

**Kung Fu - Wushu**  
功夫 - 武术

# *Shaolin Norte*

北少林

*Apostila Básica*  
*Para Praticantes do Estilo*



*Professor: Paulo Di Nizo Filho*

**Rua: Henrique Dias, 137**  
**Bairro: Ponte Preta**  
**Campinas/SP**  
**F: (19) 3384-5456 / (19) 2117- 7203**  
**[www.shaolinchan.org.br](http://www.shaolinchan.org.br)**

---

## O que é Kung Fu?

---

Diversas formas de artes marciais muitas vezes são confundidas entre si. Kung Fu (功夫/ *Pin Yin*: gōngfu) é o termo mais conhecido para designar todas as formas de artes marciais desenvolvidas e praticadas na China, berço das artes marciais.

O Kung Fu é uma luta marcial chinesa que surgiu há mais de 4000 anos. Um dos mais famosos locais de prática foi o Templo de Shaolin no Estado de Henan (norte da China), onde os monges, devido a sua dedicação e devoção, obtinham resultados excepcionais através do domínio técnico, físico e mental.

A principal característica do Kung Fu são os movimentos (ataque e defesa) baseados nos animais (dragão, tigre, leopardo, serpente, macaco, águia, luva-a-deus, garça, etc.), os elementos da natureza (água, madeira, fogo, terra e metal) e os princípios que regem o universo (Yin e Yang) que combinados com os movimentos criados pelos mestres, deram origem aos diversos estilos de mãos livres bem como uma grande variedade de armas.

O Kati (mandarim = "jiàzi" 架子) ou "tào lù" ("套 路") é uma sucessão de golpes de ataque e defesa, disposta de maneira lógica e que determina as características do estilo. Um estilo pode ter vários Kati(s) que normalmente obedecem a uma seqüência ordenada para aprendizado, de acordo com o estágio de evolução, complexidade dos golpes e técnicas de luta.

O estilo Shaolin Norte é composto por dez Kati(s) oficiais, fazendo parte dos treinamentos, o uso de vários tipos de armas, tais como: bastão, facão, espada, punhais, vários tipos de lanças e outras.

**O Tigre (hǔ 虎)** nos ensina a força,

**O Leopardo (bào 豹)** nos ensina o poder,

**A Cobra (shé 蛇)** nos ensina a flexibilidade e ritmo,

**A Garça (báilù 白鹭)** nos ensina a graça e harmonia fluídica,

**O Macaco (hóuzi 猴子)** nos ensina a agilidade e astúcia,

**A Águia (yīng 鹰)** nos ensina a garra,

**O Louva-a-deus (tángláng 螳螂)** nos ensina a leveza e

**O Dragão (lóng 龙)** nos ensina a cavalgar o vento.

---

## Histórico do Templo Shaolin

### 少林寺

---

O imperador Xiaowen (da última dinastia Wei) foi o responsável pela construção do templo, situado entre as montanhas Songshan (嵩山) na província de Henan (o Templo de Shaolin 少林寺), fundado no século V em 495 d.C. (a primeira escola de budismo da China). Apesar disso, várias centenas de anos se passaram até que o budismo lá se instalasse.

Prajnatarā, 27º patriarca do budismo percebeu que Batuo, primeiro monge budista a chegar da Índia na China, dera ênfase demasiada a prática de rituais que nada tinha haver com a iluminação espiritual, essência do budismo. Por isso mandou seu discípulo e sucessor Bodhidharma, o 28º patriarca do budismo para a China, a fim de difundir os “verdadeiros” princípios do budismo, que tinha a ver com a meditação e a autodisciplina.

Após viajar pelas perigosas montanhas do Himalaia, Bodhidharma foi recusado no templo pelo abade Batuo, por ciúme da elevada posição de Bodhidharma na hierarquia budista, e pelos seus diferentes modos de interpretação do budismo. Bodhidharma sentou na posição de “Lótus” (pernas cruzadas) e meditou durante nove anos, na frente do templo. Após testemunhar tamanha disciplina, Batuo aceitou o grande sábio como seu mentor.

---

## Os 18 movimentos de Bodhidharma

### 十八运动的达摩

---

Bodhidharma 达摩 (Ta Mo em chinês) percebeu que seus discípulos, embora fossem estudantes sérios de seus ensinamentos não suportavam os longos períodos de meditação. Por isso, Ta Mo apresentou aos monges 18 exercícios “Shin Pa Lu Han Shao” ou as 18 mãos de Luo Han. Uma vez que Ta Mo pertencia à classe guerreira hindu, ele aprendeu “Vayramushti”. Acredita-se que os 18 exercícios sejam movimentos básicos desta antiga arte.

