

A HISTÓRIA DO KUNG FU PAK HOK PAI

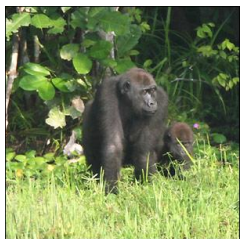
Conquanto, sabemos muito pouco sobre a história do estilo Garça Branca em seu período no Tibet, a lenda sobre a criação do sistema e sua primeira geração tem permanecido intactas. De acordo com essa lenda, o estilo Garça Branca (Pak Hok Pai) foi originado na dinastia Ming (1.368 – 1.644 DC), por um artista marcial e Lama Budista Tibetano chamado Adato, (Ordoto, Atatuojun, Ah Dat Ta, Dai Dat Lama). Adato nasceu em 1.426 no começo do reino Hsun Chung na dinastia Ming, ele foi membro de uma tribo nômade que viajou por todo o Tibet e Qinghai. Foi um jovem ativo que praticava arte de cavalgar (equitação) e um tipo especial de Kun Na (habilidade de agarrar e controlar). Os ancestrais de Adato eram nômades estabelecidos no condado de Yue Shu, na província Chinghai. Adato tinha um grande talento para artes marciais, então pouco depois de sua tribo ter imigrado para o Tibet, ele escolheu com segurança a arte de luta romana (Shuai Jiao) e um tipo especial de junção-travamento (apreensão e controle de habilidade) como conveniente.

Ambicioso como ele era, Adato não estava satisfeito com o que ele havia aprendido. Então ele estudou e pesquisou incessantemente com o objetivo melhorar sua habilidade de arte marcial e de criar um estilo próprio. Durante vários anos Adato para realizar isso, retirou-se para as montanhas para viver em reclusão de modo que pudesse praticar a meditação e estudar os ensinamentos budistas sem ser incomodado.

Depois de ter vivido nas montanhas por certo período, Adato familiarizou-se com os macacos e as garças, os quais ele ajudou a alimentar.

Os macacos, as garças e Adato viveram em harmonia. Adato não tinha desconsiderado a ideia de que as duas espécies de animais haviam dado a ele a inspiração para criar um estilo de artes marciais, o qual ele podia afirmar ser seu.

Diz à lenda que Adato viu uma garça branca aquecendo-se ao sol quando, subitamente, um macaco selvagem apareceu da floresta próxima e atacou a garça agarrando-a pelas asas. O pássaro estava assustado, mas, este fugiu do ataque do macaco e vingou-se usando seu longo bico para bicá-lo. Seguiu-se uma batalha violenta. O macaco que era normalmente considerado ativo e ágil não era par para a garça. Adato observou a luta muito atentamente, ele estava fascinado pela esperteza exibida pelos dois animais. A luta terminou completamente por um tempo e o macaco estava começando a demonstrar sinais de cansaço, quando subitamente como um raio, a garça golpeia com seu bico um dos olhos do macaco que proferiu um grito agudo de dor enquanto o sangue fluía de seu olho danificado. O macaco começou a saltar e fugiu para o abrigo na floresta de onde havia saído.



No início da luta, Adato apenas observou, mas não pensou muito sobre a luta. Porém quando ele observou mais atentamente, começou a notar que os dois animais usavam métodos diferentes de luta e que suas técnicas eram sistemáticas e meticulosas. Os movimentos da garça branca eram particularmente evasivos, anulando cada movimento de ataque do macaco, não importando a velocidade em que eram desferidos. Depois de observar os movimentos de luta dos dois animais, Adato formou um sistema de técnicas de punho e perna em sua mente. Como resultado de muita experimentação e prática, o estilo da garça começou a se formar. Depois de terminada a pesquisa e análise, foram estabelecidas oito técnicas fundamentais dos movimentos naturais da garça branca e adotado alguns jogos de pés do macaco.

Foi com base no número oito, um número importante na cosmologia chinesa e numerologia. A teoria de combate fundamental era conhecida como "A essência verdadeira de oito caracteres". A essência verdadeira de oito caracteres pode ser traduzida aproximadamente como "atingir o lugar que tem um pulso, nunca um lugar que não tem pulso, e esticar os braços para fora, mantendo o corpo fora".

