

Folha Peng Lai

Edição Nº 13 - Ano 05 - Julho a Dezembro de 2016

Distribuição Gratuita



Tudo sobre o IV Campeonato Interno Peng Lai Brasil

Da preparação do torneio aos principais premiados

*Instrutores Rodrigo Novo
e Alex Valentim em competição*

O limite da
legítima defesa

A prática do Kung Fu e
a Síndrome de Asperger



A Folha Peng Lai está de volta, com o objetivo de informar aos alunos de todas as unidades mais sobre o Kung Fu, sua prática, sua filosofia e seus desafios. A partir desta edição, as publicações passarão a ser semestrais e vão conter textos de todos os alunos interessados em participar. Para marcar o retorno da Folha Peng Lai, o principal assunto abordado nesta edição é o planejamento e a execução do IV Campeonato Interno Peng Lai Brasil, que aconteceu em novembro. A importância da prática do Kung Fu para o portador de Síndrome de Asperger, contos sobre virtude e lealdade, uma discussão sobre os limites da legítima defesa e até mesmo um relato dos benefícios da arte marcial na modernidade são outros temas abordados a seguir. Um texto histórico sobre o início do saneamento básico na China, uma anedota vivida pelo mestre Confúcio e a descrição do treino feminino que ocorreu no Parque Ibirapuera encerram o conteúdo do jornal. Agora é só escolher por qual artigo começar.

Boa leitura e até a próxima Folha Peng Lai!

Expediente

Folha Peng Lai - Edição nº 13 - Ano 05 - 2016

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: Marcio Augusto Ferreira. **Editor:** Vivian Masutti. **Revisão:** Vivian Masutti e Beatriz Almeida. **Os textos desta Edição foram elaborados por:** Tamara Crippa Gonzaga, Rafael Pessoa Lima, Priscila Correia, Shuyu Lin, Theo Syrto Octavio de Souza, Edmundo Gonçalves, Xue Tao Xiao Shuo, Márcia Schamaltz, Sérgio Capparelli e Dong Yuan Za Zi. **Colaboradores desta Edição:** André Gomes, Elen Natis e Jander Camargo. **Fotos por:** Laura Epifânio. **Capa, Ilustração e Diagramação:** Cesar Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio.
Contato para folha: marcio.penglai@gmail.com.

Nesta Edição

IV Campeonato Interno Peng Lai Brasil	02
Cultura Oriental - O Dragão Chinês	05
Saúde e Inclusão	06
Sabedoria Marcial	07
Trocando Ideias	08
Na Academia	09
Curiosidades	10
Grandes Pensadores	12
Aconteceu	15
Dica Cultural	15



Foto: Laura Epifânio

IV Campeonato Interno: dos preparativos à realização

Por Bruna Scavacini

Jornalista, especialista em assessoria de imprensa, pós graduada em jornalismo esportivo e atuante na área de assessoria de comunicação e marketing. Aluna da unidade Pirituba e do IV Curso de Formação de Instrutores da Peng Lai Brasil.

O dia escolhido foi 8 de novembro de 2015. Um domingo ensolarado, num cenário diferente e em ambiente antes desconhecido. O colégio Assunção, no Jardim Paulista, São Paulo, foi o palco deste grande evento, organizado por professor e alunos da Peng Lai Brasil - Unidade Pirituba.

Por ser uma experiência nova para todos os envolvidos, não foi tão simples colocar o projeto no papel e, então, executá-lo com o máximo de requinte possível. Precisávamos de ideias, mentes abertas e pessoas dispostas a colocar a mão na massa e assumir responsabilidades. Mais ou menos um ano antes, tivemos uma reunião para começarmos a pensar como seria. E não é que deu certo?! Entre tantas discussões,

reuniões e a ajuda de alunos e professores de outras unidades, o tão sonhado dia estava prestes a chegar!

O dia anterior foi tenso! Uma verdadeira tropa de alunos, professores e amigos fez um corre-corre para que nenhum detalhe fosse esquecido nem deixado de lado. Afinal, foram meses de preparação.

No sábado, tivemos um trabalho árduo, que verdadeiros artistas marciais se propuseram a executar — tarefas para as quais muitos torceriam o nariz. Subiram no altíssimo andaime, espalharam as flores de lótus pelo caminho, limparam os tapetes de competições, penduraram banners, arrumaram a acústica do som, buscaram tatames, lavaram banheiros, prepararam os

Instrutores Rodrigo Novo e Alex Valentim em competição

lanchinhos para os árbitros... Tudo para que o evento fosse grandioso como merecia ser. Após quase 15 horas de atividades, o repouso foi necessário e merecido. Detalhe: a grande maioria dessa tropa iria competir no dia seguinte!

Enfim, o dia mais esperado chegou!!!



Foto: Laura Epifânio

A Dança do Leão e do Dragão deram um show à parte.



Adentrar aquele ambiente que vibrava e transpirava Kung Fu foi uma sensação única! De arrepiar! A emoção bateu forte ao ver cada detalhe minuciosamente pensado se tornar realidade. E era ainda maior quando olhávamos para os atletas e os familiares e percebíamos o quanto dessa vibração os atingia. O sorriso de surpresa com satisfação e alegria era contagiante! Que trabalho satisfatório esse nosso.

Divididos em dois tatames de competições, atletas de todas as idades deixaram seu suor de muitos treinos ali, naquela tapete vermelho.

O período da manhã foi dividido entre Mirim, Infante/Juvenil, Sênior, Dui Lien Juvenil e Adulto e Grupo. A galera deu um show. Nessas horas, confirmamos ainda mais a certeza de que o Kung Fu é uma ferramenta de educação moral e intelectual. É transformador para o praticante.

Aquela junção de crianças que mal sabiam o que estavam fazendo ali, sob os olhares atentos de seus professores e da torcida fervorosa na arquibancada, era surpreendente. Assim como aquele atleta sênior que estava competindo pelo simples prazer de praticar o que lhe faz bem, seja pela saúde, pelo espírito, por tantos outros benefícios que somente ele sente. Pelo simples fato de demonstrar que o Kung Fu não exige uma data final do aluno. Exige, sim, disciplina, respeito com seus limites, determinação e força de vontade. Ahhh, isso todos tinham de sobra! Haja coração! Quantos pais roendo unhas, incentivando, vibrando e olhando atentamente a apresentação de seus pequenos, que a cada movimento demonstravam o nervosismo daquele momento. Ah, mas também quantos filhos ficaram emocionados ao ver



Grupos de todas as unidades pisaram no tapete



Raquel Agnoli e César Rodrigues na acirrada competição de Dui Lian

seus pais praticando e competindo uma arte que é para poucos!



Talita e Gustavo competição de Dui Lian

E os Dui Lian?! Como diz um professor, sangue no olhos sempre! De arrepiar cada golpe, cada "carão", cada determinação! Arrasaram!

Após o término das apresentações do período da manhã, enquanto o ginásio era preparado para abertura oficial, ocorreu uma pausa para almoço. No espaço de fora, os food trucks parceiros serviam algumas guloseimas deliciosas. Tinha paella, tapioca, crepe... Tudo para recompor as energias para a segunda parte do evento.

