

Ma Bu (A Primeira postura)



Este passo representa um cavaleiro montando. É um passo muito utilizado nos estilos do sul da China. No estilo Sheng Gen Tao tem um grande papel. É muito importante, colocá-lo em prática.

Benefícios do Ma Bu

O Ma-Bu é uma das posições mais energéticas do Kung-Fu, pela face lateral interna da perna, ativa o meridiano tendino muscular dos rins (R), fígado (F) e baço (BP). Pela face lateral externa da perna ativa o meridiano tendino muscular da vesícula biliar (VB), estômago (E), e o da bexiga (B).

Os benefícios são, por parte dos rins: fortalecer a função renal fortalece o sistema ósseo, os pelos e as unhas, sem contar a virilidade por meio de manutenção da energia sexual que esta fortemente ligada aos rins, e psicologicamente harmoniza os sentidos. Por parte do fígado fortalece a coagulação do sangue, fortalece os músculos e tendões, a biliar e a formação da energia Wei (Energia defensiva). Por tanto, nos ajuda no sistema superficial de defesa (imunidade), ao aumento dos glóbulos brancos e, a formação de plaquetas. O trajeto externo da vesícula biliar nos ajudará na função biliar e farão os músculos mais resistentes as adversidades climáticas. O trajeto da Bexiga nos ajuda a função de equilibrar, e a filtrar os líquidos impuros que descendem assim dos rins, mantendo a pureza do sangue (evitando transtornos como a acne e furunculose).

A função dos passos no solo esta ligada a luta marcial chinesa que também tem um importante papel no Qi Gong, marcial e curativo.

Métodos de treinamentos para a postura do cavalo

Inicialmente devemos levar em consideração que esta postura é com certeza a postura mais importante das artes marciais chinesas, pois desenvolve tudo o que já foi citado sobre ela e ajuda no desenvolvimento do limiar da dor e também atua ajudando no desenvolvimento da disciplina mental correta, através da determinação do praticante em se manter na postura.

Não se deve nem é saudável manter um praticante por mais de vinte minutos em qualquer uma das posturas pois, a partir disso todo esforço que fizer ira apenas prejudicar seu próprio corpo, e como acredito que o objetivo de Ta Mo não era de forma alguma prejudicar os monges com as praticas do que ensinou a eles, os

métodos empregados não devem se prolongar por demais.

Primeiro exemplo de prática:

Fazer com que o praticante se mantenha na postura por um determinado tempo (tempo curto), para que possa sentir a postura, e para que possa através da dor avaliar o quanto os músculos das pernas estão atrofiados e mal preparados.

Explicação desta prática:

As pernas possuem a maior quantidade de grupos musculares de todo corpo humano, vivemos toda a nossa vida sobre ela, andando e correndo, mas a verdade é que exploramos muito pouco do potencial das mesmas, mesmo andando diariamente e correndo todos os dias em prol de uma saúde “perfeita”, claro que a corrida é um ótimo exercício aeróbico, e indispensável em qualquer prática de atividade física, mas ela não desenvolve, pelo menos não a que a grande maioria das pessoas pratica, determinados grupos musculares necessários a prática correta de uma arte marcial verdadeira.

Normalmente uma pessoa comum não consegue mais do que um ou dois minutos na postura correta, e quem esta ensinando deve frisar para a pessoa de que esta dor são seus músculos mal desenvolvidos e com pouca irrigação sanguínea, e que esta prática, de se manter no cavalo irá ajudá-lo tanto fisicamente quanto tecnicamente, pois quem não consegue ficar de pé não consegue lutar, Desafie e ou estimule a conseguir cinco minutos ininterruptos, dizendo que quando conseguir este mesmo sem saber haverá progredido muito em seu Wu Shu.