Os monges deixavam o templo para mendigar dinheiro, comida, etc., era uma prática de Buda e que lhes ensinava a humildade além de ajudar na manutenção do templo. A província de Henan estava dividida entre a dinastia Liang e o reino Wei, onde bandoleiros e assaltantes constituíam uma ameaça constante a bens e pessoas. Esses bandidos emboscavam, roubavam e matavam monges; para se protegerem, presume-se, foi assim que os monges aprenderam o aspecto de combate dos 18 movimentos ensinados por Ta Mo e os utilizaram como método de defesa.

---

## O famoso “Boxe do Templo”

### 著名的寺庙拳击

---

Anos mais tarde um jovem rico (Chue Yuan), se converteu em monge Shaolin. Chue Yuan já era adepto de uma forma rudimentar de Kung Fu e, ao assistir os 18 movimentos de Shaolin, combinou-os com seu conhecimento e produziu 72 técnicas. Essas foram expandidas para 170 pelos mestres Chue Yuan, Li Cheng e Pai Yu Fend, ficando a técnica conhecida como Shaolin Kung Fu. Foram divididos em cinco grupos de animais: Dragão, Tigre, Pantera, Garça e Serpente.

Apesar de Shaolin Kung Fu ter suas bases nos 18 movimentos de Bodhidharma, é um equívoco a afirmação de que Ta Mo seja o “pai” da arte marcial no templo. Alguns estudiosos afirmam que a prática de artes marciais no templo se iniciou com dois discípulos de Batuo.

Todos compartilham da idéia de que Shaolin Kung Fu foi criado e desenvolvido pelos monges do templo ao longo dos anos. Existiram vários outros templos pela China, mais eram mantidos em segredo, devido à perseguição imperial. Um exemplo desses templos foi Fukien, o segundo mais lendário dos templos Shaolin.

Na sua história o templo Shaolin foi afetado por inúmeros incêndios, mas o mais catastrófico ocorreu em 1628. Chang Kai Shek, um senhor da guerra, ateou fogo ao templo que queimou por 40 dias, destruindo documentos valiosos sobre a prática de Shaolin Kung Fu. Os monges também lutaram a serviço do imperador vencendo várias batalhas. O método se desenvolveu tanto no templo de Henan como nos outros cinco templos, surgindo vários estilos e práticas com armas como: lança, espada, facão, punhal, etc.. Grande parte desses estilos foi desenvolvida fora do templo de Henan devido à dispersão de monges por vários motivos, não só na China como também em outros países. Daí a influência de Shaolin Kung Fu sobre as outras artes marciais do oriente.

Só como exemplo, em 1650 Chi Gen Pin, um monge Shaolin, se exilou no Japão e criou a escola Kito Ryu; ancestral do Judô.

**“O verdadeiro Kung Fu vem com o conhecimento do básico”...**

**“Uma base sólida é o caminho para o domínio da arte.”**

---

## **Grão Mestre Chan Kowk Wai** **(Shīzhǎng Chén Guó Wěi - 师长陳國偉)**

---

Nascido em 1936 na cidade de Taishan, província de Cantão, Chan Kowk Wai iniciou seu treinamento aos quatro anos de idade; ele assistia escondido às aulas de Choy Li Fat, ministradas pelo Mestre Sing aos aldeões. O jovem Chan foi pego por um dos alunos mais velhos e levado ao Mestre, que ao invés de repreendê-lo, aceitou-o como aluno devido a sua dedicação. Chan Kowk Wai treinou somente o estilo Choy Li Fat até os quatorze anos de idade.

No ano de 1949, com a proclamação da República Popular da China, Chan mudou-se com a sua família para Hong Kong e lá continuou o seu aprendizado com o seu tio Ma Kin Fong, mestre de Lo Hon Kuen (um dos muitos estilos criados dentro do Mosteiro de Shaolin).

O Grão Mestre Yin Sheung Mo mudou-se para Hong Kong pelos mesmos motivos e se hospedou na casa da família de Chan Kowk Wai onde estabeleceu sua escola; assim o jovem Chan teve a oportunidade de aprender o Shaolin Norte. Sua dedicação foi intensa, treinando e aprendendo dia e noite com o Mestre Yin Sheung Mo. Tal dedicação o fez herdeiro do estilo Shaolin Norte, das técnicas de Chi Kung Marcial e massagem curativa.

Também se tornou mestre e herdeiro de outros estilos que aprendeu com mestres apresentados pelo seu mestre Yin Sheung Mo, como: Louva a deus Sete Estrelas com o Mestre Won Hong Fan, Garra de Águia com o Mestre Ching Jim Man e Hung Sing Choy Li Fat com o Mestre e conceituado médico Yin You Chin. Todo o conhecimento adquirido em uma década exigiu grande dedicação e tornou o Grão Mestre Chan Kowk Wai um dos mestres mais respeitados dentro e fora da China.

