

Folha Peng Lai

Edição Nº 09 - Ano 03 - Janeiro a Junho de 2012

Distribuição Gratuita



Visão
de Confúcio
sobre a família



Peng Lai Brasil:
05 Anos de conquistas

Mestre
Shi Zheng Zhong
no Brasil



Ano novo, novas energias, muitos planos e a certeza de que temos muito a fazer e a aprender também e é com muita alegria e o sentimento de que estamos no caminho certo que a FOLHA PENG LAI entra em seu terceiro ano. Um ano especial coroado pela energia do Dragão que de que todos os animais do zodíaco chinês é o único com poderes místicos, o que simboliza que tudo aquilo de verdadeiramente desejarmos para este ano vamos conquistar.

E movido por esse sentimento lançamos mais uma edição da nossa revista, uma edição com sabor especial, pois esse ano a Peng Lai Brasil comemora cinco anos de fundação e muita dedicação ao ensino e difusão do Kung Fu tradicional e uma matéria foi especialmente elaborada para contar aos leitores a consolidação da família Peng Lai.

Família e sentimento de pertença sempre foram os ensinamentos trazidos e deixados pelo nosso mestre o Shifu Shi Zheng Zhong, desde sua primeira vinda ao Brasil e este ano ele retorna ao país, acompanhado de sua esposa para mais um intercâmbio de conhecimentos, confira a matéria.

Ainda sobre família, Confúcio sem dúvida alguma é o principal pensador chinês que muito tem a nos ensinar sobre o respeito e valorização das relações entre pai, mãe e irmãos.

Confira também as matérias sobre os cuidados com alimentação das crianças, dica sobre o consumo de açúcar e muito mais.

Uma ótima leitura a todo/as



Nesta Edição

Espaço Aberto - Ano Novo Chinês	03
Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil.	04
Saúde e Energia - Como os pais estão deixando os filhos obesos.	05
Kevin in Foco - Por que todas as crianças devem aprender artes marciais	07
Experiência é para compartilhar	08
Família do Kung Fu - Peng Lai Brasil: 05 Anos de conquistas	09
Vida Saudável - Açúcar Mascavo, Açúcar de mesa, Mel e outros... ..	11
Cultura Oriental - Visão de Confúcio sobre a família	12
Entretenimento.	13
Toque de Mestre - Quatro Mãos Pequenas.	14
Língua Chinesa.	16
Sabedoria Marcial - Tao Te Ching	17
Tao em Quadrinhos	19



A Folha Peng Lai Brasil é uma publicação semestral, 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 - **Revisão:** Élen Natis, Martha Monique Santos, Gil Rodrigues e Antonio Willian Sousa - **Os textos desta edição foram elaborados por:** Élen Natis, Gil Rodrigues, Antonio Willian Sousa, Rodrigo Marques e Martha Monique Santos - **Colaboradores desta edição:** Douglas de Médio, Leonardo Passos, Shifu Kevin Brazier e Dra. Maria Jozelda - **Fotos Peng Lai Brasil por:** Márcio Leandro Ferreira e Rodrigo Toledo Lima - **Capa - Ilustração:** César Nalio - **Designer Gráfico:** César Nalio - **Webmaster:** Basílio Leandro - **Contato com a Folha:** folha@penglai.com.br

Equipe Folha Peng Lai

A Folha Peng Lai tem o objetivo de informar e aproximar ainda mais os membros e amigos de todas as unidades Peng Lai, além de promover o aprendizado e estudo teórico da cultura e das artes marciais chinesas tradicionais.

A Peng Lai Brasil agradece a Equipe Folha e aos colaboradores pela dedicação e carinho ao trabalho que realizamos e convida aos leitores para apreciarem mais esta edição.

Envie sugestões e comentários para: folha@penglai.com.br.

Shifu André Azevedo é editor chefe da Folha e estudioso da cultura, filosofia e artes marciais chinesas. Fundador e Diretor geral da Peng Lai Brasil, é representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. Professor de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional, Shuai Jiao, Sanshou (Sanda) e de Tai Chi Chuan tradicional Yang.

Shimo Élen Natis Azevedo é fundadora, editora e redatora da Folha. Diretora Geral da Peng Lai Brasil e representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. É professora de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional, Tai Chi Chuan tradicional Yang e formada em Psicologia e Educação Física.

Shifu Gil Rodrigues é editor e redator da Folha, Diretor de Projetos da Peng Lai Brasil e estudioso da cultura, filosofia e artes marciais

chinesas. É professor de Tai Chi Chuan, Chi Kung e praticante de Kung Fu Tang Lang Quan tradicional. Formado em Comunicação Social – Relações Públicas.

Shifu Basílio Leandro é web master da Folha e do site oficial Peng Lai. Diretor de Tradicional da Peng Lai Brasil e representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. Estudioso da Cultura, Filosofia e História das Artes Marciais Chinesas, principalmente do Estilo Tang Lang Quan de Kung Fu. Professor de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional e de Sanshou (Sanda).

Martha Monique dos Santos é revisora e redatora da Folha e Colaboradora da Peng Lai Brasil em eventos e cursos. Formada em Edificações e graduando do curso de Arquitetura e Urbanismo, também é praticante de Kung Fu Tang Lang Quan tradicional – Unidade Matriz - Limão.

Jiaolian Antonio Willian Sousa é redator e tradutor da Folha. Instrutor de Kung Fu credenciado pela Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011 e aluno da unidade Matriz-Limão. Também é praticante de Shuai Jiao e é formado em Tecnologia de Informática.

Jiaolian Rodrigo Marques é redator da Folha e instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011, aluno da unidade Matriz-Limão. É praticante de Tai Chi Chuan Yang e graduando do curso de Psicologia.

Jiaolian Cesar Nalio é diagramador e produtor gráfico da Folha. Web Master e proprietário da Multipla Virtual Sites. É Instrutor de Kung Fu credenciado pela Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011 responsável pela Unidade São Caetano do Sul, supervisionado pelo Shifu André Azevedo. Formado em Publicidade e Propaganda.

Participaram desta edição:

Shifu Douglas de Médio é professor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional Peng Lai Brasil e um dos responsáveis pela Unidade Santo André, supervisionado pelo Shifu André Azevedo. Formado em Matemática.

Dra. Maria Jozelda é Nutricionista, Especialista em Fisiologia do Exercício, Terapeuta em Obesidade e Compulsão, Consultora e diretora da CNAS (Consultoria em Nutrição, Alimentação e Saúde).

Leonardo Passos é graduado em Letras, pós-graduando em Criação Literária e mestrando em Comunicação. Praticante de kung fu na Peng Lai Brasil - Unidade Perdizes.

Shifu Kevin Brazier, Discípulo do Mestre Shi Zheng Zhong, Diretor Geral da Peng Lai EUA



Ano Novo Chinês



Por Leonardo Passos

Graduado em Letras, pós-graduando em Criação Literária e mestrando em Comunicação. Praticante de kung fu na Peng Lai Brasil - Unidade Perdizes.

O Ano-Novo Chinês, ao contrário do que sugere o nome, não é comemorado apenas na China, mas em diversos países cuja cultura chinesa é significativa, Taiwan, Singapura, Tailândia, Indonésia, Malásia, Filipinas e Vietnã.

Sendo o principal feriado chinês, a festividade é comemorada cada ano em um dia diferente com relação ao nosso Réveillon ocidental. Isso ocorre porque a astrologia chinesa é baseada no calendário lunar, diferente da nossa, que é baseada no calendário solar. O ano lunar é dividido em doze meses de 29 dias e meio e cada mês é iniciado no dia da lua nova.

