

Revista Digital Erik Souza

# KEF

Fevereiro 2023

**Alongamento VS  
Flexibilidade**

**A Importância do  
Treino de Musculação**

**É do Norte ou é do Sul?**

**A Importância dos  
Carboidratos para  
os Treinos**

**Você conhece o  
Jeet Kune Do?**





# Olá, caro leitor!

A segunda edição de 2023 chegou!

E trazendo novidades!

Mas, antes de falarmos sobre a novidade, gostaria de agradecer a todos os nossos leitores e apoiadores.

Os feedbacks que estamos recebendo neste ano estão nos ajudando a melhorar o nosso trabalho e ficamos muito felizes com a participação de todos.

Sempre buscamos entregar a nossa revista digital com o máximo de qualidade possível tanto visualmente quanto no conteúdo.

Para tanto, as sugestões que recebemos são muito importantes para mantermos essa qualidade.

Lembre-se que você pode nos enviar as suas sugestões a qualquer momento através do e-mail [contato@eriksouzakf.com](mailto:contato@eriksouzakf.com).

Agora, vamos falar da novidade.

Alguns dos nossos leitores demonstraram interesse em contribuir com o nosso trabalho, então, seguindo uma das sugestões, vamos disponibilizar a partir de agora um link para que você possa fazer uma doação de um valor bem acessível.

Não será um link para você nos enviar um pix, nem nada do tipo.

Este link lhe direcionará a uma página de compra, pois os doadores terão acesso a uma plataforma digital exclusiva.

Nesta plataforma, nós colocaremos vários conteúdos que só serão compartilhados com os nossos membros.

Estes conteúdos serão variados e sempre que tivermos um conteúdo interessante e relevante publicaremos na nossa plataforma digital para que todos os membros tenham acesso.

Todo o dinheiro arrecadado será utilizado para melhorar o nosso serviço e, assim, entregaremos conteúdos cada vez melhores.

Hoje, a nossa plataforma ainda está em fase de implantação de conteúdos, mas em breve iremos recheá-la com vídeos e artigos especiais.

A ideia de disponibilizarmos um meio para que os leitores pudessem nos ajudar se transformou em algo muito maior e mais valioso.

Compartilhar conteúdos especiais através da nossa plataforma digital é a nossa forma de devolver um pouco do apoio que recebemos dos nossos leitores.

Veja mais sobre a nossa plataforma digital **CLICANDO AQUI!**

Espero que vocês gostem!

Assim como, espero que vocês gostem também dos artigos das próximas páginas.

Esta edição veio com assuntos muito interessantes e relevantes para os praticantes de Kung Fu Wushu.

Espero que você aproveite ao máximo esta edição, boa leitura e até a próxima.

Erik Souza KF

Siga-me:      

# Quer divulgar a sua academia, as suas aulas ou o seu evento?

Nós podemos lhe ajudar!

Para saber mais entre em contato pelo e-mail abaixo perguntando sobre divulgação e nós entraremos em contato o mais breve possível.

Não perca esta oportunidade, entre em contato agora mesmo pelo e-mail: [contato@eriksouzakf.com](mailto:contato@eriksouzakf.com).

A sua opinião é muito importante para nós!

Você pode mandar os seus elogios, críticas, sugestões, entre outros assuntos, para o e-mail [contato@eriksouzakf.com](mailto:contato@eriksouzakf.com).

Contamos com o seu apoio para trabalharmos juntos pelo crescimento do Kung Fu Wushu.

Revista Digital Erik Souza KF  
Edição 010 – Fevereiro 2023

[www.eriksouzakf.com](http://www.eriksouzakf.com)

[contato@eriksouzakf.com](mailto:contato@eriksouzakf.com)

Não nos responsabilizamos por artigos, conteúdos, links e anúncios de terceiros.

Todas as imagens usadas nesta edição foram extraídas dos sites Pixabay e Pexels ou enviadas por leitores e entrevistados que permitiram a devida publicação da imagem.

Todos os artigos e conteúdos publicados neste e-book têm como objetivo apenas informar e educar, logo, não faça nenhuma alteração na sua rotina que influenciará diretamente a sua saúde sem consultar um profissional adequado para as suas necessidades e limitações.

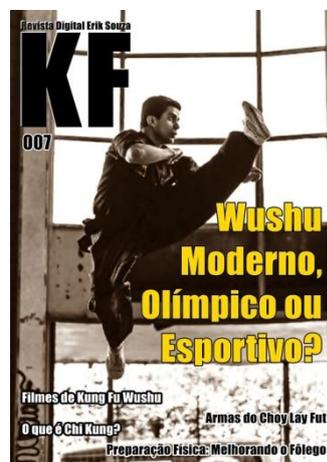
Não nos responsabilizamos por nenhum dano físico, mental e material causado aos leitores por artigos, links, imagens ou qualquer outro conteúdo disponibilizado nesta revista digital.

Todos os direitos reservados.

# Índice

Alongamento VS Flexibilidade.....	7
A Importância do Treino de Musculação.....	12
Você conhece o Jeet Kune Do?.....	18
É do Norte ou é do Sul?.....	34
A Importância dos Carboidratos para os Treinos.....	51

**Clique e baixe as edições anteriores!**





# Alongamento VS Flexibilidade

Muitas pessoas não sabem, mas fazer alongamentos e treinar flexibilidade são coisas diferentes.

E, se você ficou surpreso com esta última frase, então, este artigo é para você.

Além de explicarmos sobre a diferença entre alongamento e flexibilidade, também vamos falar sobre o momento ideal para você fazer estes dois tipos de treino.

É muito importante que você entenda sobre o que falaremos a seguir, pois esta informação pode lhe ajudar a evitar lesões, uma vez que muitas escolas de Kung Fu Wushu fazem alongamentos em seus treinos.

Para começar este assunto, vamos definir o que é alongamento e o que é flexibilidade.

O alongamento é um exercício que executamos para alongar as fibras musculares com o objetivo de aumentar a flexibilidade musculotendínea e, assim, melhorar a amplitude de movimento ou a função musculoesquelética.

Já a flexibilidade, se refere à capacidade de um músculo ou grupo muscular de se alongar respeitando o limite da mobilidade articular, ou seja, a capacidade de amplitude de um movimento é determinada pela flexibilidade.

Resumindo, cada pessoa possui a sua própria flexibilidade de acordo com as suas articulações e músculos e os alongamentos são os exercícios que utilizamos para manter ou melhorar a flexibilidade.

Um treino de flexibilidade se resume a vários exercícios de alongamento executados em várias séries e intensidades diferentes durante toda a aula, ou seja, um treino de flexibilidade é uma aula inteira de alongamentos.

Agora, quando fazemos alguns alongamentos durante uma atividade esportiva, Kung Fu Wushu por exemplo, podemos dizer que fizemos alongamentos durante o treino.

Perceba que há diferenças entre treinar alongamentos e treinar flexibilidade, mas caso isso ainda não esteja claro, vamos falar sobre as diferenças na execução de ambos os treinos.

Como dito anteriormente, o treino de flexibilidade possui várias séries de alongamentos e é este tipo de treino que irá melhorar a sua flexibilidade quando trabalhado de forma crônica, ou seja, treinos regulares ao longo do tempo.

Porém, é fundamental que este treino esteja bem posicionado dentro de um plano de treinamento e que se evite fazer uma aula de flexibilidade com poucas horas de diferença para o treino esportivo.

Independente de qual treino você faça primeiro, flexibilidade ou modalidade esportiva, se o intervalo entre eles for curto você estará sujeito a lesões.

Um bom intervalo entre um treino e outro, manhã e noite, por exemplo, é fundamental para que os seus músculos se recuperem do primeiro para o segundo treino, evitando maiores danos aos músculos e tendões.

Outro ponto importante é controlar a intensidade dos alongamentos, pois podemos alongar de forma suave ou mais intensa dependendo da quantidade de força que aplicamos ao exercício.

Quanto mais relaxado, natural e menos força colocarmos no alongamento, mais suave ele será, por outro lado, quanto mais esticamos os músculos e colocamos força ao alongar, mais intenso será o exercício.

Em um treino de flexibilidade, os alongamentos podem ser trabalhados em várias intensidades, de preferência começando do mais suave para o mais intenso.

Mas, devemos tomar cuidado para não exagerar na intensidade, principalmente de articulações que já possuem uma boa flexibilidade, ultrapassar o limite articular pode causar lesões ao praticante.

Quando alongamos durante a prática de uma modalidade esportiva, Kung Fu Wushu, futebol, ginástica, musculação, entre outras, devemos tomar cuidado com alguns fatores: intensidade, tempo e aquecimento.

Os alongamentos devem ser considerados como parte do aquecimento das modalidades esportivas, porém, não comece o seu treino alongando-se: mexa o corpo, faça uma caminhada rápida, uma corrida leve ou polichinelos, afinal bastam alguns minutos para você sinalizar e avisar os músculos que irá alongá-los antes de iniciar o treino.

