

# Folha Peng Lai

Edição Nº 11 - Ano 04 - Janeiro a Junho de 2013

Distribuição Gratuita



II Campanha  
do Agasalho

Jornada  
China-Taiwan



III Campeonato  
Interno Peng Lai Brasil



Seguir tocando em frente, com a mente e o coração sempre atentos, essa sem dúvida alguma é uma grande sabedoria milenar.

Já estamos no meio de um novo ano. Um novo ano, que até “ontem” nos parecia novo e cheio de frescor e hoje com o passar das horas e dos dias, fica a certeza de que muito se fez e ao fazer muito se aprendeu. E como todo processo de aprendizado só se torna efetivo por meio da interação e troca genuína com o outro, mais uma vez a família Peng Lai Brasil colocou em prática muitas iniciativas que evidenciaram o compromisso com nossos alunos e sociedade.

Ainda do ano 2012, fica a saudosa e mercante lembrança da família Peng Lai na China e em Taiwan, honrando o nome do mestre Shi Zheng Zhong e adquirindo novos conhecimentos.

Foi também nesse mesmo ano que demos uma grande demonstração de solidariedade e amor ao próximo com a bem sucedida campanha de doação de sangue “Peng Lai Pela Vida”, um marco para nossa história e culminou com o encerramento das atividades do ano de 2012.

Este ano, na tradição chinesa, é regido pela serpente um “animal” que simboliza o caráter, a inteligência e a sabedoria. E foi com espírito que colocamos em andamento o III Curso de Formação de Instrutores, um espaço democrático para o exercício da construção coletiva de conhecimentos que nesta edição conta com uma turma de vinte e um alunos, candidatos a futuros instrutores.

Seguimos pelo ano a realização da campanha do agasalho, a renovação do projeto Peng Lai no parque e a presença e participação nas seletivas e também à participação no campeonato paulista.

Um destaque especial ficar para divulgação do III Campeonato Interno da Peng Lai Brasil.

Uma ótima leitura para todos, que vem mais meio ano, para completar a inteireza do ano todo.



## Nesta Edição

III Campeonato Interno Peng Lai Brasil . . . . .	03
Peng Lai pela Vida . . . . .	05
Jornada China-Taiwan . . . . .	06
Curso de Instrutores . . . . .	08
Vida Saudável . . . . .	10
Toque de Mestre . . . . .	12
Seleção Peng Lai . . . . .	13
Família do Kung fu . . . . .	14
Novo Peng Lai no Parque . . . . .	16
Kevin in Foco - A Punho de Luohan . . . . .	17
Curiosidades - The Praying Mantis . . . . .	19
II Campanha do Agasalho . . . . .	20
Língua Chinesa . . . . .	21
Sabedoria Marcial . . . . .	22
Saúde e Energia . . . . .	23
Homenagem . . . . .	26
Cultura Oriental. . . . .	27
Experiência é para compartilhar . . . . .	28
Aconteceu. . . . .	29
Eventos e Datas Comemorativas . . . . .	34
Dicas Culturais e Promoções . . . . .	35
Tao em Quadrinhos . . . . .	36



A Folha Peng Lai Brasil é uma publicação semestral,  
com distribuição gratuita por download no site [www.penglai.com.br/folha](http://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, 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:** Alissandra de Moura, Bruno Nascimento, Carlos Eduardo de Moraes, César Rodrigues, Dra. Maria Jozelda, Douglas de Médio, Érica de Médio, Georgia Mallet, Jander Camargo, Jeferson Andrei Pereira, Joseph Rembert, Kevin Brazier, Marcio Augusto Ferreira, Professor Dr. Renato Miranda, Rodrigo Marques, Rodrigo Villani e Thalita Gut Pilcsuk - **Fotos Oficiais Peng Lai Brasil por:** Ingrid Ricetto, Gil Rodrigues, Martha Monique, Rodrigo Villani e Élen Natis - **Capa - Ilustração:** César Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio - **Designer Gráfico:** César Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio - **Webmasters:** César Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio - **Contato com a Folha:** [folha@penglai.com.br](mailto: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](mailto: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.

**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

**Shifu Douglas de Médio** é professor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional Peng Lai Brasil supervisionado pelo Shifu André Azevedo. Formado em Matemática.

**Shifu Carlos Eduardo de Moraes** é formado em Educação Física. É professor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional Peng Lai Brasil responsável pela Unidade Perdizes, supervisionado pelo Shifu André Azevedo.

**Shifu Marcio Augusto Ferreira** é formado em Educação Física. Fundador e Diretor Técnico da Peng Lai Brasil, é representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. Diretor da Unidade Santa Cecília.

**Jiaolian 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.

**Joseph Rembert** é pós-graduado em espanhol e chinês, trabalha como Professor de Inglês no Brasil. Começou a treinar Kung Fu em 2003 na Peng Lai Nashville, Tennessee, EUA - com Shifu Jim Smyer. Atualmente treina com Shifu Kevin Brazier - EUA e agora passa uma temporada no Brasil com a família Peng Lai Brasil.

**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).

**Dr. Renato Miranda** É graduado em Educação Física (UFJF) e possui mestrado e doutorado em Psicologia do Esporte com especializações: Escola Superior de Esporte Alemã e Instituto de Cultura Física de Moscou, prof. de Ed. Física da UFJF, Secretário de Esporte e Lazer da Prefeitura de Juiz de Fora.

**Alissandra de Moura** Monitora na Trade Call. Vestibulanda para o curso de Ciências Biológicas. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Limão.

**Bruno Nascimento** é graduado em administração de empresas. É analista de Recursos Humanos e professor de inglês. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba.

**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.

**Érica de Médio** Formada em pedagogia lecionou por 10 anos, hoje se dedica aos filhos e ao artesanato. Casada com Shifu Douglas de Médio e mãe do atleta Thierry de Médio.

**Georgia Mallet** Assistente de Escrita Fiscal. 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.

**Rodrigo Villani** Ilustrador e desenvolvedor de jogos digitais. Formado em Tecnólogo em Design de Mídias digitais. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Limão.

**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.



## 3º Campeonato Interno Peng Lai Brasil



### Por Erica de Médio

Formada em pedagogia, lecionou por 10 anos, hoje se dedica aos filhos e ao artesanato. Casada com Shifu Douglas de Médio e mãe do atleta Thierry de Médio.



### Por Shifu Douglas de Médio

Shifu Douglas de Médio é professor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional Peng Lai Brasil. Formado em Matemática.

### Por definição Campeonato:

“Competição cujo vencedor recebe o título de campeão, geralmente organizada na forma de um confronto ou de uma série de confrontos diretos entre indivíduos ou equipes, ou de provas de desempenho em alguma atividade (esportiva, de luta, ou outra).”

Partindo dessa definição podemos perceber que o intuito do campeonato é estimular a disputa direta entre pessoas que visam o mesmo objetivo que é o de VENCER.

### A importância da competição nos jovens

Desde tempos mais remotos, a busca por alimentos, pela fêmea e pelo seu lugar na sociedade já demonstravam o ato de competir inserido na humanidade.

Quando somos colocados à prova, experimentamos momentos e sensações que mais nenhum tipo de educação pode oferecer.

Vencer significa superar suas próprias limitações, medos, ansiedades e de mostrar tudo que aprendeu. Participar dessas disputas promove segurança e confiança em si mesmo, já que o atleta estará sendo avaliado e julgado por muitas pessoas. E não só na vida marcial, mas para sua vida pessoal, saber enfrentar as dificuldades na vida escolar, profissional e familiar que nos coloca em disputa e nos testa o tempo inteiro.

Foi pensando assim que a Peng Lai Brasil resolveu promover campeonatos internos organizados pelos seus professores, instrutores e colaboradores com o objetivo de propiciar aos seus alunos



a oportunidade de participar de um evento onde todos os competidores fazem parte da mesma família.

Como a organização é feita totalmente pela unidade responsável pelo o evento, os alunos se envolvem de maneira integral o que gera união, companheirismo e aprendizado, pois esses passam a lidar com o desconhecido, como por exemplo: fichas de inscrição, organização das categorias, procura de espaço para o evento, cumprimento de horários, organização no dia do evento, enfim uma serie de responsabilidades diferentes das do seu dia-a-dia.

Promover esses eventos é mais uma forma de trazer as famílias, amigos para o convívio marcial e pessoal, além da união entre os atletas das diversas unidades, o que podemos constatar que pela vida turbulenta que levamos, muitas

vezes é deixada de lado.

Para o atleta, a presença da família e dos amigos significa ter a oportunidade de mostrar a todos o resultado de seus esforços, independente de sua colocação.

Quem não gosta de sair vitorioso de uma competição? Haverá sempre vencedores e vencidos, mas todos ganham a sabedoria e experiência que se recebe a partir de um evento desportivo. Esses valores são mais importantes que o bronze, prata ou ouro!

Acreditamos que esses campeonatos internos possam ser o início de um aprendizado de que competir se faz necessário sempre, porém podemos vencer limpo sem trapaças, pois o nosso maior e talvez único adversário capaz de nos derrotar sejamos nós mesmos, com nossos medos, inseguranças e ansiedades.



# III Campeonato Interno Peng Lai Brasil

**Data: 18/08/2013**  
**Ginásio do Colégio Padre Moye**  
**Av. Deputado Emílio Carlos, 318**  
**Bairro do Limão - São Paulo - SP**  
**(200m da Unidade Matriz Limão)**  
**Horário: 9:00hs**



**Peng Lai Brasil**  
Kung Fu Tradicional  
台灣傳統梅花螳螂拳



**Entrada: 1 Kg de alimento** **Realização: Unidade Limão**  
**Inscrições até 08/08/13 - Pelo site [www.penglai.com.br/campeonato](http://www.penglai.com.br/campeonato)**



## 1º Peng Lai pela Vida: Família Kung Fu Sangue Bom



**Por Georgia Mallet**

Assistente de Escrita Fiscal. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba.



**Por Thalita GutPilcsuk**

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



**Por Jiaolian Jander Camargo**

Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011. 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.

No dia 1º de dezembro de 2012, diretores, professores, instrutores e alunos da Peng Lai Brasil reuniram-se a amigos, familiares e colegas de outras academias no Hemocentro da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, para formar uma grande corrente do bem. Foi lá que aconteceu o 1º Peng Lai Pela Vida, campanha de doação de sangue comunitária, organizada pela PLB.

Foi um dia descontraído, onde tivemos a oportunidade de colocar em prática ideais que trabalhamos diariamente em nossos treinos, e que são princípios do Kung Fu, como o respeito pelo próximo, a humildade, a solidariedade, a cidadania. Um momento especial, onde pudemos nos conhecer melhor, e compreender que fazemos mesmo a diferença. Uma prova de que somos todos iguais, pois o nosso sangue é o mesmo que corre nas veias de todo mundo, o que muda é apenas o tipo sanguíneo. Doar uma parte de si é a forma mais humilde de ajudar a quem precisa.

Os esforços da Peng Lai Brasil para a realização desse grande mutirão não foram em vão. Ao todo foram cadastrados 76 doadores de sangue, pessoas que foram até a Santa Casa de coração aberto, para participar da triagem. O grupo era grande, o que poderia ter deixado o processo cansativo, mas nem percebemos o tempo passar. Vimos pessoas superarem o medo da agulha, pessoas reunidas para dar coragem a quem nunca tinha doado sangue, colegas que não podem doar felizes por marcar presença. Lá no Hemocentro, entre amigos, pudemos sentir a verdadeira energia da

campanha.

É com grande satisfação que informamos que o 1º Peng Lai Pela Vida garantiu ao Hemocentro da Santa Casa o estoque de sangue suficiente para todo o mês de dezembro. Por isso queremos agradecer aos 76 doadores que fizeram parte da idealização desta campanha:

*Agnaldo S. Almeida, Alcione S. Natis, Alex O. Valentim, Aline M. Cau Herculano, Amanda M. C. Gomes, Amanda Regina Santos, Antonio G. Oliveira, Beatriz A. M. Soares Nunes, Beatriz M. P. Mariani, Benedito O.M, Bruno Parolini, Bruno S. Nascimento, Camila Braganca Oliveira, Camila Marchiori, Carolina S. Tolomelli, Caue S. Rubo, Cesar A. Nalio, Cesar C. Rodrigues Filho, Douglas Médio, Élen Natis G. Azevedo, Elias F. Souza, Erica L. Ebeling, Erik Calixto, Ernani A. Pavanato, Fabio E. Hukai, Fabio V. Matos, Felipe A. T. Moreira, Fernanda T. M. Soares Nunes, Fernando H. M. Soares Nunes, Fernando J. C. Baz, Geison M. Matsuda, Gladis M. Schmidt, Gustavo L. M. Ramos, Henrique J. L. Rego, Ingrid G. J. Ricetto, Iris L. Scarparo Alves, Jaime L. Rego, Jander L. Camargo, Jeferson A. Pereira, Julia Susigan Reis, Leandro P. Silva, Lucas Ferreira, Luciana M.F. Souza, Maira A. A. Pereira, Marcelo Mattos Jarra, Marcos K. V. Santos, Maria Carolina Nalio, Maria Lourdes Vasconcelos, Mariana Alves Silva, Natã Diego R. Silva, Natan Nalio Portazio, Nicoli Souza, Pamela Martins Nacas, Paulo H. Gregio Silva, Pedro R. Medina Filho, Priscila F. A. Norat Guimaraes, Raquel Dei Agnoli, Renata Gomes Simoes, Roberta Reis Moreira, Rodolpho P. Parente Vasconcelos, Rodrigo Augusto O. Silva, Rodrigo Toledo Lima, Rogerio J. Baradel, Romulo M. R. Errico, Ronaldo Gomes Santos, Sandra F. A. Norat Guimaraes, Sergio Natis, Sergio Ricardo Bizzarri, Tarsila Fraga Leite, Tatiana M. Vetrenka, Thais Marchiori, Thalita M. S. GutPilcsuk, Thiago Gonzaga Emygdio, Valeria P. M. Tiveron, Zelina M. D. Almeida.*

Agradecemos também àqueles que não puderam doar, mas que estiveram



presentes para animar o dia e incentivar os colegas, e principalmente ao Hemocentro da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo, não apenas pela paciência e maestria na organização do nosso grande grupo, como também por possibilitar-nos praticar o exercício de fazer o bem.

