

A matéria apresentada a seguir foi publicada nos Estados Unidos na revista "*Journal of Chinese Martial Arts*" na edição *Spring – 2001*, tendo sido uma das maiores vendagens daquela revista, dado o sucesso desta matéria. A seguir é apresentado o texto na íntegra, estando o original grafado em **azul**, a tradução em **preto** e meus comentários adicionais em **verde**.

Agradeço a gentileza do amigo Dou Wan Chun pela permissão de publicá-lo, pela paciência de conferir a minha tradução e, sobretudo, por divulgar o Grão-Mestre Chan Kowk Wai e sua arte.

The Legacy of Grandmaster Chan Kowk Wai
O Legado de Grão-Mestre Chan Kowk Wai

Bei Shaolin Quan Men
Northern Shaolin Gate

Shaolin do Norte

By Dou Wan Chun
Por Dou Wan Chun

Tradução Arioaldo Ferraz de Arruda Veiga

Dou Wan Chun learned the Bei Shaolin system from Grandmaster Chan Kowk Wai and continues to teach the three foundations [Sanben] of Bei Shaolin Quan Men: Iron Sand Palm [Tie Sha Zhang], Small Golden Bell [Xiao Jinzhong Zhao], and the forms [Quan]. Dou Wan Chun aprendeu o sistema Bei Shaolin de Grão-Mestre Chan Kowk Wai e continua a ensinar os três fundamentos [Sanben] do Bei Shaolin Quan Men: Palma de Ferro [Tie Sha Zhang], Respiração Sinos de Ouro [Xiao Jinzhong Zhao], e as formas [Quan].



Gu Ru Zhang (1894-1952) was born in Jiangsu Province, Northern China. He began his martial arts as a child learning Tantui and Zhaquan from his father, Gu Li Zhi. After Gu Li Zhi's death, Gu Ru Zhang learned from his mother. In his teens, Gu Ru Zhang trained Bei Shaolin Quan Men under the tutelage of Yan Ji Wen at the Yan family camp, Feichang, Shandong province, China (*Shandong Sheng Feicheng Yanjia Zhai*). Yan Ji Wen taught the teenage Gu Ru Zhang all he knew of the Bei Shaolin system. Gu Ru Zhang traveled throughout China demonstrating his feats of strength in Iron Palm (*Tie Sha Zhang*), Golden Bell Cover Qi Gong (*Jin Zhong Zhao Qi Gong*), Lightness Skill Leaping Method (*Qing Gong Tiao Tan Fa*), and the Bei Shaolin Quan Men system. After completing his training with his primary teacher, Gu Ru Zhang learned several major styles of Northern Shaolin martial arts.

Gu Ru Zhang (1894-1952) nasceu na Província de Jiangsu, Norte da China. Ele se iniciou nas artes marciais ainda criança, aprendendo Tantui e Zhaquan (*Tchá Tchuan*) com seu pai, Gu Li Zhi. Após a morte de Gu Li Zhi, Gu Ru Zhang aprendeu com sua mãe. Na adolescência, Gu Ru Zhang treinou Bei Shaolin Quan

Men sob a tutela de Yan Ji Wen no acampamento da família Yan, Feichang, Província de Shandong, China (*Shandong Sheng Feicheng Yanjia Zhai*). Yan Ji Wen ensinou ao adolescente Gu Ru Zhang tudo o que sabia do sistema Bei Shaolin. Gu Ru Zhang viajou através da China fazendo demonstrações de sua força e domínio da técnica Palma de Ferro (*Tie Sha Zhang*), Técnica de Respiração Interna dos Sinos de Ouro (*Jin Zhong Zhao Qi Gong*), Método de Saltos Suaves Habilidosos (*Qing Gong Tiao Tan Fa*), e o sistema Bei Shaolin Quan Men. Após completar seu treinamento com seu primeiro professor, Gu Ru Zhang aprendeu diversos estilos maiores das artes marciais de Shaolin do Norte

Once, a skilled Iron Palm stylist from another style challenged Gu Ru Zhang to a breaking contest. The other master hit a boulder and it broke in half. Gu Ru Zhang was not impressed. He took half the boulder and shaved the top layer by slowly cutting into it with the flat of his palm. Gu Ru Zhang was also skilled in Iron Fingers. Often he would, upon request, go to a building and pull stones from its structure using only his fingers.

Certa vez um habilidoso praticante de Palma de Ferro de outro estilo desafiou Gu Ru Zhang para um combate. O outro mestre golpeou uma pedra e quebrou-a ao meio. Gu Ru Zhang não se impressionou. Ele tomou uma das metades e sem esforço cortou-a com a palma da mão. Gu Ru Zhang também dominava a técnica dos Dedos de Ferro. Frequentemente, quando solicitado, dirigia-se a um edifício e retirava pedras de sua estrutura, usando apenas os dedos.

Gu Ru Zhang had a great deal of respect for a Beisheng Cailifo master named Tan San. One day the two agreed to a test of skill. Gu Ru Zhang would throw and Tan San would block. Gu Ru Zhang executed each kick stopping just an inch or so from hitting Tan San without encountering a block from Tan San. When the roles were reversed, Gu Ru Zhang blocked the kicks with one hand. It is out of this mutual respect that they exchanged students to learn each other's system. This is why Beisheng Cailifo stylists today often know the five short sets of Bei Shaolin Quan Men, and Bei Shaolin Quan Men students often know three of the Beisheng Cailifo sets.

Gu Ru Zhang tinha grande respeito por um mestre de Beisheng Cailifo (**Pak Sing Choy Li Fut**) chamado Tan San. Um dia ambos concordaram em testar suas habilidades. Gu Ru Zhang atacaria e Tan San defenderia. Gu Ru Zhang executou cada chute parando a apenas cerca de uma polegada de Tan San sem encontrar nenhuma defesa de Tan San. Quando os papéis se inverteram, Gu Ru Zhang bloqueou chutes usando apenas uma das mãos. É devido a este mútuo respeito que eles acabaram trocando estudantes para assim ensinar um ao outro o seu sistema. É esta a razão porque os praticantes de Beisheng Cailifo de hoje frequentemente aprendem cinco sequências curtas de Bei Shaolin Quan Men, e os estudantes de Bei Shaolin Quan Men comumente aprendem três sequências de Beisheng Cailifo.