Cada ano é relacionado a um animal que teria sido convocado por Buda para uma reunião próxima do momento de sua morte. Apenas doze animais atenderam ao chamado do Iluminado, que os homenageou tornando-os os doze signos do zodíaco chinês.

Os animais do zodíaco chinês compareceram à reunião na seguinte ordem, a mesma seguida pelo horóscopo: rato, boi, tigre, coelho, dragão, serpente, cavalo, cabra, macaco, galo, cão e o porco.

Portanto, cada ano é regido por um animal que confere características às pessoas nascidas naquele ano. Essas características se somam aos cinco



elementos (fogo, terra, metal, água e madeira) que se alternam entre Yin e Yang. Os anos pares são Yang e os ímpares são Yin. A combinação alternada desses elementos produz características diferenciadas para um mesmo signo animal.

Em 2012 os chineses irão comemorar o ano de 4709, que começou no dia 23 de janeiro e terminará no dia 9 de fevereiro de 2013 sob a regência do Dragão de Água. Já o próximo ano novo chinês será o ano da Serpente de Água, tendo início no dia 10 de fevereiro de 2014 com término em 30 de janeiro de 2015.

Na véspera da festa as pessoas reorganizam suas vidas, arrumam suas casas, cuidam do visual, fazem oferendas aos deuses, preparam roupas e guloseimas. Na ceia a família se reúne para a refeição de fechamento

do ciclo anual, na qual são oferecidos pratos especiais para trazer sorte e felicidade. A refeição geralmente é servida em uma mesa circular para estimular o relacionamento e a união da família e convidados. As pessoas costumam perdoar as ofensas, deixar as diferenças de lado e bloquear os maus pensamentos.

As mulheres procuram usar vestidos na cor vermelha, que representa o Yang, para garantir sorte e um bom ano. Amarelo e roxo também são cores favoráveis à sorte.

Este será um ano para busca do autoconhecimento e desenvolvimento espiritual. Os laços familiares e os estudos serão intensamente estimulados, para tanto será necessário agirmos com discernimento, entusiasmo, determinação e muita coragem.



Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil



Em agosto receberemos mais uma vez a ilustre presença do Mestre Shi Zheng Zhong da Peng Lai Taiwan.

Apesar da chegada do Mestre ocorrer somente em agosto, muito já se fala e se cogita a respeito de sua vinda ao Brasil. E não é para menos, pois a cada nova visita, mais tradição e mais cultura são trazidas e oferecidas aos aprendizes brasileiros.

Falar das habilidades do mestre é absolutamente desnecessário, tendo em vista seu excelente entendimento acerca do estilo Louva-a-Deus de Kung Fu, já demonstrado anteriormente nas visitas ocorridas no passado.

Desde sua primeira visita ao Brasil em 2007, ano em que consequentemente nasce a Peng Lai Brasil, Mestre Shi Zheng Zhong sempre demonstrou de maneira muito clara um grande interesse em preservar a tradicionalidade de seu Kung Fu. Não apenas em nível técnico, mas também por meio de valores e costumes característicos de sua cultura e filosofia.



Por Jiaolian Rodrigo Marques

Redator da Folha e instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011, aluno da unidade Matriz-Limão. É praticante de Tai Chi Chuan Yang e graduando do curso de Psicologia.

Para ele o Kung Fu é um tesouro de valor inestimável e merecedor de todo o cuidado que se possa dar. E nessas condições os professores, instrutores, colaboradores e alunos da Peng Lai Brasil, se apresentam não somente para a comunidade marcial, mas para toda a sociedade, como guardiães de um conhecimento antigo e precioso.

Justamente por essa razão, todas as vezes em que está aqui é um tempo de treinamentos bastante intenso por parte dos professores e de anseio por aprendizagem por parte dos alunos. O que torna ainda mais evidente o comprometimento e o respeito que todos têm para com os conhecimentos marciais e com o próprio Mestre Shi Zheng Zhong, que se dispõe a viajar por cerca de trinta horas para estar com seus alunos brasileiros.



E diferente das ocasiões anteriores em que esteve no Brasil, este ano o mestre virá acompanhado de sua esposa. Fato este que, por si só, já desperta a curiosidade e a imaginação de muitos quanto ao que acontecerá ao longo de todo o período em que estiver conosco.

Contudo, de uma coisa se pode ter certeza, Mestre Shi Zheng Zhong irá ministrar o VIII Seminário Internacional Peng Lai Brasil e dividirá com os professores, instrutores e alunos um pouco do extenso conhecimento marcial aprendido com seus mestres.

O seminário possibilitará uma aproximação entre os alunos das diversas unidades e um aprendizado diretamente com o mestre de nosso estilo de Kung Fu, propiciando assim, uma experiência enriquecedora.

Contribuirá, inclusive, com o desenvolvimento e aprimoramento marcial de todos os professores e instrutores, uma vez que, estarão diante de uma figura que representa a tradicionalidade e historicidade da arte que tanto amam: o Kung Fu.

O VIII Seminário Internacional acontecerá em agosto e o seu número de vagas é limitado.

As inscrições já podem ser feitas nas Unidades Peng Lai Brasil.



Como os pais estão deixando os filhos obesos

Por Cristina Almeida | Ilustração Luiz Lentini
Jornalista e editora-chefe da Revista VivaSaúde



Tal pai, tal filho. Esse lema descreve como a família tem um papel importante no avanço de uma doença que, em 30 anos, triplicou sua incidência na infância e juventude: a obesidade. Quando as crianças vivem num ambiente onde há desatenção com a qualidade dos alimentos ingeridos e o sedentarismo, as chances de que elas se tornem obesas na idade adulta aumentam em 33,3%. É verdade que a patologia está também relacionada à genética e ao metabolismo. Mas, hoje, os especialistas acreditam que o sucesso da prevenção e do tratamento desse mal depende de mudanças no estilo de vida da criança e, principalmente, do seu núcleo familiar. O fator família passou a ser relevante porque, na última década, estudos internacionais mostraram que 80% das crianças que estavam acima do peso entre 10 e 15 anos tornaram-se obesas aos 25 anos. Uma recente pesquisa apresentada na XI Conferência Internacional de Obesidade, em Estocolmo (Suécia), por Melinda Sothorn, professora de Saúde Pública da Universidade de Nova Orleans (EUA), mostrou que a Síndrome Metabólica (desequilíbrio nos níveis de glicemia, colesterol e pressão arterial) é mais comum entre filhos de mulheres que engordaram muito na gravidez, ou em crianças que nasceram com peso acima da média, bem como entre aquelas com peso inferior, mas que são sedentárias.

O peso dos meninos

No Brasil, a pesquisadora Maria Aparecida Zanetti Passos, do Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), conduziu uma pesquisa entre

adolescentes na faixa dos 10 aos 15 anos. Os resultados indicam que a obesidade atinge uma população cada vez mais jovem, e é grande (25,56%) o número de adolescentes brasileiros com índice de massa corpórea (IMC) acima de 25 (IMC entre 25 e 30 é igual a sobrepeso; a partir de 30, obesidade). E os meninos são a maioria. O Ministério da Saúde não está alheio a esses resultados e, por isso, tem monitorado o avanço da doença entre adultos. Em 2009, a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) detectou que, em três anos, os índices de sobrepeso e obesidade aumentaram de 42,7% para 46,6%.