O 1º Peng Lai Pela Vida foi um sucesso, e para manter essa chama acesa já estamos preparando a segunda edição da campanha. Por isso preparem-se: vem aí, em dezembro, o 2º Peng Lai Pela Vida! Será outro grande desafio para nós, por isso estamos contando com a colaboração de todos. Seja um elo desta corrente, participe conosco desse momento tão especial.

Para saber mais entre em contato: [penglaipela vida@gmail.com](mailto:penglaipela vida@gmail.com).





## Por Shifu Marcio

Formado em Educação Física. Fundador e Diretor Técnico da Peng Lai Brasil, é representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. Diretor da Unidade Santa Cecília.



Templo Shaolin: Henan - China

Para uma boa prática de wushu é fundamental ter uma ligação direta com a raiz. A verdadeira prática deve ser passada por um Mestre, que tenha uma linhagem tradicional.

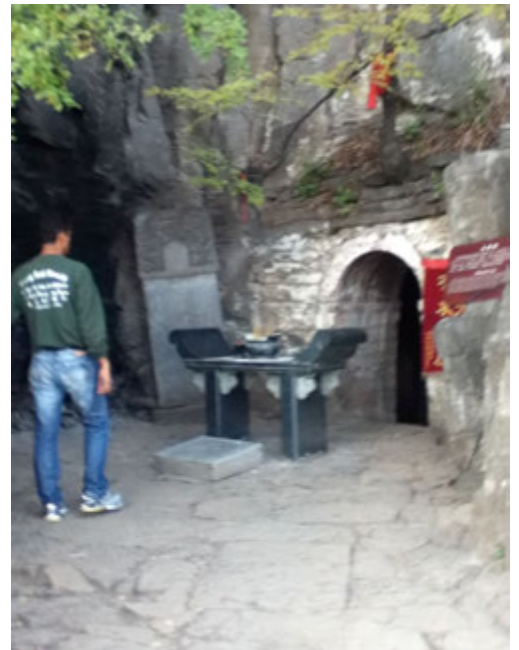
Em 2012 os professores Marcio, Basílio e Gil Rodrigues, antes de irem para Taiwan ao encontro do Mestre Shi Zheng Zhong, fizeram algumas visitas em certas cidades da China, buscando novos aprendizados teóricos e também de materiais de Tai Chi Chuan.

A primeira cidade que visitaram foi Huang Shan, cidade que sediou o Festival de Kung Fu Tradicional. Huang Shan é uma cidade bem tradicional. Juntos nesta cidade também estavam acompanhados de outros professores e alunos da Peng Lai Brasil. Em frente ao hotel que ficaram hospedados, havia uma vila aos moldes da antiga china com lojas de diversos ramos. Passaram por Beijing e fizeram alguns passeios tradicionais na capital da China, tais como: Grande Muralha, Cidade Proibida, Templo do Céu,

e participaram do famoso jantar Tibetano. Um fato marcante em Beijing foi o encontro com o Mestre Cui Zhon San de Tai Chi Chuan



Templo Shaolin: Henan - China



Caverna Bodhidharma - Zheng Zhou - Templo Shaolin

que o Gil Rodrigues tinha conhecido em 2005. Os dois tiveram uma longa conversa sobre princípios tradicionais de tai chi chuan. Em seguida foram para Shandong (Laoshan), onde encontra-se a estátua/monumento de Wang Lang (fundador do estilo Tang Lang Quan). Em Laoshan também puderam conhecer uma caverna muito especial, chamada de Caverna do Confúcio.



Academia do Mestre Shi em Taiwan: Mestre Shi Zheng Zhong e seus alunos ao lado de sua esposa, Shimo Kuo Fang Fang . Sentado ao seu lado, Mestre Wang.



Academia do Mestre Shi Zheng Zhong-Taiwan

Tanto nas visitas a Montanha Huang Shan e Laoshan, é indiscutível a beleza natural desses lugares, são lugares muito diferentes do que vemos em no Brasil.

Após a visita em a Shandong, embarcaram para Zheng Zhou cidade onde fica o famoso Templo Shaolin. Neste puderam se certificar de que a predominância das técnicas são de wushu moderno. Em contrapartida dentro da área onde esta situado o templo shaolin, conheceram a caverna onde o monge Bodhidharma (Ta Mo) ficou meditando durante nove anos. Bodhidharma foi um dos grandes contribuidores para a criação do kung fu.

Em seguida os professores partiram para Taiwan, ao encontro do Mestre Shi Zheng Zhong.

Os treinos com o mestre em Taiwan foram especiais, devido ao grau de aprofundamento técnico e também pela oportunidade que os professores tiveram de treinar e confraternizar com seus irmãos de treino taiwaneses.

Em Taiwan tiveram a oportunidade de conhecer outros

mestres, entre eles o Mestre Wang, um profundo conhecedor de Tai Chi Chuan muito conhecido em Taiwan pelas suas habilidades em Tui Shou. O professor Gil Rodrigues teve treinos de oito horas diárias de tai chi chuan com este mestre

Após deixar Tainan, a cidade onde mestre mora, foram para Taipei, a capital de Taiwan, lá foram bem recebidos pelos amigos do Professor Gil, onde pode absorver mais conhecimentos de Tai chi Chuan com o Mestre Hsiung Naiche.



Marcio no Templo Shaolin

Viajar para o oriente é se surpreender o tempo todo com novidades e curiosidades. Além disso, para aqueles que não estão acostumados com uma culinária apimentada, com certeza será uma aventura conseguir um prato sem pimenta, ele sempre virá apimentado.

Tanto na China como em Taiwan os professores Gil e Basílio experimentaram as famosas comidas estranhas, como escorpião, e grilos.

Na China também é muito comum ver as pessoas em praças públicas praticando esportes ou dançando, isto é muito divertido, pois as pessoas realmente se alegram, e aproveitam aquele momento para tirar o estresse do dia a dia.



Espetinhos de Escorpião - Beijing





# Turma 2013/2014



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.



Professores: Basílio, Márcia, Marcio e André durante explicação da 1ª aula

Existem muitos tipos de motivação e objetivos dentro do kung fu. Alguns treinam para manter a forma, enquanto outros treinam para competições. Há ainda os que treinam para solucionar algum problema de saúde, ou evitá-los.

Independente de nossa motivação, todos temos um objetivo dentro do kung fu. Eu também tinha. Meu objetivo inicial era meu desenvolvimento físico e mental.

O kung fu, pra mim, sempre foi sinônimo de equilíbrio, força e respeito. Mas, como grande parte das

coisas em nossa vida, esse objetivo inicial tomou forma e tornou-se algo maior. Com o tempo, percebi que não só o meu desenvolvimento me interessava, como também o desenvolvimento das pessoas ao meu redor, dos meus irmãos de treino. A cada forma, dui lian ou exercício onde, de algum modo, eu auxiliava um irmão mais novo, mais eu percebia o quão gratificante era fazer parte do desenvolvimento de uma pessoa. E, graças a isso, fiquei muito feliz por ter sido convocado, junto com alguns irmãos de treino da unidade, para participar do 3º Curso de Formação de

Instrutores da Peng Lai Brasil.

Fomos apresentados ao curso no dia 03 de Fevereiro, numa palestra feita na unidade Limão. Nessa palestra (em sua maior parte ministrada pelo Shifu Gil Rodrigues), foi apresentado o plano do curso com alguns detalhes acerca de seus objetivos, conteúdo programático e métodos de avaliação. Também, os professores e instrutores presentes no evento deram seus depoimentos sobre o curso, transmitindo suas experiências, frustrações e conquistas. Em certo momento, fomos convidados a compartilhar nossos objetivos dentro



do curso, e nossa motivação. Percebi que muitos ali compartilhavam de minhas idéias, tendo como principais motivações a difusão do estilo e a contribuição social.

A primeira aula aconteceu no dia 17/03, também na unidade Limão. Parte da aula teórica foi ministrada pela educadora Márcia Rodrigues, que falou sobre kung fu como ferramenta de educação e sobre os papéis do instrutor como educador.

Também, o shifu Basílio apresentou um resumo dos 5 anos da Peng Lai Brasil, citando os principais marcos e eventos. O restante da parte teórica foi ministrada pelo shifu Gil Rodrigues, que abordou temas como planejamento e auto-reflexão. Todos os temas foram ministrados com clareza e excelência, deixando evidente que estamos lidando com um time de professores muito bem preparados.

A segunda parte da aula, a parte prática, ficou a cargo dos shifus Márcio e André, que passaram com detalhes toda a faixa branca e a marcha chinesa. Cada técnica foi discutida detalhadamente, inclusive sendo apresentadas formas de ensiná-las, principais dúvidas e pontos de atenção. A aula foi finalizada com um “gostinho de quero mais”, e já saímos da nova “sala de aula” ansiosos pelo retorno, que só será no próximo mês.



Atividade prática - 1ª aula

Logo de início, pudemos concluir que o curso de instrutores é muito mais do que esperávamos. É uma



César Rodrigues - aluno do 3º Curso em atividade prática

experiência única, onde o principal objetivo é a formação de pessoas para a difusão do nosso estilo. Com isso, o patrimônio deixado por nosso mestre continuará vivo. Também, temos a missão de auxiliar o crescimento das pessoas à nossa volta. Saber que fizemos parte do crescimento de alguém não tem preço, é extremamente gratificante e impossível de ser explicado.

O curso continuará até meados de Março/2014. Até lá, ficamos na

ansiedade por novas aulas e mais conhecimento a ser posto na bagagem. Em breve, um novo grupo de instrutores/educadores fará parte da equipe Peng Lai Brasil. Novas unidades surgirão, e nosso estilo ficará mais conhecido e mais vivo do que antes.

Esse é o patrimônio, o tesouro que nosso mestre deixou em nossas mãos e, com certeza, cuidaremos dele com muito carinho, dedicação e garra.



Aula técnica ministrada pelos professores Márcio e André



# Psicologia do Esporte

## 10 razões para fazer atividade física e o que fazer para ter uma ótima motivação



Por **Dr. Renato Miranda**

É graduado em Educação Física (UFJF) e possui mestrado e doutorado em Psicologia do Esporte com especializações: Escola Superior de Esporte Alemã e Instituto de Cultura Física de Moscou, prof. de Ed. Física da UFJF, Secretário de Esporte e Lazer da Prefeitura de Juiz de Fora.

FONTE: [http://www2.uol.com.br/vyaestelar/atividade\\_fisica\\_motivacao.htm](http://www2.uol.com.br/vyaestelar/atividade_fisica_motivacao.htm)

Publicado no website: Vya Estelar - PORTAL UOL - UNIVERSO ONLINE.

Publicação do artigo na Folha Peng Lai autorizado pelo autor Dr. Renato Miranda em 18/04/2013 via e-mail.

Muitas vezes pessoas me procuram para obter “dicas” para iniciar e/ou manter-se em um programa de exercício físico. Em linhas gerais explico que para descobrir o quanto é valioso se exercitar, nós devemos pensar em três palavras: necessidade, satisfação e auto-realização.

Quando temos em nossa mente de forma clara e objetiva alguma necessidade, mobilizamos toda nossa energia para tentar satisfazê-la. Como consequência, quando satisfazemos uma necessidade ocorre um forte sentimento de auto-realização. Todo esse processo, que culmina na auto-realização, nos faz bem e gera prazer e logo nos motivaremos a repetir ou procurar comportamentos relacionados à auto-realização.

Depois dessa breve explicação, voltemos ao desafio inicial:

### “Como me motivar para iniciar e manter o meu programa de exercícios físicos?”

Embora os benefícios psicofísicos de um programa regular de exercícios físicos já estejam quase que totalmente divulgados e muitas vezes entendidos pelas pessoas.

O primeiro passo é avaliar se temos claro em nossa mente o quanto nós necessitamos de exercícios para termos saúde.

Ao considerar a motivação como energia pessoal que dá início, sustenta e integra o comportamento do ser humano, fica fácil entender que é a motivação que nos impulsiona em

direção aos nossos objetivos, e em consequência, se não há motivação, não há como iniciar algum desafio. Para que a motivação para a prática de exercícios físicos seja despertada, necessário se faz mobilizar as necessidades da pessoa. Admitimos que necessidades sejam tudo aquilo que é importante para alguém.

Em seguida (e isso pode levar algum tempo), o interesse da pessoa por exercitar-se irá surgir espontaneamente. Isso porque interesse é uma relação de conveniência estabelecida entre o objeto (ou fenômeno) capaz de satisfazer uma necessidade e a pessoa que busca determinada satisfação.

### Elementos de uma boa saúde psicofísica

#### 10 razões para fazer uma atividade física

Assim sendo, quando alguém descobre que uma boa saúde psicofísica é traduzida como:

1ª) Tendência de inoculação de vários tipos de doenças orgânicas (pressão alta, diabetes e outras);

2ª) Melhor disposição física para as atividades do dia-a-dia;

3ª) Melhor força muscular;

4ª) Estética corporal “atléctica”

5ª) Regulação do sono;

6ª) Recuperação mais rápida dos esforços rotineiros;

7ª) Autoimagem positiva;

8ª) Maior autoconfiança;

otimismo frente os desafios;

9ª) Regulação do humor,

10ª) Sentimento frequente de recompensa, e muitos outros que poderiam esgotar esse texto.

Com esses elementos a pessoa tende a avaliar um programa de exercícios físicos como o “objeto” que irá satisfazer sua (s) necessidade (s).

Com isso, terá grandes possibilidades de iniciar um comportamento motivado para a prática e manutenção de um programa regular de exercícios físicos e tudo o mais que for necessário para se manter saudável, longe de doenças e feliz com seu corpo.

Ao dar continuidade aos primeiros passos de um comportamento motivado, é fundamental sustentá-lo e integrá-lo aos fatores extrínsecos (ambientais) juntamente com os fatores intrínsecos (pessoais). Significa então, que um forte apoio profissional e de alta qualidade pessoal e profissional devem fazer parte desse desafio - manter-se em boa forma psicofísica.

Além disso, um ambiente seguro, agradável e com infra-estrutura compatível com os objetivos favorecem um bom nível de motivação. Por outro lado, tudo o que for feito em termos de treinamento deve ter uma consequência positiva em relação aos objetivos pessoais. E mais, a partir do momento em que cada etapa ou meta for atendida outros desafios precisam ser vislumbrados e/ou mobilizados para que a motivação não perca intensidade.



### Nível de prazer é fundamental

Outro fator que deve ser considerado fundamental é o nível de prazer que a pessoa usufrui praticando determinada atividade. O desenvolvimento do prazer certamente levará a pessoa (atleta ou praticante de exercícios físicos) a melhor suportar o processo de treinamentos, consequentemente um melhor rendimento será observado. A melhoria constante desse rendimento aumenta a percepção do nível de conquistas pessoais e leva a pessoa a obter um

maior nível de fatores intrínsecos e extrínsecos da motivação.

