

Folha Peng Lai

Edição Nº 12 - Ano 04 - Julho a Dezembro de 2013

Distribuição Gratuita



Download da revista pelo site: www.penglai.com.br/site/folha.php

III Campeonato Interno Peng Lai Brasil

Shifu Kevin no Brasil! Seminários e Palestra





Já estamos em mais um final de ciclo, ou melhor, em mais um final de ano, um ano que certamente foi marcado por muitos desafios e como todo desafio sempre encontrar um guerreiro disposto a superá-lo, foi isso que fizemos até agora.

Como dito a acima, foram muitas as conquistas e uma delas merece um destaque. A realização do nosso III Campeonato Interno foi algo que deixou marcas inesquecíveis no corpo dos atletas, na mente de toda a comissão organizado e sobretudo, no coração dos amigos e familiares presentes, um grande evento e a prova de um trabalho bem feito.

Outro tema sempre recorrente em nossa publicação é o processo de educação que está intimamente relacionado ao ensino das técnicas tradicionais de Kung Fu. São conceitos que tratam da virtude do homem e estabelecem uma relação entre o ambiente de treino e as relações que devemos estabelecer com nossos semelhantes visando um boa convivência, confirmam as matérias as Virtudes da educação Chinesa e Educando nossos filhos.

Essa edição da Folha é especial, pois é a nossa edição de número doze, e por falar em doze, esse número é glorioso e rodeado de mistérios, pois diz respeito as relações entre o abstrato e o concreto, entre a Trindade e o mundo material, e não é por acaso a Folha Peng Lai chegou a essa edição, aquilo que começou como uma singela publicação de poucas páginas, se tornou um "monstro" como diria meu irmão. Um monstro que ganhou corpo e forma e como disse Vinícius de Moraes " Cresceu em alto e profundo, em largo e no coração, E como tudo que cresce ele não cresceu em vão".

Assim como não cresceu em vão a nossa Campanha Peng Lai Pela Vida, o nosso número de participantes nos eventos Peng Lai no Parque, Treino especial para crianças e nos campeonatos Brasileiros o que demonstra que estamos crescendo, não só em alto mas sim em largo e fundo no coração de todos aqueles que acreditam na tradicional arte do Kung Fu.

Sejamos todos felizes, uma ótima leitura!

Nesta Edição

III Campeonato Interno Peng Lai Brasil	03
As Virtudes da Educação Chinesa - Jin Li	06
Saúde e Energia	07
Pergunte ao Shifu	11
Vida Saudável	13
Cultura Oriental - Festival da Lua	14
Língua Chinesa	15
Toque de Mestre - Yùndòng	16
Trocando Ideias - Louva-a-Deus e Shuaijiao – Similaridades	17
Curiosidades - As Cinco Grandes Montanhas da China	18
Família do Kung fu - Educando nossos filhos	20
Na Academia - Exame de Graduação	21
Aconteceu	23
Entretenimento e Dicas Literárias	26
Eventos - II Campanha Peng lai pela Vida / Shifu Kevin no Brasil	27
Homenagem ao Mestre Nereu Graballos	28
Tao em Quadrinhos	29



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

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

Editor Chefe: André Azevedo - **Editores:** Élen Natis e Gil Rodrigues - **Revisão:** Élen Natis, Martha Monique Santos, Gil Rodrigues, Antonio Willian Sousa e André azevedo - **Os textos desta edição foram elaborados por:** André Azevedo, Élen Natis, Antonio Willian Souza, Rodrigo Marques e Martha Monique Santos - **Colaboradores desta edição:** César Rodrigues, Dra. Graziela Nobre, Douglas de Médio, Érica de Médio, Georgia Mallet, Jeferson Andrei Pereira, Rafael Souza de Barros, Shuyu Lin e Thalita Gut Pilcsuk - **Fotos Oficiais Peng Lai Brasil por:** Marcos Duarte, Tatiana Vetrenka Nalio, César Rodrigues, Gil Rodrigues 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

Equipe Folha Peng Lai

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

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

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

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

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

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

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:

Seção Pergunte ao Shifu

Georgia Mallet (Unidade Pirituba);
Rafael Souza de Barros (Unidade Pirituba) e
César Rodrigues (Unidade Santo André).

Artigos

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.

Dra. Graziela Nobre é Nutricionista atuante na área clínica. Realiza atendimento em consultório; atendimento domiciliar como Personal Diet - foco em reeducação alimentar da gestação ao envelhecimento, serviços de assessoria e consultoria

nutricional em escolas com educação nutricional, estabelecimentos comerciais com controle de qualidade, elaboração de cardápios e treinamento de funcionários. É professora de Nutrição no Curso de Formação de Instrutores de Kung Fu - Peng Lai Brasil.

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.

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.

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

III Campeonato Interno

Folha Peng Lai

Edição Nº 12 - Ano 04 - Julho a Dezembro de 2013



III Campeonato Interno: O Evento



Por Thalita GutPilcsuk

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



www.flickr.com/dartesphotos

No dia 18 de agosto, o Colégio Padre Moyer foi o cenário do 3º Campeonato Interno Peng Lai Brasil. Uma experiência única para as dezenas de competidores, convidados e familiares. Para mim, e certamente para a grande maioria dos atletas, esse dia tão especial foi o ponto alto de um trabalho que começou meses antes, no momento em que decidi competir. Treinos diários incluindo finais de semana, na academia, no parque, em casa, na rua, na chuva, na lama. Até treino de torcida teve! Pelo que vimos nas apresentações é notável o quanto cada participante se esforçou para dar o melhor de si.

E enfim, chegou o dia!

O período da manhã foi marcado pelas apresentações de todas as categorias iniciantes, e também do sênior, infante, juvenil e mirim. As crianças! Muito mais do que apresentações. Da mesa da arbitragem que eu vi nas “nossas” crianças foram inúmeros motivos para acreditar que o futuro melhor existe, com disciplina, esporte, cultura, educação, socialização, incentivo. Reconheci também o sucesso do trabalho didático dos professores e instrutores da Peng Lai, porque ensinar

nossa arte para crianças é um ofício único. E que exemplo de coragem elas me deram ao, tão pequeninas, entrarem naquele imenso tapete vermelho para executar suas formas! Algumas ainda sem entender direito o significado daquele momento, outras marcialmente concentradas, mas todas muito corajosas.

Posso dizer o mesmo dos atletas iniciantes. Independente da idade, tenho a sensação de que, para um iniciante, se expor à uma plateia e uma mesa de árbitros que vão avaliar seu desempenho, é subir o primeiro degrau de uma longa jornada! Parabéns

àqueles que, mesmo com pouco tempo de treino encaram o desafio.

Durante o dia, um dos momentos que mais me emocionou foi a apresentação da categoria sênior. O nome assusta, mas seniores são todos os atletas com 35 anos ou mais, uma extensa faixa etária considerando que tínhamos participantes inscritos com mais 60 anos. E porque me emocionei? Porque do iniciante ao avançado já premiado, do mais nervoso ao irritantemente seguro, todos eles tinham plena consciência do que representa em sua vida pisar naquela arena. Seja pela saúde,





III Campeonato Interno



pela paz de espírito, para vencer um preconceito, para realização pessoal, para estar próximo à família, por amor à arte... cada atleta sênior transpareceu saber porque estava ali. Além do mais, ver um pai se emocionar com a apresentação de um filho é natural, mas quando um filho se emociona ao ver o pai, é sensacional. Quantos filhos corujas vimos naquele ginásio!



Nas categorias infante e juvenil foi possível enxergar a cara da nova geração Peng Lai. Eles voam, são competitivos, querem se mostrar, eles podem. Categorias disputadíssimas em quantidade e qualidade, por meninos e meninas que estão em idade perfeita para formar e performar.

Após o término das apresentações da manhã, fizemos uma pausa geral para o almoço. Momento vaidade no banheiro feminino do ginásio! Todas as atletas queriam estar lindas para a abertura oficial! E foi assim que o campeonato recomeçou.

Quem assistiu a abertura oficial



confirma que foi um show à parte. Tivemos a entrada das delegações, todos cantamos o hino nacional brasileiro, foi feita uma série de homenagens, e nossos diretores fizeram discursos emocionantes. Começaram então as apresentações especiais. A dança do leão foi belíssima e impressionou todos os presentes. Foi uma aula sensitiva para quem tem pouco conhecimento sobre a cultura oriental. Na sequência, mais de 30 artistas marciais marcharam organizadamente aos seus postos, para uma apresentação sincronizada de pura arte. Fazer parte desse grupo foi um aprendizado maravilhoso, divertido, renovador, e pelo que percebi a apresentação foi de encher os olhos! Em grupos, mostramos algumas das nossas técnicas alternadas à brilhantes apresentações em dupla e formas com armas.

Na sequência voltamos nossas atenções para as apresentações dos professores. Ver nossos mestres mostrando os diamantes da arte é muito inspirador. O olhar, a concentração, a técnica, a movimentação deles. Naqueles minutos parece que eu nem pisquei com receio de perder algum detalhe. Foi um grande presente para todos nós!

Retomamos as atividades nas arenas para as competições do período da tarde. Chegou a vez dos adultos intermediários e avançados entrarem na disputa. Um show de



formas avançadas, atletas correndo de uma arena para outra, apresentações de grupos empolgantes, armas cuidadosamente manuseadas. A comoção de um ginásio inteiro ao incentivar um atleta que deixou sua arma cair, e a outro que no momento da apresentação se esqueceu da forma. As provas de que nosso kung fu é muito mais do que uma simples arte.



Chegou também a minha vez. Fazer um aquecimento na área de concentração é o momento de interagir com pessoas do bem que quase nunca temos oportunidade de ver. Entrar em fila, assistir as adversárias, pisar naquele quadrado demarcado e esperar o presidente da mesa dizer "Apresenta Thalita". Instantes infinitos e indescritíveis. Se eu fechar os olhos consigo me transportar para aquele momento, ouvindo a torcida se confundido com as batidas do meu coração, e passeando a vista entre a imensidão vermelha que me esperava e os olhos de cada árbitro da mesa. Pisar na arena confiante, fazer o cumprimento, me posicionar e receber a autorização. Meu momento no centro da arena! Hora de mostrar o melhor de mim, superar meus limites, vencer meus adversários internos. Foi assim que encarei minha participação, e espero que todos consigam ver a competição dessa forma, pois esse para mim é o real sentido de estar naquele lugar. Fechar a forma, saudar a mesa e caminhar realizada para a lateral, para aguardar a nota. Foram 5 categorias, 5 processos como esse, cada um diferente do outro e igualmente maravilhoso. Eu



III Campeonato Interno

Folha Peng Lai

Edição Nº 12 - Ano 04 - Julho a Dezembro de 2013



posso afirmar que naquele dia saí do ginásio de alma leve, pois curti cada segundo de arena, em estado de graça comigo mesma!

Para fechar o campeonato, a tão esperada categoria Tri-Star. Apresentações de tirar o fôlego, dos atletas e da torcida, que ficou na expectativa! Uma superação de limites incrível. Quem estava de fora acompanhou em êxtase um espetáculo de resistência física, técnica e performance. Parabéns pessoal do Tri-Star, vocês são uma referência para todos!



Por falar em torcida, o campeonato interno da Peng Lai Brasil nunca mais será o mesmo depois da festa que foi feita nas arquibancadas do Padre Moyer! Gritos de guerra, assovios, músicas, apitos, balões, faixas, teve de tudo. Até os mais tímidos se renderam à diversão de torcer e incentivar os participantes! As premiações foram carregadas de alegria, uma comemoração geral de atletas e familiares de todas as unidades, que durante o decorrer do dia deram uma aula de admiração mútua, cooperação e respeito!

