

Flor de Cerezo (México).

Cuadernos do Wing Chun Nº 1: "Gong fa" (□) "Um método para o desenvolvimento e refinamento do Kung Fu interior".

José Manuel Bezanilla.

Cita:

José Manuel Bezanilla (2022). *Cuadernos do Wing Chun Nº 1: "Gong fa" (□) "Um método para o desenvolvimento e refinamento do Kung Fu interior"*. México: Flor de Cerezo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/3>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/O1h>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Cuadernos Do Wing Chun No.1: "Gong fa"

"Um método para o
desenvolvimento e refinamento do
Kung Fu interior"

Dr. José Manuel Bezanilla



Cuadernos do Wing Chun Nº 1:

"Gong fa" (功)

***"Um método para o desenvolvimento e
refinamento do Kung Fu interior"***

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Cerejeira

2022

AVISO E ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Por favor, note que o autor desse livro NÃO É RESPONSÁVEL de forma alguma por qualquer lesão ou dano que possa resultar da prática das técnicas e/ou seguir as instruções dadas no interior. Uma vez que as atividades físicas descritas neste documento podem ser de natureza muito extenuante para alguns leitores atuarem com segurança, é essencial que um médico seja consultado antes do treinamento.

Trata-se de um texto acadêmico de uma pesquisa científica e documental, por isso todo o seu conteúdo cumpre as regras de publicação nesse sentido, citando as fontes do texto e incluindo as referências na seção correspondente no final.

Ninguém possui o conhecimento, e quando é publicado um é exposto a ser retomado, citado e questionado a favor da construção e correção dele.

**Cuadernos do Wing Chun No.1: "Gong fa"
"Um método para o desenvolvimento e
refinamento do Kung Fu interior"**

José Manuel Bezanilla

Primeira edição: 2022

Editora: Flor de Cerezo

wingchunnaucalpan@gmail.com

<https://wingchunmexico.wixsite.com/wchmexico>

FEITO E PUBLICADO NO MÉXICO

ISBN: 9798831568776 y 9798831569322

DEDICATÓRIAS:

Para Amparo, por sempre ser o companheiro, farol e apoio permanente em cada aventura...

À princesa e ao coelho por me ensinar novos caminhos e ter paciência com um aluno um pouco cabeça dura.

Ao meu pai por sua inestimável afeição e orientação.

AOS MESTRES... ELES SÃO INFINITOS.

Para Shihan Tsunanori Sakakura (RIP), de Nippon Kempo, por abrir a porta do verdadeiro caminho do guerreiro e me dar as ferramentas para andar nele.

ESPECIALMENTE para o Mestre José Ganhoug por mostrar o caminho da suavidade e equilíbrio vital, seus profundos ensinamentos e amizade cativante

Ao meu querido Admunsen por sua generosa amizade.

Conteúdo

Introdução	6
I. Os seis elementos centrais	8
II. O corpo	29
III. A "mente"	57
IV. O "hálito"	76
V. O elemento "Qi"	91
VI. <i>Fa Jin</i> 勁 "o fluxo de força"	121
VII. "<i>Corpo de cobra e membros de guindaste</i>" ..	141
VIII. "<i>Momentum</i>"	183
IX. O "Dao"	202
X – Considerações	232
Referências	238

Introdução

Este livro é o produto da pesquisa acadêmica e uma primeira síntese de mais de 40 anos de prática de artes marciais. O objetivo principal é conduzir uma revisão e abordagem científica do "**método antigo para o desenvolvimento do Kung Fu interno**" (**Gong Fa**), que permitirá ao praticante ter uma perspectiva clara e sólida dos elementos necessários para aprender, praticar e desenvolver uma forma de artes marciais internas.

O texto é construído de forma didática e pedagógica a partir de diferentes fontes bibliográficas devidamente referenciadas, que levarão o praticante pela mão a entrar pela porta do fascinante e imensurável mundo das artes marciais internas.

O primeiro capítulo introduz os elementos gerais e características de "**Gong Fa**", "**o método para o desenvolvimento da habilidade**", propondo bases metodológicas para aprender, desenvolver e refinar os princípios de **Wing Chun** a partir de uma perspectiva interna das artes marciais.

Os capítulos a seguir apresentam as características de cada um dos elementos centrais (corpo, mente, respiração, Qi, força e momento), bem como as ferramentas mínimas para sua formação, desenvolvimento e refinamento no contexto de Wing Chun e das artes internas.

Todos os capítulos incluem exercícios práticos simples, que podem ser facilmente incorporados na prática cotidiana do kung fu, outro estilo de arte marcial ou esporte.

O capítulo sete trabalha no que é chamado de "exercícios de transformação" em um "corpo de cobra com membros de guindaste", imagens simbólicas características de Wing Chun, que indicam as

características físicas e mentais que o praticante deve possuir para aprender e desenvolver o estilo de forma completa e segura.

Finalmente, um capítulo é incluído onde os conceitos gerais de Dao são desenvolvidos, além de apresentar considerações finais para uma prática segura das artes marciais internas.