### O que fazer para ter uma ótima motivação?

Para uma ótima motivação a fim de melhorar o rendimento nos programas de treinamento esportivo e exercícios físicos aconselho seguir os seguintes passos:

1º) Ter a clara percepção que seu esforço é produtivo. Ou seja, sua dedicação à atividade vale a pena;

2º) Manter sempre uma ótima concentração na tarefa. Quanto melhor concentrado maior é a tendência de se manter motivado;

3º) Estabelecer objetivos claros de desafios e compatíveis com a capacidade psicofísica pessoal;

4º) Desenvolver autocontrole. Tanto no aspecto de controle da excitação emocional como no controle de execução da tarefa, em outras palavras dominar a exigência motora com calma.

## Arroz Integral, Parboilizado e Branco



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).



O arroz, planta da família das gramíneas, alimenta mais da metade da população do mundo. Por ser excelente fonte de energia e rico em hidratos de carbono, é recomendado para substituir a ingestão de açúcares e gorduras. Fornece também proteínas, sais minerais, vitaminas e fibras.

Para pessoas portadoras de **Doença Celíaca** (alergia ao glúten), o arroz é uma boa opção, pois não possui essa substância.

O arroz integral apresenta um teor de fibras de 3,5% frente a 1,7% do arroz branco (polido tradicional) ou parboilizado. É muito importante lembrar que a ingestão diária de pouca fibra alimentar está associada a **Doenças Coronarianas, Diabetes, Câncer de Cólon** entre outras, bem como **Distúrbios do Trato Gastrointestinal**.

Note no quadro as diferenças nas quantidades de nutrientes e observe o teor de fibra alimentar maior no arroz integral em relação aos outros que sofreram o

processo de refinamento.

**Arroz Integral** - é retirada somente a casca. Não passa pela etapa de polimento, portanto, a coloração é mais escura, o sabor mais acentuado e a textura mais dura após o cozimento. É mais nutritivo e proporciona maior saciedade.

**Arroz Parboilizado** - ainda em casca sofre um processo hidrotérmico, no qual é imerso em água potável a uma temperatura

acima de 58°C, seguido de gelatinização parcial ou total do amido e posteriormente exposto ao vapor e secagem, resultando em grãos mais firmes e soltos com mais nutrientes do que o arroz branco.

**Arroz Branco** - obtido quando o grão é submetido ao descasque e polimento, onde perde parte dos nutrientes e das fibras, porém, é uma das paixões do Povo Brasileiro!

Composição Nutricional do Arroz em 100g (4 colheres de sopa cheias)			
Nutrientes	Integral	Parboilizado	Branco
Energia	111 kcal	111 kcal	130 kcal
Carboidrato	25,5 g	23,3 g	24,2 g
Proteína	2,5 g	2,1 g	2,0 g
Gordura	0,6 g	0,1 g	0,1 g
Fibra alimentar	0,3 g	0,1 g	0,1 g
Cálcio	12 mg	19 mg	10 mg
Fósforo	73 mg	57 mg	28 mg
Potássio	70 mg	43 mg	28 mg
Tiamina	0,09 mg	0,11 mg	0,02 mg
Riboflavina	0,02 mg	-----	0,01 mg
Niacina	1,4 mg	1,2 mg	0,4 mg

Fonte: Embrapa

Por: Dra Mª Jozelda – Nutricionista - Especialista em Fisiologia do Exercício - UNIFESP - Terapeuta em Obesidade e Compulsão - USP. Consultório, Palestras e Eventos - (11-4473-3097) - [www.cnas.com.br](http://www.cnas.com.br) / [mariাজozelda@yahoo.com.br](mailto:mariাজozelda@yahoo.com.br)



# Cave um Buraco para Derrotar seu Oponente



Por Shifu Kevin Brazier

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

Tradução: Jiaolian Antonio William Sousa

Cavar o buraco é um nome incomum para uma técnica de kung fu e esse nome não é mais utilizado por muitas escolas de kung fu nos dias de hoje.

Buraco significa um ponto aberto ou um ponto frágil do corpo e se refere a um ponto vulnerável. Buraco do coração e buraco dos olhos eram os nomes comuns de dois alvos específicos em tempos passados.

Cavar se refere a golpear com toda força. Como uma pá penetrando o solo para cavar um buraco.

A idéia de golpear com força equivalente a uma pá cavando um buraco, remete ao espírito e potência dessa técnica.

Alguns dos nomes comumente usados nos dias de hoje para "cavar o buraco" são "tiao bao cha chui" (suspenda, envolva e perfure com o punho) ou apenas "tiao bu chui" (suspenda e adicione um punho). Esses nomes são bastante descritivos das ações da técnica.

O problema com os nomes modernos é que um estudante de Louva-a-Deus que conhece apenas esses nomes modernos não teria como saber das antigas origens e da natureza essencial dessa técnica. Eles não teriam como relacionar essa técnica com várias outras técnicas de Louva-a-Deus, como "As 18 Famílias".

A seguir temos uma aplicação da técnica.



Rick, à esquerda, desfere um soco na direção de Jeff. Jeff defende elevando sua mão direita e bloqueando.



Em seguida, sua mão esquerda empurra o cotovelo de Rick para cima.



Enquanto mantêm o controle do braço de Rick, Jeff entra com um soco nas partes menos rígidas das costelas de Rick.



**Por Shifu Marcio**

Formado em Educação Física. Fundador e Diretor Técnico da Peng Lai Brasil, é representante do Mestre Shi Zheng Zhong no Brasil. Diretor da Unidade Santa Cecília.



No início de 2012 a Peng Lai Brasil começou um importante projeto, a criação da Seleção Peng Lai.

A seleção foi idealizada com o intuito de despertar a participação dos alunos em competições nacionais e internacionais, bem como prepará-los para tal e ainda realizar demonstrações em eventos diversos.



Os treinamentos da Seleção aconteceram próximos as competições, e foram conduzidos pelo Shifu Marcio (unidade Santa Cecília) e contou com a colaboração dos professores, André Gomes, Basílio Leandro, Luiz Leonardo, Douglas de Médio, César Nalio, Carlos Moraes e Jander Camargo.

Nos treinos foram trabalhados dois conceitos:

O primeiro conceito foi fundamento, onde abordamos trabalhos

de posturas, foco (direção dos movimentos), equilíbrio e execução correta dos princípios de Tang Lan Quan;

O segundo conceito foi performance, onde trabalhamos velocidade, expressão, agilidade, flexibilidade, força, energia, resistência, ritmo e espírito marcial.

Além de aprimorar esses conceitos, demos ênfase ao jeito "Peng Lai" de movimentar o corpo, seguindo os ensinamentos do nosso Mestre Shi Zheng Zhong. Segundo o mestre, devemos mover o corpo com força, flexibilidade e harmonia dos quadris, que são conceitos tradicionais de WUSHU para uma prática correta de Tang Lan Quan.



Os alunos foram convocados seguindo dois critérios: 1º indicação dos professores, 2º convocação pelo técnico (Shifu Marcio), que ao analisar a

participação dos atletas em competições os convidou a ingressar na equipe.

Em 2012 a equipe obteve ótimos resultados. Conquistamos ótimas colocações nos campeonatos Paulista, Brasileiro, obtendo sucesso também no Festival de Kung fu Tradicional realizado na China na cidade de Huang Shan.

Em 2013 dando continuidade a este trabalho, foram oficializados dois auxiliares técnicos: Jiaolian Jander Camargo (unidade Pirituba) e Jiaolian César Nalio (unidade São Caetano). A nomeação desses auxiliares foi de suma importância para a seleção, pois com o auxílio deles será possível elevar o nível técnico da seleção.

Contando com a colaboração dos auxiliares técnicos, e com a nova equipe que se forma no ano de 2013, esperamos mais um ano de muito sucesso, conquistas e parcerias, lembrando que todo ensinamento também é um aprendizado.





## Por Joseph Rembert

É pós-graduado em espanhol e chinês, trabalha como Professor de Inglês no Brasil. Começou a treinar Kung Fu em 2003 na Peng Lai Nashville, Tennessee, EUA - com Shifu Jim Smyer. Atualmente treina com Shifu Kevin Brazier - EUA e agora passa uma temporada no Brasil com a família Peng Lai Brasil.

Desde os EUA por meio das mídias como Facebook e Youtube, fui observando e sempre desejando conhecer a família Peng Lai Brasil.

Cheguei à São Paulo um dia antes o aniversário da cidade. Meu objetivo era saber porque a equipe PLB em São Paulo tem tanto êxito com o Kung Fu nas competições, tanto na América do sul como na China. Eu sempre tive uma fascinação com a América Latina e gosto de saber tudo sobre o Brasil. Desta forma, acho que esta visita tem sido planejada há algum tempo.

Falando sobre Joseph Rembert (eu, o u como me chamam Jojo): no ano passado (2012), recebi a titulação da universidade no curso de Espanhol e Mandarim.

Comecei meus treinos de Peng Lai com o Shifu Jim Smyer (meu primeiro Shifu) na cidade de Nashville, Tennessee no ano 2003. Nessa época, Shifu Jim foi o principal professor dos alunos Peng Lai (como se escrevia antes) nos Estados Unidos desde o ano 2000.

Treinei com Shifu Jim por alguns meses, até que fui morar na Argentina até 2004. Foi lá que começou minha fascinação pelo Brasil, já que ouvi muitas lindas histórias sobre o país e conheci muitos brasileiros gentis na Córdoba, Argentina. Fui treinar num templo Shaolin em Córdoba e mantive minha proximidade com o Kung Fu. Quando voltei a Tennessee, eu tinha muita energia para treinar Kung Fu, uma sede interminável. Eu voltei para a escola de Shifu Jim Smyer e através dele, conheci Shifu Steven Ottaviano e Shifu John Scolaro em Tampa, Florida no final do ano 2005. Neste mesmo ano, Shifu Kevin Brazier voltou de Taiwan para morar nos Estados Unidos, poucos meses depois, por causa do trabalho que o deixou intensamente ocupado, Shifu John não mais continuou a ensinar Kung Fu, assim



Da esquerda para a direita: Jojo, Larry, Shifu Sam Smith, Shifu Jim Smyer e Brandon Kozlowski

fui treinar com Shifu Kevin. Foi Shifu Kevin que nos contou que Pong de Pong Lai não existe em mandarim, mas sim temos que dizer "Peng", pois é desta forma que pronunciamos o que provocou uma mudança e padronização do nome nos EUA e no Brasil, iniciando a Peng Lai Brasil.

Desde 2006, segui meus treinamentos com Shifu Jim e Shifu Kevin até 2010, quando recebi uma bolsa para estudar na China.



Da esquerda para a direita: Brandon Kozlowski, Dustin Lynch, Taylor, Justin Chatman, Shifu Brazier, Shifu Jim Smyer, Keri kozlowski, Miriam Kraatz, JoJo, Jen Lensgraf, Benlensgraf e Gloria.

Em Lanzhou, China ponto mais a oeste antes que chegar ao deserto de Xin Jiang e ao planalto de Tibete. Local que faz parte do Morro Grande da China mais antiga, na província de Gansu, havia muitas batalhas sangrentas e se diz que devido a isso, as pessoas ainda possuem o espírito de praticar artes marciais com a

força de seus antecedentes.

Na China, treinava todos os dias, aprendi estilos como FanziQuan, PiGua Zhang, Ba Ji Quan, e Tong BeiQuan. Também treinei Wushu na Universidade e Tradicional com o Shifu Wang ZhongJian na costa do Rio Amarelo. Durante o ano novo Chinês, de 2011, eu fui visitar Taiwan e o Mestre Shi Zheng Zhong. Foi uma visita muito especial e nesses meses me dei conta que o estilo da Peng Lai tem suficiente Kung Fu para uma vida inteira, provavelmente 3 vidas inteiras.



Com Mestre Shi Zheng Zhong em Taiwan

Quando eu voltei aos Estados Unidos, novamente, continuei meus treinamentos com a família de Peng Lai EUA, com muita animação e desejo de treinar duro com meus irmãos. Mas o



que eu deixei no ano 2010 não foi o mesmo depois um ano. Quase todas as escolas de Peng Lai já estavam fechando devido a economia fraca do país, muitas pessoas pararam de treinar por causa da família, trabalho, etc. Eu comecei a treinar numa escola Shaolin, mas não consegui perceber a dedicação dos alunos como na Peng Lai. Foi então que fui visitar Shifu Kevin para treinar e, a partir disso, pedi ao Shifu Kevin, permissão para visitar a família Peng Lai Brasil em São Paulo. Shifu Kevin fez

contato com Shifu André Azevedo e aqui estou.

Desde os primeiros dias aqui em São Paulo, eu notei que o sistema da Peng Lai Brasil é muito bem organizado, mostrando seu potencial, sua força. Também percebi pessoas com vontade de treinar e quanto os brasileiros são leais mostrando seu espírito marcial.

Sinto que aqui tenho uma oportunidade de realizar bons treinos em

todas as unidades Peng Lai. Estou aprendendo muito e por isso tenho treinado com a família Peng Lai todos os dias, frequentando as aulas regulares na Unidade Limão e Santa Cecília e conhecendo cada vez mais pessoas da família Peng Lai brasileira nas demais unidades. Tenho aprendido muito e quem sabe um dia terei a oportunidade também de ensinar tudo o que já aprendi. Boas vibrações e bons pressentimentos é o que sinto sobre a Peng Lai Brasil.

## A Dança do Leão 舞獅 (wǔshī)

Por Joseph Rembert



Apresentação de dança do leão em um seminário com Shifu Kevin Brazier

No verão do ano 2005, tive o privilégio de participar da dança do leão. Meu Shifu Jim Smyer com Steven Ottaviano e Shifu John Scolaro, nos anos 80, treinavam juntos WahLum Louva a Deus, com o mestre Chan Poi e foram ensinar Dança do Leão em Orlando, Florida. Shifu Jim me ensinou suas experiências com a dança do leão.

Depois de um ano, formamos a equipe de dança do leão. Eu comecei a treinar com a cabeça do leão. Isso foi um grande impacto de treinamento enquanto artista marcial. Eu obtive mais responsabilidades, pois carregava o nome de minha escola.