Gostaria de parabenizar e agradecer à diretoria da Peng Lai Brasil e equipe da Unidade Limão - Shifu André Azevedo e Shimo Élen Natis Azevedo - pela brilhante



organização do evento. Tudo foi carinhosamente pensado para que o campeonato fosse um sucesso. Arenas oficiais da federação, as lindas medalhas personalizadas com a silhueta do nosso mestre Shi Zheng Zhong, troféus para diversas premiações diferentes, convidados mais do que especiais, homenagens importantes, desconto no almoço, prêmio para sorteio, a preocupação com os árbitros, o checklist, tudo! E um saldo muito positivo, pois foram arrecadados mais de 500 kg de alimentos, doados para algumas instituições beneficentes indicadas pelo Colégio Padre Moyer. Mas é importante ressaltar que a idealização do campeonato foi a muitas mãos.

Em nome de todos os participantes não posso deixar de registrar aqui os agradecimentos àqueles que de alguma forma colaboraram para que nosso dia fosse impecável: os patrocinadores Camp Sucos e Alimentos, Estalagem Padaria e

Confeitaria, Sorridents Clínicas Odontológicas – Unidade Limão e Colégio Padre Moyer; os convidados especiais e homenageados Alex Lo, Elcio Rodrigues, Alexandre Lucci, Agnaldo Almeida e Irmã Mercedes; a Federação Paulista de Kung Fu - Presidente Jairo Figueiredo e Mariella; Koity Gomes, pela sonorização; Tatiana Vetrenka Nalio (Tuti) e Cesar Nalio pelo design do material do evento (cartaz, camiseta, medalhas e troféus); Shifu Gil Rodrigues pela apresentação e cronograma; Shifu Marcio por participar ativamente de todas as etapas do processo; além de muitos alunos e instrutores que de alguma forma colaboraram na montagem do ginásio, organização das filas, arbitragem, comidinhas dos árbitros, dança do leão, apresentações da abertura (formas e dança do leão) e premiação.



E pessoalmente preciso agradecer aos colegas do 3º Curso de Formação de Instrutores por tudo o que me ensinaram durante este processo, aos meus irmãos de treino da Unidade Pirituba pelo apoio, e ao meu Shifu Jander Camargo pela confiança. Sem vocês eu não chegaria lá!

A magnitude do 3º Campeonato Interno Peng Lai Brasil é uma prova de que a família Peng Lai está cada vez maior, mais forte, mais unida, mais bonita. Se houvesse uma câmera no alto daquele ginásio ela certamente captaria cenas de muita harmonia. Cenas que cada um de nós gravou à sua maneira, e que eu vou guardar para sempre em minha memória.

Parabéns a todos os vencedores! E que venha 2015!





As Virtudes da Educação Chinesa (JING LI - 敬禮)

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

Cada ideograma do Jìng Lǐ 敬禮 significa literalmente: “respeitar” e “ritual”, mas juntos tem significado de representar uma saudação, cumprimento.

Foi criado na Dinastia Ming (1368-1644), na China pelos líderes revolucionários e mais tarde foi adotado pelas escolas de artes marciais chinesas, como cumprimento oficial. É feito com a mão direita fechada e a esquerda aberta colocada sobre a direita, simbolizando a união do conhecimento e da força.

A mão direita fechada representa o Sol, a força, o marcial, isto é, significa que você pratica e domina uma técnica de arte marcial.

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

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

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

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

Os quatro dedos abertos representam quatro virtudes educacionais que deve desenvolver



concomitantemente, são elas:

• **Segundo (indicador):** Educação Moral.

• **Terceiro (médio):** Educação Intelectual-Arte.

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

• **Quinto (mínimo):** Educação Comunitária ou Social - Convivência.

O cumprimento marcial Jìng Lǐ é uma demonstração de respeito que simboliza nossas virtudes, qualidades e atitudes. Deve ser feito antes do início e após o término da prática.



A Filosofia Chinesa aplicada ao que comemos



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 e Tai Chi Chuan - Unidade Limão.

Acho importante começar com um alerta, que não tenho a menor pretensão de arrebanhar nem de convencer ninguém de que o vegetarianismo seja uma conduta correta ou melhor que qualquer outro hábito alimentar (e existem diversos outros), ou que seja errado consumir carne.

Em verdade, meu propósito é outro: discutir os porquês dessa opção, e em especial, mostrar como essa escolha pode coadunar em muitos aspectos com a prática da arte marcial.

O meu foco será a ideologia por trás da opção. Não pretendo me concentrar nos aspectos biológicos e nutricionais da questão, por mais interessante, esclarecedor e enriquecedor que possa ser para nossa reflexão; já existe muito material científico que respalda esse tipo de tese. Recomendo dar uma pesquisada, é surpreendente conhecer o que existe sobre o tema.

TROCANDO EM MIÚDOS...

Vegetarianismo é uma opção alimentar, segundo a qual nada que implique em sacrifício de vidas animais deva servir à alimentação. Assim, os vegetarianos não comem carne e seus derivados, mas podem incluir em sua alimentação, leite, laticínios e ovos. A dieta vegetariana não é, pois, exclusivamente vegetal e seu nome não se origina de alimentação vegetal e, sim, do latim *vegetus* que significa "forte", "vigoroso", "saudável".

Acredite você ou não, a atual manutenção, dos "estoques vivos", de 30 bilhões de aves, peixes e mamíferos



de dezenas de espécies, para o consumo humano; exerce uma tremenda pressão sobre todos os ecossistemas. Basta lembrar que cada um desses animais – assim como cada um dos quase sete bilhões de humanos no planeta – demandam sua porção de terra, água e comida, despeja seus dejetos sobre a terra e gera, direta e indiretamente, emissão de poluentes no solo, no ar e na água.

A opção pelo vegetarianismo geralmente surge como uma escolha mais sustentável perante o planeta: ela enfraquece o mercado da carne; que hoje é responsável, no mundo, a cada segundo, pelo desmatamento de uma área de floresta tropical do tamanho de um campo de futebol para produzir carne de boi equivalente a 257

hambúrgueres.

EU SOU VEGETARIANO PORQUE...

Basicamente, são quatro os principais motivos que levam a opção por esse estilo de vida: o primeiro deles e o mais contundente é a questão da crueldade animal, porque se considera errado o abate de animais para consumi-los, pois seria um desrespeito a vida (cerca de setecentos milhões de animais, de várias espécies, são mortos anualmente em todo o mundo).

Em segundo lugar estão os motivos "ecológicos", onde se critica o comprometimento do meio ambiente causado pelo desmatamento de áreas florestais e o mau aproveitamento do solo advindo da prática pecuária, bem



Energia



questão energética ou fluídica, já que cada tipo de alimento (seja por sua cor, seu princípio nutricional principal ou origem no reino da natureza) emite uma vibração específica e possui em si uma associação com um tipo de energia. Por exemplo, quando comemos vegetais folhosos, estamos levando pra dentro de nós uma vibração energética sutil, relacionada ao elemento madeira. Assim como os grãos, que se alinham à energia da terra.

Tudo o que comemos acaba por interagir em nosso sistema energético interno, com as vibrações dos cinco elementos dentro do ciclo de energia yin-yang.

E nesse caso, a carne evoca em nós a energia de fogo, que é um dos elementos mais difíceis de se controlar, e com um poder destrutivo mais intenso. É o fogo em nós que se relaciona ao sangue, aos rins, ao coração, à pressão sanguínea; e em nosso psíquico à sobrevivência, ao pulso de vida e a natureza instintiva de ocupação de nosso espaço vivencial (conforme ensinado pela Medicina Tradicional Chinesa).



Ou seja: a carne, ativa em nosso sistema de energia as emanções do elemento fogo. E isso torna nosso corpo mais quente, nossa pressão mais intensa, o que aguça nossos sentidos e instintos. Em especial os instintos básicos de sobrevivência, território, autopreservação e de auto-afirmação. Não seria incorreto dizer que esse tipo

como o desmatamento, o despejo dos dejetos e o consumo exacerbado de recursos naturais para sustentar este mercado.

Em terceiro lugar, estão as questões ideológicas, onde as pessoas que optam por este tipo de vida são motivadas por uma filosofia pessoal muitas vezes de caráter espiritualista (prática de certas religiões ou crenças específicas), como por exemplo os praticantes de yoga, os budistas, entre outros grupos.

E por fim temos aqueles que o fazem por cultivo de qualidade de vida e saúde, acreditando nos benefícios à saúde, principalmente pela redução do consumo de gordura saturada, o que diminui o risco de obesidade, certos tipos de câncer e o aparecimento de algumas doenças crônicas.

Seja qual a razão ou justificativa para esta opção, é apenas uma questão de tempo para que as pessoas consigam sentir e perceber uma diferença, primeiro no corpo; na sequência no próprio comportamento e por fim, no raciocínio e na mente. É bastante curioso, quando você pergunta a um vegetariano o que mudou nele (ou para ele) após parar com sua ingestão de carne: alguns vão relatar uma leveza e um metabolismo muito mais rápido e bem mais eficiente. Mais flexibilidade e resistência nos músculos; menos

rigidez e tensão muscular, diminuição de ansiedade e agitação, e uma constante sensação de plenitude e quietude “instintiva”.

O próprio metabolismo da pessoa se altera após 72 horas: fica mais rápido, mais eficiente. Aquela sensação de peso, de “ter engolido um boi inteiro” e digestão difícil (especialmente após comidas mais pesadas, como uma feijoada, por exemplo), que sempre nos acomete de sonolência; fica no passado.

Outro fato interessante se refere ao aumento de nossa resistência ao stress. Um dado interessante sobre isso, que fica despercebido é que se não consumimos carne, deixamos de ingerir hormônios como adrenalina, cortisol e cortisona (que o sistema endócrino dos animais também produz) e que os nossos níveis desses mesmos hormônios (todos eles associados a estados de tensão, ansiedade e stress) se normalizam e às vezes chegam a reduzir expressivamente.

COMIDA E VITALIDADE

Associação óbvia, entre o que comemos e a nutrição que obtemos. Entretanto, a sabedoria chinesa nos oferece uma visão um pouquinho diferente da que temos aqui no ocidente sobre vitalidade e alimentação, na qual existe uma



de vibração dinamiza a vida, confere movimento e presença àquilo que antes era inanimado e estático. Contudo, o ser vivo que antes era parte de um todo, passa a se individualizar, a se mover e a se lançar apaixonadamente para o mundo em uma explosão de vida.

Só para ilustrar o quanto para os chineses essa relação entre energia e alimentação é importante, cito um trecho do livro de Sonia Hirsch "Manual do Herói ou a Filosofia Chinesa na Cozinha" (p. 25):

"(...) Neste setor a energia vital é exuberante como o sol do meio-dia em pleno verão, irradiando seu calor em todas as direções. A semente que virou planta na primavera já está soltando botões, flores, frutos. Nós também desabrochamos e nos mostramos ao mundo vestindo pouca roupa, encontrando as pessoas, falando e ouvindo, desfrutando do calor sem pressa, vivendo o que somos sem esforço. Também temos um sol em nós, representado pelo coração, que irradia calor humano através dos sentimentos e produz alegria.