Chegando em 1960 no Brasil, Grão Mestre Chan participou da formação do Centro Social Chinês, onde ministrou aulas de Kung Fu por doze anos. Chan Kowk Wai também ministrou aulas na USP durante sete anos.

Em 1970 fundou a Academia Sino Brasileira de Kung Fu e desde então formou vários professores que perpetuam seu conhecimento por todo o Brasil e em outros países como Espanha, Estados Unidos, Argentina e Chile.

Grão Mestre Chan Kowk Wai leciona diversos estilos de Kung Fu na matriz da Academia Sino Brasileira, dentre os quais estão: Choy Li Fat, Shaolin Norte, Tam Tui, Tcha Chuan, Lo Hap, Tong Long, Garra de Águia, Xing Yi, Pa Kua, Tai Chi Chuan, Pa Ki e Palma de Ferro.

---

## Katis do Sistema Shaolin Norte

### 北少林套路系统

---

- 1° Kati – **Lian Bu Quan** (练步拳) – Rotina Treina Passos  
Lian – Treina / Bu – Passos / Quan – Rotina
- 2° Kati – **Duan Da Quan** (短打拳) – Ataque curto  
Duan – Curto / Da – Ataque
- 3° Kati – **Mei Hua Quan** (梅花拳) – Flor de ameixa
- 4° Kati – **Chuan Xin Quan** (穿心拳) – Fura coração  
Chuan – Atravessar, atacar / Xin – coração
- 5° Kati – **Wu Yi Quan** (武艺拳) – Habilidade Marcial
- 6° Kati – **Ba Bu Quan** (拔步拳) – Puxa Passos  
Ba – Puxa / Bu – Passos
- 7° Kati – **Zuo Ma Quan** (坐马拳) – Montando a cavalo  
Zuo – Sentar / Ma – Cavalo
- 8° Kati – **Ling Lu Quan** (领路拳) – Mostra caminho  
Ling – Conduzir / Lu – Estrada
- 9° Kati – **Kai Men Quan** (开门拳) – Abrindo a porta  
Kai – Abrir / Men – Porta
- 10° Kati – **Lian Huan Quan** (连环拳) – Círculo contínuo  
Lian Huan – Seqüência, normalmente em forma circular
- 11° Kati – **Fa Shi Quan** (式法拳) – Kati ritual  
Fa – Ritual / Shi – Estilo

**Qí Méi Gùn** (齊眉棍) – Bastão

**Lo Hap Tao / Luòhàn Dāo** (罗汉刀) – Facão

**Lóng Jiàn Běi Shàolín** (龙剑北少林) – Espada

**Cì Hǔ Bǐ** (刺虎匕) – Punhal

**Liánhuā Tiào Jiàn Quán** (莲花跳涧拳) – Águia (yīng 鹰)

**Liánhuā** – Flor de Lótus / **Tiào** – Pular /

**Jiàn** – Córrego / **Quán** – Punho

---

## Armas do Sistema Shaolin Norte

### 北少林武器系统

---

- **Bastão (gùnzi 棍子):** É à base das armas longas e quase sempre a primeira que o praticante aprende. Existem vários Kati(s) para esta arma cujos efeitos são mortais.
- **Facão (dāndāo 单刀):** Presente em quase todos os estilos de Kung Fu, geralmente as técnicas se caracterizam simples, porém extremamente eficientes na conclusão dos golpes.
- **Espada (jiàn 剑):** Seu uso exige grande habilidade, pois se trata de uma arma leve que nunca deve chocar-se direto com a arma adversária. Sendo duplamente cortante, requisita do aluno reflexos rápidos, “atenção” e estabilidade na movimentação.
- **Punhais (bǐshǒu 匕首):** Eram utilizados nas lutas corporais. É perigoso até para quem o usa, podendo se não houver o devido cuidado, acarretar em ferimentos decorrentes de sua utilização. Hoje faz parte dos treinos por se tratar de uma arma tradicional.
- **Armas Longas (chángqiāng 长枪):** Lança (qiāng 枪), facão punho longo (dàdāo 大刀), Kuan Tǎo (guāndāo 关刀 ou yǎnyuèdāo 偃月刀), tridente (pá 扒), vara de pescador (diàoyú gùn 钓鱼棍); eram habitualmente usados a cavalo. São capazes de desenvolver a coordenação de um praticante entre os braços e o restante do corpo.
- **Bastões Bi-articulados (shuāng jiǎo jiē gǎn 双铰接杆):** Uma parte longa e a outra curta, bastante eficiente, pois a ponta articulada exerce a função de uma corrente.
- **Bastões Tri-articulados (sānjiégùn 三节棍):** Considerado como a mais difícil de manejar entre as armas longas. Possui ao mesmo tempo as características de bastão, corrente e bastão curto, sendo ensinados apenas para alunos mais experientes.
- **Ganchos (gōu 钩):** Conhecido como o rei das armas, possui corte e pontas em toda a sua extremidade, exceto o lugar por onde é segurado. É capaz de fazer frente, em combate, a qualquer arma. Seus movimentos são adaptados para desarmar o adversário.
- **Corrente (jiǔ jié biān 九节鞭):** Uma das armas mais difíceis de ser manejada, muito útil, eficaz e exige anos de prática para um bom e total aperfeiçoamento.
- **Nunchaku: (shuāngjiégùn 双截棍)** Uma arma muito eficiente e, que se tornou bastante conhecida, por ser difundida através dos lendários filmes de Bruce Lee (Lǐ Zhèn fān 李振藩).

