



Folha Peng Lai

Edição Nº 02 - Ano 01 - Mai - Jul de 2010. Distribuição Gratuita

Download pelo site: www.penglai.com.br/folha

Sabedoria Marcial

Estilos do Norte e do Sul

Curso de Instrutores

Nova turma, novo formato e
uma metodologia inovadora



Mascote da Folha

Cultura e Entretenimento

Exame de Graduação

Energia e Saúde

Tai Chi Chuan

Lao Tsé

V Seminário

Mestre Shi Zheng Zhong visita o Brasil
para realizar o V Seminário Internacional



Editorial

Há séculos atrás o sábio Taoísta *Lao Tsé* dizia que uma "grande jornada se inicia com um primeiro passo", e é certamente motivado por esta afirmação que a Folha Peng Lai foi lançada para ser um canal de troca de informações e produção de conhecimentos entre os alunos e admiradores do Kung Fu estilo Louva-a-Deus.

Nosso primeiro passo já foi dado e colhemos bons frutos com o lançamento da primeira edição. Foram inúmeras mensagens de "boa sorte" e elogios as matérias e conteúdos publicados, o que nos deixa cheio de estímulos e confiantes de nosso papel como difusores dos preceitos filosóficos, culturais e históricos do Kung Fu Tradicional.

Nos últimos três meses foram muitas as conquistas e realizações, que sinalizam que estamos fortalecendo cada vez mais a família Peng Lai Brasil. Um exemplo dessas conquistas foi à visita do Mestre Shi ao Brasil que possibilitou treinos de aperfeiçoamento aos Shifus André, Basílio e Márcio e a realização do V Seminário Internacional aberto a todos os alunos.

Nesta edição e atendendo as inúmeras solicitações, decidimos por ampliar o número de páginas, o que possibilitou incluir novos textos, e fotos, ou seja, mais informações e conteúdos, que certamente serão enriquecedores para o seu aprendizado.

Desejamos a você caro leitor, uma ótima leitura e que aprecie e faça bom uso dos conceitos e conteúdos aqui apresentados.

Vida longa a todos nós!



Shifus André, Basílio, Márcio e Mestre Shi durante as aulas de aperfeiçoamento - Mar/10.



Nesta Edição

Editorial	01
V Seminário Internacional	03
Mascote da Folha	04
II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu	05
A importância do exame de graduação	07
Energia e Saúde: Chá verde	08
Energia e Saúde: “Quando usar gelo nas contusões”	09
Sabedoria Marcial: Estilos do norte e Estilos do Sul	10
Pensamento Chinês: Ensinaamentos de Lao Tsé	11
Cultura e Entretenimento: Ip Man e Confúcio	12
Experiência é para Compartilhar: Entrevista com Rosana unidade Santa Cecília	13
Toque de mestre: Xiao Si Shou	14
Arte interna: Ta Chi Chuan: A Arte Suprema do Viver – Aspectos históricos e filosóficos	15
Lao Tsé: O Velho Sábio Taoísta	17
Pensamento Chinês: Ensinaamentos de Lao Tsé	18
Tao em quadrinhos	19
Eventos e datas comemorativas	20
Dicas Literárias	20



Folha Peng Lai

Edição nº 02 – Ano 01 - 2010

A Folha Peng Lai Brasil é uma publicação trimestral, com distribuição gratuita por download no site www.penglai.com.br/folha.

Endereço: Av. Dep. Emílio Carlos, 121 – Bairro Limão - CEP: 02721-000
Fone: 55 11 3951-3708 - Unidade Limão – Matriz

Editor Chefe: André Azevedo ☯ **Editores:** Élen Natis e Gil Rodrigues

Os textos desta edição foram elaborados por: Élen Natis, Basílio Leandro, Gil Rodrigues e Marcio Ferreira ☯ **Colaboradores desta edição:** Adriana Lima, Paulo Pinheiro, Rodrigo Villani, Rosana Neves, Shifu Kevin Brazier e Wiliam Rodrigues ☯

Capa - Ilustração: Rodrigo Villani

Designer Gráfico: Élen Natis ☯ **Webmaster:** Basílio Leandro

Revisão: Élen Natis e Gil Rodrigues

Contato com a Folha: folha@penglai.com.br



V Seminário Internacional Peng Lai Brasil com o Mestre Shi Zheng Zhong

Por: Shimo Élen Natis

A cada visita ao Brasil, Mestre Shi Zheng Zhong se prepara para um contato direto com os alunos da Peng Lai Brasil. Mestre Shi acredita que uma terra rica, fonte de produtos minerais genuínos, como os cristais que ele mesmo coleciona, trazidos do Brasil, só pode acolher uma população também

poucas no Brasil, já que este tipo de vivência direta com o Mestre nos transporta ao milenar método de ensinamento da cultura oriental conservada pelo Mestre Shi, seus Mestres e discípulos.