Causas complexas

Todos esses dados trouxeram à luz a conexão existente entre hábitos familiares e obesidade na infância, que hoje atinge 22 milhões de crianças em todo o mundo. Além da Síndrome Metabólica, as consequências desse fenômeno são o aumento de doenças como diabetes do tipo 2, hipertensão, problemas cardiovasculares e apneia do sono. Na opinião do pediatra e nutrólogo Mauro Fisberg, coordenador clínico do Setor de Medicina do Adolescente da Unifesp, a progressão desordenada da obesidade na juventude possui causas complexas, que incluem a carga genética de cada um, passam pela alimentação incorreta, e ainda contam com fatores emocionais e metabólicos. Entretanto, completa: "Acredito que a redução maciça da atividade física habitual, principalmente aquela não relacionada diretamente à prática de exercícios, é a principal causa da alteração que temos testemunhado nos últimos 30, 40 anos".

Espalhar doces pela casa



Esse tipo de hábito estimula as famosas "beliscadas". Proibir não é a saída, e, portanto, eles podem ser oferecidos em horários que não interfiram nas principais refeições. As porções, porém, devem ser controladas.

Ter muitos refrigerantes disponíveis na geladeira

O controle da ingestão dessas bebidas deve ser gradual. É comum que crianças e adolescentes tomem líquidos para deglutir rapidamente os alimentos. As bebidas do tipo gasosas, além de interferirem no metabolismo ósseo e no esmalte dos dentes, causam distensão gástrica e aumentam a capacidade de ingestão de alimentos. Prefira beber sucos ou água.



Evitar a rotina para as refeições

Mastigação rápida, ausência de horários e não realização de algumas refeições são alguns dos erros mais comuns. A correção deve ser gradual e deve partir das ações mais simples, até atingir aquelas de maior dificuldade.

Assistir à televisão no quarto

O tempo gasto assistindo à TV ou no computador aumenta o risco de que as crianças sejam obesas. A Academia Americana de Pediatria recomenda não mais do que 2 horas/dia diante das telinhas, sejam elas do computador, TV, vídeos ou games. Use o tempo livre para atividades físicas. Uma alternativa são jogos recreativos ou eletrônicos que incentivem o movimento.

Driblar maus hábitos

A nutricionista Flavia De Conti, da Nutrociência Assessoria em Nutrologia,



comer, vestir-se sozinho) ou realizar tarefas de rotina, tristeza significativa ou ansiedade que se refletem na forma e quantidade de alimentação. "Não raramente, a criança se sente pressionada demais pelos pais, sem condições emocionais, e muitas vezes físicas, para responder às suas expectativas", completa a psicóloga. Por isso, o diagnóstico de obesidade é sempre um drama para a família, pois ele reflete seu desespero e impotência. A situação requer mudanças e isso pode ser bastante desconfortável para todos.

Faça o que digo, não o que faço

Apesar desses aspectos, quando os pais se conscientizam do impacto da dinâmica familiar na saúde dos filhos e compreendem que são estes as maiores vítimas da ridicularização, eles geralmente se apressam na prática de novas formas de viver, o que exige coerência. A regra do faça o que eu digo, não o que eu faço, já não valerá mais. "Seja num tratamento ou na prevenção da obesidade, o segredo é mudar os costumes alimentares da casa e da criança, aumentando a prática de atividades físicas", comenta a nutricionista Marize Martins, da Clínica Médica Desportiva Cardiomex (RJ). E a melhor forma é enfrentar o problema. "Os pais devem mobilizar suas forças para o entendimento dos motivos que levaram a criança a se tornar obesa. E, por outro lado, precisam agir como um time na prática de atitudes que levem à modificação de hábitos prejudiciais à saúde de todos", diz Patrícia.



Comer muito fast-food

Não proibir alimentos com elevado conteúdo calórico pode limitar a adesão ao novo estilo de vida. Se for impossível evitá-los, a solução é ficar de olho nas porções: evite as individuais e tamanhos grandes.

Dar o mau exemplo

Um estudo publicado no International Journal of Obesity concluiu que o comportamento dos pais, mais do que a genética, pode influenciar negativamente filhos do mesmo sexo. Prefira alimentos nutritivos e evite trazer

os não saudáveis para casa; controle as porções; desligue o computador e a TV e inclua atividades físicas à sua rotina.

Não fazer as refeições sentados à mesa



A aceitação dos alimentos se dá por repetição, exposição e pelo condicionamento social. O modelo para o desenvolvimento de hábitos e preferências é familiar. Desde o primeiro ano de vida, a criança deve observar como as outras pessoas se alimentam. O ambiente deve ser calmo e tranquilo. Livre-se da TV e das distrações (brincadeiras e jogos). A atenção voltada para o ato de alimentar-se ativa os mecanismos de saciedade no organismo.

Só sair de casa no carro da família



Atividades físicas previnem e controlam a obesidade, apesar das tendências genéticas. As pesquisas mostram que filhos de pais ativos, com idades entre 4 e 7 anos, têm seis vezes mais chance de ser ativo.

Fontes: Isa Bragança, cardiologista especializada em Medicina do Esporte e diretora da Clínica Médica Desportiva (Cardiomex, RJ); Camila Leonel Mendes de Abreu, nutricionista do Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente da Unifesp.

Site: Revista Viva Saúde - <http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/93/artigo194781-1.asp>

concorda e acrescenta que, do ponto de vista cultural, psicológico e social, a criança absorve as influências de seu meio. "Por isso, os pais precisam ficar atentos às suas próprias atitudes, sobretudo à ingestão diária de alimentos considerados não saudáveis. Quando o problema já se instalou, a sugestão da Academia Americana de Pediatria é viver uma vida mais ativa. E essa atitude não se limita apenas a driblar o sedentarismo e os fast-foods. Esse novo paradigma exige ações como a consulta a um pediatra. O primeiro objetivo é pesquisar possíveis causas físicas ou emocionais. "A maior parte dos especialistas está capacitada para detectar aspectos que merecem cuidados psicológicos. Mas o encaminhamento não é uma prática comum, embora seja cada vez mais frequente", afirma Patrícia Spada, psicóloga clínica do Hospital Infantil Sabará e autora do livro Obesidade infantil: aspectos emocionais e vínculo mãe/filho (Revinter). "Superada essa fase, seguem-se as práticas que serão co-construídas por profissionais e pela família", observa a nutricionista Camila Leonel Mendes de Abreu, do Centro de Atendimento e Apoio ao Adolescente da Unifesp. "Cada grupo familiar deve ser compreendido e acolhido com sua história, valor, crença e saber", observa.

Obesidade com psicologia

Patrícia Spada explica que, algumas vezes, quadros de obesidade podem estar vinculados a dificuldades de socialização, baixa autoestima, baixo rendimento escolar, reações agressivas sem motivo aparente (em casa ou na escola), dificuldade em se separar dos pais (dormir,



Por que todas as crianças devem aprender artes marciais



Por Shifu Kevin Brazier

Discípulo do Mestre Shi Zheng Zhong, Diretor Geral da Peng Lai EUA

Eu acredito que a educação em artes marciais seja essencial para todas as crianças. A razão, creio eu é porque as lições ou “o plano de ensino do professor”, ensinados nas artes marciais são habilidades para a vida que são necessárias para crianças, bem como para adolescentes (e cidadãos idosos!). Eles utilizarão e aplicarão essas habilidades no processo de vivência e esclarecimento. Contudo, essas habilidades não são ensinadas em escolas públicas, nem são facilmente ensinadas pelos pais. Embora os pais tentem ensinar algumas dessas habilidades e princípios de vivência que fazem parte das artes marciais, tais como paciência, honestidade e empenho, há outras habilidades que as crianças necessitam, mas os pais não ensinam.