A abertura oficial foi um show à parte. Teve a entrada das delegações, a execução do hino nacional, na qual quatro atletas entraram com a bandeira do Brasil e de Taiwan, e também as homenagens. Logo

após, começou o show!

A Dança do Leão e a Dança do Dragão foram belíssimas. Tivemos longos minutos inebriantes e emocionantes. Na sequência, grupos com alunos de todas as unidades apresentaram importantes formas do nosso estilo. Variações entre dui lian, formas e armas foram a porta de entrada para a riqueza das apresentações dos nossos mestres. Cada qual com a forma com que se identifica, foi chocante vê-los apresentar aqueles raros diamantes de uma maneira concentrada, técnica, detalhada e com puro prazer. Ninguém piscava, ninguém falava. Todos só admiravam.



Tradicional Dança do Leão

Voltamos, então, as nossas atenções para as competições das categorias Juvenil e Adulto, Intermédios e Avançados. Foram apresentações empolgantes de atletas jovens que voaram sobre os tapetes vermelhos. Homens e mulheres dando o máximo de si



Vagner apresentando forma de mão



Marli Ramos na postura tradicional do Louva-a-Deus



Kevin e Vanessa se apresentando

naquelas formas que muitos sabiam, mas com particularidades treinadas arduamente durante as aulas. Tinha atleta que mal acabava a sua apresentação na área 1 e já era chamado na área 2. E lá iam eles com a raça e a determinação que o Kung Fu exige.

Esperada por todos os atletas avançados, a última categoria chegou... o Tri-Star. Foram apresentações de tirar o fôlego. Os competidores demonstraram muita resistência, força física e psicológica, já que o des controle de uma arma seria o "prenúncio do fim". Superação de limites por todos!

Depois de um longo e satisfatório dia de competições e puro Kung Fu, os resultados vieram em forma de medalhas e troféus. Porém, o melhor deles não é aquela medalha que você vai pendurar no pescoço ou aquele troféu que vai expor em seu quarto. O melhor resultado é aquele que fez com que você terminasse seu dia vitorioso consigo mesmo, superando os seus próprios

Harmonia, paz, familiaridade, amizade, irmandade, realizações, conquistas e vitórias caracterizam esse grandioso evento. Só tenho a agradecer pela oportunidade de poder fazer parte disso tudo! Foi gratificante participar de todo esse processo. Guardarei cada detalhe de todos os momentos.

Parabéns a todos os atletas, organizadores, professores e alunos que fizeram desse IV Campeonato Interno Peng Lai Brasil um sucesso!

Quadro de Medalhas



Melhor Atleta Mirim

Raul Paim Camargo

Melhor Atleta Infante

Erick Dalla Riga

Melhor Atleta Juvenil

Douglas Senes Müller

Melhor Atleta Adulto

Ítalo Baradel

Melhor Atleta Senior

Anderson Luis de Oliveira

Maior Delegação

Unidade Pirituba

Unidade Campeã

Unidade Pirituba

Atleta do Ano

Thalita Gut



Apresentação em grupo



O dragão chinês

Por **Edmundo Gonçalves**

Consultor, Desenvolvedor e Administrador em TI com foco em ambiente UNIX e GNU/LINUX. Praticante de Kung Fu Peng Lai Brasil e Tai Chi Chuan Yang, aluno da unidade Limão.

A palavra "dragão" deriva do verbo grego "drakein", que significa "ver claramente" ou "aquele que enxerga longe".

Diferentemente dos dragões ocidentais, que nas histórias queimavam castelos, os dragões chineses são um símbolo benevolente, sendo anteriores à linguagem escrita, considerados uma das mais antigas representações simbólicas da humanidade.

A mais antiga escrita sobre o dragão chinês encontra-se no livro "I Ching", o "Livro das Mutações" (que surgiu antes da dinastia Chou, 1150-249 a.C.).

O dragão chinês é um misto de vários animais: possui cabeça de camelo, olhos de coelho, corpo de serpente, barriga de rã, chifres de veado, orelhas de boi, escamas e bigodes de carpa, patas de tigre e garras de água.

O número 9 é considerado o da sorte na cultura chinesa. Isso se reflete na representação do dragão chinês: 9 semelhanças com animais diferentes constituem a aparência do dragão chinês, além de 117 escamas de ambas as essências, sendo 81 yin, e 36, yang. Em todos os casos, os números somados são iguais a 9 ou múltiplos de 9.

O dragão chinês é um símbolo de poder, coragem, sabedoria, equilíbrio, proteção, fidelidade, boa sorte e nobreza.

As cores dos dragões chineses

Azul e verde: associadas à natureza, à serenidade, ao crescimento e à saúde.

Preto: conhecido por seu poder de vingança; é muitas vezes ligado às tempestades.

Branco: é a cor associada à pureza, mas



Cultura Chinesa: a dança do dragão

também simboliza o luto e a mortalidade, sugerindo um presságio de morte.

Amarelo e ouro: são os dragões superiores, associados a solidez, confiabilidade, calor, riqueza, sabedoria e compaixão.

Vermelho: cor tradicional da boa sorte e felicidade, geralmente usada em grandes celebrações, associada ao fogo, à paixão, ao coração, a vitalidade, ao entusiasmo e à criatividade.

Os nove tipos principais de dragões chineses

Tian long – dragão celeste, que exerce a função de dar suporte ao palácio dos deuses; é considerado soberano entre os dragões.

Shen long – dragão espiritual, controla as nuvens e faz e chover.

Ti long – dragão da terra, desempenha a função de controlar os rios e oceanos.

Fucang long – dragão guardião de tesouros, tem a função de proteger joias e objetos preciosos; sua saída da terra provoca a erupção de vulcões.

Ying long – dragão alado, associado a chuvas torrenciais e dilúvios.

Jia long – dragão escamoso, destituído de chifres e coberto de escamas; líder de todos os animais aquáticos.

Pan long – dragão espiralado, reside nos lagos e não ascendeu aos reinos celestiais.

Huang long – dragão amarelo, conhecido por sua sabedoria.

Long wang – dragão rei, governante dos quatro mares.

A natureza dos dragões chineses

Representam a energia do fogo, que destrói, mas também permite o nascimento do novo.

Dão energia criativa da transformação, do desafio, do desapareço.



O dragão chinês é símbolo de boa fortuna e sabedoria

Seu rugido, tal como o de um forte trovão, desperta-nos do sono da ignorância.

Simbolizam a sabedoria divina revestida do poder indomável da natureza.

Muro dos nove dragões

Em alguns lugares, como palácios imperiais, encontram-se muros enfeitados com a representação de nove dragões. Esse tipo de muro é conhecido por trazer boa sorte. Os dragões contribuem, em outras palavras, para uma vida longa e um futuro seguro. Até hoje, permanecem como um dos mais potentes símbolos da China moderna.



Painel de dragões esculpido em um muro

A dança do dragão

Normalmente, o dragão da dança tem mais ou menos três metros. E possui três partes: a cabeça, o corpo e a cauda. Um outro tipo de dragão, usado à noite, tem velas no seu interior, chamado de "dragão de lanterna".