Segundo Shifu André Azevedo, representante oficial do Mestre Shi



rica em energias positivas e boas intenções. E por isso, não exita em criar situações que promovam a interação com todos os alunos das Unidades Peng Lai.

Os Seminários são uma forma de proporcionar este intercâmbio e que certamente faz o diferencial da Peng Lai e do Kung Fu no Brasil.

O evento consiste no aprendizado de uma nova técnica e suas aplicações práticas. Uma oportunidade como

Zheng Zhong no Brasil: *"No início, como ninguém conhecia o Mestre e não sabiam como era seu método de trabalho, alguns de nossos parceiros hoje representantes autorizados, instrutores e alunos, não conseguiram atribuir o devido valor à vinda do Mestre e ao seminário, acreditando que seria mais uma aula como as que sempre tivemos aqui no Brasil ao longo de nossos aprendizados. Ao experienciarem o sistema Peng Lai Taiwan, todos ficaram impressionados com o*



diferencial de Mestre Shi. Embasado na medicina tradicional chinesa, ele costuma preparar suas aulas com técnicas de Chi Kung, aquecimento tradicional dos mestres de Taiwan, adicionados a muita força, energia, determinação e eficiência. Tudo o que aprendemos nos seminários, nos influenciam positivamente ao longo de nossas vidas. Somente vivenciando esta grande aula, podemos sentir essa energia e tudo o que ela pode proporcionar."

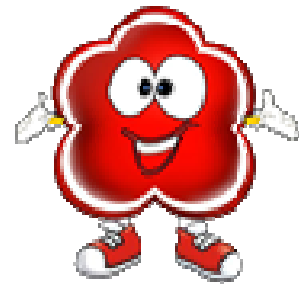
William Rodrigues, aluno da Unidade Limão que também faz parte do grupo de formação de instrutores da Peng Lai, comenta que acreditava que o Mestre seria inacessível. Chegou ao primeiro seminário do mestre sentindo

que não poderia ter boas expectativas, mas ao conhecê-lo sentiu-se orgulhoso em ter este contato direto. *"É uma experiência inigualável para quem ama a arte como eu. Percebemos que o mestre gosta de ensinar, é perfeccionista, trabalha os mínimos detalhes desde a postura até os movimentos de cabeça e braços. Não há nada melhor do que aprender com seu ídolo. Também fiz o seminário de 2010 e recomendo para quem ainda não fez. Treinar direto com o mestre é como beber a água direto da fonte, não é menos importante, mas diferente de receber a água que alguém trouxe da fonte para você."*

Mascote da Folha Peng Lai

Apresentamos o novo Mascote da Folha Peng Lai, desenhado por Adriana Lima, aluna da Unidade Santo André. Adriana recebeu como prêmio, uma espada chinesa, das mãos de seus professores Shifu Douglas de Médio e Shifu Luiz Leonardo e de Shifu André Azevedo – Unidade Limão.

Agradecemos a todos os participantes da promoção "Mascote da Folha" e fiquem ligados nas próximas promoções.





II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu

Por Shifu Gil Rodrigues

Em março de 2010, foi realizado um *Workshop* na Unidade Limão, para apresentação, divulgação e lançamento do II Curso de Formação de Instrutores, para alunos de todas as unidades. Este curso foi reformulado, incluindo conteúdos baseados na educação,

encontros mensais, permeado por uma metodologia que alia a fundamentação teórica e a prática do Kung Fu, baseado na saudação **Jing Li**, e no significado dos dedos das mãos, no princípio norteador, A humildade; a Educação Moral; Educação Intelectual - Arte;



Alunos em atividade prática durante a primeira aula do II Curso de Instrutores - Abr/10

pensamento chinês e empreendedorismo e tem como objetivo *"Capacitar praticantes de Kung Fu da escola Peng Lai Brasil, por meio de uma metodologia que alia teoria e prática, credenciando-os como instrutores e empreendedores aptos a ministrar aulas em academias e preparados para abrirem seu próprio negócio"*. Será desenvolvido de abril de 2010 a março de 2011. O Curso será modular, com

Educação Física ou Corporal - Marcial e Educação Comunitária ou Social - Convivência.

O I Módulo, do II Curso de Formação de Instrutores teve início, no dia 25 de abril de 2010, na Unidade Limão e contou com a participação de 18 alunos e dos professores André Azevedo, Basílio Leandro, Élen Natis, Márcio Ferreira, Douglas de Médio,



Luciano Rafael, Carlos Moraes, representantes da Peng Lai Brasil.

