

APOSTILA



KUNG FU TRADICIONAL

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------------|
| ASSOCIAÇÃO DE KUNG FU SHAOLIN DO SUL | 02 |
| MESTRE BENEDITO DE BARROS FILHO | 03 |
| GRÃO MESTRE CHIU PING LOK | 04,05 |
| PROF. THIAGO WILLIAM BARROS | 06 |
| ESTILO FEI HOK PHAI | 07 |
| GENEALOGIA | 08 |
| MESTRES DO ESTILO FEI HOK PHAI | 09 |
| KUNG FU | 10,11 |
| KUNG FU – WUSHU – KUO SHU | 12 |
| GENERAL KWAN KUNG | 13,14 |
| CUMPRIMENTOS | 15 |
| OS CUMPRIMENTOS | 16 |
| POSTURAS BÁICAS | 17,18,19 |
| DAS POSIÇÕES DE MÃOS | 20 |
| TAO LU “ KATIS” | 21,22 |
| ARMAS TRADICIONAIS CHINESAS | 23 |
| CARACTERÍSTICAS DAS ARMAS CHINESAS | 24,25 |
| CONTAGEM EM CHINES | 26 |
| EXPRESSÕES GERAIS | 27,28 |
| REGULAMENTO DO ALUNO | 29 |

ASSOCIAÇÃO DE KUNG FU SHAOLIN DO SUL F.H.P

Breve Histórico



A Associação de Kung Fu Shaolin do Sul como é conhecida nos dias de hoje, foi fundada com esse nome em 1985 através do Prof. Benê na cidade de São José dos Campos SP. Essa entidade é a mais antiga do Vale do Paraíba como registro e uma das mais antigas do Brasil, porém a “Shaolin do Sul” foi fundada anos antes em 1978 com o nome de Academia Fei Hok Phai de Kung Fu tendo como sócios Grão mestre Chiu Ping Lok e Prof. Valdemir Machado (Índio) como conhecido na época, dois anos depois a mesma se passou por Escola de Kung Fu Fei Hok Phai LTDA ficando Prof. Benê na época com total responsabilidade por transmitir os ensinamentos do Kung Fu na Região. Nos seus trinta e três anos de história a Shaolin do Sul já formou mais de 50 faixas pretas além de se tornar uma das Associações que mais realizou eventos oficiais da Federação Paulista de Kung Fu Wushu e Confederação Brasileira de Kung Fu Wushu como quatro eventos estaduais em (1996, 2000, 2001, 2006) e quatro eventos nacionais em (1996, 1998, 1999, 2000). A Associação Shaolin do Sul é a única do Vale do Paraíba a obter três títulos consecutivos dos Jogos Regionais em Caraguatatuba em 2005, em Lorena 2006 e Ubatuba em 2007. Hoje essa entidade encontra-se localizada na cidade de Taubaté – SP e transmite ainda aos alunos a essência do Kung Fu suas modalidades e filosofia.

GRÃO MESTRE BENEDITO DE BARROS FILHO

Breve Histórico



Nasce no dia 16 de Setembro de 1956, Benedito de Barros Filho, filho de Tereza Monteiro da Luz Barros e Benedito de Barros ex pugilista técnico de futebol de Taubaté - SP nas décadas de 50. Benê popularmente conhecido iniciou-se na arte marcial ainda jovem com uma rápida passagem pelo boxe com seu pai a capoeira e o Kung Fu estilo Shaolin do Norte, mas seu coração estava voltado mesmo ao Kung Fu e daí então passou a praticar o Estilo Kung Fu Fei Hok Phai em 1977 na cidade de Santo André onde até então passou a conhecer o Grão Mestre Chiu Ping Lok e o Prof. Valdemir Machado (índio) na época. Em 1978 Benê se formou professor do estilo e se casou com Dona Ângela Maria Constantino de Barros que passa também a conhecer a arte do Kung Fu Fei Hok Phai e se tornar professora faixa preta do estilo. Prof. Benê passou a se tornar sócio do Grão Mestre e Professor Valdemir em São José dos Campos – SP com a Academia Fei Hok Phai de Kung Fu onde ministrava aulas no Clube do C.T.A tendo na época o Sr. Dir. Tenente Prado e aulas de Kung Fu na cidade de Caçava na Associação Caçapavense na época tendo como o Sr. Dir. Vavá. Em 1985 Prof. Benê inaugura a Associação de Kung Fu Shaolin do Sul. Ao passar dos tempos Prof. Benê se torna cada vez mais conhecido no meio do Kung Fu e passa a graduar alunos e formar professores de sua associação. Benê participou de vários eventos nacionais e internacionais também com as modalidades de Kickboxing e Full Contact como atleta conquistando importantes títulos. No Sul Americano realizado em Lima no Peru consagrou-se campeão na modalidade Sanshou, Campeão da Copa dos Estados Unidos em 1994 como técnico da seleção brasileira da modalidade, campeão da Copa de Sanshou realizado na Argentina em 1995. Nos anos 90 Prof. Benê passa a comandar a equipe no Pan Americano realizado na Argentina juntamente com o Prof. Thomaz Chan na época, além de organizar quatro eventos estaduais e nacionais de Kung Fu. Em 2005 Prof. Benê se torna Mestre do Estilo Fei Hok Phai titulado através do Sr. Grão Mestre Chiu Ping Lok. Hoje Mestre Benê é um dos principais membros do Kung Fu no Brasil. Hoje Mestre Benê encontra-se com a Associação de Kung Fu Shaolin do Sul na cidade de Taubaté – SP

transmitindo o conhecimento deixado pelo Grão Mestre Chiu Ping Lok o Kung Fu Fei Hok Phai entre outras modalidades além de ministrar aulas de Tai Chi Chuan em projetos sociais na região do Vale do Paraíba.

GRÃO MESTRE CHIU PING LOK

Breve Histórico



Nascido em 15 de Maio de 1938 na aldeia de Tung Chao Chun, em Tai Sam província de Cantão Sul da China, um dos grandes mestres de Kung Fu Sr. Chiu Ping Lok, que ao passar dos tempos deixaria com muito orgulho em nosso país um dos mais respeitados estilos de Kung Fu o Fei Hok Phai.