Os alongamentos exigem muito dos músculos e tendões e é importante que estes estejam preparados para tal esforço, assim, evitamos que eles se lesionem.

Este mesmo procedimento é ainda mais importante quando fazemos um treino de flexibilidade, pois os músculos serão muito exigidos e por um tempo longo.

Voltando aos treinos de outras modalidades esportivas, não devemos exagerar na intensidade dos alongamentos no aquecimento, inicie de forma suave a moderada, assim como, também não devemos exagerar no tempo, de 10 a 15 segundos é o suficiente e, também, não há necessidade de fazer várias séries do mesmo alongamento.

Você poderá alongar-se de forma dinâmica e sem intensidade não só durante o aquecimento, mas após o seu treino também, caso você considere necessário.

E, não há problema se você não quiser se alongar durante o treino de uma modalidade esportiva, o mais importante é fazer um bom aquecimento antes dos principais exercícios.

Mas, se você busca melhorar a sua amplitude de movimentos, mobilidade e, até mesmo o seu desempenho nas modalidades esportivas, é fundamental que você faça treinos de flexibilidade com regularidade.

Os alongamentos são excelentes exercícios, principalmente, quando feitos de forma correta e no momento certo.



Já estão abertas as inscrições para a Copa Making Winners!

Faça a sua inscrição **CLICANDO AQUI.**

Para mais informações clique nos links abaixo:

**@antoniosilvasanda**

**@fabricadalutaoficial**



# A Importância do Treino de Musculação

O Kung Fu Wushu, assim como outras modalidades de luta, é uma atividade dinâmica que mexe todo o corpo, fortalece grupos musculares, treina a coordenação motora, melhora o condicionamento físico e trabalha a mente.

Porém, não é uma atividade completa quando falamos de fortalecimento e resistência muscular, pois não trabalha de forma específica estes quesitos, assim como, também não trabalha de forma efetiva todos os grupos musculares.

Por outro lado, a musculação melhora a força e a resistência muscular do corpo todo, logo, é uma atividade que complementa os treinos de luta, melhora o desempenho do artista marcial e reduz as chances de lesões musculares.

É fácil entendermos a importância da musculação como complemento quando pensamos em atletas profissionais de diversas modalidades, como por exemplo: jogadores de futebol/vôlei/basquete, lutadores de jiu jitsu/judô/MMA, etc.

O fato de eles serem atletas profissionais não é a principal justificativa para fazerem musculação, entenda que a musculação traz tantos benefícios aos praticantes de qualquer modalidade esportiva e que é, desta forma, um treino indispensável para qualquer atleta.

Apesar de estarmos falando especificamente da musculação, o foco principal é o fortalecimento muscular, mesmo que não sejam utilizados os aparelhos, halteres e demais equipamentos.

O treinamento para fortalecer os músculos utilizando exercícios livres, equipamentos simples e o próprio peso do corpo também trará benefícios, porém, os resultados serão mais lentamente alcançados e com menos efetividade do que se comparados aos treinos de musculação.

Sabemos que muitos praticantes de artes marciais não gostam de treinar musculação e que muitos trocaram os halteres e anilhas pelo Kung Fu Wushu, pois estavam buscando uma atividade mais prazerosa para manter a saúde em dia.

Não há problemas em treinar artes marciais chinesas ou qualquer outro esporte, o problema está em não manter o equilíbrio muscular do corpo, pois este desequilíbrio poderá ocasionar lesões no futuro.

No Kung Fu Wushu, podemos ver alguns exemplos deste desequilíbrio muscular quando utilizamos mais exercícios de “empurrar” (flexões de braços, socos e golpes que levam os braços para frente do corpo) e menos exercícios de “puxar” (como fazemos em determinadas técnicas de projeção).

Empurrando, trabalhamos mais os músculos do peitoral, tríceps e ombros, mas os músculos das costas e bíceps, que são usados para puxar, não são exigidos na mesma proporção, logo, problemas de postura, lesões musculares e articulares podem aparecer com o tempo.

Outro exemplo são os vários movimentos de abdução das pernas, onde afastamos uma perna da outra de forma lateral (chutes com o tronco de lado, por exemplo), porém, não há muitos exercícios que trabalham a adução (movimento de aproximar as pernas) com a mesma efetividade.

Alguns músculos que fazem o trabalho da abdução e da adução, também são responsáveis por estabilizar o quadril, a pelve e o joelho, além das outras funções que exercem.

Ou seja, o desequilíbrio destes grupos musculares pode ocasionar lesões no quadril e no joelho (articulações importantes para qualquer artista marcial), problemas de postura e de mobilidade de quadril.

Em resumo, podemos dizer que músculos devidamente fortalecidos protegem as articulações, são menos propícios a lesões e melhoram o seu desempenho nos treinos de Kung Fu Wushu.

E, ao contrário do que muitos acham, a musculação não faz você perder a flexibilidade, a falta de treinos de mobilidade e alongamentos é que lhe deixa menos flexível.

Agora que já ficou clara a importância do fortalecimento muscular, vamos falar sobre como administrar os treinos de musculação e artes marciais chinesas.

O primeiro passo é definir um objetivo:

- Quero fortalecer os músculos, melhorar o meu desempenho e manter a saúde em dia;
- Quero melhorar a minha performance para competir em alto nível;
- Quero ganhar músculos e ficar “bombado”.

Se você quer ficar “bombado”, então as artes marciais estão em segundo plano para você.

O seu foco principal tem que estar nos treinos de musculação e você treinará Kung Fu Wushu apenas nos momentos de lazer e descontração.

Para aqueles que querem competir, ser atleta de alto nível, o foco estará totalmente nos treinos de Kung Fu Wushu.

A musculação entrará como complemento para melhorar o seu desempenho e fortalecer o corpo para evitar lesões.

Neste caso, você precisará do acompanhamento de um preparador físico, de preferência alguém que trabalhe com

artes marciais, e de um nutricionista esportivo, além do seu professor de Kung Fu Wushu.

Médico e fisioterapeuta também podem fazer parte de uma equipe multidisciplinar que ajudará o atleta a buscar sempre os melhores resultados.

Agora, se o seu interesse é fortalecer os músculos, melhorar o seu desempenho e manter a saúde em dia, então, preste atenção nas dicas abaixo.

Assim como o atleta, o seu foco deve estar nos treinos de Kung Fu Wushu e a musculação entrará como um complemento.

Porém, você só precisará de um preparador físico caso queira fazer algum treinamento específico, como uma preparação para um teste de graduação, por exemplo.

Ao se matricular em uma academia de musculação, converse com o professor e explique que você quer melhorar a sua força e resistência muscular para melhorar o seu desempenho nos treinos de Kung Fu Wushu, certamente, ele montará um treino adequado para você.

Treinando musculação de duas a três vezes por semana, você já terá ótimos resultados, desde que, você trabalhe todos os grupos musculares.

Os treinos podem ser montados da seguinte forma:

- Treino de membros superiores e treino de membros inferiores para quem consegue treinar duas vezes na semana;
- Treino de peito, ombros e tríceps; treino de membros inferiores; treino de costas e bíceps para quem consegue treinar três vezes na semana.

Outro detalhe importante é, evite treinar musculação e artes marciais no mesmo dia, pois uma atividade poderá atrapalhar o seu rendimento na outra.

Treine musculação em dias intercalados com o Kung Fu Wushu e, caso você tenha que treinar ambos no mesmo dia, treine-os em horários bem distintos, por exemplo: um treino de manhã e outro treino a noite.

Com o passar do tempo, você perceberá a sua evolução nos treinos de artes marciais, sentirá melhora no equilíbrio, no condicionamento físico, na força, na resistência, na agilidade, na consciência corporal.

Ou seja, é mais fácil perceber os efeitos benéficos dos treinos de musculação durante os treinamentos de Kung Fu Wushu, do que no próprio treino de musculação.

Lembre-se, os resultados são em longo prazo, então, não desanime nas primeiras semanas e nos primeiros meses, use a sabedoria oriental para manter o foco na musculação.



## Você conhece o Jeet Kune Do?

Certamente, você já assistiu algum ou talvez todos os filmes de Bruce Lee e, provavelmente, conhece um pouco da história deste ator que contribuiu muito para a divulgação e expansão do Kung Fu Wushu na década de 70.

Além de ser um excelente ator, Bruce Lee também era um grande estudioso das artes marciais e chegou a praticar Boxe e Esgrima, por exemplo, além do Wing Chun que aprendeu diretamente com o grande mestre Yip Man.

Entre os estudos e a prática, Bruce Lee enxergava o Kung Fu Wushu de uma forma diferente em relação às artes marciais chinesas tradicionais, pois ele acreditava que os

movimentos e golpes de uma luta deviam ser simples, rápidos e eficazes para se obter sucesso em um combate.