Segundo exemplo de prática:

Para um desenvolvimento muscular acelerado, deve se utilizar uma técnica diferente e mais dinâmica do que a precedente, aconselhando ao praticante intercalar series de agachamento com a postura do cavalo (1 min), este método fará com que as pernas do praticante se tornem mais fortes, mas é importante que o mesmo tenha se alimentado corretamente e é muito aconselhável para pessoas que estão acima do peso, pois esta prática supera em muito, tanto os métodos tradicionais de prática do cavalo, quanto os métodos modernos da musculação.

Explicação desta prática:

Intercalando series de exercícios dinâmicos e aeróbicos com series de exercícios anaeróbicos obtemos melhores resultados, pois obtemos força e explosão, ajudando no desenvolvimento da resistência, modelando as pernas e as deixando literalmente mais fortes e preparadas, estas práticas foram recomendadas pela primeira vez a fisiculturistas que as aprovam e praticam ao invés de praticarem somente o agachamento convencional aplicado nas academias de musculação.

Método do equilibrista:

Este método é simples e bem tradicional dentro das artes marciais chinesas, que consiste basicamente em deixar o praticante na postura do cavalo e logo em seqüência, colocar objetos sobre seu corpo de forma com que se ele sair da postura um ou mais desses objetos caia, esta forma de treinamento é muito usada ou para testar o praticante ou como forma de castigo quando o mesmo ainda não tem preparo suficiente para se manter na postura, cada vez que o objeto (Bastão, copos com água e etc...) cai o aluno dele retirar todos os outros objetos e pagar um determinado numero de flexões de braço.

Gong Bu (A Segunda postura)



Benefícios

O Gong Bu ativa com a perna dianteira os meridianos de: E, VB, B pela parte externa. Pela parte interna os de; BP, F. Nesta postura o Yin e o Yang se ativam deste modo: Na perna de trás ativam-se os meridianos da B, F, estes dois ativam a sedação yin. Ao nível da cintura se ativa o yang, o vaso regulador da cintura Dai-mai.

Na parte da coluna sobre a linha do meio posterior, bem abaixo da apófise da segunda vértebra lombar se encontra o Ming-Men. Este ponto se encontra em concordância com o umbigo (8VC) e se comunica diretamente com a energia essencial dos rins.

Métodos de treinamento da postura do arco

A postura do arco é uma postura no qual a grande parte dos praticantes atuais erra, pois erroneamente acredita-se que os pés sejam alinhados o que não é verdade, os pés não ficam alinhados de forma alguma, o quadril fica voltado para frente assim como o corpo, uma perna é projetada em diagonal para trás enquanto a que se adianta deve dar um passo a frente e um para o lado, estabilizando o corpo dessa maneira, fazendo uma base forte.

Esta postura deve ser utilizada quando se quer soltar chutes potentes e bem colocados, porem ele sairão apenas com a perna de trás a partir dessa base.

Primeiro exemplo de prática:

Exatamente como a primeira pratica do Ma Bu (cavalo), esta base ira trabalhar um grupo diferente do cavalo mas muito bom e importante no que diz respeito a dar chutes quanto ao de tomar chutes, pois fortalece diretamente a parte mais atingida por chutes contra a coxa, o músculo vasto lateral assim como o músculo vasto medial.

Explicação desta prática:

Esta pratica, inicialmente é a mais recomendada para os que estão no principio do seu desenvolvimento, pois fará uma diferença muito grande em pouco tempo, sendo uma postura simples e fácil de se assumir, e com uma utilidade pratica tão obvia, recomende que os praticantes tirem chutes a partir dessa postura e que

tentem manter esta postura assim como mantiveram a postura do cavalo.

Segundo exemplo de prática:

Alterne esta postura com a pratica de agachamentos frontais com o calcanhar de trás para cima, isso fará o mesmo efeito que a mesma pratica empregada na postura do cavalo, mas diminua a quantidade de exercícios pois estamos recomeçando a trabalhar uma musculatura totalmente diferente que a da postura do cavalo, portanto esta postura nada tem haver com o desenvolvimento já obtido na do cavalo.