Somente os alunos mais avançados podem fazer a dança do leão, isso já era uma

grande responsabilidade e além disso foi uma forma de expressar as artes chinesas que eu tanto admiro.

No ano de 2006, HungSheng, uma equipe da Dança do Leão e Dragão Profissional de Taipei, Taiwan vieram visitar-nos em Tennessee. Tivemos a oportunidade de aprender muitas coisas especiais de profissionais bem sucedidos, tal como truques espetaculares e bastante animação.

Pouco tempo depois, fizemos um show muito honorável, a Abertura do Schremehorn, a casa de sinfonia de Nashville. Desempenhamos nossa arte para as pessoas mais importantes de Nashville : Senadores, prefeitos, e outras pessoas do governo.

Na historia da dança do leão existem varias lendas. Uma delas é sobre uma aldeia pequena onde uma besta que se chamava "Nian" estava aterrorizando pessoas e sequestrando as crianças, até que um leão veio e afugentou "Nian". A "Nian" prometeu retornar no próximo ano, então, as pessoas da aldeia fizeram um traje de leão para substituir o verdadeiro leão e continuar afugentando a besta. Diz-se que o som dos tambores e fogos de artifícios, assustam "Nian".

E muito comum confundir um leão com um dragão. As diferenças entre o leão e dragão são: na dança do leão só há duas pessoas por traje, ao passo que um traje de dragão tem nove integrantes. As faces das pessoas no traje do leão ficam escondidas e na do dragão não estão. Os leões reais não são nativos da China, foram trazidos ao meio oriental como presentes para os imperadores para fazer relações comerciais.

Uma dança de leão tem dois itens importantes que são separados do leão:

\* Da Tou Fo 大頭佛 um buddha com a cabeça grande que simboliza os monges de Shaolin, que foram os primeiros a treinarem a dança (foram os dançarinos originais). O papel do Buddha é domar e jogar com os leões. Além de direcionar seus movimentos.

\*Outro item é a equipe de percussão que vem atrás da equipe de dança. Consiste num tambor, pratos e gongos.

O povo do leste reconhece a dança do leão como algo muito especial e fortunado. O leão é um símbolo de prosperidade, fortuna, esperanças, e aspirações e os orientais acreditam que o leão traz boa fortuna à comunidade e assusta a má fortuna.





## 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.



Peng Lai no Parque 2013 - Realizado no Parque Regional da Criança - Santo André - Grande ABC

O começo de tudo foi a idéia e a vontade de compartilhar com mais pessoas, os treinos que normalmente fazíamos nos finais de semana. Sempre que possível íamos Uillians Mendes, Lucas Ferreira e eu (irmãos de treino da Unidade Limão), para o Parque Villa-Lobos e treinávamos as técnicas aprendidas em aula, compartilhávamos e discutíamos aplicações e “fazíamos testes”.

Fizemos um primeiro encontro só entre a gente para planejar e pensar melhor em como seria feita a divulgação, acompanhamento e execução. Definimos que seria feito um encontro a cada um ou dois meses em um parque diferente de São Paulo, para conhecermos lugares diferentes a cada treino. A idéia sempre foi: ter um ambiente novo, com um treino diferenciado. “Treinar o que não dava pra treinar durante a aula.”

Tudo isso aconteceu há 02 anos e 10 edições atrás. Durante esse tempo,

vários alunos puderam experimentar técnicas de aquecimento, alongamento e relaxamento diferenciadas. Puderam combinar as técnicas aprendidas em aula de uma maneira diferente. Conheceram aplicações de técnicas básicas e tiveram perspectivas novas.

Nesse terceiro ano do Peng Lai no Parque, o evento exigiu uma renovação. Os treinos sempre foram executados a contento, mas o formato não nos permitia trabalhar e apresentar novos métodos. Daí resolvemos tornar tudo mais consistente, reduzindo o número de eventos para dois ao ano, com um tempo mais extenso, permitindo que os participantes possam se planejar melhor para participar.

O novo formato foi muito bem recebido por instrutores e professores, tanto que agora não somos mais apenas três – somos uma equipe. Instrutores, alunos e professores contribuirão com o Peng Lai no Parque desde a elaboração à execução. Essa equipe trará ainda mais

excelência ao que fazemos.

Eis os novos membros da Equipe Peng Lai no Parque:

- Jiaolian Henrique Ribeiro (Instrutor Unidade Limão) ; Jiaolian Jander Camargo (Diretor Unidade Pirituba); Jiaolian Raquel Araújo (Instrutora Unidade Santa Cecília); Shifu Luiz Leonardo (Diretor Unidade Santo André); Jiaolian César Nálío (Diretor Unidade São Caetano); Shifu Carlos Eduardo Moraes (Diretor Unidade Perdizes); Priscila Norat (Aluna do Cursos de Instrutores 2013) e Joseph Rembert (Aluno do Cursos de Instrutores 2013).

A Equipe do Peng Lai no Parque trabalhará em todas as etapas do evento, dando idéias, auxiliando no planejamento e contribuindo com os seus conhecimentos e experiências.

Quaisquer dúvidas e contribuições podem ser feitas para qualquer membro de nossa equipe ou através do e-mail [patomandarim@gmail.com](mailto:patomandarim@gmail.com).

Nosso 1º encontro de 2013 foi realizado no Parque Regional da Criança em Santo André – Grande ABC, no dia 02/06. Foi um dia que começou com sol e finalizou em muita chuva. Mesmo assim a família Peng Lai não desanimou e continuou treinando firme.

Agradecemos a todos pela presença, união e força e principalmente por continuarem a apoiar nosso projeto. Nos vemos no próximo Peng Lai no Parque que será em um parque de São Paulo, no final do ano. Aguardem, em breve divulgação.

Ainda não conhece o Peng Lai no Parque? **A c e s s e :**  
<http://www.youtube.com/watch?v=Y67VQ09Nomo>



**Por Shifu Kevin Brazier**

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

**Tradução: Jiaolian Antonio William Sousa**

## A Punho de Luohan

Muitos praticantes de Louva-a-Deus já ouviram falar de LuoHan Gong. Um método para desenvolver seu corpo, física, mental e espiritualmente, que vem sendo transmitido a gerações. Contudo, poucos ouviram falar da forma chamada Punho de Luohan (Luohan Quan), transmitida por gerações, pela ramificação do Louva-a-Deus Flor de Ameixa da família Hao.

**O que é um LuoHan?**

羅漢

Se você é alguém que tem dedicado a sua vida ao cultivo da mente e do espírito, então você segue o caminho de um Luohan. Tradicionalmente, no budismo, Luohan são encarregados de proteger a doutrina espiritual da sua fé.

O treinamento do Luohan Gong desenvolve sua mente, seu corpo e o espírito para a prática espiritual. Esse processo de cultivo requer uma vida inteira de disciplina e dedicação. Como testemunha desse incessante e difícil trabalho, nós temos o soneto abaixo.

**Canção de Oito Linhas do Treinamento de Fortalecimento**

*Dia e noite se seguem sem fim*

*Eliminar os desejos de fumar,  
beber ou os desejos carnis*

*Atingir a luz e golpear forte são  
divididos em antes e depois*

*Sem interrupções no  
treinamento, os dias se tornam meses*

*É assim que os antigos se tornam  
Luohan*

*Demora uma geração inteira de  
estudos para tornar-se um prodígio*

*Desses 1000 dias de disciplina e  
10.000 dias de cultivo, alguns são  
especialmente detestados*

*Então, como podemos fazer de  
má vontade um treino de 100 dias.*

Há quatro pontos que devem ser enfatizados nessa canção.

1. Treinando sem fim. “Dias e noites se seguem sem fim”, diz que a mente deve focar no treinamento dia e noite. Isso é conseguido através da transmissão de exercícios mentais específicos.

2. Uma mente aguçada. A intenção por trás da linha “Eliminando desejos...” é que a pessoa deve focar em sua tarefa, sem ser distraído por prazeres temporários que irão retardar seu progresso. A idéia de controlar suas paixões é chamada “Luohan Doma o Tigre” e é o nome do 18º Luohan.

3. Golpear o corpo. “Atingir a luz e golpear forte...” se refere ao aumento gradual da intensidade dos golpes de condicionamento que deve ser mantido no treinamento.



4. Uma vida inteira de dedicação. O autor deseja nos inspirar com uma dedicação a um treinamento de 100 dias, mas avisa que isso é uma busca de toda uma vida; “Demora uma geração inteira de estudos para tornar-se um prodígio”.

### Três Transmissões de Luohan

Um dos mais antigos manuais de Louva-a-Deus, que surgiu provavelmente no final do século XVIII, chamado Golpes Curtos de Luohan em algumas versões, e Autêntica Transmissão de Shaolin em outras. Esse manual faz uma conexão entre os seguintes temas:

1. O treino de um Luohan
2. O mosteiro Shaolin e o especial modo de vida de um monge
3. Estilo Louva-a-Deus

Estes são os três elementos essenciais de treino para tornar-se a Luohan e um protetor da fé, por isso são chamadas de “Três Transmissões”.

### Três Transmissões do Método de Fortalecimento

O primeiro fortalecimento é acumular força. Cultivar o qi e aperfeiçoar o espírito. Esse é o comprometimento de um Luohan no caminho da realização.



Comprometimento pode ser obtido depois de cem dias de prática.

O segundo é empurrar e conduzir o saco de areia, exercitando punhos e palmas.

O terceiro é praticar todos o conjunto de técnicas de mão. Ao nível de separar tendões e parar a pulsação. Indo de um aprofundamento básico para um de nível sutil, aprendendo a natureza do caminho do paraíso.

Os três elementos transmitidos de mestre para discípulo são:

1. O desenvolvimento do qi, força e espírito
2. Treinamento com saco de areia
3. Aplicações das técnicas de luta

A terceira transmissão contém conjuntos de técnicas como o Punho de Luohan.

## O Luohan Doma o Tigre

Punho de Luohan contém a postura de Luohan que remete à “Luohan doma o tigre”. A história de refere-se a Pindola, um monge da Índia que alimentou um tigre com comida vegetariana com a intenção de domá-lo e evitar que ele comesse os moradores locais. O povo reverenciou Pindola pelo seu trabalho e o chamou de O Luohan Domador do Tigre. O tigre representa os nossos desejos e paixões que aprendemos a controlar no nosso treinamento. O “Luohan Domador do Tigre” é uma poderosa imagem que pode nos lembrar disso.

## A Virada que Derruba

A forma Punho de Luohan contém as inteligentes características de ataque e defesa do estilo Louva-a-Deus usadas para atingir e derrubar o oponente. Um excelente exemplo são as técnicas:

1. Punho Perfurante

2. Virar o corpo e golpeie com o antebraço interno.

Estes dois movimentos são uma combinação que pode ser usada para derrubar o oponente.



*Punho Perfurante*



*Virar o corpo e golpear com o antebraço*



Anna golpeia April com seu punho direito. April esquiva para o lado e repele o soco de Anna. Com o mesmo movimento April empurra o punho de Anna para baixo e golpeia com o seu punho direito. Anna bloqueia com sua palma esquerda. April “rouba” a palma de Anna segurando firmemente o seu pulso. A idéia da virada na técnica refere-se a aplicar “Virar o corpo e golpear com o antebraço”. Ou seja, April puxa o braço de Anna para sua esquerda e avança para a esquerda. April avança, travando o pé à frente de Anna e puxando seu braço para baixo. Anna terá dificuldade em para defender-se do golpe de April com o antebraço.

## Punho e Fortalecimento

No kungfu nós desenvolvemos nosso corpo para ser forte o suficiente para suportar golpes de bastões e porretes. Nos movimentamos com posturas e movimentos, transmitidos de gerações passadas. Nós alternamos ataque e defesa com nossos parceiros de treino por incontáveis repetições. No fim, esse treinamento e perseverança serve a um propósito; o refinamento da nossa própria consciência. Treinar a mente, corpo e espírito dessa maneira é seguir o caminho de um Luohan.



# The Praying Mantis

## O Louva-a-deus (Mantis religiosa)



**Por Rodrigo Villani (ilustrador do artigo)**

Ilustrador e desenvolvedor de jogos digitais. Formado em Tecnólogo em Design de Mídias digitais. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Limão.



**Por Alissandra de Moura**

Monitora na Trade Call. Vestibulanda para o curso de Ciências Biológicas. Praticante de Kung Fu – Peng Lai Brasil - Unidade Limão.

Inseto venerado na China, principalmente pelos praticantes do estilo Tang Lang do Kung Fu, o Louva-a-deus é um inseto do Filo dos Artrópodes (Arthropoda/Família Mantoidea), cujo comprimento varia entre 5 e 10 centímetros. Assim como outros insetos, seu corpo é dividido em cabeça, tórax e abdômen. E seu desenvolvimento é direto, ou seja, não passa por estágios larvais.



O animal recebe este nome devido a sua posição regular de repouso – as patas dianteiras unidas, os joelhos dobrados e os olhos voltados para o céu, como em oração. Na verdade, esta é sua posição de ataque. Os louva-a-deus conseguem se camuflar entre a vegetação e ficarem imóveis por longos períodos de tempo aguardando suas presas e se protegendo de seus predadores.

São animais carnívoros conhecidos por sua rapidez no ataque as presas. Suas patas traseiras são muito fortes, e auxiliam na locomoção, no pulo e no voo. Suas patas dianteiras são longas e cheias de espinhos e funcionam como eficientes pinças, apreendendo com rapidez a caça, levando-a diretamente para sua poderosa mandíbula.

Durante o ritual de acasalamento, é comum que a fêmea alimente-se do macho

(normalmente menor que ela) durante ou após o ato. Isso acontece porque a fêmea sente uma fome instintiva durante a fecundação, precisando adquirir uma boa quantidade de proteínas para a formação de seus ovos. Além disso, comer a cabeça do macho não só garante alimentação, mas também proteção, uma vez que não precisará se expor ao perigo atrás de alimento, garantindo assim uma prole segura.

Existem cerca de 2.000 espécies de louva-a-deus descritas em todo o mundo e são geralmente encontrados em regiões tropicais e subtropicais devido às altas temperaturas.

Na cultura brasileira, a presença do louva-a-deus é indício de “boa sorte”, sendo

considerado um mensageiro de boas notícias. E possui, também, o poder de adivinhar o sexo do bebê:

1. Segure-o entre os dedos e sopre a face.
2. Se o louva-a-deus somente mover as pernas dianteiras, o bebê é menina. Do contrário, se tentar fugir e saltar sobre a pessoa, é menino.