O sistema consistia de oito golpe de punho, oito golpe de palma, oito cotoveladas, oito golpe de dedo, 8 técnicas de chutes, 8 técnicas de apreensão (arranhando), 8 posições e 8 padrões de queda.

Adato incorporou as técnicas novas ao arsenal marcial que ele havia aprendido no templo e a isto deu o nome de "O rugido do Leão", baseado numa linhagem encontrada no sutra Budista. De acordo com esse sutra, sobre o nascimento do Buda, ele levantou-se, e apontou o dedo de uma das mãos para o céu e o dedo da outra mão para a terra e rugiu como um leão para anunciar que ele havia chegado. Este novo estilo possuía os atributos combativos da garça branca como evasão, suavidade e ataques nos pontos vitais e do macaco ataques poderosos com os braços longos, técnicas de salto e pontapés. O Rugido do Leão foi considerado uma dádiva (Dom) especial do Lama Tibetano, diretamente do Buda. Ele também chamou o estilo de arte marcial que criou de o "O Rugido do Leão" por significar a supremacia de sua criação.

A história oral sustenta que, no final da Dinastia Ming (1368-1644), Rugido do Leão se espalhou para o norte da China e incorporou as técnicas de artes marciais lá, explicando suas características chinesas do Norte.



O Manchus era seguidores do Budismo Tibetano e assim depois de invadir a China, trouxeram monges tibetanos com eles. Muitos desses monges foram enviados para vários templos de Shaolin, particularmente para as províncias do sul da China.

Entre esses monges tibetanos estava Sing Lung Lo Jung, herdeiro da décima geração do monge Adato. Dependendo da linhagem, a figura é conhecida como "Cante Lung Leung Kwan" ou "Cante Lung". Sing Lung Lo Jung é considerado literalmente em caracteres chineses como "Sábio Dragão" ou "Estrela Dragão". De um ponto de vista budista, o "Sábio Dragão" faz sentido mais lógico e o uso do personagem de "Estrela Dragão" pode ser facilmente

explicado pela longa tradição de "personagens brancos" na sociedade chinesa, ou seja, o uso de um caráter mais simples com o mesmo som fonético. Sing Lung também tem um apelido conhecido como Gam Ngau "Gancho de Ouro". Há uma lacuna de 350 anos entre Adato e Sing Lung e uma preocupante falta de informação em relação a este longo período. No entanto, temos linhagens bem definidas e estabelecidas, uma vez que Sing Lung começou a ensinar na província de Guangdong, sul da China.

Existe uma série de lendas sobre as façanhas de Sing Lung. Diz que Sing Lung chegou à China, em O Mei Shan, na província de Sichuan e durante seu tempo lá, ele tornou-se bastante famoso por sua habilidade. Após a chegada ao Rio das Pérolas, Sing Lung foi desafiado por um pirata conhecido como Cheung Po-Jai. Cheung era famoso por roubar funcionários corruptos da dinastia Qing. Depois de ter derrotado Cheung, Sing Lung aceitou-o como seu estudante.

Por um tempo, Sing Lung também ensinou o conhecido "Tit Kiu Sam" ou "ponte de ferro". "Tit Kiu Sam" é mais conhecido por suas influências sobre o Shaolin do Sul de Hung Gar sistema que também estava envolvido em atividades revolucionárias.

No final de sua vida em 1.865 durante a dinastia Ching, Sing Lung e seus quatro discípulos monges Ta Chi, Ta Wei, Ta Yuan e Ta Chueh, foram enviado para um pequeno mosteiro (habitação de monges), chamado Ching Yun Jih localizado na província de Guangdong, sul da china, o qual era conhecido como Mosteiro da Nuvem Verde, às vezes também dito por mosteiro da Nuvem Clara ou Abençoada, perto da Montanha "Ding Wu". Sing Lung Lo Jung estava mais interessado em artes marciais e estudos budistas do que em política ou partidarismo e rapidamente fez amigos entre os monges chineses. Em troca por terem ensinado as técnicas básicas de Shaolin, Sing Lung ensinou lhes uma pequena parte seleta do Rugido do Leão. Foi aqui que o nome do sistema mudou.