Explicação desta prática:

trabalhamos um numero menor de músculos nesta postura e grupos totalmente diferentes dos trabalhados no cavalo, ambas posturas desenvolve os músculos das pernas favorecendo a pratica de chutes, mas tecnicamente esta postura é mais recomendada como postura de combate que a postura do cavalo.

Não se deve praticar demais sendo recomendado ao iniciante 20 agachamentos por 30 segundos na postura estática, com uma serie máxima de 3 vezes.

Vindo de qualquer lugar passe de qualquer uma das outras quatro posturas fundamentais para o arco, e virando para o outro lado assuma outra das quatro posturas restantes, até que se tenha o conhecimento de como assumir esta postura a partir de qualquer outra, de forma rápida e segura.

Explicação desta prática:

Este exercício tem por finalidade, desenvolver no praticante a aptidão de troca de postura de uma para outra rapidamente, e sendo a postura do arco muito semelhante a uma das duas principais posturas do estilo para combate (Tchi San Bu), esta habilidade é fundamental para aqueles que desejam lutar nas posturas clássicas

Xu Bu (A Terceira postura)



Benefícios

O Xu Bu ativa os meridianos de: E, VB, B, pela face externa, pela face interna da perna ativa os de: R, F, BP. Os meridianos que correspondem à perna de trás se ativam em yang e os da perna adiantada se ativam em yin ou em vazio.

Métodos de treinamento da postura do passo falso

Esta postura é a antiga postura de combate do estilo para os iniciantes, por ser provado através de estudos e análises práticas, foi retirada pois força de forma desnecessária o joelho do mesmo, sendo uma postura que se deve praticar com cuidado, e não por muito tempo, flexionando pouco o joelho da perna Yang.

Conceito de pernas Yin e Yang

O conceito de pernas Yin e Yang vem do Taijiquan, onde a perna Yang é sólida e firme e a perna Yin é vazia de peso, e fraca, este conceito se deve ao Taijiquan não praticar posturas com peso duplo, o chamado peso duplo é a aplicação do peso do corpo sobre ambas as pernas, distribuindo uniformemente o peso por elas.

Conceito de pernas Yin e Yang em nosso estilo

Em nosso estilo reconhecemos o valor das pernas Yin e Yang mas sem o total radicalismo que há no Taijiquan, para nós a perna onde o peso está colocado é a perna Yang mas não deixamos que se coloque 100% do peso nela assim como faz o Taijiquan

Primeiro exemplo de prática:

Faça com que o praticante assuma a postura corretamente e mande com que levante o pé da frente não tocando nem com a ponta dos pés o chão, fazendo com que se equilibrem por curtos períodos de tempo, para que não extenuem os joelhos, peça para que alonguem os músculos da parte posterior das pernas entre cada exercício.

Explicação desta prática:

Este exercício desenvolverá força nos tornozelos os preparando melhor para qualquer eventualidade, e disciplinando o equilíbrio do praticante, este exercício é

muito recomendado para pessoas que possuem pouco equilíbrio na execução de movimentos como chutes e paradas.

Segundo exemplo de prática:

Pratique os chutes básicos a partir dessa postura integrando com a postura seguinte que é a Du Li Bu como forma de bloqueio e interceptação, com a perna falsa ou perna Yin que é a perna que esta na frente.

Bloqueio = parar o golpe diretamente com outro golpe, ou tomar o golpe contra os membros.

Interceptação = golpe que vai de encontro ao adversário em investida visando pará-lo.

Explicação desta prática:

desenvolver habilidades físicas e coordenação motora, dando uma noção de espaço e desenvolvendo técnicas defensivas como bloqueio e interceptação com as pernas, pode ser praticado de forma solitária e aos pares.

