

Folha Peng Lai

Edição Nº 10 - Ano 03 - Julho a Dezembro de 2012

Distribuição Gratuita



**Peng Lai e a União
entre Brasil e Taiwan**

**Festa de 5 anos
da Peng Lai Brasil**

Peng Lai Brasil



**8º Seminário
Internacional com
Mestre Shi Zheng Zhong
e Shimo Kuo Fang Fang**

慶祝成立五週年



Taiwan - Brasil, uma união perfeita que enriquece nosso país de cultura, tradição e conhecimentos milenares. Este ano, a família Peng Lai que cresce a cada dia - de um lado a outro do mundo - ganhou uma linda festa. A Peng Lai Brasil, fundada pelo nosso Mestre Shi Zheng Zhong em 2007, completou em fevereiro "Cinco Anos" e a melhor oportunidade para comemorar foi com a visita do Mestre e sua esposa que veio ao Brasil pela primeira vez. A companhia de amigos de Taiwan e da grande família Peng Lai brasileira tornou este dia gravado para sempre em nossos corações. Além deste acontecimento memorável, este ano a Peng Lai foi contemplada com muitos momentos especiais: o 8º Seminário Internacional com nosso mestre Shi Zheng Zhong e Shimo Kuo Fang Fang, a participação de nossos atletas no 23º Campeonato Brasileiro de Kung Fu Wushu, no 5th World Tradicional Wushu Championship em Huang Shan na China e mais uma jornada de aprendizados dos Shifu Basílio, Marcio e Gil com Mestre em sua terra natal - Taiwan.

Tudo o que estamos vivendo, somente nos mostra que nossos esforços para realizar um trabalho sincero e com muito amor tem surtido em ótimos resultados, sempre crescendo, aprendendo com erros e acertos e construindo principalmente a união entre amigos verdadeiros que contribuem infinitamente com o alcance de nossos objetivos. Como sempre, ainda temos muito a fazer e a aprender e é imprescindível que para isso tenhamos como lema oficial 3 palavras que a Peng Lai sempre cultivará: Amor - ao seu próximo e ao que se faz; Força - para enfrentar todos os obstáculos e focalizá-los como incentivos para continuar buscando e Gratidão - por todos aqueles que nos admiram, nos ajudam ou ajudaram e que confiam que, o que fazemos, somente objetiva o bem através do amor pelo Kung Fu e por nosso grande pai, Mestre Shi Zheng Zhong.

Orgulhosamente a FOLHA PENG LAI em sua 10ª edição, agora tem a frequente colaboração de alunos, instrutores e professores de diferentes unidades, pessoas que admiram este projeto e que contribuem nos emprestando seus conhecimentos e principalmente doando seu carinho pela Peng Lai. Família de verdade é isso aí! Confirmam esta edição deliciosamente recheada com: Sabedoria Marcial, Língua Chinesa, Projeto Peng lai pela Vida, Depoimentos emocionantes, dicas de alimentação e saúde, Teoria e prática de kung fu, Entretenimento, Kung fu, Mente - Psiquê e muito mais!

Uma ótima leitura a todo/as.



Nesta Edição

5 anos da Peng Lai Brasil	03
Peng Lai e a União entre Brasil e Taiwan	07
Projeto Peng Lai pela Vida	09
Experiência é para compartilhar	10
8º Seminário Internacional	11
Vida Saudável - Alimentos com Propriedades Funcionais ou de Saúde	13
Cultura Oriental - As vertentes do Yin Yang	14
Toque de Mestre - O Deng Pu	15
Entretenimento	16
Kevin in Foco - O golpe de palma dupla do louva-a-deus	17
Língua Chinesa	19
Kung Fu: Caminho de Crescimento Pessoal	20
Sabedoria Marcial - Medicina Tradicional Chinesa	21
Homenagem à Shimo Kuo Fang Fang	23
Saúde e Energia - Kung Fu: Exercício Cognitivo e Atividade Física	24
Eventos e Datas Comemorativas	25
Tao em Quadrinhos	27



Editor Chefe: André Azevedo - **Editores:** Élen Natis e Gil Rodrigues - **Revisão:** Élen Natis, Martha Monique Santos, Gil Rodrigues, Antonio Willian Sousa e André azevedo - **Os textos desta edição foram elaborados por:** André Azevedo, Élen Natis, Antonio Willian Sousa, Rodrigo Marques e Martha Monique Santos - **Colaboradores desta edição:** Kevin Brazier, Lin Shu Yu, Douglas de Médio, Jander Camargo, Thalita Gut Pilcsuk, Dra. Maria Jozelda, César Rodrigues, Jeferson Andrei Pereira, Daniel F. Machado, Helyel Rodrigues e Cláudio Manoel - **Fotos Oficiais Peng Lai Brasil por:** Márcio Leandro Ferreira-Capa - **Ilustração:** César Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio - **Designer Gráfico:** César Nalio e Tatiana Vetrenka 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, 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 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. Instrutor autorizado de KungFu Tan g Lang Quan Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011. Responsável pela Unidade São Caetano do Sul, supervisionado pelo Shifu André Azevedo. Formado em Publicidade e Propaganda.

Tatiana M. Vetrenka Nalio é diagramadora da Folha. Publicitária, pós graduada em Marketing e Comunicação. Diagramadora e webdesigner da Multipla Virtual Sites. É praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Responsável pela Unidade São Caetano do Sul.

Participaram desta edição:

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

Lin Shu Yu nasceu em Taiwan. É estudante de Psicologia da Universidade de São Paulo e é professora de Mandarim para Brasileiros.

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.

Jander Camargo é formado em direito. Instrutor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011. Responsável pela Unidade Pirituba, supervisionado pelo Shifu Andre Azevedo.

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).

Thalita Gut Pilcsuk – Analista de Marketing formada em Publicidade e Propaganda, com MBA em Trade Marketing e Mestrado em Comunicação e Semiótica. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba.

Jeferson Andrei Pereira é formado em psicologia com ênfase em saúde e qualidade de vida. Estuda as relações entre adoecimento, corpo e mente; medicina chinesa, espiritualidade, expressão do ser humano em sonhos, contos de fadas, mitos e símbolos. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Perdizes.

César Rodrigues é Tecnólogo em Sistemas para Internet e Bacharelado em Ciência da Computação - Universidade de São Caetano. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Santo André.



Comemoração dos 5 anos da PLB com a presença do Mestre Shi Zheng Zhong e Shimo Kuo Fang Fang



Por Thalita GutPilcsuk

Analista de Marketing formada em Publicidade e Propaganda, com MBA em Trade Marketing e Mestrado em Comunicação e Semiótica. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba.

Dia 12 de agosto foi uma data muito especial. Um evento na Casa de Cultura da Freguesia do Ó comemorou o aniversário de 5 anos de existência da Peng Lai Brasil, na ilustre presença do Mestre Shi Zheng Zhong e da Shimo Kuo Fang Fang. A escolha do Dia dos Pais para o evento pode ter sido acaso, mas foi uma feliz coincidência. Naquele auditório éramos uma família!

Shifu Gil Rodrigues abriu o evento para uma platéia ansiosa e nosso Mestre foi recebido. Para começar, foram apresentados vídeos com depoimentos importantes daqueles que representam e disseminam os princípios da Peng Lai no Brasil. Cada professor falou sobre a importância de conceitos que fazem parte destes 5 anos de PLB, como a tradição da arte, a importância de ter um Mestre, a formação de uma família e suas conquistas. Vídeos carregados de respeito ao Kung Fu Tradicional e que começaram a trazer emoção para o evento. Na sequência, diretores, representantes e professores subiram ao palco formando uma espécie de tribuna e cada um fez um pequeno discurso ao microfone. Alguns sérios, outros cômicos, mas todos extremamente emocionantes. A soma das palavras de todos contou a história da Peng Lai Brasil e nos mostrou que temos muitos motivos para comemorar.

Desde o primeiro discurso, entendemos que não haveria protocolos.



Todos se emocionaram quando a Instrutora Raquel compartilhou o amor de filha que sente por seu Mestre e o quanto a Peng Lai preenche sua vida. O que veio a seguir foram histórias tão lindas como de Raquel. A história da garra de cada professor para construir o que hoje é a PLB: contusões, dificuldades financeiras, falta de condições e estrutura para treinar; tudo superado com união das forças de quem estava ali mesmo, no palco. Foi marcante assistir

depoimentos de pessoas que mudaram sua vida pelo Kung Fu, pois é pelo dom e pela coragem destes professores que temos a oportunidade de praticá-lo.



Depois dos professores, vieram os discursos da diretoria - Shifu André, Shimo Élen, Shifu Marcio e Shifu Basílio - , que foram uma comvente aula sobre a história da Peng Lai Brasil. A necessidade de correr atrás de um ideal, a procura por uma referência tradicional, a insegurança do começo, as dificuldades com a distância, o esforço de cada um, a compreensão das famílias que incentivaram essa busca. Sim, Shifu Basílio, hoje é possível encontrar um desconhecido com nosso uniforme no



metrô ou na rua, o que prova que todo o esforço está valendo a pena. Mais do que vizinhos, grandes amigos, compadres, marido ou esposa, foi possível sentir nas palavras de cada um que a diretoria da Peng Lai Brasil é composta por irmãos, unidos pela excelência da arte marcial. O auditório transformou-se numa mistura maluca de felicidade, compaixão, emoção, fraternidade e orgulho de fazer parte desse momento especial. Minha vontade foi de subir no palco e dar um abraço enorme em todos os que lá estavam.

Tivemos o privilégio de ouvir as palavras da Shimo Kuo Fang Fang, que agradeceu a acolhida carinhosa que recebeu durante sua estada. Elogiou nosso povo e nosso país, nos enchendo de alegria ao manifestar o desejo de morar no Brasil daqui há alguns anos. Seria maravilhoso!