Os monges Chineses começaram a se referir à arte que estavam aprendendo como “Lama Pai” que significa simplesmente a arte praticada por Lamas, monges Budistas. O grande Sing Lung Lo Jung e seus quatro discípulos estavam enclausurados no mosteiro da Nuvem Verde na montanha Ding Wu do distrito de Chao Ching, província de Guangdong. Foram lá que o monge Sing Lung aceitou outros três alunos, os quais não eram monges, esses três discípulos eram Chan Yun, Chou Heung Yuen e Chu Chi Yiu. Chan Yun e Chou Heung Yuen morreram relativamente jovens e aparentemente tiveram pouco ou nenhum aluno digno de nome. Chu Chi Yiu aceitou somente uns poucos discípulos e manteve o que teria aprendido escondido do público em geral. Entre seus alunos estavam Chu Cheung, Lei Seung Tong e Chiu Dihk, esses alunos continuaram a guardar o que haviam aprendido muito zelosamente e somente aceitaram uns poucos discípulos. Chu Chi Yu, aparentemente, também ensinou Nhg Siu Chung por um período de tempo.

Os dois últimos discípulos leigos aceitos por Sing Lung Lo Jung foram os irmãos Wong Yan Lam e Wong Lam Hoi, eles nasceram e foram criados na aldeia bem próxima do Mosteiro da Nuvem Verde e eram filhos de um mestre de Kung Fu Shaolin conhecido como Wong Ping. Wong Ping era como uma lenda local, conhecido como o “Pé de Bronze”, e gostava de demonstrar seu Kung Fu em público. Devido a isto chamou a atenção de Sing Lung. Certo dia Sing Lung desceu a montanha e teve a oportunidade de observar o Kung Fu de Wong Ping. O monge Sing Lung ficou muito impressionado com a sua habilidade e tentou dizer isso para ele, mas devido ao chinês de Sing Lung não ser muito bom, houve um desentendimento e Wong Ping atacou Sing Lung com uma poderosa varredura de pernas, mas o monge tibetano utilizou uma técnica conhecida como “Kam Kong Hong Lung”, ele saltou no ar caiu sobre a perna de Wong Ping quebrando-lhe o joelho. Quando o desentendimento foi corrigido Sing Lung ofereceu-se para currar-lhe a perna usando técnicas médicas especiais tibetanas e os dois se tornaram amigos. Wong Ping ficou tão impressionado com Sing Lung que pediu ao velho monge que ensinasse a seus dois filhos. Conquanto, a data deste ocorrido continua imprecisa, mas foi aproximadamente em 1.883. Tanto Wong Yan Lam quanto seu irmão Wong Lam Hoi estudou por muitos anos e atingiram considerável habilidade sob a direção de Sing Lung. Além de Lama Pai, Wong Yan Lam também aprendeu a Lo Han Myuhn (Divisão Boddhisattva) e Gam Gong Myuhn (Divisão Diamante) métodos internos e as técnicas médicas tibetanas.

Dez anos depois que os jovens Wong Yan Lam e Wong Lam Hoi chegaram ao mosteiro da Nuvem Verde, seu professor o monge Sing Lung morreu deixando a responsabilidade de divulgar o Lama Pai para eles. Depois da morte de Sing Lung, Wong Lam Hoi permaneceu em Guangdong e se tornou um lutador muito respeitado e membro dos “Dez Tigres de Guangdong”. Como professor as habilidades de Wong Lam Hoi eram muito respeitadas por todos e muitos alunos afluíam a sua escola para aprender os seus métodos. Na verdade, Wong Lam Hoi já estava bem estabelecido na época em que seu irmão Wong Yan Lam voltou a Guangdong. A despeito disso, ele continua primariamente conhecido pelo seu aluno mais velho, Ng Siu Chung. Ng Siu Chung foi quem deu origem ao estilo Garça Branca (Pak Hok Pai) que realçava as “Mãos da Garça Voadora” e o continuo chutar do currículo Lama Pai.

