# Artes marciais chinesas

CULTURA CHINESA:  
A China é um dos países mais rico em cultura e tradição, tradições que vem sendo trazidas a séculos . Desde que a história da china começou eram criados objetos de bronze, jade e osso mostrando sempre a essência da arte chinesa envolvendo toda parte da alma e espírito. O chá sempre foi um símbolo chinês, o cultivo de trigo e arroz sempre dominou.   
Na china há uma grande variedade de religiões, sendo algumas delas consideradas religiões e outras apenas filosofia de vida como confucionismo e Taoísmo, , os chineses tem muitas crenças na sabedoria, durante um longo período a filosofia predominava na China, Lá havia os mestres mais sábios que por influencia de corpo e alma se tornavam com um pensamento superior a outros.  
  
Foi na China que surgiu a escrita, a primeira crença diz que um homem enviado pelo Deus Huang Di criou a escrita inspirado em rastros de animais, já a segunda lenda que foi contada pelo imperador Fu shi os primeiros textos foram gravados nos Jiaguwen em cascos de tartarugas e ossos de boi entre 1500a.C. e 1000 a.C. durante a dinastia Chang .A musica também era praticada na china antiga cerca de 1200 a.C. a musica na China já era uma cultura bem desenvolvida, a musica tradicional chinesa é praticada com instrumentos de corda,flautas, vários pratos, tímpanos e gongos.  
Fonte: Wikipédia, a enciclopédia livre.   
  
As Artes Marciais Chinesas |  
Introdução |  
|As artes marciais chinesas chamam-se kung fu – “dom” ou “habilidade” – no Ocidente; na China e em outros países asiáticos elas são mais conhecidas como wu-shu, ou “a arte do combate”. A maior parte das centenas de artes marciais chinesas pode ser classificada em estilos “duros/externos” ou “suaves/internos”. Os estilos “duros” incluem lutas rápidas e potentes, como o Shaolinchuan, enquanto os estilos “suaves”, como o tai chi chuan, se concentram mais em elementos internos, como a consciência do espírito e a regulação do chi, ou “energia”. |  
  
Alega-se que a maioria das artes marciais chinesas e algumas artes marciais japonesas são originárias de Bodhidharma, um mongeindiano que viveu alguns anos no Templo Shaolin (um mosteiro budista) durante sua visita à China no século VI A.C. Estudiosos consideram essa alegação com considerável ceticismo, já que notas históricas e a arqueologia moderna relatam origens mais antigas de algumas técnicas e escolas chinesas. Sabe se hoje, que o histórico de guerras na china conta seu início há aproximadamente cinco mil anos.  
Centenas de diferentes estilos de artes marciais chinesas foram desenvolvidas nos últimos 2.000 anos. Diversos estilos distintos traziam seus próprios conjuntos de técnicas e ideias. Há também diversos temas comuns entre estilos, o que levou muitos a caracterizá-los como pertencentes a "famílias" (å®¶, jiÄ) de artes marciais. Há estilos que imitammovimentos de animais. Há estilos que reúnem inspiração de diversas filosofias chinesas. Alguns estilos se concentram totalmente na crença de controlar a energia Qi, Chi ou Ki, enquanto outros focam totalmente competições e exibições. Muitos estilos, também, fazem uso de um vasto arsenal de armas chinesas. Para uma lista de estilos, veja Lista de artes marciais chinesas.  
  