Heróis da Alto Defesa e Proteção

Você pode observar que muitas crianças são atraídas por aqueles personagens de livros e espetáculos que são mais habilitados a resolver seus próprios problemas. Usualmente esses personagens são super-heróis ou cientistas com tecnologia superior. As crianças admiram estes heróis porque eles podem defender a si mesmos ou porque eles podem defender o que é moralmente correto ou porque eles podem defender os amigos e a família. Heróis superam seus medos e crianças são atraídas por essa qualidade.

Essa qualidade é digna de nossa admiração e nós devemos trabalhar de forma a ajudar as crianças a desenvolvê-la. O maior temor que pode levar a problemas com crianças e que elas podem enfrentar é alguém querer machucá-las.

Você deve relembrar sua experiência durante a infância, quando amedrontado por alguém que poderia machucá-lo. Quando crianças não se

sentem intimidadas ou paralisadas por medo, elas limpam suas mentes para melhor lidar com formas mais sutis de agressão, como pressão sofrida de outras crianças ou intimidação.

A parte difícil da autodefesa

A parte difícil de ensinar a autodefesa é como reagir depois que você é atingido. Por que crianças precisam aprender isso? Jovens crianças podem ser propensas a intimidação e pressão das outras crianças. À medida que elas superam seus medos de manifestações mais grosseiras de agressão hostil, sendo atingidas, elas se tornam mais habilitadas a lidar com formas mais subjetivas de agressão como pressão das outras crianças e intimidação.

Ensinar às crianças como reagir ao serem atingidas é difícil para os pais, pois para ensinar e aprender um contra ataque, você na verdade deve iniciar um golpe. Nos dias de hoje, que pais você conhece que golpeiam seus filhos e gritam, “Esquive, bloqueie, chute!?”. Bem, eu faço isso com meus filhos, mas por que meus dois filhos (de 2ª e 6ª graduação) são alunos em minhas aulas de kung fu.

Instrutores de artes marciais e alunos podem aprender como golpear e contra golpear uns aos outros em um ambiente seguro. Não tão agressivo quanto o mundo real e, certamente não tão perigoso. Entretanto, são golpes seguros e contra ataques que fazem contato e ensinam autodefesa.

Treino em Dupla (sparring)

Crianças aprendem como treinar em dupla e o que acontece quando são atingidas por seu parceiro de treino. Elas ganham reflexo e entendem que quando alguém me atinge, “eu não devo me acovardar e desabar... esses ataques agressivos vindos do meu oponente não me param e não me machucam.”

Uma vez que crianças aprendam essa importante lição e quanto mais cedo elas aprenderem é melhor, mais internalizada se torna a idéia de superar nossos medos. Isso é importante, por que nós queremos que nossas crianças sintam que elas têm a força e a confiança para defender aquilo que é correto.

Eles não estão aprendendo apenas autodefesa; há outros esportes que ensinam contato e não é apenas isso o que elas estão obtendo, mas disciplina e princípios que elas irão usar para o resto das suas vidas. Elas estão aprendendo a não congelar quando alguém demonstra agressividade contra elas. Essa é uma lição que pode salvar suas vidas, pergunte à Calysta, de 9 anos.

Todos os pais, que lêem a história de Calysta, rezam para que seus filhos possam reagir como ela fez. Calysta Cordova gerou sua fuga quando ela foi atacada e raptada por um homem acusado de ataques anteriores à crianças. Calysta ficou de olhos abertos esperando por uma oportunidade de escapar do sequestrador. Quando essa oportunidade apareceu ela arriscou a sua segurança temporária ficando com o sequestrador, quando avistou um adulto e deu um grito de socorro para ganhar sua liberdade. Assim que viu um adulto, Calysta pegou a chance de lutar por sua própria segurança se mostrando mais esperta que o suposto sequestrador: “Eu aprendi a luta com meu pai”.

Kung Fu!

É mais que autodefesa. Kung fu desenvolve o hábito de exercício saudável, que mantêm você feliz e sadio durante a sua vida e reforça positivamente ensinamentos que os pais desejam que seus filhos aprendam.

Veja versão deste artigo em inglês no site do Shifu Kevin Brazier: <http://www.plumflowermantisboxing.com/Articles/2012/Why%20All%20kids%20MUST%20learn.htm>



Georgia Mallet (e Johann Mallet)

Georgia tem 38 anos e seu filho 14 anos, ambos com 7 meses de treino na Unidade Pirituba

A minha história com o Kung Fu, é muito interessante, porque eu estava me recuperando de uma cirurgia que tinha feito há 40 dias. Fiz uma histerectomia total, e estava ainda de licença médica.

Meu filho Johann, de 14 anos, queria fazer uma arte marcial e eu achei a idéia super interessante.

Ele veio me trazer a novidade da nova escola de Kung Fu Peng Lai, que o Shifu Jander tinha recém inaugurado.

Fui com ele ver como funcionava. Conversei com o Shifu Jander, e assisti uma aula e fiquei maravilhada com o Kung Fu.

O Shifu Jander ciente da minha recente cirurgia me recomendou que eu poderia praticar com muita cautela, no meu limite desde que consultasse meu médico.

Liguei para o meu médico, e quando pedi o atestado a ele,

imediatamente me respondeu que não, que eu só poderia praticar esportes após 2 meses de pós – operatório e ainda me perguntou:

- Não poderia ter escolhido Yoga, uma coisa leve, sem tanto esforço?

Como estava decidida e empolgada em praticar o Kung Fu, respondi a ele que não faria nenhum esforço que pudesse me prejudicar, foi então que ele me liberou.

E foi assim que comecei a prática, com muito cuidado e não fiz nada que pudesse trazer problemas, muito pelo contrário, a minha recuperação pós cirurgia foi excelente, deixando meu médico na consulta de retorno muito surpreso.

Estamos praticando o Kung Fu desde de Agosto de 2011. A decisão de praticar o Kung Fu com meu filho, foi impulsionada pela necessidade de participar um pouco mais da vida dele.

Ele estava crescendo e eu,

perdendo uma fase importante da sua vida, ele precisava da minha presença, mesmo que por algumas horas do dia.

Antes da prática do Kung Fu, ele estava com baixa auto-estima, e eu também, ele estava com companhias não muito recomendáveis.

Depois que começamos a praticar juntos o Kung Fu, ele passou a fazer outras amizades, ele está mais auto confiante. O nosso relacionamento, tem melhorado a cada dia.

Nós estamos muito mais animados, mais felizes, ele está sorrindo mais, temos assunto o tempo todo.

Praticar o Kung Fu, está sendo uma experiência impar em nossas vidas, na minha vida em particular, deu uma virada de 360º graus, eu estou me policiando mais, tento colocar em prática aquilo que aprendo dentro da escola Peng Lai: os ensinamentos de comportamento, organização, expressão corporal, e acima de tudo uma mente mais tranqüila e equilibrada, isso é um processo demorado, mas estamos nos empenhando muito em praticar o Kung Fu na sua essência.

O nosso objetivo é chegar a faixa preta, e estou certa de que nós chegaremos juntos, sem pressa, claro que ele é mais jovem do que eu, ele tem um desempenho físico maior que o meu, mas isso não me impedirá de me juntar a ele.

