

EDIÇÃO COMEMORATIVA

# Folha Peng Lai

Edição Nº 14 - Ano 06 - Janeiro a Dezembro de 2017

Distribuição Gratuita



慶祝成立十週年



Peng Lai Brasil



蓬萊巴西

慶祝成立十週年



Novas editorias, novos conteúdos e muita informação relevante para compartilhar com todos vocês. Assim "renasce das cinzas como uma fênix" a Folha Peng Lai – A Revista da Peng Lai Brasil, agora com mais textos e muito mais completa. Esse retorno não poderia ser da melhor forma: celebrando os 10 anos da Peng Lai Brasil e também a visita do nosso mestre Shi Zheng Zhong e sua esposa que visitaram o Brasil para, além de celebrar, também realizar o 10º Seminário Internacional. Conquistas e mais conquistas, assim vejo a trajetória da nossa escola, e ao comemorar esses dez anos de fundação, muitos foram os momentos de alegria. O reencontro com o mestre Shi e sua esposa e as aulas dadas nos seminários serviram para reforçar, mais uma vez, que somos privilegiados, pois estamos sendo conduzidos por um dos maiores mestres de Wushu em atividade.

A nossa Festa de 10 anos da Peng Lai serviu não só para homenagear o mestre, como também para dar espaço à nova geração de instrutores e alunos que honrarão a nossa escola e o patrimônio que tem sido transmitido durante todos esses anos. E, claro, um destaque nesta edição foi a aceitação, como discípulos, dos diretores da Peng Lai, André, Basílio, Marcio e Élen e eu (Gil) pelo mestre Shi Zheng Zhong. Agora, passamos de alunos para a condição de filhos. Um dos momentos mais significativos e especiais em nossas vidas. Nessa Edição Especial 10 anos teremos também muita informação sobre saúde, cultura e chi kung. Esperamos que apreciem a nova Folha Peng Lai. Boa leitura!

## Expediente

### Folha Peng Lai - Edição nº 14 - Ano 06 - 2017

A Folha Peng Lai Brasil é uma publicação anual, com distribuição gratuita por download no site [www.penglai.com.br/folha](http://www.penglai.com.br/folha).

Endereço: Av. Dep. Emílio Carlos, 121 - Bairro Limão - CEP: 02721-000

Fone: 55 11 3951-3708 - Unidade Limão - Matriz

**Editor-Chefe:** Élen Natis. **Editor-Executivo:** André Gomes de Azevedo. **Revisão:** Vivian Masutti. **Editores de Seção:** Antonio Willian Sousa, Bruna Scavacini, Thalita Gut, Martha Monique dos Santos, Rodolpho Parente Vasconcellos, Tamara Crippa Gonzaga, Rodrigo Marques dos Santos, Jeferson Andrei Pereira, Lucas Ferreira. **Redatores dessa edição:** Alexandre Lucci, Bruna Scavacini, Filipe Perez, Gil Rodrigues, Thalita Gut, Antonio William Souza, Theo Syrto Octavio de Souza, Martha Monique dos Santos, Rodolpho Vasconcellos, Tamara Crippa Gonzaga, Rodrigo Marques, Jefferson Andrei, Paula Faro, Linda Mattolli, Caio Petrelis e Lucas Ferreira. **Colaboradores desta Edição:** Theo Syrto Octavio de Souza **Fotos por:** Bruna Scavacini e Gabriela Lemos. **Capa, Ilustração e Diagramação:** Cesar Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio.

**Contato para folha:** matriz@penglai.com.br

## Nesta Edição

Especial 10 anos Peng Lai Brasil . . . . .	02
Energia e Saúde . . . . .	12
Cultura Oriental. . . . .	13
Ni hao . . . . .	15
Elemen-Tao . . . . .	17
Sabedoria Marcial . . . . .	20
Língua Chinesa . . . . .	21
Wushu. . . . .	22
Aconteceu. . . . .	25
Dica Cultural . . . . .	32
Semeando o bem. . . . .	33
Peng Lai em Quadrinhos . . . . .	34

# Peng Lai Brasil

## 10 anos disseminando o ensino do Kung Fu Tradicional no Brasil



**Por Gil Rodrigues**

Redator da Revista Folha Peng Lai, Diretor Cultural da Peng Lai Brasil. É professor de Tai Chi Chuan Estilo Chen, discípulo do Mestre Chen Ziqiang. Formado em Comunicação Social – Relações Públicas. – Contato: shifu.gil@penglai.com.br



Como resumir em poucas palavras uma trajetória tão intensa e repleta, de descobertas e aprendizado sem exagerar e perder “a mão” no texto? Pois é, esse será o meu desafio aqui: contar a trajetória da Peng Lai Brasil dando ênfase para aquilo, que a meu ver, foram os acontecimentos mais relevantes e significativos.

Cabe deixar aqui registrado o poder de aproximação das artes marciais chinesas. André, Basílio, Élen, Marcio e eu, iniciamos nossa caminhada no Kung Fu, na década de 90. André, Basílio e Élen na mesma escola, Marcio e eu em escolas diferentes. Costumeiramente nos encontrávamos em campeonatos e eventos. O que ninguém

imaginou é que nossas vidas, por meio do nosso caminhar no Kung Fu, se tornariam tão próximas, dando espaço para uma grande amizade e irmandade que se estabeleceu entre nós.

Falar por meio de metáforas é um jeito chinês de expressar o conhecimento adquirido com a prática diária do viver. E eu, por gostar muito disso, ao escrever, me recordei do movimento dinâmico, que faz todos os rios desaguardem no mar. Um movimento lento, constante e presente na natureza. Essa é a imagem, essa é a metáfora que utilizarei para contar a história dos 10 anos da Peng Lai Brasil, pois é assim que enxergo cada um de nós. Somos como

nascentes, que de filete em filete descem e correm sobre o vale se tornando igarapés e rios até se misturar ao vasto oceano. A partir dessa imagem, um texto do Osho, chamado “o rio e o oceano”, me vem à memória:

*“Diz-se que, mesmo antes de um rio cair no oceano ele treme de medo. Olha para trás, para toda a jornada, os cumes, as montanhas, o longo caminho sinuoso através das florestas, através dos povoados, e vê à sua frente um oceano tão vasto que entrar nele nada mais é do que desaparecer para sempre. Mas não há outra maneira. O rio não pode voltar. Ninguém pode voltar. Voltar é impossível na existência. Você pode apenas ir em frente. O rio precisa se arriscar e entrar no oceano.*

***E somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece. Porque apenas então o rio saberá que não se trata de desaparecer no oceano, mas tornar-se oceano.***

*Por um lado é desaparecimento e por outro lado é renascimento. Assim somos nós.*

***Só podemos ir em frente e arriscar. Coragem!!! Avance firme e torne-se Oceano!!!”***

Lembro-me dos meus irmãos, André, Basílio, Élen e Marcio entusiasmados falando sobre a vinda do mestre Shī Zhēng Zhōng ao Brasil. Uma mistura de euforia com certa dose de medo. Como o texto do Osho diz, “somente quando ele entra no oceano é que o medo desaparece”, foi exatamente como aconteceu desde o primeiro contato



com o mestre. A condição criada nos possibilitou ter contato com um dos maiores nomes do Kung Fu tradicional e poder acessar seu conhecimento, que de tão vasto nos permitiu superar o medo de entrar e nos tornarmos oceano.

Uma vez que nos entregamos ao oceano, nos encontramos com um caminho de desenvolvimento que estava em nossos destinos. Um caminho de aprofundamento e prática, vivendo a arte marcial como conduta do ser humano, um modo de estar na vida e, mais do que isso, uma missão de transmitir o patrimônio da cultura chinesa e assegurar a transmissão de algo que recebemos e que é muito especial para as outras gerações, honrando o legado da nossa família de treino.