Este módulo foi mediado pelos educadores Gil Rodrigues e Márcia Rodrigues, que levaram os participantes a refletirem o papel do Kung Fu como uma ferramenta de educação, tendo como objetivo: *Estimular os participantes a ampliarem a sua visão, compreendendo Kung Fu como uma ferramenta de educação, e estimular a integração e troca de experiências entre os participantes. Foram* abordados conteúdos tais como: "as virtudes da educação chinesa (*Jing Li*), a história da Peng Lai Brasil e seus princípios organizacionais, a Educação e Kung Fu, Papel do Instrutor como educador, Liderança e a importância do planejamento e avaliação.

A metodologia do curso alia teoria e prática, e teve como estratégia, neste 1º módulo, a reflexão dos alunos sobre seus princípios, valores e sonhos, por meio da construção do "Boneco dos valores", e também sobre a importância do papel do instrutor na formação de



Alunos em atividade prática durante a primeira aula do II Curso de Instrutores

seus alunos, resultando na construção coletiva do "Perfil do Instrutor de Kung Fu".

Segundo os alunos participantes, o módulo foi enriquecedor e estimulador, possibilitando a ampliação do conhecimento, analisando a prática do Kung Fu a partir de uma abordagem pedagógica, resgatando e re-significando valores, permitindo a construção conjunta de conhecimentos e a integração das várias unidades. De acordo com um dos participantes, "A *exposição do conteúdo e a exploração, bem como o relacionamento dos temas e o foco no papel de nós, futuros instrutores, como educadores, deu uma perspectiva fantástica do curso e do que poderemos fazer no futuro*".

A Importância do Exame de Graduação

Por Shifu Gil Rodrigues

Dentro das tradições das artes marciais chinesas, o 'Exame de Graduação' é um marco no processo de desenvolvimento do aluno, pois evidencia os conhecimentos e habilidades técnicas dos movimentos executados, aliados as atitudes de autocontrole, segurança e confiança, assimiladas durante as aulas.

O exame de graduação pode ser associado, ao que as antigas civilizações faziam em suas comunidades, os chamados 'ritos de passagem', que eram as celebrações que marcavam as grandes mudanças de estágios, associados à maturidade e desenvolvimento do indivíduo. Esses momentos celebrativos, que aqui estamos chamando de "exames de graduação" têm possibilitado aos alunos mais do que a assimilação de movimentos e técnicas, mas, sobretudo uma mudança de *status*, e conseqüentemente uma mudança de atitudes geradas pela superação e

conquista de uma nova graduação. Essa nova graduação faz com que o aluno se torne mais responsável pelo seu desenvolvimento e também do seus irmãos de treino, saindo de uma postura de "um simples receptor de conhecimento" passando para "exemplo a ser seguido".

A PLB acredita nesses momentos de mudanças de graduação de seus

Alunos das Unidades Limão e Sta. Cecília durante exame de graduação realizado em março 10



alunos e vem realizando constantemente esses exames. De fevereiro a abril de 2010, já foram realizados três exames nas unidades: Limão, Lauzane Paulista e Santo André, contando com a participação e aprovação de muitos alunos, que com dedicação, empenho e confiança, superaram barreiras e avançaram em sua jornada como praticantes de Kung Fu tradicional.



O Chá Verde

Fonte: www.jardimdeflores.com.br

As virtudes medicinais do chá são de conhecimento milenar, especialmente seu efeito estimulante. Mas hoje, a ciência está comprovando suas propriedades terapêuticas e cosméticas. E isso está acontecendo com o chá verde (também conhecido como banchá), considerado atualmente um aliado da saúde por ser rico em flavonóides - substâncias antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular precoce. Também está comprovado que o chá verde ajuda a diminuir as taxas de colesterol e ativa o sistema imunológico. As virtudes do chá verde na prevenção do câncer, já muito divulgadas atualmente, vêm do fato de que ele é rico em bioflavonóides e catequinas, substâncias que bloqueiam as alterações celulares que dão origem aos tumores.

Além de conter manganês, potássio, ácido fólico e as vitaminas C, K, B1 e B2, ajuda a prevenir doenças cardíacas e circulatórias por conter boa dose de tanino: o consumo diário desse chá diminui as taxas do LDL (colesterol que faz mal à saúde) e fortalece as artérias e veias.

Mas as boas notícias não acabam aí: está comprovado que o chá verde acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura corporal. Um dos estudos foi realizado na Suíça com três

grupos de pessoas que seguiram a mesma dieta. O resultado: o grupo que recebeu chá verde teve aumento de 4% na velocidade de combustão das calorias no organismo e de 5% na queima de calorias em relação aos outros dois grupos pesquisados. Um estudo publicado no American Journal of Clinical Nutrition, demonstrou que extrato de chá verde - que possui altas



concentrações de antioxidantes como catequina, polifenóis e muitos outros compostos incluindo cafeína - pode aumentar a utilização de energia muito acima dos efeitos da cafeína pura.