Sabemos que a faixa não é o mais importante para o Kung Fu, que isto é apenas uma graduação, mas vamos continuar treinando sem perder o foco nos ensinamentos orientais.





Peng Lai Brasil: 05 Anos de conquistas

Por Shimo Élen Natis, Shifu Gil Rodrigues e Jiaolian Rodrigo Marques

A aproximação entre aquele que ensina munido de princípios, valores e tradição e aquele que aprende munido de determinação, coragem e busca por conhecimento, resultaram em cinco anos de Kung Fu com excelência.

Em 2012 a Peng Lai Brasil celebra os seus cinco anos de existência e motivos não faltam para essa celebração a começar pelo sistema e método de ensino único no Brasil, pelo constante esforço em preservar e difundir o Kung Fu tradicional, pelas centenas de alunos que compõem a família Peng Lai, pelas incontáveis conquistas nos principais campeonatos nacionais, estaduais, sul americano, mundiais e é claro, pela constante dinâmica de buscar sempre o aprimoramento de nosso time de professores e alunos. E para isso nosso Shifu Shi Zheng Zhong e seu principal discípulo Kevin Brazier tem sido os grandes pilares dessa busca.

Nessa trajetória a Peng Lai se apresenta para seus alunos e seus colaboradores como uma família. E isso sem sombra de dúvidas tem um impacto bastante significativo no desempenho dos alunos, tendo em vista que uma relação familiar saudável e segura garante um melhor aproveitamento do processo de ensino aprendizagem.

Em 2007 foi fundada a família Peng Lai Brasil pelo Mestre Shi Zheng Zhong e desde então o crescimento e evolução dos nossos professores e alunos membros como indivíduos e grupos é perceptível em todas as atividades

Antes seis academias com nomes, métodos e até mesmo objetivos diferentes, buscavam

construir algo duradouro, mas sempre esbarravam em desafios que impediam o alcance de frutos saudáveis. Faltava um elemento que fosse capaz de fortalecer o grupo e não bastava apenas uma técnica tradicional mas sim um verdadeiro pai que nos desse base e fortes pilares para o nosso enraizamento. Um pai que atuou e atua como um modelo a ser seguido de sabedoria, valores, autonomia, disciplina, limites e principalmente caráter e responsabilidade.

O papel de um mestre tradicional do verdadeiro kung fu é dotado não somente de habilidade e domínio técnico, ou seja, a educação marcial é complexa e completa, e contém todo pensamento, comportamento e ética que complementam a arte e seu real propósito. Para explicar melhor, podemos observar o cumprimento utilizado entre os praticantes de Kung Fu, o Jing Li:



Cada ideograma do Jìng Lǐ 敬禮 significa literalmente: “respeitar” e “ritual”, mas juntos tem significado de representar uma saudação, cumprimento. Foi criado na Dinastia Ming (1368-1644), na China pelos líderes revolucionários e mais tarde foi adotado pelas escolas de artes marciais chinesas, como cumprimento oficial. É feito com a mão direita fechada e a esquerda aberta colocada sobre a direita, simbolizando a união do conhecimento e da força.

A mão direita fechada representa o Sol, a força, o marcial, isto

é, significa que você pratica e domina uma técnica de arte marcial.

A mão esquerda aberta representa a Lua, a filosofia, a técnica, o conhecimento, a razão e também a arte. Em chinês, ao unir o Sol (日 Rì) e a Lua (月 Yuè) surge à claridade - a iluminação.

A palma esquerda aberta contra a direita fechada significa que o seu conhecimento controla a sua força, que você é um lutador de artes marciais, é benevolente, veio em paz, ou seja, seu coração é cheio de boas intenções.

Cada dedo da palma da mão esquerda tem um significado específico:

- Primeiro - dedo fechado (polegar) - A humildade.

Os quatro dedos abertos representam quatro virtudes educacionais que deve desenvolver concomitantemente, são elas:

- Segundo (indicador): Educação Moral.

- Terceiro (médio): Educação Intelectual-Arte.

- Quarto (anelar): Educação Física ou Corporal-Marcial.

- Quinto (mínimo): Educação Comunitária ou Social - Convivência

O cumprimento marcial Jing Li é uma demonstração de respeito que simboliza nossas virtudes, qualidades e atitudes. Deve ser feito antes do início e após o término da prática o que simboliza todos os aspectos que devem ser preservados e desenvolvidos a todo o momento entre os membros deste grande grupo, os praticantes de Kung Fu de uma mesma família.

De um modo geral, a família é



responsável pela organização psíquica de um indivíduo e influencia diretamente sua ação no mundo em que vive. É por meio da família que o indivíduo organiza seu modo singular de ser e isso se mantém também nas aulas de Kung Fu, onde a academia se torna um ambiente familiar de desenvolvimento humano.

A dinâmica familiar da Peng Lai Brasil é composta por pais e irmãos de treino em um ambiente estável e de respeito mútuo com hábitos e atitudes de respeito ao próximo, característicos da cultura e filosofia chinesa, onde são exploradas as potencialidades marciais de cada um.

Por meio dos valores e costumes da tradição chinesa a Peng Lai Brasil assume ainda uma função de identificação e socialização. E atuando como família, contribui e muito no auxílio da construção do sujeito, nos aspectos de desenvolvimento pessoal e emocional, bem como da constituição da identidade de seus alunos.

É possível comparar o ambiente familiar das aulas com um “espelho” para o aluno, em que este aprende a se ver, a descobrir seu lugar no mundo e como deve se expressar neste mundo.

Deste modo, o papel dos professores e instrutores está muito além de simples transmissores de técnicas marciais, estão ensinando seus alunos a viver em sociedade da melhor forma, ou seja, promovendo um amadurecimento psicológico seguro, auxiliando nas situações de enfrentamento comuns de nossos dias, estimulando ao auto-conhecimento e a compreensão do outro, bem como suas diferenças, além de mostrar a importância de manter a disciplina quanto aos estudos para alcançar cada vez mais resultados positivos para as realizações futuras.

Hoje, são oito unidades com o

mesmo nome, um padrão técnico, metodológico e o principal, unidos por laços comuns: cultivar o desenvolvimento da sabedoria, de comportamentos e valores indispensáveis para o bom caráter, culminando numa vida social e individuação mais harmônica, auxiliando no equilíbrio psicológico e a socialização dos seus membros.

Esses cinco anos são apenas o início de nossa longa jornada na busca por conhecimento e legítima contribuição no desenvolvimento de nossos professores e alunos, pois a essência de nossa existência está na crença de que o fortalecimento dos laços familiares contribuirá para preservação e transmissão desse patrimônio cultural – o Kung Fu tradicional da Família Peng Lai.





Açúcar Mascavo, Açúcar de mesa, Mel e outros...



Por Dra Mª Jozelda

Nutricionista, Especialista em Fisiologia do Exercício, Terapeuta em Obesidade e Compulsão, Consultora e Diretora da CNAS (Consultoria em Nutrição, Alimentação e Saúde).

Você sabe a diferença entre os tipos de açúcares encontrados no mercado? Leia a matéria e observe as diferenças. Note que todos eles fornecem praticamente a mesma quantidade de energia, porém a grande diferença está nas quantidades de vitaminas e minerais. Quanto mais processado, menos nutrientes.

As Variações do Açúcar:

Quanto mais escuro é o açúcar, mais vitaminas e minerais estão presentes na composição nutricional e esse açúcar está mais próximo ao seu estado bruto (natural). Quanto mais branco, maior quantidade de aditivos foi agregada no último processo, o refinamento.