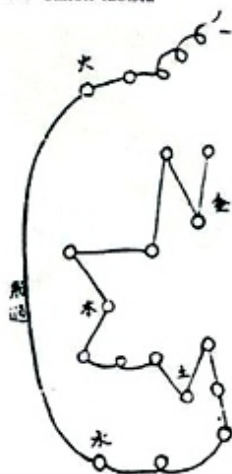
Qualquer problema envolvendo a troca de calor humano revela desequilíbrios em Fogo. Se estamos eufóricos, hiperexcitados, ou fechados e sisudos, e se nossos ouvidos misturam os sons e nossa língua não exprime com facilidade o que queremos dizer, é como se os movimentos normais do coração estivessem desregulados. Para os chineses, coração e mente são a mesma coisa; os pensamentos são movimentos do coração, e o coração é o soberano do corpo/mente/espírito. Fogo em equilíbrio nos dá bons pensamentos, boa vontade, bons sentimentos e facilidade de comunicação, tudo regido por uma alegria essencial à nossa vida. Alegria, mas não bobeira; quem ri à toa mostra problemas em Fogo. E também quem fica contando piadas compulsivamente, quem dá gargalhadas escandalosas o tempo todo, quem não ri nunca, quem não fala o que sente, quem fala demais, quem não consegue entender nem ser entendido, quem não retém as emoções boas, quem

está sempre do contra, quem não tem amigos, quem é gelado.

Fogo traz calor e ativa a circulação sanguínea, deixando a tez corada e fazendo suar. (...)"

(A imagem a seguir foi retirada do mesmo livro, indicando a circulação interna de energia pelos cinco elementos, onde um setor nutre e fortalece o outro. Mais que isso, na verdade: um setor integra o outro, tem consequências no outro, sofre as consequências de outro, exatamente como tudo o que existe no universo).

Uma interpretação gráfica dos cinco modos energéticos na circulação interna, segundo o Cãnon taoísta



ARTE MARCIAL E O CONSUMO DE CARNE

Para entendermos um pouco melhor a relação dinâmica que os chineses desenvolvem entre corpo, energia, alimentação e atividade física, e o que isso tem a ver com kung fu, vamos partir do primeiro e principal conceito da MTC: o Chi, também conhecido como "Vigor do Dragão", é a energia vital e universal que flui por nosso corpo e por todos os lugares que nos rodeiam. O chi flui por nosso corpo através de meridianos, (os mesmos citados pela acupuntura). A MTC parte

do princípio que as enfermidades surgem quando o Chi se estanca ou se acelera em alguma região do nosso corpo.

Existem duas formas de Chi: o Sheng Chi, o que nutre, vigora e alimenta, e o Sha Chi, o que debilita e destrói. O Sheng se move em forma ondular e deve ser estimulado. O Sha se move em linha reta ou se estanca e deve ser corrigido.

Tudo o que nos rodeia; plantas, minerais, animais e outros seres humanos, possuem Chi. Também cada casa tem um Chi que a caracteriza. Nós podemos "perceber" ou "sentir" o Chi de um lugar inconscientemente, quando nos sentimos bem ou mal em um determinado ambiente sem saber exatamente o motivo. Quando o Chi flui livremente, as pessoas serão mais positivas e desfrutarão de saúde e vigor. Se o Chi é contaminado por algum motivo, poderão surgir diversos problemas de saúde. Na maioria das vezes, não conseguimos estabelecer uma relação causa-e-efeito entre como flui o chi em nossos corpos e nosso estado geral de saúde. Felizmente, este tipo de raciocínio é um hábito. E tal hábito é muito recomendado pelos mestres de MTC artistas marciais. Começar a pensar no chi como algo de vital importância para nós e cultivá-lo muda nossa relação com nosso corpo e nós mesmo.

Retomando nossa questão do consumo da carne. Existem algumas correntes de pensamento (geralmente escolas associadas ao budismo chinês) dizem que ingerir carne é algo prejudicial ao desenvolvimento do corpo, já que a energia da carne "intoxica" nosso corpo e mente. Intoxica o chi do corpo, o deixando-o tenso, rígido, pesado; e o Chi que nutre a mente, a deixando agitada, reativa e enfurecida. Isso tudo porque a carne contém o Sha, ou Sha Chi.



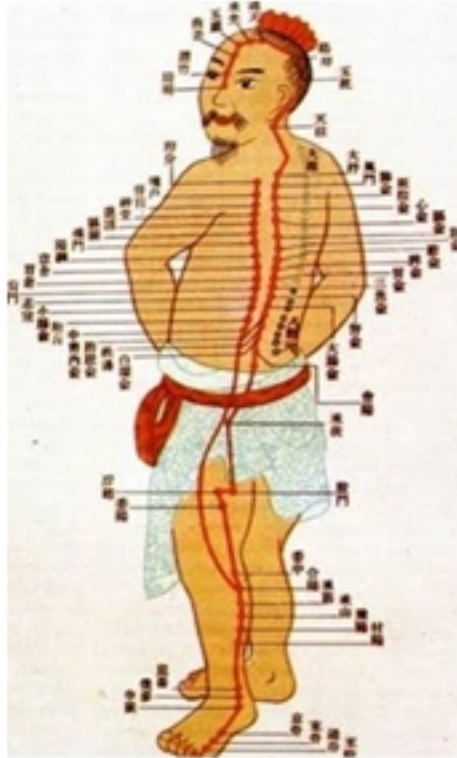
Energia

Assim sendo, ao consumir carne, levamos o Sha Chi pra dentro de nosso sistema energético, e como acontece quando água suja contamina um poço de água potável, nosso chi vai aos poucos se tonando salobro, estancado em nossos meridianos. Ao longo dos anos, tanto os meridianos quanto nossos centros energéticos vão sendo “corrompidos” por essa energia estagnada, diminuindo nossa longevidade, saúde e bem estar.

Não é incomum identificarmos praticantes do budismo que também praticam kung fu; e nesse aspecto, vegetarianismo é um preceito muito bem vindo. Logicamente, uma corrente budista usa de outros argumentos para justificar o porquê não se deve ingerir carne (que embora interessantes, não serão abordados); o importante é ter em vista que essas correntes onde budismo e kung fu se atravessam, convergem quanto a certas práticas (como o Tai Chi e o Chi Kung) que cultivam a energia vital para manter o corpo com saúde e harmonia (que é a meta máxima da MTC). Se o objetivo final é a boa saúde, qualidade de vida e o cultivo do Chi, nada deve escapar: o cuidado com o corpo (através de práticas como o kung fu), a alimentação correta (onde há um especial cuidado com o que é ingerido, pensando exatamente no cultivo de um chi de boa qualidade), a “higiene” da mente (através da meditação) e até um cultivo da espiritualidade, para que nenhum setor da vida do artista marcial seja deixado para trás.

Existe uma máxima taoísta que diz que “quanto mais forte é o guerreiro, mais gentil ele se torna”. E essa citação não é sem sentido: conforme o guerreiro se descobre como tal, ele passa a dimensionar sua força, e em especial, sua capacidade de ferir e destruir. O verdadeiro guerreiro entende o poder que possui (bem como o “estrago” que é capaz de causar) e exatamente por isso, desenvolve um senso de responsabilidade sobre seu poder.

O artista marcial trabalha e desenvolve seu potencial da mesma maneira: ele começa a conhecer seu corpo, sua força; para depois, desenvolvê-los. Quanto mais aplicado e diligente ele é nesse longo processo, mais consistentes serão os frutos colhidos. E é assim que



começa a surgir um aspecto interno, que vem como o exercício desse poder: a responsabilidade.

Pensem agora em uma sessão de treino, onde fazemos um exercício em dupla (um dui-lian, por exemplo), o foco do exercício não está na força, e sim no movimento em si, (ou na possibilidade de aplicar determinado princípio marcial) contando com o auxílio, entrega e confiança de um irmão de treino, que gentilmente nos permite esse aprendizado.

Pensando nesse cenário, devemos sempre lembrar o sábio princípio “nem de mais e nem de menos”, seja para força, seja para a velocidade, seja para a intensidade do exercício, porque é necessário haver um equilíbrio e um



comedimento entre ambos os participantes, afinal de contas, não é a intensão ferir nosso irmão em armas. Nem deve ser.

Essa é a ideia que aos poucos vai se instalando na mente e no coração do artista marcial. Assim, ele começa a domar sua força, sua agressividade, desenvolve paciência, tolerância e respeito – afinal, ele sabe do que é capaz e não sente a menor necessidade ou desejo de ser um agente prejudicial em sua esfera de influência; muito pelo contrário, seu desejo mais lógico é ser uma influência positiva aos seus irmãos de treino.

E assim, o artista marcial vai desenvolvendo dentro de si a consciência e a compaixão, porque o treino marcial não é apenas baseado em exercícios de força e resistência, de concentração e raciocínio rápido. Trata-se de um modo de vida que nos afeta e nos modifica em diversos aspectos, sejam eles internos ou externos. O que importa que valores e virtudes serão desenvolvidos, praticados e disseminados.



“Os Upanishads, textos sagrados do Hinduísmo, narram a história de dois pássaros pousados na Árvore da Vida. Um dos pássaros come os frutos da árvore, enquanto o outro apenas observa, como uma testemunha.”

A escolha da imagem que ilustra a introdução deste artigo não foi ao acaso. Fazendo um paralelo com a imagem: nós sendo os pássaros, a árvore o mundo que vivemos e as frutas aquilo que ele nos oferece, a imagem é um emblema de irrestrita tolerância de opiniões, e principalmente livre-arbítrio.

Assim eu encaro a questão do consumo de carne. Uma opção pura e simplesmente.



GEORGIA MALLET Unidade Pirituba



1. Qual o foi o momento em que o Senhor escolheu o Kung fu?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Ele me escolheu.

2. Porque o Kung fu, e não outra arte marcial?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: No início pelos filmes que estavam na moda na minha época

3. Na época, no começo de tudo, onde mais sentiu dificuldade?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Em receber informações claras e específicas sobre o que aprendia.

4. Já teve vontade de desistir?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Não. Eu sabia que era o que eu queria, mesmo com somente 13 anos.

5. Quando foi para China, a convite do mestre, o senhor sentiu em algum momento uma relutância por parte do mestre em ensinar alguma técnica?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Na verdade quando treinamos com o Mestre não escolhemos o que tínhamos que aprender. Muitas vezes o Mestre nos perguntava e nos pergunta o que seria mais interessante e apenas sugerimos algo que seja bom pra todos, mas o que e quando aprender é critério do Mestre. Sei que vou treinar com ele o resto da vida, então não tenho pressa. Tenho consciência que ele já nos ensinou coisas extremamente preciosas que não ensinou para outros alunos bem mais adiantados que nós. Isso nos honra muito.

6. Na sua opinião, qual a técnica mais difícil de se fazer?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Acho que a parte mais difícil não é uma técnica e sim princípios como ShuangFa – movimentar o corpo, Yao – movimentar a cintura e o Fajing – usar a energia correta. Isso sim é a maior dificuldade, pois é preciso desenvolver dentro das técnicas aprendidas.

7. Quando as pessoas procuram as academias, ao conversar com elas, o que mais as pessoas buscam? Quais as suas expectativas?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Hoje 3 itens principais – Sedentarismo – que acaba trazendo dores no corpo e doenças diversas. Obesidade – geralmente por falta de se movimentar e de ter uma alimentação correta e Estresse – gerado principalmente pelo trabalho mas somado pelo estilo de vida corrido, trânsito e frustrações na vida profissional, familiar e espiritual. Só depois disso a busca é por arte marcial, defesa pessoal, filosofia e pessoas que realmente sempre buscaram e não tiveram oportunidade em treinar em outra época.