A dança antigamente fazia parte dos festejos associados à corte imperial, prestando homenagem aos dragões e também ao imperador.

Ela também era feita para agradecer pelas boas colheitas ou clima favorável à agricultura e mostrava a prosperidade da vida. Atualmente, essa dança aparece em muitos festejos diferentes, como em inaugurações de empresas e em eventos especiais.

Na dança do dragão, há um elemento importante: uma bola que fica sempre em frente ao animal, tendo por função dirigir a dança. Essa bola é chamada de "a bola do dragão".

Há uma cerimônia para pintar os olhos do dragão que é bastante importante, pois a alma do dragão depende dos olhos, e o animal só é considerado vivo somente depois da cerimônia.



Ajuda especial: A arte marcial como meio de interação social para portadores da Síndrome de Asperger

Por Tamara Crippa Gonzaga

Instrutora da Peng Lai Brasil, praticante de Kung Fu desde 2004, tem como profissão Tecnóloga em desenvolvimento em processo, atuando na área industrial com desenvolvimento de compostos de borracha.

Há algumas crianças que aparentemente não reconhecem a comunicação humana. Elas vivem em um universo próprio e inatingível, apresentando padrões restritos e repetitivos de comportamento. Esses sintomas caracterizam um transtorno do desenvolvimento conhecido como autismo.

Existem três tipos de autismo, onde o primeiro grupo é o mais grave, caracterizado por crianças isoladas, que não falam e repetem movimentos estereotipados permanentemente, ou ficam girando em torno de si mesmas. Por não serem sensíveis à comunicação, não respondem quando falam com elas nem interagem.

O segundo grupo pertence aos autistas clássicos. Eles falam, mas não se comunicam, são capazes de repetir o que escutam, mas não usam a fala como ferramenta de comunicação. Estão voltados para si mesmos e sua ligação com o ambiente é mínima. Não olham nos olhos dos outros e não entendem pistas sociais.

O terceiro grupo é o dos portadores de Síndrome de Asperger, que apresentam as mesmas dificuldades dos outros, mas em medida bem reduzida. Conseguem se comunicar e são tão inteligentes que podem ser confundidos com gênios, pois são imbatíveis nas áreas nas quais se especializam. Embora portadores desse tipo de autismo tenham inteligência e habilidades lógico-matemáticas notáveis, possuem dificuldade na interação social e tendência a comportamento repetitivo.

Devido ao fato de a denominação da Síndrome de Asperger ser relativamente recente no desenvolvimento da psicologia e da psiquiatria, muitas das abordagens ainda estão em fase inicial. Por isso, a intervenção precoce é crucial para tratar a síndrome, já que nem todos os métodos podem funcionar em todas as crianças.

O Treino de Competências Sociais é um dos mais importantes componentes do programa de tratamento. A linguagem corporal e a comunicação não verbal podem ser ensinadas da mesma maneira com que se ensina uma língua estrangeira.



As crianças conseguem aprender a interpretar expressões não verbais, emoções e interações sociais. Esse procedimento as ajuda nas interações sociais, prevenindo assim o isolamento e a depressão, que geralmente ocorrem na adolescência.

Devido às dificuldades de interação social e à tendência ao comportamento repetitivo, a prática do Kung Fu pode ser uma importante aliada no tratamento dos portadores desta síndrome.

Segundo professores da arte marcial, a prática constante do Kung Fu está relacionada ao desenvolvimento do autoconhecimento e da autoconfiança. Na execução de técnicas, mãos e armas são apenas um meio para se perceber, se conhecer e identificar suas capacidades e limitações, na finalidade de superá-las. O contato com o outro e com o meio é percebido, por exemplo, no desenvolvimento das atividades de kào da e dui liàn (técnicas desenvolvidas em duplas com objetivo de treinar resistência e agilidade). Essa interação com o outro é permeada pela relação de ajuda, de solidariedade, de unidade e de parceria,

podendo ser evidenciada pelo acolhimento, respaldo e compartilhamento de ensinamento dos alunos mais antigos, numa atitude de apoio, respeito e cuidado com o novo “membro da família”.

Pode-se dizer também que o desenvolvimento afetivo depende, dentre outros fatores, da qualidade dos estímulos do ambiente, para que satisfaçam as necessidades básicas de afeto, apego, desapego, segurança, disciplina e comunicação, pois são nessas situações que a criança estabelece vínculos com outras pessoas. Isso a estimula a vivenciar atividades filosóficas e competitivas para se entreter, manifestar suas emoções e conhecer os seus próprios limites.

Por meio desses benefícios, o Kung Fu pode ser considerado um excelente meio de desenvolvimento e interação social para portadores da Síndrome de Asperger. A partir do aprimoramento das noções de espaço, percepção e direção, a prática da arte marcial proporciona aos portadores da síndrome momentos de prazer, além de estimular o equilíbrio emocional.



A fraternidade e lealdade

Por Shuyu Lin

Nascida em Taiwan, formada em Psicologia e professora de Mandarim e Cultura Chinesa

"Nós três, mesmo sendo de ancestrais diferentes, unimo-nos em fraternidade e, unidos, nos comprometemos a ajudar os necessitados. Prometemos devoção à pátria e ao povo. Mesmo não tendo nascido no mesmo dia, que possamos morrer no mesmo dia. Veneráveis Céu e Terra são testemunhas da nossa sinceridade. Quaisquer traição ou esquecimento merecem exterminação do Céu e do homem." Eis o célebre Juramento do Jardim de Pêssegos (Táoyuán Sān Jiéyì 桃園三結義). Seu conteúdo impactante simboliza fraternidade e lealdade, valores fortemente respeitados pelo povo chinês. Liúbèi 劉備, Guānyǔ 關羽 e Zhāngfēi 張飛, três homens que antes não se conheciam, sentiram forte

sintonia e se uniram em prol do país, no período conturbado dos Três Reinos 三國 (220–280 d.C.). Fizeram o juramento - considerado mais precioso mesmo do que a própria vida - no jardim da casa de Zhāngfēi, que tinha plantação de pessegueiros - daí o nome do juramento. Com a essencial ajuda de Guānyǔ e Zhāngfēi - respectivamente, segundo irmão e terceiro irmão - Liúbèi fundou o Reino Shǔ. Guānyǔ 關羽 (160-220 d.C.), conhecido também como Guāngōng 關公 (chamamento respeitoso), foi um grande lutador de Kung Fu e um dos generais mais importantes no Reino que servia. Além de sua excelência na luta, também é profundamente respeitado pelos chineses pelas suas virtudes de lealdade e justiça.



Foto: Reprodução

Foto clássica Guanyu, Liubei, Zhangfei

A virtude da paciência

Fonte: por Xue Tao Xiao Shuo, traduzido por Márcia Schmaltz e Sérgio Capparelli



Um mandarim foi nomeado para o seu primeiro posto oficial. Ele recebeu a visita de um amigo, que vinha se despedir dele.

- Seja paciente, recomendou o amigo. Se fores paciente, não vais ter nenhuma dificuldade no novo posto.

O mandarim disse que iria se lembrar do conselho.