Sendo os aditivos roubadores de nutrientes importantes como cálcio, ferro entre outros, faz-se necessário conhecer o processo pelo qual o alimento foi submetido até chegar à sua mesa. Lembre-se que tudo que você ingere, contribui para a manutenção da integridade orgânica ou para a desnutrição. A frase célebre do pai da medicina hoje é mais atual do que nunca: “faça do teu alimento o teu remédio” (Hipócrates).

Pessoas que buscam qualidade de vida tentam substituir alimentos industrializados por naturais e orgânicos. Nessa busca surgem muitas dúvidas, talvez a mais relevante fosse qual o verdadeiro benefício para a saúde geral, mas, para as que procuram emagrecer, a dúvida mais frequente é quanto ao valor calórico.

O açúcar, porém, independente de ser menos ou mais processado não difere em valores calóricos, analise as diferenças dos açúcares e na seqüência observe a tabela de composição em 100 gramas.

Mascavo: açúcar bruto de coloração variável entre marrom e caramelo. É extraído após o cozimento do caldo de cana e possui maior umidade que os demais. Por não passar pela etapa do refinamento, o açúcar mascavo conserva seus nutrientes originais como o cálcio, o ferro, além de vitaminas e outros minerais. Seu sabor assemelha-se ao caldo de cana, melaço e rapadura, o que desagradava o paladar de algumas pessoas.

Açúcar orgânico: no plantio da cana não são utilizados adubos nem fertilizantes químicos, estes são substituídos por um sistema integrado de nutrição orgânica para proteger o solo, bem como melhorar suas características físicas e químicas. Seu processo de industrialização é livre de cal, enxofre, ácido fosfórico, etc. O açúcar orgânico é mais escuro e mais grosso do que o refinado, porém o poder adoçante é o mesmo. Possui valores nutricionais similares ao mascavo.

Demerara: açúcar granulado de coloração amarelada. Passa por um leve refinamento e não recebe aditivos químicos. Seu valor nutricional é semelhante ao mascavo. Mais utilizado para exportação.

Cristal: apresenta cristais grandes e claros. No processo de refino perde cerca de 90% dos

seus nutrientes (vitaminas e minerais). Mais econômico e rende mais, portanto muito utilizado nos alimentos processados.

Refinado: conhecido como açúcar branco ou açúcar de mesa. Recebe aditivos químicos como enxofre no processo de refinamento, perdendo vitaminas e minerais, permanecendo apenas a sacarose podendo ser considerado um pseudoaditivo “calorias vazias”. Idem ao açúcar cristal.

Light: combinação do açúcar refinado com adoçantes como aspartame e ciclamato, que aumentam o poder de adoçar. Consumir açúcar light significa ingerir menos calorias, pois 2g de açúcar light equivalem a 6g de açúcar comum.

Frutose: monossacarídeo (C6H12O6), açúcar extraído do milho e das frutas. A frutose adoça cerca de 30 vezes mais do que o açúcar comum. Seu excesso é transformado em gordura corporal.

Mel: processado pelas enzimas digestivas das abelhas a partir do néctar das flores. Possui alto valor energético, propriedades medicinais e ação antibacteriana.

2- Sacarose (açúcar de mesa) – composto de 50% glicose + 50% frutose

3- Açúcar mascavo

4- Melaço

5- Mel

6- Suco de frutas concentrado

7- Frutas

8- Vegetais



*HFCS está escondido em quase todos os alimentos processados e belamente embalados, por isso é muito importante ler os rótulos dos alimentos com atenção. O excesso de frutose é convertido em gordura pelo organismo.

Não se preocupe com a ingestão de frutas e vegetais, as quantidades de frutose e outros açúcares, vitaminas, minerais, fibras etc., nesses alimentos estão equilibradas. A recomendação do Ministério da Saúde é de 3 a 5 porções de frutas por dia.

Segundo pesquisas do Departamento de Medicina da Faculdade de Sorocaba, SP, Brasil, o uso excessivo de frutose pode causar efeitos adversos como aumento de triglicérides e colesterol sanguíneo.

Receita Saudável:

Bolo de Maçã ou Banana com Açúcar Mascavo

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de água
- ½ xícara de óleo de canola
- 2 colheres (sopa) de leite de soja em pó
- 1 xícara de fubá
- ½ xícara de farinha de trigo
- 2 colherinhas de fermento químico

Recheio:

- 4 maçãs em fatias ou 4 bananas em fatias

Açúcar mascavo

Canela em pó

Modo de preparo:

- Unte uma forma, polvilhe com fubá e faça uma boa camada de maçã ou banana. Cubra com açúcar mascavo, polvilhe canela e reserve.

- No liquidificador: coloque ovo, açúcar, água, óleo, leite de soja e bata bem. Continue batendo e adicione aos poucos o fubá, a farinha e o fermento. Despeje na forma e asse em forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.

Por: Dra Mª Jozelda – Nutricionista

www.cnas.com.br

Atendimento Clínico, Palestras e

Eventos:

(11) 4473-3097 / (11) 8376-5976

Quantidade de nutrientes em 100g de:

	Mascavo*	Refinado*	Mel**
Energia	377 kcal	389 kcal	306 kcal
Carboidratos	97,33g	99,59g	78,0g
Proteína	0,5%	0	0,2g
Fibra	0	0	0,1g
Vitamina A	0	0	-
Vitamina C	0	0	4mg
Tiamina (Vit B1)	0,008mg	0mg	0,01mg
Riboflavina (Vit B2)	0,007mg	0,019mg	0,07mg
Niacina (Vit B3)	0,082	0	0,2mg
Ácido pantotênico (Vit B5)	0,111	0	-
Piridoxina (Vit B6)	0,026mg	0mg	-
Cálcio	85mg	1mg	20mg
Cobre	0,298mg	0,001mg	-
Ferro	1,91mg	0,02mg	0,8mg
Fósforo	22mg	0mg	16mg
Magnésio	29mg	0mg	-
Potássio	346mg	2mg	-
Sódio	39mg	1mg	-
Zinco	0,18mg	0	-
Manganês	0,32mg	0,001mg	-
Selênio	1,2mcg	0,6mcg	-

*Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 14 (Julho 2001)

**Fonte: Tabela de Composição de Alimentos IBGE (5ª edição)

Obs.: Os açúcares são contra indicados para pessoas com diabetes.

Informações importantes sobre a Frutose:

Normalmente as pessoas identificam FRUTOSE, também conhecida por levulose, com FRUTA, porém, as frutas não são a maior fonte de frutose da sua alimentação!

Identifique as maiores fontes (ordem decrescente em teor de frutose):

- 1- Xarope de Milho com Alta Concentração de Frutose (Inglês: High Fructose Corn Syrup (HFCS*))



Visão de Confúcio sobre a família



Por Gil Rodrigues

Editor e redator da Folha, Diretor de Projetos da Peng Lai Brasil e estudioso da cultura, filosofia e artes marciais chinesas. É professor de Tai Chi Chuan, Chi Kung e praticante de Kung Fu Tang Lang Quan tradicional. Formado em Comunicação Social – Relações Públicas.

A história tradicional nos conta que Confúcio nasceu em 551 e morreu em 479 a.C. Viveu num período de transição histórica, numa época de aguda crise cultural e não seria exagero algum dizer que existe certa semelhança entre seu tempo e o nosso: ele estava testemunhando o colapso da civilização chinesa – via seu mundo mergulhar na violência e na barbárie.