Wong Yan Lam alcançaria ainda maior fama. Depois da morte de seu professor. Wong Yan Lam deixou Guangdong e foi trabalhar coma escolta armada na província de Shan Xi. Durante esse período Wong Yan Lam conheceu e trocou técnicas com um grande número de artistas marciais. Ele também se envolveu no movimento revolucionário para expulsar os Manchus. Devido aos inúmeros bons feitos (façanhas) atribuídos a ele durante sua vida, Wong Yan Lam ganhou o apelido de “Haap” (Cavaleiro ou Herói).



nem restrições e lesões permanentes e mesmo mortes eram comuns.

Nas próximas duas semanas, 150 dos melhores lutadores do local foram socados, chutados, arremessados ou estrangulados até a rendição. Muitos eram vencidos em questão de segundos. Tratou-se de uma exibição sem precedentes de habilidade de luta e como resultado Wong Yan Lam foi

posteriormente classificado o numero um entre os Dez Tigres de Guangdong e considerado o melhor lutador do sul da China.

A vitória de Wong Yan Lam também teve um impacto imediato sobre as escolas de ambos os professores. Artistas marciais de todos os sistemas tentaram aprender os segredos desse estilo e, muitos buscaram a Wong Yan Lam e Wong Lam Hoi para instrução. Um de seus companheiros de tigres foi Wong Kei Ying, pai do famoso Wong Fei-Hung. Pai e filho, ambos os mestres de Hung Gar, eles trocaram conhecimentos com outros artistas marciais, incluindo Wong Yan Lam. Na verdade, Wong Fei-Hung aprendeu com Wong Yan Lam as técnicas de braço longo encontradas na forma do Tigre e da Garça (Fu Hok Seung Ying Kuen) e as técnicas de punho encontradas na Forma dos Dez Elementos – Cinco Animais e Cinco Elementos (Sap Ying Kuen) – foram resultado direto disso. Em troca, Wong Yan Lam aprendeu as técnicas dos Cinco Animais (Nhg Ying Kuen) de Wong Fei Hung e criou a série (sequencia) mãos dos Cinco Menores Animais (Siu Nhg Ying Kuen).



O Kung Fu Garça Branca é conhecido como a Arte Imperial, durante a dinastia Ching (1644 – 1912), porque os guarda reais treinaram o Kung Fu Garça Branca para proteger a família real. Também é considerado como um dos mais elegantes e bonitos estilos de Kung Fu Chinês.

Com o passar dos séculos, o Kung Fu Garça Branca teve muitos mestres famosos que o desenvolveram em vários sistemas diferentes, como O Rugido do Leão, Kung Fu Lama Pai, Hop Gar e Pak Hok Pai (Garça Branca).

O Grão Mestre Wong Lam Hoi teve muitos discípulos durante seus anos em Guangdong incluindo Nhg Siu Chan, Nhg Shi Kai, Nhg Keng Wen, Lei Shing Kon, Tong Ti Wen, Nhg Kam Tin, Cheng Tit Wu, Leung Chi Hoi, Lo Chiu kit, Chung Chan Yung e Tang Ho. Contudo seu mais famoso discípulo foi seu aluno mais velho Nhg Siu Chung. Nhg Siu Chung foi um lutador extremamente habilidoso e é frequentemente lembrado por derrotar Wong Siu Jou, o mais destacado membro do grupo dos Cinco Tigres do Norte. Nhg Siu Chung, portanto ficou conhecido como o fundador do Estilo Pak Hok Pai.

Por muitos anos, tanto Wong Yan Lam quanto Wong Lam Hoi usaram o nome Lama Pai e ensinaram essencialmente o mesmo sistema. Contudo, o rápido aumento no tamanho do sistema inevitavelmente levou a divisões. O sistema também sofreu por ser um método estrangeiro. O período republicano foi um tempo de nacionalismo extremo e poucos instrutores queriam declarar estarem ensinando um sistema estrangeiro, especialmente um que a guarda real Qing praticava.