E como não podia deixar de ser, ouvimos nosso sábio Mestre Shi Zheng Zhong, que nos deixou seu exemplo de humildade. Agradeceu a todos que cuidaram dele durante sua permanência no Brasil, mencionando detalhes como sua alimentação, sua estada e até mesmo o zelo pelas suas roupas neste período. Manifestou grande felicidade em fazer parte dessa festa de aniversário. Fez elogios à Peng Lai Brasil, ao amor dos brasileiros pelo Kung Fu Tradicional e à fidelidade dos nossos professores nos ensinamentos da arte. Foi uma grande motivação para todos ouvir do Mestre que estamos no caminho certo.

Dentre tantas palavras que ele disse (foi um longo e descontraído discurso),

gostaria de destacar um ditado chinês: “aprender até o último fôlego de vida”. Essas palavras foram muito marcantes para mim. Na mesma hora pensei que, se ele que é nosso Mestre está em constante aprendizado, o quanto ainda temos para aprender?

Para finalizar esta parte da cerimônia, houve o lançamento oficial da logomarca comemorativa dos 5 anos (ficou linda!).

Foram feitas homenagens ao Mestre, Shimo, à diretoria, aos professores - Shifu Carlos Eduardo de Moraes, Shifu Douglas de Médio, Shifu Luiz Leonardo, Shifu Luciano Rosa, Jiaolian Jander Camargo, Jiaolian César Nalio e Jiaolian Raquel Araújo - e a alguns colaboradores que participaram ativamente da história da Peng Lai Brasil - Família Crippa, Diretores do Colégio Santo Confúcio, Jiaolian Willian Sousa, Jiaolian Uilians Mendes, Luiz Kuo Chun lin. Nosso Mestre Shi Zheng Zhong foi presenteado com uma escultura maravilhosa, feita pela artista plástica Cláudia Braga, com colaboração do Shifu Gil Rodrigues. Uma réplica desta escultura ficará aqui no Brasil para premiação dos nossos campeonatos.

Após breve intervalo, começaram as apresentações da equipe Peng Lai: as formas, as aplicações e técnicas em dupla. Vibrante! Contagante! Eu tinha grande expectativa em assistir a apresentação dos professores: ver a postura, a dinâmica, a força e a técnica deles. É impressionante como cada um tem seu jeito particular de se apresentar. As apresentações com armas foram lindas, impactantes. A platéia nem piscava.



É incentivador ver várias mulheres na equipe de apresentação. Uma prova que a Peng Lai é para todos, sem discriminação. As crianças deram um show à parte. Os meninos literalmente voaram! Também senti uma grande felicidade ao ver os colegas da Unidade Pirituba se apresentando junto a tantas feras.

Um momento muito especial do evento foi quando o Mestre Shi Zheng Zhong levantou-se, para dali mesmo, ajudar um colega que se atrapalhou durante a apresentação, auxiliando-o a relembrar a forma e o incentivando a ir até o final. Impossível conter as lágrimas. Aplausos incessantes - um dos momentos mais emocionantes da nossa festa.

O grande presente de aniversário para a Peng Lai Brasil foi a tão esperada apresentação de nosso Mestre Shi Zheng Zhong. Simplesmente ESPETACULAR! Com todos aqueles olhares alucinados à sua volta, câmeras, aplausos, vibrações. Um momento que eu jamais vou esquecer. Foi perfeito.

Depois disso, festa. As luzes se apagaram e as vozes se uniram em um sonoro “Parabéns a Você”, puxado em mandarim. Abraços, cumprimentos, elogios, fotos, gargalhadas, comes e bebes. Exatamente como as festas de família, cheias de respeito pela hierarquia, mas com muita descontração, diversão e intimidade.

Mais que um evento, mais que uma festa, mais que uma aula, foram algumas horas de imersão total no mundo da arte marcial. Parabéns Peng Lai Brasil por todas as conquistas destes 5 anos. Parabéns à diretoria e a todos os organizadores pela linda comemoração.

Tenho muito orgulho de fazer parte desta família!



Homenagem da artista plástica Claudia Braga ao Mestre Shi Zheng Zhong

A artista plástica, Claudia Braga, criou uma réplica em bronze do mestre Shi Zheng Zhong em sua famosa postura da forma erluzhaiyao, seu taolu preferido.

Uma linda homenagem e um presente que o emocionou na festa dos 5 anos da Peng Lai Brasil.

Nosso imenso obrigado à Claudia Braga, por tornar nossa comemoração dos 5 anos da Peng Lai ainda mais especial.



O que rolou nas redes sociais sobre a Peng Lai Brasil



Por Martha Monique dos Santos

Revisora e redatora da Folha e Colaboradora da Peng Lai Brasil em eventos e cursos. Formada em Edificações, Arquitetura e Urbanismo, também é praticante de Kung Fu Tang Lang Quan tradicional – Unidade Matriz - Limão.

A Visita do Mestre e a Festa de comemoração aos 5 anos da Academia de Kung Fu Tradicional Peng Lai Brasil mexeram muito com todos nós que adotamos o kung fu e esta escola em nossas vidas. Ver como o mestre domina e ensina a arte faz com que admiremos cada vez mais esse Senhor sorridente, tranquilo e apaixonado pelo que faz, pois não é qualquer um que resolve atravessar meio mundo para difundir a arte que prática. Foi um momento muito importante, impressionante e intenso para todos nós.

Eis o que os colegas de treino falaram sobre sua visita às escolas, os seminários e apresentação na cerimônia:

☞ *Eu tenho que declarar o meu carinho para os membros da Peng Lai. Ontem foi comemorado 5 anos da Peng Lai Brasil. Tive o privilégio de participar dessa festa. Querem saber? Foi um dia inesquecível! Conheci pessoas agradabilíssimas, com uma energia maravilhosa! Aliás, todos ontem estavam com esta energia que vem da alma! Todos com o mesmo sentimento, todos torcendo e vibrando pelos esforços de cada membro que participou desta homenagem. Quero agradecer de coração. Muito obrigada por me permitir fazer parte desta família!!!»*

Georgia Mallet - Pirituba - 13 ago – via página Facebook Peng Lai Brasil Kung Fu Tradicional: sobre a comemoração do aniversário de 5 anos da parceria Brasil-Taiwan

☞ *O Mestre Shi Zheng Zhong é um exemplo de vida mesmo. Adorei ter aula com ele. Obrigado Mestre!»*

Cadu Primon - Limão - 13 ago – via página Facebook Peng Lai Brasil Kung Fu Tradicional: sobre a visita do Mestre às Unidades

☞ *Hoje foi... INESQUECÍVEL !!! MESTRE Shi Zheng Zhong é fora de série! Pura energia!!! AMEI! Cada dia mais apaixonada por esta arte ;))»*

Julia Susigan - Pirituba - 10 ago - via página Facebook Peng Lai Brasil Kung Fu Tradicional: sobre a visita do Mestre

☞ *[...] Não há como explicar o que senti no evento (Comemoração 5 anos Peng Lai Brasil) durante os depoimentos de todos os professores. Ali todos esses valores explodiram, muitas lágrimas de emoção, eu me identifiquei demais com todos e reconheci cada um como parceiro. Não é à toa que chamamos nossos companheiros de "irmãos de treino". O que eu sinto é exatamente o que ouvi ontem: não escolhi a Peng Lai, fui escolhida. Faço parte dessa energia, dessa família. Sou sortuda e privilegiada. Também não tenho como explicar o que é ver os colegas da seleção se apresentando. É uma referência contagiante. E assistir ao nosso Mestre fazendo a forma, com todos aqueles olhares alucinados a sua volta, sorrisos e lágrimas, muitas câmeras, aplausos vibrações... é um momento que eu JAMAIS vou esquecer.»*

Thalita GutPilcsuk - Pirituba - 14 ago – trecho do texto publicado no Blog Sem Comentários (<http://thalitasemcomentarios.blogspot.com.br>): sobre a comemoração do aniversário de 5 anos da parceria Brasil-Taiwan

☞ *Hoje no kung fu eu conheci certamente um dos maiores homens que já vi em toda a minha vida: Mestre Shi Zheng Zhong. Inacreditável como um simples senhor pode ter tanta força e mostrar tanto espírito e força de vontade pelo que faz. Tenho orgulho de fazer KUNG FU na Academia PENG LAI e tenho certeza que essa é a melhor arte marcial que já fiz e o melhor kung fu que tem no planeta !!!»*

Victor Dantas - Pirituba - 10 ago - via página Facebook Peng Lai Brasil Kung Fu Tradicional: sobre a visita do Mestre às Unidades



Mestre Shi em entrevista para uma TV de Taiwan. Vejam a reportagem completa em:

<http://www.youtube.com/watch?v=QIFAQNm6xZc&list=UUfKFIGBjtLAFHIIrGv210CA&index=1&feature=plcp>

Peng Lai e a União entre Brasil e Taiwan



Por Lin Shu Yu

Nasceu em Taiwan. É estudante de Psicologia da Universidade de São Paulo e é professora de Mandarim para Brasileiros.

Dentro da cultura tradicional chinesa, para quem deseja iniciar todo e qualquer caminho de aprendizagem, a busca de um mestre sempre foi uma etapa de extrema importância - senão a mais importante. Há um velho ditado: "o mestre de um dia se torna o pai por toda a vida". Procurar um mestre é como procurar um segundo pai, com quem o aprendiz não apenas aprenderá as habilidades ou as técnicas da Arte por qual busca, mas também - e mais diretamente - a atitude frente a vida. Muitos ensinamentos se passam em meio à convivência intensa entre o aprendiz e o seu mestre, e frequentemente vão além de palavras, sendo transmitidos de forma bastante sutil. Dessa forma, não é de se estranhar

a prudência que se deve ter na hora de escolher o mestre; entretanto, cabe ao mestre a decisão final do reconhecimento ou não do seu novo filho - seu discípulo. Não é à toa que os rituais de "reconhecimento de mestre" da antiguidade chinesa eram tão valorizados e respeitados.

