequência 2

O praticante marca um chute Tiu Gerk na canela do adversário, usando todo o seu corpo para aumentar o peso do chute, distraindo o adversário. Atinge-o então na cabeça com soco Jin Choi. Ato contínuo levanta a perna como se fosse aplicar um chute circular. Com receio de ser novamente atingido, o adversário abre a porta para um segundo soco.





## Exemplos para a defesa pessoal

### Sequência 1

A garota é puxada fortemente por um agressor pela cabeça. Ao invés de resistir, ela cede, entretanto pegando o embalo para desferir uma cotovelada ascendente na ponta do queixo do adversário. Aproveitando o potencial de alavanca gerado pelo primeiro movimento, ela joga todo o peso de seu corpo para trás, o que faz sua perna subir como uma pá em Tiu Gerk, atingindo os órgãos genitais. Ela então arremata com Tai Mah Dang Gerk, afastando o agressor.





## Sequência 2

*O agressor avança com um ataque amplo. A garota faz um forte pivô sobre a perna dianteira e utiliza Bong Sao/Jam Sao, usando todo o seu corpo para a defesa. Sem tempo para fazer uma defesa mais elaborada, ela defende-se de um segundo ataque com Gao Sao, socando simultaneamente. Então usa uma joelhada, cruzando em seguida.*





### Sequência 3

*O praticante de Wing Chun cobre sua guarda alta com Bong Sao enquanto recua (não é uma defesa muito adequada contra socos horizontais, por isso só um instrutor qualificado pode especificar quando e como usar esta defesa). Segue o recuo do seu adversário com soco. Ele então faz um movimento com o braço que tanto pode servir como uma finta ou defesa, enquanto já vai preparando um forte chute frontal, arremessando o adversário no chão.*





## Parte IV

### Outros treinamentos tradicionais



## Treinamentos tradicionais

*Muk Yam Jong* é a um só tempo um equipamento e também uma fase do treinamento do *Wing Chun*, mas suas técnicas não serão novidade para o praticante, como pensam alguns. Com ele, o praticante pode concentrar-se em praticar o que já sabe, melhorando seu posicionamento defensivo e tendo novos *insights* para o desenvolvimento de novas combinações, refinando seu potencial técnico. Entretanto, este aparelho não substitui, em hipótese alguma, a prática dois a dois, tampouco a prática de *sparring*. Muitos estilos do sul da China possuem bonecos para treinamento, mas só o do *Wing Chun* tem este *design*, tal como é geralmente visto nos filmes de ação.



Siu Kan Sao



Pak Da



Chang Gerk



Aparelho Muk Yam Jong (Poste do Homem de Madeira).

## Sheung Chi Sao/Lap Sao

São treinamentos avançados das habilidades manuais dos praticantes. Não são técnicas usadas como tal como na luta, mas exercícios que apuram a atenção e os reflexos e treinam a lógica da estratégia do sistema, num jogo com regras definidas. As mãos giram em círculos alternando posições (vide forma), e a ação ofensiva ocorre quando um dos parceiros se distrai ou cede espaço para o ataque. Na seqüência, durante um dos giros, a garota troca rapidamente de posição, lançando um golpe de distração no rosto do oponente que se defende, mas é surpreendido por um puxão (*Lap Sao*) seguido de joelhada (*Tai Sut*) e golpe com palma (*Wang Jeang*).





O elástico é utilizado para que o praticante possa acostumar-se a levantar a perna na postura correta para executar as fortes coberturas de perna do sistema.



Jong Sao.



Bong Gerk.

*Sa Bao*, ao contrário do parece, não é um instrumento para ser espancado, mas para trabalhar o soco com a correta energia do ombro e do cotovelo, desde o primeiro dia de treinamento. É o treinamento base para que se entenda o “soco de uma polegada”, demonstração feita pelo astro do cinema Bruce Lee nos anos 60, em que arremessava pessoas para trás com um único soco curto, mas trata-se apenas do estudo do soco normal do sistema *Wing Chun*, encaixando base, quadril e ombro. O soco do *Wing Chun* é mais adaptado ao contra-ataque, por isso deve ser afiado como uma ferramenta de precisão. O *Sa Bao* também pode ser usado para treinar “Palma de Ferro”.



Preparação para soco.



Yat Ji Jung Choi usando apenas a força do ombro e o posicionamento do cotovelo.