Pesquisadores acreditam, ainda, que o hábito de beber chá em vez de café é um dos fatores responsáveis pelo menor índice de infarto em países do Oriente. E como se não bastasse, comprovou-se também que as substâncias presentes no chá verde ajudam a prevenir cáries, têm ação anti-inflamatória e antigripal, ativam o sistema imunológico e regeneram a



pele. Os princípios curativos e regeneradores da *Camellia sinensis* enriquecem os cosméticos que prometem recuperar o viço da pele e dos cabelos. Tanto que as indústrias de cosméticos incluem os extratos das folhas em fórmulas de produtos como cremes e loções. Substâncias presentes na *Camellia sinensis* também dissolvem gorduras e são eficazes no tratamento de celulite e gordura localizada.

E para a pele mais um benefício: por ser rica em tanino, substância com propriedades anti-séptica e adstringente, a planta é indicada também para limpar e equilibrar peles oleosas. Na edição de 3 de março de 2004, a Revista Veja publicou uma matéria anunciando a mais recente novidade que aumenta a lista de benefícios do chá verde. Ainda na área da dermatologia, a novidade é que o

chá verde pode proteger contra os efeitos nocivos do sol. Segundo a revista, "o assunto foi um dos mais comentados do último congresso da Academia Americana de Dermatologia, por causa de um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Nova Jersey". Eles descobriram que o chá, transformado em creme, melhora o sistema de defesa das células da pele contra os raios ultravioleta do tipo B, aqueles responsáveis pelo vermelhimento. Ao reduzir a inflamação causada por essa radiação, o chá verde aumentaria a proteção contra o câncer de pele. A descoberta pode ser o ponto de partida para a produção de uma nova família de loções.

Quando usar gelo nas contusões?

Por Shifu Marcio Ferreira

Sempre. Seja uma lesão muscular, nos tendões ou ligamentos, nas articulações ou após qualquer trauma, o uso imediato de gelo (bolsas, sacos plásticos) é muito importante



para diminuir a dor e o edema.

De preferência, ele deve ser aplicado antes de decorridos cinco minutos de traumatismo. Em regiões grandes, a aplicação deve durar aproximadamente 30 minutos. Em regiões pequenas, como dedos, por exemplo, não deve passar de 10 minutos de aplicação.



Estilos do Norte e Estilos do Sul

Por: Shifu Basílio Leandro

As artes marciais chinesas podem ser divididas em dois estilos: Estilos do Norte (Bei Shi) e Estilos do Sul (Nan Shi).



Mestre Shi em postura tradicional do Estilo Tang Lan Quan (Norte)

A linha geográfica utilizada para fazer a distinção entre o Norte e o Sul é o rio Yangtze (Chang Jiang), que significa rio Longo e que atravessa o Sul da China de Oeste a Leste. De um modo geral, a região a Norte do rio Yangtze era caracterizada não só por ter grandes campos e terras amplas, como também

grandes desertos. É por esta razão que era comum o uso do cavalo como meio de transporte.

Posto isto os habitantes do Norte tinham mais contacto com a natureza e eram donos de uma mente mais aberta do que a população do Sul.

O trigo, o feijão e a cevada eram parte integral da dieta dos habitantes desta região, pois era este tipo de sementes que se cultivavam nestas terras vastas e secas. Nas regiões a Sul do rio Yangtze, as planícies, pântanos, lagos, montanhas e rios eram abundantes.

A densidade populacional era bastante mais elevada do que no Norte, acabando por aglomerar os habitantes em zonas habitacionais, fazendo com que estes comunicassem mais entre si.

Dadas as características naturais que a região oferecia, o arroz estava na base da alimentação da população, e o barco apresentava-se como o meio de transporte.

Por este motivo é usual dizer-se: "*A Sul barcos, a Norte cavalos*"

Acredita-se que uma das principais razões entre a distinção dos dois estilos estava na alimentação, pois os chineses do Norte eram mais altos do que os do Sul. É neste contexto que após milhares de anos de desenvolvimento marcial, a população



do Norte optou por um estilo de luta de longa distância, dando mais ênfase às técnicas de pernas do que de punhos; enquanto a população do Sul optou por uma arte marcial de curta distância que era desenvolvida nos barcos, dando primazia às técnicas de punho de agarrar e controlar (Qin Na – Chin Na), criando uma raiz mais forte e limitando os chutes altos.

É comum ouvir-se no mundo das artes marciais chinesas: "Punhos a Sul e pernas a Norte"

Os Estilos do Norte incluem entre outros o Punho Longo (Chang Chuan); Garra de Águia (Ying Zhao) e Louva-a-Deus do Norte (Bei Tang Lang). Nos Estilos do Sul podemos encontrar os estilos de Grou Branco (Bai He); Choy Li Fat; Dragão (Long); Hung Gar; Yong

Chun; Macaco (Hou); Tigre (Hu) e Louva-a-Deus do Sul (Nan Tang Lang).