Ao trilhar esta trajetória de aprendizagem, os aprendizes das Artes, quase que por via de regra, precisam passar por incontáveis dificuldades e superar inúmeras barreiras para finalmente encontrar o seu mestre e ser aceito por este. E parece que isso continua até os dias de hoje: um grupo de praticantes de artes marciais na América do Sul, liderado por André, Élen, Basílio,

Marcio e Gil, passou por 20 anos em busca do seu mestre dos sonhos - Shih Zheng Zhong, grande lutador do estilo Mei hua Tang Lang Quan, e após muitos episódios e histórias que fariam um belo roteiro de filme, finalmente conseguiram o seu contato. O sonho de fato virou realidade quando o mestre Shih Zheng Zhong, comovido pela persistência e sinceridade destes praticantes, aceitou tê-los como alunos e, em 2007, pisou pela primeira vez nas terras brasileiras, trazendo consigo uma bagagem extraordinária de conhecimento teórico e técnico de artes marciais da cultura tradicional chinesa e um coração ardente, repleto de vontade de ensinar seus novos



discípulos desta terra estrangeira. Os anos que se seguiram foram marcados por notável esforço e dedicação de ambas as partes – cruzavam oceanos para aprender e ensinar, o mestre lhes transmitia o que tinha de melhor, e os alunos superavam quaisquer barreiras para aprender.

Neste ano, com a vinda do mestre e graças a uma preciosa afinidade, a família do diretor Luís Lin, da escola chinesa Santo Confúcio, conheceu o mestre Shih Zheng Zhong e sua esposa. A esposa do mestre formou-se em magistério, assim como a esposa do diretor Lin; logo, a educação era um assunto que convidava os quatro educadores a conversas prazerosas intermináveis. Por serem compatriotas e compartilharem muitas ideias semelhantes acerca da preservação da cultura tradicional chinesa, o diretor Luís convidou o mestre Shih e seus alunos da Família Internacional Peng Lai a fazerem uma demonstração ao vivo da Tradicional MeiHua TangLangQuan de Taiwan em sua escola, como uma preciosa oportunidade para os alunos conhecerem mais sobre a rica e vasta cultura tradicional chinesa, de cuja preservação e manifestação de suas partes essenciais - sobretudo relacionadas a uma atitude ética e sábia frente a vida - forma o alicerce para as diretrizes da escola. Dentro do vasto campo de artes marciais - wushu, cada estilo possui o seu próprio espírito – jingshen, que é representado através dos movimentos peculiares de cada um. Na demonstração do mestre Shih e de seus alunos, foi possível observar a beleza desta arte - o estilo MeiHua TangLangQuan, que apresenta na sua aplicação um equilíbrio entre a rigidez e a suavidade, comportando uma coordenação harmoniosa; domina movimentos longos e curtos, agrega a dualidade como também a união, além de dotar de uma notável agilidade e continuidade em seus movimentos. É dinâmico como o relâmpago e ao mesmo tempo estático como uma montanha; agrega em si a firmeza e leveza de Tai Chi Chuan, e no seu estilo de combate,



Diretores do Santo Confúcio, Shifu Marcio, Shifu André, alunos Gabriel Augusto, Gabriel Oliveira, Jiaolian Raquel e Jiaolian William – no momentos das apresentações de Kung Fu.

predominam-se o dinamismo e a agilidade, a coragem e a força, e, com a junção harmoniosa da rigidez e da suavidade, responde-se imediatamente aos ataques do adversário com movimentos contínuos e interligados, de diversos caminhos.



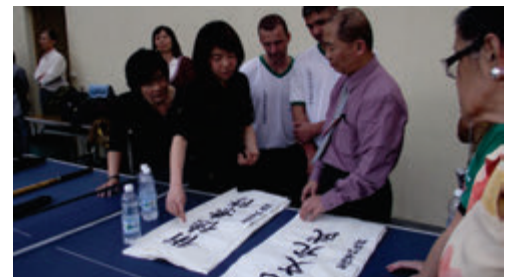
Mestre Chen Cuo Suo e Sayuri sua discípula – amigos da Peng Lai Brasil e convidados pela Peng Lai e Mestre Shi Zheng Zhong neste dia.

Durante a demonstração na escola, esteve presente também o repórter do canal taiwanês Hong Guan. Na entrevista feita pelo repórter após a maravilhosa apresentação dos membros da Família Peng Lai, o diretor Lin disse: "aproveitando essa oportunidade tão rara, convidamos o mestre para fazer algumas demonstrações de wushu aqui na escola, para que os alunos conheçam de fato a profundidade e a amplitude do wushu tradicional e, através dessa demonstração, também estaria honrando a cultura tradicional chinesa, glorificando o wushu tradicional." O mestre Shih também respondeu com orgulho à entrevista: "o número crescente de integrantes na Família Peng Lai prova que



Diretores da Escola Santo Confúcio com Mestre Shi Zheng Zhong, Shimo Kuo Fang Fang, Shifu André e Shifu Marcio.

wushu poderá se desenvolver de forma próspera no Brasil. Desejo muito que os brasileiros possam se tornar o maior grupo de treinadores de wushu da América Latina.»



Diretores da Escola Santo Confúcio com Mestre Shi Zheng Zhong, Shimo Kuo Fang Fang, Shifu André e Shifu Marcio.

Para muitas pessoas, sejam elas amadores ou profundos conhecedores de artes marciais, o que as comove talvez não seja apenas o domínio extraordinário dos movimentos precisos que os alunos aprenderam com o seu mestre; o que toca verdadeira e profundamente talvez seja a relação desses alunos com o seu mestre estrangeiro, que traduz uma parte essencial da tradição e cultura chinesa – o respeito ao mestre e a sinceridade, que fazem superar qualquer barreira física ou cultural.



Folha Peng Lai

Edição Nº 10 - Ano 03 - Julho a Dezembro de 2012

Peng Lai pela
Vida

1º Peng Lai Pela Vida

Peng Lai Brasil

1º Peng Lai Pela Vida

Porque lutamos por um mundo melhor

台灣傳統梅花螳螂拳

Campanha de doação de sangue comunitária da Peng Lai Brasil.
Verifique na sua unidade os requisitos para ser um doador,
venha, traga sua família e seus amigos.

Participe dessa corrente solidária em prol da vida!

Data: 1º de dezembro de 2012
Local: Hemocentro Santa Casa de Misericórdia de São Paulo
R. Marquês de Itu , 579, VI. Buarque, São Paulo

Informe-se!!! penglaipelavida@gmail.com

APOIO:
NÃO É SÓ IMPRESSÃO. É PREMIUM.
PREMIER
artes gráficas



1º Peng Lai Pela Vida



Por Jiaolian Jander Camargo

Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil. Representante autorizado a ministrar aulas de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional sistema Peng Lai Brasil de ensino e responsável pela Unidade Pirituba supervisionado pelo Shifu André Azevedo. Formado em Direito.

Talvez o mais nobre dos sentimentos, aquele que despende o maior cuidado com a espécie humana, que nos ensina que não vivemos sós, como avarentos e boçais seja a solidariedade.

A solidariedade é aprendida desde cedo. Ela é construída e aflorada na infância no convívio com aqueles que acreditam e apostam na vida e reconhecem as pessoas como seus pares, criaturas do mesmo Criador.

Vivemos num mundo onde levar vantagem é o lema. Estar por cima é a grande busca, e como um câncer, o egoísmo apresenta-se com naturalidade como se fizesse parte de nossa essência. Poucos despertam para a realidade de que necessitamos uns dos outros para viver. Assim, é necessário que nos esforcemos para abrir o paraquedas!

Considerando os acidentes no trânsito, domésticos e diversas doenças existentes, cresce cada vez mais a demanda por sangue nos hemocentros. Além disso, o aumento de 58,3% nos transplantes e o crescimento da população estão entre os fatores que fazem o país precisar cada vez mais de sangue para transfusões. São coletadas por ano 3,5 milhões de bolsas de sangue no Brasil, quando o ideal seria 5,7 milhões.

No Brasil, 1,9% da população é doadora de sangue. Mesmo estando este percentual dentro do parâmetro da Organização Mundial de Saúde (OMS) – de 1% a 3% da população – o Ministério da Saúde considera que é urgente e possível aumentar o número de brasileiros doadores: se cada pessoa

doasse duas vezes ao ano, não faltaria sangue para transfusão no país.

A necessidade de sangue pode surgir a qualquer momento. É fato iminente para qualquer pessoa, uma vez que todos estão expostos a acidentes e doenças das quais a transfusão sanguínea é um procedimento imprescindível para salvar a vida. Desta forma, não se esqueça, abra o paraquedas!

Sensibilizar as pessoas para tornarem-se doadores de sangue por motivo humanitário é uma tarefa árdua, tendo em vista inúmeros tabus que envolvem essa prática, tais como proibições por práticas religiosas, receio de adquirir doenças ou até mesmo pelo simples fato de ter medo de agulha. Contudo, o grande vilão continua sendo a falta de informação, que é hoje o maior obstáculo a ser superado para que as pessoas compreendam o significado e a importância do sangue para a recuperação do organismo e para a preservação da vida. Agora não tem mais jeito... Abra o paraquedas!

Na contramão deste disparate, a família Peng Lai Brasil tem a iniciativa de promover um mutirão de solidariedade, formando uma grande corrente pela vida, convidando seus alunos, familiares e amigos a participarem do 1º Peng Lai Pela Vida. Esse projeto visa a doação voluntária de sangue e acontecerá no dia 1º de dezembro de 2012 no hemocentro da Santa Casa de São Paulo.

Cada unidade da PLB terá dois representantes, nomeados pelo professor, que ficarão encarregados de gerenciar e conduzir este projeto na

unidade. Qualquer dúvida acerca da doação deverá ser esclarecida por estes representantes.