Seu amigo repetiu a recomendação mais três vezes e a cada vez o mandarim dizia que iria se lembrar. Mas, quando o mesmo conselho foi repetido pela quarta vez, ele se irritou:

- Acha que eu sou um imbecil? É a quarta vez que me repete a mesma coisa!

- Estás vendo o quanto é difícil ter paciência? Bastou receber o mesmo conselho duas vezes a mais e já ficaste com raiva.

Autorizo a reprodução dos contos "O jovem mestre de Confúcio" e "A virtude da paciência", em tradução de Marcia Schmaltz e Sergio Capparelli, publicados no livro Contos Sobrenaturais Chineses. Porto Alegre, Editora LPM, 2010. São Paulo, 29 de junho de 2016. Sergio Capparelli



O limite de Legítima Defesa

Por Priscila Correia

Graduanda do primeiro ano do curso de Direito e praticante de Kung Fu há 4 anos.

Um dos objetivos das artes marciais, no que tange desenvolver espírito, intelecto e físico de quem as pratica, é dar ao artista marcial, enquanto cidadão livre, a possibilidade de ter conhecimento de técnicas para defesa pessoal em uma situação de risco. Não devemos, no entanto, fazer o uso do chamado “Poder Punitivo”*, pois este compete ao Estado, evitando a chamada “Justiça com as próprias mãos” ou abusos e injustiças sobre cidadãos inocentes.

O direito à Legítima Defesa surge quando um indivíduo se sente ameaçado e uma força policial ou militar se encontra ausente, sendo lícito* que essa pessoa atue e lide com a situação como pode, dentro de suas capacidades, repelindo no momento um possível agressor.

Os cidadãos, principalmente os artistas marciais, devem, porém, estar atentos e cientes da linha tênue entre a Legítima Defesa e o excesso da mesma, devendo assim agir com cautela, sem exceder os limites permitidos para a proteção de seu direito.

O excesso se dá quando,



Foto: Reprodução

Ilustração do treino de sanda (boxe chinês)

inicialmente, o indivíduo está agindo em legítima defesa, visando se defender de uma agressão injusta. Contudo, após cessada a agressão, o mesmo ocasiona uma lesão corporal grave ao agressor, passando, assim, da situação de vítima para agente delituoso*.

No caso dos artistas marciais, por possuírem técnicas de luta, em ocasião de excesso da Legítima Defesa, isso poderá ser um agravante do delito, pois acredita-se que um praticante de artes marciais deve ter o controle de sua técnica e jamais se valer desta para machucar com dolo* alguém.

Como artistas marciais, devemos procurar manter a conduta correta não só como atletas, no âmbito dos treinos, mas como cidadãos respeitosos às leis, à vida e uns aos outros, fazendo o uso dos Direitos Humanos e da Constituição Federal (Art. 3º - Declaração Universal dos Direitos Humanos; Art. 5º - Constituição Federal).

Vale lembrar, ainda, que a agressão verbal não se encaixa no caso de necessidade de Legítima Defesa. E, em caso de excesso de Legítima Defesa, o cidadão poderá sofrer sérias sanções pelos seus atos, respondendo criminalmente por isso.

Um artista marcial dispõe de um conjunto vasto de técnicas de autodefesa, que lhe permitem ter mais chances de sobrevivência em uma situação de risco, além de maior confiança e segurança de si, resultantes de seu treino físico, técnico, psicológico, espiritual e filosófico.



Foto: Reprodução

Postura de Kung fu

Como praticante de artes marciais, você deve também agir de acordo com princípios dessa arte, como a ética, o equilíbrio emocional e o respeito pelo bem estar do próximo. Deve zelar pela sua vida e pela vida dos demais, visando usar suas técnicas para atingir as pessoas positivamente.

Quando utilizamos nossos conhecimentos de defesa pessoal em situações de perigo, estamos, sim, legitimados a fazer uso de nossa técnica, adaptando-a à situação em que nos encontrarmos. Nesse caso, deve-se lembrar que um artista marcial pode até ser comparado a uma arma branca, já que é treinado e detém técnicas que podem ser fatais.

GLOSSÁRIO:

***Poder Punitivo:** Autoridade para a aplicação da lei de forma justa

***Lícito:** Correto, certo diante da lei

***Agente Delituoso:** Pessoa que comete algo fora da lei

***Dolo:** Vontade ou intenção de cometer um crime



Treino marcial na atualidade e seus benefícios

Por Rafael Pessoa

Estudante de Psicologia na Universidade Paulista.

Um atleta é uma síntese de dois elementos. O primeiro, mais perceptível, é a condição física preparada para provas de intenso esforço. Tal resultado vem de treinos árduos, disciplina, alimentação e mudanças no estilo de vida. O segundo é sua condição psicológica, tão importante quanto a primeira e que, se não estiver bem alinhada, pode prejudicar todo o preparo físico de um atleta. O Kung Fu é uma prática que visa ao trabalho desses dois elementos e sua contribuição psíquica é imensa, principalmente na atualidade.

Vivemos em um época hiperestimulante e que nos faz estar sempre em movimento. Dormimos pouco e nos alimentamos mal para manter nossos padrões de vida. Trabalhamos em demasia e estamos sempre precisando fazer uma ligação, responder a um email, montar um relatório ou consumir algo.

Devido a esse ritmo, a humanidade tem apresentado diversos problemas relacionados a essa condição de vida. A depressão, segundo a Organização Mundial da Saúde, será a segunda maior doença do mundo em 2020. Os transtornos ligados à ansiedade ou a um ritmo intenso de trabalho (como a Síndrome de Burnout são cada vez mais frequentes nos consultórios) e problemas de coração e obesidade ganham destaque. Outro fator preocupante é que muitas dessas condições estão começando a atingir pessoas mais jovens, o que não seria esperado nessa etapa da vida.

Nesse contexto, a prática marcial surge como alternativa. Para treinarmos bem, uma série de atitudes faz-se

necessária, e uma delas é a paciência. Para nossa geração imediatista, que resolve diversos assuntos pela ponta dos dedos no smartphone em segundos, esse é o primeiro choque. O conteúdo da técnica marcial é estruturado de forma que o estudante precise aprender primeiro o básico para, então, compreender os movimentos mais complexos. Esse processo não pode ser invertido e deve ser respeitado: não se pode fazer a segunda sequência sem antes dominar a primeira. Com o tempo, essa paciência se transforma numa característica interna do estudante. Essa compreensão, que começa com um simples movimento, evolui até mesmo para um entendimento de aproveitar o presente e aguardar pelo futuro, fazendo, sim, planejamentos, mas conscientes de que só temos controle do momento atual, diminuindo a ansiedade e o imediatismo.

Nossa filosofia preza pela frequência e repetição. A máxima de que devemos “treinar uma técnica mais de mil vezes” mostra como os resultados surgem desse trabalho. Mas o treino não é apenas uma mera repetição mecânica dos movimentos. Essa repetição precisa ser consciente. Cada vez que fazemos uma técnica, devemos perceber como nosso corpo se desenvolve nela. Imagine vestir uma camisa: você pode simplesmente colocá-la e sair para a rua ou você pode verificar se ela está em um tamanho adequado, se as mangas terminam no pulso e se o caimento está correto. O treino consciente é, justamente, esse segundo modo de vestir a camisa. Entender que essa evolução é gradual também ajuda a

combater nossa ansiedade, pois muitas coisas em nossa vida não trazem resultados rápidos. De fato, se queremos ser bons em alguma coisa, precisamos praticá-la mil vezes, independentemente do que seja.