De um modo geral os Estilos do Sul focam o seu treino numa raiz firme, dado os combates que se realizavam em terra e nos barcos; ao contrário dos Estilos do Norte que preferem o movimento e o salto, uma vez que eram grandes especialistas em montar a cavalo, desenvolvendo deste modo muitas de suas técnicas. Ainda neste âmbito, muitos estilos foram criados junto ao rio Amarelo (Huang He) com características dos Estilos do Norte e dos Estilos do Sul.

Exemplo disto é o Templo de Shaolin, localizado na província de Henan a Sul do rio Amarelo, que treinou ambos os estilos durante toda a sua história.

Pensamento Chinês

Ensinamentos de Lao Tsé

Fonte: Walker. B. Hua Hu Ching. Os ensinamentos desconhecidos de Lao Tsé.

Aquele que anseia pela admiração do mundo fará bem em acumular uma grande fortuna e depois doá-la.

O mundo reagirá com admiração na proporção do tamanho desse tesouro. Naturalmente, isso não tem sentido.

Pare de empenhar-se em ser admirado. Ponha a sua estima no Tao.

Viva de acordo com ele compartilhe com os outros os ensinamentos que chegam até ele, e você será inundado pelas bênçãos que dele fluem.



Cultura e Entretenimento

Ip Man



Lançando no Final de 2008, o filme Ip Man relata a vida cotidiana do lendário Mestre do astro Bruce Lee. O filme se passa no período da invasão japonesa à China, onde a população chinesa foi escravizada e obrigada a trabalhar nas usinas de carvão.

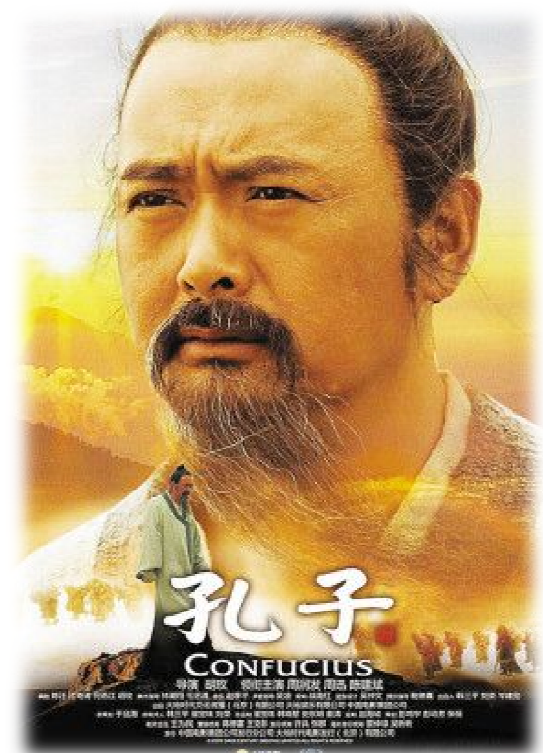
O filme conta com ótimas cenas de lutas e uma grande exposição de técnicas como: Siu Nim Tao, Chum Kiu do estilo de Kung Fu Ving Tsun, e tem Donnie Yen no papel Ip Man, a direção é de Sammo Hung. Ip Man teve ótima bilheteria na Ásia e Europa, tanto que a produtora já anunciou a continuação para o final de 2010.

A super produção chinesa "Confúcio", já arrecadou mais de 20 milhões de dólares de bilheteria nos cinemas chineses. O filme retrata a vida do filósofo entre os 51 e 73 anos idade, período no qual se destacam seus pensamentos de virtude e harmonia.

Confúcio viveu mais de 2.400 anos atrás, é a personalidade que melhor simboliza a cultura tradicional da China. Em 1988, um grupo de 75 premiados pelo Nobel pediu em Paris que toda a humanidade absorvesse a sabedoria de Confúcio. No filme, Confúcio é representado pelo ator Chow Yun-Fat ("*O Tigre e o Dragão*").

Estima-se que foram gastos na produção cerca de US\$ 22 milhões, patrocinados pelo governo chinês para comemorar os 60 anos da Revolução Popular na China e o aniversário de 2.560 anos do pensador.

Confúcio





Experiência é para Compartilhar

Rosana Neves Fernandes tem 37 anos, é cabeleireira e treina Kung Fu na Unidade Santa Cecília desde 2005. Recentemente foi graduada para o 2º Jie, faixa Vermelha. Perguntamos à Rosana:

FPL: Por que você escolheu treinar o Kung Fu?

Rosana: Porque fui muito bem atendida pelo meu professor que mostrou paciência e profissionalismo.



FPL: O que te motiva a continuar treinando?