Terceiro exemplo de prática:

a pratica desta postura como recomenda o Wushu Moderno ou desportivo também possui suas vantagens estratégicas, como por exemplo área de ação, contra o efeito pata de pato do ângulo de 45o. Por que a postura do wushu moderno é com os dois pés paralelos a frente e com isso, permite-se que se gire através co assumir a base tradicional um novo ângulo no qual se combate a estratégia da pata de pato

Du Li Bu (A quarta postura)



È uma postura que normalmente se utiliza nas esquivas e contra ataques contra as penas, também utilizada para passar de uma postura a outra assim como de aperfeiçoar o equilíbrio.

Benefícios

Esta postura ativa os meridianos do estomago vesícula biliar, rins fígado baço e bexiga na perna flexionada, na outra ativa o meridiano do vaso da cintura o chamado Daí Mai.

Métodos de treinamento da postura do passo da perna suspensa

Esta postura muito utilizada em paradas, quando consegue se afastar o adversário, não prima pela estabilidade, sendo de certa forma uma postura frágil e defensiva, porem se utilizada com sabedoria tem resultados muito bons, esta postura é amplamente indicada para o uso de bloqueios de perna.

Primeiro exemplo de prática:

Utilize esta postura para adquirir equilíbrio, pois normalmente os músculos da panturrilha e calcanhar não são bem trabalhados, e por mais que achamos que sim, é um condicionamento diferente, pois quando o iniciante tenta tomar esta postura, não é por falta de equilíbrio em si que ele vacila, mas por que esse conjunto muscular não possui força suficiente para se manter.

Explicação desta prática:

Desenvolva a estabilidade nesta postura a partir de um exercício bem simples e muito útil de fortalecimento dessa musculatura, um dos vários benefícios deste exercício é diretamente relacionado com sua função de fortalecimento, os músculos dessa região fortalecidos tendem a impedir com que se tire o pé fora de lugar, por um mal jeito e até mesmo evitando lesões nessa região que pode chegar a impossibilitar um praticante de praticar por um determinado tempo, sem contar que melhora a estabilidade do praticante em combate, e favorece até mesmo na hora de golpear (pois é obvio que o golpe gera impacto bem na região beneficiada por este exercício).

Segundo exemplo de prática:

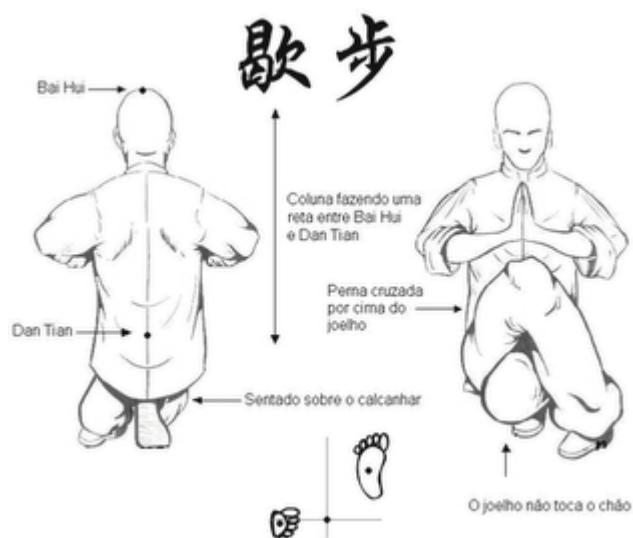
A elevação do joelho favorece o desenvolvimento muscular da coxa, ajudando em golpes de saída alta e até mesmo de joelhadas, uma pratica complementar a essa postura deve ser a elevação de coxa que pode ser feita de varias formas:

1. Saltitando erguendo os pés do chão e subindo o joelho até a altura do umbigo pela parte frontal e depois pela lateral.
2. Saltitando com as duas mãos na parede, somente frontal, sem tocar o calcanhar no chão, isso fará com que o praticante desenvolva tanto panturrilha quanto coxa, trabalhando sua resistência.
3. No chão como se fosse fazer uma flexão de braços mas com as mãos abertas, alterne sem sair do lugar as pernas uma esticada e a outra encolhida tanto por dentro dos braços quanto por fora.