8. A faixa preta na visão ocidental é importante?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Sim, a faixa preta é a visão da conquista maior para o aluno, mas essa faixa só tem valor para aqueles que realmente trilharam o caminho da forma correta. Muitas escolas dão a faixa preta, mas ela tem que ser conquistada com muito treinamento, tempo, suor e dedicação, superando todos os obstáculos, aí sim ela irá valorizar a sua conquista.

9. No Brasil temos um índice de violência muito alto, qual a mensagem que você passaria para seus alunos em um momento desse?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Acho que a violência está atrelada a educação, respeito e a religião, pois vejo que muitas pessoas hoje não têm Deus em seus corações e a vida fica fútil. Todos temos um carma e mais cedo ou mais tarde esta conta chega. A questão da violência sempre existiu, mas antigamente as informações não chegavam, ou chegavam anos depois. Colocar pessoas para serem comidas por leões em uma arena por pura diversão, ou crucificar pessoas vivas para dar exemplo, matar em uma guerra não por um ideal e sim por uma obrigação, são atos extremamente violentos ao ser humano. Hoje evoluímos muito e a maioria dessas coisas são vistas como absurdas e que antes eram naturais. Acredito que o mundo aos poucos está ficando melhor. Sou otimista por natureza e sei sim que temos sempre que acreditar e fazer a nossa parte para um mundo melhor.

10. Nestes anos todos de prática do Kung fu, o que de mais importante você aprendeu?

SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Que o tempo ensina muito sempre.

11. O Senhor poderia deixar uma mensagem para todos os membros da Peng Lai Brasil?

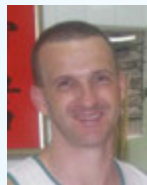
SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Ser uma pessoa boa é algo que está em nossa essência e não devemos perder isso nunca. Procurem olhar dentro de seus corações e com certeza sempre acharão a melhor resposta para tudo.





RAFAEL SOUZA DE BARROS - Unidade Pirituba

Gostaria de saber se existe um número total de formas e aplicações. Como saber quando termina de aprender o conteúdo para começar a estudá-lo!



SHIFU ANDRÉ AZEVEDO: Prezado Rafael, cada sistema tem um número de formas e geralmente, não é o total de formas que existe e sim quantas formas seu Mestre te ensina de todas que ele aprendeu, por isso é uma conta difícil.

Nosso Mestre sabe um pouco mais de 220 formas entre mãos e armas. O Mestre faz questão de ensinar as aplicações das formas sempre. Agora o conteúdo, isso nunca se acaba, então tem que conciliar estudar o conteúdo que se aprendeu e estar sempre pronto para aprender um novo ao mesmo tempo. Quanto mais avançamos na graduação, maior será a carga destes aprendizados, pois se começa a aprender 2 ou 3 técnicas ao mesmo tempo. Mas como o Mestre sempre diz: aprender até o último sopro de vida e que o conhecimento nunca é demais.

Espero ter ajudado,

Abraços.

CESAR RODRIGUES - Unidade Santo André

De acordo com o mestre Shi Zheng Zhong, para dominar o Mei Hua é necessário, primeiro, o domínio de outras 5 linhagens de Tang Lang. Sendo assim, como podemos diferenciar as técnicas Mei Hua das demais?"



SHIFU BASÍLIO LEANDRO: O Tang Lang Quan é um só, o que muda é o tipo de aplicabilidade. Exemplo, as formas Luan Jie e Zha Yao tem em todas as linhagens, porém o que muda é como se aplica as técnicas. É isso que o Mestre Shi quer dizer, pois é muito difícil chegar ao nível de maturidade técnica que o Mei Hua exige sem treinar outras coisas antes.

Outro ponto importante, o Tang Lang Quan tem muitas formas em pares ou trios divididas em iniciante/intermediário/avançado. Nas linhagens Qi Xing e Babu por exemplo, só tem uma ou duas das mais básicas, e as mais avançadas essas linhagens não tem.

Exemplo: No Qi Xing tem as formas Mei Hua Shou, Mei Hua Quan e Mei Hua Luo, no Ba bu só tem o Mei Hua Luo. Já no Mei Hua tem todas essas e mais 3 totalizando 6 formas.

Outro exemplo:

As formas:

Tang Lang Shou / Tang Lang Chue / Tang Lang Zhang, essas o Babu tem uma, o Qi Xing nenhuma ou só tem o Tang Lang Shou introduzido por alguém mais recentemente.

O Mestre Shi ensina o que ele considera melhor entre elas independentemente da linhagem. Um exemplo, o Ba Bu Qi Shou e o Mei Hua Qi Shou que são duas versões da mesma técnica ensinados na Peng Lai.





Vegetarianismo - Benefícios e Cuidados



Por Graziela Nobre

Nutricionista atuante na área clínica. Realiza: atendimento em consultório; atendimento domiciliar como Personal Diet - foco em reeducação alimentar da gestação ao envelhecimento, serviços de assessoria e consultoria nutricional em escolas com educação nutricional, estabelecimentos comerciais com controle de qualidade, elaboração de cardápios e treinamento de funcionários.

A dieta vegetariana é definida como aquela que não inclui carne, peixes e frutos do mar na sua alimentação. Podem incluir além dos alimentos de origem vegetal, laticínios e ovos, portanto, dependendo da inclusão dos derivados animais à dieta, o vegetariano recebe uma terminologia distinta, apresentando três formas: lacto-vegetariano, lacto-ovo-vegetariano e o vegetarianismo estrito, cujo seguidor denomina-se vegan.

Assim, o vegano, ou vegetariano estrito ou puro, não consome produtos provenientes do reino animal. Alguns veganos tampouco usam mel e produtos animais como lã e couro. Os lacto-vegetarianos consomem leite e laticínios, assim como os ovo-lacto-vegetarianos, incluem os ovos e laticínios na sua alimentação.

Há considerável variação nesses padrões alimentares que determinam a adequação de nutrientes e, em cada caso, o estado nutricional do adepto. Portanto, é importante a distinção correta entre os diferentes padrões alimentares vegetarianos para a avaliação do estado de saúde e de nutrição dos praticantes de cada um destes tipos de alimentação.

Enquanto a ingestão de carne tem sido relacionada ao aumento do risco de uma gama de doenças crônicas não transmissíveis, o abundante consumo de alimentos essenciais da dieta vegetariana, como frutas e hortaliças, leguminosas e nozes, tem sido consistentemente associado a um menor risco de contração dessas doenças e, em alguns casos, a um aumento da expectativa de vida.

RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

A dieta vegetariana ou vegana poder oferecer algumas vantagens para a saúde de adultos em virtude do seu baixo teor de gordura saturada, colesterol e alto teor de fibra dietética e de fitoquímicos.

Em geral, comparadas com as dietas onívoras, as dietas vegetarianas são ricas em fibras, magnésio, ferro férrico, ácido fólico, vitamina C e E, ácidos graxos poli-insaturados ômega 6, fitoquímicos e antioxidantes. Por outro lado, podem ser deficientes em fontes de ferro heme, zinco, niacina, ácidos graxos ômega 3, vitamina D e vitamina B12. Além disto, estudos mostram que vegetarianos tem um menor consumo de energia, de gordura

saturada e de colesterol.

As possíveis deficiências nutricionais encontradas na dieta vegetariana, especialmente o déficit energético de ferro, zinco, cálcio, vitamina B12 e ácidos graxos ômega 3 causam preocupação no que tange ao crescimento e desenvolvimento das pessoas vegetarianas, especialmente aquelas que seguem dietas macrobióticas ou muito restritivas.

ADEQUAÇÃO DE VITAMINA B12 E PROTEÍNA PARA VEGETARIANOS

As fontes de energia devem estar equilibradas entre carboidratos e lipídios. Aceitam-se valores de 55% a 60% de carboidrato, 25% a 30% de lipídios e 10% a 15% de proteínas. Contudo, embora as publicações mais antigas enfoquem mais os possíveis efeitos negativos das dietas vegetarianas sobre o crescimento das crianças, resultados de estudos são inconclusivos e contraditórios. Estudos mostram, por exemplo, que o crescimento de crianças ovolactovegetarianas é similar ao de onívoros. Por outro lado, sugerem que crianças veganas tendem a ser um pouco menores, porém ainda dentro dos padrões de altura e peso para a idade.

PROTEÍNA

A proteína é necessária para o crescimento, reparação tecidual e função imunológica. É importante ressaltar que os valores totais são facilmente alcançados na dieta. As recomendações atuais de proteína são distintas de acordo com o sexo.

Em diversos estudos, a ingestão de proteínas fica entre 12% a 13,8% do VCT (valor calórico total) em ovolactovegetarianos e vegetarianos estritos.

Nos mesmos estudos, a população onívora ingeria 14,8% a 16,3% do VCT (valor calórico total). Dessa forma, apesar de ingerir menos proteína do que a onívora, a população vegetariana ingere mais do que o necessário e não corre risco de desnutrição protéica.

B12: A vitamina B12 é essencial para a síntese de novas células, formação e manutenção das células do sangue e manutenção do sistema nervoso.

As dietas ovolacto e lactovegetarianas podem oferecer a vitamina B12 necessária ao organismo. Na dieta



vegetariana estrita que não inclua alimentos enriquecidos com essa vitamina em teor adequado deve haver suplementação. Esse é o único nutriente que pode estar ausente na dieta vegetariana estrita. Sua deficiência pode levar à anemia megaloblástica e distúrbios neurológicos.

Ainda que dietas vegetarianas possam ser adequadas nutricionalmente para indivíduos de todas as faixas etárias, incluindo crianças, e possam ser uma alternativa saudável que beneficia a saúde em diversos aspectos, estas devem ser cuidadosamente planejadas por profissionais habilitados, a fim de prevenir déficits e excessos nutricionais.

Referencias Bibliográficas

1. SHILS, ME. et al. **Nutrição Moderna: Na saúde e na doença**. 10. ed. Barueri: Manole, 2008.
2. VESANTO, M; DAVIS, B; HARRISON, V. **DIETA SAUDÁVEL DOS VEGETAIS: O GUIA COMPLETO PARA UMA NOVA ALIMENTAÇÃO**. São Paulo: Campus, 2000 (Versão traduzida).
3. GÊNESIS 1:29. In: **A Bíblia Sagrada**. Versão de João Ferreira de Almeida. Edição Contemporânea. São Paulo: Editora Vida, 1990
9. UNION, European Vegetarian. **Percent of Population: Europe**. Disponível em: <<http://www.euroveg.eu/lang/pt/info/howmany.php>>. Acesso em: 02 abr. 2012.
11. SANDERS, T; MANNING, J. **The growth and development of vegan children**. J.
12. HADDAD, EH; TANZMAN, JS. **What do vegetarians in the United States eat?**. Am. J. Clin. Nutr., 2003.

Atendimentos, Palestras e Eventos de nutrição:

Contatos:

Graziela Nobre CRN3:38307/P

Email: graziela@nutrinobre.com.br

Site: www.nutrinobre.com.br

Fone: (11) 97220-4544

Página Facebook: Dra. Graziela Nobre



Festival da Lua



Por Shuyu Lin

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

Na China antiga, nas épocas de primavera e outono de cada ano, os imperadores realizavam cerimônias de oferenda ao Sol e à Lua, respectivamente, portanto, alguns consideram que o Festival de Lua teria se originado dessa cerimônia de oferenda à Lua nos outonos.