Gu Ru Zhang was a well known healer and was reported to have healed a hump-backed man. Gu Ru Zhang learned Zhaquan from Yu Zhen Sheng, Yangshi Taijiquan from General Li Jing Lin (also known as Li Fangsen who was famous for his Wudang sword technique and an exponent of Baijiquan), and Baguazhang and Xingyiquan from Sun Lu Tang [*Sun Fu Quan*].

Gu Ru Zhang era ainda famoso por sua habilidade de cura e diz-se que curou um homem corcunda. Gu Ru Zhang aprendeu Zhaquan de Yu Zhen Sheng, Yangshi

Taijiquan (**Tai Chi Chuan estilo Yang**) do General Li Jing Lin (também conhecido como Li Fangsen famoso por sua técnica de espada Wudang e grande expoente de Bajiquan), e Baguazhang (**Pa Kuan**) e Xingyiquan (**Shing I**) de Sun Lu Tang [Sun Fu Quan].

After learning these skills, Gu Ru Zhang taught Yan Shang Wu all that he knew. Yan Shang Wu (1882-1971) was born in Linxi, Guangxi province, China. Yan Shang Wu began his martial arts career as a Hongjia stylist. Yan challenged Gu Ru Zhang to a fight, which changed the course of Yan's reputation in the martial arts. Gu accepted the challenge. Yam began with an onslaught of kicks and punches. Gu defended effortlessly with one hand. Gu then struck back, just tapping Yan at will. Yam, seeing Gu's superior skill, never practiced Hongjia again and dedicated himself to Gu Ru Zhang and the Bei Shaolin Quan Men system. Gu Ru Zhang had many students, but only Yan Shang Wu distinguished himself as the inheritor of the Bei Shaolin System by constantly practicing the forms and techniques. He kept all he learned traditional and pristine under the diligent tutelage of Gu Ru Zhang. Yan Shang Wu was one of three students to train with Gu Ru Zhang after Gu returned from a three-year absence to his school to teach. So only Yan Shang Wu and two other students learned the complete system. Yam Shang Wu also learned Liuheben Men from Wan Laisheng and Beisheng Cailifo from Tan San.



Após aprender estas técnicas, Gu Ru Zhang ensinou a Yan Shang Wu tudo o que aprendera. Yan Shang Wu (1882-1971) nasceu em Linxi, Província de Guangxi, China. Yan Shang Wu iniciou-se nas carreira de artista marcial como praticante de Hongjia (**Hung Gar**). Yan desafiou Gu Ru Zhang a um combate, que mudaria radicalmente a trajetória de Yan nas artes marciais. Gu aceitou o desafio. Yam iniciou com uma sequência de chutes e socos. Gu defendeu-se sem esforço, com apenas uma das mãos. Gu então contra-atacou, apenas espalmando Yan como queria. Yam, vendo a superioridade da habilidade de Gu, nunca mais praticou Hongjia e dedicou-se a partir de então a Gu Ru Zhang e o sistema Bei Shaolin Quan Men. Gu Ru Zhang teve muitos alunos, mas somente Yan Shang Wu distinguiu-se como herdeiro do sistema Bei Shaolin System pela prática constante de formas e técnicas. Ele manteve zelosa e tradicionalmente tudo o que aprendeu sob a diligente tutela de Gu Ru Zhang. Yan Shang Wu era um dos três estudantes a treinar com Gu Ru Zhang logo após seu retorno para sua escola depois de tres anos afastado. Então apenas Yan Shang Wu e outros dois alunos aprenderam o sistema completo. Yam Shang Wu também aprendeu Liuheben Men de Wan Laisheng e Beisheng Cailifo de Tan San.

In 1950, Gu Ru Zhang, sensing that political problems were afoot, told Yan Shang Wu that it would be a good idea for Yan Shang Wu to move to Hong Kong. Shortly after, Gu Ru Zhang's house was raided by political enemies. Upon finding relics from Gu Ru Zhang's army days, Gu Ru Zhang was arrested and later poisoned and executed by gunfire in prison in 1952. Yam, heeding the words of his teacher, moved to Hong Kong in 1952.

Em 1950, Gu Ru Zhang, sentindo a iminência de problemas políticos, disse a Yan Shang Wu que

seria uma boa idéia se Yan Shang Wu mudasse para Hong Kong. Logo após a casa de Gu Ru Zhang's era invadida por inimigos políticos. Além de confiscar relíquias dos dias de combatente de Gu Ru Zhang, levaram-no e posteriormente o drogaram e executaram a tiros na prisão em 1952. Yam, atendendo aos conselhos de seu professor, mudou-se para Hong Kong em 1952.

Yan and Chan Continue the Legacy **Yan e Chan continuam o legado**

Yan Shang Wu was nicknamed "Iron Head" for his skill of breaking things with his head. Often, Yan would train by hitting a kicking bag with his head, sending the bag flying high into the air. Iron Head is the fifteenth skill taught in the Small Golden Bell series of skills. Yan Shang Wu was also skilled with Iron Fingers. To demonstrate this, Yan would go between two close walls and, using only his fingers, scale the walls to a height of 20 feet or so and then climb down in the same manner. As another demonstration of this skill, he once finished eating dinner, placed his tea cup onto the table, and, using only his middle finger, pierced the cup without moving it from its spot.

Yan Shang Wu era conhecido como o "Cabeça de Ferro" por sua capacidade de quebrar objetos utilizando sua cabeça. Frequentemente, Yan treinava atacando sacos de pancada com sua cabeça, deslocando o saco de pancadas ao alto. Cabeça de Ferro é a Décima Quinta habilidade ensinada na técnica de Respiração dos sinos de Ouro. Yan Shang Wu também dominava a técnica de Dedos de Ferro. Para demonstrar esta habilidade, Yan poderia dirigir-se a duas paredes próximas e, usando apenas seus dedos, escalar alturas de cerca de seis metros e, da mesma forma, descer novamente. Como outra forma de demonstrar sua habilidade, certa vez quando terminava seu jantar, colocou sua xícara de chá sobre a mesa, e, usando apenas seu dedo médio, furou a xícara sem no entanto movê-la do lugar.