A prática no Kung fu, diariamente, nos ensina e nos motiva a sermos benevolentes. A relação entre irmãos de treino nos mostra que o respeito e solidariedade ao próximo são grandes virtudes. A condução da vida com humildade é um dever do praticante. Todos esses e os demais princípios norteadores de nossa atividade existem para que possamos nos tornar pessoas melhores e vão de encontro à proposta deste projeto.

Desta forma, chegou o momento de por em prática todo aprendizado e todas as maravilhas que cultivamos dentro da academia, com desprendimento humano, de forma solidária e repleto de vontade de praticar o bem.

Venha com o coração e a mente aberta, com a proposta de compartilhar esperança com aqueles que necessitam. Participe desse compromisso com a vida e consolide um ato de verdadeira cidadania. Lembre-se, você é o detentor da matéria prima – o sangue -, portanto esteja consciente que doar sangue não é apenas um ato de solidariedade, mas sobretudo de responsabilidade, onde o agente doador não deve se limitar à simples doação, e sim transformar outros agentes em doadores, cumprindo seu importante papel nesse processo. Logo o paraquedas estará completamente aberto e pronto para ser utilizado!

Porque a mente é como um paraquedas, só funciona depois de aberta. (Frank Zappa)



Daniel Ferreira Machado - 13 anos - treina há 2 anos e 6 meses na Unidade São Caetano do Sul

Ficha técnica: Campeão Paulista 2012 em MÃOS NORTE e Vice-Campeão em ARMAS CURTAS MÉDIAS



A minha história no kung fu começou em 2010, quando eu tinha 11 anos. Comecei por ver alguns filmes e

lutas, que sempre me fascinaram, pelos golpes e pelas acrobacias dos atores. Antes de conhecer o kung fu, eu tentei praticar outros esportes, mas que nunca deram certo: tentei fazer natação, futebol e até música. Então, falei com a minha mãe da ideia de fazer kung fu, mas ela não achou uma boa ideia, no começo. Mesmo assim, procurei na internet uma academia de kung fu e achei uma unidade da Peng Lai aqui em São Caetano. Perguntei a ela se eu poderia fazer uma aula experimental e ela concordou. No outro dia de manhã, fui fazer a tão esperada aula. Cheguei na academia e encontrei o Jiaolian César e o professor Eduardo que deram as minhas primeiras aulas e minha mãe viu que o

kung fu não era nada daquilo que ela pensava e começou a me motivar, a cada dia mais, para fazer o kung fu .

Agora, o kung fu faz parte da minha vida e da minha história. O kung fu me ensinou a como tratar as pessoas e a como me tratar melhor. E além de tudo isso, me ajudou muito, na minha parte física, a me concentrar mais nas aulas e ter mais disposição para o dia todo.

Queria agradecer ao meu Jiaolian e a toda família Peng Lai, pela ajuda que sempre me deram. Porque não adiantaria nada querer ser um campeão e não ter uma base.

Hoje, a minha base e a minha família é a própria Peng Lai.

Helyel Rodrigues - 35 anos - treina há 8 meses na Unidade Limão

Depoimento de Helyel Rodrigues publicado dia 20 de setembro – Facebook.

Desde criança gostei de todo tipo de esporte, fui moleque de rua correndo atrás de bola e pipas. Na adolescência pratiquei um pouco de capoeira, por influência de um tio. Sempre fui ligado às lutas; guerras; armas etc. Comecei e parei várias vezes academia, gostava mesmo era de correr. Em outubro de 2010 tive um problema de saúde (Síndrome de Ansiedade Generalizada, se parece com Pânico). O médico me disse que precisava praticar um esporte regularmente. Conheço o Chickinho (Francisco Machado) há mais de 20 anos, mas não sabia do seu gosto pelo kung fu. Sabia que era metido a surfista, vendedor de suplementos etc.

Um dia conversando ele disse que ia treinar kung fu. Como a maioria das pessoas eu não tinha atração pelo kung fu, em partes por causa a imagem que os filmes nos passam, gente voando, coisas mirabolantes... Mas quando fui conhecer a Peng Lai Limão gostei muito e me matriculei no mesmo dia. O que mais me impressionou, além da melhora na saúde, foi a integração que o kung fu



Da direita para a esquerda: Helyel Rodrigues e seus irmãos de treino, Chickinho (Francisco Machado), Vinicius Aramaki e Luiz Antônio Gerônimo em 15 de setembro - 1º exame de graduação de Helyel – Unidade Limão

proporciona entre a mente e o corpo.

Antes a parte esquerda do meu corpo era praticamente morta. Infelizmente a grande maioria dos ocidentais dá pouca atenção ao corpo, pois acreditam que o ser se resume apenas a mente; intelecto. Somos herdeiros dessa filosofia iluminista, racionalista e cartesiana de ver o mundo. Na mesma esteira colocamos a natureza, como algo não sagrada, desprovido de

“alma”, que serve apenas para satisfazer os luxos e necessidades de uma sociedade capitalista. Bem diferente dos nossos irmãos orientais, que consideram: mente, corpo, natureza um todo integrado através de uma energia vital. Nas palavras do meu mitólogo favorito Joseph Campbell: “Os orientais sabem tudo e há muito tempo”. Enfim gostaria de agradecer ao Shifu André e sua família pela seriedade do trabalho; aos demais mestres que nos avaliaram; aos instrutores “Willians” (William Sousa e Uilians Mendes); aos irmãos de armas e a todos que nos apoiaram. Quero fazer uma menção honrosa ao nosso colega Vinicius Aramaki que apesar das dificuldades impostas pela vida não se deixou esmorecer. Abraço a todos.



Seminário Internacional Peng Lai Brasil



Por César Rodrigues

Tecnólogo em Sistemas para Internet e Bacharelado em Ciência da Computação - Universidade de São Caetano. Praticante Kung Fu - Peng Lai Brasil - Unidade Santo André.



No mês de agosto a família Peng Lai teve o privilégio de, mais uma vez, participar do seminário internacional com o mestre Shi Zheng Zhong. Certamente, foi um evento que marcou o ano de 2012, não só para a Peng Lai, mas para o kung fu tradicional no Brasil. Para nós, praticantes de um estilo tradicional de kung fu, não existe honra maior que poder treinar com nosso mestre. O seminário contou, também, com a



presença de sua esposa, Shimo Kuo Fang Fang que, além de nos auxiliar com o aquecimento e os alongamentos, esteve presente em toda a apresentação das novas formas.

O seminário foi ministrado no dia 05 de agosto, na quadra de esportes do Colégio e Faculdade Claretiano São Paulo. Os alunos foram divididos em duas turmas

(manhã e tarde) e duas formas foram ensinadas pelo Mestre Shi. Todos os alunos, professores e instrutores estavam empolgados para aprender com o mestre. Ao entrar na quadra, o Mestre foi recebido com uma salva de palmas. Sua presença trouxe consigo ansiedade, e ao mesmo tempo, uma energia diferente ao local. Após o cumprimento tradicional, Mestre Shi iniciou o seminário com alguns





comentários sobre o desempenho da Peng Lai Brasil nos campeonatos nacionais e também sua presença no campeonato mundial na China. Também tivemos a oportunidade de aprender um pouco sobre a origem do kung fu e sua relação com as demais artes marciais.

No decorrer do seminário, auxiliado pelos professores e instrutores, Mestre Shi ministrou sabiamente todo o ensinamento das novas formas, Shi Er Lao Shou e Jie Gen. Foi um verdadeiro presente



para a família Peng Lai Brasil. O evento não foi apenas um meio de aprender as formas, mas também interagir com outros alunos, inclusive de outras

unidades. Aprender junto com eles, não importando o nível de graduação, foi uma experiência única. Ao final do seminário, uma sensação de satisfação e superação surgiu enquanto fazíamos a despedida ao Mestre. Mais um seminário internacional havia terminado; mais conhecimento e técnicas foram assimilados e mais evidente ficou a certeza que escolhemos o melhor Mestre e o melhor estilo de kung fu para praticar.



Alimentos com Propriedades Funcionais ou de Saúde



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).



São alimentos que, além de funções nutricionais básicas, podem produzir efeitos metabólicos e/ou fisiológicos e/ou benéficos à saúde, devendo ser seguro para consumo sem supervisão médica, segundo a **Resolução ANVISA/MS nº18/99**.

Componente bioativo	Fontes Alimentares	Efeitos Benéficos
Fibra alimentar	Alimentos integrais como frutas, legumes e verduras, cereais, feijões, castanhas e sementes	- Nos sistemas digestório e circulatório
Fibras solúveis	Aveia, feijão, lentilhas, ervilhas e algumas frutas (maçã, pêra...)	- Atuação sobre os ácidos e sais biliares que atenuam a velocidade de absorção de diversos nutrientes, entre eles a glicose e o colesterol
Fibras insolúveis	Cereais integrais (arroz, milho, aveia, trigo, quinua...)	- A celulose e a lignina promovem o bom funcionamento do intestino, aumentando o volume fecal e favorecendo a redução de câncer do intestino (cólon)
Fitoestrógenos e Isoflavonas (GENISTEÍNA E DAIDZINA)	Soja	- Menor incidência de doenças cardiovasculares, câncer de mama, de próstata e osteoporose - Diminuição dos fogachos na menopausa
Carotenóides (β-caroteno "precursor da Vitamina A")	Cenoura, abóbora, manga, batata doce, espinafre, couve...	- Importante para o crescimento, desenvolvimento, manutenção de tecidos epiteliais, reprodução, sistema imunológico, especial para a visão - Protegem contra oxidação, doenças cardiovasculares
Licopeno	Tomate, melancia, goiaba, pitanga, entre outros	- Potentes antioxidantes e na prevenção da carcinogênese (próstata) e aterogênese
Ácidos graxos ω3	Linhaça, óleos vegetais e nozes	- Proteção contra doenças cardiovasculares
Ácido graxo ω6	Óleos vegetais, soja, nozes e gergelim	- Pode reduzir o LDL e o colesterol total; porém o consumo alto pode diminuir o HDL (bom colesterol)
Ácidos graxos mono-insaturados	Azeite de oliva, abacate, castanhas oleaginosas	- Efeito protetor para doenças cardíacas - Auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos
Sulfurados	Alho	- Hipotensor, hipoglicemiante, hipocolesterolemiantes, antiinflamatório, antiviral
Polifenóis	Vinho, uva	- Antioxidantes, redução da reatividade plaquetária, ajudam em processos inflamatórios, diminuem o risco de cardiopatias
Sulforafanos	Vegetais crucíferos como: brócolis, couve flor, couve, escarola, entre outros	- Redução do risco de câncer
Vitamina C e E	Laranja, limão, acerola, mamão, pimentão, entre outros	- Reforça o sistema imunológico, antioxidante

Por: Dra Mª Jozelda – Nutricionista Especialista em Fisiologia do Exercício - UNIFESP; Terapeuta em Obesidade e Compulsão-USP

www.cnas.com.br

Palestras e Eventos:

(11-4473-3097/98376-5976)

Consultório: (11-5088-6699)



As vertentes do Yin e Yang



Por Shimo Élen Natis Azevedo

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.