Acreditamos muito na arte marcial como um instrumento de transformação que ajuda as pessoas a se desenvolverem e a conviverem de forma mais harmônica, pacífica e feliz e possam ir transformando o seu dia-a-dia e a sociedade em que vivemos. O nosso propósito é poder manter o ensino no Kung Fu tradicional vinculado aos

aspectos da ética, da moral e ao aspecto educacional também.

Assim, o grande barato desses dez anos foi e está sendo possibilitar a tantos outros acessarem esse oceano, acessar e praticar o Kung Fu tradicional e ao fazerem isso, que possam ter experiências que sejam transformadoras para sua vida e também para suas famílias.

Ao longo desses anos, dez seminários internacionais foram realizados com a presença do mestre Shī Zhèng Zhōng e Kevin Brazier no Brasil; três visitas para intercâmbio foram feitas a Taiwan e China pela diretoria da Peng Lai Brasil; hoje temos mais de 80 instrutores formados em quatro edições do curso de formação Peng Lai Brasil; estamos estimulando o espírito competitivo de nossos alunos por meio do campeonato interno, que este ano chega à sua 5ª edição; consolidamos nossa presença nos principais campeonatos regionais, estaduais, nacionais e internacionais e, além do destaque nas principais colocações, nos tornamos referência pela qualidade e competência técnica de nossos alunos.



Foi um período também em que novas unidades Peng Lai surgiram: Pirituba, São Caetano do Sul, Santo André-Centro, Lapa, Vila Nova Cachoeirinha e outros cantos

foram desbravados, com uma nova unidade em Curitiba inaugurada recentemente.

Isso demonstra que “o caminho se faz caminhando”, como diria Paulo Freire, e ao caminhar convidamos muitos outros a caminharem conosco, cuidando do corpo, da mente e também do espírito.

E por falar em cuidado, nesse período também manifestamos nossa solidariedade e cuidado com o próximo: campanha de arrecadação de roupas no inverno, doação de sangue num período em que os hemocentros mais estão deficitários. Tão importante quanto a doação é poder fazer despertar em nossos alunos a atenção e respeito pelo próximo.

Pensei em colocar números nesse texto, mas depois voltei atrás e percebi que os números seriam insuficientes para materializar um sentimento que me alimenta e me faz querer estar presente: um sentido, ou melhor, senso de família que foi, pouco a pouco ganhando espaço, forma, força e cor, entre todos nós, Diretores, Professores, Instrutores e Alunos. Tenho certeza de que isso se torna cada vez mais intenso, quando olho para trás e vejo, o nosso mestre Shī Zhèng Zhōng e tudo o que ele representa - a tradição, o legado, o patrimônio - que a nós está sendo transmitido e que estamos disseminando para tantos outros. Olhando para isso, sinto em meu coração que valeu e vale muito a pena se entregar e se dedicar à tradição cultural chinesa, sobretudo ao mestre, à família e ao Kung Fu.

Estou certo de que muitos outros anos virão – talvez mais cinco, mais dez, trinta e por aí em diante – e reforço outro trecho do texto do Osho, que diz “só podemos ir em frente e arriscar”. É isso que estamos fazendo, desde o primeiro instante em que todos nós, por afinidade, nos colocamos a praticar a tradicional arte marcial chinesa – Kung Fu. Ir em frente sempre, mantendo a clareza do que queremos, sem esquecer-nos de onde viemos. Vida longa à Peng Lai Brasil!

**FEV** | X Seminário Mestre Shi Zheng Zhong  
**2016/2017** | Formatura do IV Curso de Formação de Instrutores

2017

**NOV** | IV Campeonato Interno Peng Lai Brasil  
**OUT** | Inauguração Espaço Shaosheng – Unidade Santa Cecília / Jornada para China  
**SET** | 2º Exame Avançado  
**MAI** | Inauguração Unidade Lapa/ Vl. Ipojuca

2015

**DEZ** | 2º Peng Lai Pela Vida  
**NOV** | 1º Exame de Faixa Preta e Peng Lai no Parque (Ibirapuera)  
**OUT** | Treino Especial Dia das Crianças  
**AGO** | III Campeonato Interno Peng Lai Brasil  
**JUN** | Peng Lai No Parque (Pq. Regional das Crianças)  
**MAI** | 1º Exame de graduação Avançado Lançamento novo Site Peng Lai Brasil  
**MAR** | Treino Especial das Mulheres

2013

**OUT** | 1º Peng Lai no Parque (Villa Lobos)  
7º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Shifu Kevin Brazier  
**SET** | Entrega da 1ª Campanha do Agasalho  
**AGO** | 2º Campeonato Interno Peng Lai Brasil  
**2010/2011** | Formatura do II Curso de Formação de Instrutores

2011

**SET** | 4º Seminário Internacional Peng Lai Brasil com Shifu Kevin Brazier

2009

**2007**  
Fundação da Peng Lai Brasil/ 1º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Mestre Shi Zheng Zhong

2008

**MAR** | 2º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Mestre Shi Zheng Zhong  
**SET** | 3º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Shifu Kevin Brazier/ Jornada para China e Taiwan  
**2007/2008** | Formatura do I Curso de Formação de Instrutores

**DEZ** | 4º Peng Lai Pela Vida/ 3º Exame Avançado  
**NOV** | Peng Lai no Parque (Ibirapuera)/ Inauguração Unidade Curitiba  
**AGO** | Inauguração Unidade Cachoeirinha  
**JUL** | 2º exame de Faixa Preta  
**JUN** | Peng Lai no Parque Ibirapuera  
**MAI** | Treino especial das Mulheres  
**MAR** | Início do IV Curso de Formação de Instrutores/ Início das atividades Unidade Cachoeirinha  
**JAN** | Inauguração novo prédio – Unidade São Caetano

2016

**DEZ** | 3º Peng Lai Pela Vida / Visita ao Templo Zulai  
**NOV** | Peng Lai no Parque / Inauguração Unidade Santo André Centro  
**OUT** | Jornada 2014 Taiwan/ China / Treino especial das Crianças  
**JUL** | Peng Lai no Parque (Espaço Verde Chico Mendes São Caetano)  
**JUN** | Inauguração novo prédio – Unidade Pirituba  
**ABR** | Formatura do III Curso de Formação de Instrutores  
**MAR** | 8º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Shifu Kevin Brazier / Treino Especial das Mulheres/ Novo prédio – Unidade São Caetano

2014

**DEZ** | Peng Lai No Parque (Pq. Da Juventude) / 1º Peng Lai Pela Vida  
**NOV** | Visita Taiwan  
**OUT** | Treino Especial dia das Crianças  
**AGO** | Comemoração dos 5 anos da Peng Lai Brasil  
8º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Mestre Shi Zheng Zhong

2012

**NOV** | 6º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Shifu Kevin Brazier  
**MAR** | 5º Seminário Internacional Peng Lai Brasil Mestre Shi Zheng Zhong  
**SET** | 1º Campeonato Interno Peng Lai Brasil

2010

## 10 anos de Peng Lai Brasil: Preservando um patrimônio



**Por Antonio Willian Sousa**

Editor de Seção e Redator da Revista. Jiao Lian Diretor da Unidade Curitiba da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu André Azevedo. Aluno de mestrado em Ciência da Computação na UFPR – Contato: penglaicuritiba@gmail.com

Há 10 anos nascia, já com 18 anos de idade (ver Folha Peng Lai Edição Especial de 5 Anos), a Peng Lai Brasil. Estranho a gente nascer com 18 anos, não é? Estranho é, mas tem grandes vantagens, pois já se nasce com bagagem e preparo para enfrentar as dificuldades de se buscar os próprios sonhos, mas não se é mais ingênuo a ponto de acreditar em qualquer lenda ou mito. Sabendo buscar aquilo em que se acredita, tendo a certeza de buscar algo puro e verdadeiro. Entretanto, ainda não se é maduro o suficiente para abrir o seu próprio caminho, pois ainda se é um jovem pupilo, mas que está pronto para que um mestre venha e lhe guie pelo caminho correto

Com um sonho em mente e alguém para mostrar o caminho, basta seguir de forma firme e obstinada. Porém, sonho bom é aquele que se sonha junto, com pessoas diferentes, ideias diferentes e objetivos iguais, usando de força e determinação que permitam superar as barreiras, as dificuldades, as distâncias físicas, geográficas e psicológicas. Assim, a Peng Lai, buscando sonhos, mas feita por pessoas, começou o seu desenvolvimento da vida adulta.