Festival da Lua - em chinês, 中秋節 Zhōngqiūjié - também conhecido como Festival do Meio de Outono, é o segundo maior festival tradicional da China, logo depois do Ano Novo. Acontece no 15º dia do 8º mês lunar do calendário chinês, é o momento em que a Lua está mais cheia e esplêndida. A lua cheia formando um redondo perfeito simboliza a reunião. Neste dia, a lua se torna a protagonista principal, conduzindo as pessoas longe de casa a voltarem e se reunirem com a família sob o luar suave.

Há várias lendas relacionadas à lua que são lembradas e contadas neste dia. A mais popular é a história da ida à lua de Chang E. Há cerca de 4000 anos, havia um rei tirano chamado Hou Yi. Para poder abraçar a longevidade, ele procurou e encontrou o elixir. Porém, sua esposa, Chang E, não queria que o povo sofresse perpetuamente com a tirania do Hou Yi, então resolveu ingerir escondidamente o elixir. Diz a lenda que depois de ingerir o elixir, o corpo da Chang E ficou extremamente leve e começou a voar em direção à lua, passando a residir no Han Gong (Palácio dos Gelos) em cima da lua. A partir de então, Chang E foi considerada a deusa da Lua; o dia em que ela voou em direção à lua era 15 de agosto no calendário lunar, então o povo começou a fazer adoração com oferendas à deusa da lua nesta data.

Há mais uma lenda conhecida: em frente ao Palácio do Gelo em cima da lua, havia uma gigante árvore de Osmanthus (Gui), de baixo dela, uma pessoa a corta incessantemente, porém, cada vez que tirava o machado do tronco da árvore, não demorava muito, o corte feito se fechava completamente e voltava a como era antes. Durante milhares de anos, esta cena se repetia, ela cortava a árvore mas logo o corte se fechava, nunca conseguindo derrubar tal árvore de Osmanthus até hoje. Pois é, a sombra que vimos na lua é justamente essa pessoa tentando cortar a árvore de Osmanthus!

Diz a lenda que tal pessoa se chamava Wu Gang, era uma pessoa muito impaciente e impersistente, viveu na Dinastia Han e sonhava em ter uma vida fácil, sem esforço mas com muita fortuna. Um dia, ele teve a brilhante ideia de se tornar um imortal, já que assim realizaria o seu sonho. Um imortal atendeu o seu pedido e apareceu para ensiná-lo a se tornar um imortal, o levando até a lua, e disse a Wu Gang que bastava derrubar a árvore de Osmanthus para se realizar. Porém, Wu Gang dava três machadadas e já ficava cansado e com preguiça, e no tempo que descansava, o corte se fechava. Eis o porquê ele está na lua até agora cortando a árvore de Osmanthus.

Além de apreciar o luar à companhia das pessoas mais queridas e das lendas que maravilham as crianças, uma coisa que não pode faltar para os chineses no Festival de Meio do Outono é, claro, a comida - o tradicional biscoito de lua (mooncake). Esta tradição teve sua origem no final da Dinastia

Yuán (segunda metade do século XIV). Na época, os chineses insatisfeitos com a dominação pelo povo mongol decidiram planejar uma insurreição, mas preocupavam-se por não ter um meio de comunicação seguro. Um estrategista importante chamado Liu Bo Wen teve um plano: ele começou a espalhar rumores sobre a vinda de uma praga, e que para desejar boa sorte e se poupar, teria de comer o biscoito de lua. Quando as pessoas cortavam o biscoito da lua, encontravam dentro um bilhete escrito "ressurreição no dia 15 de agosto". Com isso, os chineses juntaram-se e conseguiram derrubar o império Yuán, e a partir de então, fixou-se a tradição de comer o biscoito de lua no dia 15 de agosto, que se tornou o Festival de Meio do Outono.

Além do biscoito da lua, há uma outra comida típica para esta data - a toranja, uma fruta cítrica da época. Novamente, o simbólico fala alto: toranja em chinês é "yòuzi" (柚子), sua pronúncia se parece com "proteção e bênção ao filho" - "yòuzi". É por isso que os chineses adoram comê-lo nesse dia de reunião familiar, entendendo como um bom presságio.



www.travelchinaguide.com





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.

武術 wǔshù

Todos já devem ter visto os caracteres de wǔshù (武術) e sabem que seu significado é “Arte Marcial”.
Que tal conhecermos a origem desses ideogramas?

O caracter shù (術) significa **Arte**.

O caracter wǔ (武) é composto por outros **dois ideogramas**.

止 + 戈 = 武

O primeiro é zhǐ (止) e significa “**parar**”.

O segundo é gē (戈) e significa **armas de guerra** ou simplesmente **guerra**.

Logo, o significado de wǔshù (武術) é “**A Arte de Parar a Guerra**”, por esse motivo é que ele não foi feito para lutar, mas para parar a luta.



Yùndòng (运动)



Jiaolian Antonio Willian Sousa

Redator e tradutor da Folha. Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - e aluno da unidade Matriz-Limão. Também é praticante de Shuai Jiao e fundador do projeto "Peng Lai no Parque". É formado em Tecnologia de Informática.

Ao buscarmos uma tradução da palavra Yùndòng para nossa língua obtemos resultados como movimento, exercício, esporte e mais comumente, atividade física. Essa tradução não está errada no contexto dos desportos ou atividades físicas em geral. Contudo, ao analisarmos sob a ótica do kung fu e suas práticas, esse resultado nos parece incompleto ou até mesmo incorreto.

Yùndòng é formado por dois caracteres distintos. O segundo – dòng – faz referência à movimentos ou ações como chutar, agachar, girar os braços, correr saltar, chutar uma bola ou arremessar uma bola. Tudo isso pode ser entendido como dòng. Ou seja, dòng está mais relacionado a atividades feitas através de ações executadas pela estrutura muscular, ligamentar e óssea do nosso corpo ou atividades de movimentação que possuem um caráter mais externo e por que não dizer, mais visível. Já o primeiro caracter – yùn – faz referência à exercícios que trabalham o nosso corpo de maneira interna e de forma contínua e alternada. O que significa dizer que yùn está mais ligado aos nossos órgãos internos, sistema nervoso e os mecanismos de sensações. Yùn também pode ser compreendido de uma maneira mais metafórica como algo que parece estático, mas não é. Isso pode ser facilmente compreendido através de um teste simples: experimente ficar parado com os braços elevados na altura dos ombros e com respiração controlada. Após algum tempo percebe-se que mesmo parado, há um esforço sendo realizado em uma situação de ausência de movimento.

Essa combinação de interno e



externo é o objetivo do treino de kung fu tradicional. Equilíbrio esse obtido de uma maneira que essas partes se complementem e não se contraponham. Elas nunca devem ser entendidas como antagônicas, mas sim como peças de um sistema que precisam de encaixe e equilíbrio. Tanto faz a maneira como o estilo é classificado: interno, externo, suave ou duro. Todos eles possuem yùn e dòng balanceados e intrínsecos aos seus treinos. Essas duas partes quando praticadas em conjunto, provêm saúde, boa condição física, foco e energia.

Claro que atividades físicas que apresentem apenas dòng também provêm benefícios, mas requerem uma grande quantidade de esforço físico. Devemos levar em consideração que esse tipo de prática é mais fácil quando se é mais jovem e com o aumento da idade somente pode ser praticado de maneira contida ou com adaptações. Daí surgirem as versões de baixo impacto que são criadas tomando como base exercícios que exijam muito da estrutura física do corpo. Já atividades que apresentam yùn e dòng, permitem que pessoas de todas as idades possam praticar equilibrando a quantidade de cada uma das partes às

suas necessidades e capacidades. Nem por isso deixando de ser atividades tão eficientes quanto aquelas citadas anteriormente.

Bons exemplos de yùndòng podem ser encontrados na marcha que executamos no começo de cada aula, como forma de aquecimento e alongamento. Essa marcha chama-se xi jin san e graças a ela - em conjunto com os exercícios que executamos - podemos preparar os músculos e ligamentos para a execução das técnicas durante o restante da aula. Esse exercício, também melhora a coordenação motora e a movimentação necessária ao estilo Louva-a-Deus. Dentro desse conjunto de exercícios da marcha que executamos, alguns possuem um nome característico, como o primeiro exercício, no qual estendemos os braços à frente, flexionamos braços junto ao peito, elevamos os braços estendidos para o alto e, em seguida, jogamos os braços para trás em forma de "gou". Este exercício se chama "ju bi yun dong". Esse e outros exercícios, não por acaso, apresentam no seu nome yùndòng. Nos lembrando que devemos estar atentos tanto ao aspecto visível, quanto ao invisível do exercício.

Em todo o treino e exercício, ao executarmos qualquer técnica, devemos nos lembrar dos dois aspectos que devem sempre serem mantidos. De tal maneira que para o praticante de kung fu, yùn e dòng são inseparáveis; estão sempre em comunhão, se complementando e se alternando. Para o praticante de kung fu existe apenas yùndòng.



Louva-a-Deus e Shuaijiao – Similaridades



Jaolian Antonio Willian Sousa

Redator e tradutor da Folha. Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - e aluno da unidade Matriz-Limão. Também é praticante de Shuai Jiao e fundador do projeto "Peng Lai no Parque". É formado em Tecnologia de Informática.

Sempre que começamos a praticar algo novo, somos levados a comparar com o que já conhecemos. Isso decorre da nossa necessidade de um referencial para embasamento. No meu caso, quando comecei a treinar Shuaijiao, a comparação com o Louva-a-Deus – estilo que eu já praticava a algum tempo – foi inevitável. Como é de se esperar, as comparações me levavam a achar tudo um tanto diferente daquilo com que estava habituado.

Hoje, com algum tempo de prática do Shuaijiao, ele passou a fazer parte das minhas referências e do meu, ainda jovem, conhecimento marcial. Me levando muitas vezes, a fazer um caminho inverso de quando comecei a treiná-lo; comparando o Louva-a-Deus com ele. Essa comparação, de certa forma pode parecer um pouco ingênua, se lembrarmos que o Shuaijiao é uma arte marcial bem antiga e que foca nas técnicas de quedas e torções, e o Louva-a-Deus como a maioria dos estilos de kungfu possui técnicas deste tipo com um enfoque um pouco mais diversificado. Assim, minha intenção aqui será mostrar as semelhanças que percebi ao longo dos meus treinos e compartilhá-las.

O shuaijiao, assim como o Louva-a-Deus utiliza de imobilização ou deslocamentos seguidos de varridas de pernas para levar o oponente ao chão. Técnicas como mostrada ao lado, são vistas nas duas artes.

Técnicas que exijam agarradas de perna com deslocamento na parte alta e parte baixa do corpo do adversário, também são um elemento em comum. Esse tipo de técnica é bem comum no Shuaijiao e pode ser encontrada em várias formas de Louva-a-Deus. Como por exemplo, a técnica "Seguir o Vento Varrendo as Folhas" da forma Xiao Hu Yan, executada a seguir pelos professores Márcio Augusto e Basílio Leandro.

Além dessas técnicas podemos encontrar semelhanças, inclusive no nome das técnicas treinadas. Isso foi algo que me saltou aos olhos ao ler um artigo do Prof. Kevin Brazier que falava sobre a postura básica zuo pan e o seu nome não tão conhecido, "Rhino contempla a lua". O nome deriva da história do General Rhinoceros que foi expulso do Reino Celestial pelo Imperador de Jade, por ter executado incorretamente uma ordem deste. E durante o seu exílio na Terra, durante as noites ele ficava horas e horas contemplando a lua.