Os ideogramas não são escritos em letras maiúsculas, sua grafia já pressupõe a igualdade, no qual as letras não precisam estar em destaques como as “letras maiúsculas” típica da nossa escrita.

Yin e Yang não são coisas em si. Não são descrições, tipos de movimento, nem indicações alternativas de fluxos constantes. Isso aparece claramente nos ideogramas que designam estes conceitos:



Ao contemplar esses dois caracteres, a primeira coisa que notamos é a raiz comum à esquerda. Em suas origens, essas formas representavam os “montículos” rituais elevados para as cerimônias consagradas aos deuses do solo. Este signo também chama a atenção para o fato de que yin e yang inexistem um sem o outro, são vertentes: luminosa e sombria de uma mesma montanha, este é o seu significado de origem – cara ou coroa de uma mesma moeda – são sempre as duas faces de uma realidade.

Consideremos primeiro o yang – a grafia à direita lembra muito o “1” de I Ching. De fato, distingue-se apenas por um traço horizontal. Enquanto a palavra “1” evoca as mutações do tempo em geral, a “facilidade” com que o sol e chuva se alternam no céu, yang

insiste sobre um dos aspectos dessas mutações. O traço horizontal diferencia claramente o sol (☀) da chuva que cai (☔). Essa parte do ideograma delinea ao fim de uma tempestade, quando o sol vai surgindo das nuvens, quando delas se vai distinguindo cada vez com mais nitidez. Yang é o preciso momento em que as nuvens diminuem, em que o sol se desvela; a atmosfera esquenta, tornando-se mais luminosa, o céu vai como que se elevando, despejando, e as nuvens vão minguando e desaparecem.

Yin se compõe, em sua parte direita de dois signos. O primeiro (☷) exprime a idéia de uma presença latente, e o segundo (☶) é o signo nuvem(s). Nesses traços está inscrito o movimento complementar de yang: as nuvens carregadas de chuva se acumulam, o sol se vela, o céu vai como que se abaixando, e a atmosfera torna-se mais escura e fria.

O verbo ser não existe em chinês. Um chinês não pode dizer que o yin é escuro, frio ou baixo. Ele não pode pensar, portanto que escuro, frio, etc. são atributos de yin, mas apenas os resultados sensíveis de uma ação. Yin não é escuro, é um movimento de escurecimento; não é frio, mas uma tendência a refrescar; não é inferior nem repouso, mas entrada e freio. Do mesmo modo yang não é claro, porém movimento de clarificar; não é quente, exterior ou ação, porém é esquentar, sair, colocar em ação.

Bruce Lee, o “pequeno dragão” do Kung Fu, comparava o funcionamento do yin/yang ao de uma bicicleta, dizia ele:

“Enquanto nos obstinarmos a

separar yin/yang em duas partes, não podemos esperar alcançar a sua realização. Se alguém deseja chegar a alguma lugar de bicicleta, não pode apoiar-se sobre os dois pedais ao mesmo tempo sem permanecer perfeitamente imóvel. Para poder progredir, ele deve se apoiar sobre um pedal enquanto afrouxa o outro. O movimento completo de apoiar/afrouxar. “Apoiar” é o resultado de “afrouxar” e cada qual é, por sua vez, a causa do outro.”

A força de Yin tem poder de concentração, recolhimento, de se tornar mais pesada, mais densa: é o processo de materialização. Como todas as matérias físicas, por ser mais pesada, tornam-se mais lenta, receptiva e quieta.

A força yang tem poder de expansão, de diluição, de se tornar mais leve, mais dilatada e flutuante; é a antítese da materialização. Por ser leve e flutuante, Yang simboliza a inquietação e o movimento. Yang tem tendência ascendente e Yin tem tendência descendente.

O dinamismo de Yang lembra o fogo: seu movimento é para cima e sua qualidade energética é de diluição e expansão. O dinamismo de Yin é como a água: dirige-se para baixo, sua qualidade energética é de concentração e de coagulação.

Fonte: Caderno Formativo do II Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu Peng Lai Brasil - Manual Técnico/Prático.



O Deng Pu



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.

“Deng Pu” (dèngpū - 蹬撲, pronuncia-se “tongpu”) é o nome da segunda técnica de “kao da” (kàodǎ - 靠打, pronuncia-se “caota”) que aprendemos no 5º ji. A intenção dessa técnica é derrubar o adversário, utilizando as mãos para controlar e os pés para deslocá-lo. Essa queda é uma das mais comuns no Louva-a-Deus. Tanto que encontramos a sua execução em diversas formas, como “chu ji quan”, “babuqishou”, “lian wu zhang”, “chachui”, dentre outras.

A aplicação da técnica aprendida no 5º ji é feito como mostrado abaixo, por Jim e Justin:



A partir daí, Jim agarra o pulso de Justin com uma mão e o tríceps com a outra. Levando o pé à frente e aplicando o dengpu.

Ao aplicar o dengpu, é necessário ter cuidado para não perder o equilíbrio e utilizar o corpo do parceiro de treino como apoio. Isso pode causar machucados e contusões, devido ao posicionamento do parceiro. Uma

maneira de treinar o controle e equilíbrio do corpo durante a aplicação é não utilizar o controle do braço e sim, apenas apoiar a mão sobre o ombro do parceiro de treino, como mostrado abaixo por April e Phil.



A técnica é executada uma pessoa por vez. Inicialmente, um aluno aplica a técnica, enquanto o outro apenas defende.

Nota: esse texto foi desenvolvido utilizando como base os artigos, Stealing a Horse e The Smashing Step, do Professor Kevin Brazier – originais disponíveis em www.plumflowermantisboxing.com



Livro:

LAOWAI: Histórias de uma reporter brasileira na China

Autor: Sonia Bridi - Editora: LETRAS BRASILEIRAS



A dupla foi para a China em 2005 montar a primeira base da TV Globo no Oriente, já prevendo que a emissora tivesse uma estrutura própria instalada no país para as Olimpíadas. Eles chegaram sem equipamentos, sem apoio operacional, sem falar o idioma, e com um filho que tinha apenas três anos.

Sônia conta com estilo próprio e inconfundível e um humor peculiar como foi viver num país literalmente do outro lado do planeta e a adaptação a costumes completamente diferentes dos vivenciados até então. Apesar de ambos serem cidadãos do mundo e estarem acostumados a viagens internacionais – Paulo Zero, na ocasião, já tinha passaporte carimbado em mais de 100 países – os dois experientes jornalistas sofreram um grande choque cultural.

Você sabia que chineses não fazem fila? Escarram e soltam puns na rua e em qualquer lugar onde estejam? Não refrigeram carnes, mas mantêm os animais vivos, com o coração batendo fora do corpo, para não estragarem? Não usam cheques – e andam na rua com malas de dinheiro para pagar contas e ir ao mercado? Não sentam em vasos sanitários – fazem suas necessidades em pé – e só recentemente passaram a ter banheiros em casa – a maioria ainda usa banheiros públicos?

A partir dos acontecimentos do cotidiano, como alugar apartamento, liberar equipamentos na aduana, fazer exame para obter carteira de motorista, encontrar escola para o filho, descobrir onde comprar roupas para o seu tamanho, abrir conta em banco, contratar uma intérprete, obter autorização das autoridades para se deslocar no país e entrevistar pessoas – a China é um dos países onde o trabalho da imprensa é mais difícil e perigoso – Sônia vai construindo um retrato pitoresco, emocionado e extremamente requintado da sociedade chinesa, em todos os seus aspectos, sob o ponto de vista de uma laowai (estrangeira), com um olhar perspicaz e uma perspectiva feminina que dá ao relato um sabor especialíssimo.



Filme: Shaolin 2012

Sinopse: A China está mergulhada em lutas de senhores da guerra que tentam expandir seu poder entrando em conflito com terras vizinhas. Impulsionado por seu sucesso no campo de batalha, o jovem e arrogante JieHao, zomba de alguns mestres Shaolin quando ele bate em um deles em um duelo. Mas o orgulho vem antes da queda. Quando sua família é exterminada por um Lorde rival, Hao é obrigado a refugiar-se com os monges. Enquanto o desespero e o sofrimento se espalham, Hao e os monges são forçados a ficar na defensiva contra os Lordes inimigos. Eles criam um ousado plano de salvamento e evacuação.



O Golpe de Palma Dupla do Louva-a-Deus



Por Kevin Brazier

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

Tradução: Jiaolian Antonio William Sousa

Dezoito grandes mestres de kungfu passaram suas melhores técnicas, "para as gerações posteriores extirparem bandidos cruéis e destruírem a injustiça. Suas intenções originais eram a compaixão, o cavalheirismo e a honradez." Essas técnicas estão arranjadas em grupos, descritivamente nomeados como "Sete Manobras", "Oito Rígidos" e "Sete Longos". Eles também deixaram métodos de desenvolvimento de força e vitalidade, chamados de "Os Dezoito Exercícios de Força de Luohan" (shibaluohangong). Há uma técnica que aparece em todos esses grupos: o golpe de palma dupla.