Por esta razão, o discípulo número um de Wong Yan Lam, o Wong Hon Wing, adotou o nome Haap Ga (Estilo da Família de Cavaleiro) baseado no sobrenome de seu Mestre e na recomendação do Dr. Sun Yat Sen. Contudo, as maiorias dos alunos de Wong Lam Hoi não aceitaram esse novo nome. Eles simplesmente recusaram dar mais créditos a seu Si Bak (Tio mais velho) do que a seu próprio Mestre. Como resposta, Nhg Siu Chung estabeleceu o estilo Garça Branca (Pak Hok Pai). Como Wong Yan Lam cresceu, ele também deu a Wong Hon Wing mais e mais responsabilidade para cuidar das escolas. Eventualmente, Wong Yan Lam anunciou que ele havia se aposentado e que retornaria à sua aldeia natal.

No período imediatamente seguinte, Wong Hon Wing abriu várias outras escolas exclusivamente em seu próprio nome e desenvolveu uma boa reputação entre a comunidade de artes marciais do sul. Haap Ga tornou-se geralmente à própria versão do estilo de Wong Hon Wing.

O nome “Garça Branca Tibetana” está associado com a linhagem passada de Wong Lam Hoi através Ng Siu Chung, cuja formação com Wong Lam Hoi mais tarde foi complementada por uma formação com Chu Chi Yiu, outro dos alunos de Sing Lung Lo Jung.

Nhg Siu Chung buscou fazer o sistema mais acessível ao público em geral. O estilo Garça Branca tentava padronizar a prática do básico e ambos modificaram e criaram séries de mãos para torná-las mais lógicas e sistemáticas. Os esforços de Nhg Siu Chung foram rapidamente recompensados. Ele ensinou o estilo Pak Hok Pai há muitos alunos e fez o estilo Pak Hok Pai (Garça Branca) o mais famoso de todas as artes marciais. Em 1954 o estilo Garça Branca obteve ainda maior popularidade quando uma luta pública entre Chan Hak Fu, um dos discípulos de Nhg Siu Chung, e Nhg Gung Yee, um Mestre de Tai Chi Chuan do estilo Wu, foi acertada. Outros discípulos famosos de Nhg Siu Chung são Kwong Boon Fu, Luk Chi Fu e Ngai Yoh Tong.

Contudo, logo após a morte de Ng Siu Chung o estilo se dividiu em várias ramificações e nunca mais se unificou. A Hong Kong White Crane Athletic Association Tentou padronizar o ensino da Garça Branca, mas cada discípulo já havia começado a desenvolver seu próprio método. Alguns discípulos se

contentaram em permanecer dentro da Hong Kong White Crane Athletic Association, enquanto outros, mais notadamente Chan Hak Fu, não. Chan Hak Fu decidiu estabelecer sua própria organização, a Internacional White Crane Federation, na Austrália em 1972. O estilo Garça Branca de Chan Hak Fu é considerado significativamente diferente da Garça Branca de seus colegas de classe. As coisas se complicaram mais em 1977 quando Ngai Yoh Tong e vários membros da Hong Kong White Crane Athletic Association decidiram mudar as séries (sequencia) de mãos, tornando-as “mais econômicas” e removendo movimentos repetidos.

Contam os historiadores que uma estatueta do Buda feita de ouro foi dada juntamente por Wong Lam Hoi, Wong Tan Lam e Chu Chi Yiu á Nhg Siu Chung. Esta estatueta foi herança do estilo Pak Hok Pai e somente o Grão Mestre do estilo estava incumbido da responsabilidade de guardá-la. Naquele tempo, Nhg Siu Chung tornou-se o guardião ou timoneiro do estilo Pak Hok Pai de Kung Fu. Um dia dois assaltantes armados vieram lhe roubar o troféu (estatueta) que havia ganhado de seus Mestres, e sem pensar, derrotou os dois. Quando meditou sobre suas ações, ele se deu conta de que imitou os movimentos da garça. A partir de então, passou a estudar e preservar seu conhecimento.