Essas duas posturas existem tanto no Shuaijiao quanto no Louva-a-Deus com o



Shifu Marcio e Shifu Basílio
Fonte: penglai.com.br

mesmo nome. A execução é um pouco diferente.

Podemos ver através da figura ao lado, obtida do Manual de Liang Xuexiang, uma descrição da execução da técnica. Até mesmo pela figura podemos notar a semelhança com relação às pernas cruzadas e o posicionamento das mãos.

Essas semelhanças podem ter suas origens no fato do Louva-a-Deus ser um estilo mais recente e, ter se aproveitado de técnicas já existentes e de eficácia comprovado do repertório do Shuaijiao. Ou pode ser, que as técnicas simplesmente surgiram em cada uma das artes e por conta da semelhança com as culturas criadas do General Rhino



Fonte: plumflowermantisboxing.com



Rhino contempla a lua - Louva-a-Deus



Rhino contempla a lua - Shuaijiao

contemplando a lua.

Outras semelhanças podem ser encontradas durante os treinos e creio que ainda irei encontrar outras; em ambas as artes. Contudo, a experiência já demonstrou que treinar Shuaijiao e outro estilo de kung fu é algo que apenas ajuda a entender melhor como executar algumas técnicas e visualizar outros métodos e aplicações. Contribuindo positivamente para o crescimento do artista marcial.



Fonte: Manual de Liang Xue Xiang



Jiaolian Antonio Willian Sousa

Redator e tradutor da Folha. Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil e aluno da unidade Matriz-Limão. Também é praticante de Shuai Jiao e fundador do projeto "Peng Lai no Parque". É formado em Tecnologia de Informática.

As cinco grandes montanhas da China



Inscrições feitas em pedras na Montanha Tai

Ao acompanharmos a evolução histórica da China como nação, sempre encontraremos a presença e influência constante do Taoísmo e do Budismo. Os ideais e conceitos dessas duas religiões estão tão intimamente ligados à história do povo chinês, que podemos encontrar referências a elas nas mais variadas expressões artísticas; tanto eruditas quanto populares.

Uma referência marcante que se relaciona – de forma quase poética – com o kung fu são as Cinco Montanhas Sagradas ou Cinco Grandes Montanhas (五嶽 - wǔyuè). Essas montanhas são consideradas sagradas pelo Budismo e por conta

disso possuem templos instalados em suas imediações. As quatro montanhas se localizam em direções concordantes com os pontos cardeais e a quinta se localiza ao centro, que para os chineses também é considerado como uma direção. As montanhas são referenciadas de duas formas: pelo seu nome e pela sua localização

A Montanha Tai (泰山 - tàishān) ou Montanha do Leste (东岳 - dōngyuè), está localizada na Província de Shandong. Esta montanha é listada como Patrimônio Cultural e Natural da Humanidade pela UNESCO. Muitos imperadores e intelectuais chineses vinham até ela para admirar a sua magnífica vista

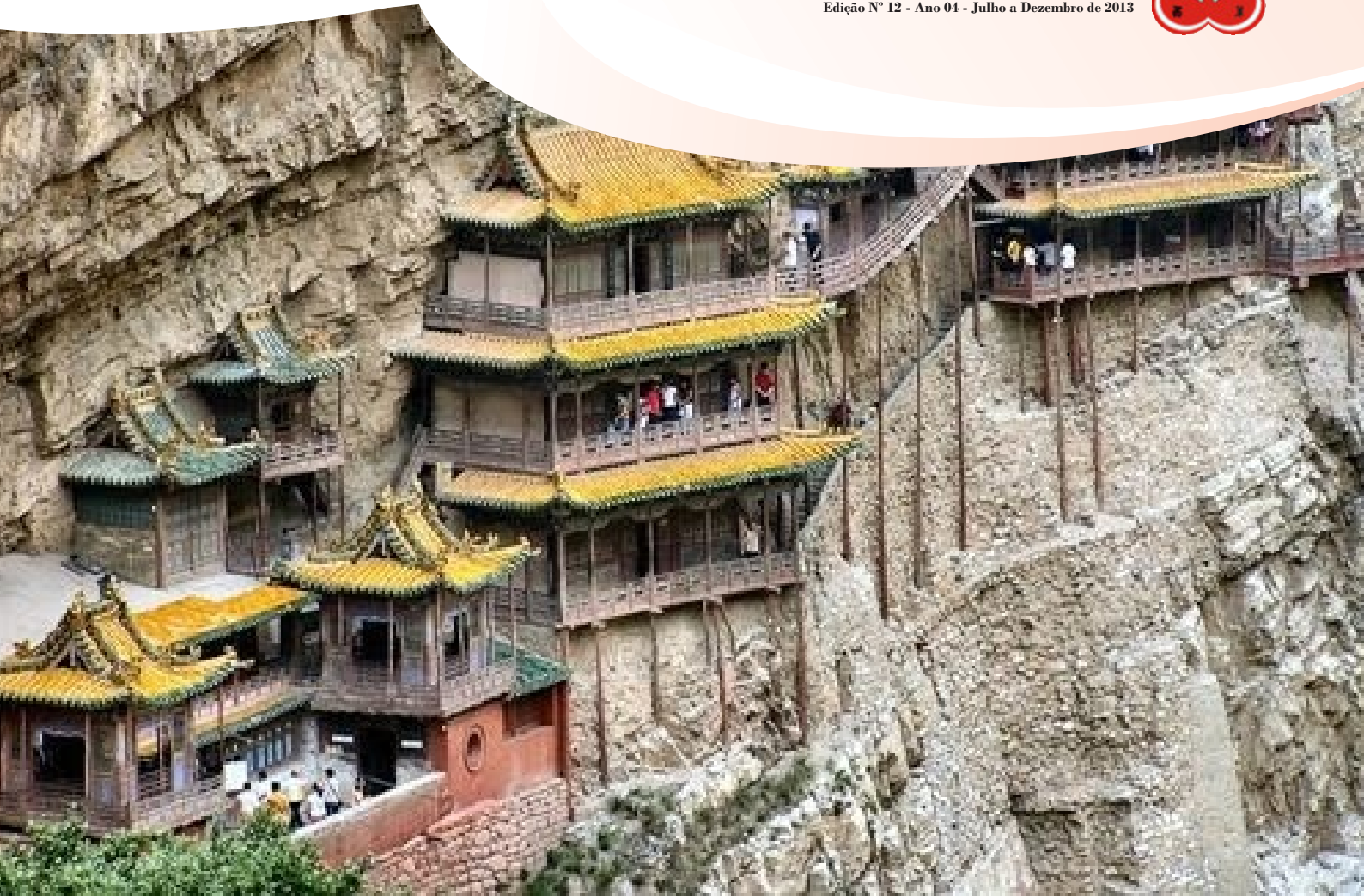
que a tornou famosa em poemas e inscrições. Em suas imediações está o Templo Daimiao.

A Montanha Hua (华山 - huàshān) ou Montanha do Oeste (西岳 - xīyuè), está localizada na Província de Shaanxi, condado de Huayin, a 120km da cidade de Xi'an. Essa montanha também é considerada sagrada pelos taoístas. Seu ponto máximo de altitude está a 2200m acima do nível do mar. Nela pode-se visitar vários prédios encrustados na própria montanha.

Montanha Heng (衡山 - héngshān) ou Montanha do Sul (南岳 - nányuè), está localizada na Província de Hunan. Na base desta montanha está instalado o maior templo do sul da China: O Grande Templo da Montanha do Sul (南岳大庙 - nányuèdàmiào).

Montanha Heng (恒山 - héngshān) ou Montanha do Norte (北岳 - běiyuè), está localizada na província de Shanxi (Shanxi e Shaanxi são duas províncias vizinhas distintas). Próximo dessa montanha está localizado o Templo de Hanging. Em tempos antigos, vários imperadores e intelectuais visitaram essa montanha deixando para a posteridade poemas inscritos em pedra. Esta montanha está além da Grande Muralha, tornando a sua vista mais rica com passagens, castelos e fortificações que podem ser admirados do alto dos seus vários picos.

Montanha Song (嵩山 - sōngshān) ou Montanha Central (中岳 - zhōngyuè). Localizada na província de Henan, essa é



Templo de Hanjue encrustado na Montanha Heng do Norte

provavelmente a mais famosa das cinco montanhas, pois em suas imediações podemos encontrar templos budistas e taoístas; dentre esses o Templo Shaolin. Dentre as construções de destaque temos: o Templo Zhongyue, conhecido como Pequeno Palácio; o Templo Huishan, o templo mais antigo existente na China; os dois mais antigos e bem preservados observatórios astronômicos existentes na China.

O kung fu, tanto pela sua condição de arte como pela forte ligação que possui com o Budismo, também faz referência às Cinco Montanhas Sagradas. A nomenclatura de algumas das técnicas treinadas em nossa escola foram definidas referenciando, notadamente, a Montanha Tai e a Montanha Shan. Técnicas como “Partir a Montanha Shan ao Meio”, encontrada na forma de bastão shaolin shibagun ou a técnica “Montanha Tai Esmaga”, encontrada em formas como XiaoFanche são metáforas para enfatizar ao praticante a força e a vontade que devem ser empenhadas

durante a execução e aplicação dessas técnicas.

Contemplando a Montanha

Sagrada

Poema de Du Fu exaltando a montanha Tai

Poema de Du Fu exaltando a montanha Tai

A montanha das montanhas, ao que se parece mais?

No país de Qi e de Lu, um verde sem fim

A natureza nela concentra sua magia e seu esplendor

A vertente norte e a vertente sul separam crepúsculo e claridade

Nuvens, que se estendem em camadas fazem palpitar meu coração

Nos meus olhos tensos revoadas de pássaros migratórios

Escalarei o pico mais alto

E com o olhar abraçarei montanhas inumeráveis e minúsculas ao redor.

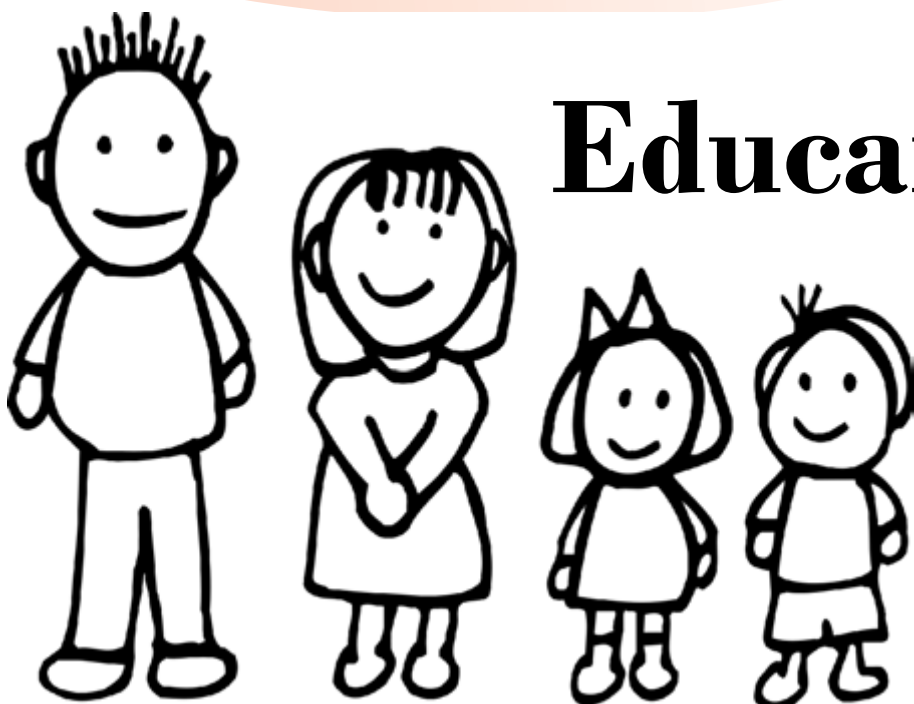
(tradução obtida em:

<http://www.capparelli.com.br/dufu.php>)

望岳

岱宗夫如何? 齐鲁青未了。
造化钟神秀, 阴阳割昏晓。
荡胸生层云, 决眦入归鸟。
会当凌绝顶, 一览众山小。

Du Fu(712-770)



Educando nossos filhos



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.