## Armas

*Luk Dim Boon Kwan* (bastão de seis pontos e meio) é um longo bastão com formato semelhante ao de um grande taco de bilhar. Antigamente era usado com uma lança nas guerras, mas como os monges eram proibidos de matar eles passaram a usá-lo sem o complemento de metal.



*Jong Kwan*



*Biu Kwan.*

*Baat Jam Dao* (Faca de Oito Cortes) são duas lâminas gêmeas, muito semelhantes no seu design às atuais facas de açougue, porém mais pesadas e dotadas de três guardas especiais. As pontas feitas originalmente para furar foram substituídas pelos monges por pontas mais arredondadas e cortantes, para não ferir fatalmente seus adversários, preferindo desarmá-los ou no máximo decepar alguns de seus dedos. No Wing Chun, as fases de armas são reservadas apenas a estudantes escolhidos para concluírem seus estudos e tornarem-se mestres, sendo raramente ensinadas.



*Kan Dao*



*Pak Dao*

## Sparring

A prática de luta em *Wing Chun* infelizmente é algo muito pouco difundido na maior parte de suas escolas. Desculpas sobre sua filosofia, ou sobre a luta ser “absoluta”, isto é, sem regras para a defesa pessoal e perigosa demais para ser usada são algumas justificativas mais usadas para não se praticar a luta ou participar de competições (embora realmente o *Wing Chun* se destaque em confrontos não-controlados, que exigem outro ritmo e repertório técnico). Talvez o praticante nunca precisará usá-lo, nem tampouco este é o objetivo maior das artes marciais; contudo, se um dia precisar se defender ou a alguém que ama, e o combate for absolutamente inevitável, deve estar sempre pronto para isso. Fazer formas ou *Chi Sao* é algo importante, pois treinam os reflexos e a concentração, e são exercícios auxiliares que nunca substituirão o combate livre.

Enfrentar o próprio medo, tirar lições da vitória e da derrota, aprender a suportar a dor e ter consciência de suas potencialidades e limitações são algumas das mais preciosas lições das artes marciais. O choque da teoria, onde tudo dá certo, com a prática se faz necessária, numa arte marcial de conceitos tão subjetivos como o *Wing Chun*. Sem se arriscar minimamente, o treinamento não é possível. Caso o leitor queira um dia aprender esta arte, deve procurar saber imediatamente se no local onde pretende frequentar há prática regular e responsável de sparring, com ambiente, equipamentos de luta e de segurança adequados além de mediador qualificado e experiente.

Ainda assim, existirá alguma dificuldade para a prática plena em luta, mas não se trata de supostos golpes mortais, mas da adequação ao equipamento e ao repertório técnico da arte. Nas fotos ao lado, temos o exemplo de dois praticantes fazendo *sparring* livre.



Num exemplo para iniciantes, um dos parceiros usa capacete com grade, luvas de boxe, protetor peitoral e caneleiras. Assim, ele pode atacar forte o praticante de Wing Chun, que usa protetor de cabeça simples, protetor bucal e luvas de Freestyle, que são mais adequadas às defesas de mão aberta do sistema. Nesta outra foto (b81), temos um aspecto de Mai Saang Jong, o estudo do combate com mais de um adversário, onde normalmente é usada guarda e métodos tradicionais.



## Outros treinamentos



*Tiu Gerk no aparador de chute*



*Esquiva.*



*Soh Gerk no aparador de chute*

## Conclusão

*Wing Chun Kuen* é um tesouro da cultura chinesa. Suas técnicas vêm do âmago do desejo de não violência dos monges *Shaolin*, técnicas essas depois colocadas a serviço de patriotas que tinham a ambição de salvar o seu país dos invasores. Quando a libertação tornou-se um sonho distante, o desafio foi salvar este conhecimento do esquecimento. Ao longo deste processo, as principais correntes do pensamento oriental influenciaram sua história, seu ideário filosófico e suas técnicas. Hoje é uma das artes marciais mais definitivamente associadas ao desenvolvimento humano e a potencialização das capacidades de defesa.

Este livro está fundamentado em um conhecimento passado oralmente de mestre para discípulo ao longo de nove gerações de praticantes. Num país onde boa parte do ensino ainda é de procedência duvidosa, é um grande feito poder divulgar um pouco de nossa tradição secular. Dividimos essa imensa satisfação com praticantes de outros ramos do autêntico *Wing Chun*, que originalmente é um estilo de *Kung Fu* que não faz proselitismo a qualquer estilo. É só uma arte marcial, nem melhor tampouco pior que qualquer outra. A propaganda sobre um estilo infalível e melhor que os outros, tal como foi veiculada nos últimos anos, teve sua função, mas está superada e deve ser, senão esquecida, deixada de lado imediatamente. O *Wing Chun* deve ser analisado hoje de acordo com sua especificidade, cultura e real potencial marcial, o que não é pouco.