Após muito estudo, Bruce Lee desenvolveu a sua própria arte marcial, o Jeet Kune Do, também conhecido como o Caminho do Punho Interceptador.

Para entendermos melhor este estilo de arte marcial, convidamos o Sifu Edmárcio Rodrigues, instrutor especializado em Jun Fan Gung Fu, Jeet Kune Do, Wing Chun e Kali, além disso, também é faixa preta em Luta Livre e Jiu Jitsu.

O Sifu Edmárcio também é instrutor de policiais, militares e agentes de segurança pública em estratégias de combate corpo a corpo e métodos reais de autodefesa.

- Encontre o Sifu Edmárcio no [Instagram](#), no [Facebook](#) e no [Whatsapp](#).

Veja abaixo como foi o nosso bate papo com o Sifu Edmárcio sobre o Jeet Kune Do.

**Sifu, é uma honra contar com a sua participação na nossa revista digital. Antes de falarmos sobre o estilo do Bruce Lee, gostaria de saber quando o senhor começou a praticar o Jeet Kune Do? Como foi que esta arte marcial apareceu na sua vida? Por favor, conte-nos um pouco da sua trajetória com o Jeet Kune Do.**

*“Saudações, primeiramente agradeço a oportunidade de poder falar um pouco sobre o Kung Fu de Bruce Lee e de minha trajetória a qual irei resumir. Bom, eu iniciei*

*nas Artes Marciais com meu pai entre os 6 e 7 anos, depois ele me colocou formalmente em uma academia de Karatê, na época Kung Fu era algo raro, e não tínhamos escolas especializadas na década de 80. Certo dia, meu pai chegou e disse que queria me dar uma revista sobre Artes Marciais, pois havia observado que eu estava muito envolvido. Então, essa revista tinha na capa Bruce Lee, eu não sabia nada sobre aquilo, mas meu pai disse-me que era o maior lutador de todos os tempos. Então, eu comecei a ler e mergulhar na revista e, parecendo mágica, eu me envolvi, me identifiquei, mas algo começou a mudar dentro de mim, eu não queria mais fazer Karatê, queria fazer a arte de Bruce Lee que era Kung Fu. Mergulhei a cada dia, na revista, eu era apenas uma criança com meus 7 anos de idade, mas aquilo mexeu dentro de mim e separou o meu futuro de uma certa forma.*

*Então, eu estava perdendo o gosto pelo Karatê, e passei a procurar mais revistas nas bancas, era algo bem escasso na minha cidade. Certo dia eu passando por uma rua, ouvi gritos em uma pequena loja e entrei, tinha quadros de Bruce Lee nas paredes dos quais identifiquei ser as mesmas imagens da revista, fiquei encantado, paralisado olhando, quando uma figura saiu detrás de uma cortina e perguntou: o que você quer garoto? E, eu perguntei a ele se ali era a arte de Bruce Lee, ele disse sim aqui ensinamos Kung Fu.*

*Cheguei em casa e falei para meu pai que descobri algo melhor que karatê, era a mesma da revista que ele havia me dado e se chamava Kung Fu! Meu pai ficou desanimado e discordou, disse que Kung Fu era*

*perigoso, o tempo passou e eu me desliguei do Karatê e fui procurar locais para aprender Kung Fu. Naquela época era tudo clandestino, não havia muitas escolas especializadas, eram poucas e, assim, eu treinei Shaolin do Norte. Fui por anos campeão de Sanda, estudei vários sistemas de Kung Fu, pois não havia meios para encontrar Jeet Kune Do naquele tempo, então, fui ler mais e mais, fazia correspondência com outras pessoas, não havia ainda internet, nem celulares, era por cartas. Resumindo, eu comecei a investigar, sempre com o objetivo de um dia treinar e aprender Jeet Kune Do de verdade.*

*Passei a estudar Wing Chun por ver que era a matriz de Bruce Lee, mas somente no ano 2000 fui estudar profissionalmente Wing Chun, antes era um pouco amador. Compreendi a importância do Wing Chun Kung Fu na arte de Bruce Lee embora ele tivesse feito várias adaptações e reformas. Então, depois de estudar por aqui, fui atrás de me especializar, estudei na Alemanha o Wing Chun e com vários Sifus, dois deles vieram várias vezes ao meu chamado para me ensinar, então, eu compreendi bem essa arte após vários anos de treinamento, dedicação, suor e investimentos.*

*Como muita gente no Brasil fez, eu estudava Jeet Kune Do por livros e depois fitas cassetes de amigos da América Latina. Depois a internet bombou, percebi que para eu aprender de verdade Jeet Kune Do eu não poderia ficar aqui, não havia ninguém especializado. Aí juntei esforços e em 2009 entrei em contato com a escola de Dan Inosanto e trouxe ao meu país um Sifu especializado em Jeet Kune Do que foi aluno direto de*

*Bruce Lee. Passei a viajar para os EUA de 2009 até minha última viagem pra lá que foi em 2018, foram muitos esforços, dedicação, fé, abnegação, suor e investimentos, até ir ganhando confiança lá para aprender. Fui entendendo e, com meu inglês muito fraco, fazia esforços para estudar dia e noite, mas consegui e assim fui conhecendo essa arte, ouvindo as verdades e as mentiras ditas por muita gente que não compreende. Aos poucos fui me tornando Instrutor e galgando cada nível de conhecimento e programa, percebi que JKD não era como as pessoas pensavam e faziam no Brasil, existe um currículo, é um método de Kung Fu e você só pode entender depois de praticar com pessoas da velha guarda ou das gerações passadas. Coloquei no meu coração de espalhar pelo Brasil essa arte de forma original e com profundidade. Ministrei muitos seminários, ganhei amizades e fiz muitas pessoas ficarem com raiva e inveja daquilo que eu estava propondo. Estudei com vários estudantes de Dan Inosanto e, assim, me formei professor de Jun Fan Gung Fu Jeet Kune Do.*

*Minha expertise maior está em Wing Chun e Jun Fan Jeet Kune Do - Linhagem Inosanto!”*

**Sifu, só para deixar claro, o que significa Jun Fan Gung Fu? De onde veio este nome? É o mesmo sistema que o Jeet Kune Do ou há diferenças?**

*“Jun Fan Gung Fu é a base, o conteúdo de todo o Kung Fu e artes marciais que Bruce Lee sintetizou.*

*Jeet Kune Do é a evolução, a parte conceitual que é desenvolvida através deste conteúdo. Assim, nos ensinou Dan Inosanto, então, Jun Fan Gung Fu pode ser, sim, o Jeet Kune Do, portanto se faz necessário absorver o que Bruce Lee queria dizer com isso!*

*Vou tentar ser mais claro, Jun Fan Gung Fu foi e é todo arsenal de guerra, o alicerce da casa, Jeet Kune Do são as descobertas, a não limitação, a ciência por trás de cada coisa aplicada. Então, Jeet Kune Do é algo mais pessoal, porém, o currículo é Jun Fan Gung Fu!*

*É uma ótima pergunta por que muita gente não compreende isso, como você pode alcançar uma máxima sem antes ter uma preparação? Então, as graduações e níveis se tratam de Jun Fan Gung Fu. Anos depois muita gente prefere achar que são as mesmas coisas e outros acham que não são, mas aprendemos de Dan Inosanto e seus alunos que é assim que Bruce Lee pensava e desenvolveu. Jeet Kune Do é a libertação e a evolução que parte do conteúdo, Jun Fan Gung Fu!”*

**Sabemos que Bruce Lee era formado em Filosofia e que o Jeet Kune Do foge dos padrões clássicos das artes marciais chinesas. Podemos dizer que o Jeet Kune Do é uma mistura de filosofia com artes marciais?**

*“Sim, Bruce Lee conseguiu se formar em filosofia, mas não é verdade que o Jeet Kune Do foge dos padrões das artes marciais Chinesas, pois Bruce Lee era Chinês, foi aluno formal de Yip Man e estudou alguns métodos de Kung Fu. As pessoas precisam entender*

*que Jeet Kune Do não é uma mistura de artes marciais, é engano isso, Jeet Kune Do compõe várias distâncias de combate, isso é diferente, claro que não há Kata, não há formas fixas, era ideia de Bruce Lee elevar o Kung Fu Chinês, então, Jeet Kune Do é o Kung Fu de Bruce Lee, o que ele absorveu. Ele queria algo mais completo do que se via em Kung Fu, com padrões fixos, como ordem universal, para nunca mudar. Creio que o real Kung Fu foi caçado e abolido, onde muita coisa que se via era o folclore Chinês e não Kung Fu, isso atrapalhou e atrapalha até hoje as pessoas a entenderem Kung Fu, acham que é malabarismo. Jeet Kune Do possui Wing Chun em seu núcleo, mas pode fluir e ser usado em várias distâncias, Wing Chun não é um estilo de Kung Fu, assim aprendi e descobri posteriormente, Wing Chun é um sistema e pode ser usado e visto de várias formas.*