Tai Chi Chua |  
|  
|  
História e FilosofiaTai chi chuan significa “princípio supremo dos punhos” e é uma arte marcial tão antiga que suas origens se perderam. De acordo com a teoria médica e filosófica chinesa, chi é a energia interna que move todas as coisas vivas. Praticar tai chi regula o chi, que por sua vez mantém a saúde. A história coloca Chang San Feng, um estudante do famoso templo Shaolin, como o fundador do tai chi, mas muitos praticantes afirmam que a fonte verdadeira foi o monastério Wu DangShan, localizado na China Central, durante o século 15. Durante a Dinastia Qing, um praticante de tai chi chamado Yang Lu Chan foi convidado pelo Manchu para ensinar a família imperial e sua guarda. Yang revelou a eles apenas uma parte da arte, ensinando o sistema completo apenas para parentes próximos e estudantes confiáveis. A popularidade do tai chi chuan cresceu entre a nobreza, mas só se espalhou pelo resto da China durante os anos 20, quando seus benefícios à saúde foram reconhecidos. A arte do tai chi, antes secreta,se tornou um exercício nacional. Desde a década de 60, o tai chi se espalhou pelo mundo e é a arte marcial mais praticada do planeta. Treinamento de Tai Chi ChuanO tai chi focaliza o desenvolvimento dos aspectos internos do corpo humano – respiração, flexibilidade e mente. Os iniciantes aprendem primeiro a relaxar e a manter a boa postura. Então aprendem um modelo, uma seqüência contínua que pode ter mais de 100 posturas e movimentos, que são a base do tai chi. Mais tarde, os praticantes aprendem um exercício em que gentilmente pressionam e retiram suas mãos de encontro aos braços do parceiro. Em uma situação de combate, o tai chi chuan ensina aos praticantes a relaxar e fazer movimentos fluidos, permitindo uma ação suave e respostas rápidas. No tai-chi, a auto-defesa é mais uma reação refletida que a repetição de uma técnica. |  
ShaolinChuan |  
|  
|  
História e FilosofiaReza a lenda que cerca de 60 anos depois da fundação do templo Shaolin, localizado em Song Shan na província de Henan, um monge indiano chamado Bodhidharma, ou “Damo” – que depois fundaria o Zenbudismo– foi visitá-lo. Ele ensinou aos monges do templo vários sistemas de exercícios marciais, como o famoso. “18 movimentos de mão de Lohan”, para aumentar a saúde e a concentração durante as meditações. Mais tarde, os monges combinaram estes movimentos com as artes marciais existentes na época, formando o Shaolinchuan. O Shaolinchuanevoluiu ao longo dos anos, especialmente durante a dinastia Ming (1300s – 1600s), e se espalhou pela China e o leste da Ásia. WingChunchuan, taekwon do e o caratê japonês têm raízes no Shaolinchuan. Treinamento em ShaolinShaolinchuan é essencialmente uma arte marcial de estilo externo, que explora a força física e a os pontos fracos dos músculos, ossos e tendões. Uma característica do sistema Shaolin são as 10 séries usando as mãos sem proteção, assim como séries com armas. Existem dois estilos diferentes de Shaolin – o estilo do Norte, que mistura técnicas com mãos e pés, e o estilo do Sul, que usa predominantemente técnicas usando as mãos. O Shaolin é famoso por seus “Cinco Animais”, movimentos modelados com base nos movimentos da cobra, grou, leopardo, tigre e dragão. Dizem que o Bodhidharma começou a imitar os movimentos da cobra e do grou depois de testemunhar uma luta entre esses animais. Hoje existem centenas de escolas seculares em todo o mundo, que ensinam Shaolinchuan, de uma forma ou de outra. |  
WingChunChuan |  
|  
|  
História e FilosofiaO WingChun é originário do sul da China e é relativamente novo, em comparação a outras artes marciais chinesas. O WingChun é uma arte marcial de estilo mais suave, mas hoje em dia funde também as técnicas mais pesadas. O temor dos monges altamente habilidosos do monastério Shaolin levou o governo de Qing a conspirar com monges traidores paraarrasar o templo em um grande incêndio. A monja Ng Mui foi uma das lutadoras prodígio a escapar, e esta especialista em Shaolinchuan criou o wingchun. Mais tarde, Ng Mui orientou a jovem e bela YimWingChun, instruindo-a no kung-fu. Ela então deu o nome de sua protegida ao sistema que inventou, o wingchun. Ng Mui descartou as antigas tradições e se concentrou em vencer a qualquer custo. O WingChun usa a velocidade e a astúcia para superar as vantagens naturais do oponente, em vez da força, da flexibilidade muscular e da condição dos ossos. A luta permite até dedos nos olhos, cotoveladas no rosto e chutes no baixo ventre do adversário para ganhar vantagem. O WingChun pratica a proteção e o ataque aos principais pontos de pressão, a economia de movimentos, e o princípio simultâneo ou combinado de ataque e defesa. Treinamento de WingChunO WingChun ensina que existem cinco formas de derrotar o inimigo – travar articulações, chutes, golpes, bloqueios e o uso de armas. Um dos métodos definitivos de treinamento no WingChun é a prática com o boneco de madeira, popularizado em muitos filmes em que os praticantes treinam contra aparatos de madeira, encontrados apenas no wingchun. O WingChun também envolve a prática com armas. As armas são adaptadas, em sua maioria, de ferramentas do dia-a-dia usadas na agricultura ou na pesca, como bastões, estacas e barras |  
De metal.  
  
Fontes:  
Discovery Channel  
www.wikipedia.com