---

## Outros Estilos de Kung Fu (qítā gōngfu fēnggé - 其他功夫风格)

---

**Shaolin Sul** (Choy Li Fat ou cailǐfó quán 蔡李佛拳) – Ao contrário do estilo do Norte, utiliza mais braços em movimentos curtos e fortes. Além dos socos usa as mãos em posição de guarda imitando a pata de um tigre.

**Louva a Deus** (Ton Long ou tángláng 螳螂) – Utiliza a mão em forma de ganchos, bastante eficiente para chaves de braços e a decorrente imobilização do oponente. Há vários estilos de Ton Long: O estilo ensinado na escola Shaolin pelo Mestre Chan Kwok Wai é o Louva a Deus sete estrelas.

**Luo Han** (luóhàn 罗汉) – É uma variante do sistema Shaolin, caracterizado por pulos e desvios rápidos.

**Sistema Interno** (Nèijiā 内家) – Caracterizado pelos movimentos circulares e suaves, sem a aparente utilização da força física e sim dos fluxos e canais energéticos (qì 气).

**Tai Chi Chuan** (tàijíquán 太极拳) – São movimentos lentos e circulares envolvendo as mãos, os braços, o ombro, a cintura e as pernas; o corpo todo em sincronização sem limites. Visa combater a instabilidade gerada pela força bruta e atingir um equilíbrio físico e mental. Hoje é praticado como terapia devido aos seus benefícios a saúde.

**Pa Qua** (bāguà 八卦) – Ao contrário do Tai Chi, este estilo possui passos rápidos e posições que facilitam a mobilidade, os golpes são executados com as mãos em forma de pata. É feito em círculo com passos determinados, geralmente em número de 8 e é baseado nos diagramas do I Ching (yìjīng 易经).

**Xingyiquan** (xíng yì quán 形意拳) – É um estilo que se baseia tanto nas formas internas como externas. Sua defesa é executada desviando a força do oponente, fazendo-o desequilibrar-se e completando a seqüência com golpes de mãos fechadas ou chutes.

O aluno deve seguir o estilo principal que é o Shaolin Norte e conhecer vários outros estilos através de Kati(s), tanto de mãos como de armas. Cada estilo possui vários tipos de armas que podem variar de um simples bastão a complicada corrente. Todas as armas servem como prolongamento dos braços e dos movimentos e, além disso, são essenciais no desenvolvimento motor, principalmente da coordenação. Sua pratica constante caracteriza-se por ser um excelente exercício de modelação do corpo, constituindo ótimos resultados na formação e na melhoria das capacidades básicas deste.

---

# Sistema Shaolin Norte de Kung Fu – Wushu

## 系统北少林功夫 - 武术

---

Como escrever de 1 a 10 em chinês:

1.....	yī.....	一
2.....	èr.....	二
3.....	sān.....	三
4.....	sì.....	四
5.....	wǔ.....	五
6.....	liù.....	六
7.....	qī.....	七
8.....	bā.....	八
9.....	jiǔ.....	九
10.....	shí.....	十

**As cinco primeiras posturas básicas do Kung Fu Shao Lin:**

1 – Mǎ Bù 马步 2 – Gōng Bù 弓步 3 – Xū Bù 虚步 4 – Xiē Bù 歇步 5 – Pū Bù 仆步

Lì Zhēng 立正 ou Yùbèi 预备 = Sentido, Prepare

Bào Quán Lǐ 抱拳礼 = Saldação da Palma e do Punho

Jūgōng 鞠躬 – Curvar-se

Shao (少) = Jovem / Lin (林) = Floresta

---

## Alongamento e Flexibilidade 伸展 / 弹性

---

No que diz respeito às finalidades do alongamento e da flexibilidade e seus efeitos dentro da modalidade Kung Fu, reconhecemos que esta prática tem um papel importantíssimo, sobretudo:

- Na prevenção de lesões
- No ganho de amplitude muscular
- No acompanhamento de todo trabalho de desenvolvimento muscular
- No favorecimento do desempenho motor
- Na obtenção de certo bem estar corporal

Lembre-se de fazer corretamente os alongamentos. Executá-los inadequadamente é pior do que não executá-los e pode provocar lesões.