Chiu Ping Lok aos 4 anos começou a pratica do Kung Fu com o seu tio Sam Mu, sendo que na china em cada distrito ou província possui um instrutor de arte marcial, que ensina aos moradores. Apesar da pouca idade Chiu Ping Lok além de praticar o Kung Fu ainda tivera que ajudar seu tio com sua divulgação. Aos 8 anos recebia sua primeiras aulas de pintura de seu tio Tam Sai Sil, completando o seu desenvolvimento artístico com outras formas e expressão, como teatro e música. Aos 15 anos por questões políticas Chiu Ping Lok e sua família tiveram que deixar a China e passaram a residir em Hong Kong (na época proletariado britânico), e foi lá que o talento desse jovem tomou novos rumos, enriquecendo-se pelo contato com outras modalidades de expressão artísticas e artes marciais que acentuaram em sua formação como o Tai Chi Chuan e aprofundou-se nos conhecimentos dessa arte, embora nessa época, achasse aquela movimentação muito lenta e carente de ação, também obteve noções de acupuntura com Metre Hui, e de Yoga com um grupo Hindu que excursionou pela região. Chiu Ping Lok sentiu os benefícios da milenar arte da Índia, com relação a sua importância no sistema corporal cárdio vascular, assim como atividade relaxante, sobretudo quando praticada após a movimentação do Kung Fu. Mestre Man Sin amigo de seu tio, instrutor com deficiência visual desenvolveu e aprendeu a transmitir uma sensibilidade extrasensorial, com ele Chiu Ping Lok aprimorou sua percepção num grau muito alto e refinado. Outras pessoas de destaque que influenciaram no seu desenvolvimento e aprendizagem: Mestre Lan Fei Hung, conhecido Ti Tão Hung (cabeça de ferro) praticante de Hung Gar, que em demonstrações era capaz de entortar barras de ferro na cabeça que era calva, Mestre Hui Mil Sim, do estilo Mo Gar e o velho Sin Pak muito bom em técnicas de Si Mei Kwan (bastão rabo de rato) e Pa Kua Kwan além de técnicas de Noi Kun (chamado Kung Fu divino, por enfatizar a energia interna).O que muito contribuiu

para a riqueza e variedade de sua formação marcial, foi ter um colega, cujo pai trabalhava em uma indústria cinematográfica, aonde pode adquirir muita experiência em vários estilos e métodos de combate, treinando e atuando como figurante em vários filmes chineses.

Em 1961 aos 24 anos de idade, Chiu Ping Lok chegava ao Brasil, para em seguida ir aos Estados Unidos, onde junto com a família pretendiam fixar residência. Contando com apenas do auxílio do seu tio no Brasil, teve que superar o choque cultural existente entre o oriente e o ocidente.

Com a ajuda de um amigo foi aprendendo nosso idioma. A adaptação foi se dando de forma natural, e a receptividade e o calor humano do povo brasileiro foi conquistando o jovem chinês que então já dava aulas de Kung Fu nos fins de semana no Centro Social Chinês de São Paulo em 1963 aos chineses residentes no local.

Então suas qualidades de mestre, foram mais fortes que as diferentes raças sociais e culturais, e passou a dar aulas também a pequenos grupos de 7 ou 8 brasileiros que se juntavam na casa de um dos alunos, e em alguns clubes da região, como o clube dos engenheiros. Depois de quase 8 anos no Brasil, em 1968, Chiu Ping Lok, foi aos Estados Unidos, aonde passou nove meses, mas suas raízes já haviam firmado em terras brasileiras, e devido ao excesso de valorização monetária do povo norte americano, decidiu voltar em busca do grande calor humano encontrado no Brasil. Já de volta ao Brasil em 1969, inaugurou a Academia Tai Chi de Yoga e Kung Fu, na Rua Catequese nº 27 em Santo André – SP, sendo a primeira academia de Kung Fu registrada no país, onde ficou até 1974. Ainda nesse ano ministrou aulas de Kung Fu para crianças na Escola Stocco durante 01 ano. Em 1974 Chiu Ping Lok fechou a academia e passou a ministrar aulas no Clube dos Alemães, também localizado em Santo André onde ficou até 1980. Lembrando que Chiu Ping Lok entre os anos de 1978 e 1979 passou a ser sócio juntamente com Prof. Benê na época e Prof. Valdemir Machado também como era conhecido na região do Vale do Paraíba com a Academia Fei Hok Phai de Kung Fu LTDA. Em 1980 Grão Mestre Chiu Ping Lok passou a inaugurar sua própria sede a atual Academia Tai Chi, na Rua Santo André 662, com o prédio ainda em construção, dando aulas de Kung Fu na garagem do prédio. O prédio só ficou pronto em 1984. Em 1986 realizou-se a inauguração oficial, passou de ser chamada de Academia Tai Chi para Associação Central Fei Hok Phai de Kung Fu Wushu do Brasil. Em meados dos anos 90 Grão Mestre Chiu Ping Lok passa a formar dois professores do estilo Fei hok Phai para Mestres o Prof. Lee Way Yin e Prof. Jair Melo Lima. Em 2004 Grão Mestre Chiu Ping Lok passa a formar 07 novos professores em mestres do estilo: Mestre Cíntia Yan Hue, Mestre Maria Luiza Horneux, Mestre Valdemir Machado, Mestre Mario Kunio Masuno, Mestre Benedito de Barros Filho, Mestre Guilherme e Mestre Valter Tadeu Ribeiro e somente quatro anos depois Grão Mestre Chiu Ping Lok passou a formar o último mestre do estilo quando estivera entre nós Mestre Aparecido Marrera.

Em Agosto de 2009 através de um enfermo a Fei Hok Phai e o Kung Fu no Brasil ficariam em silêncio durante 40 dias com a perda do Grão Mestre Chiu Ping Lok, porém sua alma e sua passagem pela terra deixou para todos nós todo o conhecimento e continuar transmitindo essa belíssima arte o Kung Fu seu estilo e sua filosofia para todos.

MESTRE THIAGO WILLIAM BARROS

Breve Histórico



Em 1985 nasce na cidade de São José dos Campos Thiago William Barros, que ao passar dos anos passa a vivenciar e conhecer o Kung Fu Fei Hok Phai com o seu pai e Mestre Benedito de Barros Filho e sua mãe dona Ângela. Aos 05 anos de Idade Thiago começa a participar de campeonatos internos da Associação, mas somente aos sete anos que o atleta começava a participar de eventos estaduais e nacionais da modalidade. Apesar da pouca idade Thiago já se destacava entre outras crianças com sua apresentação de kati do punhal e lança de duas pontas. Em 1996 tornou-se faixa preta de Kung Fu pela Associação de Kung Fu Shaolin do Sul com apenas 11 anos de idade. Passou também a representar a seleção brasileira de kung fu wushu evento realizado na Argentina com apenas 11 anos de idade tornando-se pela primeira vez campeão pan americano. Hoje aos 25 anos de idade Thiago é detentor de inúmeros títulos de Kung Fu como tri campeão dos jogos regionais de Kung Fu, 2005, 2006, 2007, 16 vezes campeão estadual e nacional de Kung Fu, Bi Campeão Sul Americano de Kung Fu Campeão Pan Americano de Kung Fu Wushu 2016 na Argentina, terceiro colocado no Mundial de Kung Fu Wushu Tradicional realizado em Shyian – CHINA – 2008. Mestre Thiago é um dos atletas mais antigos do Brasil em sua modalidade armas longas. Em retorno a China foi campeão mundial de Kung Fu e Internacional do templo Shaolin. Formado em Educação Física pela Universidade de Taubaté em 2009 ele também ministra aulas de Kung Fu na Associação de Kung Fu Shaolin do Sul de Taubaté e no Projeto Social na cidade de Caçapava – SP e Idealizador do Projeto Ação Marcial. Em 2013 foi titulado mestre de Kung Fu do estilo Fei Phai pelos Mestres Benê seu pai, Mestre Valdemir Machado e Mestre Mario Masuno em um grande evento realizado na cidade de Valinhos SP o Campeonato Brasileiro de Kung Fu.