O começo da vida adulta da escola foi difícil, mas aos poucos ela ganhou sua independência e entendeu melhor o mundo ao seu redor. Aprendeu coisas novas, treinou-as com afinco, repetidas vezes, até que o seu desempenho fosse digno daquele que a ensinou para, enfim, poder se mostrar ao mundo.



Mestre Shi Zheng Zhong - Brasil / 2017

Primeiro, se mostrou para as pessoas dentro do nosso país, da forma como ela se vê: uma escola de kung fu tradicional com uma técnica autêntica, eficiente e real. Seu desempenho e qualidade impressionaram. Ganhou competições, confiança e foi conhecer o mundo. Passando por vários lugares do nosso Brasil, sempre buscando ser melhor e não apenas maior. Amadureceu mais, tirou passaporte. Foi para países próximos ao Brasil, para Taiwan e conheceu o seu berço - a China. Durante todo esse tempo, aprendeu a registrar suas memórias, do seu jeito, em folhas que começaram poucas e junto com ela cresceram. Assim se passaram 5 anos de vida que foram celebrados do seu jeito - em família.

Agora forte e bem treinada, com alguns anos de vida adulta, a Peng Lai cresceu mais ainda. Ganhou novos filhos, novos amigos, novos títulos, novas responsabilidades e decidiu continuar trilhando o caminho do aperfeiçoamento, buscando melhorar a si mesma e o mundo ao seu redor. Nesse tempo, buscou ajudar a quem precisa, levando roupas

para aqueles que sentem frio, e aprendeu a valorizar a vida, doando seu tempo e seu sangue para aqueles que deles precisassem. Tudo isso, sem descuidar da atenção e do carinho com os próprios filhos, ensinando e lhes cobrando, mas sempre que o tempo permite, leva-os para brincar no parque aos domingos.

Hoje, 10 anos mais experiente, a Peng Lai entende sua importância, seu papel e o tamanho da sua família. Ainda não está madura o suficiente como um mestre, nem é tão inexperiente quanto um pupilo, mas está treinada e preparada para cumprir o papel de um discípulo. Sabe o que precisa fazer e de forma agradecida, compreende que o seu amadurecimento é resultado de ter um pai que dela cuidou desde o primeiro momento, não apenas dando bons exemplos, mas sendo o exemplo. Por outro lado, sabe que seus filhos são responsáveis por tudo isso, pois uma escola precisa de professores e de alunos. Mas um professor somente o é quando tem a quem ensinar. Sonho bom é aquele que se sonha junto.



Foto Oficial dos 10 anos da Peng Lai Brasil



## Cinco vidas e um destino: Tornar-se discípulo do Mestre Shi Zheng Zhong, uma das maiores autoridades do Kung Fu Tradicional



**Por Gil Rodrigues**

Redator da Revista Folha Peng Lai, Diretor Cultural da Peng Lai Brasil. É professor de Tai Chi Chuan Estilo Chen, discípulo do Mestre Chen Ziqiang. Formado em Comunicação Social – Relações Públicas. – Contato: shifu.gil@penglai.com.br

A base da escola tradicional de Wuhsu está alicerçada naquilo que Confúcio chama de amor filial. Esse amor se refere ao reconhecimento e gratidão pela vida que recebemos dos nossos pais e ancestrais. Na relação mestre e discípulo, o amor filial também se manifesta. É o discípulo que escolhe o seu mestre. É uma escolha baseada na afinidade, feita pelo coração.

O termo Shīfu pode ser entendido como “Pai no kung fu” e simplesmente como “Pai Mestre”. Duas formas são utilizadas para escrever Shīfu em caracteres chineses: 師傅. O caractere 師 significa “qualificado”, enquanto o significado de 傅 é “tutor” e o significado do caractere 父 é “pai”.

Mesmo sendo pronunciado de forma idêntica e possuindo significados semelhantes,

os dois termos são distintos e seu uso também é diferente. O termo (師傅 shīfu) carrega apenas o significado de “mestre”, e é usado no dia-a-dia, para expressar respeito e reconhecimento das habilidades e experiências de trabalhadores comuns, como motoristas de táxi, mecânicos, chefe de cozinha e outros trabalhadores especializados.

Já o termo (師父 shīfu) tem significado duplo de “mestre” e “pai”, e, na convivência marcial, evidencia uma relação mais profunda de professor-aluno. Sendo assim, ao abordar uma relação de maior profundidade entre você e seu mestre, se usa o termo Shīfu (師父) por se referir especificamente ao “Pai Mestre” de sua arte marcial.

O “Pai Mestre”, ou Shīfu, interfere no modo como o discípulo vê o mundo, permitindo



que ele aprenda para a vida e não somente para a sala de aula. É uma relação fundamentada na coragem e exige lealdade, respeito e honra.

Há dez anos, tivemos nosso primeiro contato com o mestre Shī Zhèng Zhōng e, desde o primeiro instante, nos colocamos na condição de “discípulos” túdi (徒弟) em mandarim, buscando persistentemente aprender aquilo





nesse caso o mestre não só apareceu, não só nos guiou, como exerceu um papel importante no fortalecimento dos nossos vínculos como irmãos e como família.

O discipulado ocorre em um evento formal, uma cerimônia tradicional chamada bàishī (拜師). Nela são feitos os votos de respeito, lealdade, honestidade e confiança. Esses votos são feitos ao mestre e ao legado que ele representa, incluindo aqui aqueles que deram ao mestre todo conhecimento, ou seja, seus antepassados, nossos tios e avós de treino.

Agora somos discípulos e assumimos diante do mestre, como dizem os chineses, sob o céu e a terra, o compromisso de seguir adiante, honrando e respeitando os ensinamentos do nosso Shīfu (師父) Shī Zhèng

Zhōng (施正忠), assegurando a transmissão da linhagem Wújí Tángláng Mén (無極螳螂門) para as futuras gerações, até o último sopro de vida.



que o mestre Shī considera como patrimônio da cultura chinesa, o tradicional Kung Fu.

A cada encontro com o mestre, nossa mente, nosso corpo e nosso espírito ganhavam novas dimensões e algo quase místico se manifestava em cada aula. Poder aprender algo tão tradicional e precioso e fazer isso em nosso país, diante da presença do mestre Shī, tinha e tem um valor inestimável, sem contar que era a realização de um grande sonho.

Ao longo desses encontros, eu e meus irmãos, André, Marcio, Basílio e minha irmã Élen, assumimos o papel de disseminar o Kung Fu Tradicional ensinado pelo mestre Shī a inúmeras pessoas. Algumas dessas perseveraram e continuam conosco até hoje, outra seguiram o fluxo natural da vida, e hora praticam, hora não.

Dez anos se passaram e, nesse período, visitamos a China e também Taiwan. Lá conhecemos nossos irmãos mais velhos, toda a família Peng Lai e ampliamos nossos vínculos de confiança com o mestre e sua família, o que serviu de estímulo para que cultivássemos em nossos corações o forte desejo de nos tornarmos discípulo do mestre Shī.



Este ano, além de celebrar os dez anos de fundação da Peng Lai Brasil, fomos aceitos como discípulos do mestre Shī Zhèng Zhōng, ou seja, passamos da condição de Xuétú (學徒) aprendiz, para a condição de “filho” / discípulo túdì (徒弟). Uma grande honra realizar tal feito, mais um sonho conquistado.