Na cultura chinesa o louva-a-deus é inspiração para mestres do estilo Tang Lang de Kung Fu, desenvolvido inicialmente pelo mestre Wang Lang, da dinastia Song. O estilo faz uso da velocidade e precisão nos movimentos, dominando seu adversário tão habilmente quanto este maravilhoso inseto.



Rodrigo Villani e Alessandro Consoline praticantes de Tang Lang Quan – Peng Lai Unidade Limão.



**Por Shifu Carlos Eduardo de Moraes**

Formado em Educação Física, professor de Kung Fu autorizado pela Peng Lai Brasil, responsável pela Unidade Perdizes, supervisionado pelo Shifu Andre Azevedo.



**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.

É com imensa alegria que a Unidade Perdizes aceita a vanguarda na organização da Segunda Campanha do Agasalho Peng Lai Brasil. Desnecessário dizer que Kung Fu é muito mais que uma disciplina física. No aspecto moral, somos chamados a praticar um ato de solidariedade, simples a princípio; mas que fará muita diferença para aqueles que são assolados pelo frio que se aproxima, conforme adentramos no outono e nos aproximamos do inverno.

É certo que nossa sociedade passa por um momento delicado. Cada vez mais as pessoas estão “ensimesmadas”; perdendo a referência do próximo – e conseqüentemente, deixando de praticar pequenas atitudes humanas que são capazes de salvar vidas, literalmente. E com o pensamento voltado para um horizonte mais humano, a família Peng Lai Brasil se coloca em formação para compartilhar calor humano.

Todas as roupas e cobertores arrecadados, no período de 01 de maio a 15 de junho, serão destinadas a instituições de trabalho humanitário (como o Grupo Socorrista de Itaporã, que ampara moradores de rua da região leste de São Paulo e Guarulhos; e a Paróquia Imaculado Coração de Maria, em Perdizes; que possui um grupo de assistência social para auxiliar moradores de rua que sobrevivem na região do centro velho de São Paulo).

Estamos ainda em fase de contatar outras instituições, a fim de partilhar nossa arrecadação com mais entidades que necessitem de materiais

desta natureza.

É curioso perceber como a matemática do universo funciona; para multiplicar, precisamos repartir. E trabalhando nessa lógica; a partir de primeiro de maio, deixamos em cada uma de nossas unidades, uma caixa de coleta, e contamos com a colaboração de todos: alunos, amigos da Peng Lai e familiares; para contribuírem com a doação de roupas e cobertores.

- Sabe aquela roupa do inverno de 2011; que está no seu guarda roupas, ocupando espaço; e que você não usa mais?

Ela cairá muito bem em alguém que necessita se aquecer, para enfrentar as noites frias (e que vão

ficando cada vez mais frias). E o melhor, é que estas roupas já vêm com calor humano.

A família PLB agradece imensamente todos os alunos, familiares e amigos que prontamente colaboraram com suas doações.

Em ações desta natureza, toda e qualquer ajuda oferecida faz a grande diferença no final.

Deixamos claro que Kung Fu vai muito além do fortalecimento do corpo ou de manobras de combate: Kung Fu tem a ver com exercitar nossa humanidade e compaixão; com pensar no próximo e fazer do mudo um lugar melhor para se viver.

## O Monge e as Estrelas do Mar

*"Um jovem guerreiro fazia um passeio pela praia, ao alvorecer.*

*Ao longe avistou um monge de meia idade, que parecia dançar ao longo das ondas.*

*Ao se aproximar, percebeu que o monge pegava estrelas-do-mar da areia e as atirava de volta às águas.*

*Então o jovem lhe perguntou: "O que você está fazendo?"*

*"O sol está subindo e a maré está baixando, se eu não as devolver ao mar, elas morrerão." Respondeu o monge. "Mas, venerável monge, há quilômetros e quilômetros de praias cobertas de estrelas-do-mar... Isso não vai fazer qualquer diferença."*

*O monge se curvou, apanhou mais uma estrela-do-mar e atirou-a carinhosamente de volta ao mar, para além da arrebentação das ondas. Olhou serenamente nos olhos do guerreiro e resolutamente, exclamou: "Fiz a diferença para essa aí".*

*Na manhã seguinte havia duas pessoas jogando as estrelas de volta ao mar."*



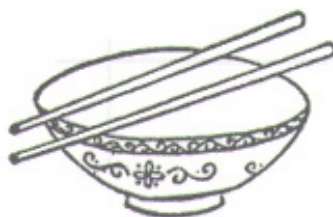
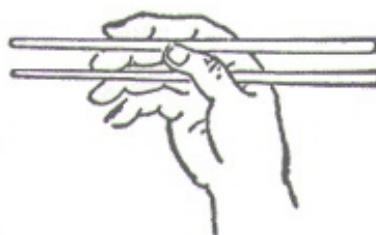
**Por Shifu Douglas de Médio**

Shifu Douglas de Médio é professor autorizado de Kung Fu Tang Lang Quan Tradicional Peng Lai Brasil. Formado em Matemática.

## 筷子- Kuàizi

筷子

*Kuaizi*



Quem nunca foi num restaurante Chinês e pediu ao garçom HASHI (aqueles “pauzinhos” para comer)?

Pois bem, a palavra HASHI é de origem japonesa. Não seria mais interessante utilizar o nome em mandarim num restaurante Chinês?

A palavra em mandarim para os pauzinhos é kuàizi (筷子), em que o caracter 筷 significa "objetos de bambu para comer rapidamente". Sendo originários da China antiga foram, no entanto, profundamente utilizados em todo o leste asiático.

É costume na China o uso do kuàizi (筷子) em vez de garfo e faca. Os chineses acham que uma faca, além de ser um objeto agressivo e perigoso, "corta" a harmonia do convívio e é por isso que os alimentos chegam à mesa perfeitamente cortados e prontos a comer.

Desde as dinastias Qin e Han, isto é, nos séculos II e I a. C., o povo deixou de comer com as mãos, aos poucos se foi introduzindo a conscientização da importância da saúde.

### O QUE NUNCA FAZER

1. Por mais saborosa que a comida esteja é pecado mortal chupar ou lamber okuàizi.
2. Não se usam os palitinhos para apontar pessoas ou alimentos, gesticular com eles na mão ou espetar os alimentos.
3. Não deixá-los espetados na tigela de arroz. Existem apoios para se colocar o kuàizi. Caso não haja no restaurante, improvise dobrando a embalagem e colocando a ponta dos mesmos sobre ele.



# Marcial e Contemporâneo

## O resgate da Ética e da Moral



**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.

Nos dias atuais, como falar sobre os antigos conhecimentos e as tradições milenares para uma sociedade que descarta o que é “velho”? Como propor que as habilidades vêm com o tempo se tudo tem de ser imediato?

Ao longo do desenvolvimento daquilo que alguns nomeiam como civilização, houve muitas transformações nos costumes sociais. A modernização e os avanços tecnológicos trouxeram mudanças significativas nos pensamentos e nos comportamentos, bem como o acelerado processo de mudanças no ritmo de vida das pessoas que acabou por desnortear a todos no que se refere às tradições.

Hoje em dia o homem se vê confuso frente a esta velocidade de mudanças em seu mundo, todas as suas certezas se dissolvem no ar de um minuto para o outro, levando-o a vivenciar a sensação de perda de referências. E como poderia ser diferente? Uma vez que o tempo gasto para se adaptar a uma realidade é o mesmo tempo com que esta realidade se altera.

Em uma sociedade extremamente permissiva, organizada pelas vias da competição, mais e mais a futilidade do exibicionismo toma a frente do saber e da tradição. A ética e a moral assumiram os papéis de vilãs neste novo mundo e estamos todos presenciando o massacre

de ambas, tendo em vista que as duas se tornaram obstáculos para a civilização que tenta a qualquer preço satisfazer desejos.

A forma como as pessoas estão se relacionando com os valores éticos e morais, reflete também a maneira como se relacionam umas com as outras, isto é, houve uma inversão em que os mais velhos outrora respeitados por sua sabedoria, atualmente são colocados à margem, assumindo apenas uma imagem autoritária e cafona.

Em meio a este caos, as pessoas estão tentando a todo custo lidar com suas limitações e com sua não correspondência aos padrões de beleza apresentados pela televisão, recorrendo a drogas (para dormir ou para se manterem acordadas) e a livros de auto-ajuda (receitas rápidas e práticas para o sucesso).

Essa nova configuração do homem está presente também no ambiente marcial, despontando frequentemente na mídia a ideia de academia como mais uma mercadoria que atende às necessidades de consumo para indivíduos ansiosos, referencialmente desamparados e que buscam apenas a beleza de seus próprios corpos.

Estamos em um tempo em que a força e a velocidade na Forma (Tao Lu) não são suficientes para dar ao

praticante de Kung Fu a noção de humildade e respeito para com a Tradição. Mais do que nunca, os professores têm para com seus alunos a responsabilidade de transmitir o cuidado e o zelo para com os mestres do passado e da atualidade, sob o risco constante do esvaziamento completo dos aspectos artísticos e marciais.

Superar esta situação é um desafio. A noção de que as habilidades vêm somente com o tempo causam aversão à uma realidade que atribui grande importância ao imediatismo e aos excessos.

Por consequência, os iniciantes chegam às academias desesperados por graduação, desrespeitando a habilidade e o tempo de treino dos mais velhos. É justamente neste ponto que o Kung Fu se mostra como uma ferramenta social, pois devolve os limites ao indivíduo.

Por meio da tradição marcial do Kung Fu o homem da atualidade retoma a lealdade aos mais velhos. Esta arte, que é ao mesmo tempo uma filosofia de vida, atua na formação do homem de modo integral, isto é, toma o aspecto marcial, individual, social e moral. Molda não apenas a estética do corpo, mas também a ética no caráter, norteando para a disciplina do respeito ao próximo em um contexto no qual os mais velhos cuidam dos mais novos e estes, por sua vez, honram os mais velhos.



## Concentração, meditação e arte marcial. A sutil sintonia.

*“O Silêncio é a arte do guerreiro, e a meditação, sua espada... (...) O Guerreiro usa esta espada com habilidade e profunda compreensão. Com ela, corta a mente em fatias, expondo os pensamentos e revelando sua falta de substância. (...) É dessa maneira que você deve desatar os nós de sua mente: com a espada da meditação. Até o dia em que transcender a necessidade de qualquer arma.”*

(Dan Millman. O Caminho do Guerreiro Pacífico. p84 / 85).



**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.

Todo praticantes de kung fu sabem muito bem dos benefícios físicos que este proporciona: condicionamento físico, muscular e cardiovascular; melhora da coordenação motora; aumentada resistência do organismo; dentre inúmeros outros benefícios. Arrisco então, perguntar quais outros benefícios podemos conseguir desta prática.



É notório que o kung fu oferece benefícios para a mente também. Por exemplo, sua prática incentiva valores como o autocontrole, o respeito, a disciplina, a humildade e a coragem. Além do que trabalha a memória, a atenção, a consciência corporal e a concentração.

Desejo tomar a atenção e a concentração como pontos de partida, para falar um pouco sobre uma prática intimamente ligada ao kung fu, e que muitas vezes nos pegamos a treiná-la sem ao menos perceber. Nosso treino depende de um estado de atenção e concentração. “Ok, isto não é nenhuma novidade...” vocês devem estar pontuando. Posso dizer seguramente que um consistente desenvolvimento do atributo da concentração nos conduz a uma condição diferenciada, muito mais benéfica que os pontos positivos que foram sinalizados até agora.

Sim. A concentração é a porta de entrada para a meditação – que é um dos (se não o mais) completo exercício de (re)educação

da mente - que quando trabalhada intencional e conscientemente, muito acrescenta a nosso treino marcial, potencializando e aumentando exponencialmente todo e qualquer benefício, seja ele físico, cognitivo ou psicológico.



*“A coluna ereta; a mente quieta;  
o coração sereno”*

Olivia Matni, exposição fotográfica  
Olhar Zen

Como o autor da citação inicial ilustra, vamos cortar este tema em fatias, para uma visão mais ampla do assunto.

Do ponto de vista psicológico, concentração é a capacidade de ter a mente direcionada apenas a um único pensamento / objetivo / ação; ter nossa atenção focada em um único ponto. Estamos concentrados quando temos em nossa mente apenas um único objetivo, ou uma única tarefa, a despeito de todo o resto que se desenrola a nosso redor. Se, por exemplo, estamos tentando lembrar algo e em nossa mente está se passando uma sucessão de pensamentos, vozes e imagens; não estamos concentrados. E cada um de vocês, amigos leitores, bem sabe que ter a atenção focada é um pré-requisito indispensável nos treinos, o

quanto nos é exigido; em termos de concentração e atenção em nossas aulas.

E como todo hábito, a prática da concentração requer disciplina, requer persistência e constância. Aquilo que a princípio era um exercício (e demandava muito esforço de nossa mente) com o passar do tempo torna-se uma atitude habitual. Natural como o nosso caminhar ou respirar. Quando atingimos este ponto de nosso desenvolvimento no kung fu, estamos prontos para o próximo passo: avançar do estado de concentração, para o estado da meditação (e na grande maioria das vezes já demos o passe seguinte e nem percebemos).

Se a concentração indica um estado de foco, de direcionamento de nossa atenção, de nossa energia de realização e da realização de um pensamento em ação, como podemos definir a meditação? Se concentração pressupõe uma mente focada, a meditação pressupõe uma mente serena, sem agitação alguma. Como a superfície de um lago, em um dia sem vento, que reflete o céu.

Mas isso quer dizer que uma mente sem agitação é uma mente vazia, sem pensamento nem nada do tipo? Não necessariamente. Existem diversos tipos de meditação (e a meditação em que “esvaziamos a mente” é apenas um dos tipos), cada qual se apoia em diferentes conceitos, têm objetivos específicos e distintos; cada qual segue uma proposta prática diferente. Curiosamente, ambas apontam objetivos bem congruentes e parecidos: um estado de clareza e harmonia de si mesmo. Isso é comum a todas sem exceção.

Procurando não ser muito “técnico”, saliento as principais modalidades:

- Meditação Criativa: na qual você explora o máximo da capacidade da mente de se agitar e produzir, até que ela - pelo princípio de





“exaustão” e excesso de atividade, naturalmente se acalma;

- Meditação Contemplativa: você escolhe um “tema” específico; como beleza, graça, perdão; e inunda sua mente com ele. Primeiro com definições e exemplos, depois com a indução mental de estados de experiência deste tema, até que sua mente seja completamente absorvida por ele;

- Meditação Transcendental: busca uma relação diferenciada de compreender a mente e os pensamentos, tendo como meta atingir a essência da própria mente e dos pensamentos em si. Esta modalidade está associada a cerimônias religiosas e a todo um conjunto de ritos;

- Meditação Zen: trabalha o conceito de ancorar a mente no aqui-agora, através da experiência de percepção corporal. Somente consciente do seu corpo e do que ele lhe indica, você está presente no presente.