ESTILO FEI HOK PHAI

Breve Histórico



飛鶴派

O termo Fei Hok Phai pode ser traduzido como (estilo da garça voadora) Phai (estilo) Hok (garça) e Fei (voar, voando).

Dos monges que escaparam da destruição do templo Shaolin Kung Kei Kung e Fong Si Yiu, são os mais importantes para nós e foi por intermédio deles que surgiram os estilos da garça (Hok Phai) e os estilos do tigre (Hung Ka).

Hung ka é um dos principais estilos da escola dura (Wai Chia) também conhecido como Hung Gar é um estilo do sul da China, mas expandiu-se por todo o país. Juntamente com os estilos Choy Lee Fut e Wing Chun formam o trio mais sistemático e perfeito de todos os estilos chineses.

A base do estilo Fei Hok Phai, é formada por cinco técnicas aprendidas por Chiu Ping Lok em Hong Kong, sendo elas: Hung Tão Choy Mey Gar, Hung Gar, Mo Gar, Tai Chi Chuan, Yang Gar e Noi Kun, todos estilos do sul da China, além disso Mestre Chu Ping lok desenvolveu a arte Hatha Yoga, assim podemos encontrar no estilo Fei Hok Phai as características da escola interna (Wei Chia). Já no Brasil, Mestre Chiu Ping Lok, compilando o que de melhor aprendeu dessas técnicas, introduzindo-as no país com o nome de Fei Hok Phai. O Nome do Fei Hok Phai liga-se diretamente à imagem da garça em vôo, pois tal como essa representação, Mestre Lope como conhecido no Brasil também viera de tão longe, e com uma bagagem muito abrangente e portadora de sementes que viriam a florescer no Brasil, local aonde seu estilo cresceu e desenvolveu. O estilo Fei Hok phai possui diversas rotinas que podem ser praticadas individualmente (TUI SEK) ou em dupla (TUI TCHÁ).

GENEALOGIA



GENEALOGIA



KUNG FU TRADICIONAL FEI HOK PHAI

HUNG KA

洪家

KWOK YIN
MONGE SHAOLIN

HUNG HEI KUNG
1745 - 1825

LUK AH CHOY

HUAN TAI WONG TAI
1782 - 1867

HUAN QI YIN WONG KAI YIN
1815 - 1886
黃麒英

HUANG FEI HONG WONG FEI HUNG
1847 - 1924

LIN SHI RONG LAM SAI WING
1861 - 1943

LIN FEI HONG LAN FEI HUNG
1875 - 1976
Ti Tao Hung - O cabeça de ferro

JI SIN (GEE SIN)
MONGE SHAOLIN

TIE QIAO SAN TIT KIU SAAM
1813 - 1886

LIN FU CHENG LAM FOK SING
1844 - 1911

HUNG TAO

TCHOY MEI GA

洪頭蔡尾家

CHOI MAN KAU
Mestre de Choy Lee Fut Hung Tao Tchoy Mei Ka

CHIAN MUN
HUGN TAO CHOY MEI KA

SI PAK
Mestre Si Mei Kwan, Pa Kua Kuan e técnica de energia interna

HUI SIL SIN
Estilo MO KA e Tai Chi Yang

CHIN MAN SIN
Estilo Hung Ka
Mestre Cego e amigo do Tio do Grão Mestre Chiu Ping Lok

ZENG MAN QUING ZHENG MANG QUING
1902 - 1975

CHIU PING LOK ZHAO PING LE
1938 - 2009
Fundador do Estilo Fei Hok Phai

Mestres formados pelo Grão Mestre Chiu Ping Lok

Lee Wai Yin, Jair Melo Lima, Cintia Yan Han Hue, Maria Luiza Hourneaux, Valdemir Machado, Mário Kunio Masuno, Benedito de Barros Filho, Guilherme Eduardo Stamato, Valter Tadeu Ribeiro e Aparecido Marrera.



Mestres formados pelo Grão Mestre Benedito de Barros Filho

Mestre 8° Duan
Thiago William Barros
Taubaté - SP

Mestre 6° Duan
Angela Maria C de Barros
Taubaté - SP

Mestre 6° Duan
Jorge Alejandro Loaliza
Buenos Aires - Argentina

Mestre 5° Duan
Silvio Yoshikazu Kato
Itajubá - MG

Mestre 5° Duan
Francisco de Assis R. Bassi
Taubaté - SP

Mestre 5° Duan
Pedro Henrique Braz
São Paulo - SP

Mestre 5° Duan
Eduardo Lima Barbosa
Maceió - AL

Mestre 5° Duan
Julio Firmino Melo
Fortaleza - CE

Mestre 5° Duan
Alencastro H. Moura
Guanambi - BA

Mestre 5° Duan
Cleber Dias da Silva
Caraguatatuba - SP

BREVE HISTÓRICO

Chiu Ping Lok aos 4 anos começou a pratica do Kung Fu com o seu tio Sam Mu, sendo que na china em cada distrito ou província possui um instrutor de arte marcial, que ensina aos moradores. Apesar da pouca idade Chiu Ping Lok além de praticar o Kung Fu ainda tivera que ajudar seu tio com sua divulgação.

Aos 8 anos recebia sua primeiras aulas de pintura de seu tio Tam Sai Sil, completando o seu desenvolvimento artístico com outras formas e expressão, como teatro e música.

Aos 15 anos por questões políticas Chiu Ping Lok e sua família tiveram que deixar a China e passaram a residir em Hong Kong (na época proletariado britânico), e foi lá que o talento desse jovem tomou novos rumos, enriquecendo-se pelo contato com outras modalidades de expressão artísticas e artes marciais que acentuaram em sua formação como o Tai Chi Chuan e aprofundou-se nos conhecimentos dessa arte, embora nessa época, achasse aquela movimentação muito lenta e carente de ação, também obteve noções de acupuntura com Mestre Hui, e de Yoga com um grupo Hindu que excursionou pela região. Chiu Ping Lok sentiu os benefícios da milenar arte da Índia, com relação a sua importância no sistema corporal cardíaco vascular, assim como atividade relaxante, sobretudo quando praticada após a movimentação do Kung Fu. Mestre Man Sin amigo de seu tio, instrutor com deficiência visual desenvolveu e aprendeu a transmitir uma sensibilidade extrasensorial, com ele Chiu Ping Lok aprimorou sua percepção num grau muito alto e refinado.