Confúcio acreditava que o Céu o escolhera para se tornar o herdeiro espiritual de um dos maiores heróis culturais da China, o duque de Zhou, que quinhentos anos antes de Confúcio conseguiu estabelecer uma nova ordem feudal, unificando grande parte da China, mas isso é assunto para outro artigo. A crença de Confúcio era a de que deveria fazer reviver o grande desejo do duque de Zhou, ou seja, restaurar a ordem do mundo sobre uma nova base ética e política e salvar toda a civilização.

Apesar de Confúcio ter sido canonizado como o Primeiro e Supremo Professor da China, seu aniversário, 28 de setembro, até hoje é comemorado com o Dia do Professor na China, sua inclinação não era a educação e sim a política. Para Confúcio política é uma extensão da ética: “governo é sinônimo de honestidade; Se o rei for honesto, como alguém ousaria ser desonesto?” Foi um grande crítico das leis, pois não acreditava nelas e sim dava importância fundamental os ritos que são as

convenções morais ou bons costumes e as tradições que é valorização da maneira de viver dos antepassados.

Um dos princípios fundamentais do pensamento confuciano, é sem dúvida alguma a Piedade Filial que atribui à relação pai-filho e conseqüentemente a família, um papel determinante para a harmonia das sociedades. O sinólogo Andre Bueno, em sua belíssima tradução do Xiaojing, ou Tratado da Piedade Filial, trás uma belíssima contribuição para ampliar nosso entendimento sobre esse princípio tão defendido por Confúcio. O mestre disse (...) a piedade filial é a raiz de toda virtude e o tronco do qual nasce todo ensinamento moral. Nossos corpos – cada fio de cabelo, cada fragmento de pele – nós herdamos de nossos pais e não devemos atrever-nos a danificá-los ou feri-los. Este é o começo da piedade filial. Quando formamos nosso caráter mediante a prática da conduta filial, para tornar famoso nosso nome nas idades futuras e glorificar com isso nossos pais, este é o fim da piedade filial.”

A piedade filial, portanto surge da importância que devemos dar a família e principalmente aos mais velhos, pois, além de lhe darem a vida estes possuem uma profunda e valiosa carga de conhecimento adquirida durante toda uma trajetória de vida. Outro elemento importante é o da figura paterna que tem obrigação de prover o lar

enquanto a criança fica aos cuidados da mãe, mesmo os irmãos mais velhos tem obrigação sobre os mais novos e por isso os mais novos devem respeitá-los criando assim uma cadeia hierárquica que faz toda a estrutura social girar em torno do núcleo familiar.

Uma vida de eremita pode ser tentadora para um sábio; mas, uma vez que não somos nem pássaros nem animais selvagens. Não podemos nos refugiar entre eles. Temos de nos associar aos nossos semelhantes. E, quando o mundo perde o Caminho, o sábio tem o dever moral de reformar a sociedade e fazê-la voltar aos trilhos.



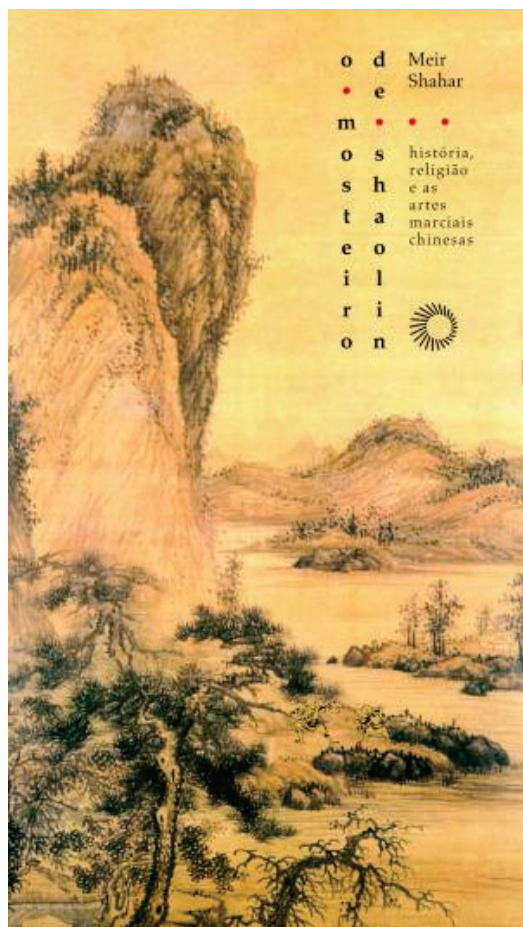


Filme: 1911 The Revolution

O centésimo filme do ator Jackie Chan, 1911, é um tributo aos 100 anos de aniversário da revolução de 1911.

O filme “1911 tem uma constelação de estrelas, porém deve-se ressaltar que Chan dirigiu, produziu e atuou no mesmo.

O filme é uma crônica sobre a revolução artística, conhecida na China como a Revolução de Xin Hai, que começou em 1911 e, finalmente, terminou na última dinastia feudal da China.



Livro: O Mosteiro de Shaolin História, religião e as artes marciais chinesas

Editora: PERSPECTIVA - ISBN: 852730905X - ISBN13: 9788527309059

Páginas:> 376 - Publicação: 2011

Sinopse

O que terá levado um centro de difusão do budismo religião que tem na não violência o primeiro de seus preceitos , com ampla influência sobre gerações de governantes chineses, a se colocar no âmago de uma das mais famosas tradições guerreiras do mundo? É o fulcro das perguntas que O Mosteiro de Shaolin: História, Religião e as Artes Marciais Chinesas, de Meir Shahar, publicado pela coleção Estudos da editora Perspectiva, procura responder, investigando e esclarecendo questões determinantes da relação focalizada, como sejam: De que forma esses monges lidaram com a contradição entre o pacifismo e a prática marcial? Como as autoridades religiosas budistas e os governantes chineses encararam essas personagens? Que influência tiveram na história, na mentalidade, na tradição e na cultura chinesa as artes marciais criadas e adestradas pelos seus praticantes?



Xiǎo Sì Shǒu - Quatro Mãos Pequenas



Jiaolian Antonio Willian Sousa

Redator e tradutor da Folha. Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011 e aluno da unidade Matriz-Limão. Também é praticante de Shuai Jiao e é formado em Tecnologia de Informática.



Este texto é um tradução de um artigo escrito pelo Shifu Kevin Brazier que foi recentemente publicado em seu site.

O mais antigo manual de Shaolin de luta de mãos nuas, a Referência Essencial da Metodologia do Pugilismo (Quan Jing Quan Fa Bei Yao) pergunta:

"Por que você se move diagonalmente enquanto usa passos de esquiava?"

"É para evitar aquilo que vem em linha reta na sua direção e escapar de quem lhe ataca.

Evitar seu ataque e voar na diagonal, quando sua força é difícil de parar.

Como você pode defender-se de um ataque direto sem esquivar?

Fique de lado e imediatamente siga em linha reta.

Ocupe o espaço dele até que ele sofra uma queda."

No Louva-a-Deus há uma forma chamada Quatro Mãos Pequenas que treina como atacar seu oponente e como escapar do ataque dele. Tudo depende da mão em gancho.

A Forma Solo

Aqui, a Jiaolian Raquel demonstra a forma Quatro Mãos Pequenas. Os nomes dos quatro ataques devem ser falados em voz alta à medida que são executados. Por essa razão, o chinês é conciso, ou seja, duas sílabas para cada técnica.