Yan Shang Wu also had many students, but one that distinguished himself above others was Chan Kowk Wai [*Chen Guo Wei*]. Chan Kowk Wai was the first student of Yan Shang Wu and demonstrated the same vim and vigor in his Qigong demonstrations as did Gu Ru Zhang. Some of the documented feats of Chan Kowk Wai are extinguishing a candle flame from sixteen feet away in one effortless move of his hand, the ability to drill holes in solid brick with a single finger, the ability to break a stack of unspaced bricks from bottom to top and to choose any brick in said stack and break only that one, and his ability to heal people using energetic healing and therapeutic massage.

Yan Shang Wu teve muitos alunos, mas um que distinguiu-se dentre os demais foi Chan Kowk Wai [*Chen Guo Wei*]. Chan Kowk Wai foi o primeiro aluno de Yan Shang Wu e demonstrou o mesmo vigor e energia em suas demonstrações de Qigong assim como fez Gu Ru Zhang. Alguns documentos atribuem a Chan Kowk Wai a habilidade de apagar a chama de uma vela a quatro metros de distância em um movimento sem esforço de suas mãos, a habilidade de criar buracos em paredes sólidas utilizando um único dedo, a habilidade de quebrar uma pilha de tijolos não espaçados de cima a baixo e ainda qualquer tijolo desta pilha e quebrar somente o escolhido, e sua habilidade de curar pessoas usando a energia de cura e massagem terapêutica.

Grandmaster Chan Kowk Wai (1936-) was born in Taishan, Canton province, China. Not many children demonstrated his immense interest in Wu Shu [martial arts]. At the age of 4, Chan used to hide and watch the teacher of the village and later train what he had seen from memory. Soon a student of the master

discovered him and recognized his forms. Chan was placed before the master. Far from being reprimanded, Chan was asked if he could recall what he had stolen through his many days of spying. The master was truly impressed by Chan's natural ability and decided to accept him as a student. So began Chan Kowk Wai on the path of martial arts learning Cailifo under the direction of master Chen Sheng. Chan Kowk Wai trained a very pure version of Cailifo for ten years.

O Grão-Mestre Chan Kowk Wai (1936-) nasceu em Taishan, província de Canton, China. Puquíssimas crianças demonstraram seu imenso interesse em Wu Shu [artes marciais]. Aos quatro anos de idade, Chan costumava observar escondido ao instrutor da vila e mais tarde treinar o que tinha visto de memória. Não demorou para um aluno do mestre descobri-lo e reconhecer as formas do estilo. Chan foi então levado diante do mestre. Este, longe de repreendê-lo, pediu a Chan que mostrasse o que aprendeu dos muitos dias de espionagem. O mestre ficou realmente impressionado pela habilidade natural de Chan e decidiu aceitá-lo como aluno. Assim Chan Kowk Wai iniciou sua trilha de aprendizado nas artes marciais aprendendo Cailifo (**Choy Li Fut**) orientado pelo mestre Chen Sheng. Chan Kowk Wai treinou uma versão pura do estilo Cailifo por dez anos.

In the final days of the Republic of China (1912-1949) and the beginning Peoples Republic of China, there were many political problems. Chan Kowk Wai's family decided to emigrate to Hong Kong. There, Chan continued his training with master Ma Jian Feng [*Ma Kim Fang*] of the Luohan Quan system. Chan practiced this important school of martial arts diligently. He was already a skilled practitioner when Yan Shang Wu arrived in Hong Kong in 1952. Ma Jian Feng introduced Yan Shang Wu to Chan the very day Yan Shang Wu arrived in Hong Kong. Yan Shang Wu, the number one student of Gu Ru Zhang, stayed in Chan Kowk Wai's family house. Yan accepted Chan as his student under rigorous rules of training. Chan was the first and best student of Yan Shang Wu. Yan called Chan Kowk Wai "The Head of the Lion." For a few years the classes Yan Shang Wu held in Hong Kong consisted of Chan Kowk Wai, brothers, uncles, and a few friends. Yan Shang Wu originally taught Cailifo before accepting students to learn his Bei Shaolin Quan Men. For ten years, Chan Kowk Wai sacrificed his social life, friendships, and loves to dedicate himself exclusively to continuing in the steps of his master in learning Bei Shaolin Quan Men.

Nos últimos dias da antiga República da China (1912-1949) e início da República Popular da China, ocorreram muitos problemas políticos. A família de Chan Kowk Wai decidiu emigrar para Hong Kong. Lá Chan continuou seu treinamento com mestre Ma Jian Feng [*Ma Kim Fang*] do sistema Luohan Quan. Chan praticou este estilo desta importante escola de artes marciais com afinco. Ele já era um artista marcial habilidoso quando Yan Shang Wu chegou em Hong Kong em 1952. Ma Jian Feng introduziu Yan Shang Wu a Chan no mesmo dia em que Yan Shang Wu chegou a Hong Kong. Yan Shang Wu, o aluno número um de Gu Ru Zhang, estabeleceu-se na casa da família de Chan Kowk Wai. Yan aceitou Chan como aluno, mediante rigorosas regras de treinamento. Chan foi o primeiro e melhor aluno de Yan Shang Wu. Yan apelidou Chan Kowk Wai de "Cabeça de Leão". Durante alguns anos as aulas que Yan Shang Wu ministrou em Hong Kong eram exclusivas para Chan Kowk Wai, irmãos, tios e alguns poucos amigos. Yan Shang Wu ensinava inicialmente Cailifo antes de ensinar a seus alunos o sistema Bei Shaolin Quan Men. Por dez anos Chan Kowk Wai sacrificou sua vida social, amizades e paixões para dedicar-se exclusivamente na continuidade dos passos de seu mestre no aprendizado de Bei Shaolin Quan Men.