Outras pessoas de destaque que influenciaram no seu desenvolvimento e aprendizagem: Mestre Lan Fei Hung, conhecido Ti Tão Hung (cabeça de ferro) praticante de Hung Gar, que em demonstrações era capaz de entortar barras de ferro na cabeça que era calva, Mestre Hui Mil Sim, do estilo Mo Gar e o velho Sin Pak muito bom em técnicas de Si Mei Kwan (bastão rabo de rato) e Pa Kua Kwan além de técnicas de Noi Kun (chamado Kung Fu divino, por enfatizar a energia interna).

O que muito contribuiu para a riqueza e variedade de sua formação marcial, foi ter um colega, cujo pai trabalhava em uma industria cinematográfica, aonde pode adquirir muita experiência em vários estilos e métodos de combate, treinando e atuando como figurante em vários filmes chineses.

MESTRES DO ESTILO FEI HOK PHAI



Grão Mestre Chiu Ping Lok



Mestre Lee Way Yin
Santos - SP



Mestre Mario Kunio Masuno
Goiania - GO



Mestre Jair Lima
Joinvile - SC



Mestre Benedito de Barros Filho
Taubaté - SP



Mestra Cintia Yan Hue
Santo André - SP



Mestre Guilherme
Santo André - SP



Mestra Maria Luiza Horneaux
Santo André - SP



Mestre Valter Tadeu Ribeiro
Santo André - SP



Mestre Valdemir Machado
Niterói - RJ



Mestre Aparecido Marrera
Ourinhos - SP

KUNG – FU

Breve Histórico

功夫

Existem muitas pessoas nos tempos de hoje que acham e acreditam que o Kung Fu é uma modalidade violenta, seita e/ou religião, porém o seu termo realmente nada mais é que “Trabalho Árduo”. Continuemos nesse breve história para leva ao leito ao entendimento do Kung Fu.

Muitos relatos de livros falam sobre sua origem que pode ser traçada a partir da pré-história, onde nossos ancestrais eram obrigados a enfrentar os animais da natureza e contra o homem, a fim de garantir sua sobrevivência. Com a luta entre as tribos eles vieram a entender que para derrotar o inimigo não basta ter boas armas, mas também melhorar a sua capacidade física sua habilidade de combate através de vários treinamentos. Na China, no tempo dos soberanos míticos (4000 a 2000 a.C). os guerreiros de Chi You travaram memoráveis batalhas contra o lendário Imperador Amarelo, criaram um tipo de exército militar chamado Jiadi, os lutadores usavam capacetes com chifres, outra tipo de disputa o Ganqiwu onde usavam machado em uma mão e um escudo na outra. Na dinastia Zhou (séc. XV – 221 a.C), a luta era considerada um esporte militar juntamente com arco e flecha e corrida de carruagens. No período dos combatentes (475 – 221 a.C) surgiram numerosas estratégias que enfatizavam a importância do Kung Fu para a formação de um exército verdadeiramente forte. Sun Tzu, autor de “Arte da Guerra”, um dos mais antigos livros existentes de combate, segundo ele diz que os exércitos de luta contribuem para o fortalecimento do estado físico e espiritual do soldado. Nesta época, algumas mulheres fugiam entre os mais destacados mestres no manejo da espada. Uma dela chamada Yue Nu, foi convidada pelo Imperador Gou Jian para apresentar sua teorias, que foram altamente apreciadas pelos seus contemporâneos e gerações seguintes.

Na dinastia Han posterior (25-220), um famoso médico chamado Hua Tuo, criou uma seqüência de exercícios para a saúde, que imitavam movimentos do tigre, cervo, urso, macaco e garça, conhecido com Wuqinxi (o jogo dos cinco animais) estes exercícios auxiliavam a “tornar o corpo flexível e estimular o apetite”. O Trabalho de Hua Tuo teve grande influência nos exercícios destinados a saúde dos chineses nos anos posteriores. Na dinastia Jin (265 – 420) o Kung Fu, sofreu influencias do budismo e do taoísmo. Ge Hong (284 – 364) um famoso médico taoísta, integrou o Qi Gong (exercícios de respiração usada na medicina chinesa) ao Kung Fu. Na dinastia Song (960 – 1279), organizaram-se uma série de associações de Kung Fu. Neste período, os peritos da modalidade faziam demonstrações nas ruas com armas como espada contra escudo, lança entre outras armas além de seqüências de movimentos e suas aplicações. De acordo com uma crônica da época da capital de Kai Feng estas demonstrações atraíam multidões todos os dias, no verão, no inverno, com chuva ou sol.

Na dinastia Ming (1368 – 1664) o Kung Fu prosperou como nunca. Chi Ji Kuan, um ilustre general, escreveu um livro que tratava de 16 diferentes estilos e formas com mãos livres e outros 40 com armas, este livro possuía explicações detalhadas e inúmeras ilustrações. O general Qi formulou

uma série de teorias e métodos de treinamento, que muito contribuíram para o desenvolvimento do Kung Fu. Durante a dinastia Qing (1644 – 1911), apesar de um decreto imperial proibindo a prática do Kung Fu entre a população, estabeleceu uma grande quantidade de sociedades secretas dedicadas a divulgação da arte. Com a proclamação da República em 1912, as artes marciais passaram a ser ensinadas por todo país e adquiriram um grande prestígio. No entanto o Kung Fu nos tempos de hoje pode ser adquirido de fácil acesso com mais de 70% em todos os países do mundo. O Kung Fu foi trazido para o ocidente, em parte por soldados americanos que retornavam do sudeste asiático após as guerras no Japão, Coreia e Vietnã, e em parte descendentes de imigrantes chineses, que revelaram suas artes, desrespeitando assim as antigas leis de segredo. Muitos dos primeiros praticantes ocidentais não compreendiam porque eles permaneciam em pé, com as pernas separadas, praticando respirações profundas por horas em fim, e a disciplina oriental não os persuadia do valor dessas práticas, fazendo-os desistir do treinamento. O Kung Fu nada mais é que tudo não apenas a luta e sim tudo que adquirimos conosco como, por exemplo: saber ler, escrever, se tornar um médico, um advogado, um músico entre outros todos nós temos Kung Fu.