Rosana: O aprendizado e os ensinamentos que me levam a ter mais disciplina para minha vida. Isso faz com que eu nunca falte às aulas e ainda consiga manter o meu corpo em forma.

FPL: O que você aprendeu com a prática do Kung Fu e tem utilizado em seu dia a dia?

Rosana: Aprendi a cumprir mais os meus horários assumindo de forma mais tranquila as minhas responsabilidades.

FPL: O que significa pra você ser uma mulher praticante de Kung Fu?

Rosana: Com o tempo aprendi a admirar esta arte e hoje não consigo faltar em nenhuma aula, mesmo doente vou assim mesmo! Hoje

me sinto uma mulher de fibra e com mais coragem e segurança para enfrentar a vida.

FPL: O que diria para outras mulheres que gostariam de treinar Kung Fu?

Rosana: Vale à pena! Todas as mulheres deveriam praticar o Kung Fu Tradicional. Além de melhorar o condicionamento físico, ajuda a melhorar a parte estética, aumenta a auto-estima e também aprendemos a nos defender.





Toque de Mestre

Xiao Si Shou

Por Shifu Kevin Brazier - Peng Lai EUA

As informações a seguir, são uma ferramenta útil para a prática em casa e para uma revisão. Nosso currículo começa com chutes, socos e as posturas básicas do Kung Fu. A forma Xiao Si Shou (Pequena Quatro Mãos) é a primeira forma que os alunos aprendem. Vejam a seguir as posturas.





TAI CHI CHUAN: A arte suprema do viver - aspectos históricos e filosóficos.

Por Shifu Gil Rodrigues

O Tai Chi Chuan não é apenas uma arte marcial e sim um modo de vida que há centenas de anos, vem sendo praticado pelos chineses e inúmeros adeptos nas diversas partes do globo. Sua compreensão está intimamente relacionada ao estudo de três dimensões: (1) seus fundamentos históricos e filosóficos, (2) seu desenvolvimento como arte marcial, (3) seu ensinamento de geração em geração.

Antes de avançarmos, vale uma breve reflexão sobre o significado do termo Tai Chi Chuan, que literalmente significa "O boxe da suprema cumeira" ou "O boxe do supremo punho" e está profundamente enraizado na filosofia chinesa e na sabedoria taoísta. Sua origem esta baseada no *Yi Jing (I Ching)*, o Livro das Mutações e sua

teoria dos apostos: o *Yin* e o *Yang*. O grande mestre *Wang Zong Yue* (1733 a 1795) e autor do "O tratado do Tai Chi Chuan" disse que o "*Tai Chi Chuan nasce no Vazio. Origina o movimento e o repouso, e é a mãe do yin e do yang. Quando movido, separa; quando em repouso unifica*".



Como vimos acima, a origem do Tai Chi Chuan está associada ao Livro das Mutações, mas não existem registros históricos que afirmem a origem exata desta arte, mesmo frente a inúmeras teorias, lendas e estórias, não é possível afirmar que essa ou aquela teoria

ou estória seja uma verdade absoluta.

Alguns registros históricos apontam para a dinastia *Tang* (618 d.C.-906 d.C.), em que um eremita de nome *Xu Xuan Ping* praticava uma arte conhecida como "Os 37 estilos de Tai



Chi", também chamado *Changquan* ou "Punho Longo" e mais tarde, de "Rio Longo" em referência ao Yang-Tzé Kiang, o rio mais extenso da China, pois a execução dos movimentos deveria ser longa e contínua como o fluxo das águas de um rio.

O documento mais antigo a usar o termo Tai Chi Chuan, é um texto clássico chamado de "Método para se Alcançar o Esclarecimento através da Observação da Escritura" (Guan Jing Wu Hui Fa), escrito por Cheng Ling Xi da dinastia Liang (907 d.C.-923 d.C.).

A teoria mais difundida sobre a origem do Tai Chi Chuan está associada à figura do monge taoísta *Chang San Feng*, que viu na dinastia Song, no século XIII e que após ter praticado por anos a fio no famoso mosteiro Shaolin, o berço do Kung Fu, do Chi Kung e do Zen, mestre Chang San Feng continuou a praticar artes marciais e sua busca pelo desenvolvimento interno, espiritual e de sabedoria na montanha Wudang.

Diz à lenda que numa manhã de outono o mestre Chang San Feng, testemunhou o duelo entre uma serpente e uma em garça, e conseguiu perceber a ação e reação do leve, contínuo e suave sobre o rígido, duro e forte e modificou o sistema Shaolin que

era relativamente duro para um sistema suave e que fosse capaz de estimular e desenvolver a energia interna: o Chi, que para mestre Chang "*tem suas raízes nos pés, cresce nas pernas, é controlado pelos quadris, sobe pelas costas e chega aos braços e às pontas dos dedos*" este é um princípio que orienta a prática do Tai Chi Chuan e que os chineses deram o título de sistema interno.