Ao longo dos últimos anos temos visto corredores e outros atletas fazerem alongamentos, muitos deles de modo completamente errado. Fazem balanços de cima para baixo ou ficam lutando para se manter em posições dolorosas e a isto chamam de alongamento. O que fazem na realidade poderia ser denominado “dilaceramento e enrijecimento”. Apenas através do método de controle e relaxamento o alongamento será capaz de aumentar a flexibilidade e de reduzir a tensão muscular sem prejudicar os tecidos.

Sempre que tiver alguma dúvida a respeito de alongamentos, pergunte a seu professor que poderá orientá-lo corretamente. **“Alongue-se”.**

---

Associação Cultural e Desportiva Shaolin Chan Kung Fu do Estado de São Paulo

Endereço: Henrique Dias, 137 – Bairro: Ponte Preta – Campinas/SP/Brasil – CEP: 13041-500

Telefone: (19) 3384-5456 / (19) 2117-7203 / (19) 9772-7634 E-mail: paulodinizo@yahoo.com.br

---

# Divisão Técnica

---

## Primeira Fase – Faixa Branca

### *Matéria de Exame*

- **Aquecimentos:**
  - Posturas
  - Crucifixo
  - Garça
  - Respiração
  - Empurra o Céu
  - Arqueiro Sentado
  - Alternando Perna e Braço
- **5 Tipos de Soco (dǎ 打):**
  - Soco em Pé
  - Soco no Cavalo
  - Soco no Arqueiro
  - Soco no Arqueiro com Defesa
  - Básico de Soco
- **Chutes (tī 踢) 1 a 5 – Parado e Andando:**
  - Chute Frontal
  - Chute Circular para Dentro
  - Chute Circular para Fora
  - Chute Circular
  - Chute Lateral
- **Flexibilidade (aberturas)**
- **Equilíbrio (Controle de perna)**
- **Perna 1 (tī 踢)**
- **Básico de Rasteira (shuāi 摔)**
- **Batimento de Braços: 3 Estrelas e Shaolin**
- **Rolamentos**
- **Nunchaku (Básico de 1 a 4) – (shuāngjiégùn 双截棍)**
- **1º Kati – Lian Bu Quan (练步拳) – Rotina Treina Passos**
- **Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) – 1 a 3**
- **Bastão (Básico) – Qí Méi Gùn (齊眉棍)**
- **Luta de Bastão**
- **Resistência no Cavalo com Bastão – 1' 00''**
- **1 Regulamento**
- **1 Pergunta do questionário**

## Segunda Fase – Faixa Amarela

### *Matéria de Exame*

- **Chutes (ti 踢) 6 a 10 - Parado e Andando:**
  - Chute Peito do Pé Duplo
  - Chute Giratório Lateral
  - Chute Rabo de Dragão pelas Frente
  - Chute Rabo de Dragão pelas Costas
  - Chute Bloqueio
- **Chutes (ti 踢) Avançados:**
  - Chute Saltando
  - Chute Furacão
  - Chute Abre Janela
  - Chute Rabo de Dragão Saltando
- **Perna 2 (ti 踢)**
- **Batimento de Braços**
- **Rolamentos**
- **2º Kati – Duan Da Quan (短打拳) – Ataque curto**
- **Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) - 4 a 6**
  
- **Bastão – Qí Méi Gùn (齊眉棍)**
- **Resistência no Cavalo com Bastão – 1’ 30’’**
- **2 Regulamentos**
- **2 Perguntas do questionário**

## Terceira Fase – Faixa Azul

### *Matéria de Exame*

- **Básico de Rasteiras (shuāi 摔):**
  - Rasteira Frontal + Rasteira Circular pelas Costas 360°
  - Rasteira Frontal + Rasteira Circular pelas Costas 360° + Rasteira Saltando
  - Rasteira Frontal + Rasteira Circular pela Frente 360°
  - Rasteira Circular pela Frente 180° + Rasteira Circular pelas Costas 360°
  - Rasteira Circular pelas Costas 180° + Rasteira Circular pela Frente 360°
- **3º Kati – Mei Hua Quan (梅花拳) – Flor de ameixa**
- **Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) - 7 a 10**
- **Batimento de Braço**
- **Rolamentos**
- **Facão - Lo Hap Tao / Luóhàn Dāo (罗汉刀)**
- **Too Kon**
- **Duì liàn (对练) Bastão - Ataque e Defesa**
- **Resistência no Cavalo com Bastão - 2' 00''**
- **5 Regulamentos**
- **5 Perguntas do questionário**