KUNG FU – WUSHU – KUO SHU

Breve Histórico

Wu shu – pode ser traduzido como “arte marcial”. O termo Wu em chinês é composto por dois caracteres o Ge e Chy. Ge representado o machado e Chy inicialmente era conhecido como “pé” e com o passar dos anos passou a chamar “parar” Portanto Wu representa a defesa contra uma arma.

Em 1928 o termo Wushu foi substituído por Kuo Shu. O termo Kuo quer dizer Nacional, e o termo Shu podendo ser traduzido como Arte. O governo republicano queria utilizar as artes marciais para fortalecer o espírito nacionalista. Houve um bom desenvolvimento das artes marciais, com torneios na China que foram interrompidos com a Guerra contra o Japão. Com a 2ª guerra e a tomada ao poder pelos comunistas, muitos mestres, seguiram para Taiwan (formosa), onde foi fundada a República da China. Assim o governo nacionalista de Taiwan preferiu continuar referindo-se a arte marcial comunista como o Kuo Shu.

Kung Fu é um termo cantônes para se referir a arte marcial, que passou a ser mundial conhecido a partir dos anos 60. Kung é um termo que pode ser traduzido como “costumação ou realização de uma façanha em certos campos de atividade”. Ele é composto por “Kung” e “Lek”. Como substantivo habilidoso. Lek é traduzido como força, energia Fu significa “Homem maduro ou marido”, por advir da figura de um homem com uma presilha para prender os longos cabelos. A presilha não só significa maturidade como também, uma elevada posição social. Assim, pode significar também um artista marcial com caráter heróico. Quando unimos Kung e Fu, eles representam uma pessoa que tem princípios morais auxiliar as pessoas de maneira cavalheiresca e humilde. Portanto podemos entender Kung Fu como “tempo e esforço despendido uma atividade” ou “conhecimento profundo do assunto”. Com isso podemos dizer que um músico tem Kung Fu de música assim como um médico advogado como disse anteriormente na breve história do Kung Fu.

GENERAL KWAN KUNG

Breve Histórico



Praticamente em todas as religiões do mundo, certos homens e mulheres, virtuosos ou heróicos são considerados santos ou deuses após a morte. Uma dessas pessoas foi Kwan Kung.

Kwan Kung era capaz de contar antigas histórias de memória exibia poder e coragem imbatível nas batalhas, leal, bom, generoso e amado por seus companheiros. Era um herói militar, que como muitos outros personagens, adquiriu grandes poderes e feitos que não poderiam ser realizados em vida. Sua história remonta época em que a China não era dividida em três reinos (Sam Cós). Apesar de haver um único rei, o país era governado por generais que mantinham o controle e o poder de seus territórios. Nessa época era governado por três generais, cada um responsável por uma parte da China: Liu Pei, Chou Chou e Sin Kim. Sin Kim governava a menor parte, enquanto Chou Chou governava a maior parte. Liu Pei contava com a ajuda e amizade de Kwan Kung, que era seu irmão de sangue. Para os chineses isso vale mais do que irmãos de verdade. Após a cerimônia onde o sangue é misturado, os dois tornam-se irmãos, o respeito e a lealdade entre eles vão até o fim de suas vidas. Um ditado sobre isso diz: “Pode não ser o mesmo dia em que se nasce, mas é o mesmo dia em que se morre”.

Era uma época de grandes batalhas entre os generais, e Liu Pei tinha um exército pequeno perto do de Chou Chou. Após uma batalha viu-se obrigado a deixar seu território, escondendo-se nas montanhas. Kwan Kung ficou responsável pela proteção da família de Liu Pei, assim como a do seu exército. Chou Chou queria trazer Kwan Kung para lutar a seu lado, mandando um homem que era amigo de Kwan Kung ao convencê-lo. Kwan Kung recusou, para ele a fidelidade com seu irmão era indiscutível, mas a responsabilidade para com a família e o exército, e a falta de notícias de Liu Pei, fizeram com que Kwan Kung decidisse ganhar tempo. Contudo Chou Chou não conseguiria ganhar o respeito e a confiança de Kwan Kung, Tentou ganhá-lo dando festas, mulheres, roupas e ouro. Tudo o que ganhava dava a família de seu irmão. Um dia Chou Chou conseguiu despertar a alegria de Kwan Kung dando-lhe um garboso cavalo, o que ele realmente pretendia era procurar o seu irmão usando o cavalo. Isso chocou Chou Chou que percebeu que nada podia alterar o caráter de Kwan Kung. A história e os efeitos de Kwan Kung foram levados ao teatro, aonde o ator que representava Kwan Kung pintava o rosto de vermelho por causa de uma lenda. Mesmo como jovem ele estava sempre pronto a ajudar os oprimidos. Certa vez um malfeitor, filho do governador local, raptou a filha

de um homem bom e honesto. O Pai acreditava que nunca mais veria sua filha até que Kwan Kung matou o rapaz e devolveu ao seu pai. Sabendo que o governador tentaria vingança, refugiou-se em um templo. Ao encontra-lo os homens do governador atearam fogo ao templo. Kwan Kung esperou pacificamente enquanto o fogo consumia tudo, então ele passou pelas chamas e atacou os soldados que dispersaram rapidamente. Kwan Kung indo ao um riacho para descansar notou um reflexo na água que seu rosto havia ficado vermelho e brilhante por causa do fogo. Muitas são as lendas de Kwan Kung conta que vários exércitos amistosos combinaram forças contra um general rebelde. Percebendo a inutilidade de um combate direto, escolheu seu melhor lutador e desafiou os comandantes para um duelo homem a homem até a morte. Nenhum deles aceitou o desafio devido a reputação do guerreiro rebelde. Contudo um comandante foi até Kwan Kung e ofereceu uma taça de vinho morno, um convite para que representasse o exército, Kwan kung levantou-se da mesa e lutou contra o rebelde antes que seu chá esfriasse. Uma vez Kwan Kung foi alvejado por uma flecha envenenada, e durante a cirurgia o mesmo estaria jogando xadrez para amenizar a dor, concentrando-se no jogo enquanto o médico cortava sua carne e sugava seu veneno, e assim terminou a partida, vencendo o jogo e indo logo em seguida embora. Sobre sua morte existem duas lendas uma seria que estaria lutando em combate quando foi alvejada por uma flecha envenenada a outra seria que em um combate Kwan Kung foi capturado. Sabendo de suas proezas os inimigos tentaram convence-lo a mudar de lado, mas ele permaneceu fiel a Liu Pei, preferindo a morte do que a traição. A respeito da arma de Kwan Kung, Kwan Dao, diz a lenda que chegando a uma cidade, Kwan Kung estranhou que a tarde todos se escondiam dentro de suas casas. Ele foi informado que o céu havia mandado uma enorme serpente, tão grande quanto um dragão verde, que matavam adultos e crianças. Ele esperou pacientemente por sete dias e encontrou a temível serpente, após uma luta feroz, Kwan Kung sairia vencedor e jogou a serpente no rio. Pouco tempo depois, no lugar onde a serpente foi jogada, apareceu uma lamina com um dragão gravado que deu a origem ao Kwan Dao.