Other masters with whom Chan Kowk Wai learned include Huang Han Xun [*Wong Hon Fan*] "Mantis King" of Seven Star Praying Mantis, Zhang Zhan Wen [*Chian Jin Man*] of Eagle Claw, and Zhen Yao Chao [*Zhen Zhuo Wang*], a teacher of medicine and inheritor of a line of Fozhang Xiong Sheng Cailifo.

Dentre outros mestres de quem Chan Kowk Wai aprendeu se incluem Huang Han Xun [*Wong Hon Fan*] "Rei do louva-a-deus" do estilo de Louva-a-deus Sete Estrelas (**Ton Lon**), Zhang Zhan Wen [*Chian Jin Man*] de Gárra de Águia, e Zhen Yao Chao [*Zhen Zhuo Wang*], um mestre em medicina e herdeiro da linhagem de (**Hung Sing Choy Li Fut**) Fozhang Xiong Sheng Cailifo.

Chan Kowk Wai's Arrival in South America **A Chegada de Chan Kowk Wai na América do Sul**

Chan Kowk Wai arrived in Brazil in 1960, to introduce Gongfu [Kungfu] to South America. Chan participated in the formation of the Chinese Social Center, in which he gave classes for 12 years. He also gave Gongfu classes at the University of Sao Paulo for seven years. Chan is considered the Father of Brazilian Gongfu and is respected by all his colleagues. In 1972, he founded the Academia Sino Brasileira de Kungfu, an entity that stands today as the nucleus of hundreds of thousands of practitioners throughout Brazil, USA, Argentina, Spain, Chile, and other countries. Chan Kowk Wai chegou ao Brasil em 1960, para introduzir o Gongfu [Kungfu] na América do Sul. Chan participou da formação do Centro Social Chinês, no qual deu aulas por 12 anos. Também ministrou Gongfu na Universidade de São paulo - USP por sete anos. Chan é considerado o Pai do Gongfu Brasileiro e é respeitado por todos os seus colegas. Em 1972, fundou a Academia Sino Brasileira de Kungfu, uma associação que figura como o núcleo de centenas de milhares de praticantes por todo o Brasil, além Estados Unidos, Argentina, Espanha, Chile entre outros países.

He founded the Brazilian Wushu Kung Fu Federation, Federação Paulista de Wushu Kung Fu and organized the first Brazilian team to participate in the Second International Tournament in 1986 at Tianjin, China.

Fundou a Confederação Brasileira de Wushu / Kung Fu, a Federação Paulista de Wushu / Kung Fu e organizou o primeira equipe brasileira a participar do Segundo Campeonato Internacional em 1986 em Tianjin, China.

Chan Kowk Wai is famous at the Hong Kong Kung Fu Associations. He was the first master to demonstrate the power of Iron Palm by having his student, Chen Ming Hua, break 23 bricks. This event was publicized by one of the best Wushu magazines in Hong Kong.

Chan Kowk Wai tem reconhecida fama nas associações de Kung Fu de Hong Kong. Ele foi o primeiro mestre a mostrar a força da Palma de Ferro através de seu aluno Chen Ming Hua, o qual quebrou uma pilha de 23 tijolos não espaçados e apoiados diretamente no solo. Este aconteciemnto foi publicado por uma das melhores revistas de Wushu de Hong Kong.

At the age of 20, Chan Kowk Wai trained 18 hours a day, seven days a week. Now over the age of 60, he still trains and teaches every day in Brazil and has done so for over 30 years. Chan Kowk Wai is a very humble man who teaches traditional Wushu out of the love of the art. He gives his complete heart to his art and his students. He is a personable man who is willing to share everything he knows with those willing to train. His daily motto is, "Train, train, train." Chan Kowk Wai *lives* his Wushu. It is not just something he does or teaches.

Aos 20 anos de idade, Chan Kowk Wai treinava 18 horas por dia, sete dias por semana. Atualmente com mais de 60 anos, ainda treina e ensina diariamente no Brasil e tem feito isto por mais de 30 anos. Chan Kowk Wai é um homem bastante humilde que ensina o Wushu tradicional além dos limites por amor pela arte. Ele doa seu coração por completo por sua arte e seus alunos. Ele é um homem elegante e está disposto a dividir tudo o que sabe com aqueles dispostos a treinar. Seu lema diário é "Treinar, treinar, treinar." Chan Kowk Wai *vive* seu Wushu. Não é apenas uma atividade que executa ou algo que ensina.

In his many years of training, Chan Kowk Wai exhibited many skills in his learning and dedication to the martial arts. When Chan Kowk Wai first came to Brazil, a group of 20 thugs attacked him as he descended from the boat. Since Chan Kowk Wai was a thin and unassuming man, the thugs thought he would be an easy target. This belief was quickly dispelled when Chan extricated himself from the situation, leaving the thugs injured and unable to cause more harm. In his 50's, Chan Kowk Wai was casually walking when a rival martial artist attacked him from behind. Chan Kowk Wai spun around and delivered a one-finger strike that caused the rival to fall to the ground paralyzed. (Chan applied massage to the injured man, who later recovered.)

Em seus muitos anos de treinamento, Chan Kowk Wai mostrou muitas habilidades em seu aprendizado além de grande dedicação às artes marciais. Quando Chan Kowk chegou ao Brasil, um grupo de cerca de 20 assaltantes atacou-o assim que ele desembarcou. Uma vez que Chan Kowk Wai era um homem magro e de aparência frágil, os bandidos pensaram que seria um alvo fácil. Esta falsa crença rapidamente desvaneceu-se quando Chan escapou da situação, deixando os bandidos machucados e sem condições de causar mais danos. Aos 50 anos, Chan Kowk Wai caminhava casualmente quando um artista marcial rival atacou-o pelas costas. Chan Kowk Wai girou e desferiu um ataque de um dedo que derrubou seu rival paralisado. (Chan aplicou massagem ao homem machucado, que mais tarde recuperou-se.)