Cada arte marcial é um mundo de conhecimento que não pode ser subestimado. Hoje existem artes marciais para todos os gostos, filosofias, tipos físicos e objetivos, e temos a sorte de poder escolher. O importante é sempre buscar algo de bom para enriquecer cada vez mais o espírito e fortalecer a segurança na aplicação desses ensinamentos à vida de cada um de nós.

## Os autores





## **José Augusto Maciel Torres**

Natural de Salvador, capital baiana, onde atua como professor universitário. É presidente da Federação Baiana de *Kung Fu* e da Confederação Brasileira de *Karate* de Semi-Contato. É autor de diversas obras (livros e revistas) relacionadas às artes marciais e terapias orientais. É graduado em Jornalismo pela Universidade e possui doutorados em Psicologia e Filosofia.  
josemtorres@ig.com.br

[www.portaldasartesmarciais.com.br](http://www.portaldasartesmarciais.com.br)  
[www.portaldomassagista.com.br](http://www.portaldomassagista.com.br)  
[www.escolapaozhelin.com.br](http://www.escolapaozhelin.com.br)  
[www.wongfeihung.com.br](http://www.wongfeihung.com.br)



## **Marcos Wendell Sales de Abreu**

Graduado em Educação Física pela Universidade Católica do Salvador (UCSal) e pertence a 9ª geração da arte marcial chinesa denominada *Ving Tsun*, tendo sido um dos primeiros estudantes no Brasil a concluir todas as fases do sistema com o Mestre Li Hon Ki.

[www.marcos.appliedwingchun.com.br](http://www.marcos.appliedwingchun.com.br)  
marcos@appliedwingchun.com.br



## **Mestre Alberto França**



O Mestre Alberto França possui uma longa e consistente trajetória no aprendizado e difusão da cultura e conhecimento chinês em vários estados do Brasil, na Argentina e, mais especificamente, na Bahia, onde reside atualmente.

Aos 11 anos de idade, passou a praticar *Kung Fu* e *Tai Chi Chuan* em São Paulo com o *sifu* chinês Li Cheng Sheng, seu primeiro mestre de artes marciais. Algum tempo depois, voltou para a China, para treinar *Tai Chi Chuan* com Flávio Mainero,

da Associação Hastinapura, na linhagem *Yang* do mestre Sheng, com sede em Buenos Aires.

Em São Paulo, mestre França conheceu o *sifu* Li Hon Ki, grande autoridade no Brasil no estilo *Hung Gar* de *Kung Fu*, que decidiu dedicar-se a ampliar seus conhecimentos de *Wing Chun* na linhagem do mestre Duncan Sil Hung Leung. Segundo mestre França, somente com mestre Li Hon Ki conheceu a potente eficiência das técnicas do sistema *Wing Chun*, começando a treiná-lo intensamente, até ser indicado como representante do mestre Li Hon Ki na Bahia no final da década de 80.

Investia seu tempo e interesse também no aprendizado das artes de terapia e cura chinesas, a exemplo da acupuntura e *shiatsu* e somente a partir do curso do mestre Li Hon Ki, em meados dos anos 90 na Bahia, atingiu a verdadeira eficiência em seus tratamentos de acupuntura, e por isso, recebeu o título de Doutor Honoris Causa em Medicina Tradicional Chinesa pela Universidad de los Pueblos de Europa, em 1999.

Mestre França é pioneiro na implantação e expansão de um trabalho sério de construção da continuidade da família *Wing Chun* no estado e em boa parte do nordeste (Sergipe, Pernambuco, Alagoas, Paraíba e Rio Grande do Norte), plantando suas sementes a partir dos cursos de formação de instrutores que dão continuidade e representatividade ao sistema na região.

Além de treinar e formar diversos instrutores que o representam a partir da Federação Baiana de *Kung Fu*, que fundou e dirigiu ao lado do professor José Augusto Maciel Torres, mestre França constitui, na Bahia e nordeste, o elo com a linhagem *Wing Chun* do *sifu* Duncan Leung, promovendo periodicamente, desde os anos 90, seminários e cursos com o mestre Li Hon Ki em Salvador, já tendo inclusive recebido em seu espaço na capital baiana – Centro Oriental de Terapias Holísticas – o mestre Darren Leung, filho do mestre Duncan.