Essa tomada de consciência nos dá um grande benefício: foco e concentração. Somos bombardeados por uma gama quase infinita de estímulos. Se antes vivíamos em um mundo que dava poucas escolhas, hoje temos escolhas demais, e saber manter um norte nesse labirinto de caminhos nos ajuda. Como os outros benefícios, essa concentração também pode melhorar os estudos e o rendimento no trabalho.

Esse conjunto de melhorias permitidos pela técnica marcial leva a um dos objetivos mais nobres de qualquer arte: o autoconhecimento. Na velocidade de nossa geração, não conseguimos lidar com frustrações e oscilações, o que leva aos quadros depressivos e ao uso indiscriminado de remédios e drogas. O Kung Fu nos faz olhar para dentro de nós e pode trazer grandes compreensões sobre a vida, basta que sejamos humildes o suficiente para vermos isso. A expressão corporal é uma forma de nos afirmarmos, da mesma maneira que um pintor com seus quadros ou um escritor com seus textos. O Kung Fu, certamente, é muito mais do que socos e chutes, é um caminho de vida. Um caminho que, se bem praticado, extrai o melhor de nós enquanto seres humanos.



Saneamento na China Antiga

Por Theo Syrto Octavio de Souza

Formado em engenharia civil e professor doutor da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo. É pesquisador na área de saneamento, com foco em biotecnologias para tratamento de esgoto sanitário. Praticante de Kung Fu (Peng Lai Brasil – Unidade Perdizes) e Tai Chi Chuan (Peng Lai Brasil – Unidade Limão).

A implantação de infraestruturas de saneamento e de medidas de saúde pública nas aglomerações humanas é, juntamente com os avanços da medicina e a criação das vacinas, um dos principais fatores responsáveis pela diminuição histórica dos índices de mortalidade. Isso possibilitou a viabilidade de grandes centros urbanos, a melhoria da qualidade de vida e o crescimento populacional aos níveis que observamos na atualidade. Ao analisarmos como ocorreu o crescimento demográfico mundial, observamos que a população humana só atingiu 1 bilhão de habitantes no início do século XIX. E, em pouco mais de dois séculos, cresceu exponencialmente até atingir os atuais 7 bilhões.

Apesar do aumento da expectativa de vida e da explosão demográfica, saneamento ainda é um ponto crucial a ser abordado em muitos países em desenvolvimento. No Brasil, por exemplo, 85,3% dos domicílios são atendidos por rede de abastecimento de água e apenas 64,3% dos domicílios possui coleta de esgoto, segundo dados da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios do IBGE, divulgada em 2014. Em situação similar, a China possui 95% e 76% da população com acesso a água e esgoto, respectivamente, segundo dados

de 2015 da OMS/UNICEF. Vale salientar que o acesso a esses serviços por parte da população não significa, necessariamente, água de boa qualidade e tratamento adequado dos esgotos sanitários. Em divulgação recente, o Ministério de Recursos Hídricos chinês alertou que 80% dos poços subterrâneos utilizados para captação de água estão contaminados com efluentes industriais e agrícolas.

A forma como populações de diferentes regiões do mundo lidaram com questões sanitárias, de higiene e de saúde pública ao longo da história teve grande impacto sobre seu desenvolvimento, incluindo aspectos socioculturais. A busca por fontes de água de qualidade para abastecimento da população, a interação com animais domésticos, o afastamento e a destinação de dejetos humanos e do lixo, assim como a higiene pessoal e os cuidados com o ambiente, foram encarados de diferentes maneiras, dependendo do momento histórico e da localidade.

Um exemplo importante na ilustração desses aspectos é a organização das cidades europeias na Idade Média, extremamente deficientes em termos de saneamento. Pinturas como as do artista flamengo Pieter Bruegel, o Velho (c. 1525-1569), são valiosas para retratar o cotidiano da população medieval, que convivia diretamente com seus próprios resíduos em aglomerações urbanas sem critérios de saúde pública, juntamente com os animais domésticos e seus dejetos e até mesmo com cadáveres humanos. Não é à toa que tenha sido especialmente neste contexto que se disseminou, no século XIV, a peste bubônica, também denominada de “peste negra”, dizimando cerca de um terço da população europeia e afetando enormemente também países asiáticos. A peste é transmitida pela bactéria *Yersinia*

pestis, presente em pulgas carregadas por roedores e endêmica em regiões orientais. Supõe-se que as pulgas contaminadas tenham sido trazidas através das rotas comerciais, sendo as péssimas condições sanitárias das antigas cidades europeias ideais para a proliferação de ratos e, por consequência, da doença. Desta forma, questões de saneamento básico criaram um dos cenários mais aterrorizantes da história epidêmica mundial, representado inclusive por contos do imaginário popular, como o do Flautista de Hamelin.

A China possui aspectos históricos e culturais bastante interessantes quando o assunto é saneamento e saúde pública. Sabe-se que, enquanto a Europa mergulhava em um período considerado estagnado cientificamente durante a Idade Média, o Oriente florescia com grandes avanços em medicina, astronomia e engenharia. Dentro deste contexto, a vasta riqueza cultural da China Antiga, que inclui, entre muitos outros, a medicina tradicional chinesa e as tradições filosóficas e religiosas do taoísmo, impulsionou o desenvolvimento de sistemas de saneamento e influenciou a forma como se enfrentavam os problemas de saúde pública.

Por si só, a tradição milenar do taoísmo na China já representa uma influência positiva na forma como os chineses antigos entendiam o meio ambiente e a poluição dos recursos naturais. A busca pelo equilíbrio entre Yin e Yang reflete também em uma harmonia com a natureza. O Tao Te King diz que “a Humanidade segue a Terra, a Terra segue o Céu, o Céu segue o Tao, e o Tao segue o que é natural”. São conceitos fundamentais que o restante da humanidade só veio a entender recentemente, quando os problemas ambientais se tornaram

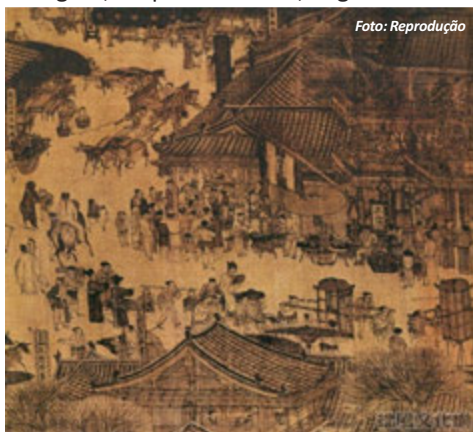


Foto: Reprodução

Parte de uma pintura de Zhang Zeduan, artista da dinastia Song do Norte (960-1127), representando uma antiga cidade chinesa, Bianliang. Fonte: chinadaily.com.cn



Foto: Reprodução

O Imperador Amarelo representado em pergaminho intitulado "Consulta ao Tao na Caverna do Paraíso", de Dai Jin (1388-1462). Museu do Palácio, Pequim.

bastante graves, e que atualmente chamamos de preservação ambiental ou, mais modernamente, de sustentabilidade.

