

# O quê eu preciso saber sobre o Kung Fu?



WU WEN KUNG FU

# As 3 perguntas mais comuns sobre a Arte

Introdução

Quanto custa treinar Kung Fu?

Qualquer pessoa pode treinar Kung Fu?

O quê eu ganho treinando Kung Fu?

Conclusão



# Capítulo 1

## Introdução

Antes de tudo, obrigado por baixar este conteúdo.

*Meu nome é Danillo e sou o fundador e professor da Wu Wen Kung Fu.*

*Neste material a proposta é apresentar as principais dúvidas e curiosidades que as pessoas tem em torno do Kung Fu para no final responder a uma pergunta importante: será que você ou alguém querido à você pode treinar Kung Fu?*

*Um alerta: ao longo deste material tentarei usar uma linguagem simples, como se estivesse falando pessoalmente contigo aqui na escola. A ideia é tentar te aproximar um pouco do dia a dia da nossa escola, uma escola de Kung Fu Tradicional.*

*Vamos começar?*



# 1 – Quanto custa treinar Kung Fu?

## Essa é a PIOR pergunta inicial

Eu sei. Hoje em dia é preciso planejar gastos por conta de incertezas com o futuro. Não é todo mundo que pode chegar e simplesmente pagar um valor qualquer sem pensar para treinar.

Em outros casos as pessoas já tem um valor em mente que é ok para pagar e precisam saber se este valor é suficiente para treinar Kung Fu. No mundo real, os gastos precisam ser administrados corretamente.

Tem também outro caso: curiosidade. Talvez pelo fato das pessoas verem aqueles filmes antigos de Kung Fu onde aparece um mestre todo iluminado que ensina um herói sobre os segredos da "arte milenar". Ou talvez por uma curiosidade que todos temos em saber quanto custa algo diferente do comum, ainda que não tenhamos tempo ou interesse de fazer aquilo.

Aqui na escola eu apenas falo sobre o preço após você fazer uma aula introdutória. Por quê?

Neste momento você tem uma imagem do que é o Kung Fu. E essa imagem tem um valor em dinheiro. Essa imagem é baseada no que você conhece sobre o Kung Fu, o que te dizem e a soma de outros fatores, como o valor de uma academia de musculação normal.

## O valor das coisas x coisas de valor

O problema é que o que praticamos aqui na escola não corresponde 100% com a imagem que você tem. No que eu observo, o máximo é um acerto de 50%.

E se você vê apenas 50% de um carro não tem como saber se ele está caro ou barato.

Por isso que apresento os planos após a aula. Assim você saberá 100% do que faço aqui e poderá avaliar o cenário completamente.

Cabe um alerta aqui. Se você não quer fazer uma aula gratuita antes de saber valores e decidir se quer ou pode treinar Kung Fu, provavelmente você não quer treinar Kung Fu.

E por último: se eu cobrasse um valor fora do mercado aqui eu não ficaria neste ramo por muito tempo. O que posso te dizer é: minha escola não é a mais cara e nem a mais barata da Grande BH.

# Capítulo 3

## Qualquer pessoa pode treinar Kung Fu?

Salvo raros casos onde há um impedimento de ordem médica, qualquer pessoa pode treinar Kung Fu.

Para isso basta encontrar uma escola de Kung Fu que aborde a Arte de uma maneira que vá de encontro ao que o aluno procura.

No Brasil existem escolas que ensinam exclusivamente luta, porrada, o combate mesmo. Outras escolas dão um foco maior na luta e menor na Arte em si. Outro grupo de escolas trabalham a Arte como principal aspecto e a luta como um coadjuvante, opcional muitas vezes. Por fim, existem escolas onde se trabalha apenas a Arte e não há qualquer abordagem de luta.

Aqui na Wu Wen trabalhamos com a opção 3: a luta é apenas um coadjuvante. Isso significa que nas aulas, nenhum aluno precisará lutar contra outro aluno e nosso currículo de formação não tem nenhuma exigência de combate.



# Capítulo 3

## Qualquer pessoa pode treinar Kung Fu?

### (cont.)

Aqui na Wu Wen trabalhamos com a opção 3: a luta é apenas um coadjuvante. Isso significa que nas aulas, nenhum aluno precisará lutar contra outro aluno e nosso currículo de formação não tem nenhuma exigência de combate.

Mas existem treinos de técnicas de ataques e defesas, chamadas de Aplicações. Essas Aplicações são técnicas de ataques e defesa que simulam situações entre duas pessoas. Dessa forma o aluno saberá aplicar o golpe e, principalmente, defender o golpe com o que aprende nos treinos.