- Meditação de Vacuidade: tem por objetivo esvaziar a mente de pensamentos (através de técnicas bem específicas) e deixá-la funcionando em um estado isento de quaisquer agitações. Note que falamos de atividade mental – e não de atividade cerebral.

- Meditação Perceptiva: Através da concentração em diversos detalhes (respiração, circulação sanguínea, sons e músicas específicas) se induz um estado de consciência de si mesmo e do momento presente da pessoa, que tem por meta reeducar a mente a se focar naquilo que eu faço agora e em nada mais. Similar ao estilo zen de meditação.



- Meditação Ativa ou Exploratória: Geralmente é conduzida. Trabalha-se muito com a capacidade de visualização e imaginação, usa de imagens internas para que se atinja a compreensão de determinado tema ou conceito, similar à meditação criativa e transcendental;

- Meditação Passiva ou Receptiva: consiste em trabalhar a percepção de um estado de observador de nossos próprios pensamentos, como se estivéssemos assistindo a um filme em um cinema, apenas observando os pensamentos irem e virem, sem reter ou se envolver com nenhum deles, apenas observar.

A ciência comprova diversos benefícios da prática constante da meditação. E Os números impressionam: Comparada com os efeitos produzidos apenas por medicamentos, a meditação diminuiu em 49% as mortes por câncer, em 30% as decorrentes de problemas cardiovasculares e em 23% as provocadas por doenças em geral. Este estudo foi publicado em um importante periódico científico, focado em pesquisas nessa área (o “American Journal of Cardiology”), e se trata de uma pesquisa que durou nada menos do que 18 anos e foi feito com 202 homens e mulheres idosos e hipertensos; que se dedicaram sistematicamente a prática de meditação, duas vezes ao dia, todos os dias, durante 20 minutos e nada além disso.

Traduzindo em miúdos, a meditação faz aumentar as ondas alfa no cérebro, relacionadas ao relaxamento.

Nesse estado, cai o consumo de oxigênio, desaceleram-se os batimentos cardíacos e o metabolismo inteiro diminui. Em outras palavras, o organismo gasta menos energia para funcionar. Isso representa um verdadeiro estado de repouso. Sem contar que a prática regular reduz o estado de alerta permanente (aquela mania que a gente tem de estar sempre ligado em tudo), o que combate a ansiedade.

Meditar significaria, então, a cura de todos os males? Sim e não. Meditação é um treinamento mental que pode ajudar a combater muitas doenças. Não existe nenhuma técnica que seja milagrosa.

Entretanto, a prática regular cria condições para resolver nossos problemas e preocupações e, conseqüentemente melhorar nossa saúde. Ademais, na origem de grande parte das doenças que se manifestam está o estresse, que, como muito bem se sabe, dá maus frutos. Ele causa o desequilíbrio hormonal, pois produz o hormônio cortisol, que dentre outros efeitos, tenciona e enrijece as artérias. Isso por sua vez causa hipertensão, e pode resultar em derrames e ataques cardíacos.

## A Espada do Guerreiro – Arte Marcial Meditativa

Uma das propostas mais consistentes para a arte marcial, além dos benefícios para a saúde, e a proposta para promover autoconhecimento: conhecer nosso corpo, nossas limitações (cabe uma ressalva aqui, uma vez que nossas limitações não são nossos limites), aprender a lidar com a dor, a paciência, a força, a agressividade, controle (de nossa força, energia, alongamento, resistência); o respeito e o companheirismo (sempre que fazemos exercícios em dupla, e temos que perceber o ritmo de nosso companheiro e se adaptar a ele); a disciplina e o esforço, uma vez que temos em mente algumas propostas de resultados e estas nem sempre são claras e perceptíveis – mas estão lá. Em todo caso, o aprendizado é constante e não se limita a uma série de exercícios de fortalecimento muscular.

A lista é bastante ampla, como se pode imaginar, apenas considerando de forma superficial cada um dos itens que apresentei acima. O fato é que se não estamos atentos, observando-nos internamente, não conseguimos um envolvimento pessoal satisfatório com nosso treinamento, como treinamento de nossa entidade mental e psicológica. Apenas para ilustrar isso; peço para que se lembrem de quando fomos para o treino, e estávamos com a cabeça tão cheia de preocupações; e tivemos imensa dificuldade em nos concentrar na aula, parecendo impossível, naquele momento “responder” ao que era proposto pela aula? Fazer uma forma inteira era difícil, acompanhar a contagem mental de determinado exercício representava um esforço gigante, e evitamos nos dispersar com qualquer interrupção externa?

Nesses casos sempre nos parece muito difícil nos manter ali, presentes na aula; manter uma linha contínua de atividade de treino e raciocínio. A proposta da “meditação marcial” entra em cena exatamente neste ponto, é direcionada exatamente para este desafio – que também faz parte de nosso treinamento: apesar de todas as tempestades da vida, manter-nos presentes e conscientes no treino.

Aprender a estar presente de verdade nos treinos faz parte deste processo de autoconhecimento. Primeiro, aprendemos a ter a mente focada e atenta em função do que nos é exigido durante as aulas. Na sequência, e na grande maioria das vezes sem nos dar conta, esse estado de atenção inegavelmente permite



que toda atividade mental de nossa mente se aquiete, dando lugar a uma profunda condição de serenidade. E quanto mais conseguimos nos absorver no momento presente, na ação do treino, naquilo que temos a realizar “aqui e agora”, mais profunda está sendo a meditação.

Existe ainda outro patamar, mais refinado, que é o estado de clareza da mente, que sobrevém a serenidade da atividade mental. Pensar acaba se tornando um processo intuitivo, tão rápido que se torna além da própria consciência. A percepção se expande, e conseguimos ter um foco muito mais amplo do que aquele “pontinho” em que direcionamos nossa consciência, o senso analítico dá lugar a um senso de síntese (onde as partes se fundem ao todo e nossa percepção e raciocínio trabalham a partir desse todo) e nesse instante, estamos ali – e em termos de arte marcial, toda a tensão nos músculos se esvai e acessamos a sabedoria do corpo. Somos respiração, somos movimento. E tudo é pura e integralmente natural e espontâneo. Nada de planos, nada de reação e planejamento. Tudo se torna uma sucessão de ações.

É óbvio que este estado, mais avançado, requer prática, vivência e constância. Penso até que esta deve ser a meta. Assim como a arte marcial. O treinamento deve ser a todo instante, e não só restrito ao momento em que pisamos em nossa unidade para iniciar a aula. Deve ser algo constante e natural, que devemos a prender a adquirir e manter atuante, independente daquilo que fazemos: quer

estamos estudando, lavando a louça do jantar, indo trabalhar pela manhã de bicicleta. O envolvimento com a experiência, com o momento e com o que fazemos deve ser constante, e o estado da mente em meditação deve acompanhar-nos incondicionalmente.

Mas, quando falamos em meditação, tal ação não se restringe àquela imagem que nos vem à mente, de uma pessoa sentada, de pernas cruzadas e olhos fechados, absorto em si mesmo. Meditação pode ser praticada em qualquer hora, em qualquer local, em qualquer postura: sentado, deitado, de pé – e fazendo qualquer coisa. Meditação tem muito mais a ver com se envolver com o momento presente que qualquer outra coisa.

Penso que para o praticante de arte marcial, este estado de clareza e lucidez da mente, de paz e silêncio interno deve ser mais que desejável. Deve ser uma condição a ser atingida e um benefício do qual com toda certeza devemos usar e abusar. Afinal, é um dos recursos que dispomos; e se pensarmos nos benefícios que nos oferece.

*“Meditação é ver claramente o corpo que temos, a mente que temos, a situação doméstica que temos, o trabalho que temos, e as pessoas que estão em nossas vidas. É ver como reagimos a todas essas coisas. É ver nossas emoções e pensamentos simplesmente como são agora, neste exato momento, neste exato lugar, neste exato assento. Não tem a ver com tentar fazer algo ir embora, nem tentar se tornar melhor do que somos, mas ver claramente com precisão e gentileza. (...) Significa conhecer isso completamente, com um*

*tipo de suavidade, e aprender como, uma vez que você experimentou isso inteiramente, deixar ir.”* (PemaChödrön, “The Wisdom of No Escape and The Path to Loving-Kindness”, 1991 p. 18/19)

Para concluir, deixo uma modalidade rápida e bastante simples, aos que desejam vivenciar o estado de serenidade da mente meditativa. Acreditem, é bem mais simples e intuitivo do que parece...

Primeiro; algumas sugestões quanto ao ambiente:

- Garanta um lugar quieto e tranquilo onde você possa começar. Certifique-se de que seus telefones estão no modo silencioso. Evitar interrupções é um diferencial para um bom resultado;

- Usar velas aromáticas, buquê de flores, incenso ou música instrumental e suave que lhe agrade podem fazer com que a experiência sensorial resulte em algo muito belo;

- Diminua a iluminação ou apague as luzes se for usar velas. Sair da sua sessão de meditação direto para um ambiente muito iluminado pode lhe causar desconforto;

- Use uma cadeira com encosto reto para se sentar ou use algumas almofadas/travesseiros para apoiar suas costas e cabeça. Remova seus sapatos e afrouxe qualquer roupa apertada. Evitar o desconforto físico é de grande ajuda.

### Técnica Simples de Meditação

Esta técnica é baseada no som e sensação da sua respiração. Encontre um lugar sossegado onde você não será interrompido. Deitado confortavelmente ou sentado em uma cadeira, o que lhe soarmos confortável.

Sentado ou deitado, feche os olhos. Direcione seu foco para o som da sua própria respiração. Procure perceber o ritmo de sua respiração, e a mantenha num ritmo cada vez mais suave e tranquilo. Respire profunda e suavemente, sem forçar.

Mantenha-se concentrado no som da sua respiração, no ar que entra e sai de seus pulmões. Você pode começar a ter pensamentos aleatórios; não se preocupe, simplesmente deixe-os de lado, retornando a sua atenção para sua respiração.

Acalmar sua mente de toda tensão diária, de preocupações e medos; será sua meta final. Você pode perceber que seu corpo está se tornando mais leve, seus músculos relaxados e sentir sensações de formigamento em todo o seu corpo, isso é perfeitamente natural.

Deixe esta sensação de relaxamento espalhar-se por seu corpo completamente. Aproveite esta condição de relaxamento e ausência de tensão. Há ainda quem sente um pouco de euforia, e este é um sinal positivo que você está colhendo os benefícios da meditação.



Na internet, veicula a imagem acima, que em poucas linhas, apresenta oito benefícios praticamente imediatos da prática constante da meditação.



No dia 26 de maio, tivemos uma triste notícia. Um irmão, membro da família Peng Lai Brasil, faleceu deixando muitas saudades de todos os amigos e irmãos que cativou durante tantos anos.

Uma breve história de Antônio Esteves: Começou a treinar Kung Fu há quase 30 anos. Shifu André conta que o viu fazer matrícula no Kung Fu um pouco depois dele mesmo.

Assim, eles foram irmãos de treino e depois de alguns anos, Shifu André que tinha uma academia em Perdizes, se tornou seu professor. Nesta época, Sr. Antônio conquistou sua faixa preta no 1º Exame de Graduação Avançado realizado pelo Shifu André.

Mesmo depois que a academia do bairro fechou, Sr. Antônio continuou a treinar quando Shifu Carlos Eduardo de Moraes, que já era aluno do Shifu André e irmão de treino do Sr. Antônio, inaugurou a Unidade Perdizes algum tempo depois. Treinava com Shifu Carlos Eduardo há muitos anos e lá fez ainda mais amigos e continuou construindo uma história dentro da nossa família.

Sempre conosco desde muito antes do início da Peng Lai Brasil, fiel, dedicado, determinado, exemplo de força e luta.

Que você esteja com Deus. Vamos sentir muitas saudades. Nossos sentimentos a sua esposa Sra. Beth, a toda família e amigos.

**Shimo Élen Natis Azevedo e Shifu André Gomes de Azevedo.**

## CARTA DE DESPEDIDA DOS IRMÃOS PENG LAI PERDIZES

E no meio dessa confusão a que chamamos dia a dia; alguém partiu sem se despedir. E foi triste. Se houvesse um adeus; talvez fosse mais triste ainda. Talvez tenha sido melhor assim; uma separação como às vezes acontece em um baile de carnaval — uma pessoa se perde da outra, procura-a por um instante e depois adere a qualquer cordão. É melhor para os amigos pensar que a última vez que se encontraram, compartilharam do que tinham de melhor em si; depois apenas aconteceu que não se encontraram mais. Eles não se despediram, a vida é que os despediu, cada um para seu lado — sem glória nem humilhação. Creio que será permitido guardar uma leve tristeza, e também uma lembrança boa; que não será proibido confessar que às vezes se tem saudades; nem será odioso dizer que a separação ao mesmo tempo nos traz um inexplicável sentimento de remorso; e um indizível despeito.

E que houve momentos perfeitos que passaram, mas não se perderam, porque ficaram em nossa vida; que a lembrança deles nos faz sentir maior a nossa solidão; mas que essa solidão ficou menos infeliz: que importa que uma estrela já esteja morta se ela ainda brilha no fundo de nossa noite e de nosso confuso sonho?

Talvez não mereçamos imaginar que haverá outros verões; se eles vierem, nós os receberemos obedientes como as cigarras e as

# Homenagem ao Sr. Antônio Esteves (Seu Antônio)

paineiras — com flores e cantos. O inverno — te lembrás — nos maltratou; não havia flores, não havia mar, e fomos sacudidos de um lado para outro como dois bonecos na mão de um titeriteiro inábil.

Ah, talvez valesse a pena dizer que houve um telefonema que não pôde haver; entretanto, é possível que não adiantasse nada. Para que explicações? Esqueçamos as pequenas coisas mortificantes; o silêncio torna tudo menos penoso; lembremos apenas as coisas douradas e digamos apenas a pequena palavra: adeus.

A pequena palavra que se alonga como um canto de cigarra perdido numa tarde de domingo.