A medicina tradicional chinesa, por sua vez, teve grande influência sobre hábitos cotidianos da população com relação à higiene e às questões de saúde pública, ao priorizar a prevenção de doenças em detrimento da busca pela cura. O Imperador Amarelo (Huang Di) que, de acordo com a tradição, reinou de 2698 a 2598 a.C., escreveu em seu "Clássico de Medicina Interna" que "é mais importante prevenir a doença que curá-la quando ela surge". Este é exatamente o objetivo principal de sistemas de saneamento, visto que é muito mais viável técnica e economicamente impedir a proliferação de doenças do que investir na

cura de uma massa populacional contaminada. A OMS estima que a cada 1 US\$ investido em saneamento básico, US\$ 4,3 são economizados em assistência médica com casos de diarreia e doenças de veiculação hídrica. Investimentos em saneamento desafogam o sistema de saúde, além de diminuir a mortalidade infantil e elevar a qualidade de vida da população. Aparentemente, o Imperador Amarelo já tinha essa visão sistêmica milênios antes das atuais políticas de saúde pública, que em muitos casos ainda são deficientes.

A prevenção de doenças, preconizada pela medicina tradicional chinesa, explica também alguns comportamentos comuns na China em termos de higiene, mas que causam espanto sob o ponto de vista ocidental. Muitos chineses consideram a eliminação imediata de fluidos e gases corporais como uma forma de manter a boa saúde ao afastá-los de seus organismos. Por isto, é usual testemunhar chineses escarrando, assoando o nariz e urinando em público, e crianças pequenas eliminando seus dejetos sem o uso de fraldas. Essa cultura possui lógica em termos de higiene individual, mas infelizmente não soluciona a problemática da saúde pública, visto que os dejetos são eliminados do organismo, mas não são afastados completamente do ambiente de entorno, o que contribui para a proliferação de doenças. Os sistemas de saneamento são mais eficientes neste caso, ao afastar o esgoto, por exemplo, através das redes coletoras, e o lixo em aterros sanitários distantes dos centros urbanos. Entretanto, outras medidas históricas de saneamento foram efetivas na China Antiga seguindo essa última linha de atuação, como a cobertura de poços para preservação da água e políticas sanitárias de remoção de corpos de animais e humanos de canais, lagos e rios.

A criação de banheiros rudimentares também representou uma maneira efetiva de afastar do convívio social os dejetos humanos na China Antiga.

Assim como na Roma Antiga, banheiros públicos eram utilizados nas cidades, inclusive pagos em alguns casos. A partir de cerca de 500 a.C., os nobres passaram a ter latrinas em suas casas. Naturalmente, esses banheiros rudimentares consistiam apenas de um buraco no solo, da mesma forma que as atuais fossas negras. Os dejetos eram encaminhados para a alimentação suína em alguns casos, ou para uso como fertilizante na agricultura.

Devido à falta de estrume animal suficiente, os chineses antigos já utilizavam dejetos humanos como fertilizantes nas plantações, prática também adotada na atualidade através do reúso de esgoto sanitário para irrigação e do uso de lodos de estações de tratamento de esgoto. Na China Antiga, mercadores coletavam os dejetos acumulados nos banheiros rudimentares, transportavam-nos com auxílio de burros pelas cidades e vendiam o material rico em nutrientes aos fazendeiros. A proliferação de doenças devido a esses usos pode ter convertido os chineses antigos em um dos primeiros povos a compreender o vínculo entre poluição, organismos patogênicos e enfermidades de veiculação hídrica, o que só foi comprovado muito depois, no século XVII, com a invenção do microscópio pelo holandês Antoine Van Leeuwenhoek e o conhecimento da existência de microrganismos. Essa é uma das hipóteses para justificar o cozimento de praticamente todas as hortaliças e legumes na culinária chinesa, prática que pode ter sido originada como medida de prevenção contra doenças de veiculação hídrica.

Na atualidade, muito resta por fazer com relação às questões sanitárias globalmente, inclusive na China. Todos devem se mobilizar para atingirmos níveis adequados em termos de saúde pública e para que ninguém mais sofra por enfermidades relacionadas ao saneamento básico. Neste sentido, algumas lições do passado podem e devem ser aprendidas com os chineses antigos e permanecerão sempre válidas. Faria bem à humanidade escutar o Imperador Amarelo, investindo em saneamento. Melhor prevenir do que remediar.



O jovem mestre de Confúcio

Fonte: Dong Yuan Za Zi, Guanzhou, 1864. Tradução de Márcia Schmaltz e Sérgio Capparelli

Confúcio estava muito cansado de ler e decidiu descansar um pouco. Mas o que fazer? Mesmo quando descansava, ele queria fazer alguma coisa. Resolveu então sair num carro de búfalo para ir até o Monte Jing. Enquanto os búfalos negros avançavam pela estrada, ele admirava a primavera que tinha chegado. E, pouco depois, avistou a montanha, com um colar de neblina. Confúcio ficou muito contente. Ele tinha certeza de que do alto poderia avistar toda a planície, até perder de vista, com a crista das colinas perfiladas mais adiante, uma depois da outra, até o horizonte.

Estava tão distraído que nem percebeu um menino fazendo barro com um balde de água, para erguer uma muralha de brinquedo no meio da estrada. Confúcio achou muito estranho, pois não tinha passado por nenhuma casa por perto. Mas não se importou. A casa onde o menino morava podia estar entre as árvores. Ele ergueu o braço e deu um grito para que os búfalos avançassem, achando que o som de sua voz serviria também para alertar o menino, pois, afinal de contas, o meio da estrada não é o melhor lugar para se brincar.

O menino que construía a miniatura da muralha virou a cabeça, avistou os búfalos puxando a carroça e, depois, o condutor. Em seguida, pegou mais um pouco de barro e completou a edificação, sentando-se atrás dela, como se assim estivesse protegido. Confúcio ficou bravo:

- Ei, não vê que estou passando? Sai do caminho, quero chegar logo ao



Pintura Tradicional Chinesa

Monte Jing

O menino caiu na risada:

- É o carro de búfalo que tem de contornar a muralha. Onde já se viu uma muralha sair do lugar para dar

passagem a um carro de búfalo, de boi ou outro qualquer!

Ouvindo isso, Confúcio teve duas reações. A primeira, de raiva. Que falta de respeito com os mais velhos! E também de admiração: o menino tinha dado uma boa resposta. Então contornou a muralha - para isso teve de entrar no mato - e parou ao lado do menino. Perguntou quantos anos ele tinha:

- Sete - foi a resposta.

- Só sete? Apesar de sete, me deu há pouco uma boa resposta. Qual é o seu nome?

- Não tenho nome nenhum.

Confúcio olhou bem para o menino e pensou: ele é inteligente, mas agora vai se ver comigo. Pensou isso porque Confúcio gostava também de brincar, só que com palavras e ideias. E queria saber até onde uma criança de sete anos conseguiria acompanhá-lo nesse jogo.