---

## Quarta Fase – Faixa Verde

### *Matéria de Exame*

- **Flexibilidade (aberturas)**
- **Equilíbrio (Controle de perna)**
- **4º Kati – Chuan Xin Quan (穿心拳) – Fura coração**
- **Espada Reta - Loong Chien Pak Siu Lan / Lóng Jiàn Běi Shàolín (龙剑北少林)**
- **Pan Pou Chuen - Louva a Deus**
- **Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) - 11 a 15**
- **Duì liàn (对练) Pan Pou – Ataque e Defesa**
- **Resistência no Cavalo com Bastão - 2' 30''**
- **8 Regulamentos + 8 Perguntas do questionário**

## Quinta Fase – Faixa Vermelha

### *Matéria de Exame*

- Toda matéria de 1ª, 2ª, 3ª e 4ª fases
  - Flexibilidade (aberturas)
  - Equilíbrio (Controle de perna)
  - 5º Kati – Wu Yi Quan (武艺拳) – Habilidade Marcial
  - Luóhàn (罗汉)
  - Lança - Qiāng (枪)
  - Tchop Tchoy - Louva a Deus
  - Águia - Liánhuā Tiào Jiàn Quán (莲花跳涧拳)
  - Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) - 16 a 20
  - Teste Físico determinado pelo Professor
  - Todos os regulamentos
  - Todas as perguntas
- 

## Sexta Fase – Faixa Preta

### *Matéria de Exame*

- Toda matéria de 1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª fases
  - Flexibilidade (aberturas)
  - Equilíbrio (Controle de perna)
  - Defesa Pessoal/Chin Na (qíná 擒拿) – 01 a 20
  - 6º Kati – Ba Bu Quan (拔步拳) – Puxa Passos
  - Tán tuǐ (潭腿)
  - Sapa Sau – Louva Deus
  - Punhal - Cì Hǔ Bǐ (刺虎匕)
  - Duì liàn (对练) facão e lança
  - Todos os regulamentos
  - Todas as perguntas
  - Teste de resistência: escolha do professor
-

---

# Questionário

## Wènjuàn - 问卷

---

- 1. – Nome do seu professor?**  
R. Paulo Di Nizo.
- 2. – Nome do professor do seu professor?**  
R. Professor Valdir Cremasco.
- 3. – Nome do estilo que pratica?**  
R. Shaolin Norte.
- 4. – Qual o significado da palavra Kung Fu?**  
R. No dialeto cantonês, o termo Kung Fu significa “Tempo de Habilidade”.
- 5. – Qual o significado da palavra Wushu?**  
R. Wu = Guerra  
Shu = Arte “Arte da Guerra”
- 6. – Nome dos três principais mestres estilo do Shaolin Norte?**  
R. Kunei Tian, Yin Sheung Mo, Chan Kowk Wai.
- 7. – Qual a diferença do estilo Norte para o Sul?**  
R. O Norte por ser montanhoso e se andar a cavalo, se exercitam mais as pernas. Já no Sul devido ao trabalho nas plantações de arroz, se exercitam muito as mãos.
- 8. – Qual a diferença do Tai Chi Chuan para o Kung Fu?**  
R. Tai Chi Chuan é um estilo interno de movimentos suaves. Kung Fu é um estilo externo de movimentos rápidos e fortes
- 9. – Em que época começou a prática do Kung Fu no Brasil?**  
R. No ano de 1960
- 10. – Como se chama o mestre que trouxe a arte para o Brasil? Qual o estilo?**  
R. Mestre Chan Kowk Wai. Estilo Shaolin Norte
- 11. – O estilo Shaolin Norte é composto de quantos Kati(s)?**  
R. Dez Katis oficiais
- 12. – Nome do primeiro Kati básico do estilo Shaolin e seu significado?**  
R. Lian Bu Quan. Primeiros passos do Kung Fu – Rotina Treina Passos
- 13. – Nome das três primeiras bases do Kung Fu?**  
R. Ma Bu (Cavalo) – Gong Bu (Arqueiro) – Xu Bu (Gato)
- 14. – Qual o significado da palavra Shaolin?**  
R. Jovem Floresta
- 15. – Cite o nome de alguns mestres orientais que ensinam a arte do Kung Fu no Brasil.**  
R. Mestre Chan Kowk Wai – Estilo Shaolin Norte  
Mestre Chiu Ping Lok – Estilo Fei Hok Phai  
Mestre Li Hon Kay – Estilo Hun Gar e Ving Tsun

---

## **Meditação e Filosofia**

---

### Seis princípios básicos para o Shao Lin Kung Fu:

1. **Seja hábil;** os movimentos devem ser variados e flexíveis, nunca telegrafados.
2. **Seja discreto;** derrote seu oponente utilizando-se de sua própria força.
3. **Seja corajoso;** ataque sem hesitação toda vez que houver oportunidade.
4. **Seja rápido;** o oponente pode ver suas mãos, mas não seu soco.
5. **Seja impetuoso;** golpeie os pontos vitais.
6. **Seja prático;** todos os movimentos possuem um fim estratégico.