Na China, existem atualmente, centenas de estilos diferentes de Kung Fu. Cada um possui em si, suas características próprias, pensamentos e filosofias. Alguns estilos podem possuir às vezes, princípios totalmente antagônicos a outros.

Os estilos mais conhecidos e difundidos pelo mundo são: Hung Gar, Pak Hok Pai (Garça Branca), Choy Lay Fut, Tang Lang, Wing Chun, Tai Chi Chuan etc.

O estilo Pak Hok Pai (Garça Branca) teve sua origem no Tibet e provavelmente é o estilo clássico mais antigo.

Hoje este sistema é conhecido como o estilo da garça branca. As características principais deste sistema incluem amplas armas movimentos similares às asas, chutes altos e bico da garça. A imitação do bico da garça é formada unindo-se as pontas dos dedos firmemente simulando uma arma. Em sua forma tradicional é deveras impraticável no mundo moderno, mas sofreu várias modificações através dos séculos tornando-se um dos mais cultuados estilos da atualidade. Existem três escolas básicas: Hung Gar, Mok Gar e Pak Hok Pai. As similaridades são mais numerosas do que as diferenças.

A Garça Branca é um dos vários pássaros relacionados á família das garças encontradas através do sul da Ásia. São altas, de pescoço comprido, pernas compridas e de aparência frágil. Seu bico é longo, pontudo e forte, é também usado como arma de defesa, porém a morfologia deste pássaro não é criada exclusivamente para combate. Sua estratégia tem sucesso contra a maioria dos predadores em potencial bem como suas estratégias de esquivas que visam retirar o corpo do alcance do assalto direto. As asas normalmente provêm excesso de força ou agem como armas quando abertas rapidamente enquanto suas unhas longas também se tornam eficientes ao se defender.



O adepto do Kung Fu que segue esta escola usa duas técnicas básicas com as mãos: o bico da garça formado pela união da ponta de todos os dedos e o movimento das asas. Assim que o defensor fisicamente evade de um ataque, o tórax gira com velocidade e força, aumentando a força do impacto, tornando os contatos mais sutis muito dolorosos. O movimento das asas da Garça causa desequilíbrio ao adversário fazendo com que este, abra a guarda e consequentemente ofereça um setor vulnerável em algum ponto de seu corpo.



Dos braços podem vir alguns empurrões ou chaves (Chin Na). Chin Na é usado pelo estilo da Garça Branca e é desenhado para formar um escudo vivo durante um ataque múltiplo arremessando uma ou mais pessoas em direção a outros inimigos. No estilo da Garça Branca se utilizam saltos e pulos, nunca permitindo ter uma distância fixa, movimentos restritos ou manobras prejudicadas. O trabalho com os pés (chutes) da Garça é lendário.

Os alvos são desde os pés a cabeça. A faca dos pés (parte inferior externa) é eficiente, assim como são os chutes de grande velocidade gerados a pequenas distâncias. Outros chutes são desenhados para deslocar ou desequilibrar o oponente. Parte da filosofia da Garça ensina o controle sobre o ataque ao adversário. Machuca somente se necessário até mesmo as evasivas são o principal objetivo permitindo tempo ao oponente de meditar sobre o desfecho da luta.

O estilo da Garça Branca surgiu das grandes e inóspitas regiões do Tibet e China. Trinos preparatórios, apesar de rigorosos, não eram tão difíceis para aqueles acostumados as condições duras do ambiente, em conjunto serviam para desenvolver e tonificar os músculos para prover grande mobilidade mesmo utilizando as roupas pesadas da região. As evasivas eram necessárias para evitar o cansaço gerado pelo terreno escorregadio (gelo) e adversários maiores em tamanho. No ar rarefeito, um agressor cansa depressa, tornando o conflito indesejável.