O que vamos falar se torna muitas vezes uma polêmica, quando se discute qual a melhor maneira de educar nossos filhos. Sabemos que não existem manuais ou regras a seguir, porém podemos nos guiar por nossos instintos.

Grande dificuldade encontrada pelos pais é querer ser sempre o melhor, não errar jamais, erramos ao pensar assim, pois antes do papel de "Pai e Mãe", somos seres humanos com defeitos e qualidades. Criar uma educação perfeita é uma grande utopia, já que falamos de seres humanos distintos e únicos.

Constatamos isso em uma família de dois, três ou mais filhos, que a mesma educação dada a um é dada a outro, porém o resultado dificilmente será o mesmo.

Cabe aos pais educar através

de bons exemplos, essa é a maneira mais fácil de obter um resultado satisfatório numa educação. A criança criada num ambiente de carinho, diálogo, atenção, limites e repreensão, ou melhor, correção de seus atos, com certeza será capaz de discernir entre o certo e o errado sempre.

Toda criança precisa e espera de seus pais limites, esse é o grande segredo do educar, muitas vezes tentamos suprir nossa ausência, por conta da vida turbulenta que levamos, deixando e dando aos nossos filhos tudo que eles querem e aí acabamos por perder nossa autoridade sobre a educação deles. Precisamos tomar muito cuidado com aquela frase: "Coitadinho eu fico longe dele o dia todo e agora vou deixá-lo chorar". Vai sim... É essencial para o desenvolvimento

dele enquanto ser humano aprender a lidar com os "nãos" da vida, já que essa é impiedosa e nos cobra sempre.

Outro ponto fundamental da nossa maneira de educar nossos filhos é não transferir para a escola a nossa obrigação. O papel da escola é o de ensinar, ou seja, transmitir conhecimentos gerais e não ensinar nossos filhos a educação básica como: pedir por favor, dizer obrigado, pedir licença, pedir desculpas, ouvir quando alguém está falando, respeitar o outro sempre, obedecer a regras, diferenciar entre certo e errado segundo a sociedade na qual está inserido. Enfim, o papel de Pai e Mãe é árduo, difícil, mas gratificante quando feito com amor e responsabilidade.



Exame de Graduação - Lente de aumento com foco no Kung Fu e no ser humano



Por Jiaolian Rodrigo Marques

Redator da Folha e Instrutor de Kung Fu Peng Lai Brasil - aluno da unidade Matriz-Limão. Formado em Psicologia.



São 3 professores: um avalia "performance", outro "fundamentos e o terceiro registra observações técnicas que serão passadas ao professor da unidade.

Foto: Exame na Unidade Santo André – Jiaolian Cesar, Shifu André e Shifu Marcio.

O exame de graduação do sistema Peng Lai Brasil pode ser comparado a uma grande lente de aumento por onde a visão do sujeito e de sua arte é ampliada com nitidez.

Frente aos objetivos de avançar e ascender nos conhecimentos marciais de todos os alunos, o exame não se configura apenas como um processo técnico, mas como uma importante fonte de informações para o desenvolvimento da escola e do aluno. É a partir dele que se encontra uma resposta muito mais confiável para validar a troca de faixas e, conseqüentemente, há uma grande responsabilidade ética por parte dos avaliadores que, além de atenderem ao imprescindível e evidente pré-requisito de estarem tecnicamente qualificados, estarão em todos os momentos

considerando as limitações e demais características de cada um em relação à qualidade técnica esperada. Justamente por essa razão a avaliação é feita por mais de uma pessoa, possibilitando mais de um ponto de vista e mais de um discurso sobre o que se apresenta. Em sua movimentação cada aluno traz múltiplas informações sobre si, às quais uma única pessoa não daria conta de captar no curto espaço de tempo em que se realiza o exame. Neste sentido, o exame de graduação tem seus próprios limites acerca do que é possível apreender sobre um aluno, uma vez que este pode estar influenciado por questões de natureza diversa naquele dia específico, comprometendo seus resultados. Assim, a imagem do Shifu no exame de seus alunos maximiza a qualidade da avaliação, pois é ele que em

todos as aulas acompanha e norteia o desenvolvimento de seus alunos, podendo desta forma auxiliar no que se refere ao esclarecimento de dúvidas acerca do potencial de cada um.

Embora o exame ocorra em grupo, há um olhar cuidadoso sobre cada indivíduo. Isso se deve ao fato de que ao longo da aprendizagem o Kung Fu é internalizado no indivíduo como um código, da mesma forma como se aprende a falar. Os movimentos vão se misturando com os valores morais e dão a uma mesma técnica, características singulares da personalidade de cada praticante. Ou ainda, dizendo de outra forma, uma mesma técnica pode ser executada de diferentes "cores", quando a escola utiliza o sistema de faixas de graduação. E seguindo este raciocínio, a faixa que o aluno traz na cintura é uma representante da realidade objetiva, isto é, pertence ao mundo externo, marca o corpo, sua cor é vista por todos e traz o mesmo significado para todos. Porém, o exame de troca de faixa é subjetivo e traz um sentido único para cada um, ou seja, a marca é de caráter psicológico. Logo, mesmo que muitas pessoas façam um mesmo exame, cada uma delas terá uma experiência singular.



Entrega dos certificados e faixas
Foto: Exame na Unidade Perdizes



*Cerimônia de finalização: o cumprimento Jin Li entre instrutores, professores e alunos avaliados.
Foto: Exame na Unidade Limão*

O exame de graduação se mostra também como uma cerimônia de passagem compartilhada pelos praticantes, por seus familiares e pela própria Peng Lai Brasil. Há um reconhecimento social ao qual o aluno se apresenta para a Família Peng Lai Brasil e esta, por sua vez, dá legitimidade ao merecimento do avanço e da ascensão do aluno.

Entretanto, no decorrer deste evento, como avaliar a dedicação de uma pessoa que compromete meses e até anos de sua vida em apenas algumas horas? Esta pergunta não está sendo lançada ao



*Demonstrações de instrutores
Foto: Exame na Unidade Santa Cecília*

acaso, sua resposta está na reflexão de que o Kung Fu é uma arte que traz o tempo e a habilidade no próprio nome. E se por um lado o professor traz um conhecimento – o Kung Fu. Por outro, o aluno traz uma verdade sobre ele mesmo – seu potencial.

É possível concluir, portanto, que o Kung Fu não é uma verdade que se dá apenas na relação do tempo e da habilidade apresentada em exame, mas é

um conhecimento que emerge da relação humana entre o mestre e o discípulo.



*Alunos em avaliação.
Foto: Exame na Unidade São Caetano*



Todos unidos no final do exame para a foto oficial



Por Shimo Élen Natis



Caminhando para a reta final

Estamos na reta final do 3º Curso de Formação de Instrutores com formatura marcada para abril de 2014.

Oito meses se passaram com muito estudo, pesquisas, treinos, provas, encontros que duram o dia todo com um grupo formado por verdadeiros guerreiros que amam o que fazem. Deixam suas casas num domingo de sol ou chuva e disponibilizam esse dia para momentos tão enriquecedores. Valeu a pena, pois o crescimento requer sacrifícios.

É a terceira vez que vivenciamos esta experiência enquanto coordenadores do curso, professores, mas eternos aprendizes. É sempre uma grande oportunidade, não somente para contribuir com nossos conhecimentos, mas para melhorar, corrigir, progredir e aprender diretamente com o grupo e sua energia sempre diferente a cada curso.

Nós da equipe CF13, nos sentimos muito felizes por alcançar mais essa etapa juntos com vocês. Continuem firmes em seus objetivos, com certeza o resultado será somente o sucesso de todos vocês.



Novo site oficial Peng Lai Brasil

A Peng Lai Brasil lançou em maio deste ano, o novo site oficial. O novo site apresenta design moderno e de fácil navegação, orientando os usuários sobre todas as atividades sempre atualizadas da Peng Lai Brasil.

Ainda há espaços em construção com mais informações que estarão disponíveis em 2014. Aguardem as novidades e confirmem agora: Notícias e fotos de eventos atualizadas, artigos, o mestre, o kung fu, o estilo, as unidades.

Acessem: www.penglai.com.br



Rede Social Oficial



Você curte a rede social Facebook? Conheça nosso perfil e fique atualizado com todas as notícias da família Peng Lai.

Perfil Peng Lai Brasil: <https://www.facebook.com/peng.laibrasil>

Página no Facebook: <https://www.facebook.com/pages/Peng-Lai-Brasil/156828237745083?ref=hl>

Grupo no Facebook: <https://www.facebook.com/groups/penglaibrasiloficial/>



Veja os vídeos da Peng Lai Brasil: nosso Mestre, professores e toda família Peng Lai.

Perfil AGAKF – Shifu André Azevedo: <http://www.youtube.com/channel/UC40VffRR6an5hceFCOXN6Hg>



https://twitter.com/Peng_Lai_Brasil



Paulista e Brasileiro FPKF

Palavras da diretoria Peng lai Brasil:

Neste semestre aconteceram 2 grandes eventos que contribuem para o crescimento e aprimoramento de nossa arte: o XXIV Campeonato Paulista de Kung Fu nos dias 28,29 e 30 de junho e o XXIV Campeonato Brasileiro de Kung Fu Wushu, nos dias 10, 11 e 12 de outubro.

Nossos atletas estiveram presentes nas categorias kung fu tradicional e shuaijiao representando nossa família Peng Lai com garra e excelência.

Vocês são exemplo e inspiração, vencedores com ou sem medalhas, determinados e sem exceção, deram a estes eventos um brilho a mais.