### Dificuldades a serem vencidas:

1. A surpresa;
2. A indecisão;
3. A dúvida;
4. O medo.

### Virtudes a serem adquiridas:

1. **Cortesia:** respeito dentro e fora da academia para com os mestres, professores, adversários e em todo relacionamento do dia a dia.
2. **Domínio de si mesmo:** calma em qualquer circunstância e contra qualquer adversário.
3. **Honradez:** respeitar os seus princípios.
4. **Saúde espiritual:** harmonia do corpo e do espírito.
5. **Perseverança:** ser determinado em seus objetivos.
6. **Humildade:** simplicidade na maneira de ser e de agir.

---

## Sobre a atitude de um aluno

---

1. *Acabar primeiro um exercício ou Kati em conjunto não significa que você está melhor que os outros. Não se preocupe em terminar primeiro e sim em fazer o melhor possível.*
2. *Quando estiver lutando, fazendo um Kati ou básico, nada mais deve atrapalhá-lo. Concentre-se no que estiver fazendo, do contrário você nunca vai melhorar. Em outras palavras: Não ria, não converse e não se distraia! Para isso existem momentos de descontração nas aulas.*
3. *Antes de querer aprender técnicas novas, veja se você está fazendo bem as que já aprendeu.*
4. *Preste toda a atenção nas instruções de seu professor e SIGA-AS.*
5. *Preste atenção ao ler cada filosofia que for colocada na academia. Pense e medite sobre cada uma.*
6. *Nunca diga ou pense: “Eu não consigo fazer isso!” Tente pelo menos, o professor não vai pedir para você fazer algo absurdo.*
7. *Não fique enrolando, nem arranjando desculpas para não fazer o que lhe for pedido, faça numa boa, com ânimo e disposição.*
8. *Se sentir qualquer tipo de mal estar durante a aula, comunique imediatamente ao professor ou instrutor.*
9. *Respeite sempre o seu companheiro de treino, dentro das suas condições de tamanho e força.]*
10. *Não ensine para os outros o que você não sabe direito ou não tem certeza. Para isso existem os instrutores.*
11. *Aprenda para que serve e como se utiliza cada técnica que lhe for ensinada.*
12. *Aprenda com o erro dos outros e principalmente com os seus.*
13. *Não deixe para lembrar que Kung Fu existe só quando vier ao treino. Se quiser progredir nessa Arte, ela deve fazer parte de sua vida.*
14. *Tenha a cabeça aberta para todo tipo de informação, não seja “bitolado”, isso é muito ruim para o seu desenvolvimento, tanto dentro do esporte como fora dele.*

---

## Regulamentos - 条例

---

1. Cumprimentar professores, instrutores, auxiliares e todos os alunos presentes na forma tradicional.
2. É proibido falar palavras de baixo calão (palavrões), isso mostra sua educação ou falta dela.
3. Acatar e respeitar as ordens dos instrutores e auxiliares.
4. Cruzar as pernas ao sentar no ambiente de treino.
5. Participar o professor ou instrutor ao entrar ou sair da sala de treino.
6. Respeitar superiores e subordinados dentro das graduações do estilo.
7. É proibido treinar com uniforme incompleto, sujo, mal cheiroso ou ainda rasgado.
8. Não chegar atrasado ao treino. Seja pontual.
9. É proibido fumar no ambiente da Academia.
10. Não treinar com unhas compridas, anéis, correntes ou objetos cortantes, nem mascar chicletes ou balas durante os treinos.
11. Não fazer lutas sem a presença do professor ou instrutor.
12. Não atrase o pagamento da mensalidade, pois ela é apenas uma modesta contribuição daquilo que você esta aprendendo.
13. Seja fiel ao seu professor e ao seu estilo, pois agora você faz parte da família Shaolin Kung Fu.
14. É proibida a permanência de alunos na secretaria, sem justa causa, tendo em vista facilitar o atendimento aos visitantes.
15. Não tocar nas armas nem treinar com as mesmas sem permissão.
16. Não pedir matéria para professor e instrutor, pois eles sabem a hora e quantidade certa de ensinar, seja paciente.

**Bons Treinos!!!**

---

## Graduação

---

A graduação do aluno de Kung Fu ocorre durante a passagem evolutiva de uma fase para a outra. Durante o seu treinamento, após alguns meses e cumprir os objetivos propostos para sua fase, o professor avaliará se o aluno obteve um bom rendimento em seu aprendizado e o orientará para fazer o exame de graduação.