*Quando Bruce Lee foi para a América ele precisou adaptar e modificar e isso não quer dizer perder a essência. Assim também é o Jeet Kune Do, é um método, possui meios de desenvolvimento, mas o que muita gente confunde e eu também me confundia até conhecer Dan Inosanto e outros professores, é que Bruce Lee deixou um currículo, a base, o alicerce para se compreender melhor o Jeet Kune Do e se chama Jun Fan Gung Fu (O Kung Fu de Bruce Lee). Tendo o Wing Chun no núcleo do sistema, mas podendo usar boxe, esgrima e outros elementos. Segundo Dan Inosanto, ele e Bruce Lee investigaram 26 sistemas diferentes de combate, incluindo estilos de Kung Fu e outros métodos, para ver se encaixava-se no molde do Jeet Kune Do. Não foi uma mistura, foi um resgate de como*

*era no Kung Fu antes da revolução comunista, onde você soca, chuta, agarra, derruba e usa armadilhas e trabalhos próximos.”*

**O mestre Bruce Lee estudou várias artes marciais, pegou o que havia de melhor em cada arte e criou o seu próprio estilo de combate fugindo um pouco do tradicional. Podemos dizer que o Kung Fu de Bruce Lee,**



**o Jeet Kune Do é uma arte marcial chinesa, é um estilo oficial de Kung Fu Wushu?**

*“Sim, Bruce Lee estudou vários sistemas, assim como vários velhos mestres na China estudaram vários para criar Taí Chi, Hung Ghar, Eagle Claw, Praying Mantis(Louva a Deus), Shaolin do Norte e até Wing Chun foi criado com influência de vários estilos e métodos. Eu acho que ele não fugiu do tradicional*

*e sim do tradicionalismo, isso é diferente. Bruce Lee queria colocar o Kung Fu no mapa do mundo, se você perceber, até hoje o Kung Fu é mal visto e interpretado por causa do tradicionalismo contido. Se fosse pelo tradicionalismo, a arte não teria alcançado outros países e pessoas e o Kung Fu não teriam chegado jamais à América. Para Bruce Lee o ser humano é mais*

*importante que os estilos chineses, algo que na época não era, os estilos eram como religião e isso atrapalhou e atrasou de uma certa forma. Jeet Kune Do é Chinês, pode observar as partículas Jeet (Interceptar) e Kune (punho) ou Kuen isso é Chinês, fora a partícula Do que foi emprestada do Japonês (Caminho), então a diferença é que Jeet Kune Do não deixou de ser Kung Fu, mas teve seu maior desenvolvimento fora da China, nos Estados Unidos, justamente devido ao tradicionalismo não ser aberto a isso e os americanos sim. O Jeet Kune Do é reconhecido internacionalmente hoje em dia, na China, Taiwan e pelas federações de Wushu e Kuoshu!”*

## **O Jeet Kune Do não possui Taolus? Quais são as características e os fundamentos deste estilo?**

*“Não há Taolus, nem Kati, nem formas. Os fundamentos são as mecânicas corporais, trabalho de pés (footwork), balanço, trabalho de esquivas, postura (Bai Jongji), trabalho de mãos que fazem parte do Trapping Hands, armadilhas, perfurações, trabalhos de chutes e repetições, trabalho de Boxe em luvas de foco, combinações, Grappling Chin Na para controle, quedas como Shuai Jiao, e Grappling no chão. Bruce Lee, antes de morrer, estava pesquisando Grappling/Jiu Jitsu e Luta Livre, ele estava a frente de seu tempo, veja que hoje é o que se vê em todo o mundo, ele pôde experimentar um pouco da luta de chão, e isso era normal pra ele após passar pelas outras distâncias. Jeet Kune Do não é MMA, ele pode ser usado no Mixed Martial Arts, são diferentes os dois termos, embora Bruce Lee seja considerado, por muitos, o pai do MMA*

*moderno! Então, em JKD temos o currículo Jun Fan Gung Fu e trabalhamos tudo isso que citei acima e ainda tem o principal que é a prática de Sparring, que é crucial em Jun Fan Jeet Kune Do, sem isso tudo, ficamos apenas no plano teórico. Muitos sistemas de Kung Fu perdem 90% do tempo em formas que são ótimas para a saúde e resistência, mas perdem na parte prática de combate que, na minha opinião, deixa qualquer Kung Fu fraco, assim como, seus praticantes. Isso é o mal de vários sistemas de Kung Fu, eu pude fazer muitas lutas, sparring e desafios, sei o que estou falando, Kung Fu deve sair do plano teórico sempre e o Jeet Kune Do é realidade de combate.”*

**Muitas escolas de artes marciais usam faixas, fazem exames de graduação, possuem uma metodologia de ensino padronizada, etc. Isso também acontece nas escolas de Jeet Kune Do? Qual era a visão do mestre Bruce Lee sobre este cenário?**

*“Embora Bruce Lee não fosse fascinado por graduações, mesmo assim ele fez alguns rankings para seus alunos de 1º e 2º geração de Jun Fan Gung Fu. Na década de 80, Dan Inosanto e Taki Kimura decidiram organizar os níveis de progressão e graduações baseados no símbolo original do JKD o Ying Yang! Então, a cada nível, mudam-se as cores e depois vêm os níveis de instrutor e professor! Existe, sim, uma metodologia de ensino e grade curricular para cada nível de progressão, não é como as pessoas pensam por aqui no Brasil e em alguns lugares, que é algo desorganizado. Aqueles que estudaram realmente com alguém capacitado sabem disso e para alcançar*

*JKD de Bruce Lee precisa-se absorver o seu currículo e estudá-lo com professores que estudaram com Bruce Lee ou com alunos de alunos de Bruce Lee ou adiante. Não pode ser inventado, ou pegar um pouco disso e daquilo e dizer que é JKD, você precisa realmente conhecer todos os fundamentos estruturais do Jun Fan Gung Fu (metodologia, progressão e base). Eu sigo o mesmo padrão que meus professores me orientaram, me passaram e que receberam de Dan Inosanto.”*

**Uma das filosofias defendidas por Bruce Lee era a “liberdade de expressão” do lutador durante um combate. Ou seja, ele achava que as sequências pré-estabelecidas e coreografadas que muitos estilos usam não eram uma forma eficaz de lutar. Ele acreditava que o lutador deveria adaptar o estilo ao seu próprio corpo e não o seu corpo ao estilo. O senhor concorda com esta forma de pensar? Esse é o grande diferencial do Jeet Kune Do para os outros estilos de Kung Fu Wushu?**

*“Sim, esse é o diferencial. Muitas formas de Wushu só ensinam a parte estruturada e isso limita, você é doutrinado dentro de um padrão e jamais pode quebrá-lo, isso não é real, é preciso sair da caixa e quebrar padrões, por isso não acreditamos em formas fixas para lutar.*

*Um exemplo que sempre dou é que você pega dois atletas que treinam dentro de um padrão muito tradicionalista, coloca os dois para lutar Sanda, eles não fazem nada que não sejam socos, chutes e quedas, eles não conseguem aplicar a parte estruturada deles.*

*Para o meu Kung Fu e como o ensino, a parte estruturada é importante, mas depois você precisa desestruturar tudo, se não você não evolui.”*

**Há quem diga que o Jeet Kune Do é uma arte marcial incompleta e que o Bruce Lee não teve tempo de finalizar os seus estudos sobre o Jeet Kune Do porque morreu muito cedo. O senhor acredita que o Jeet Kune Do do Bruce Lee não estava totalmente desenvolvido?**

*“Veja bem, você precisa entender o que seria algo incompleto, filosoficamente e tecnicamente o sistema de Bruce Lee não foi e nunca será incompleto. Dan Inosanto nos falou uma vez, e eu estava lá quando ele disse várias vezes, que Bruce Lee estava uns 100 anos a frente de seu tempo. Jeet Kune Do é evolução e, na década de 60, já estava à frente de hoje em dia na sua forma de pensar e de arte de combate, o currículo estava pronto, já havia evolução. Porque arte marcial é ciência e toda ciência evolui, se adapta e é sobre isso que se trata o Jeet Kune Do. Não há muito que se ver na parte estruturada, mas há muito o que se descobrir quando se desestrutura. Basta olharmos para o que os Gracies fizeram com um par de técnicas de Jiu Jitsu que foi evoluindo a cada ano. É o que chamamos raízes de um sistema, se você tem as raízes, os galhos serão consequência e, assim, os seus frutos.*

*Bruce Lee morreu com 32 anos e fez muito mais que muitos que viveram 100 anos, ele compreendeu o que muitos não compreenderam, até a família Gracie atesta isso e vários experts se espelharam no Jeet Kune Do para evoluir suas artes. Contra fatos não há*