Dessas histórias o que vale ressaltar é que a grande honestidade e o caráter incorruptível desse valoroso guerreiro. Kwan Kung é um símbolo do povo chinês considerava o certo e bom nas artes marciais. Ele era caprichoso em corpo e mente, corajoso, em combate, generoso, leal e honesto. Atualmente a figura de Kwan Kung é colocada nas delegacias chinesas, para que os policiais não se esqueçam que a honestidade deve vir em primeiro lugar. Ele nos deixou mais do que uma espada bem manejada, dele podemos aproveitar seu exemplo como discípulo e como alguém cuja capacidade marcial só foi menor que sua lealdade.

CUMPRIMENTOS

Breve Histórico

Muitas artes marciais inclusive o Kung Fu existe uma reverencia um cumprimento específico aos praticantes da arte. Entretanto cada maneira de saudar possui uma história diferente.

Atualmente, todos os estilos de Kung Fu apresentam uma forma de saudação até mesmo em torneios, porém originalmente só os estilos do Sul da China, executavam a cortesia “palma no punho”. Na antiga China, os estudantes saudavam cobrindo o punho esquerdo com a palma direita, indicando que o punho coberto significava paz boa vontade. Esta saudação tornou-se tradicional entre os chineses, como o aperto de mão para nós ocidentais. Entretanto os guerreiros e soldados chineses seguravam suas armas com a mão direita, e tornou-se inconveniente a trocá-las. Por isso soldados e artistas marciais saudavam de maneira oposta, a palma esquerda cobrindo o punho direito. Esta maneira tornou-se habitual, que mesmo sem suas armas, eles passaram a saudar desta forma. Durante a dinastia Ching (1644 – 1911) formou-se vários grupos patrióticos que lutavam contra a dominação dos manchurianos. Os artistas marciais do Templo Shaolin mudaram o cumprimento tradicional, passando a estender a mão esquerda à frente, com a palma virada de lado, e o polegar para dentro e colocando-se o punho direito de encontro com a mão esquerda. A mão esquerda simbolizava o ideograma “Lua”, e direita significava “Sol”, juntos eles representavam Ming, referindo-se a dinastia Ming (1368 – 1644). Apareceram variações, como no Hung Gar, que utilizava garra de tigre na esquerda e um punho e um punho na direita, representando os mais ferozes animais do Kung Fu. Estilos do norte, como o Hsing I, Tai Chi Chuan e Reza Mantis, não tinham cumprimentos e também não foram considerados anti-manchurianos. A saudação do “estilo religioso”, praticada pelos estilistas de Grou Branco tibetano, era feita, como se a pessoa rezasse com as palmas e os dedos das mãos unidos e apontados para cima. Também o sistema Pak Mei (sobrancelha branca), supostamente fundado por um monge taoísta que saiu do templo de shaolin, usava outro cumprimento colocando a palma de uma das mãos e punho da outra, os quatro dedos da palma representavam os quatro mares da China, enquanto os cinco dedos do punho representavam os cinco lagos mais famosos da China. Isto de referia a um velho ditado que diz “entre os quatro mares e os cinco lagos somos todos irmãos”.

O nosso estilo Fei Hok Phai, por sua vez, cumprimenta-se encostando os dois pulsos, as mãos abertas, dedos esticados, e os polegares dobrados. As palmas das mãos devem ficar na diagonal, criando-se assim uma analogia as asas de uma graça em vôo.

OS CUMPRIMENTOS

Mão esquerda cobrindo a mão direita fechada é um cumprimento usado pelo povo chinês, dentre os seus significados podemos dizer que simboliza a paz sobre a guerra, com estas posturas de mãos e curvando-se a cabeça, mostramos nosso sinal de educação e respeito. Este cumprimento de ser usado com pessoas de origem chinesas e também ao reverenciarmos o Kwan Kung.



Mão esquerda apoiada na direita nos mostra que a guerra não esta toda coberta, é um cumprimento que devemos usar com praticantes de artes marciais.



As duas mãos espalmadas com a direita à frente da esquerda é o cumprimento utilizado pelos praticantes do estilo Fei Hok Phai que simboliza as asas abertas de uma garça.



POSTURAS BÁSICAS

Dentre as posturas básicas e posições de mãos e pernas existentes entre as artes marciais no Kung Fu também existem variações de posições de mãos e pernas com deslocamentos e fortalecimento dos músculos superiores e inferiores.



Nome = **Ma Pu**

Má = Cavalo

Pu = caminhar, andar, passo, postura.

Característica Todos os estilos vindos do Shaolin usam a postura ma-pu, que consistem em um trabalho de utilização do tronco, quadris e cintura relaxada, junto a um trabalho de mãos constituem um estilo potente e fluido, executando movimentos de grande eficácia, beleza e estética. Seu equilíbrio é central, fortalecendo assim os músculos inferiores. Dela pode-se passar para qualquer outra postura e em qualquer direção com facilidade e rapidez, além de movimentos giratórios. Geralmente essa base é ideal para aplicação de ataques em deslocamento lateral.



Nome: **Kun Má**

Tradução: Posição do arco e flecha

Característica: Esta postura fortalece os músculos abdominais e da perna flexora (da frente) alongando também os músculos da perna estendida (de trás). Geralmente essa postura é utilizada como base frontal em combate, é a base ideal para aplicação de chutes com a perna de trás por estar o peso todo do corpo concentrado com cerca de 80% na perna frente, porém os braços com igualdade apoiado na cintura e o tórax voltado para o adversário.



Nome: **Til Kean Má**

Tradução: Postura falsa do pé dianteiro e/ou Postura do gato

Característica: Essa postura serve para fortalecer os músculos da perna de apoio (de trás), pois o peso do corpo está totalmente nela concentrado. Utilizada como base frontal em combate, é perfeita para aplicação de chutes com a perna falsa (da frente) e também para ataques em penetração com maior rapidez.



Nome: **Ten Tchi Má**

Tradução: Postura esquiva lateral

Característica: Essa postura fortalece os músculos da perna flexora e os músculos da perna estendida dando ao praticante uma melhor flexibilidade. Geralmente é utilizado para aplicação de rasteiras e para esquivar-se de ataques na lateral do corpo e de chutes.



Nome: **Tan Key Má**

Tradução: Postura do cavalo empinado e/ou postura da perna em falsa pendurada.