A velocidade, controle do Chi, esquivas, controle do ataque ao oponente com pequeno ou nenhum dano físico, controle do ponto de impacto e raramente causando a morte, são os resultados do uso deste estilo. O estilo engloba várias formas de mãos livres, que vão do estilo duro, desenvolvimento físico até os movimentos internos, suaves (Chi).

AS PRINCIPAIS FORMAS DO KUNG FU PAK HOK PAI

O monge Adato, eventualmente, ensinou o estilo a outro monge do templo esse monge era o grande Sing Lung o qual, mais tarde, ampliou o sistema criando as técnicas de “mãos da estrela cadente” (Lau Sing Kuen). Muitas técnicas dentro da forma Fei Hok Sau (mãos de garça voadora) estavam extremamente avançadas para principiantes e assim à divisão "punhos da estrela cadente" foram criados para conter as formas mais básicas. Estas formas são:

1. **Tao Lu Luk Lek Kuen** (Forma das Seis Forças),
2. **Tao Lu Chuit Yap Bo Kuen** (Forma Entrada e Saída em Passos),
3. **Tao Lu Tit Lin Kuen** (Forma da Cadeia de Ferro),
4. **Tao Lu Tin Gong Kuen** (Forma da Ursa Maior),
5. **Tao Lu Siu Kam Kong Kuen** (Forma do Pequeno Diamante),
6. **Tao Lu Siu Ng Ying Kuen** (Forma dos Cinco Pequenos Animais),
7. **Tao Lu Lo Han Kuen** (Forma de Bodhisattva, Santo Budista),
8. **Tao Lu Lo Han Yi Sap Sei Jang Kuen** (Forma de Vinte e Quatro Cotovelos de Bodhisattva),
9. **Tao Lu Tsui Ba Hsien Kuen** (Forma dos Oito Imortais Bêbedos),
10. **Tao Lu Tai Kam Kong Kuen** (Forma do Maior Diamante),
11. **Tao Lu Tai Ng Ying Kuen** (Forma dos Cinco Grandes Animais),
12. **Tao Lu Kun Na Sau Kuen** (Forma de Agarramento com as Mãos),
13. **Tao Lu Tsui Ba Hsien Kuen** (Forma dos Oito Imortais Bêbedos),
14. **Tao Lu Tsui Lo Han Kuen** (Forma de Bodhisattva Bêbado),
15. **Tao Lu Lo Han Chut Dong Kuen** (Forma Bodhisattva Encerre a Caverna),
16. **Tao Lu Kuai Jih Kuen** (Forma do Bandoleiro),
17. **Tao Lu Tsui Kam Kong Kuen** (Forma de Diamante Bêbado).

Os movimentos das formas acima são principalmente circulares e muito compactos. Porém, essas abaixo são, portanto, as principais formas do estilo com movimentos clássicos e técnicas avançadas.

Tao Lu Mui Fa Kuen (Forma da Flor de Ameixa), a execução dessa forma na 7ª Fase simboliza a flor de ameixa abrindo suas pétalas, mostrando sua beleza (conhecimento) e perfume (Chi), e incorpora a essência dos movimentos da garça combinados com o Kung Fu clássico.

Tao Lu Min Loi Jam Kuen (Forma Agulha Envolvida no Algodão), essa forma do 2º Thuan é um pouco do Kung Fu estático que enfatiza a função da mente. A mente controla os movimentos do corpo e membros. De modo que a forma “agulha envolvida em algodão” pode ser considerada, de certa forma, Kung Fu interno o qual é o ponto de partida para os mais altos estágios de trabalho interno chamado “trabalho interno Pak Hok Pai”. Aquele que é bastante preparado para praticar estes trabalhos internos será capaz de usar sua mente para controlar não só a respiração, mas também a circulação sanguínea e o metabolismo do corpo, executando, dessa forma, em perfeita harmonia com o universo.

- ✓ **Tao Lu Fei Hok Sau** (Mão da Garça Voadora), essa forma foi dedicada a todo o nível fundamental das técnicas de luta do sistema Pak Hok Pai sendo composta pelos golpes de punhos e técnicas de mãos abertas.
- ✓ **Tao Lu Nei Lah Sau**, essa forma foi dedicada às técnicas de luta avançadas sendo composta de agarramento e técnicas de torções. Com especialização em combate nos pontos vitais do oponente.