On another occasion, while performing an application from the Yang Banhou line of Yang Taijiquan on a very strong student, the student noticed that he was getting light-headed. Chan Kowk Wai had simply placed his palm against the nape of the student's neck. For an hour the student's ability to breathe became worse and worse until he could not breathe and had to sit down. Chan Kowk Wai, noticing the student grasping his throat, went to the student's assistance and provided therapeutic massage. Another story involves one of the most cherished students of the Academy. When this student first met Chan Kowk Wai, the student was a street fighter. He wanted to see if Chan Kowk Wai was as good as everyone claimed, so he challenged Chan to fight. Chan Kowk Wai said it would be okay, but only if the student first trained with him for a year. The student agreed. A year later, the student again approached Chan Kowk Wai with the challenge. Chan Kowk Wai accepted. The student charged and the next thing he could recall was sitting on the ground facing a wall. Chan Kowk Wai had moved so quickly and artfully that the student ran into the wall. Chan Kowk Wai then said, "You still need more practice."

Em outra ocasião, enquanto demonstrava uma aplicação de Yang Taijiquan, da linhagem Yang Banhou, em um aluno muito forte, o estudante notou que se sentia atordoado. Chan Kowk Wai apenas aplicou sua palma na nuca do aluno. Durante a hora que se seguiu a respiração do aluno tornou-se mais difícil até que sem conseguir respirar e teve de sentar-se. Chan Kowk Wai, notando o aluno agarrando a própria garganta, socorreu o estudante com massagem terapêutica. Outra história envolve um dos alunos mais queridos da academia. Na primeira vez que este aluno encontrou Chan Kowk Wai, o aluno era um lutador de rua. Ele queria ver se Chan Kowk Wai era realmente tão habilidoso como dizia, então desafiou Chan a um combate. Chan Kowk Wai disse que concordava, mas com a condição de que ele primeiro treinasse com ele durante um ano. O desafiante aceitou. Um ano depois o aluno aproximou-se de Chan Kowk Wai e novamente o desafiou. Chan Kowk Wai aceitou. O aluno atacou e a última recordação que tem era se ver sentado de frente para a parede. Chan Kowk Wai havia se movido tão hábil e rapidamente que o estudante foi arremetido contra a parede. Chan Kowk Wai disse então, "Você ainda precisa praticar mais".

The ten sets of Bei Shaolin Quan Men are as follows:

As dez rotinas de Bei Shaolin Quan Men são descritas a seguir:

Di Yi Lu Kai Men Shaolin Quan [First Routine - Opening The Gate Shaolin Fist]
Di Yi Lu Kai Men Shaolin Quan [Primeira Rotina (*nono kati*) – Abrindo a Porta]

Opening the gate to the Shaolin system. This is the first long hand set in the series. No single set better demonstrates the famous leg techniques of traditional Bei Shaolin Quan Men. Kai Men teaches you an array of diverse leg attacking combinations, including scissors sweeps, take downs, multiple flying kicks and their variations, and side split [shu cha].

Abre as portas para o sistema Shaolin. É a primeira sequência longa de mãos de ambas as séries. Nenhuma outra sequência retrata melhor a famosa técnica de pernas do tradicional sistema Bei Shaolin Quan Men. Kai Men ensina uma diversidade de chutes e suas combinações, incluindo tesouras rasteiras, desequilibrantes, chutes múltiplos voadores e suas variações, e alongamento total [shu cha].

Di Er Lu Ling Xiu Shaolin Quan [Second Routine - Lead The Way Shaolin Fist]
Di Er Lu Ling Xiu Shaolin Quan [Segunda Rotina (*oitavo kati*) Servir de Guia]

Ling Xiu repeats many of its movements on both sides with a new variation. Each variation, although related to the repeated techniques, has an entirely different application.

Ling Xiu repete muitos de seus movimentos em ambos os lados com novas variações. Cada variação, ainda que relacionada às técnicas aparentemente similares, têm aplicações completamente diferenciadas.

Di San Lu Zuo Ma Shaolin Quan [Third Routine - The Seated Horse Shaolin Fist]
Di San Lu Zuo Ma Shaolin Quan [Terceira Rotina (*sétimo kati*) – Montando a cavalo]

The first three sets are long and rigorous, requiring freshness. The longest set of the ten is Shaolin #3, Zuo Ma. Zuo Ma increases your stamina and develops your endurance. This set shows you how to wage a protracted fight and how to follow through and renew the attack when your first assault falls short. This set is marked by several horse stances with both hands extended.

As três primeiras rotinas são longas e rigorosas, necessitando boa forma física. A mais longa rotina das dez é o Shaolin #3, Zuo Ma. Zuo Ma aumenta sua energia vital e desenvolve sua resistência. Esta rotina o ensina a como recuperar a vantagem em uma luta e como dar sequência e renovar seus ataques quando seu primeiro golpe não atingiu o oponente. É uma rotina marcada por grande repetição das posturas base do cavalo com ambas as mãos estendidas.

Di Si Lu Chuan Xin Shaolin Quan [Fourth Routine - Pierce The Heart Shaolin Fist]
Di Si Lu Chuan Xin Shaolin Quan [Quarta Rotina (*quarto kati*) – Fura Coração]

Chuan Xin focuses on combinations which alternate quickly from side to side, forcing fast changes of attention. This set teaches two unique techniques: Chuan Xin Chui [heart piercing fist], and Chuan Xin Jiao [heart piercing kick].

Chuan Xin enfoca técnicas combinadas rapidamente alternadas de um lado para o outro, forçando rápidas mudanças no foco de atenção. Esta rotina ensina duas técnicas ímpares: Chuan Xin Chui [punho fura coração], e Chuan Xin Jiao [chute fura coração].

Di Wu Lu Wu Yi Shaolin Quan [Fifth Routine - The Martial Skill Shaolin Fist]
Di Wu Lu Wu Yi Shaolin Quan [Quinta Rotina – (*quinto kati*) Habilidades Marciais]

Wu Yi trains you to be aggressive with charging attacks and retreats which are very effective in combat. This set introduces you to the famous triple kick combination of jumping toe kick into a horse kick into a tornado kick.