Característica: Esta postura trabalha o músculo reto da coxa da perna em flexão além os músculos da perna em extensão. Essa posição da condição ao aluno aprender a se equilibrar e de aplicar chutes rápidos com a perna da frente e/ou impulsionar com a perna de apoio para realização

de um salto ou chute. Podendo ser também utilizado para fuga de ataques de rasteiras e serve como defesa contra um chute na coxa.



Nome: **Fuk Tey Má**

Tradução: Postura agachada.

Característica: Postura básica para execução de rolamentos e aplicação de defesas baixas, ataques nos membros inferiores como joelhos, coxas, genital, utilizada também para aplicação rasteiras frontal ou de costas. Porém ajuda a trabalhar o músculo reto da coxa e dos joelhos



Nome: **Key Long Má**

Tradução: Postura cruzado do dragão.

Característica: Essa postura fortalece os músculos de ambas as pernas, porém exige um esforço maior com a perna da frente. É utilizada para esquivar-se de um ataque e como possível transição de uma postura para a outra com a intenção de fuga ou ataque.

DAS POSIÇÕES DE MÃOS “ PUNHOS”

Cada escola de Kung Fu possui um sistema, método e estilo de Kung Fu, cada uma delas trabalha com algumas variedades de movimentos e posições das mãos “punhos” o que leva ao praticante interpretar o animal quando aprendido. O nosso estilo o Fei Hok Phai trabalha com várias interpretações de animais. Segue abaixo alguns dos movimentos de mãos:



Soco Deitado



Soco em Pé



Palma



Língua de Serpente



Serpente



Olho de Fênix



Garras de Tigre



Dragão



Punho da Garça



Pata de Leopardo em Pé



Pata de Leopardo Deitado

TAO LU “KATIS”

Popularmente conhecido como KATI no ocidente o seu termo correto é “TAO LU”. O Tao Lu consiste em seqüências de movimentos “coreografia” seja de mãos livres ou de armas onde o praticante executa essa seqüência imaginando um adversário. Tem como objetivo principal estimular o desenvolvimento da percepção espacial, do equilíbrio e dos reflexos além de estimular o aprimoramento e fortalecimento do controle muscular e respiratório do praticante Na apostila ilustrativa de Kung Fu Tradicional de formação, iremos mostrar detalhadamente sobre os “Tão Lus”, nomes, origem e benefícios do mesmo. Logo abaixo segue o conteúdo programático da formação de graduação da Shaolin do Sul F.H.P.

|  SISTEMA DE GRADUAÇÃO KUNG FU TRADICIONAL SHAOLIN DO SUL FEI HOK PHAI | | |
|---|---|--|
| BRANCA | WU TIP CHUAN <i>* Graduação especial / opcional para alunos até 10 anos</i> | Punho da borboleta |
| AMARELA | WU TIP CHUAN HOK CHUAN | Punho da borboleta Punho da garça |
| LARANJA | HOK TUI TCHÁ TAN TUI CHUAN | Luta combinada da garça Chute do monge de TAN |
| VERDE | SAN SING TUI TCHÁ LIN WAN KWAN POU SAN CHUAN | Luta combinada das três estrelas Bastão corrente sem fim Punho quebra montanha |
| MARROM | FUK FU TOU SAPT FUK FU CHUAN LIN WAN KWAN TUI TCHÁ | Facão domina tigre Punho do tigre nas quatro direções Luta combinada do bastão |
| AZUL | PUN PIN LIN CHUAN PUN PIN LIN TUI TCHÁ PAO HOK CHUAN SEAN PEI SAO | Movimento da meia flor de lótus Luta combinada da meia flor de lótus Punho do leopardo e garça Punhal duplo |
| VERMELHA | PAO HOK TUI TCHÁ TAN TAO TCHEAN HAK FU ZHAO HUNG SAO TUI TCHEAN | Luta combinada do leopardo e garça Lança de uma ponta Punho do tigre negro Luta combinada mãos livres vs lança de uma ponta |
| PRETA | FU HOK CHUAN FU HOK TUI TCHÁ WU TIP SEAN TOU SEAN TOU TUI TCHEAN LIN POU CHUAN | Punho do tigre e garça Luta combinada do tigre e garça Facão duplo borboleta Luta combinada facão duplo vs lança de uma ponta Treinar primeiros passos e punhos |
| 1º DUAN | SEAN LONG KWAN FU LONG CHUAN WU TIP CHIANG CHUAN TAN TOU TAN PAI | Bastão de dragão duas cabeças (1ª forma) Punho do tigre e dragão Punho palma da borboleta Facão e escudo |
| 2º DUAN | KAO WAN TOU SEAN TAO TCHEAN SIL MEI KWAN TAN TAO CHUAN SEE HOK CHUAN | Facão nove argolas Lança de duas pontas Movimento do bastão rabo de rato Punho da serpente e garça |
| 3º DUAN | HUNG SAO TUI TAN TOU TCHEN TEN KIM HAO HOK CHUAN SAN JAN TUI TCHÁ SEAN LONG KWAN | Luta combinada mãos livres vs facão Espada libélula Punho do macaco e garça Luta combinada de três Bastão de dragão de duas cabeças (2ª forma) |
| 4º DUAN | TAN TOU TAN PAI TUI TCHEAN SAN JIE GUN TAN PIN LO HAP CHUAN | Luta combinada de facão escudo vs lança Bastão articulado de três sessões Movimento da corrente Movimento das seis formas |
| 5º DUAN | TAI PA KWAN TAO SHEE GAI TAI CHI CHUAN FEI HOK PHAI TAI CHI KIM FEI HOK PHAI | Garfo de três pontas Facão de Kwan Kun Dança do Leão Tai Chi Yang Fei Hok Phai Espada de Tai Chi Fei Hok Phai |

Obs: Dos Katis Lin Pou Chuan e San Sing Tui Tchá os mesmos estão na grade de faixa marrom da Shaolin do Sul F.H.P, porém os alunos desenvolvem as formas no seu dia a dia de treino.

ARMAS TRADICIONAIS CHINESAS

Falar de Kung Fu sem mencionar a enormes variedades de armas e habilidade de seus praticantes em sua execução é praticamente impossível. Existe uma primeira distinção básica entre as armas utilizadas pelos povos que habitam o norte da China e os que habitam o sul da China. Tradicionalmente as armas do norte são mais compridas e as do sul mais curtas. As armas utilizadas pelos povos chineses antigos eram consideravelmente mais pesadas do que as utilizadas atualmente para treinamento e demonstrações públicas. Com o desenvolvimento das armas de fogo, a utilização das armas tradicionais chinesas deve ser vistas principalmente como auxiliar no desenvolvimento das habilidades motoras dos praticantes. Usualmente o praticante de Kung Fu inicia seu treinamento através de mãos nuas, e somente depois de já ter adquirido alguma intimidade com os movimentos básicos é que passa ao aprendizado das armas. Basicamente podemos classificar as armas nas seguintes categorias:

- 1 – Tamanho = Curtas, Médias e Longas;
- 2- Formas = Articuladas ou não articuladas;
- 3 - Número = Simples e duplas.