- Sem Nome, me diz uma coisa: conhece montanha sem pedra? Pé sem dedo? Céu sem passarinho? Água sem peixe? Porta que não fecha? Égua sem potrinho? E fogo sem fumaça, conhece? Conhece homem sem mulher? Mulher sem marido? Macho sem fêmea? Árvore sem galho? Cidade sem governo? Gente sem nome?

Ele disse, bem devagar, como se mastigasse as palavras. O menino ergueu a cabeça e respondeu, bem devagar, como se cuspiisse a resposta:

- Uma montanha de terra não tem pedras. Pé-de-mesa não tem dedo.



No céu da boca pássaro não voa. A água do poço é sem peixe. Porta sem batente não fecha, e um cavalo de madeira não dá cria. Além disso, fogo-fátuo não solta fumaça. Imortal não tem mulher. Fada não tem marido. Solteiro vive sem mulher. Árvore seca não dá galhos. Uma cidade abandonada não tem prefeito. E menino, como eu, não tem nome.

Confúcio engoliu em seco. O menino tinha resposta para tudo:

- Você tem resposta para tudo. Vamos sair juntos pelo mundo, para que ele seja em tudo igual?

- O mundo não pode ser igualado. No alto, erguem-se as montanhas, embaixo, correm os rios e estende-se o mar. De um lado, uns governam, mas do outro, estão os governados. Por isso o mundo não pode ser igualado. Poderia ser mais igual, isso, sim!

- Se nós dois aplanássemos as montanhas, teria terra e rocha para encher o mar e os rios. Nós poderíamos também expulsar os que têm tudo e libertar os escravos. Nesse caso, o mundo seria igualizado.

- Se aplanássemos as montanhas, onde os animais se refugiariam? Se enchêssemos o mar e os rios, onde nadariam os peixes? E se expulsássemos os que têm tudo, quem iria lhe dar emprego? E se todos os escravos fossem libertados, por que continuariam a lhe pedir conselhos?

- Certo, certo – exclamou Confúcio – você consegue responder às questões mais complicadas, mas duvido de que seja capaz de responder às mais simples. O que é esquerda e direita?

- O Leste e o Oeste – respondeu o menino.

- O que é interior e o que é exterior?

- O Sul e o Norte – respondeu ele.

- Quem é o pai, a mãe, o marido e a esposa?

- O céu é o pai, a terra, a mãe, sol é o marido, a lua, esposa – disse o menino.

- De onde vêm as nuvens e a neblina?

Ele tinha a resposta na ponta da língua:

- As nuvens são vapores de água que sobem da terra e que voltam para a terra na gota de chuva, e a neblina sobe da terra, mas tem preguiça de chover.

- Quando o galo vira faisão? – perguntou Confúcio.

- Quando ele chega perto do brejo e da montanha.

- E quando o cão vira raposa?

- Quando ele chega perto das colinas e montes.

- Bom! – disse Confúcio – você não perde uma! Mas será que um menino de sete anos pode adivinhar isso aqui? A mulher está mais perto de seu marido que uma mãe de seu filho?

O menino riu novamente, como se achasse a pergunta muito fácil:

- A mãe está mais perto de seu filho do que uma mulher, de seu marido.

- Ah, essa, não! – disse Confúcio –

É o contrário. A mulher está mais perto de seu marido do que uma mãe de seu filho. E quer saber por quê? Porque durante sua vida a mulher e seu marido dormem juntos, na mesma cama, e cada um tem um travesseiro ao lado do outro. E, quando morrem, estão lado a lado, nos seus túmulos.

- Quem perdeu foi o senhor – disse o menino – porque o que eu disse é certo, pois é o contrário do contrário: a mãe está mais perto de seu filho do que uma mulher, de seu marido. E provo o que estou dizendo: a mãe é para o filho o que as raízes são para as árvores. Uma mulher é para o seu marido o que as rodas são para o carro. Quando a mãe morre, o filho é órfão para sempre. Que nem a árvore ao morrer: secam seus galhos e suas folhas. Mas, se uma mulher morre, seu marido pode se casar com outra mulher e recuperar a alegria. Do mesmo jeito, um carro, quando perde as rodas, pode conseguir outras novas. Ou então, todo o carro pode ser novo. O senhor me desculpe, mas só um louco diria que uma mulher está mais perto de seu marido do que de seu filho.

Dessa vez, Confúcio pareceu confuso. O menino aproveitou a oportunidade e interrogou o mestre:

- Respondi a todas as suas perguntas, agora, peço que responda às minhas. Como os gansos e os patos conseguem nadar? Como os grous e os gansos selvagens conseguem gritar? Como os pinheiros e os ciprestes conseguem ficar sempre verdes, tanto no verão como no inverno?



Confúcio respirou fundo. As perguntas eram fáceis. Superfáceis.

- Porque eles têm as patas espalmadas.

O menino balançou a cabeça:

- Não é uma boa razão. Primeiro, pata não pode ser espalmada, porque palma existe é na mão. E as tartarugas também nadam e não têm as patas "espalmadas".

Pego de surpresa, Confúcio disse:

- Pois é... - mas se recuperou logo, passando para a pergunta seguinte: - Como têm um pescoço comprido, os grous e os gansos selvagens podem gritar.

O menino sacudiu a cabeça:

- Também não é uma boa resposta. As rãs também gritam e elas não têm pescoço comprido.

De novo Confúcio ficou mudo. E depois conseguiu dizer:

- Pois é... - e passou para a última

pergunta – como têm um cerne duro, os pinheiros e os ciprestes ficam sempre verdes, tanto no verão como no inverno.

Mais uma vez o menino sacudiu a cabeça:

- O senhor nunca dá a boa razão ou a boa resposta: o bambu também fica sempre verde, no inverno e no verão, e ele nem cerne tem, pois é oco por dentro.

Confúcio, cada vez mais confuso, calou-se, enquanto o menino fazia as últimas perguntas que tinha para fazer:

- Quantas estrelas tem no céu?

Confúcio pareceu fugir da pergunta:

- Estamos falando da terra e não do céu.

- Certo, não vamos falar do céu. Quantas casas existem sobre a terra?

Confúcio ficou nervoso:

- Melhor não falar nem do céu nem da terra. Vamos falar das coisas que estão diante dos olhos.