As quatro técnicas de ataque são:

Quan Chui - Soco em Gancho



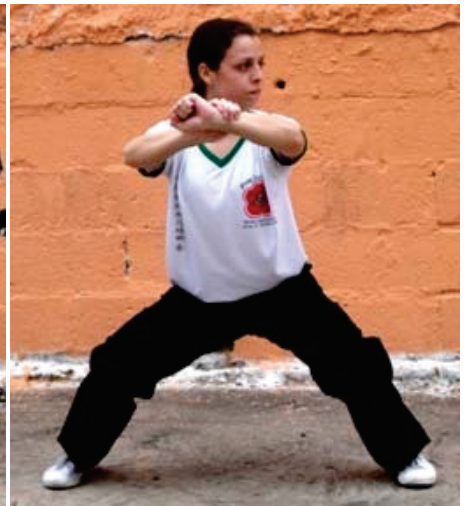
Bao Zhou - Cotovelos dobrados



1. Xia Zha - Golpear embaixo



2. Gou Shou - Mão em gancho



3. Quan Chui - Soco cruzado



4. Ji Tou - Ataque na cabeça



5. Ti - Chute



6. Da - Golpe



7. Tun Zhang - Palma empurrando



8. Yan Zhou - Protegendo com o cotovelo



9. Xia Zha - Golpear embaixo

Ji Tou - Ataque na cabeça

Ti - Chute

Da - Batida

O último movimento é o mesmo que o primeiro. A partir do último movimento você pode continuar treinando sem fim. Tanto na forma solo, quanto na forma em dupla.

Quatro Mãos Pequenas - A Forma em Dupla

Em minha última visita ao Brasil eu tive a oportunidade de visitar a escola do Jiaolian Jander durante a sua inauguração. Nós fotografamos a forma Quatro Mãos Pequenas. O arranjo da forma Quatro Mãos Pequenas é tal que quando começamos com o terceiro e quarto movimento da forma, chutar e socar. Essa é a investida de ataque. Uma técnica comum em muitos estilos de arte marcial.

A forma solo começa com Xia Zha - golpear embaixo, a defesa ao ataque de Jander, e contragolpeia com a sequência de soco cruzado e soco direto. Outro ataque comum a muitos estilos de arte marcial.

Há duas características dessa manobra única do Louva-a-Deus.

1. A confiabilidade da mão direita em gancho para executar o soco esquerdo cruzado.

2. O método interconectado de treinar sem pausa. Quanto mais você treinar essa movimentação, mas rápido você irá se mover.

A partir desse ponto a forma pode continuar indefinidamente, dando aos alunos a capacidade de avaliar os detalhes sutis da técnica.



Jander me ataca. Eu balanço meu braço para baixo. Minha cabeça fica desprotegida



Jander golpeia na minha cabeça desprotegida. Eu saio do meu alcance e com minha mão engancho em seu pulso. Se ele recolher sua mão do soco, eu aproveito e utilizo esse recuo para auxiliar no meu avanço.



Jander desvia de meu soco cruzado e tenta empurrar sua palma em minhas costelas. Eu não o deixo livrar seu pulso direito.



Minha mão direita soca em direção ao seu rosto. Ele recua e defende. Para continuar a movimentação eu devo chutar em direção à sua virilha e executar o mesmo ataque com o qual Jander iniciou a forma.

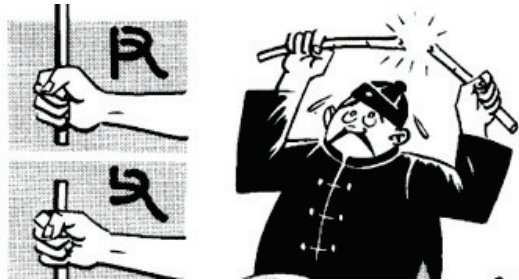


師父 shī fù

O ideograma **shī** (師) vem da palavra **lǎo shī** (老師) que significa **professor**.



O ideograma **fù** (父) vem da palavra **fùqīn** (父親) que significa **pai**.



Logo, o sentido da palavra **shīfù**, vai além de um professor. É aquele que transmite seus ensinamentos, porém com a doação e sensibilidade de pai para filho.

O **shīfù** tem um cuidado especial com seu aprendiz, zela pelo seu progresso na aprendizagem da arte, pelo seu caráter, bem-estar, conduta perante si mesmo e os outros.

O ideograma **shī** (師) aparece em todas as relações, pois independente do grau hierárquico, todos temos muito a aprender e a ensinar.

shī fu	師父	Quem te ensina (Seu Professor)
shī mǔ	師母	Esposa do Seu Professor
shī bó	師伯	Irmão Mais Velho do Professor
shī yé	師爺	Mestre de Seu Professor
lǎo shī	老師	Professor
shī dì	師弟	Irmão Mais Novo de Treino
shī xiōng	師兄	Irmão Mais Velho de Treino
shī mèi	師妹	Irmã Mais Nova de Treino
shī jiě	師姐	Irmã Mais Velha de Treino



Tao Te Ching



Por Gil Rodrigues

Editor e redator da Folha, Diretor de Projetos da Peng Lai Brasil e estudioso da cultura, filosofia e artes marciais chinesas. É professor de Tai Chi Chuan, Chi Kung e praticante de Kung Fu Tang Lang Quan tradicional. Formado em Comunicação Social – Relações Públicas.

O Tao Te Ching (道德經) ou Dao de Jing, conhecido e traduzido popularmente como "O Livro do Caminho e da sua Virtude", é um dos antigos escritos chineses mais conhecidos e importantes.

A história diz que o livro foi escrito em 600 a.C. por Lao Tse ("Velho Mestre"), um sábio que viveu na Dinastia Zhou. Sua estrutura é de um livro de provérbios relacionados com o Tao, e serviu como obra inspiradora para diversas religiões e filosofias, em especial o Taoísmo e o Budismo Chan (e sua versão japonesa o Zen).

Abaixo uma excelente tradução feita direto do chinês para o português do Capítulo 54 – pelo mestre Wu Jyh Cherng da Sociedade Taoísta do Brasil.

Entre muitos ensinamentos, Mestre Wu nos ilumina com muita sabedoria sobre a importância do desenvolvimento da semente até se tornar árvore com uma raiz forte e profunda e também da importância da continuidade, assegurado pelos nossos sucessores ou nossas gerações posteriores.

Bem plantado, não perde sua raiz;
Bem abraçado, não se afasta.
Assim,
Filhos e netos não cessam de
cultuar

Restaure seu corpo
E sua virtude será autêntica;
Restaure sua casa
E sua virtude será crescente;
Restaure seu reino
E sua virtude será farta;
Restaure seu mundo
E sua virtude será vasta

Assim, através do corpo percebe-se
o corpo;
Através da casa percebe-se a casa;
Através da província, percebe-se a
província;
Através do reino, percebe-se o
reino;
Através do mundo percebe-se o
mundo.
Como posso saber da natureza do
mundo?
É através disso.



Dica: Toda segunda-feira das 20h às 21h30 na Sociedade Taoísta é realizado encontros para prática de meditação taoísta e estudo dos capítulos do Tao Te Ching.

Para mais informações acesse:
www.sociedadetaoista.com.br



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



VIII Seminário Internacional Peng Lai Brasil

**Vagas
Limitadas**



台灣傳統梅花螳螂拳

Peng Lai Brasil



Kung Fu

Com Excelência

www.penglai.com.br

Agosto 2012

Mestre Shi Zheng Zhong

Peng Lai Taiwan