*argumentos. Bruce Lee quebrou barreiras. Então, o Jeet Kune Do estava desenvolvido, mas não totalmente evoluído, pois não é um estilo é um método!”*

**Com a morte do mestre Bruce Lee em 1973, quem foram os responsáveis por manter o estilo vivo e como foi a evolução do Jeet Kune Do até os dias atuais?**

*“Acredito que alguns se propuseram a disseminar sua arte, mas acredito fielmente que Dan Inosanto foi o cara escolhido para perpetuar por entender o propósito de Sijo Bruce Lee. Basta você pesquisar e ver a qualidade de centenas de instrutores que ele fez em todo o mundo e ele nunca exigiu esse título, apenas ele foi escolhido para isso.*

*Logicamente que muitos outros foram peças importantes, como Taki Kimura Sihing de Dan Inosanto, Ted Wong, Jesse Glover, Tim Tackett e outros. Dan Inosanto foi Sihing e ajudou a muitos outros que depois quiseram acusá-lo de não ensinar Jeet Kune Do.*

*Dan Inosanto ajudou Bruce Lee na formulação de muitas coisas de sua arte e forma de pensar. Dan é um dos únicos a receber 3 certificados diretamente de Bruce Lee, uma pessoa humilde e excelente Sifu!”*

**Como e quando o Jeet Kune Do chegou ao Brasil?**

*“Essa é uma pergunta interessante e que pode causar aqui inveja de alguns, mas verdade seja dita, no Brasil só existia estudiosos que se diziam autodidatas, pessoas que criaram associações, mas ninguém*

*certificado como instrutor e eu apareci como o primeiro instrutor certificado em Jun Fan Jeet Kune Do no Brasil. Comecei a disseminar e existem pessoas que foram meus alunos, começaram comigo quando não sabia quase nada. E, depois outros grupos, poucos foram atrás de obter treinamento formal, eu alertei muita gente, mas ao invés de ficarem próximos, se afastaram, tiveram inveja e tempos depois falaram que foram os primeiros, mas isso eu já falei, em várias entrevistas, que basta mostrar qual diploma é mais antigo e com certeza será o meu. Não falo isso para tentar ser melhor que os outros, para mim o mais importante são as habilidades que tenho e que posso colocar a prova em qualquer lugar para qualquer pessoa.*

*Fui estudar Jeet Kune Do já com uma bagagem em Kung Fu e artes marciais, eu iniciei Jiu Jitsu em 1996, fiz várias lutas de sanda e até me meti no antigo vale tudo. Em 2016, eu me graduei formalmente em Wing Tsun após anos e anos de treino, fora isso, ensinei para vários militares, policiais e homens de segurança!*

*Então, você não vai encontrar muitos instrutores de Jeet Kune Do aqui e até lá fora que tenham dado tanto a cara a bater como eu.”*

**Qual é o cenário atual do Jeet Kune Do no Brasil? Há muitas escolas, praticantes e professores?**

*“Jeet Kune Do no Brasil para mim é bagunçado. Primeiro, os instrutores que tem são desunidos, fora isso, existem os que se proclamam autodidatas e dizem ter aprendido sozinhos, ou porque sabem uma meia*

*dúzia de coisas que viram no vídeo do YouTube e executam, acham que são professores ou foram aos EUA, visitaram Dan Inosanto e chegam aqui achando que são professores. Então, na minha opinião é bagunçado. Aqui na minha cidade, uma pessoa visitou a escola de Taky Kimura em Seattle e voltou dizendo ser Instrutor de Taky Kimura em Jun Fan Gung Fu, depois apagou tudo porque o filho de Taky Kimura falou que ele não podia fazer isso. Quando nem sequer saiu da cadeira, como ele se diz instruir?*

*Eu penso que é preciso queimar muita lenha para isso. Deve ser bom para o ego dizer para os outros o que não é ou mostrar ter a mínima habilidade e condição para o Jun Fan Gung Fu! É importante antes de tudo pesquisar, saber sobre o professor e qual linhagem ele saiu, daí você decide com quem você quer aprender. Às vezes, você pode se dar melhor com um e não com outro, ser melhor ou pior vai depender do seu julgamento e experiência!*

*No meu caso, minha escola fica em Fortaleza, tenho alunos espalhados em várias cidades, muitos não ensinam como profissão. Tenho alunos no Chile e formei dois Sifus, um faleceu em setembro de 2022 e o outro está no Chile. Fora isso, tenho vários instrutores que vem até a minha escola. E, também, podem contratar meus seminários.”*

**Homens, mulheres, crianças, idosos, qualquer pessoa pode praticar o estilo do mestre Bruce Lee? Há algum requisito básico para começar a treinar?**

*“Todos são bem vindos e podem aprender de acordo com sua necessidade e grau de habilidade e objetivos! O requisito principal é vontade de aprender e conhecer!”*

**Sifu Edmárcio, muito obrigado pela sua participação e por dividir o seu conhecimento conosco. Por favor, qual mensagem o senhor gostaria de passar para os nossos leitores?**

*“Quero agradecer mais uma vez pela oportunidade, que todos possam reconhecer o bem que a prática saudável*



*das artes marciais pode proporcionar, a arte marcial é para a vida. Procure um bom professor, pesquise e não olhe primeiramente para o preço, o barato pode sair bem caro.*

*Meu objetivo é espalhar a arte de Bruce Lee e Dan Inosanto, aqueles que querem conhecer e praticar de forma séria pode me contatar, eu gosto de trabalhar com pessoas experientes em outros sistemas de Kung Fu ou outras artes marciais!”*



# É do Norte ou é do Sul?

Em uma conversa sobre artes marciais chinesas, sempre encontraremos pessoas que falam sobre estilos, linhagens, famílias, norte, sul e pessoas que não fazem a mínima ideia do que estas palavras representam.

Geralmente, os praticantes mais aplicados, envolvidos, estudiosos ou veteranos, sabem dizer o estilo que praticam, quem criou, de qual região veio, entre outros detalhes.

Assim como há aqueles que a única coisa que sabem é que estão treinando Kung Fu Wushu.

Uma das dúvidas mais comuns dos praticantes é saber a diferença entre os estilos do norte e do sul da China.

Pode não parecer, mas esta simples informação pode dizer muita coisa sobre um determinado estilo de Kung Fu Wushu.

Para falarmos mais sobre este assunto, convidamos um dos grandes estudiosos sobre artes marciais chinesas, Shifu Marco Seschi.

Discípulo do Grão Mestre Li Wing Kay, professor de Kung Fu Wushu, especialista no estilo Louva a Deus (Tanglangquan) e suas vertentes, Shifu Marco também possui conhecimentos em outras artes marciais.

- Siga o Shifu Marco no [Instagram](#) e no [Facebook](#)!

Veja abaixo como foi a nossa conversa com o Shifu.

**Shifu, muito obrigado por aceitar o nosso convite. Queremos começar lhe perguntando: podemos dividir a China somente entre norte e sul?**

*“Primeiro, eu gostaria de agradecer a oportunidade de falar sobre o assunto. Sempre tive um gosto pela história e, em minhas pesquisas, este sempre foi um tema recorrente e muito interessante.*

*Voltando à sua pergunta, a resposta é: sim, é possível dividir a China entre norte e sul. Assim como, é possível dividir o planeta Terra desta mesma forma. Porém toda e qualquer divisão servirá apenas para destacar algum ponto específico e sempre se perderá em sua generalidade.*

*Se você divide o país baseado em uma fronteira geográfica, como por exemplo, o Rio Amarelo ou o Rio Yangtsé, simplifica em uma coisa só regiões como Xinjiang e Shandong, ignorando o fato de que há distinções com cenários diversos. Isso, em nossa expertise, se traduz como artes marciais que possuem conceitos diferentes entre si, pois se desenvolveram visando atender necessidades específicas.*

*Pessoalmente, eu dividiria a China em microrregiões, mesmo assim não seria suficiente para englobar toda a pluralidade de suas artes marciais.”*

**“Punhos do norte, pernas do sul”, “Pernas do norte, punhos do sul”. Já vimos estas expressões algumas vezes, porém, elas são contraditórias. Qual seria a expressão correta?**

*“Provavelmente nunca saberemos qual é a expressão original. Porém, a mais famosa e antiga é “Pernas do Norte e Punho do Sul”, que surgiu durante o período Republicano da China. Teoricamente, ambas estão corretas, contanto que você delimite o que significam pernas e punhos. Talvez por isso, com o tempo, a expressão tenha começado a se misturar.*

*A ideia principal da expressão é afirmar que os estilos do sul possuem um melhor e maior desenvolvimento em suas técnicas de mãos e menos ênfase em chutes, enquanto os do norte focam mais em chutes e manobras com as pernas. Na prática, isto indica que os estilos do sul possuem bases mais baixas e enraizadas, possibilitando uma maior variedade de técnicas com os*