Ao todo temos mais de 400 tipos diferentes de armas nos vários estilos de Kung Fu. Muitas delas são objetos de uso diário que podem ser utilizadas para fins bélicos quando necessário. Logo abaixo iremos mostrar alguns tipos de armas tradicionais e exóticas do Kung Fu Tradicional.



CARACTERÍSTICAS DAS ARMAS CHINESAS

KWAN: BASTÃO

Tai Mei Kwan: normal com aproximadamente a altura do praticante.

San Jie Kwan: bastão articulado em três partes ou sessões, três bastões de porte médio interligados a uma corrente.

Si Mei Kwan: bastão com altura aproximadamente de 3 metros conhecido como bastão rabo de rato, sendo uma das extremidades é mais grossa que a outra.

TCHEAN: LANÇA

Tan Tao Tchean: lança de uma ponta.

Sean Tao Tchean: lança de duas pontas.

Gin ga Tchean: lança de meia lua.

KIM: ESPADA

Tan Kim: espada simples.

Sean Kim: espada dupla.

Tui Kim / Pei Sao: espada curta ou punhal.

TOU: FACÃO

Tan Tou: facão simples.

Sean Tou: facão duplo.

Tai Ma Tou: facão grande de cabo curvo, muito utilizado a cavalo.

Wu Tip Tou: facão duplo borboleta, facão mais curto que o Tan Tou.

Kao Wan Tou: Facão de 9 argolas.

Kwan Tou: facão do Kwan Kung.

PÁ: TRIDENTE

Arma longa com bastão de madeira e um tridente na ponta, no norte da China esta arma é menor e mais fina, no sul ela é mais grossa e mais pesada.

NGAU: GANCHO

Arma utilizada mais no norte da China.

Tan Ngau: gancho simples (orelha de tigre).

Sean Ngau: gancho duplo (orelha de tigre).

PIN: CORRENTE OU CHICOTE

Tan Pin: corrente simples.

Sean Pin: corrente dupla, usada nas duas mãos.

GIN GA TCHEAN: PÁ MEIA LUA

Lança de meia lua, arma muito antiga e utilizada pelos monges.

FEI TO:

Ponta de lança amarrada em uma corda, usada para atacar os inimigos a longa distância.

FU: MACHADO**PÁ SIN: LEQUE**

O lutador possuía o seu leque com varetas de bambu ou ferro e sua utilização era bem parecida com o punhal.

Pá Sin: leque simples.

Sean Pá Sin: Leque duplo.

KWAI TCHEAN: BENGALA

Muito utilizada pelos idosos e;ou por pessoas com deficiência física.

TCHEAN TAN: PEQUENO BANCO COMPRIDO

Constituído por uma tábua e quatro pés, muito utilizado na China.

TAN PAI: ESCUDO

Com desenho na frente servia para distrair seus inimigos além de proteger dos seus ataques.

Este texto sobre as armas do Kung Fu é apenas um conhecimento básico, porém existe mais de 400 armas de Kung Fu.

CONTAGEM EM CHINÊS (CANTONÊS)

| | | |
|------------------|---------------|---------------|
| 1 – JÁ | 11 – SAP JÁ | 30 – SAN SAP |
| 2 – JI | 12 – SAP JI | 40 – SEI SAP |
| 3 – SAN | 13 – SAN SAN | 50 – HM SAP |
| 4 – SEI | 14 – SAP SEI | 60 – LO SAP |
| 5 – HM | 15 – SAP HM | 70 – TCHÁ SAP |
| 6 – LO | 16 – SAP LO | 80 – PA SAP |
| 7 – TCHÁ | 17 – SAP TCHÁ | 90 – KAO SAP |
| 8 – PA | 18 – SAP PA | 100 – JÁ PAK |
| 9 – KAO | 19 – SAP KAO | 200 – JI PAK |
| 10 – SAP | 20 - JI – SAP | 1.000 – CH'IN |
| 2.000 – JI CH'IN | | |
| 10.000 – MÂN | | |
| 20.000 – JI MÂN | | |
| 0 – LENG | | |

ESPRESSÕES GERAIS

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| How Má – como Vai | Yâu - direita |
| Tchoi Kim – até outra vez | Cho - esquerda |
| Tô Tche – muito obrigado | Shi - sim |
| Mou Yê – não há de que | Pú - não |
| Chou San – Bom Dia | Ch'ò Têk - errado |
| Man Guon – Boa Noite | Pú Shi – não é |
| Ch'eng – por favor | Han lai - cumprimento |
| Hoi Ho – com licença | Pú mang – não pode |
| Ch'eng Cho – favor sentar | Sian – em cima |
| Siu San – cuidado | Há – em baixo |
| Fai ch'oi – depressa | T'im - frente |
| Man man – devagar | Hau - atrás |
| T'ai lek – mais força | How m'wng sôl – boa sorte |
| Sio lek – menos força | |

NOMENCLATURA HIERARQUICA

Chou Shi – mestre do mestre (ancestral)

Shi Fu – mestre

Shi Heng – professor irmão mais velho

Shi Tai – instrutor irmão mais novo

Shi Chi – professora irmã mais velha

Shi Mei – instrutora irmã mais nova

Tou Tai – aluno ou aluna (aprendiz)

Tum Hó – colega

NOMENCLATURA DO ESTILO

Fei – voar

Hok - garça

Phai – estilo, família

Wu – militar, luta

Shu – método, arte, técnica

Kun – mérito, habilidade

Fu – homem

Tiu – mover, movimentar

Sék – forma, modelo

Tui – defronte, oposto á

Tchá – destruir, rachar

REGULAMENTO DO ALUNO

- 1) Cumprimentar aos professores e colegas, assim como o KWAN KUNG, ao chegar e ao sair da academia.
- 2) Manter-se disciplinado na sala de aula, assim como nas demais dependências.
- 3) Colaborar com a limpeza e manutenção da BOW – SUT – TSE (Sala de Aula)
- 4) Dirigir-se ao mestre, professores e instrutores pelos seus títulos hierárquicos.
- 5) Zelar pelo bom nome da – BOW – SUT – TSE, assim como o do estilo Fei Hok Phai, dentro e fora dela.
- 6) Respeitar os colegas, e alunos mais velhos.
- 7) Manter-se em dia com a mensalidade.

Manter-se em silêncio na sala de aula durante os treinos