Já a luta é abordada separadamente dos treinos normais e é algo 100% opcional.



# Capítulo 3

## Qualquer pessoa pode treinar Kung Fu? (cont.)



Eu sei que estas diferentes formas de abordar o Kung Fu podem soar estranhas para quem observa isso pela primeira vez. Mas, em seus milhares de anos de história, o Kung Fu se adaptou e evoluiu de acordo com as necessidades da sociedade em que ele estava inserido.

Felizmente hoje temos essa diversidade à disposição. Então há um lado extremamente positivo: se você quer treinar Kung Fu, basta procurar uma escola que tenha a abordagem de acordo com o que você entende ser melhor para seu momento de vida atual.

# 4 – O quê eu ganho treinando Kung Fu?

## Qual o diferencial do Kung Fu para outras atividades?

Outra pergunta que recebo bastante, muitas vezes seguida de "qual o diferencial de treinar Kung Fu e não outra coisa?"

Tem muitas coisas que você PODE ganhar e não que você VAI ganhar ao treinar Kung Fu.

E por quê essa diferença entre "pode" e "vai"?

Primeiro que você só vai ganhar algo no Kung Fu se você treinar. Não adianta você se matricular aqui na escola e não vir nas aulas.

Segundo e extremamente importante: você vai ter resultados na medida do seu esforço. Espero que você me desculpe pela franqueza, mas aqui vai:

Se você se esforçar nos treinos, você poderá ter os benefícios da prática. Não é uma certeza, é apenas uma possibilidade.

Por outro lado se você não se esforçar nos treinos, é certeza que você não terá benefício algum.

Assim, posso te dizer que eu estou comprometido com sua evolução dentro do Kung Fu. Esse é meu trabalho. E você? Também se compromete?

## Os benefícios para o corpo e a mente

Se sim, eis os benefícios físicos:

- melhora do sistema circulatório e cardíaco
- melhora do equilíbrio e agilidade
- melhora da densidade óssea
- melhora da força muscular e resistência física
- melhora do sistema respiratório e imunológico

E aqui os benefícios mentais., tão importante para nós hoje:

- combate os sintomas da depressão
- aumento do foco e concentração
- melhora da auto estima e confiança
- melhora o reflexo e a coordenação
- desenvolve a disciplina e aumenta a energia

Outras atividades podem te dar os benefícios acima, mas somente o Kung Fu oferece a oportunidade de participar de algo que começou muito antes de você e eu chegarmos neste mundo e seguirá existindo muito, muito depois de nós termos deixado este mundo.

Sem falar no senso de comunidade. Aqui você não tem alguém do seu lado competindo com você. Você encontrará uma pessoa em uma jornada que pode ser parecida com a sua ou ainda totalmente diferente da sua. Mas no Kung Fu, para que um cresça é importante que todos cresçam e se desenvolvam.



# Meu bônus para você!

Agradeço pelo seu tempo dedicado à este material.

Se você chegou até aqui, considere dar o próximo passo em sua jornada: passar da teoria para a prática.

Entre em contato conosco e marque sua Aula Introdutória Gratuita.

Nessa aula você terá a oportunidade de ter mais contato com a prática do Kung Fu, segundo a filosofia da Escola e poderá entender ainda mais como o Kung Fu pode fazer diferença na sua vida.

E mais: se você decidir fazer a matrícula no dia da sua Aula Introdutória, apresente este slide impresso e ganhe 50% de desconto no valor do seu Uniforme!

# Capítulo 5 Conclusão

Espero ter te ajudado a entender um pouco mais sobre o Kung Fu. Esse Guia procurou tratar das 3 questões mais comuns que recebo aqui na escola, quando as pessoas procuram pela Arte.

Se você mora na Grande BH ou o treinamento online é uma opção para você, fique à vontade para entrar em contato e fazermos a sua aula introdutória. Kung Fu é prática! Posso escrever páginas e páginas sobre ele, mas sem a prática, não tem como saber o que é de fato.

Se você está fora da Grande BH ou o treinamento online não faz sentido para você, espero que o material te anime a procurar uma escola de Kung Fu. Se houver algo em que eu puder te ajudar na sua busca, fique igualmente à vontade para entrar em contato!

Sucesso em sua Jornada!

Shifu Danillo Cocenzo



WU WEN KUNG FU



## Wu Wen Kung Fu

A melhor escola de Kung Fu Tradicional de MG

R. Dos Guajajaras 739 – Sobreloja

Lourdes – Belo Horizonte – MG

Aulas presenciais e online (Sistema híbrido)

[wuwenkungfu.com.br](http://wuwenkungfu.com.br)

31 99877-6446

@wuwenkungfu