*braços. Já os estilos do norte, teriam bases mais altas, porém, com uma vasta gama de chutes e movimentos acrobáticos, sem desenvolver grandes quantidades de técnicas com os punhos.”*

## **Quais são as principais características dos estilos do norte e quais são as principais características dos estilos do sul? Como diferenciá-los?**

*“Esta é a pergunta de um milhão de dólares. Já citei a caricatura de ambos os estilos, agora vamos falar sobre como chegou-se a esta conclusão.*

*Como dito anteriormente, a frase é antiga, porém, a partir do século 20, apareceram diversos estudos que se propunham a analisar a questão. Porém, como cita Stanley E. Henning, a maioria é confusa e inconclusiva. Um estudo feito pelo historiador Lin Yinsheng analisou 16 estilos de Kung Fu praticados em Fujian, notando que apenas 3,8% dos movimentos eram realizados pelos pés. Sua conclusão foi que a premissa da expressão era verdadeira. No entanto, ele não forneceu qualquer dado sobre estilos do norte para contrapor essa diferença, e dois destes estilos analisados eram na realidade de Henan, ao norte da China.*

*Agora, quando observamos os estilos do norte, existe uma quantidade grande de exemplos onde eles se portam exatamente como dita a caricatura dos estilos do sul. Estilos como Bajiquan (八極拳), Baguazhang (八卦掌), Piguaquan (劈掛拳), Tongbeiquan (通背拳), Xingyiquan (形意拳), Liuhequan (六合拳), Mizongquan (迷蹤拳), Fanziquan (翻子拳) e muitos outros podem ser citados em maior ou*

menor grau. Se formos levar em conta apenas a categoria geográfica, existem tantas exceções que acabam se tornando a regra. Portanto, precisamos verificar quais são as características mais sutis que permeiam a cultura de cada região.

Para isso, é preciso entender que tentar categorizar estilos não é novidade, durante a dinastia Ming (1368-1644), um famoso escritor chamado Tang Shunzhi (唐順之) (1507-1560) propôs uma divisão em duas categorias: Changquan (長拳), ou Punho Longo, e Duanda (短打), significando Golpes Curtos. Estas denominações não são de estilos, mas, sim, de pensamentos estratégicos de batalha o que ocasiona uma diferenciação no modo como estilos de Kung Fu que os adotam se portam. Uma forma simplificada ao extremo é a diferença entre lutar em um local com amplo espaço para manobras e em um ringue, onde se adapta seus golpes para um espaço mais limitado.

Segundo Tang, o Changquan seria apelidado de “forma em constante mudança”, enquanto o Duanda seria “manter a forma”, sendo que o primeiro envolvia grandes movimentos de pernas e o segundo um maior foco nos braços. O que conhecemos hoje como estilo do sul se assemelha demais ao que era descrito como Duanda. Isto pode ocorrer por uma evolução do programa de treinamento do General Qi Jiguang (戚繼光) (1527-1588) já que, em uma guerra, técnicas especializadas em espaços confinados seriam melhor aproveitadas. No entanto, as técnicas do General Qi influenciaram também os estilos do norte. O famoso historiador Tang Hao (唐豪) (1887-1959) afirma que o

*Taijiquan (太極拳) possui ao menos vinte e nove das trinta e duas manobras propostas pelo General. Além disso, é relativamente simples encontrar a sua influência em praticamente todos os estilos de kung fu.*

*Claro que a geografia também não pode ser ignorada, aqui ela se encaixa no que encaro como “necessidade específica”. O norte da China é uma região de planícies, com maiores confrontos e também com uma menor população. Portanto, espaços maiores geram respostas maiores às situações específicas. Já o sul é o local onde se concentra a maior parte da população chinesa, com mais cidades bem populosas e menos espaços abertos, embora exista uma variação gigantesca de região para região.*

*Como conclusão preliminar, a grande diferenciação está na estratégia de combate. Os estilos do norte possuem grande predileção em utilizar o trabalho de pés para fechar a distância ou ganhar vantagem estratégica no terreno sobre o adversário. Isto se reflete muitas vezes em movimentos mais expansivos utilizando um maior relaxamento dos movimentos para conseguir uma grande potência em seus golpes. Já os estilos do sul parecem privilegiar o trabalho em curta distância, partindo do pressuposto que o adversário estará próximo e sem a necessidade de ganhar muito terreno. Isto tendeu a gerar potência através da tensão, utilizando a suavidade e rigidez para fluir entre as curtas distâncias que chamaram de “pontes”.*

*Tecnicamente, ambas as variações de estilos são bem parecidas, porém seu núcleo acaba expressando*

*conceitos que foram passados por séculos de desenvolvimento em diversas situações. Se analisarmos apenas os estilos mais caricatos, como os estilos Changquan atuais e os provenientes da família Hong, iremos sempre tirar a mesma conclusão do que o senso comum dita. Mas, se expandirmos nossa visão, iremos perceber um universo muito maior e complexo do que aparenta.”*

**Muito se fala das técnicas dos cinco animais do sul: tigre, dragão, garça, serpente e leopardo. Estas técnicas foram desenvolvidas somente no sul da China ou também podemos encontrá-las em estilos do norte?**

*“Existe um problema fundamental nessa pergunta no que concerne o significado de “técnica”. Estamos falando de estilos, manobras ou golpes simples?”*

*Um estilo em si, teoricamente, engloba um conjunto de manobras conectadas sob um conceito teórico. O estilo do dragão, chamado de Longxingmoqiao (龍形摩橋), de origem Hakka da região de Guangdong (廣東) é composto de diversas manobras.*

*Uma manobra, normalmente, é um conjunto grande ou pequeno de golpes, como socos e chutes. A manobra Heihutouxin (黑虎偷心), ou Tigre Negro Rouba o Coração, normalmente envolve dois golpes diretos, sendo ao menos um deles no coração.*

*Já um golpe simples normalmente envolve um soco, chute, arremesso ou apresamento. Um exemplo seria o*

*Baoquan (豹拳), ou Punho do Leopardo, famoso por golpear com as falanges mediais da mão.*

*Os cinco animais foram popularizados pela família Hong (洪), mais conhecida no Brasil como Hung, de um dos estilos mais famosos do sul da China, o Hungga (洪家), ou Família Hung. Proveniente da região de Guangzhou (廣州), talvez seja o estilo do sul mais famoso e que mais representa essa caricatura discutida nesta entrevista. Talvez por desejo dessa família ou por ser algo recorrente da época, os chineses do sul adotaram a nomenclatura desses cinco animais em maior quantidade do que os do norte. Porém, são referências comuns e em grande quantidade em todas as regiões da China.”*

**Há duas lendas famosas que às vezes são confundidas, acredito que o senhor já ouviu falar destas lendas. Uma fala sobre os cinco anciões do norte, a outra sobre as cinco famílias do sul e ambas estão relacionadas à destruição do Templo Shaolin. Podemos relacionar estas lendas com os estilos do norte e do sul ou são apenas contos passados de geração em geração?**

*“Sim, essa lenda é bem famosa e, normalmente, é replicada quase que no automático por praticamente todo e qualquer praticante de kung fu no mundo. Com amigos, eu normalmente brinco que seriam esses os monges mais azarados da história, pois em algumas versões eles escaparam de um ataque no Templo Shaolin do Norte apenas para sofrerem outro no Templo Shaolin do Sul.*

*Meir Shahar conecta a origem desta lenda à família Hong, quando durante a dinastia Qing (1644-1912), os bárbaros Xilu teriam derrotado os exércitos da dinastia Qing. Para conseguir reverter esta situação, teriam chamado os monges de Shaolin e, como agradecimento, o Imperador teria oferecido cargos no governo. Como estes monges queriam voltar à vida clerical, recusaram, porém, com isso, causaram a ira do Imperador que revidou criando intrigas e boatos. O resultado é que destruíram o Monastério e os únicos cinco monges sobreviventes teriam fugido para o Sul e fundado a Tiandihui (天地會) ou Sociedade do Céu e da Terra, com o lema de FanQingfuMing (反清復明): derrotar os Qing e restaurar os Ming.*

*O problema é que, historicamente, isso não pode ser comprovado. A China, apesar de todos os esforços, nunca conseguiu provar a existência de um Templo Shaolin do Sul. Não existem registros dos tais Xilu e nem os nomes dos monges sobreviventes. Seus primeiros registros, inclusive, são da Hongmen (洪門) ou Sociedade Hong, também conhecida por Geekungtong, sendo uma ramificação da Sociedade do Céu e da Terra. Esta sociedade teve o costume de registrar entre seus membros e fundadores diversos personagens fictícios.*