Nossa homenagem aos atletas:

Paulista 2013 (FPKF – Federação Paulista de Kung Fu)

Atletas Peng Lai Brasil:

ANDREW VELINE
BRUNO SILVA NASCIMENTO
CARLOS EDUARDO DE MORAES
CESAR ANTONIO NALIO
CLAUDIO DOBOS DE MORAES
DOUGLAS DE MÉDIO
FABIO EDUARDO HUKAI
GABRIEL AUGUSTO DE O. FERREIRA
GABRIEL OLIVEIRA SILVA
GABRIELA CAMPION BASTOS
HENRIQUE RIBEIRO
IGOR GALIANO AGUIAR
KARINA CORROTTI DOS SANTOS
LEONARDO STEFANI
LINDA MATTOLI
LUCAS BARBOZA
LUIZ PAULO M. TEMPESTER
MARCIO AUGUSTO FERREIRA
MARCO ANTONIO CAMPAGNOLLI JR.
NICOLI DE SOUZA
OTAVIO CRIPPA GONZAGA
PRISCILA NORAT
RAPHAEL BUENO CURA
RAQUEL DOS SANTOS ARAÚJO
ROSANA NEVES FERNANDES
TAMARA CRIPPA GONZAGA
TATIANA MARTINS VETRENKA NALIO
THAIS TSUMURA
THIERRY DE MÉDIO
RUBENS DOMINGUES RIBEIRO
JULIANO VERSOLATO
LUCAS FERREIRA

Brasileiro 2013 (CBKW – Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu)

Atletas Peng Lai Brasil:

ANDREW VELINE
ANTONIO WILLIAN SOUSA
CARLOS EDUARDO DE MORAES
CESAR ANTONIO NALIO
DOUGLAS DE MÉDIO
GABRIEL AUGUSTO DE OLIVEIRA
GABRIELA C. BASTOS
JULIANO VERSOLATO
LEONARDO STEFANI
MARCIO AUGUSTO FERREIRA
MARCO ANTONIO CAMPAGNOLLI JR.
NICOLI DE SOUZA
OTAVIO CRIPPA GONZAGA
PRISCILA NORAT
RAPHAEL BUENO CURA
RAQUEL DOS SANTOS ARAÚJO
ROSANA NEVES FERNANDES
RUBENS DOMINGUES RIBEIRO
TAMARA CRIPPA GONZAGA
THAIS TSUMURA



CAMPEONATO BRASILEIRO

Mensagem do Presidente da Federação Paulista de Kung fu, Jairo I. Figueiredo a todos os participantes do evento:

Publicado em <http://www.fpkf.com.br>

Guerreiros, mais uma batalha vencida!

Mais que superar nossos adversários, superamos nosso medos, cansaço, privações, lesões e muito mais ...

A FPKF parabeniza os pais, professores, técnicos, assistentes e principalmente os atletas pelo excelente resultado obtido no melhor campeonato brasileiro de todos os tempos.

Jairo I. Figueiredo - Presidente



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.

Treino Especial das Crianças

No decorrer da vida, nos deparamos com diversas fases. Uma delas, em particular, tem um maior destaque: a fase criança. Seja por, praticamente, ser a primeira fase da vida onde tomamos consciência do próprio ser, ou mesmo por ser a conhecida "fase da inocência", onde não existem muitas preocupações ou responsabilidades definidas. De certo, temos uma certeza: todo ser humano adulto já foi criança, por mais óbvio que isso possa parecer. Nessa fase, nos deparamos com nossos primeiros desafios, frustrações e grandes ensinamentos, e isso está em grande sintonia com a prática de kung fu. Dentro da prática marcial, a criança desenvolverá valores como respeito, integridade e auto-controle. Também, aprenderá a ter maior domínio e entendimento do próprio corpo e seus limites (sempre respeitando-os). A Peng Lai Brasil possui uma grande parcela de alunos mirins e, por isso, foi organizado um evento especial para o Dia da Criança.

Apesar de idealizado por um conceito capitalista, o dia da criança busca a celebração e homenagem a esses pequenos. O evento oficial da Peng Lai Brasil (que, inclusive, já faz parte do calendário anual de eventos internos), foi realizado no Parque Regional da Criança, em Santo André, no próprio dia 12 de outubro. Além da presença dos alunos, contamos com a presença de pais, familiares e amigos. Diversas pessoas que passeavam pelo parque também prestigiaram o evento.

O treino especial teve início com o cumprimento tradicional, seguido pela marcha chinesa. A instrutora Raquel Araújo guiou os pequenos durante os exercícios da marcha. Em seguida, foi a vez do instrutor Cesar Nalio comandar a sequência do Ji Ben Shou Jing. Durante o treino, contamos também com a presença do prefeito de Santo André, Carlos Grana, e sua esposa, Fátima Grana, que estavam prestigiando esta e as demais atividades do parque naquele dia.

O destaque do evento ficou para as apresentações no palco, sendo anunciadas pelo Shifu Luiz Leonardo. Houve apresentações de alunos, instrutores e professores. Alguns pequenos também tiveram a honra de apresentar suas técnicas para o público, como foi o caso da atleta mirim Laura Rodrigues, que executou o taolu Chu Ji Quan ao lado do Shifu Luiz.

Esse evento serviu não apenas para celebrar o dia da criança, como também para evidenciar que o kung fu é uma excelente ferramenta educacional. A disciplina e o respeito demonstrados pelos pequenos, não só no evento, como em todos os dias que frequentam a academia, são evidentes. A maior celebração e comemoração que podemos ter, é a diferença que a arte marcial faz na vida deles. Parabéns pelo seu dia! Feliz dia da criança!



Peng Lai no Parque

No dia 10 de novembro aconteceu mais um "Treinão da Família Peng Lai", o "Peng Lai no Parque". Alunos, instrutores e professores das Unidades Peng Lai se reuniram no Parque do Ibirapuera para um dia de confraternização. Sempre um treino diferente do que se costuma realizar em sala de aula, num ambiente agradável e sereno dentro da agitada cidade. Além dos treinos, é sempre um bom momento para rever e conhecer os irmãos de outras unidades.

Somos gratos aos idealizadores do projeto, Antonio William Sousa e Uilians Mendes que organizam e elaboram as aulas com dedicação, mostrando talento e amor pelo que fazem e em prol da família Peng Lai. Também queremos agradecer aos participantes e amigos presentes e a toda equipe Peng Lai no Parque de professores e instrutores que abraçaram a ideia e mantiveram o projeto vivo e ainda mais forte.

Aguardaremos ansiosos por 2014. Peng Lai no Parque. Um domingo diferente e divertido!



Livro:

Por Élen Natis - Fonte: <http://www.livrariasaraiva.com.br/>

Dicionário Visual de Bolso - 3 em 1 Chinês: Pinyin/Inglês/Português

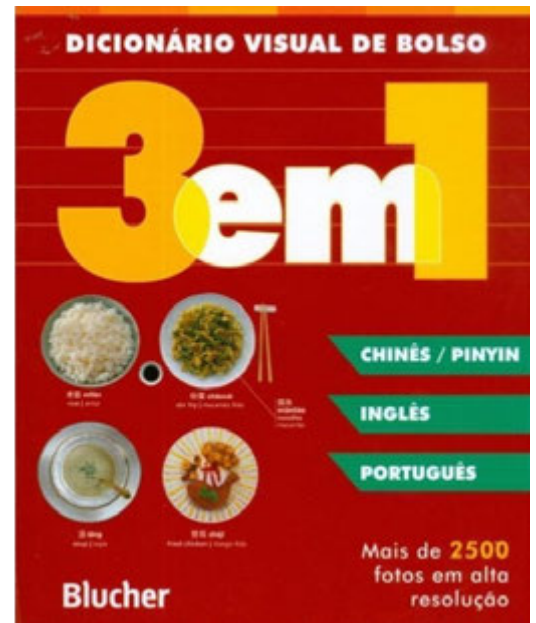
Dicionário Visual de Bolso - 3 Em 1 - Chinês - Pinyin / Inglês / Português - 2ª Ed. 2012

Autor: Kindersley, Dorling; Kindersley, Dorling

Editora: Ponto

Categoria: Dicionários e Manuais Convers. / Dicionários Outros Idiomas

Uma maneira fácil e intuitiva de aprender milhares de palavras em chinês e inglês. As imagens apresentam cenas do cotidiano em casa, no trabalho, nas compras, em restaurantes. Sua comunicação é fácil e eficiente no aprendizado e é ideal para viagens, negócios e estudos. Centenas de situações em que as palavras estão agrupadas por assuntos de forma prática. Na capa interna do 3 em 1, o leitor encontra uma tabela de combinações de pinyin iniciais e finais adaptadas para a pronúncia em português (escrita e pronúncia).



Entretenimento

Filme:

Por Jeferson Andrei e Shifu André



Man of Tai Chi (estreia em 2013)

Keanu Reeves vai estreiar como diretor no filme de artes marciais "Man of Tai Chi", e o ator terá uma ajuda bastante familiar para encenar - como Reeves prometeu - 18 cenas de luta com um total de 40 minutos.

Reeves trabalhará com o coreógrafo de lutas Yuen Woo-ping, conhecido por colaborar em produções chinesas e hollywoodianas como "O Tigre e o Dragão", "Kill Bill" - e o próprio "Matrix" com Reeves.

A trama se passa nos dias de hoje e presta homenagem aos filmes de artes marciais do passado. Tiger Hu Chen interpreta o protagonista e Reeves faz o vilão. Atualmente o ator é aspirante a diretor e está em Hong Kong procurando o restante do elenco.

O China Film Group e a produtora Village Roadshow, vão bancar o longa-metragem falado em mandarim e inglês.

O filme conta a história de um jovem praticante de artes marciais, que deixa de lado sua vida pacata em Beijing para disputar o campeonato Wulin Wang. O que ele não esperava era ter que lidar com o submundo da cidade para proteger o legado de seu local de nascimento, Ling Kong Tai Chi.

Fontes: Filmow.com e <http://www.melhoresorrentbrasil.com.br>



Por Thalita GutPilcsuk
e Georgia Mallet

2º Peng Lai Pela Vida
Porque lutamos por um mundo melhor

台灣傳統梅花螳螂拳

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

Participe dessa corrente solidária em prol da vida!

Data: 7 de dezembro de 2013
Local: Hemocentro Santa Casa de Misericórdia de São Paulo
R. Marquês de Itu, 579, V. Buarque, São Paulo
Informe-se!!! penglaipela vida@gmail.com

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

PARTICIPE!



**DOE SANGUE
DOE VIDA**

Shifu Kevin Brazier no Brasil

**Seminários: Mãos Livres e Arma
Palestra sobre História do Kung Fu**

AGUARDEM - MARÇO DE 2014

**Mais informações em uma
Unidade Peng Lai Brasil.**





Homenagem ao Mestre Nereu Graballos (1959 - 2013)

É com profundo pesar que a Peng Lai Brasil, expressa os mais sinceros sentimentos pelo falecimento do Mestre Nereu Graballos no dia 01/12/2013.

O Brasil reconhece sua importância e com certeza, este dia representa a perda não somente de um grande homem, honesto, franco e de forte personalidade, mas também de um respeitável colaborador da história do Wushu para todos nós brasileiros.

Mestre Nereu será sempre lembrado com muito carinho pela família Peng Lai Brasil, também pela sua amizade e consideração, por nos ajudar com suas mais sinceras orientações que sempre nos guiaram ao melhor caminho. As nossas condolências aos amigos (dentro ou fora do Wushu) e familiares.

Shifu André Gomes de Azevedo e família Peng Lai Brasil

Diretor Geral Peng Lai Brasil



Jantar em 2007: Mestre Nereu Graballos, Mestre Chan Kowk Wai, Mestre Shi Zheng Zhong, amigos e família Peng Lai Brasil

* Mestre Nereu iniciou seus treinamentos em 1975 na Academia Sino-Brasileira de Kung Fu com o Grão Mestre Chan Kowk Wai de quem foi aluno até os dias atuais. Coordenador da Central Kungfu-Wushu Campinas, ministrava aulas de Sanda, Shaolin do Norte e Taijiquan. Trabalhou durante 20 anos na organização e administração do wushu no Brasil e nas Américas. Dentre outras homenagens, recebeu o título Hall of Fame da USA Wushu Kungfu Federation no ano de 2000 pelos trabalhos prestados ao esporte nas Américas. Vice-presidente da Panamerican Wushu Federation. Vinculou o wushu junto ao Comitê Olímpico Brasileiro e ao Ministério dos Esportes.



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