Wu Yi treina sua agressividade com sequência de ataques e defesas de grande praticidade e efetividade em combate. Esta rotina apresenta o famoso chute triplo, que combina chute em salto com ponta dos pés, chute cavalo com calcanhar e giro em chute circular ou tornado.

Di Liu Lu Duan Da Shaolin Quan [Sixth Routine - The Short Strike Shaolin Fist]
Di Liu Lu Duan Da Shaolin Quan [Sexta Rotina (*segundo kati*) – Ataques Curtos]

This is the first set taught of the ten hand forms of Shaolin. These ten sets are numbered in ascending order, 1 through 10; however, you learn them in a different order from simplest to most complex. The first three sets are long and hard. The central five sets (Shaolin #4 through #8) are shorter and more explosive. Duan Da introduces you to two standard Northern leg techniques: the tornado kick and the broom sweep.

Esta é a primeira sequência que costuma ser ensinada dentre as dez rotinas de Shaolin. As dez rotinas são numeradas em sequência ascendente de 1 a 10; entretanto, são ensinadas em uma ordem diferente (*ver anotações em verde*), do mais simples ao mais complexo. As primeiras três rotinas são longas e difíceis. As cinco rotinas centrais (Shaolin #4 até #8) são mais curtas e mais explosivas. Duan Da o apresenta a duas técnicas de chute típicas do Norte: o tornado e a rasteira vassoura.

Di Qi Lu Mei Hua Shaolin Quan [Seventh Routine - The Plum Flower Shaolin Fist]
Di Qi Lu Mei Hua Shaolin Quan [Sétima Rotina (*terceiro kati*) – Flôr de Ameixa]

This is the second set taught of the ten sets of Shaolin. The footwork of this set travels in four directions, like the petals of a plum flower. This set has a series of deceptive attacks and defensive maneuvers.

Esta é a Segunda sequência ensinada das dez rotinas de Shaolin. O trabalho de pernas nesta rotina caminha em quatro direções, como as pétalas de uma flor de ameixa. Esta rotina contém uma série de ataques devastadores e manobras defensivas.

Di Ba Lu Ba Bu Shaolin Quan [Eighth Routine - The Stutter Step Shaolin Fist] (sometimes called Babu San Zhang - Stutter Step with Three Palms)

Di Ba Lu Ba Bu Shaolin Quan [Oitava Rotina (*sexto kati*) – Passos Alternados] (algumas vezes chamado de Babu San Zhang – Passos Alternados com Três Palmas)

Ba Bu contains many rapid combative techniques. This set stresses a multiple of reverse sweeps and is one of the two basic sets to externally demonstrate the technique of Iron Palm.

Ba Bu contém muitas técnicas de ataque rápido. Contém múltiplas rasteiras reversas e é uma das rotinas básicas que demonstra externamente técnicas de Palma de Ferro.

Di Jiu Lu Lian Huan Shaolin Quan [Ninth Routine - The Continuation Shaolin Fist] (sometimes called Lianhuan Tui - Continuous Legs)

Di Jiu Lu Lian Huan Shaolin Quan [Nona Rotina (*décimo kati*) – Ataques Contínuos] (algumas vezes chamado de Lianhuan Tui – Pernas ou Chutes Contínuos)

Lian Huan is composed of sophisticated hand techniques and ground fighting. This set contains many of the unusual surprise maneuvers that are characteristic of advanced Shaolin fighters. In this set, you learn the spectacular Yuyue Bolangzi [Aerial Cartwheel] into a Die Cha [Straddle Split], and Liyu Dating [Carp's Leap].

Lian Huan é composto por sofisticadas técnicas de mão e luta de chão. Esta rotina contém diversas manobras de surpresa características de lutadores Shaolin de grau avançado. Nesta rotina se aprende o espetacular Yuyue Bolangzi [salto circular paralelo ao chão com chute ao final] seguido de Die Cha [postura base em alongamento em 180 graus], e Liyu Dating [levantar em salto sem ajuda das mãos].

Di Shi Lu Shu Fa Shaolin Quan [Tenth Routine - The Pattern Method Shaolin Fist] (sometimes called Quanzhong Shifa - Middle Fist Pattern)

Di Shi Lu Shu Fa Shaolin Quan [Décima Rotina (*décimo primeiro kati*) – Método Padrão / Técnicas Habilidosas] (também conhecido como Quanzhong Shifa – Padrão Punho do Meio)

The final set of the ten hand forms of Shaolin, Shu Fa concentrates on variations of techniques from the previous nine sets. Small changes in execution force you to completely reinterpret the application, increasing your repertoire of attacks. Many of the principles of fluid momentum and balance are developed into their fullest expression since all the previous sets have prepared you to receive these advanced concepts. This set also introduces the technique of monkey style which is expressed in the monkey set.

Esta é a rotina final das 10 rotinas de mão de Shaolin. Shu Fa reúne variações de técnicas de todas as rotinas anteriores. Pequenas mudanças na forma de executar as técnicas forçam-no a reinterpretar completamente a aplicação destas técnicas, ampliando seu repertório de ataques. Muitos dos princípios de fluidez e equilíbrio são desenvolvidos em sua total expressão uma vez que as rotinas anteriores capacitaram-no a absorver conceitos mais avançados. Esta rotina também o inicia nas técnicas do estilo do Macaco.

The system as handed down from Gu Ru Zhang has additional introductory sets:

Este sistema, tal como ensinado por Gu Ru Zhang, possui algumas rotinas adicionais:

Lianbuquan and Tantui are the foundations of Bei Shaolin Quan Men.

Lianbuquan e Tantui são técnicas básicas de Bei Shaolin Quan Men.

Lianbuquan [Drilled Stepping Fist] teaches fundamentals of the system such as stancework and movement.

Lianbuquan (*primeiro kati*) [Passos de Treino] ensina fundamentos do sistema como posturas básicas e forma de movimentar-se.