No que diz respeito ao *Tai Chi Chuan*, muito embora Salvador já tivesse praticantes desde o final dos anos 70 no circuito naturalista, a expansão do contato do público soteropolitano somente ocorreu em 1990, com a promoção de aulas públicas, palestras e cursos de extensão ministrados pelo mestre França na Universidade Federal da Bahia e na Universidade Estadual de Feira de Santana.

Atualmente, o mestre Alberto França desenvolve suas atividades no Centro Oriental de Terapias Holísticas, em Salvador, ministrando cursos de formação em *Kung Fu Wing Chun*, *Tai Chi Chuan* e Acupuntura, dando continuidade a uma consistente trajetória de disseminação e fortalecimento das artes marciais e terapêuticas chinesas na Bahia.

CENTRO ORIENTAL DE TERAPIAS HOLÍSTICAS

End.: Ladeira do Acupe, n. 2ª, Brotas, Salvador/BA,

CEP: 40.290-160

Tel: (71) 3276-0964 ; (71) 9198-1168

[www.centroorientaldeterapias.com.br](http://www.centroorientaldeterapias.com.br)

[contato@centroorientaldeterapias.com.br](mailto:contato@centroorientaldeterapias.com.br)

[www.centroorientaldeterapias.com.br](http://www.centroorientaldeterapias.com.br)



### **Participação especial**

**Li Hon Ki** é mestre em *Kung Fu* e em diversas outras artes marciais. Mestre de *Tai Chi Chuan* pelo “*Hong Kong Cheng Tin Hung Tai Chi Institute*”, mestre de *Wing Chun* pela “*Hong Kong Ving Tsun Athletic Association*”, membro vitalício da “*Duncan Leung Wing Chun Academy – Applied Wing Chun*”, mestre de *Hung Gar* pela “*Hong Kong Kuen Association*”

Li Hon Ki, Ph.D., é mestre em Medicina Tradicional Chinesa, formado pela “*Chinese Medical Research Institute*” e em osteologia pela “*Ying Wha Institute of Chinese Medical*” e especializado pela “*Xia Men University*” e membro consultor na América do Sul desta entidade. Profere com frequência palestras para grupos profissionais e cursos de formação em Medicina Chinesa. Ele é docente da Uneb (Universidade do Estado da Bahia) e Diretor-Presidente da “*International Li Hon Ki Martial Arts and Medicine Herbalist*”. Conhecido por focalizar em seus cursos o teor prático, Mestre Li Hon Ki é frequentemente procurado para ministrar cursos profissionalizantes em todo o Brasil e exterior.

Professor Li Hon Ki é reconhecido como um dos mais respeitados mestres em Medicina Tradicional Chinesa do Brasil. Sua abordagem e dinâmica tem alcançado resultados impressionantes no tratamento de doenças iniciais e crônicas.

Li Hon Ki Wing Chun Oficial Website:

[www.appliedwingchun.com.br](http://www.appliedwingchun.com.br)

## **BIBLIOGRAFIA**

KI, LI HON, *Ving-Tsun* - Editora Marco Markovitch- 1996;

NG, KEN, M.D., *Wing Chun Warrior – Duncan Leung’s True Fighting Episodes- Pum\_Publications* – 2002;

NATALI, MARCO, *Vajramushti - A Arte Marcial dos Monges Budistas - Edições de Ouro* – 1987;

TORRES, JOSÉ AUGUSTO MACIEL, *Kung Fu - A Milenar Arte Marcial Chinesa - Editora On Line* – 2006;

TORRES, JOSÉ AUGUSTO MACIEL, *Filosofia do Kung Fu - Editora Sampa* – 1995;

Revista Fighter Magazine (diversas edições)

Revista Kiai (diversas edições)

Jornal Bahia Marcial (diversas edições)

[http://pt.wikipedia.org/wiki/Li\\_Hon\\_Ki#Fam.C3.ADlia\\_.28disc.](http://pt.wikipedia.org/wiki/Li_Hon_Ki#Fam.C3.ADlia_.28disc.C3.ADpulos.29)

[C3.ADpulos.29](#)

Li Hon Ki Wing Chun Oficial Website: [www.appliedwingchun.com.br](http://www.appliedwingchun.com.br)