Existe um dito popular que diz que “quando estamos prontos, o mestre aparece”, e



# Festa de comemoração dos 10 anos da Peng Lai Brasil



Por Filipe Perez

Praticante de Kung Fu na Unidade Perdizes da Peng Lai Brasil. Mestre em Tecnologias da Inteligência e Design Digital pela PUC SP. Graduado em Comunicação e Multimeios pela PUC SP. Pesquisador do GESC3 – Grupo de Estudos Semióticos em Comunicação, Cultura e Consumo, certificado pela USP e pelo CNPq.



Qual o significado de “Família”? Se pegarmos no dicionário, Família significa “conjunto de pessoas que possuem grau de parentesco entre si e vivem na mesma casa formando um lar.” Se pensarmos no que a família representa como a base dos princípios de cada indivíduo, do ponto de vista hereditário, é a união de gerações que fazem com que o legado dessas pessoas se perpetue através dos ensinamentos que

são passados de geração para geração com o intuito de que este legado possa se manter vivo, mesmo que seja na lembrança daqueles que já partiram.

Mas família é muito mais do que isso. Família é o porto seguro de qualquer pessoa que busca em sua espiritualidade e crescimento como ser humano, um elo que faz com que os laços que criamos sejam

mais do que apenas relações efêmeras, mas sim uma relação de respeito, carinho, amizade, amor, cuidado e dedicação.

Essas são as principais características que fazem da Peng Lai não só mais uma academia de artes marciais, mas sim uma família que busca, acima de qualquer rótulo, perpetuar o legado de uma arte milenar que traz uma filosofia de



respeito, união, disciplina e dedicação como seus fundamentos.

Digo por experiência própria, quando falo da importância desses princípios para o crescimento como ser humano completo, sólido e equilibrado. Antes mesmo do Kung Fu, tive a oportunidade de treinar diversas artes marciais como Ai Ki Do, Judô, Capoeira, entre outras. Mas o que me fez entrar e nunca mais sair do Kung Fu não foi o estilo, as armas, as formas, ou o uniforme. Mas sim o equilíbrio que essa arte trouxe na vida de um adolescente acima de seu peso ideal, briguento e com princípios deturpados por complexos sociais impostos a todo momento.

O Kung Fu me fez ver além do que uma situação específica apresenta de imediato, me fez compreender a importância da reflexão e da premeditação de seus atos em função da sabedoria que a arte nos ensina a todo momento. O equilíbrio entre a força, razão, paz, sabedoria, disciplina, dedicação e acima de qualquer coisa, o amor proporcionado por essa filosofia.

Mas tudo isso me ajudou a criar não

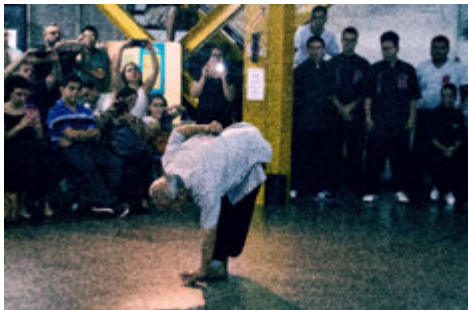
só um controle sobre meu crescimento como ser humano mais completo, mas ajudou a redefinir o conceito de Família.

Para muitos, infelizmente, família acaba sendo um sinônimo de frustrações e decepções, principalmente porque a família é composta de seres humanos e, como tais, somos passíveis de falhas, interpretações errôneas e,

consequentemente, decepções alheias. Mas a essência, a base, a estrutura familiar, se estabelece a partir da união, do compartilhamento, do apoio, do cuidado, todos os preceitos que encontrei igualmente desde o primeiro dia em que coloquei os pés na academia da unidade Perdizes.

Um ambiente que não almejava a competição, rivalidade, tão pouco a superioridade perante o próximo, muito pelo contrário, buscava o crescimento coletivo e a conquista como referencial a ser alcançado e nunca invejado. A busca não pela prepotente perfeição, mas pela superação dos limites que a vida, de certa forma, nos coloca, mas apenas nós somos capazes de ultrapassá-los e buscar cada dia mais a conquista individual das





adversidades.

Por isso, essa comemoração de 10 anos da Peng Lai no Brasil é tão importante para o cenário do Kung Fu. Numa perspectiva mundial, essa união, essa família que, de certa forma, nos tornamos, fizeram com que a magnitude dessa arte se tornasse algo digno de ser responsável por perpetuar o legado que o nosso mestre Shi Zheng Zhong há tanto lutou para manter e, agora, mais do que nunca, vê esse potencial não só de disseminação, mas também de expansão e evolução com a família que nos tornamos.

Como família, temos um laço muito mais forte do que apenas o condicionamento físico, ou a competição, mas temos, de certa forma, a obrigação de mantermos os alicerces sólidos e férteis para as gerações futuras que buscam criar um laço de responsabilidade, crescimento, amadurecimento e de carinho por todos esses ensinamentos que o Kung Fu nos traz.

Em mais de 10 anos de treino, vimos amigos, irmãos, companheiros, irem e virem. Vimos pessoas queridas partirem



motivação de sermos uma referência de união, força, dedicação e determinação.

Em meio a uma geração em que tudo é efêmero, de certa forma, criar laços, responsabilidades e buscar o crescimento interior não são tarefas fáceis. Porém, com o passar dos anos, pude perceber um

para sempre e outras retornarem em busca de renovação e redescoberta. Mas uma coisa vemos em comum em todos que passam pelas academias: todos buscam, de certa forma, um equilíbrio espiritual e físico que proporciona não só um bem-estar, mas o crescimento como seres humanos que são solidários ao irmão ou irmã de treino exatamente da mesma maneira que seriam com um irmão ou irmã de sangue.

Isso porquê nesses 10 anos de Peng Lai no Brasil, descobrimos que essa família vai além dos treinos, além das aparências ou supremacias, ela é o alicerce que prolifera não só os princípios que o Kung Fu dissemina, mas o que cada um pode contribuir para enriquecer essa arte como





aumento de pessoas buscando no Kung Fu a solução para esses e muitos outros desafios que a vida nos proporciona. Pessoas buscando se encontrar em virtude de problemas, doenças, decepções e que encontraram na família Peng Lai o acolhimento e o carinho de quem se preocupa e sabe a importância de cada um presente nesse núcleo.

Por isso, essa comemoração vai além do que simplesmente uma festa. É uma celebração à vida de cada um, e que fez a Peng Lai ser o que é hoje. Cada um que assumiu o compromisso de dar



continuidade ao legado do Mestre, trazendo consigo toda a bagagem de vida que faz com que sejam todos únicos e igualmente importantes para que essa família continue crescendo unida na força, no respeito, na dedicação e na paixão que os envolvidos têm pela arte do Kung Fu.

Como mencionado por algumas pessoas no dia da celebração, quando falamos em Família, alguns lembram do filme Lilo e Stitch, da Disney, que mostra que a importância da família está alicerçada não no grau de parentesco, mas no carinho, no amor, no respeito e no cuidado que os membros têm uns com os outros. Por isso a "Ohana" significa família, "incluindo parentes de sangue ou adotados. Esse conceito representa que, na família, os membros estão ligados e devem cooperar e ajudar-se entre si." Independente do grau de parentesco. Significa "nunca mais abandonar ou esquecer". E é assim que cada membro da



Peng Lai age perante seus companheiros de treino, irmãos de coração e família que somos.

Se todos nós somos da mesma família, irmãos, companheiros, amigos, confidentes, a Peng Lai seria então a nossa casa, para alguns, a única casa, aquele local onde nos sentimos seguros, protegidos, acolhidos, de tal forma que nunca mais queremos ir embora. E por isso, essa família só tende a crescer e se fortalecer, perante a união e força que essa nobre arte nos proporciona. Uma arte que chamamos de Kung Fu.

# Própolis: o antibiótico mais antigo do mundo

Fonte: Phytonatus – Empório do Mel - <http://emporiomel.com.br/>  
<http://emporiomel.com.br/saude/propolis-o-antibiotico-mais-antigo-mundo>

Quando o tempo começa a esfriar e aquela dorzinha de garganta chata aparece, nada melhor do que uma borrifada de própolis para aliviar. Além de amenizar os sintomas, seu sabor forte elimina o gosto ruim que fica na boca e na garganta. Mas se engana quem pensa que o própolis é bom apenas quando estamos doentes. Ele é um excelente antioxidante e o seu consumo diário é sinônimo de saúde e bem-estar o ano todo! Mas antes de falarmos dos seus benefícios, vamos saber um pouco mais sobre a sua história!