O exame caracteriza-se como o momento onde o aluno é avaliado e considerado apto, ou não à passar de uma fase para outra e dar continuidade ao seu aprendizado.

Durante o exame serão avaliados os seguintes aspectos:

- Condicionamento físico (flexibilidade, resistência, força);
- Técnica (Kati, defesa pessoal, chutes e socos);
- Equilíbrio emocional;
- Postura e conduta do aluno.

Buscando a certeza de que o aluno está apto a participar do exame, é realizado um pré-exame para uma pré-avaliação de suas técnicas. Este procedimento tem como objetivo tranquilizar o aluno para a realização de um bom exame.

Com a evolução de uma fase para a outra, e cumprindo todos os requisitos de avaliação das técnicas e ensinamentos do Kung Fu, o aluno receberá uma nova faixa que simbolizará sua graduação no curso, um certificado de graduação e medalhas em reconhecimento ao seu ótimo desempenho no exame.

- Para que o exame contemple a todos com igualdade e possa ser realizado com responsabilidade e retidão, cabe ao aluno comprometer-se com o pagamento de uma taxa na semana que antecede a sua avaliação (no caso de reprova, esta **não** será cobrada novamente).

---

## Breve Genealogia do Shaolin Norte

---

1. Abade Chiu Jin  
朝元和尚

4. Yin Ta Kung  
嚴德功

7. Ku Yu Cheong  
顧汝章

2. Kan Fon Hsi  
甘鳳吃

5. Yin Sam Son  
嚴三省

8. Yim Sheung Mo  
嚴尚武

3. Man Pon Choi  
萬邦才

6. Yin Kai Yun  
嚴機溫

9. Chan Kowk Wai  
陳國偉

---

## Kwan Kun (Guān Gōng 关公)

---

Guan Gong (关公), também conhecido como Guan Yu (关羽), nascido aproximadamente em 280 a.C. e morto em 220 a.C. foi uma pessoa histórica que viveu na China durante o período dos Três Reinos (三国). Com Liu Bei (刘备) – membro distante da real família Han – e Zhang Fei (张飞) – grande general guerreiro – prometeram trabalhar para restaurar a Dinastia Han. Os três se tornaram irmãos jurados através de um pacto de sangue; Liu Bei, o mais velho; Guan Gong, o segundo e Zhang Fei, o caçula.

Guan Gong é muitas vezes retratada em pinturas, esculturas e muitas formas de arte. Quando ele é representado com seus irmãos jurados, Liu Bei como o irmão mais velho está sentado com Guan Gong e Zhang Fei ao seu lado. Se Guan Gong é a figura central, Guan Ping (关平) – seu filho – e Zhou Cang (周仓) – um de seus mais bravos guerreiros e que aparece nas imagens empunhando o Guan Dao – estão ao seu lado. Ele também é representado em pé sozinho com um sabre, sentado e às vezes lendo. Em muitos templos, uma escultura de seu cavalo geralmente pode ser encontrada.

As lendas mostram a transformação do homem comum em divindade: segundo o folclore, Guan Gong teria 2,70 metros de altura e uma barba de 60 cm; a face seria vermelha e seus olhos semelhantes aos de uma fênix.

Uma das lendas relacionadas ao Guan Gong afirma que ele teria sido fecundado por uma divindade solar e que sua mãe, ao invés de ter um parto normal, teria botado um ovo. O marido, com medo do que pudesse sair do ovo e furioso com o filho que, ele desconfiava, não era seu, tentou destruí-lo quebrando a casca antes que eclodisse. O menino lá dentro estava quase que totalmente formado, a não ser pela face (ainda vermelha). Mesmo tendo vindo ao mundo antes do tempo, o garoto sobreviveu e cresceu, vindo a se tornar um herói. Não perdeu, porém, o rosto vermelho, fruto da ira de seu pai. No entanto, a cor vermelha na cultura chinesa representa coragem e justiça, podendo isto, explicar a cor vermelha pintada em todos os quadros dele.

São conhecidas muitas versões sobre seu nascimento, vida e morte. Mas o que importa é que ele é visto em todas as histórias como um representante de tudo aquilo que a cultura chinesa considera de correto no domínio das artes marciais. Guan Gong era orgulhoso de mente e corpo, corajoso em combate, generoso, honesto, justo e leal. Essas virtudes e atributos morais é que são exaltadas quando se faz uma reverência à figura legendária de Guan Gong. Os chineses costumam acender uma vela ou lampada vermelha, para simbolizar que seu espírito esta presente. Para os artistas marciais um exemplo a ser seguido dentro e fora dos locais de treinamento.