O menino riu novamente:

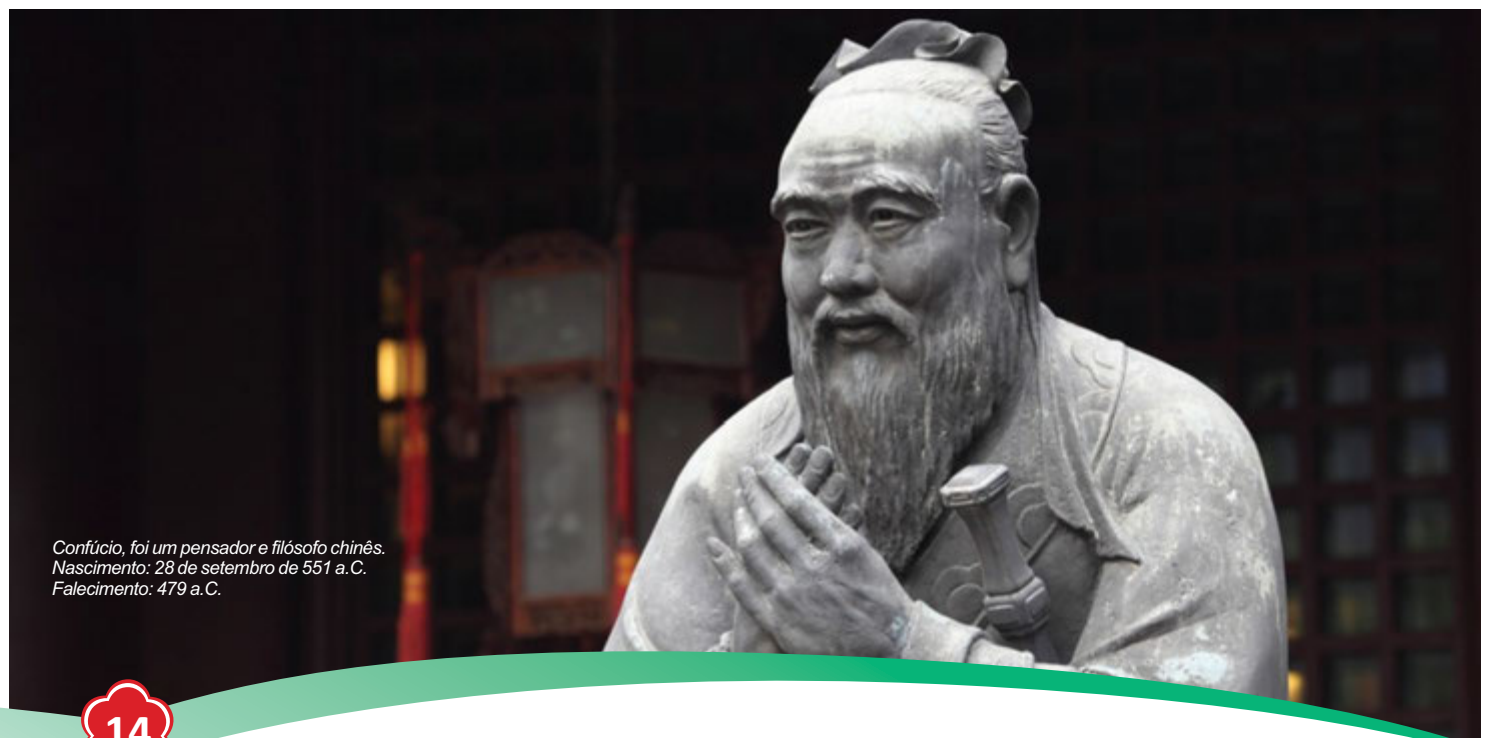
- Ah, certo – disse – vamos falar das coisas que estão diante de nossos olhos: quantos pelos o senhor tem nas sobrancelhas?

Confúcio pareceu cansado e suspirou:

- Desisto, eu não consigo ganhar, nem fazendo perguntas, nem respondendo as que me faz. Acho agora que temos de temer uma criança. Você quer ser meu mestre?

O menino continuou a brincar em silêncio na estrada e não respondeu.

Autorizo a reprodução dos contos "O jovem mestre de Confúcio" e "A virtude da paciência", em tradução de Marcia Schmalz e Sergio Capparelli, publicados no livro Contos Sobrenaturais Chineses. Porto Alegre, Editora LPM, 2010. São Paulo, 29 de junho de 2016. Sergio Capparelli



Confúcio, foi um pensador e filósofo chinês.
Nascimento: 28 de setembro de 551 a.C.
Falecimento: 479 a.C.



Treino especial para mulheres



Foto ao final do treino feminino

Aconteceu no dia 1º de maio um treino especial para mulheres no parque Ibirapuera, em São Paulo, com o tema “defesa pessoal feminina”, que contou com um aquecimento dinâmico: corrida, saltos e rolamentos. Tudo elaborado para atender às necessidades dos exercícios que seriam dados.

O treino foi criado com o objetivo de mostrar de forma simples, prática e totalmente objetiva que o chamado “sexo frágil” pode e deve adquirir condições de se proteger em situações frequentes do dia a dia.

Entende-se por “defesa pessoal” técnicas de reação utilizadas para preservar a integridade física e emocional própria e de terceiros. Vale lembrar que a melhor defesa pessoal é a prevenção, para evitar chegar à condição de vítima. Isso deve ocorrer por meio do conhecimento dos riscos e da adoção de procedimentos de segurança pessoal que dificultem uma ação violenta por parte do agressor.

A defesa pessoal auxilia a mulher a elevar a qualidade de vida: com a prática de exercícios regulares melhorando as funções do corpo, aumentando sua autoestima, equilibrando o aspecto emocional, proporcionando confiança, autodisciplina e

determinação para alcançar objetivos.

A primeira etapa do treino consistiu em um aquecimento com movimentos circulares para as articulações e um rápido alongamento para membros inferiores. Depois, uma corrida realçou a importância da resistência física. Mais um circuito de obstáculos exigiu coordenação motora, movimentos de esquiva e rolamentos, treinamentos necessários em casos de fuga.

Com a orientação do professor Alexandre Lucci, os organizadores do evento aprenderam e definiram técnicas de escape em caso de violência por parte do agressor.

A verdadeira defesa pessoal deve funcionar em todas as situações. Para isso, é necessário que seja praticada constantemente, para que haja uma boa eficácia em caso de agressão.

Também é importante lembrar que as técnicas só devem ser aplicadas em caso de risco de vida e que a vítima não deve reagir caso o agressor esteja portando qualquer tipo de arma, pois sua vida é mais importante do que qualquer bem material.

A equipe de organização do evento teve como responsável o instrutor Rodrigo

Novo, da Unidade Santo André - Centro, e como auxiliares os instrutores Rodolpho P. Vasconcellos (Unidade Mandaqui), Rodrigo Marques (Unidade do Limão), Claudio Moraes (Unidade Lapa), Tamara C. Gonzaga (Unidade Santa Cecília), Raquel S. Araujo (Unidade Santa Cecília), Cesar Rodrigues (Unidade do Limão), Alex Valentim (Unidade do Limão) e dos futuros instrutores Otavio C. Gonzaga (Unidade do Limão), Daniele P. Matos (Unidade Santo André Centro) e Nicoli de Souza (Unidade Santo André Pq. das Nações).

Ainda há vagas abertas para fazer parte da equipe de organização do Peng Lai no Parque e estão convidados todos os instrutores e futuros instrutores.

O próximo ocorrerá no parque Ibirapuera, no dia 19 de junho, às 9h. O tema será “técnicas em dupla” e é indicado para alunos de todas as graduações e unidades da Peng Lai Brasil.



Exercícios físicos durante o treino feminino

Dica Cultural

50 Fábulas da China Fabulosa

Editora: L&Pm Editores

Organização e tradução: Sérgio Capparelli e Márcia Schmaltz

Preço: R\$ 36,00 (<http://www.lpm.com.br>)