A especialidade dos ataques dos "Oito Rígidos" é, "avançar sem defesa, apenas para frente sem recuar". A terceira técnica dos "Oito Rígidos" é chamada golpes sequenciados de palma dupla.

Os ataques dos "Sete Longos", supostamente descendem do General Han Tong (?-960). Onde se lê: "use todo o alcance possível dos braços para atacar". A 4ª técnica dos "Sete Longos" diz: "Envolvendo, palma dupla selando; duas mãos unidas cobrem e a palma dupla ataca em linha reta."

Os Dezoito Exercícios de Força de Luohan enfatizam o desenvolvimento da mente, do



corpo e do espírito; "Para acumular força, cultive o 'qi' e aperfeiçoe o espírito. É o feito de Luohan no caminho da realização."

Nos "Dezoito LuohanGung", o golpe de palma dupla é chamado "empurre a janela e mostre a treliça". Com quatro páginas de descrições e ilustrações com nomes como, "passos e empurrões de palma dupla sequenciados", que nós vemos nos "Oito Rígidos" e "Envolver e selar, com as mãos unidas", que nós vemos nos "Sete Longos".

O Luohan Move uma Montanha

A idéia de força inclui força

física para produzir grandes feitos. "Imagine a força para mover a Montanha Tai Hang." Inclui também velocidade e energia incomum. "Imitando o vento que corre e a energia de um cavalo desenfreado."

O desenvolvimento da força para mover uma montanha e a energia de um cavalo desenfreado, dependem do desenvolvimento do 'qi'.





O Luohan Monta um Tigre

Envolver e selar, unir as mãos, firmemente compelir o 'qi',

Enquanto estiver atacando e entrando use toda a força do corpo.

O falcão ataca girando com o vento,

Alternando (ida e vindas) como o puxar de uma serra.

Cultivando o Qi

A aplicação apropriada de força requer a coordenação do qi. "A força está no qi." Aqui, qi simplesmente significa respiração. O objetivo é ter uma respiração constante, inspirando e expirando, de forma bem balanceada e profunda. Desta forma a força vai através dos músculos e trabalha o desenvolvimento dos tendões e ossos

Ajustar a respiração requer retorno e alternância, uma vez indo e outra voltando, mantenha isso para a união do qi e do sangue, e um dia seus tendões e ossos serão fortalecidos.



"Retorno e alternância" é um lembrete para manter a mente focada no ponto de mudança da inspiração para expiração e vice-versa. Como inspirar é yang e expirar é yin (o yin e yang que fazem as duas partes do diagrama de taichi à direita) então se diz "retornando e alternando."

Os Golpes de Palma de Luohan

Embora exista uma forte ênfase no cultivo apropriado da mente, pensamento e respiração, o punho do louva-a-deus é originalmente uma coleção de técnicas marciais, que descendem de 18 mestres. Estas técnicas foram combinadas com sete manobras. Dentre essas sete manobras nós também encontramos o golpe de palma dupla chamado, "avançar e empurrar com as duas palmas."

"Sete Manobras conectadas com o Punho Contínuo fazem as Dezoito Combinações. Há sete tipos de manobras que combinam as técnicas dos dezoito estilos, combinando elas de uma forma que se interconecta continuamente, sem fim."

Apesar da técnica "empurrar com a palma dupla" ser uma técnica simples e bem comum, ela aparece não somente em vários aspectos das antigas coleções do punho do louva-a-deus, mas também em Shaolin e no TaijiQuan. A técnica da palma dupla é uma rajada através dos portões do oponente que o leva a nocaute. No entanto, é algo seguro, pois é improvável que cause dano permanente. Não admira ser considerada uma das mais importantes técnicas no kungfu chinês.





Por Shifu Douglas de Médio

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.

蓮花

Lián Huā Flor de Lotus



Lótus (蓮) é uma planta de água prolífica que se espalha conectadamente (連) como uma cadeia florida. Ela simboliza a pureza, porque cresce fora da lama, mas permanece imaculada.



Originalmente, o caractere (化) retrata um homem caindo sobre a cabeça, indicando uma mudança completa - uma metamorfose.

花

Com o radical de planta (艹) enertado em (化), assumiu um caráter diferente e transformou-se em uma flor:

Fonte: Livro FUN WITH CHINESE CHARACTERS - Cartunista: Tan Huay Peng



Kung Fu: Caminho de Crescimento Pessoal



Por Jeferson Andrei Pereira

Formado em psicologia com ênfase em saúde e qualidade de vida. Estuda as relações entre adoecimento, corpo e mente; medicina chinesa, espiritualidade, expressão do ser humano em sonhos, contos de fadas, mitos e símbolos. Praticante de Kung Fu - Peng Lai Brasil - Unidade Perdizes.

Como todos nós estamos em um sistema tradicional de Arte Marcial, não podemos esquecer que um dos objetivos desta natureza de ensinamento é temperar nossas ações com a consciência. Em verdade, esta não é uma tarefa fácil, ainda mais se levarmos em conta a cultura e o modo de vida de nossa sociedade. Somos insistentemente solicitados a ver o mundo externo, a estarmos disponíveis para este e para outrem; e raramente lembramos de olhar para dentro de nós mesmos e perceber aquilo que sentimos, expressamos e pensamos.

Quantas vezes nós passamos por situações como esta: enquanto estamos no supermercado a fazer compras, pensamos no que iremos jantar, e ao ir jantar, nos pegamos imaginando o trabalho que ainda não foi concluído, e quando trabalhamos, não vemos a hora de começar o treino de kung fu. Seria exagero dizer que este condicionamento cultural prejudica a nossa percepção sobre nós mesmos? Podemos concluir, com base no exemplo acima, que este hábito faz com que estejamos sempre atentos a planos, ideias e afazeres futuros (ou passados), enquanto nosso momento presente se esvai. Nossa atenção (ou concentração) está sempre numa ação que iremos fazer (ou que já fizemos), mas nunca está na aqui e agora.

Para pensarmos um pouco: quando estamos no treino, realmente estamos no treino? Ou permitimos que a vida externa nos roube a atenção? Estamos realmente ali? Estamos 100% conosco, em nosso corpo, nosso veículo de manifestação no mundo?

Um aluno de kung fu precisa treinar muito mais que apenas o corpo. Há outros componentes, que também precisam ser praticados a cada treino, juntamente com a força física, precisão e velocidade, características centrais de nosso estilo. Como conseguir a excelência em nossa arte marcial, se nossa própria cultura nos atrapalha a atingir este objetivo?

Pensando em questões como estas,

me peguei lendo, pesquisando e refletindo sobre alguns fundamentos que os orientais - em especial os indianos e chineses - adotam quando praticam alguma atividade física.

O primeiro deles é a disciplina: arte marcial nenhuma pode existir como tal, se não houver obediência ao método. Visto por esse ângulo, percebemos que disciplina vai muito além de um treino físico organizado e regrado. Disciplina é uma atitude mental, que influencia em nosso caráter - e sim, a disciplina pode ser adquirida. E assim como a paciência, é algo que requer muita prática. Não podemos deixar de relacionar com a disciplina, a constância e a persistência; seja nas ações, nos pensamentos ou na energia que empregamos, sempre em atos pequenos - que isolados não parecem influenciar tanto o objetivo final, mas que em seu conjunto, compõem a trilha que nos leva a realização de nossos objetivos.

Já que falo de objetivos: por que não falarmos um pouco sobre foco? Se nós não estivermos atentos, concentrados e comprometidos o máximo possível em determinado ensinamento, como poderemos dominá-lo? O exemplo mais claro disso está na prática das formas. Se não tivermos atenção no momento que uma forma nos é ensinada, se não nos concentrarmos na atitude do corpo, na atitude da mente; de fato, jamais conseguiremos expressar com perfeição uma forma, qualquer que seja ela.

O próximo fundamento, poderemos considerar como sendo a expressão (além do próprio movimento). Quando faço referência à expressão, me refiro a um "algo mais", além da ação do corpo: falo da respiração, expressão facial, olhar, fluidez e plasticidade da postura. Cada detalhe confere alma ao movimento, confere presença de espírito à expressão de uma forma, por exemplo. E graças a estes importantes detalhes, uma forma se torna a expressão de uma técnica - que demandou treinamento, suor e dedicação para ser assimilada, e que foi desenvolvida

como uma arte de guerra, e não como uma coreografia para ser assistida.

Com base em tudo isso, podemos dizer que kung fu é uma atividade física apenas? Parece que não! Corpo e mente são duas das partes de um todo maior. E como corpo e mente estão bem mais associados do que podemos perceber ou imaginar; ao trabalhar (com) o corpo invariavelmente trabalhamos (com) a mente. Sob essa ótica, assim como o aprendizado é constante, a superação também é. Muitas vezes, a limitação em realizar determinada ação não está na falta de força física, flexibilidade, resistência ou rapidez e precisão dos movimentos, mas sim em nossa atitude mental: Eu sinto que posso ou eu não consigo fazer aquilo? Isso é algo que eu acredito que seja possível ou considero impossível? Eu acredito em meu próprio potencial ou não?



Cada um de nós teve suas razões quando optou por entrar em uma unidade Peng Lai e iniciar o treino de kung fu; talvez boa parte dessas razões tenha relação com a saúde do corpo (incorporar atividade física em nosso dia-a-dia, ou mesmo combater o estresse) ou com uma busca por mais qualidade de vida. Mas, qualquer que seja o motivo, não devemos nos esquecer que ele se reflete, de alguma forma, em nossa condição mental. E neste aspecto, encaro a jornada ao longo da graduação representada pelas faixas como uma oportunidade de autodomínio, autoaprimoramento e de conquista pessoal, sobre nosso corpo, sobre nossas ações, nossa energia e sobre nossa própria expressão através do movimento.