- ✓ **Tao Lu Dou Lo Sau**, essa forma é fundamental no Kung Fu Pak Hok e está inclusa na forma intitulada “Agulha envolvida no algodão”. Recebeu esse nome devido a uma planta nativa da Índia, cujas sementes têm uma casca dura por fora, mas uma substância macia como algodão por dentro.

Além das formas mencionadas acima são realizados movimentos como técnicas complementares como o **Fu Hok She Hop Kuen** (Forma da União da Garça, Tigre e Serpente), e de outras formas como Tao Lu do Macaco (**Hou Chuen**), do Tigre (**Fu Jiao**), do Leopardo (**Pao Ch'uan**), do Dragão (**Long Chuen**) e da Serpente (**She Chuen**).

O estilo Pak Hok Pai (Garça Branca) também utiliza armas em suas formas. No total são onze as principais armas ensinadas no estilo Pak Hok Pai. São elas:

1. **Lan Tih Kuan** (Bastão Articulado de Duas Partes),
2. **Shang Kuan** (Bastão Longo),
3. **Tan Tao** (Facão Simples),
4. **Wu Tip Tao** (Faca Borboleta),
5. **Erh Pi Shou** (Punhal Duplo),
6. **Tan Tou Ch'iang** (Lança de Uma Ponta ou Uma Cabeça),
7. **Kuan Tao** (Facão em Forma de Meia-Lua ou Facão de Kwan Kun),
8. **San Tih Kuan** (Bastão Articulado de Três Partes),
9. **Hu Tou Kou** (Gancho Orelha ou Cabeça de Tigre),
10. **San Ch'a Kuan** (Garfo de Três Pontas - Tridente com Bastão),
11. **Chien Tao** (Espada Simples).

As formas são sequências pré-determinadas de movimentos que foram criadas com o fim de se preservar certas técnicas sem o uso da palavra falada. Para a prática do Taolu, há cinco elementos básicos.

Primeiro: Sequência: Quando dizemos sequência, nos referimos à memorização dos movimentos do Taolu, sua direção, a utilização das formas corretamente, chutes e socos, etc.. Isso requer um grande trabalho de memorização, para que seu corpo repita o movimento sem ter que pensar antes.

Segundo: Respiração: Respiração correta é extremamente importante. Sem ela o aluno fica cansado e seus movimentos se tornam lentos e com menos força, após certo tempo. A respiração correta, além de aumentar a força e a velocidade, ajuda na concentração do corpo e da mente.

Terceiro: Combinações e tempo: Combinação refere-se a um grupo de movimentos do Taolu. Com a combinação, o Taolu deixa de ser uma monótona sequência de movimentos, para uma série de movimentos, representando diferentes situações de luta. O tempo separa as diferentes combinações, com pausas e diferentes velocidades. São esses dois itens que dão vida ao Taolu.

Quarto: Forma e significado: O item “Forma” significa aplicar posições perfeitas em todo o Taolu. A posição correta das mãos é necessária para a execução perfeita das defesas, para os chutes e socos. O corpo também necessita estar perpendicular ao chão, com os ombros relaxados e a expressão alerta. Para termos a forma correta, é preciso estar sempre sendo corrigido, pelos outros e por si próprio. “Significado”, quando estiver praticando Taolu, o aluno precisa saber para que serve cada movimento, e aplicá-lo com convicção.

Quinto: Olhos: Há dois significados para esse aspecto. Primeiro, no Taolu deve-se olhar para só depois se mover. Se isso não é feito o movimento é executado mecanicamente. Na teoria, se alguém não olha como pode saber em que direção se mover, e que golpe aplicar. Segundo, significa que o praticante deve ter “olhos de Tigre”, um olhar que pode matar. Esse aspecto é muito importante para o Taolu, pois um olhar forte significa grande concentração. Sem esse elemento, o Taolu torna-se morto e o olhar forte pode afetar psicologicamente o oponente.