Inspirado no texto de Rubem Braga, "A Traição das Elegantes"; que todos os amigos da Unidade Perdizes deixam o seu saudoso adeus ao nosso querido amigo e irmão de treino Antônio Esteves, falecido em 26 de maio. Que o nosso adeus seja suave e belo; e que na simplicidade destes escritos, possamos traduzir com a máxima sofisticação todo o carinho, afeto e respeito que cultivamos por nossa convivência.

Que sua partida seja suave, e breve o nosso reencontro.

**Família Peng Lai da Unidade Perdizes**  
(Escrito por Jeferson Andrei em nome da unidade)



Com a família Peng Lai Unidade Perdizes – da esquerda para a direita: Filipe Perez, Claudio Dobos, Tiago Jarra, Shifu Carlos Eduardo, Seu Antônio Esteves, Marcelo Mattos, Priscila Norat e Luciano Nagayo.

## Despedida a um amigo

*“É hora de partir, meus irmãos, minhas irmãs  
Eu já devolvi as chaves da minha porta  
E desisto de qualquer direito à minha casa.  
Fomos vizinhos durante muito tempo  
E recebi mais do que pude dar.  
Agora vai raiando o dia  
E a lâmpada que iluminava o meu canto escuro  
Apagou-se.  
Veio a intimação e estou pronto para a minha jornada.  
Não indaguem sobre o que levo comigo.  
Sigo de mãos vazias e o coração confiante.”*

**Rabindranath Tagore**



# Wang Lang



**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.

Sabemos que nos dias de hoje existem várias linhagens de Louva-a-Deus, como o mei hua, ba bu, qi xing, tai ji e outros menos conhecidos. Cada um deles com suas características e abordagens próprias, mas se utilizando de um conjunto de técnicas e teorias em comum, afinal de contas, todos têm sua origem no Louva-a-Deus.

Um fato citado e aceito por todas as linhagens é que o fundador do estilo foi Wang Lang (王朗). Contudo, devido ao fato do estilo ter sido criado por volta de 400 anos atrás e vários registros históricos dessa época terem se perdido durante o domínio manchu sobre a China, a comprovação da veracidade das informações transmitidas oralmente é muito difícil - às vezes impossível.

Wang Lang é citado por vezes como um monge Shaolin ou como um guerreiro nascido em Shangdong durante o século XVII. Algumas lendas chegam a estimar datas, como 1622 ou 1644, mas não há registros que as comprovem. Temos a seguir um dos relatos lendários sobre Wang Lang e a criação do Louva-a-Deus. A maioria das lendas se assemelha a esse relato com algumas modificações.

Wang Lang nasceu no condado de Gimore, província de Shandong, e desde muito cedo teve a oportunidade de viajar pela China, aprender várias técnicas e fazer sua fama como artista marcial. Para testar suas habilidades de luta, decidiu ir até o Templo Shaolin e propor um desafio aos monges. Ao ser derrotado, recolheu-se para aperfeiçoar suas técnicas e teve a oportunidade de observar um pequeno louva-a-deus lutando com uma cigarra. Fascinado pela ferocidade e velocidade

do louva-a-deus contra um inimigo bem maior, ele observou e estudou seus movimentos, criando técnicas baseadas nos mesmos. Ao unir todas essas técnicas com as outras 17 técnicas que aprendera anteriormente, acrescentou a movimentação de pernas do estilo do macaco (Hou Quan), estava criado o estilo Louva-a-Deus que permitiu a Wang Lang derrotar os monges de Shaolin e receber grande reconhecimento como artista marcial.

Algumas lendas citam que a criação do estilo permitiu Wang Lang derrotar um famoso lutador chamado Han Tong, sobre o qual nunca conseguiu uma vitória anteriormente. Até esse momento o estilo criado por Wang Lang não fora integrado com as 17 técnicas citadas anteriormente. Ao derrotar Han Tong, ganhou destaque no meio dos artistas marciais e por conta desse sucesso fora convocado ao Mosteiro de Shaolin para uma reunião de mestre de técnicas comprovadamente efetivas em combate. Essa reunião permitiu que ele e o monte Fu Yu pudessem unir as 18 técnicas e criar todos os fundamentos teóricos e práticos do estilo. Mas isso também é apenas mais um relato lendário sem comprovação histórica registrada.

Os registros históricos mais remotos que temos sobre Wang Lang é a referência que o livro Volume dos Pugilistas de Chang (Chang Shi Wu Ji Shu), publicado em Henan, durante o reinado de Chieng Long (1736-1795), faz sobre sua habilidade com as espadas duplas. Mesmo essa citação não consegue comprovar a sua existência, ainda que os primeiros registros de Louva-a-Deus que se tem notícias



Estátua de Wang Lang no condado de Qing Dao

estejam relacionados ao monge Shengxiao Daoren, onde podemos dizer que começa a história registrada do Louva-a-Deus, ainda que a própria existência de Shengxiao Daoren também seja considerada mítica.

A ausência de registros não diminui a figura de Wang Lang como fundador do estilo Louva-a-Deus. Tanto que um memorial em sua homenagem foi construído no templo Guanyin no monte Lanshan, onde existe uma estela (monumento em pedra erguido em homenagem a algum acontecimento) com a lenda local contada sobre a figura do criador do estilo Louva-a-Deus. Se Wang Lang é um mito ou uma lenda, é algo secundário. O mais importante é que sua figura nos serve de inspiração para o estilo que compartilhamos.

### **WANG LANG CORTA A TERRA**

*Golpeie no corpo em cima  
Abaxe o par de espadas  
Incline o corpo e corte a terra*

Citação sobre Wang Lang no livro  
Volume dos Pugilistas de Chang



### Por Bruno Silva do Nascimento

Graduado em administração de empresas. É analista de Recursos Humanos e professor de inglês. Treina Kung Fu há 2 anos na Unidade Pirituba.



Com seu professor, Jiaolian Jander Camargo e sua irmã de Treino, Nelia Oliveira - Exame de Graduação

Minha história na Peng Lai começou há aproximadamente dois anos em uma época turbulenta da minha vida. Assim como a grande maioria dos jovens, trabalhava e estudava (para piorar estava indo para o último ano e ainda teria que realizar a epopeia do TCC (trabalho de conclusão de curso), não tendo tempo para nada e sempre estressado.

Em um dia que retornava do trabalho notei a fachada na nova academia e fiquei encantado! Parecia um sonho, pois sempre quis realizar artes marciais, mas não tive oportunidade. Assim que conclui as provas da faculdade corri para conhecer o lugar. De imediato fiquei impressionado com as instalações e com os conhecimentos do Shifu Jander, o qual tirou todas as minhas dúvidas e me convidou para uma aula experimental. Desse momento em diante tinha certeza que queria estar lá sempre que possível.

Meu início no Kung Fu foi movido pela emoção do momento, pois com a razão me perguntava como arrumaria tempo para treinar se trabalhava e estudava todos os dias. Fiz um acordo com o shifu que

treinaria somente aos sábados e todos os dias que não tivessem aula.

Como não frequentava as aulas com a mesma periodicidade dos meus irmãos de treino, comecei a treinar em todos os lugares, andando na rua, dentro do ônibus, no trabalho, faculdade, restaurante entre outros. Onde estivesse ficava visualizando os movimentos e chutes da faixa branca.

Quanto mais treinava, mais apaixonado ficava. Além dos ensinamentos marciais começava a compreender uma filosofia de vida voltada para o bem, qualidade de vida, humildade e tranquilidade. Tudo era tão interessante que o conhecimento não fica restrito a academia.

Com o Kung Fu aprendi a ficar mais calmo, me relacionar melhor com as pessoas e ser mais paciente. Essa riqueza que transcende as paredes da academia foi o principal diferencial que percebi na Peng Lai.

Com o avançar do tempo, conheci muitas pessoas bacanas, os treinos ficaram mais complexos, surgiram seminários, treinos no parque, apresentações e muitos outros eventos que me fizeram compreender verdadeiramente o slogan da academia em que todos são "Uma grande família". Realmente essa máxima é verdadeira, pois todos querem o bem do próximo e todos crescem juntos, evoluindo passo a passo, movimento a movimento, faixa a faixa.

A pessoa de dois anos atrás antes do kung fu, sem tempo para nada e constantemente estressada se perdeu no caminho. Não sei onde ela

está e não sinto a mínima falta dela. Hoje já tenho o ensino superior completo, mas continuo estudando na pós-graduação. Mesmo tendo que trabalhar e estudar encontro tempo para treinar. A lição que fica da minha história para todos é que por mais que a sua rotina seja corrida ou complicada, sempre é possível arrumar um tempo para realizar o que você gosta. Talvez você não consiga treinar três vezes por semana, mas participar dessa arte marcial e fazer parte dessa família não tem preço.

Tudo é questão de organização e gestão de tempo. Todos nós temos 24 horas disponíveis e chave para encontrar tempo é QUERER. Eu não tinha tempo, mas queria MUITO treinar. Mudei minhas rotinas, me adaptei e consegui.

Sou muito feliz na Peng Lai, tenho um grande Shifu e muitos amigos dos quais me ajudam sempre a crescer. Não existe competição entre nós. Todos se ajudam e nos apoiamos. A felicidade não está em crescer sozinho, mas nos desenvolvermos juntos, sempre nos ajudando.

De maneira breve, essa é minha história. Do cara sem tempo que descobriu sua paixão e teve sua vida mudada pelas artes marciais.

Estou apenas no começo da jornada e, sem pressa e com o apoio dos meus amigos e professores, espero crescer a cada dia, me desenvolver nas artes marciais e, acima de tudo, melhorar como pessoa durante esse processo.



## Ano Novo Chinês Celebrando a Cultura Chinesa



O Ano Novo chinês é o mais importante dos feriados tradicionais da cultura chinesa. Na China, é conhecido como “Festival da Primavera”, a tradução literal do nome chinês 春节 (Pinyin: Chunjie), já que a temporada de primavera no calendário chinês começa com o Lichun, o primeiro termo solar no ano do calendário chinês. O festival inicia no primeiro dia do primeiro mês (em chinês: 正月; pinyin: Zhengyue) no calendário tradicional chinês e termina com a Festa da Lanterna. No ano de 2013, o feriado inicia-se dia 9 de fevereiro, durando até dia 24 de fevereiro.

O ano de 2013 é o ano da Serpente para o Calendário Chinês. Os anos da serpente representam o sexto no ciclo, após os anos de dragão, e se repetem a cada 12 anos. Uma antiga história chinesa diz que ter uma serpente em casa é um bom presságio, pois significa que sua família não vai morrer de fome. A serpente também é interpretada como símbolo representativo do caráter, servindo como uma medida de valor que cada indivíduo coloca em sua riqueza material. A Serpente é afiada e astúcia, bastante inteligente e sábia. **Fonte:** <http://chinainvest.com.br/pt/>

## Novo site oficial Peng Lai Brasil



No dia 10 de Maio de 2013, foi ao ar o Novo Site Oficial da Peng Lai Brasil. Produzido por Jiaolian Cesar Nalio – instrutor de Kung Fu credenciado pela Peng lai Brasil, responsável pela Unidade São Caetano do Sul e Tatiana Vetrenka Nalio, formanda no curso de instrutores de Kung Fu – turma 2013, também responsável pela Unidade São Caetano do Sul. Ambos são web masters, diagramadores da Folha Peng Lai e proprietários da Multipla Virtual Sites. O site apresenta um novo e mais bonito layout que facilita a navegação com dinamicidade. Além disso, contém mais informações sobre nossos eventos e atividades de cada Unidade. As notícias serão sempre atualizadas com maior eficiência, proporcionando o melhor conhecimento de tudo o que está acontecendo na família Peng Lai.

Acessem: [www.penglai.com.br](http://www.penglai.com.br)

## Seletiva Paulista – 1ª etapa

A Seletiva Paulista de Kung Fu - Wushu - 1ª Etapa – em Limeira, nos dias 13 e 14 de abril no Ginásio Poliesportivo do Nosso Clube, sob a responsabilidade do Presidente da Federação Paulista de Kung Fu Wushu - Prof. Jairo I. Figueiredo.

A Peng Lai Brasil esteve presente em grande torcida e com os melhores atletas da nossa família Kung Fu, obtendo ótimos resultados. Agradecemos a todos que participaram do evento, mostrando garra, força e determinação.

PARABÉNS ATLETAS:

Gabriel Oliveira Silva, Thierry De Médio, Igor Galiano Aguiar, Gabriel Augusto De Oliveira Ferreira, Thais Tsumura, Rosana Neves Fernandes, Rafael Pessoa Lima, Otavio Crippa Gonzaga, Joseph Rembert, Bruno Silva Nascimento, Henrique Ribeiro e Raquel Dos Santos Araújo.





## Seletiva Paulista – 2ª etapa

Nos dias 11 e 12 de maio, aconteceu a Seletiva Paulista – 2ª Etapa em Pirassununga, no Ginásio Municipal Mauro Pozzil, sob a responsabilidade do Prof. Élcio Rodrigues Jr.

O evento contou novamente com mais um grupo de atletas da Peng Lai, mostrando garra e talento.

PARABÉNS ATLETAS: Shifu Marcio Augusto, Jiaolian Cesar Nalio, Shifu Douglas de Médio, Shifu Carlos Eduardo de Moraes, Priscila Norat, Marco Antonio Campagnolli Jr., Tatiana Vetrenka Nalio, Tamara Crippa Gonzaga, Linda Mattoli, Nicoli de Souza, Raphael Bueno Cura, Gabriela Campion Bastos, Leonardo Stefani, Andrew Veline, Fabio Eduardo Hukai, Fernando Favoretti Vital do Prado, Lucas Barboza, Claudio Dobos De Moraes, Luiz Paulo M. Tempester, Marcelo Mattos Jarra e Rodolpho Parente Vasconcellos.

## 1ª Biblioteca – Peng Lai Brasil



No dia 26 de março de 2013, foi implantada a primeira biblioteca Peng Lai Brasil na Unidade Santo André. A placa com o logo da biblioteca leva uma frase dita pelo Mestre SHI ZHENG ZHONG: "Aprender até o último sopro de vida" em sua homenagem.

A novidade é que essa biblioteca será itinerante, ou seja, os alunos de todas as unidades poderão ter acesso à listagem de livros disponíveis, como também fazer o pedido do livro desejado e realizar o empréstimo. A listagem e o regulamento para solicitar livros serão apresentados em breve.