*A conclusão é que a lenda dos cinco anciões muito provavelmente é uma criação das sociedades secretas chinesas alimentadas por um desejo anti-Qing. Seu objetivo era utilizar a fama do Monastério Shaolin com a população para engrossar as fileiras de suas organizações e gerar um golpe de Estado.*

*Portanto, embora os cinco monges não tenham tido influência alguma na diferenciação dos estilos do norte e do sul, sua popularidade gerou uma propagação maciça do estilo da família Hong, o que ajudou a delimitar a visão popular como um estilo do sul se define. No entanto, seria irresponsável da minha parte dizer que apenas isso teria influenciado a população. A Revolução dos Boxers e incontáveis publicações populares como contos, peças teatrais e músicas também ajudaram a criar o imaginário do que é um estilo do sul em contraste ao do norte.”*

## **Há estilos que mesclam características do norte e do sul? Seriam estilos mais completos de Kung Fu Wushu?**

*“Sim, com toda a certeza e é muito mais comum do que se imagina. Quando pensamos em artes marciais, estamos falando da cultura marcial de um povo, voltada à otimização da propagação e controle da violência. Quando sua vida esta em jogo, você utiliza aquilo que funciona e adapta ao seu modo de agir. Portanto, estilos do norte muitas vezes ao se depararem com estilos do sul adaptaram técnicas para seu arsenal e vice-versa.*

*Um praticante do estilo do norte, ao se deparar com uma situação adversa, adapta suas técnicas para lidar e superá-la. Um praticante do sul irá fazer exatamente a mesma coisa. O Tanglangquan (螳螂拳), ou Estilo Louva-a-Deus, se adaptou às diversas regiões que migrou. Em Hong Kong (香港), teve contato com diversos estilos do sul em um espaço muito mais apertado do que em*

*Shandong. Isso gerou uma adaptação à estas técnicas, muitas vezes incluindo conceitos sulistas em seu sistema. Quem foi para Qingdao (青島) teve diversos encontros com outros estilos como Baguazhang e Shuaijiao (摔角), isso gerou um “tempero” diferente de quem ficou em Yantai (煙台). Mesmo estando em regiões tão próximas dentro da província de Shandong (山東).*

*Claro que existem casos mais clássicos, como o estilo Cailifo (蔡李佛), mais famoso no Brasil por seu nome em cantonês Choylifut, que possui adaptações após os encontros com estilos do norte. Outro exemplo é o YingzhaoFanzimen (鷹爪翻子門), o famoso Garra de Águia, um estilo que teve grande parte do seu desenvolvimento no sul da China durante o período na Associação Atlética Jingwu (精武體育會) e em Hong Kong. Mesmo adquirindo certa expertise no cenário apresentando-se junto a estilos sulistas, manteve suas características nortistas.*

*O fato é que a consequência das trocas culturais entre pessoas de regiões diferentes causam influências diretas e indiretas. Com o histórico de migrações, viagens e intercâmbios entre as diferentes regiões da China, é até natural considerar que exista uma mescla. Quanto a questão de serem mais completos ou não, a resposta é difícil, pois depende do conceito do que é ser completo. Acredito que para cada pessoa que perguntar, terá sempre uma resposta diferente.*

*O interessante é que quando Tang Shunzhid escreve as diferenças entre Punho Longo e Golpes Curtos, ele afirma que um lutador deveria dominar ambos os estilos*

*ou seria incompleto. Algo parecido também é descrito pelo General Qi Jiguang em seu livro JixiaoXinshu (纪效新书), Novo Tratado em Eficiência Militar. Ele afirma que as trinta e duas manobras de seu manual foram condensadas utilizando os melhores estilos da época e voltadas para suprimir as fraquezas de cada um deles e fortalecer seus pontos fortes.*

*Então, essa é uma questão que está em voga faz muitos anos e, com certeza, é algo que devemos sempre levar em consideração.”*

**Entre os estilos de Kung Fu Wushu, muitas armas tradicionais chinesas são utilizadas nos treinamentos. Há armas exclusivas de uma região que não são utilizadas na outra?**

*“Acredito que sim, embora não possa afirmar categoricamente. Existem diversas razões que podem gerar esse fenômeno.*

*Regiões diversas possuem necessidades diferentes. Então, as armas se ajustam de acordo com sua função. Quando o general Qi Jiguang precisava combater os Wokou (倭寇), ou Piratas Japoneses, ele adaptou a Ōdachi (大太刀) japonesa e criou uma variação chamada de Changdao (長刀) ou Facão Longo. Esta arma, apesar de muito utilizada por ele, ficou restrita a poucos nichos até que o Instituto Nanjing revivesse suas técnicas e levasse à sua atual popularização.*

*Outro exemplo clássico é a HudieShuangdao (蝴蝶雙刀), as famosas “Facas Borboleta” que foram popularizadas*

*pelos estilos sulistas. Em termos simples, já que o Marcos de Abreu já explicou brevemente sobre a origem em sua brilhante entrevista nesta mesma revista, elas são basicamente uma variação do Shuangdao (雙刀), ou Facão Duplo, famosos em diversos estilos. Porém, foi se especializando devido à região em que era empregada e acabou gerando uma arma “exclusiva” que, com o tempo, acabou em uso por outros estilos que não possuem relação alguma com essa demanda. As razões são diversas, mas pode ser por puro gosto estético.*

*O que nos leva a outro ponto, já que armas muitas vezes são criadas apenas por razões estéticas ou de cunho de opinião pessoal, muitas vezes, o que vai definir se ela será exclusiva ou não será a sua popularização. Considero que quanto mais popular uma arma se torne, maiores as chances de estilos diferentes a adotarem, mesmo que não possam se adaptar completamente a elas ou que possuam ligação com seus cenários iniciais.”*

**Norte ou sul, qual região em que o Kung Fu Wushu mais se desenvolveu? Qual região possui mais estilos?**

*“Praticamente impossível dizer onde o Wushu se desenvolveu mais, pois isso depende de tantos fatores que podem gerar resultados completamente contraditórios. O fato é que estilos continuam a se desenvolver baseados em necessidades atuais. Hoje, alguns buscam um distanciamento de suas origens, enquanto outros tentam retomar aquilo que lhes pertencia. O mundo marcial evoluiu, o que gera*

*questionamentos pertinentes, porém, é preciso lembrar que existem e sempre existiram diversos caminhos para o desenvolvimento de um estilo. O fator determinante sempre será o seu foco. Embora pessoalmente eu acredite que é preciso manter uma relação estreita com sua origem, mesmo que esta ferramenta maravilhosa seja usada para outros fins. Sem definir o que especificamente se refere ao desenvolvimento, a conclusão sempre será subjetiva e pessoal.*

*Já com relação à região que possui mais estilos é diferente. Existem dados levantados que, embora sejam parciais, conseguem fornecer um cenário verossímil do todo. Em todos os levantamentos feitos, sempre existem mais estilos do norte do que do sul. Possivelmente, a proporção seja de dez estilos do norte para cada estilo do sul que surja. Considero que, se pudéssemos fazer um levantamento real de todos os estilos na China, esse quadro não mudaria.*

*Stanley E. Henning acredita que esse desequilíbrio aconteça por razões históricas que remontam ao Período dos Reinos Combatentes (476- 221 a.C.) com uma grande concentração de tropas na região norte da China. Neste período, o uso dos punhos era considerado uma habilidade essencial em conjunto com a habilidade em armas. Esta não foi a primeira e nem a última guerra a atrair uma grande quantidade de tropas para a região. Aliado a isso, existe, no decorrer dos séculos, uma pobreza constante da região que levou a um aumento de criminosos e a consequente resposta de foco nas artes marciais para proteção.*

*Enquanto isso, o sul tinha maior estabilidade e riqueza em relação ao norte o que, por sua vez, não favoreceu o surgimento de muitos sistemas marciais. Situação que mudou em meados da dinastia Ming, quando os Wokou começaram a atacar a costa sul da China. Assim como as grandes revoltas populares, após a ascensão da dinastia Qing, houve um aumento gigantesco de conflitos na região. Não por acaso, muitos dos grandes estilos atuais do sul possuem sua origem atrelada ao aparecimento de sociedades secretas voltadas a derrubar os Manchus do poder.”*

**Shifu, certamente o senhor tem propriedade para responder esta pergunta: Louva a Deus do norte ou do sul, qual é o verdadeiro?**

*“Essa é uma daquelas perguntas que sempre me fazem. Infelizmente, nem sempre as pessoas saem contentes com a resposta. A verdade é que ambos são verdadeiros.*

*Agora, calma, o estilo mais antigo com certeza é do norte. Ele foi desenvolvido entre o final da dinastia Ming e o começo da Qing na região de Shandong. O que acontece é que ele ficou extremamente famoso, muito em voga devido a seus habilidosos praticantes e eficiência do estilo. Isso acabou gerando uma popularização que tem efeitos até hoje na cultura popular. O fato de ser um nome fácil de guardar e ter relação com histórias extremamente famosas na história da China também ajudou e muito.*