Shilu Tantui [10 Routines Spring Legs] began as a Zhaquan martial art. The history of this 10 routines Tantui in Zhaquan begins with 28 routines which accord with the 28 letters of the Arabic alphabet. These 28 routines were later converted to 10 and became a drill for basic leg training known as Shilu Tantui. The other 18 were converted into two Tuiquan [Fist of Legs] sets. The main kick in this set is the middle height (aimed at the groin)

Shilu Tantui (*tantui de 10*) [10 Rotinas de Perna de Primavera] surgiram da escola marcial de Zhaquan. A história desta rotina de 10 movimentos de Tantui em Zhaquan começou com 28 movimentos em conformidade com as 28 letras do alfabeto Árabe. Posteriormente estes 28 movimentos foram reduzidos a 10 e se tornaram um exercício básico de treinamento de pernas conhecido como Shilu Tantui. Os outros 18 movimentos foram convertidos em duas rotinas Tuiquan [Punhos e Pernas]. O chute principal desta rotina é a meia altura (visando atingir os genitais).

Shi'er Lu Tantui [12 Routines Tantui] Many Bei Shaolin Quan Men schools teach the Shi'er Lu Tantui in addition to, or instead of, the Shilu Tantui. Shi'er Lu Tantui may also be translated as Legs of the Lake because legend has it that it was created in Longtansi [Temple of Dragon's Lake] in Shandong province. After the foundation of the Jingwu Tiyu Hui in Shanghai in 1909, Shi'er Lu Tantui became one of the Jingwu's basic sets. The main kick in this set is the low height (aimed at the knee).

Shi'er Lu Tantui (*tantui de 12*) [12 Rotinas de Perna de Primavera] Muitas escolas de Bei Shaolin Quan Men ensinam Shi'er Lu Tantui junto de ou como opção a Shilu Tantui. Shi'er Lu Tantui pode também ser traduzido como Pernas do Lago pois conta-se que foi criado em Longtansi [Templo do Lago dos Dragões] na Província de Shandong. Após a fundação de Jingwu Tiyu Hui em Shanghai no ano de 1909, Shi'er Lu Tantui tornou-se uma das rotinas básicas de Jingwu. A principal técnica de chute é baixa (visando os joelhos).

Luohan Quan [Fist of the Arhat] has its roots in Chinese Buddhism, which recognizes three types of spiritually perfected beings: Buddhas, who perceive the truth for themselves and teach it to others; Private Buddhas, who perceive truth but keep it to themselves; and Arhats [Luo Han

Worthies], who learn the truth from others but realize it for themselves. The Luohan belongs to the third class of the Buddhist hierarchy. He is a being who, through his earnest belief in the teachings of Buddha and his aspiration to become a Luohan, is a perfected form of being for whom there is no rebirth. The Luohan set is the first often sets in the original Luohan system. It is characterized by many kicks, punches, throws, and punctuated by a side split toward the end of the set.

Luohan Quan (Luo Han) [Punhos de Arhat] tem suas raízes no Budismo Chinês, que reconhece três tipos de divindades ou seres espiritualmente perfeitos: Buddhas, que percebem a verdade por si mesmos e a ensinam a outros; Buddhas Privados, que aprendem a verdade mas mantêm-na para si mesmos; e os Arhats [Valorosos de Luo Han], que aprendem a verdade de outros mas a realizam por si mesmos. Luohan pertence à terceira classe hierárquica do Budismo. São seres que através de profunda fé nos conhecimentos de Buddha e sua aspiração por tornar-se um Luohan, são seres perfeitos que se livram do peso da reencarnação. Esta rotina Luohan é a primeira do sistema Luohan original. É caracterizada por chutes múltiplos, socos, aprisionamentos, e marcado por postura base em alongamento em 180 graus ao final da rotina.

Liuheben Quan [Sir Harmonies Foundation Fist] is a very energetic set with a plethora of kicks and jump kicks. The stancework is low. This form is noted for its quick leg changes and unpredictable changes of direction. The finale of the form has a simultaneous double front-jump kick.

Liuheben Quan (Luo Hap) [Punho dos Seis Fundamentos Harmoniosos] é uma rotina muito forte com um sem número de chutes e chutes em salto. As posturas de base são baixas. Esta forma é reconhecida por suas rápidas mudanças de pernas e mudanças de direção imprevisíveis. O final da rotina apresenta um chute frontal com salto utilizando ambas as pernas unidas.

Zha Quan [Zha Family Fist] is of Muslim /Hui origin. The Hui are famous for their martial skill. Their major contributions to Northern styles are Tantui and Zhaquan. Zhaquan is a complete system of its own. The Zhaquan practiced by Bei Shaolin Quan Men are Zhaquan #4 Sun Bin [Rising Horizon] and #5 Quan Dong [Eastern Gate] in the series of 10 Zhaquan sets. The founder of Zha family system was Zha Shang Yi (1568-1644), a Hui national of Xinjiang, Northwestern China, during the Ming dynasty (1368-1644 AD). In the face of cultural oppression, Muslims gained a reputation as ferocious fighters.

Zha Quan (Tchá Tchuan) [Punho da Família Zha] é de origem muçulmana / origem Hui. Os Hui são famosos por sua habilidade marcial. Suas maiores contribuições para os estilos do Norte são o Tantui e o Zhaquan. Zhaquan um estilo completo por si só. O Zhaquan praticado no sistema Bei Shaolin Quan Men consiste do Zhaquan #4 Sun Bin [Horizonte Ascendente] e #5 Quan Dong [Portão Oeste] dentre as 10 séries de Zhaquan. O fundador do sistema da família foi Zha Shang Yi (1568-1644), um Hui natural de Xinjiang, Noroeste da China, durante a dinastia Ming (1368-1644 AD). Diante da opressão cultural, os Muçulmanos ganharam a reputação de combatentes ferozes.

Shiba Shou Quan [18 Hand Fist] combines the best hand and foot techniques of the 10 Bei Shaolin Quan Men sets with additional martiality combined with Jin [energy].