O treino constante do Tai Chi Chuan deve estimular seus praticantes a harmonizarem a mente e o corpo, sendo seres espirituais, saudáveis, bondosos e com habilidade para ajudar outras pessoas a se desenvolver e evoluir, buscando formas para o exercício constante do amor, da verdade, da honestidade e da justiça, pois são esses elementos que fazem do Tai Chi Chuan a arte suprema do viver.



Lao Tsé - O velho sábio taoísta

Por Shifu Gil Rodrigues

Lao Tsé (老子) ("Lao Zi" significa literalmente "jovem sábio"). Foi um famoso pensador, filósofo e alquimista chinês. Atribui-se a ele a autoria da obra criadora do taoísmo, o "Tao Te Ching" (道德經), ou Livro do Caminho e da Virtude, que junto com a Bíblia, é um dos mais traduzidos em todo o mundo.

Os relatos históricos apontam para o século VI a.C. como o período de seu nascimento. Passou a metade de sua vida - cerca de quarenta anos - trabalhando como historiador e arquivista na Biblioteca Imperial da dinastia Zhou.

Sua imagem mais conhecida o representa sentado sobre um búfalo com o corpo e olhar voltado para o

oeste. Nas tradições Zen Budistas o processo de domesticação de um búfalo está associado a busca pelo caminho da iluminação.

Alguns historiadores consideram Lao Tsé um personagem mítico, quase uma lenda. Em uma dessas lendas foi relatado que sua mãe teve uma

gestação de oito anos e a criança nasceu de cabelos brancos: o que explicaria o significado do seu nome, que como já dito acima pode ser tanto "velho mestre" como "jovem sábio".



Lao-tsé em seu Curso. Ilustração feita pelo professor Liao Shih Ping.

Com a perda do poder da dinastia Zhou, Lao Tsé abandonou o emprego e viajou para o Oeste em seu búfalo, atravessando a China para depois desaparecer no deserto. Antes disso, diz a lenda que um guarda da fronteira o convenceu a escrever seus ensinamentos que até



então, só eram divulgados por meio da tradição oral, uso da palavra falada.

O resultado foi o "*Tao Te Ching*", um dos mais significativos tratados da filosofia chinesa, que aborda espiritualidade individual, existencialismo, dinâmicas interpessoais e técnicas para governar. As três virtudes principais contidas no texto são: coragem, generosidade e liderança. Para evitar a hipocrisia, Lao Tsé aconselha a "*agir sem agir*" sendo espontâneo, e agindo de acordo com os

próprios sentimentos, sem pensar ou esperar a aprovação dos outros.

A influência de Lao Tsé, rompeu as fronteiras da China a ponto de suas crenças, reflexões e filosofia terem sido assimiladas como um modo de vida e também influenciado não só a Ásia, mas também o ocidente. Frases memoráveis do "Velho mestre", como "governar um país grande é como cozinhar um peixe pequeno", passaram a fazer parte da linguagem da política ocidental.

Pensamento Chinês

Ensinaamentos de Lao Tsé

Fonte: Walker. B. *Hua Hu Ching. Os ensinamentos desconhecidos de Lao Tsé.*

Nem todos os caminhos levam à Unidade Harmoniosa.

De fato, a maioria são atalhos e distrações, nada mais.