*Já a sua contraparte do sul possui uma história bem diferente. Ele é proveniente dos estilos da população Hakka (客家) que significa literalmente Família Convidada. Eles são uma parcela da população chinesa originária do norte da China, mas que, com o passar dos séculos, acabou migrando para o sul. Porém, como não são originários da região, sempre foram marginalizados e nunca considerados pertencentes à sociedade local. Um especialista em estilos Hakka no Brasil, chamado Carlos Eduardo Duarte Moraes, estima que o desenvolvimento de suas artes marciais data de no máximo 300 anos atrás.*

*A consequência é que seu desenvolvimento é um pouco mais recente que os estilos nortistas e, junto ao fato de serem extremamente segregados, o resultado é explosivo. Em alguns momentos de sua história, a cultura Hakka foi perseguida e suprimida. Então, é dito que, para disfarçar uma manifestação militar de uma cultura perseguida, resolveram utilizar o nome de um estilo famoso do norte extremamente bem conectado à cultura padrão chinesa. O escolhido foi o estilo Louva-a-deus. A partir disso, quando perguntados, afirmavam que sua origem não era Hakka. No entanto, os nomes originais das famílias sempre foram mantidos e, atualmente, existe um movimento de chamar o estilo por estes nomes e, não, de Louva-a-deus do sul. Para mim, esta versão faz todo o sentido e pode ajudar a explicar o surgimento do estilo no sul.*

*Portanto, embora não tenham relação direta entre si, ambos os estilos são verdadeiros. O fato de um ter utilizado o nome do outro ou, se fosse o caso, de uma*

*fundação distinta, não indica qualquer prejuízo à veracidade deles. Se houve influência técnica direta ou não, eu não saberia dizer. Acredito que, para delimitar isso, a pessoa teria que estudar muito a fundo ambos os estilos, o que é bem complicado. Portanto, essa é uma parte que talvez demorem a saciar a curiosidade.”*

**Muito obrigado pela sua participação! É uma honra ter o senhor aqui dividindo conhecimentos com os nossos leitores. Por favor, Shifu, deixe um recado final para os nossos leitores.**

*“Eu quero agradecer de coração a oportunidade dada pelo Sifu Erik Souza e por todos da Revista Digital Erik Souza Kung Fu. São iniciativas como essa que fazem com que continuemos a treinar e a divulgar essa maravilhosa arte marcial para todos. Obrigado por me pedirem para reviver esse assunto, pude voltar e analisar alguns pontos que anteriormente não estavam claros e isso ilustra exatamente o que é o Kung Fu: uma busca inesgotável pela excelência. Agradeço também a todos que leram a matéria, espero que tenham gostado e adquirido mais conhecimento e vivência. Estou sempre disponível para conversarmos e aprendermos juntos. A todos os praticantes, continuem seu treino, estudem, questionem e enriqueçam nossa floresta marcial. O Brasil e o mundo só têm a ganhar com isso. Deixo aqui, então, meus votos para que todos possam ter uma jornada plena e maravilhosa, iremos nos encontrar muitas e muitas vezes. Divirtam-se e aproveitem cada passo dado.”*



# A Importância dos Carboidratos para os Treinos

O carboidrato é a principal fonte de energia para o corpo humano, logo, este macronutriente possui um papel fundamental no desempenho físico e mental durante o treinamento.

Quando consumido, o carboidrato começa a ser digerido (quebrado) pela saliva e depois pelo intestino delgado.

Após ser digerido, o carboidrato é quebrado em moléculas menores e uma delas é a glicose.

A glicose é distribuída por todo o corpo através da corrente sanguínea para ser utilizado como fonte de energia.

Quando a glicose chega ao músculo, ela é transformada em glicogênio para ser estocada.

Após reabastecer os tecidos do corpo humano, a glicose em excesso no sangue é levada ao fígado, aonde também é estocada como glicogênio.

Quando os músculos e o fígado já estão saturados de glicogênio e a quantidade de glicose continua alta no sangue, o nosso organismo converte o excesso de glicose em triglicerídeos, que são armazenados como gordura.

Ou seja, o consumo excessivo de carboidratos pode levar a obesidade, caso a necessidade de calorias diárias seja extrapolada.

Durante os treinos, a glicose circulante na corrente sanguínea é utilizada para produzir energia, a sua quantidade vai se reduzindo e o glicogênio armazenado no fígado vai sendo quebrado em glicose para manter o nosso corpo em movimento.

Quando o treinamento é prolongado ou muito intenso, o glicogênio presente nos músculos é convertido em glicose para a produção de energia.

Para que o corpo esteja sempre nutrido de carboidratos é fundamental que este macronutriente seja consumido aos poucos durante as refeições do dia.

Mas antes de falarmos sobre a distribuição de carboidratos no pré, intra e pós-treino, é importante que você saiba que, de forma geral, podemos dividir os carboidratos em dois tipos: simples e complexos.

- **Carboidratos Simples:** são aqueles de maior índice glicêmico, são facilmente digeridos e rapidamente absorvidos pelo organismo, por exemplo: glicose, frutose, galactose, maltose, sacarose, lactose.

- **Carboidratos Complexos:** estes possuem estrutura molecular complexa, logo, são mais difíceis de serem digeridos e são lentamente absorvidos pelo organismo, por exemplo: amido, glicogênio, fibras.

O processo de digestão e absorção dos carboidratos pode demorar até 6 horas para ser concluído, porém, muitos fatores influenciam neste processo, como por exemplo: consumir carboidratos juntamente com outros macronutrientes.

Quando consumimos somente o carboidrato em uma refeição, este é mais rapidamente digerido e absorvido em relação ao consumo associado a proteínas ou gorduras.

Então, para evitar o aumento de gordura corporal através do consumo de carboidratos, evite ingerir glicose, frutose, galactose, maltose, sacarose, lactose de forma isolada em uma refeição.

Porém, há momentos que o consumo isolado de carboidratos simples pode ser interessante, pois eles levam

apenas alguns minutos para estarem disponíveis na corrente sanguínea.

Falando em desempenho durante os treinamentos, podemos dividir o consumo de carboidratos em pré, intra e pós-treino.

- **Pré-treino:** todas as refeições feitas antes do exercício físico são consideradas pré-treino, pois, como já dito anteriormente, o carboidrato pode levar até 6h para ser absorvido e utilizado como fonte de energia.

- **Intra-treino:** o consumo de carboidratos simples em treinos de longa duração (acima de 90 minutos ou em treinos muito intensos) pode ser fundamental para que não haja queda de rendimento, perda de massa magra e, até mesmo, hipoglicemia.

- **Pós-treino:** logo após um treinamento, pode ser interessante o consumo de carboidratos simples para evitar a degradação da massa muscular, mas as refeições seguintes também precisam conter outros nutrientes.

Lembre-se que a quantidade de alimentos, assim como, a divisão de refeições que você irá fazer, deve ser programada por um nutricionista, então, não mude a sua dieta sem conversar com um profissional responsável.

Dentro de uma dieta equilibrada e de acordo com o seu objetivo, a quantidade de carboidratos consumidos pode variar de 40% a 70% das calorias diárias.

Lógico que, estes números não englobam casos extremos, pessoas que precisam controlar o consumo de carboidratos e pessoas que precisam consumir grandes quantidades.

Atletas costumam ingerir quantidades maiores de nutrientes em geral, pois possuem uma rotina de treinos muito intensa o que exige uma quantidade grande de carboidratos.

Por outro lado, pessoas com diabetes precisam controlar a ingestão de carboidratos para manter a saúde em dia e, dependendo da rotina de treinos, uma estratégia é utilizar alimentos com gorduras boas como fonte de energia.

Cuidado com dietas que restringem muito os carboidratos, nem as pessoas com diabetes cortam de forma severa este macronutriente.

Dietas excessivamente restritivas em carboidratos podem ser responsáveis pela redução do metabolismo das gorduras, diminuição do desempenho físico e dificuldade de concentração, uma vez que o cérebro consome 20% dos carboidratos ingeridos.

Além disso, a ausência de carboidrato no organismo pode causar vários outros problemas à saúde, como por exemplo: intestino desregulado, mal estar, mau humor.

O carboidrato não é o vilão como muitas pessoas acreditam, ao contrário, além de melhorar o seu rendimento nos exercícios físicos e afazeres do dia a dia, ele também ajudará a manter a sua saúde física e mental em excelente estado.

# Fim desta Edição!

Participe do nosso grupo no Telegram para receber as próximas edições: [CLIQUE AQUI](#).

Elogios, críticas, sugestões, parcerias, publicidade, entre outros assuntos, entre em contato pelo e-mail [contato@eriksouzakf.com](mailto:contato@eriksouzakf.com).

Até a próxima!