### Própolis: um alimento milenar

Existem relatos que mostram que o uso do própolis já era comum no antigo Egito, na Assíria, na Grécia e em Roma. Um dos maiores filósofos de todos os tempos, Aristóteles, foi uma das primeiras pessoas a estudar o uso medicinal do própolis para o tratamento de feridas. E é da Grécia também que vem a origem do nome própolis. Enquanto “pro” significa “em favor de”, “polis” significa “cidade”, então própolis pode ser entendido como algo que protege a cidade, e a cidade que estamos falando neste caso é a colmeia!

### Própolis e Saúde

Se antigamente os benefícios do própolis eram resultado da simples observação, hoje vários estudos apontam que o própolis é realmente um dos antibióticos naturais mais antigos do mundo!

É claro que em casos graves de infecção e de algumas doenças não devemos nos tratar apenas com o própolis e que é sempre fundamental consultar um médico antes de qualquer tratamento, mas uma ajuda natural para aliviar os sintomas sempre é bem-vinda não é mesmo?

E no caso das bactérias, a vantagem

### Mas o que é o Própolis?

O própolis é uma resina vegetal encontrada em diversas plantas que as protege contra parasitas, bactérias e outros agentes contaminantes. As abelhas perceberam isso e passaram a recolher o própolis das plantas para utilizá-lo no lugar mais vulnerável de toda casa, a entrada.

Apesar de ser possível encontrar o própolis por toda a colmeia, é na entrada que a sua concentração é maior, evitando que qualquer doença ou sujeira entre na casa das abelhas. Além de desinfetar e evitar a entrada de vírus e bactérias na colmeia, o própolis também funciona como proteção térmica mantendo a temperatura ideal para as abelhas e suas larvas. E não é só para as plantas e abelhas que o própolis faz bem, mas para humanos também!

do própolis é que ele consegue agir apenas sobre as nocivas, preservando as bactérias que são boas para a saúde, como por exemplo, as que vivem no trato intestinal. Por ser antiviral e antifúngico, o própolis ajuda a proteger todo o trato respiratório e a evitar resfriados, gripes, pneumonias e bronquites, além de possuir um leve fator anestésico e aliviar os sintomas de amidalites, dor de garganta, de dente,

aftas, entre outras.

É também um ótimo tônico do sistema imunológico, estimulando a produção de anticorpos e combatendo infecções. Ajuda a tratar feridas, dermatites e úlceras.

### Própolis Verde

O própolis mais comum de se encontrar é o negro, seja na sua forma de extrato ou de spray, que pode ter diversos sabores. Mas outra forma muito boa do própolis é o extrato de própolis verde, um própolis especial proveniente do alecrim-do-campo. Além de conter as mesmas características e benefícios do própolis comum, seu poder antioxidante é considerado ainda maior, auxiliando a evitar doenças como o câncer. Existe ainda o própolis vermelho, proveniente do cajueiro.

O própolis é o mais completo antibiótico natural. Desde a mais remota antiguidade é utilizado na medicina, rico em vitaminas A, B1, B2, B6, C e E. Pode ser utilizado para auxiliar no tratamento de gripe, resfriados, inflamações na garganta e bucal, bronquite, pneumonia, tuberculose, úlceras, gastrite, reumatismo, artrite, tumores, úlceras intestinais, entre outras. É um antioxidante que potencializa o sistema imunológico. Antibiótico natural, extraído das melhores regiões produtoras do Brasil, um poderoso complemento dietético e proteico que fortifica, desintoxica, reconstrói, estabilizando as funções orgânicas.



*“Você sabia que é um hábito oriental usar o Própolis? Mestre Shi sempre que está no Brasil, nos fala sobre os benefícios desse antibiótico natural, recomenda, utiliza e faz questão de levar alguns para sua casa em Tainan - Taiwan.” (Revista Folha Peng Lai)*

## Os quadros centrais nas salas de aula nas unidades Peng Lai Brasil



**Por Tamara Crippa Gonzaga**

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Instrutora da Unidade Santa Cecília da Peng Lai Brasil. É tecnóloga e trabalha na área industrial, com desenvolvimento de compostos de borracha. – Contato: tcrippa@gmail.com



**Por Rodolpho Parente Vasconcellos**

Editor de Seção e Redator da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian Diretor da Unidade Vila Nova Cachoeirinha da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu André Azevedo. É formado em Psicologia. – Contato: cachoeirinha@penglai.com.br

Nas escolas da Peng Lai Brasil, existem três elementos comuns nas salas de treino.

Esses elementos são quadros dispostos no centro do ambiente, trazendo as representações de Confúcio (quadro central), Wang Lang (esquerda) e Kwan Kun (direita). Mas, afinal, quem são eles?

### Confúcio

Confúcio foi um filósofo chinês que nasceu por volta do século VI a.C (551 a.C – 479 a.C), sendo responsável pela grande mudança cultural que envolvia a China naquele período. Sua obra está completamente atrelada até hoje ao pensamento chinês porque sua filosofia priorizava a ética nas relações pessoais e políticas. Valorizava a família, principalmente o respeito aos pais, criando um sistema moral de acordo com o modo de pensar do povo chinês. Tal código de conduta enaltecia a tradição, o culto aos mortos, o ensino da virtude e o altruísmo. E a melhor maneira de transmitir esses ensinamentos era, segundo ele, dando um bom exemplo.

Sua figura acaba, então, fundindo-se ao próprio conceito de pai da educação, pois Confúcio acreditava no homem nobre, defendia que a natureza humana é boa e que cada um é capaz de ser ético por si



mesmo. Essa nobreza não estaria relacionada ao nascimento, mas, sim, a aspectos morais e espirituais, ou melhor, à busca pelo auto-aperfeiçoamento por meio do esforço, caminho seguido pelos seus antepassados.

### Wang Lang

Existem diversas lendas envolvendo Wang Lang. Em algumas, ele é retratado como um monge Shaolin. Em outras histórias, como um guerreiro. Segundo

relatos, residiu em Shandong, onde se aprofundou e se testou como artista marcial.

Como a lenda se mistura com a realidade, há diversas lacunas abertas sobre sua real história. Conta-se que, após seu extenso trajeto aperfeiçoando e testando sua habilidade marcial, ele decidiu então ir ao Templo Shaolin. Em sua primeira visita, foi sumariamente derrotado pelos monges. Depois disso, recolheu-se nas florestas próximas e em meio à sua reflexão, viu-se estudando os movimentos de um pequeno louva-a-deus lutando contra uma cigarra.

Essa observação gerou uma inquietação em Wang Lang: aqueles movimentos do animal eram a base da estrutura de um estilo que futuramente se tornaria o Tang Lang. Em sua segunda visita ao Templo, Wang Lang viu-se vitorioso. Mesmo que ele tivesse apenas enfrentado rivais de nível intermediário, os monges ficaram interessados no sistema criado por Wang Lang, combinando com técnicas de pernas do estilo do macaco (houquan). E assim foi criado o estilo louva-a-deus.

### Kwan Kun

Kwan Kun nasceu no sudoeste da China, em uma província conhecida como Shen Si, sendo um dos mais conhecidos



Estátua de Confúcio

heróis do período dos Reinos Combatentes (entre 453 a.C. e 221 d.C.), quando os reinos de Wei, Wu, Shu, Chi, Yueh e Chin disputavam entre si a supremacia do Velho Império. O Kwan Kun é considerado um dos maiores guerreiros da China, devido às suas habilidades estratégicas: ele era forte, temido por todos e considerado um símbolo de caráter incorruptível, lealdade e honra em toda a China.