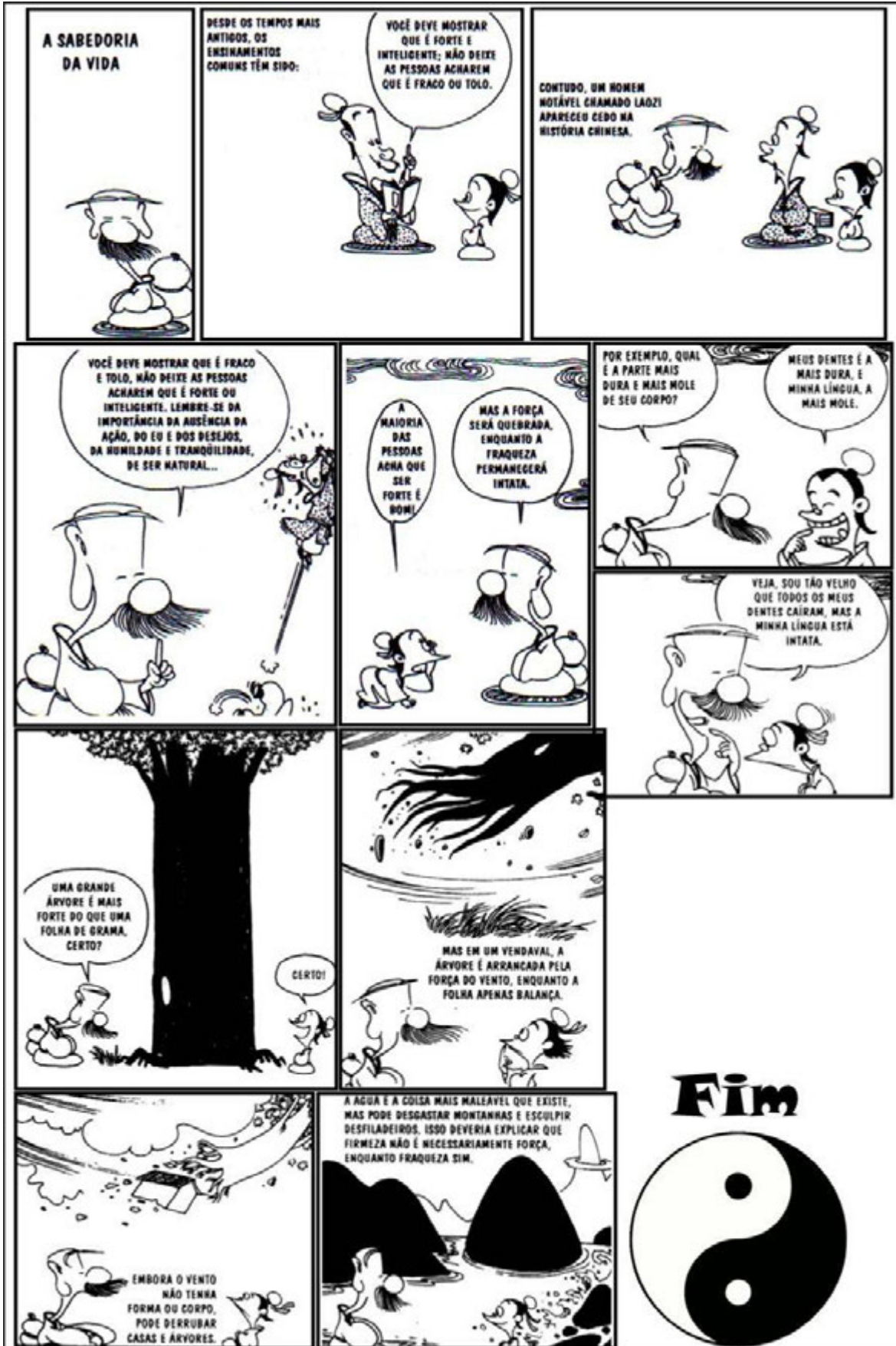
Por que não confiar na plenitude e simplicidade do Caminho Integral?

Viver com sinceridade incondicional, eliminando toda dualidade, celebrando a igualdade das coisas, cada momento seu se dará na verdade.



Tao em Quadrinhos

Fonte: Tsai, C. C. Tao em Quadrinhos.



Eventos e Datas Comemorativas

Data	Hr	Evento
08/05	14 hs	Exame de Graduação – Unidade Perdizes
15 e 16/05	09 hs	Seletiva Paulista - 3ª. Etapa – Barueri
23/05	10 hs	Treino Especial para Mulheres – Parque Chico Mendes (SCS)
29/05	15 hs	Exame de Graduação – Unidade Limão
30/05	09 hs	II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu – Aula 2
06/06	10 hs	Exame de Graduação – Unidade Santa Cecília
27/06	09 hs	II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu – Aula 3
18/07	09 hs	II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu – Aula 4
23, 24 e 25/07	09 hs	Campeonato Paulista – Cidade: Campinas

Dicas Literárias

O Macaco Peregrino - ou a Saga ao Ocidente

Autor: Wu Ch'êng-ên - Horus Editora.

A trama deste célebre romance chinês é constituída por um relato histórico: o da incrível caminhada realizada no início do século VII pelo monge Hsúan Tsang, que viajou para a Índia com a finalidade de buscar as Escrituras Sagradas do budismo.

Wu Ch'êng-ên, que viveu entre 1505 e 1580, retomou, adicionando seu próprio toque de delicadeza e humor, o ciclo de lendas que floresceram durante séculos em torno da peregrinação de Hsúan Tsang, chamado Tripitaka neste romance.

O resultado é uma mistura atraente de absurdo e profundidade, religião e história, sátira antiburocrática e poesia pura. Enquanto a história conta a viagem de Tripitaka para a Índia e o que acontece nesse percurso, seu verdadeiro tema é a peregrinação do homem através da vida, com os companheiros Macaco, Porcoso e Areioso, simbolizando os diversos elementos da natureza humana. Divertido e muito agradável, Macaco é uma mistura única em seu gênero de beleza e de absurdo, de profundidade e de tolice, de charme e de sabedoria. Um clássico da literatura chinesa.