As teorias que fundamentam a medicina tradicional chinesa

Por Cláudio Manoel - Acupunturista, Massoterapeuta e professor do Instituto Mineiro de Acupuntura e Massagem.

Download de www.flordeameixeira.com

Falar sobre esta técnica-arte de mais de 3 mil anos não é uma tarefa fácil e traduzir palavras chinesas pode nos levar a erros de interpretação, por isso cabe tentar aqui ser o mais sucinto possível.

Esta arte de prevenir e curar determinados padrões de desarmonia (doenças) se baseia em algumas teorias que são:

Yin Yang - teoria dos opostos e complementares. Todas as coisas existentes no universo podem ser yin ou yang, isto depende de suas características e com quem a ser comparado. Vamos lá:

Yin é tudo aquilo que possui características de quietude, letargia, morosidade, frieza, umidade, sangue, feminino (aquele que acolhe). Exemplo de uma desarmonia

Yin é a depressão, com suas características de introspecção, quietude, frio, morosidade e tristeza.

Yang é energia, movimento, sutileza, claro, calor, sol, agitação, segura, masculino (aquele que impulsiona). Exemplo de uma desarmonia Yang é a ansiedade, por suas características de agitação, insônia, inquietação, calor e euforia.

Yin alimenta o yang e o yang impulsiona o yin. O alimento é yin (base material) em relação ao peristaltismo/digestão yang (função), é o que chamamos de consumo suporte.

O dia é yang – sol, luz, calor, a noite é yin – lua, escuro, frio. Após a atividade (movimento), vem o descanso (quietude), é o que chamamos de oposição e interdependência.

E, por último, tomemos como exemplo uma gripe; em seu estágio inicial temos: calafrio, coriza, aversão ao frio, letargia, cansaço (sintomas yin). Se não tratada, se agravará com aparecimento de: garganta inflamada, catarro purulento, febre, calor (sintomas yang), ou seja, conforme o Neijing (cânion da medicina chinesa), quando um certo limite é alcançado, a mudança de sentido é inevitável. É o que chamamos de intertransformação. Para tratarmos estes desequilíbrios temos que harmonizar, equilibrar yin e yang.

Outra teoria de base da medicina chinesa é a teoria das cinco fases, que são representadas pelos elementos: madeira, fogo, terra, metal e água, que respectivamente correspondem aos órgãos: fígado,

coração, baço/pâncreas, pulmão e rins. Entre estes elementos tem que haver certas regras, e uma delas é o controle ou restrição, em que um órgão restringe outro. Um clássico exemplo é o dos rins restringindo, controlando o coração, por isso é indicado diurético (rins) para os hipertensos (coração). Outra teoria é a das cinco substâncias, que são:

Qi – energia

Xue – sangue

Shen – mente, consciência, ou espírito

Jing – essência

Jin-ye – líquidos corpóreos

Em que o desequilíbrio (falta, excesso ou estagnação) em uma ou mais substâncias é um fator predisponente aos padrões de desarmonia.

Temos também a teoria dos órgãos (Zang) e vísceras (Fu), que além do conceito fisiológico é, acima de tudo, energético, onde algumas funções e relações diferem da medicina ocidental. Assim temos: o coração é a morada da substância Shen (mente, consciência ou espírito), que possui dois padrões de desarmonia.



O primeiro é a perturbação do Shen, onde o indivíduo pode apresentar sintomas

Yang – agitação, falta de concatenação das idéias, falar rápido demais, tropeçar nas palavras, insônia ou, em casos extremos, demência. E o segundo é a deficiência do

Shen, onde os sintomas são Yin: introspecção, olhar lânguido, tristeza, depressão, morosidade, etc.

O coração é diretamente relacionado com o Shen e o Shen diretamente relacionado com o coração.

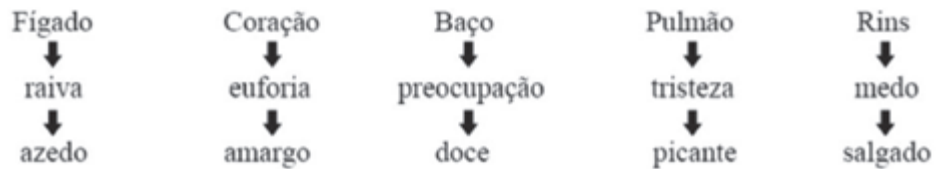
Fígado – harmoniza as emoções, a digestão e a menstruação, além de influenciar nas unhas, olhos e tendões. - Atenção mulheres- durante o período menstrual não sobrecarreguem o fígado com gordura animal e bebidas alcoólicas, com certeza terão as emoções mais afloradas e cólica menstrual.

Rins – este órgão é a morada da substância Jing (essência), responsável pelos ciclos vitais: nascimento, crescimento, reprodução e declínio; e de certo modo comparado à herança genética. Os rins são responsáveis pela nutrição dos ossos, dentes, cabelos e uma boa audição.

Baço – este é o responsável pelo transporte e transformação dos alimentos, nutrição dos músculos e sustentação dos órgãos.

Pulmão – Governa a respiração, pois é o único órgão que tem contato com o exterior do organismo, através das narinas. Algumas disfunções deste órgão se manifestam na pele, como dermatites e alergias.

Não podemos deixar de citar os sabores e as emoções diretamente relacionadas com estes órgãos.



Cabe salientar que cada sabor, usado com moderação, fortalece o órgão correspondente, e o excesso o enfraquece. Cada emoção vivida em excesso afeta o órgão correspondente, e quando um órgão for afetado, a emoção aflorará.

E a última teoria é a dos Meridianos e suas ramificações (Jing-Luo), estes são vias por onde circula a energia vital (Qi) e onde estão localizados os principais pontos acupunturais.

Os meridianos fazem a ligação entre a superfície do nosso corpo e os órgãos e vísceras, justificando, assim, a punção de finas agulhas na superfície do corpo, fazendo com que a energia (Qi) circule livremente mantendo a vitalidade dos órgãos/vísceras.

A Medicina Tradicional Chinesa faz uma leitura diferenciada do ser humano.

Poeticamente falando, somos uma réplica da natureza, com seus diversos ciclos e movimentos de transformação, dentro de um sistema interligado. Mas os próprios fatores climáticos da natureza - vento, calor, umidade, secura e frio-, quando em excesso, podem nos ser prejudiciais, sendo chamados de energia perversa (Xie Qi).

A partir disto fazemos uma avaliação energética, holística e humanista do ser, sempre com o objetivo de equilibrar o organismo para evitarmos a penetração dos fatores patogênicos exógenos, e assegurar um harmonioso funcionamento do corpo como um todo.



Atrás de uma grande mulher: Homenagem à Shimo Kuo Fang Fang, esposa do Mestre Shi Zheng Zhong.



Por Shimo Élen Natis Azevedo

É fundadora, editora e redatora da Folha. Diretora Geral da Peng Lai Brasil e representante do Mestre ShiZhengZhong no Brasil. É professora de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional, Tai Chi Chuan tradicional Yang e formada em Psicologia e Educação Física)

Desde a fundação da Peng Lai Brasil tivemos por várias vezes a presença de nosso mestre Shi Zheng Zhong ao Brasil, mas este ano de 2012 fomos presenteados com mais uma visita ilustre. Shimo Kuo Fang Fang (esposa do Mestre Shi) desejou conhecer-nos e conhecer nosso país.



Shimo Kuo Fang Fang durante alongamento no Seminário da parte da manhã.

Alguns professores já a conheciam da visita à Taiwan realizada em 2008, para aprimoramentos técnicos, e retornaram com uma linda primeira impressão. Esta impressão somente se consolidou quando, finalmente, Shimo Kuo nos mostrou seu carisma e simplicidade durante sua estada no Brasil.

Vou tentar contar-lhes um pouco do que sentimos no convívio diário que nos aproximou e do que eu considero hoje, como um exemplo para nossas mulheres do kung fu. A imagem erroneamente idealizada é de uma mulher dura e rígida nos treinos e na vida. Sim, acho que essa imagem pode ter sido um pré-conceito sobre as mulheres orientais e sua disciplina que considero perfeita. Confesso que esta imagem foi totalmente modificada e, porque não dizer, reformulada. Shimo

Kuo é uma excelente atleta, disciplinada e dedicada; acrescenta a estes momentos seu toque de simpatia, graciosidade e flexibilidade física e psíquica.

Sempre ao lado de Mestre Shi, cercando-o de cuidados, ajudando nos treinos –esses pequenos momentos nos ensinam grandiosas lições. Vou explicar o porquê: Alguém já se pegou sendo extremamente autocrítico, perfeccionista e negativo com seu próprio kung fu nos treinos e, principalmente, antes e depois de alguma apresentação ou campeonato? Acho que este é o comportamento mais comum entre os praticantes de kung fu. Shimo Kuo nos surpreendeu! Acho que é a pessoa mais tranquila com relação ao seu kung fu que eu conheço. Tudo bem que ela nem precisa se preocupar. Afinal, parece ter nascido para o Kung Fu. Acompanhou os professores do Brasil em todos os treinos e até ajudou a ministrar o seminário do Mestre. Em alguns momentos em que a técnica era mais complexa, como no dia do ensino da arma santiequan, simplesmente dizia com um sorriso no rosto: “Ah, essa não dá não. Vou só olhar!” Simples, digna e singela.

Na festa de aniversário de 5 anos da Peng Lai, escreveu um discurso. Disse que “não era muito boa em falar em público sem a sua colinha” – momento descontraído – e não poupou elogios à família Peng Lai Brasil, pela hospitalidade e carinho. Não esqueceu um só nome. Agradeceu a todos e nos surpreendeu com o desejo de, um dia quando se

aposentar, escolher o Brasil como sua nova casa.



Shimo Kuo Fang Fang e mais uma demonstração de sua incrível flexibilidade.