É um dos personagens mais simbólicos na história chinesa, independentemente de qual mito ele represente, tanto para o povo chinês quando no âmbito marcial.

**Por que há estes quadros na Peng**

### Lai Brasil?

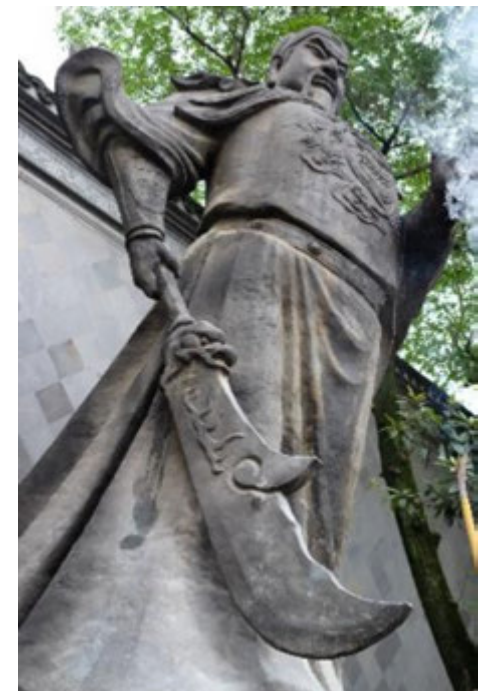
Logo na fundação da Peng Lai Brasil, o Mestre Shi Zheng Zhong pediu ao Shifu André que colocasse nas salas de treino os quadros com as representações destes homens.

Wang Lang está presente, pois foi o criador do estilo Louva-a-Deus: é uma forma de honrar sempre o criador do estilo.

Confúcio está em nossas salas de treino para nos lembrarmos da retidão e da honestidade em nossos atos, o respeito filial e principalmente como uma parte fundamental da herança deixada pelo Mestre Shi Zheng Zhong.

Por fim, Kwan Kun era orgulhoso de mente e corpo, de caráter impenetrável, justo e bondoso. Sua figura está em nossas salas para nos mostrar o caminho a ser seguido, com determinação em nossos objetivos, e principalmente representar nossa honra, tanto dentro quanto fora da academia.

Estátua de Wang Lang



Estátua de Kwan Kun

## A ilha de Taiwan e a cidade de Tainan

Fonte: Tainan City Guide

<https://tainancity.wordpress.com/about-tainan-city/>



*Templos antigos misturados com o comércio e a agitação da vida diária no centro da cidade.*

Tainan é a cidade mais velha em Formosa (Taiwan). Era o local da colônia holandesa principal na ilha, e após sua derrota transformou-se na primeira capital do país sob a supervisão chinesa. Foi a capital da ilha de 1662 até 1887, quando a capital fez uma breve aparição em Taichung antes de se estabelecer em Taipei. Os japoneses fizeram planejamentos urbanos e reestruturação da cidade no início do século 20 mas, desde então, a cidade se tornou mais um destino turístico histórico do que um centro cosmopolita.

À primeira vista, muitas pessoas podem ficar um pouco desapontadas quando visitam Tainan. Sua reputação de ser a Kyoto de Taiwan alimenta imagens românticas de uma era passada. A maioria dos edifícios em Tainan não são históricos e muitas ruas são como as ruas cheias encontradas em qualquer lugar da ilha. Mas depois de visitar alguns templos e vagar por alguns becos sinuosos, a maioria das pessoas são realmente tomadas pelos encantos da cidade. É verdadeiramente uma cidade rica em cultura e tradicional, e raramente uma semana passa sem alguma celebração religiosa especial ou

desfile.

Tainan é conhecida por sua história, templos, estilos de vida e lanches tradicionais. Vemos intensamente turismo doméstico em tempos de férias, mas não muito turismo internacional. Por alguns relatos, existem mais de 500 templos budistas e taoístas dentro dos limites da cidade. Muitos deles estão entre os mais antigos e mais importantes do país. Tem uma população de cerca de três quartos de um milhão de pessoas, tornando-se a quarta maior cidade de Taiwan. Para padrões asiáticos, é uma cidade pequena. As pessoas de Taipei referem-se a ela como o campo.

A cidade é completamente plana, está abaixo do nível do mar e é uma cidade costeira, mas as principais áreas da cidade são no interior.

Tainan está ao sul do Trópico de Câncer. Como a maior parte de Taiwan, tem um clima subtropical, mas faz fronteira com um subclima tropical seco úmido. Goza de um clima ameno e seco no inverno. Dezembro e janeiro são particularmente livres de chuva, e céus azuis podem durar semanas durante todo o inverno.



*Encontre tesouros em qualquer beco aleatório.*





Mesmo no coração da cidade, ainda há muitos edifícios de poucos andares.



No Parque Lin Mo Niang, a estátua da deusa protetora do mar.

Novembro, dezembro, março e abril são geralmente os meses mais agradáveis para a maioria das pessoas. As temperaturas em janeiro e fevereiro podem, às vezes, cair abaixo de 10° C por alguns dias (o que parece mais frio devido à umidade), embora se possa ter facilmente durante o dia em torno de 25°C. Casacos e blusas são necessários para dias mais frios e noites. Verões podem ser insuportavelmente quentes e úmidos. Tufões geralmente ocorrem entre junho e novembro.

O transporte público na cidade é insuficiente, e a maioria das pessoas dirige

scooters para se locomover. Os táxis estão disponíveis e acessíveis, mas você só pode garanti-los se sinalizar para um nas partes mais movimentadas da cidade. Scooters e motocicletas são a melhor maneira de trafegar através das vias estreitas e com mais facilidade do que carros. Você também pode estacionar os dois mais facilmente e gratuitamente. As bicicletas são boas no inverno, mas você pode ficar mais suado do que você gostaria nos meses de verão. As leis de capacete são aplicadas para scooters e motocicletas, mas não bicicletas.

Muitos estrangeiros encontram em Tainan um lugar muito atraente para viver. A vida noturna não é de uma grande cidade, mas os bares podem ser muito simpáticos e acolhedores. Geralmente, a maioria dos locais são também muito acolhedores para estrangeiros e muitas pessoas vão te ajudar se você precisar. Aprender pelo menos o chinês (mandarim) vai facilitar andar por aí. Embora muitos jovens tenham aprendido inglês na escola, o inglês falado não é generalizado. Poucos motoristas de táxi, funcionários de restaurantes, ou os proprietários das lojas serão capazes de falar Inglês. Algumas pessoas

mais velhas nem sequer falam mandarim inteligível, eles preferem taiwanês.

Se você está visitando ou vivendo em Tainan, precisa ter tempo para absorver a vibração relaxante e explorar os inúmeros locais escondidos que existem em toda a cidade. Se você realmente entrar em contato com a história da cidade, sua cultura, e suas pessoas amigáveis, você pode nunca querer sair de lá.

*“Você sabia que o Mestre Shi Zheng Zhong nasceu em Tainan, ano lunar 38 (1949). Durante o êxodo da China para Taiwan, causado pela revolução comunista e cultural, Mestre Shi Zheng Zhong, pôde estudar com mais de 30 professores que, originalmente, vieram de todas as partes da China. Muitos mestres migraram para Taiwan durante esses períodos de revolução. Isso proporcionou acesso a diferentes estilos e métodos. Antes da imigração, para aprender e localizar grandes mestres, os estudantes precisavam viajar por anos pela China.”*  
(Revista Folha Peng Lai)



Em cada beco há um templo.

# Fo Guang Shan e o Templo Zu Lai



### 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 (Unidade Perdizes) e Tai Chi Chuan (Peng Lai Brasil – Matriz). - Contato: jeferson.psicologo@gmail.com



### Por Rodrigo Marques dos Santos

Psicanalista, formado em Psicologia. Analista participante das Formações Clínicas do Fórum do Campo Lacaniano de São Paulo (FCL-SP). Docente de teoria e clínica psicanalítica da EBLCP-CC. Profissional clínico com consultório na cidade de São Paulo/SP. Instrutor de Tai Chi Chuan Yang Tradicional e de Kung Fu Peng Lai Brasil – Matriz - Contato: romarquessan@gmail.com

Em 09 de dezembro de 2013, todas as unidades se fizeram presentes em uma visita guiada ao templo budista Zu Lai, localizado em Cotia, a menos de uma hora de São Paulo. É o primeiro templo do Monastério “Fo Guang Shan” na América Latina, tendo sua sede em Taiwan.