Para mais informações, visite a Unidade Santo André ou entre em contato pelo e-mail: [shifu.luiz@penglai.com.br](mailto:shifu.luiz@penglai.com.br)

Shifu Luiz Leonardo - Peng Lai Brasil - Unidade Santo André - [santoandre@penglai.com.br](mailto:santoandre@penglai.com.br)

## Treino Especial Feminino



No dia 08 de março foi um dia especial, o dia Internacional das Mulheres. E para comemorar de forma diferente, a Peng Lai Brasil, realizou um Treino Especial Feminino no

dia 10 de março - no Parque no Ibirapuera - sob a direção da Instrutora Raquel Dos Santos Araújo – Unidade Santa Cecília e Peng Lai Brasil Núcleo Bom Retiro.



Parabéns, Jiaolian Raquel pelo treino ministrado com talento e carinho, e às Mulheres Kung Fu por dividirem seu dia especial conosco.

*«Ser mulher é viver mil vezes em apenas uma vida, é lutar por causas perdidas e sempre sair vencedora, é estar antes do ontem e depois do amanhã, é desconhecer a palavra recompensa apesar dos seus atos. Ser mulher é acima de tudo um estado de espírito, é ter dentro de si um tesouro escondido e ainda assim dividí-lo com o mundo.»* (homenagem para o Dia Internacional da Mulher)

## Novidades Família Peng Lai

No dia 22 de Abril, sorteamos no perfil oficial da Peng Lai Brasil no Facebook (rede social), uma Caneca Oficial "Família Peng Lai".

O vencedor foi Ricardo Brassolotto, aluno da Unidade Santa Cecília sob a direção do Shifu Marcio Augusto. A Caneca Oficial é vendida sob encomenda nas Unidades Peng Lai Brasil

Em breve mais novidades e promoções.





## 3º Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu Peng Lai Brasil

No dia 03 de Fevereiro, foi realizada a Palestra Explicativa Gratuita sobre o 3º Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu da Peng Lai Brasil – Turma 2013 – Na Unidade Limão.



O curso teve início no dia 17 de março e foi para buscar inovar e melhorar sempre, que o 3º curso foi reformulado para cada vez mais atender as necessidades de uma formação ideal para futuros instrutores e ainda, proporcionar o contínuo aperfeiçoando para instrutores formados.

Os objetivos do Curso são:

\* Formar instrutores de Kung Fu fundamentados nos princípios éticos e tradicionais da arte marcial chinesa, com base sistema Peng Lai Brasil,

\* Capacitar os instrutores no sistema de ensino Peng Lai Brasil, para ministrar aulas em diferentes localidades,

\* Contribuir para que os instrutores desenvolvam uma visão empreendedora,

estimulando-os a abrirem seu próprio negócio,

\* Incentivar os instrutores a praticarem e se apropriarem dos ensinamentos adquiridos na formação, contribuindo para melhoria de sua qualidade de vida.



O novo Programa inclui aulas teóricas pela manhã e práticas no período da tarde - apostiladas com detalhamento das técnicas iniciantes e algumas intermediárias de nosso sistema-, tudo para facilitar o futuro instrutor no exercício de seu trabalho. Frente a isso, percebemos a importância da participação dos Instrutores já formados nestas aulas que são dinâmicas e motivadoras.

Apresentamos a turma de futuros (as) instrutores (as) do 3º Curso:

Camila Mendes, Rodolpho Vasconcellos, Rubens Domingues, Alex Valentim, Joseph Rembert, Luiz Paulo Tempester, Fabio Veríssimo Matos, Tamara Crippa Gonzaga, Rosana Neves Fernandes, Ricardo Brassoloto Leite, Antônio Marcos Maciel, Lucas Barbosa, Priscila Norat, Thalita



GutPilcsuk, Bruno Silva Nascimento, Aparecida de Oliveira, Cynthia Sayuri Homa, Cesar da Conceição Rodrigues, Marco Antonio Campagnolli Junior, Pedro Ramires da Silva Medina, Leandro Pereira da Silva e Tatiana Martins Vetrenka Nalio

Desejamos uma ótima jornada a mais este desafio!

Peng Lai Brasil - Equipe CFI 3: Gil Rodrigues, Élen Azevedo, André Azevedo e Marcio Augusto

## Peng Lai Nas Redes Sociais

Além do site oficial, a Peng Lai procura manter comunicação com seus membros e amigos por outras fontes da mídia:

A fonte mais utilizada neste momento é a Rede Social Facebook onde a Peng Lai Brasil possui:

Um perfil Oficial, um grupo e uma página (fan page).

Para acessar:

- **Perfil Oficial Facebook** – adicionem pelo link: <https://www.facebook.com/peng.laibrasil>
- **Grupo Oficial Peng lai Brasil no Facebook:** <https://www.facebook.com/groups/penglaibrasiloficial>
- **Página (Fan Page) da Peng Lai no Facebook:** <https://www.facebook.com/pages/Peng-Lai-Brasil/156828237745083>;



Outra fonte de comunicação é feita através de vídeos pelo **Site Youtube.**

Acesse: <http://www.youtube.com/agakf>

Twitter: @Peng\_Lai\_Brasil

SAIBA MAIS SOBRE A PENG LAI E SEJA BEM VINDO (A)!





## Exame de Graduação Especial

Fotos por Ingrid Ricetto



**Por Raquel dos Santos de Araújo**

Instrutora de Kung Fu Peng Lai Brasil - turma de 2010-2011 e aluna da unidade Santa Cecília. Formada em Educação Física e responsável pelo Núcleo Peng Lai Brasil Bom Retiro.



## Exame de troca das Faixas Vermelha para Marrom e Marrom para Marrom Tradicional

O dia 26 de maio de 2013 foi de festa para a família Peng Lai Brasil. Neste dia foi realizado o Exame de Faixas Avançadas: Vermelha (2º Ji) para Marrom (1º Ji) e da Marrom (1º Ji) para Marrom Tradicional (1º Duan). Em clima de tensão e expectativa, todos se prepararam para uma apresentação cheia de detalhes, onde a conquista seria baseada no esforço e no empenho de cada aluno. Foi um dia de “dar show”, show de técnicas muito preciosas, que foram passadas com muito esforço para cada um dos alunos ao longo de tantos anos. Inicialmente foi feito o aquecimento e alongamento individuais, em seguida as formas de cada faixa em grupos divididos em pares e ímpares, com o sorteio das técnicas a serem apresentadas e avaliadas, finalizando com um teste de resistência. Uma dica importante, é não se deixar levar pelo

momento, pois o nervosismo excessivo pode causar o tão temido esquecimento diante de tantas técnicas e exigências.

Finalizado o exame, um desabafo foi feito pelos mestres mencionando que as expectativas traçadas por eles e até mesmo por nós, não foram atendidas plenamente, entretanto, nada apagou a determinação e a garra de cada aluno examinado, pois o caminho percorrido até este momento foi longo e repleto de desafios e portanto, não poderíamos desistir.

Ao final dos discursos, houve uma homenagem aos destaques das duas faixas: Otávio Crippa Gonzaga (Faixa Marrom para Marrom Tradicional) brilhou ainda mais o exame e recebeu pelo seu desempenho uma linda lança. O destaque da faixa Vermelha para a Marrom foi: Alex Valentim,



Otávio Crippa recebe uma lança pelo seu desempenho



Alex Valentim recebe uma espada reta pelo seu desempenho

presenteado com uma espada reta. Acredito que o grande mérito foi conseguir o resultado há tanto tempo esperado e receber dos amigos e familiares presentes todo o carinho e apoio. Agradecemos toda a equipe técnica que no momento exato soube nos orientar e ajudar da melhor forma no que precisávamos.



Durante o Exame as formas foram surpresa, sorteadas para sua execução: Gabriele Alex

Os certificados e faixas foram entregues mas um irmão de treino teve uma grande surpresa. Enquanto esperava ser chamado pelo seu nome como todos os demais e, após todos serem congratulados, um silêncio denunciava que ele havia sido reprovado, até que o Shifu André fez um emocionante discurso: mencionou o

instrutor Marcos Paulo Claudino, qualificando-o como extremamente dedicado e persistente, elogiando-o por sua força e luta pelo desejo de superar todo e qualquer limite. Assim, Marcos Paulo foi chamado e sua faixa entregue, juntamente com a contagiante emoção de todos que presenciaram o respeitoso discurso do Shifu André e que aqui cito resumidamente.



Marcos Paulo recebe um abraço de Seu Shifu, Marcio Augusto

A determinação do grupo examinado, simbolizou não somente a expressão de todo conhecimento adquirido desde o início dos treinamentos básicos, mas também do empenho pela superação diária e o respeito pelo legado nos deixado pelo Mestre e nossos Shifus com carinho e dedicação. Foi um momento de intensas sensações no intuito de nos mostrarmos íntegros, fortes, determinados e com a energia de exímios guerreiros e amantes



Cesar e Jander sendo avaliados durante a execução de um DuiLian

da arte que é um tesouro inestimável. Obrigada a todos e parabéns irmãos de treino e professores Peng Lai.



As mulheres mostrando sua garra e determinação: Raquel e Tatiana

*“Tenha coragem. Vá em frente. Determinação, coragem e autoconfiança são fatores decisivos para o sucesso. Não importa quais sejam os obstáculos e as dificuldades. Se estamos possuídos de uma inabalável determinação, conseguiremos superá-los independentemente das circunstâncias, devemos ser sempre humildes, recatados e despidos de orgulho.” (Dalai Lama)*

Parabéns aos nossos mais novos faixas Marrom: Antonio William Sousa, Rodrigo Marques, Alex Valentim, Marcos Paulo Alves Claudino, Rosana Neves, Fabio Matos, Gabriel Augusto, Karina Corrotti, Tatiana Vetrenka Nalio, Marco Antonio Campagnoli.

Parabéns aos novos faixas Marrom Tradicional: Uilians Mendes, Jander Camargo, Henrique Ribeiro, Cesar Nalio, Otavio Crippa Gonzaga, Rodrigo Constantino Novo, Raquel dos Santos Araújo, Cláudio Dobos de Moraes e Marcelo Mattos Jarra.



## Campeonato Oficial Federação Paulista de Kung Fu/Wushu

**XXVIII Campeonato Paulista de Kung Fu – Wushu**

Dias: 28, 29 e 30 de Junho de 2013 - Cidade: Campinas

Local: Ginásio do Guarani - Sob a responsabilidade da Profa. Ana Cristina Consoli

Poderão participar do 24º Campeonato Paulista os atletas classificados nas Seletivas de LIMEIRA E PIRASSUNUNGA ou ainda por convocação dos Diretores.



## III Campeonato Interno Peng Lai Brasil

Dia: 18 de Agosto – a partir das 09:00hs

Local: Ginásio do Colégio Padre Moye

Endereço: Av. Deputado Emilio Carlos, 318 - Bairro do Limão - SP (200 metros da Unidade Limão)

Inscrições no site da Peng Lai: [www.penglai.com.br/campeonato](http://www.penglai.com.br/campeonato)

Consulte o regulamento: [www.penglai.com.br/regulamento.php](http://www.penglai.com.br/regulamento.php)

Alunos de todas as graduações poderão participar, informe-se na sua unidade.

## Treino Especial para Crianças

Será realizado no dia 12 de Outubro, das 9 às 12h, no Parque Regional da Criança - Av. Itamarati, 536 - Vila Curuça - Santo André. Em breve mais informações no site [www.penglai.com.br](http://www.penglai.com.br) e em uma Unidade Peng Lai Brasil.



## 2º Peng Lai pela Vida Campanha de Doação de Sangue em Família

Dia: 01 de Dezembro de 2013

Em breve mais informações no site [www.penglai.com.br](http://www.penglai.com.br) e em uma Unidade Peng Lai Brasil

Realização: Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba - Direção: Jiaolian Jander Camargo, Thalita GutPilcsuk e Georgia Mallet

## Confraternização de Final de Ano Família Peng Lai no Templo Zu Lai

Dia: 08 de Dezembro de 2013

Conheça o templo, visite: <http://www.templozulai.org.br>

Em breve mais informações sobre o passeio no site [www.penglai.com.br](http://www.penglai.com.br) e em uma Unidade Peng Lai Brasil



Foto: [www1.folha.uol.com.br](http://www1.folha.uol.com.br)



Por Shimo Élen Natis

## Promoção da Folha

Escreva uma frase respondendo:

**POR QUE VOCÊ LÊ A REVISTA "FOLHA PENG LAI"?**

Envie para: [folha@penglai.com.br](mailto:folha@penglai.com.br)

A melhor frase vai ganhar um moletom oficial da Peng Lai Brasil.

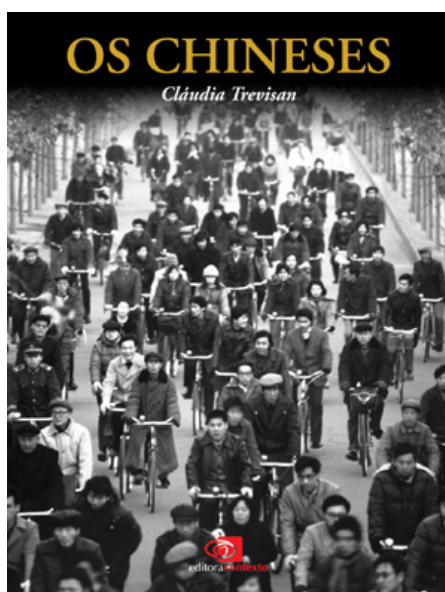
Prazo para envio da frase: até dia 15 de julho de 2013

Divulgação do Vencedor: dia 22 de julho de 2013



Por Rodrigo Marques

## Livro: Os Chineses



Autora: Cláudia Trevisan

Editora: Contexto

Ano: 2009

336 páginas

Fonte: <http://www.editoracontexto.com.br/chineses-os.html>

Em sua obra ricamente ilustrada de fotos e mapas, a jornalista e correspondente internacional Cláudia Trevisan, relata de maneira muito acessível os princípios históricos e contemporâneos que contribuíram para a singularidade chinesa.

Atuando como jornalista e correspondente brasileira na China, as várias informações distribuídas pelas 336 páginas do livro são resultado de sua experiência pessoal e profissional, que permitem ao leitor explorar o pensamento e o comportamento dos chineses, lhe oferecendo ainda, boas noções acerca da Culinária, da Medicina e de expressões artísticas chinesas como a Escrita, o Cinema e o Kung Fu.

O denso teor das pesquisas somado à fidelidade histórica e a leveza da escrita da autora tornam «Os Chineses» um livro indicado a todos que se interessam pela China e pela civilização chinesa.



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