Um dia, enquanto me preparava para começar a aula de Tai Chi Chuan, pedimos a ela uma pequena demonstração. Ela nos encantou com seus movimentos suaves e graciosos de mãos, de sabre e de espada tai chi chuan. Quem presenciou suas habilidades com o kung fu certamente está pensando em ser assim um dia na vida. Shimo Kuo Fang Fang é professora de educação infantil em Taiwan, treina Kung Fu e Tai Chi Chuan e tem um coração lindo e generoso.



Shifu André Azevedo, Shimo Kuo Fang Fang, Mestre Shi Zheng Zhong e Shimo Élen Natis Azevedo.



Kung Fu: Exercício Cognitivo e Atividade Física



Por Jiaolian Rodrigo Marques

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

Evidências neurocientíficas apontam que o exercício físico melhora o desempenho dos processos cognitivos.

No senso comum, a grande maioria acredita que uma pessoa inteligente se caracteriza como alguém que lê. Por outro lado, do ponto de vista das neurociências, entende-se que uma pessoa inteligente é aquela cujo cérebro consegue processar, integrar, armazenar e recuperar um maior número de informações em um menor intervalo de tempo, ou seja, a partir do olhar neurocientífico o vencedor de uma luta é aquele com capacidade de solucionar vários problemas e simultaneamente tomar decisões de formas mais rápidas e precisas. Portanto, pode-se dizer que vence a luta aquele que for mais inteligente.

A proposta deste artigo não é de forma alguma propor um duelo entre a leitura e o exercício físico, mesmo por que foi escrito por alguém que desenvolve as duas atividades. Apenas apresenta o hábito da leitura como uma excelente forma de proteger ou pelo menos fortalecer o cérebro contra degenerações das funções neurológicas. Todavia, ler não é o único recurso que temos para preservar as funções neurológicas - a atividade física também é uma preciosa arma que colabora muito neste sentido. Prevenindo ainda contra os riscos de AVC (Acidente Vascular Cerebral), uma vez que beneficia a saúde cardiovascular e a irrigação sanguínea no cérebro.

Recentes pesquisas neurocientíficas apontam para uma mesma direção: quanto maior o tempo dedicado à atividade física ao longo da vida, mais lento é o declínio cognitivo. E a vida cotidiana dentro da academia também indica isso. Temos como exemplo, nomes de grandes mestres dentre eles o Mestre Shi Zheng Zhong, que demonstra estar perfeitamente saudável no que diz respeito aos processos cognitivos, demonstrando ainda que o envelhecimento não é sinônimo de decadência física e que o treino adequado da arte marcial Kung Fu aliada a outras formas de se manter uma qualidade de vida saudável como alimentação e número satisfatório de horas de sono, reduzem riscos de déficit de

cognição relacionados à idade.

Nota-se facilmente que pessoas que treinam há mais tempo coordenam seus movimentos mais rapidamente, em relação aos iniciantes. Isso é facilmente explicado pelo conceito da plasticidade cerebral, isto é, a incrível capacidade que o cérebro tem para modificar sua organização todos os dias no momento em que é estimulado.

Na academia isso não é diferente. Quanto mais se aprende, mais modificações ocorrem no cérebro que, assim como um músculo, se mantém ativo por meio de exercícios e do contrário, enfraquece.

Durante o treino, a atenção é a porta principal para o aprendizado, o aluno está em constante contato com novas técnicas estimulando o cérebro a aprender cada vez mais, trabalhando seu estado de alerta.

E em decorrência do número cada vez maior de repetições do que já foi aprendido, está fortalecendo as conexões entre as células nervosas (neurônios) responsáveis por executar aquele determinado movimento.

Assim, aqueles que treinam há mais tempo, têm um melhor conhecimento da sua movimentação corporal e, conseqüentemente, apresentam também um novo e melhorado mapeamento cerebral, pois a o exercício físico favorece o nascimento de neurônios novos, mais precisamente no hipocampo, uma região do cérebro relacionada justamente à memória e aprendizagem. Desta forma, quanto mais se aprende, mais se produz neurônios responsáveis por novos aprendizados, bem como quanto mais se exercita o que está aprendido, mais se produz neurônios responsáveis pela memória.

E isso traz como resultado prático, atletas cada vez mais velozes e com movimentações corporais cada vez mais fortes. Uma vez que um corpo rápido indica transmissão de informações nas conexões neuronais, igualmente rápida.

Depois de toda essa informação, é possível que alguém se pergunte: "Por que alguns levam mais tempo para aprender a mesma técnica que foi aprendida rapidamente por outra pessoa?". A resposta



a partir das neurociências é simples: todos têm aproximadamente a mesma quantidade de neurônios (86 bilhões), porém, nunca haverá um cérebro igual ao outro.

Na vida prática, no ambiente de treino, para que o praticante de Kung Fu possa movimentar seu corpo para lutar ou realizar uma Forma (Tao Lu), é necessário que todas as suas funções cerebrais estejam trabalhando harmoniosamente, tendo em vista o fato inquestionável que as respostas corporais estão diretamente relacionadas a eficientes comunicações entre os neurônios (células nervosas).

E essa comunicação é extremamente singular e dependente da experiência de vida de cada pessoa, de seus hábitos comportamentais e alimentares. Implicando também na forma com que cada cérebro processa a informação, ou seja, a associação entre as memórias novas e as já existentes.

Mas não importa o tempo de treino, o grande fator em comum a todos os praticantes desta arte marcial, aqui tomada pelo aspecto do exercício físico, é a promoção da ativação de substâncias que recompensam quimicamente o cérebro, tendo em vista que o treino quando é desejado, ativa o sistema de recompensa deste órgão, propiciando satisfação, euforia e sensação de prazer.



Por Shimo Élen Natis

Família Peng Lai na China: 5th World Traditional Wushu Festival



Na lista de atletas convocados a integrar a Seleção Brasileira de Kung fu Wushu para representar o país no 5th World Traditional Wushu Festival que aconteceu em Huangshan, China, de 5 a 12 de novembro, estavam vários membros da família Peng Lai.

E mais uma vez nossos atletas brilharam, trazendo muitas medalhas para o Brasil. Parabéns!

Priscila Norat, Raquel dos Santos de Araújo, Rosana Neves Fernandes, Cláudio Dobbos de Moraes, Douglas de Médio, Henrique Ribeiro, Lucas Barbosa, Luiz Leonardo de Souza, Marcio Augusto Ferreira, Marcelo Mattos Jarra, Otávio Crippa Gonzaga e Raphael Bueno Cura.

Campeonato Brasileiro de Kung fu Wushu

O XXIII Campeonato Brasileiro de KungfuWushu foi realizado dos dias 22 a 24 de novembro no Ginásio Poliesportivo da UNIFOR em Fortaleza, Ceará.

Os atletas da Peng Lai Brasil que participaram do Brasileiro foram: Daniel Ferreira Machado, Marco Antonio Campagnolli Junior, Nicoli de Souza, Tamara Crippa Gonzaga, Karina Corroti, Tatiana Martins Vetrenka Nalio, Cesar Antonio Nalio e Douglas de Médio.

A Peng Lai Brasil recebeu com muita alegria a notícia de mais medalhas conquistadas por nossa equipe, resultado de muito empenho, dedicação e talento. Parabéns!



Rumo a Peng Lai Taiwan



Após o 5th World TraditionalWushu Festival – China, os professores Basílio Leandro, Gil Rodrigues e Marcio Augusto Ferreira seguirão viagem para Taiwan em busca de mais aprendizados e aprofundamento técnico com Mestre Shi Zheng Zhong em sua terra natal.

Assim a Peng Lai Brasil procura manter o intercâmbio dando continuidade ao aprendizado do Kung Fu Tradicional no Brasil com original riqueza técnica e cultural.

Shifu Basílio criou um Blog onde registra diariamente os principais momentos vividos pela equipe Peng Lai durante o campeonato mundial na China e pelos professores que seguiram para Taiwan após o evento.

Para seguir o Blog acesse: <http://china2012br.blogspot.com.br>



Treino Especial: Dia das Crianças

No dia 12 de Outubro, a Peng Lai Brasil realizou O Treino Especial do Dia das Crianças para crianças até 12 anos praticantes de Kung Fu de todas as Unidades Peng Lai Brasil.

A Programação contou com diversão, interação e brincadeiras por meio do Kung Fu, envolvendo crianças, pais e amigos presentes.



Peng Lai e Brazil Sport Show 2012

A Peng Lai Brasil marcou presença no Brazil Sport Show de 2012, evento considerado o maior salão do segmento de esportes do país.



Este ano foi realizado no Pavilhão da Bienal do Ibirapuera entre 12 e 15 de julho onde a equipe da Peng Lai fez sua apresentação. O evento contou com a presença de celebridades do esporte como a patinadora oito vezes campeã, Fabíola da Silva, e o campeão brasileiro de ondas grandes, Eraldo Gueiros. Na área do futebol tem como



padrinho Bebeto, membro do COL (Comitê Organizador Local da Copa 2014). Outro padrinho para a feira é o campeão mundial de UFC, José Aldo.

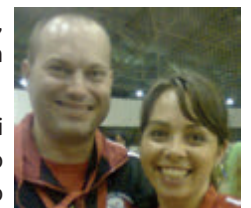
O Espaço Aqua foi prestigiado pelo nadador olímpico Gabriel Mangabeira, medalha de ouro nos jogos Pan- Americanos de Guadalajara em 2011. Os maratonistas, Adriano Bastos e José Teles foram destaques da feira Running Show.



Logo Oficial em Homenagem aos 5 anos da Peng Lai Brasil

Este ano a Peng Lai Brasil completou 5 anos e para homenagear esta data especial, Tatiana Vetrenka Nalio e César Nalio, diretores da Unidade São Caetano do Sul, criaram um logo comemorativo.

Além de criarem este logo, ambos são responsáveis pela nova "cara" da Peng Lai Brasil. Eles estão produzindo os novos panfletos, folders, cartazes e produções via web e o design e diagramação da Folha Peng Lai. Aguardem! Tatiana e César estão preparando muitas surpresas para 2013.





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