Sua história se inicia em abril de 1992, quando um casal de adeptos doou um terreno onde o templo seria construído. Ao ser fundado, o Templo Zu Lai mantém a tradição de realizar regularmente as práticas e cerimônias da escola de pensamento budista Chan<sup>2</sup>, e até hoje tem



Alunos de diferentes unidades da Peng Lai Brasil reunidos na escadaria do Templo Zu Lai em 2013 – Foto: por Bruna Scavancini. Acervo Peng Lai Brasil 2013.



Templo Fo Guang Shan em Taiwan

sido considerado o maior templo budista da América do Sul. Seu projeto foi inspirado no estilo arquitetônico oriental dos palácios da Dinastia Tang, integrando a um só tempo os aspectos da arquitetura ocidental moderna. Os trabalhos foram desenvolvidos em conjunto por arquitetos chineses, taiwaneses, japoneses e brasileiros. As obras foram concluídas em outubro de 2003, fazendo surgir, assim, a “Terra Pura” do Budismo Humanista na América do Sul.

Dentro dos mesmos princípios do

Monastério Fo Guang Shan em Taiwan, o Templo Zu Lai procura levar benefícios à sociedade, purificando corações e mentes por meio da atuação cultural e educacional das ações sociais e das práticas devocionais do budismo.

A visita ao templo teve um importante viés cultural, e seu principal objetivo foi uma melhor compreensão das diversas nuances que permeiam a cultura chinesa, especialmente naquelas que auxiliaram na consolidação e

Ao chegar à China, a tradição budista ramificou-se em oito diferentes escolas: Escola da Disciplina, cujos ensinamentos dão ênfase à disciplina monástica; A escola Chan (zen em japonês), que enfatiza a prática da meditação; Três Tratados, forma chinesa de uma tradicional escola indiana; Terra Pura, cujos princípios estão baseados na devoção ao Buda Amitabha; Escola da Plataforma Celestial, que tem no Sutra Lótus o seu ensinamento primordial; Escola das Marcas da Existência, forma chinesa da escola indiana da Mente Apenas, centrada na noção de que “Tudo é ideiação”, significando que o mundo exterior é apenas produto de nossa percepção, não sendo realidade; “Escola dos Segredos”, baseia-se na recitação de mantras, o uso de gestos específicos e mandalas; Escola da Guirlanda de Flores, cuja ênfase está em que tudo se interpenetra: Buda, mente, todos os seres sencientes e tudo o mais são uma só e mesma coisa.

difusão do Kung Fu/Wushu.

Quando nos aprofundamos nas raízes do Wushu, enquanto um complexo sistema cultural, o imaginário simbólico deste universo, seguramente, é indissociável da tradição budista. A maior prova do peso e da força do simbolismo Kung Fu x Budismo é a imagem que sempre nos vem à cabeça quando pensamos no assunto, de um monge praticando o Wushu.

Enquanto na entrada principal do templo estão os guardiões do Dharma e do Budha, neste local estão três estátuas de monges, um retratado em momento de atividades diárias (varrendo) simbolizando a obediência; um monge lendo, simbolizando a busca pela compreensão e este, com uma espada, enfatizando o poder da disciplina e do trabalho duro.

Associação bastante fortuita, uma vez que a arte, mesmo que marcial, requer de seu praticante um refinamento intelectual, social, cultural e, por que não, espiritual? Não era incomum que os praticantes de Wushu também se dedicassem à música, pintura e desenho, caligrafia ou poesia. E o budismo, com seu rol de práticas e doutrinas, vieram a acrescentar uma nuance mais elevada aos praticantes.

Assim como o Wushu tem uma visão progressista e humanista de seu praticante, que a cada momento se supera, se reinventa, destrói e reconquista seus limites, o budismo também prega a constante evolução e aprimoramento do ser humano. Ambas as escolas, em suas filosofias e práticas, por mais que aparentem ser diametralmente opostas, acabam comungando dos mesmos preceitos e valores.

Temas como atenção plena, desapego, respeito às tradições e valores, honra, verdade, contentamento, responsabilidade e não causar danos a outrem compõem o código de ética tanto do budismo quando do “Wude” [武德, wǔdé],



Estátua localizada no jardim contíguo ao templo – Cotia- SP. Foto de acervo pessoal

que significa literalmente "virtudes marciais" e se trata de uma linha de conduta que naturalmente será adotada e exigida por todos na escola marcial. Basta observar o ambiente de uma aula de kung fu: é certo que o convívio harmonioso é um dos elementos mais importantes no contexto. Qualquer pessoa que observe atentamente as aulas perceberá o

respeito mútuo e o sentimento de família que são promovidos.

Os mais importantes preceitos do budismo podem até não serem os mesmos, mas têm objetivos e metas muito similares, como se considerarmos a importância da prática da compreensão correta, do pensamento correto, da fala correta, da ação correta, do meio de vida correto, do esforço correto, da atenção correta e da concentração correta. Todos esses atributos compõem, com outra conotação, o Wude e auxiliam o praticante sincero e dedicado de Wushu em sua constante e diária jornada de auto-aprimoramento.

Além da oportunidade de conhecer as dependências do templo, receber riquíssimas informações sobre a cultura e prática budista, foi possível conhecer o museu de arte budista (que possui um acervo especial de peças de caráter histórico, artístico e religioso do budismo Chan e do monastério Fo Guang Shan).

Nossa visita foi concluída com uma sessão de meditação Chan, para que os praticantes de Wushu pudessem vivenciar a experiência da meditação, do foco e de todos os benefícios que esta prática oferece.

Nesse sentido, a prática da meditação não deve ser vista como prática isolada, autônoma ou exclusiva dos budistas. Para ser eficaz, recomenda-se que ela seja praticada em conjunto com a ética e a sabedoria, pois sem um



Os Mil Buddhas de Fo Guang Shan – em Taiwan -  
Fonte: [www.fgs.org.tw](http://www.fgs.org.tw)



Meditação - em Taiwan Fo Guang Shan – Fonte: [www.fgs.org.tw](http://www.fgs.org.tw)



Templo Zu Lai - Cotia - SP – Fonte:www.templouzalai.org.br

firme alicerce de virtudes, a meditação nunca irá gerar seus frutos maravilhosos. De fato, a meditação faz parte do conjunto das práticas budistas, mas extrapola o próprio budismo, sendo recomendada como parte de tratamentos de saúde, como veículo de autoconhecimento e como ferramenta de crescimento pessoal.

A meditação se apresenta neste contexto como uma prática que está para além do corpo. E é com esta concepção que se torna possível levantar questões como: “Qual é a relação entre o corpo e o espírito na prática das artes marciais? Em que momento o espírito de guerreiro desperta? Por que é tão importante manter o espírito elevado para que seja possível aperfeiçoar as artes marciais?”. Estas são algumas questões que trazem, de imediato, a espiritualidade como um importante diferencial entre as artes marciais e as demais atividades físicas, uma vez que as primeiras pedem um comprometimento com o que está para além do corpo.

O treinamento do artista marcial tem sim o seu início no corpo, mas na medida em que o amadurecimento deste corpo vai gradualmente surgindo, seja com movimentos, seja com técnicas mais apuradas ou com uma simples melhora na coordenação motora, há uma transposição de fronteira que se apresenta.

Todo aquele que escolhe trilhar o caminho das artes marciais, em algum momento de sua prática, será convocado a comparecer não somente com seu corpo, mas também com seu espírito. A dedicação e a disciplina necessárias para o bom condicionamento físico parecem dividir espaço com um certo esforço de outra ordem.