Shiba Shou Quan [18 Movimentos de Mão] combina as melhores técnicas de mãos e pés dos 10 Bei Shaolin Quan Men com utilização combinada de Jin [energia].

Hequan [Crane Fist] is similar to Shequan [Snake Fist] in movement and theory but with higher stance work and some ground work reminiscent of Zuiquan [Drunken Fist].

Hequan [Cegonha] é semelhante a Shequan [Serpente] em movimento e teoria mas usa posturas mais altas e alguma técnica de chão remanescente de Zuiquan [Bêbado].

Fozhang [Buddhist Palm] is a short set. The Cailifo Fozhang set was added to this routine to make it longer and more robust.

Fozhang [Palma de Buda] é uma rotina curta. A rotina de Palma de Buda do estilo Cailifo Fozhang foi adicionada a esta de Bei Shaolin para torná-la mais longa e robusta.

Houquan [Monkey Fist] comes from the Beijouquan [Northern Monkey Style]. It is noted for its quick change of direction and fighting on multiple levels of height, and for utilizing ground and acrobatic attacks.

Houquan [Macaco de Shaolin] proveniente de Beijouquan [Estilo Macaco do Norte]. É famoso por suas rápidas mudanças de direção e luta em múltiplos níveis de altura, além de utilizar técnicas de luta de solo e ataques acrobáticos.

Zuiquan [Drunken Fist] is a shared set with Tian Shan Pai. It is usually taught only to people who have completed the Golden Bell skills.

Zuiquan [Bêbado] é uma rotina compartilhada com Tian Shan Pai. É usualmente ensinada apenas a alunos que completaram as técnicas de Sinos de Ouro.

Shequan [Snake Fist] comes from the Snake style.

Noted for its weaving hands and finger strikes, it is usually learned after training Iron Fingers.

Shequan [Serpente de Shaolin] deriva do estilo da Serpente. Reconhecido por suas técnicas de mão ondulantes e ataques com os dedos, é usualmente ensinada após treinar Dedos de Ferro.

The four basic weapons of Bei Shaolin Quan Men are:

As quatro armas básicas de Bei Shaolin Quan Men são:

Dan Dao [Single Saber]

It is said that the saber should attack ferociously "like a wild mountain tiger." Known as the Marshall of all weapons, the saber is included with the cudgel, the spear, and the straight sword as one of the four basic weapons of Northern styles.

Dan Dao [Facão Simples]

Diz-se que o facão pode atacar "como um tigre selvagem da montanha." Conhecido como "Marechal" de todas as armas, o facão é uma das quatro armas básicas dos estilos do Norte, juntamente com o bastão, a lança e a espada reta.



Foto utilizada na reportagem original

Dan Jian [Single Straight Sword]

Known as the Gentleman of weapons, straight swords were frequently carried by scholars and nobility. This is a very subtle weapon. While the surface movements may seem simple, the underlying complexities are not so apparent.

Dan Jian [Espada Reta Simples]

Conhecido como o "Cavalheiro" das armas, espadas retas são frequentemente carregadas por escolares e pela nobreza. Trata-se de uma arma muito sutil. Enquanto superficialmente os movimentos possam parecer simples, contém uma complexidade subliminar oculta.



Gun [Cudgel/Staff]

Known as the Father of all weapons, the cudgel [staff is indispensable for weapons training.

Gun [Bastão]

Conhecido como o "Pai" de todas as armas, o bastão é indispensável no treinamento com armas.



Qiang [Spear]

The spear is known as the King of weapons. In many of the weapon sparring sets of this system, the spear is chosen as the opposition, since it is one of the most difficult weapons to overcome. It is said that the spear point should strike rapidly, like the serpent's tongue. This weapon will develop your ability to project your energy out to the farthest point of your spear quickly and efficiently. The system also has some advanced sets. Some are part of Bei Shaolin Quan Men and some are borrowed from other systems.

Qiang [Lança]

A Lança é chamada de o "Rei" das armas. Em muitas das sequências de luta combinada deste sistema, a lança é escolhida como o oponente, uma vez que é uma das armas mais dificilmente sobrepujáveis. É dito que a ponta da lança pode atacar rapidamente, como a língua de uma serpente. Esta arma desenvolve sua habilidade de projetar sua energia para sua ponta mais distante rápida e eficientemente. Esta arma também apresenta-se em séries mais avançadas. Algumas fazem parte do sistema Bei Shaolin Quan Men e outras são emprestadas de outros sistemas.



Acknowledgements

Agradecimentos

Dou Wan Chun would like to thank Chester Lin, Charlie Tsai, and Allen Chen for help with translations, and Ricardo Cser e Mauro O'Hara for help with information gathering.

Dou Wan Chun gostaria de agradecer a Chester Lin, Charlie Tsai e Allen Chen pela ajuda em traduções e Ricardo Cser e Mauro O'Hara pela ajuda com as informações adquiridas.

Bibliography

Bibliografia

Yan Shang Wu (1959) – *Fa Yang Guo Cui* – Self published.

Dou Wan Chun – <http://www.chankowkwai-ia.org/>

Mestre Chan Kowk Wai (1999) *Kung Fu: Versão curta de uma história muito longa #738* – Self published

Ariovaldo Ferraz de Arruda Veiga and Chan Kowk Wai (1995) *Kung Fu Shaolin do Norte*. Biopress Editora

A.Chen, <http://www.bajimen.org/>

Henan Fine Arts Publishin House, *Shaolin Kung Fu* (1996)

Yan Shang Wu (1959) – *Fa Yang Guo Cui* – Publicação própria.

Dou Wan Chun – <http://www.chankowkwai-ia.org/>

Mestre Chan Kowk Wai (1999) *Kung Fu: Versão curta de uma história muito longa* – Publicação própria.

Chan Kowk Wai e Ariovaldo Ferraz de Arruda Veiga (1995) *Kung Fu Shaolin do Norte*. Biopress Editora

A.Chen, <http://www.bajimen.org/>

Henan Fine Arts Publishin House, *Shaolin Kung Fu* (1996)