Explicação desta prática:

Estas praticas são complementares que visam não só facilitar como fortalecer os grupos musculares diversos em que esta postura básica atua, sendo de fundamental importância sua execução, pois praticar a postura diretamente sem ter feito os exercícios complementares (e isso vale para todas, pode proporcionar lesões), use o bom senso para medir a quantidade dos exercícios.

Xie Bu (A Quinta postura)



O passo cruzado simboliza um dragão enrolado, em uma coluna, dos templos budistas da china. Este passo este passo é utilizado bem em técnicas de esquiva; tanto de giro como de penetração, o dragão se retorce e se enrola em giros rápidos. Deslizando rapidamente surpreendendo o adversário.

Benefícios

È uma das posições mais energéticas e benéficas para a pratica do Wu Shu. Ativando todos os meridianos tendido musculares do corpo. Pelas pernas ativará os meridianos da B, VB, E, BP, R. Na cintura o vaso curioso denominado Daí Mai. Pela coluna vertebral o vaso curioso de Du Mai, pela parte frontal do corpo ativa o vaso curioso Ren Mai.

Este passo regula as funções yang das vísceras as funções yin dos órgãos. Previne o desgaste das articulações fortalecendo tanto os ligamentos como os ossos.

Métodos de treinamento da postura do passo da perna suspensa

Esta postura, não é conhecida por sua eficiência em combate pois ela realmente é muito pouco eficiente tanto no âmbito estratégico quanto no campo do combate direto.

Primeiro exemplo de prática:

Esta postura beneficia o equilíbrio diretamente, em sua fora baixa como demonstrada na figura acima, baixa o centro de gravidade o mais baixo possível, assuma uma direção e em linha reta caminhe executando socos diretos, alternando os lados da postura.

Explicação desta pratica:

Esta pratica ajudará o iniciante a desenvolver sua coordenação motora de forma rápida juntamente com seu equilíbrio ensinando a não jogar o peso para a frente no golpe mas sim de se aprofundar onde esta, isso logo se traduzira em controle psicomotor, juntamente com a consciência correta de que não se deve avançar demais.

OBS: este exercício não deve ser utilizado como forma de aquecimento pois é extremamente extenuante e pode sim provocar lesões graves se não forem praticados de forma bem moderada, e por isso indicamos que sejam feitos diversos

outros exercícios tanto de aquecimento quanto de alongamento antes, bem como todos os outros indicados aqui anteriormente.

Segundo exemplo de prática:

Em exercício disciplinador de chutes, chute o frontal e desça na postura com a perna da frente sobre a de trás, passando pelo seguinte processo: postura de combate, postura do passo suspenso, chute frontal, postura do passo suspenso, postura da perna cruzada, erguendo-se novamente a postura da perna suspensa e continuando o ciclo continuo de movimentos.

Explicação desta prática:

Esta pratica alem de fortalecer em um nível superior a perna do praticante, disciplina o chute a partir da postura do passo suspenso que é a indicada pelo estilo como a mais correta.

Terceiro exemplo de prática:

O caminhar de pernas cruzadas tanto é eficiente na furtividade como facilita para chutes laterais, proporcionando muito mais força nos golpes como faca de pé e calcanhar, há varias formas de se praticar o caminhar de pernas cruzadas:

1. cruzando a perna por trás, pode ser feito andando (para alunos com dificuldade motora) e correndo para os que já possuem um nível de coordenação melhor.
2. Cruzando a perna alternando tanto pela frente quanto por trás em uma corrida leve.
3. Executar chutes laterais de todo tipo projetando o peso e adicionando a força do quadril e do membro a golpear.

Explicação destas práticas:

Os golpes com as pernas cruzando são muito potentes e devem ser de conhecimento geral dos praticantes de artes marciais chinesas, sendo que se bem praticados estes exercícios desenvolverão um pouco mais a coordenação motora dos praticantes.