Sabe-se que ao tomar a arte marcial para si, o praticante desenvolve um entendimento muito claro sobre si mesmo, passa a conhecer suas potencialidades e seus limites de

um modo muito consistente, garante boa saúde, melhora sua qualidade de vida etc. Essa riqueza de benefícios ao indivíduo é algo bastante conhecido até por aqueles que não são praticantes. Porém, há um aspecto sobre si mesmo que muitas vezes até mesmo o mais experiente praticante não se dá conta. Trata-se da semelhança que temos uns com os outros e com o todo à nossa volta, ou seja, trata-se não mais do indivíduo, do “si mesmo”, mas sim da ligação com o Todo.

A arte marcial direciona o sujeito na direção do outro, conduz relações com o outro. Seu aprendizado não é algo que vem de um livro ou de um vídeo, não há maneiras de obter este conhecimento sozinho. Quem quiser aprender precisará buscar por outro ser que também porte sentimentos de amor e ódio, angústias e alegrias. É necessário um coração que aceite se esvaziar para doar e outro que aceite se esvaziar para receber. Só assim a transmissão encontra meios de acontecer.

Essa troca entre um e outro ocorre numa dimensão que está para além das paredes de uma academia. Até porque, a academia é uma estrutura física capaz de comportar tão somente o que trazemos fisicamente, nossos corpos. Talvez seja neste ponto que a academia dá lugar ao templo? Haja vista os propósitos destes lugares sejam distintos, a arte marcial consegue estabelecer conexão entre eles, consegue aproximar elementos religiosos a valores éticos e morais preciosos aos artistas marciais. O artista marcial assume uma conduta que não se limita ao seu ambiente de treino: isto porque é uma conduta que não se refere unicamente a como treinar ou a como agir dentro da academia. Ser artista marcial implica num papel social que obedece a um princípio de ligação a todos, a um respeito por todos e a um amor ao próximo, ainda que este seja seu inimigo.

Mas, e quando o treinamento ocorre para fora das bordas do corpo, o que isso significa? Nesse momento é possível tomar como exemplo as fontes de conhecimento do passado, isto é, as gerações anteriores. Se as artes marciais fossem algo próprio e único do corpo, como seria possível apreendermos os ensinamentos daqueles que já não estão presentes pelo corpo? Este é um ponto chave da ligação existente entre mestre e discípulo. Os mestres antepassados estão vivos na espiritualidade, estão vivos nos nomes das formas, nos nomes dos estilos. A cada vez que seu conhecimento é transmitido, eles vivem.

Toda a excelência desta arte é permeada pela voz espiritual de um mestre que fala através do corpo de um discípulo, remetendo à cultura que antecede a ambos. No fim das contas o corpo viverá por um curto tempo, não haveria a menor possibilidade de que essa arte sobrevivesse se contasse apenas com corpos. É por meio da espiritualidade que um praticante dos tempos atuais consegue dialogar com os praticantes que o antecedem. O espírito do guerreiro é o aspecto interno que nasce a partir do trabalho externo promovido pela tradição marcial.

Em verdade, por meio da arte marcial é possível a um ser humano ter contato com o que leva de mais íntimo em si, bem como é possível alcançar e tocar o coração de outro semelhante por meio do processo de ensino e aprendizagem. E mais, é possível ao indivíduo estabelecer contato com a história e a cultura.

## Mestre Shi e o caminho do louva-a-deus



**Por Antonio Willian Sousa**

Editor de Seção e Redator da Revista. Jiao Lian Diretor da Unidade Curitiba da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu André Azevedo. Aluno de mestrado em Ciência da Computação na UFPR – Contato: penglaicuritiba@gmail.com

Mestre Shi Zheng Zhong é reconhecido em Taiwan como um tesouro nacional por seu conhecimento no estilo Louva-a-Deus. Hoje, os seus métodos de ensino e sua escola estão presentes em diversos lugares, especialmente aqui no Brasil, onde a escola completa 10 anos de existência, desenvolvendo um trabalho de qualidade na formação de atletas, no desempenho em competições internacionais e na divulgação do Kung Fu tradicional.

As conquistas de Mestre Shi falam por si e podem ser facilmente comprovadas em uma breve pesquisa na internet. Contudo, para compreendermos o que torna a trajetória seguida por ele, até ser considerado um mestre, tão desafiante, precisamos voltar ao tempo. A uma época em que as mídias impressas eram as principais fontes de informação, o rádio, uma tecnologia consolidada, a televisão, uma tecnologia de ponta, e computadores e redes, meros elementos de ficção científica.

Mestre Shi nasceu em Taiwan, na cidade de Tainan, no ano de 1949 e começou a treinar o estilo Louva-a-Deus aos dezesseis anos de idade. Antes de conhecer o estilo, Mestre Shi teve contatos com estilos originários do sul da China. Estes, nesta época, eram mais comuns de se encontrar em Taiwan e Hong Kong, devido à



Mestre Shi Zheng Zhong e Mestre Li Hong Jie

distância geográfica das duas ilhas em relação às províncias do sul da China. Entretanto, durante o período da Revolução Cultural, com o êxodo de vários mestres de artes tradicionais chinesas – inclusive mestres renomados de Kung Fu –, as regiões próximas à China que não estavam sob a influência do Partido Comunista Chinês receberam muitos desses mestres. Isto proporcionou aos habitantes de Taiwan a oportunidade de treinarem estilos originários de outras regiões da China, como o Louva-a-Deus da província de Shandong, localizada no leste do país. Partindo de cidades dessa província, como Qindao e Yantai, distantes de Taiwan 1462 km e 1625 km por via marítima, grandes mestres de Louva-a-Deus encontraram neste país um lugar seguro para continuar suas vidas com liberdade para transmitir sua arte.

Os mestres que mais influenciaram o caminho trilhado por Mestre Shi foram Mestre Zhang De Kui, do Louva-a-Deus Mi Men, e Mestre Li Hong Jie, do Louva-a-Deus Mei Hua. Contudo, ele também estudou sob a tutela de diversos outros mestres de diferentes linhagens de Louva-a-Deus. Somente tendo consciência da existência das diversas linhagens do nosso estilo e do fato de que elas possuem uma origem comum é que poderemos compreender a trajetória seguida por Mestre Shi. Nos registros históricos que alcançaram os nossos dias, muitos dos mestres antigos se referiam ao estilo apenas como “Tang Lang Quan”, mostrando que em sua origem o estilo era consolidado e, com passar do tempo, surgiram ligeiras variações nas formas de aplicação, métodos e estágios de treino, o que provavelmente levou à criação dessas linhagens. Mestre Shi, procurou unificar essas diferentes perspectivas, treinando com



Mestre Zhang De Kui

vários mestres em busca da consolidação das linhagens, buscando preservar aquilo que considera mais eficaz no que se refere ao uso da técnica. Em nossa escola, é possível perceber a influência desses estilos de diversas maneiras, como nas formas Ba Bu Qi Shou e Mei Hua Qi Shou, que são relativas à mesma técnica treinada em escolas distintas de Louva-a-Deus. Ou ainda a técnica Shi Liu Lu Shou Fa, que, como cita o próprio nome, possui dezesseis técnicas diferentes. Na maioria das escolas (ou estilos), entretanto, são comumente treinados quatorze, com ligeiras variações. Também é notório que temos diferentes movimentações de mãos usadas para dar início à execução das formas que treinamos: uma maneira de respeitar, preservar e agradecer pela técnica que, vinda e mantida por cada um desses mestres na tradição do Louva-a-Deus, pôde chegar ao outro lado do mundo e fazer parte da vida de cada um de nós, graças ao caminho do Louva-a-Deus trilhado pelo Mestre Shi Zheng Zhong.

MESTRE	ESTILO	ORIGEM
Su Rong Zhai	Louva-a-Deus Sete Estrelas	Mou Ping (China)
Zhu Jing Chang	Louva-a-Deus Sete Estrelas	Qingdao (China)
Hao Gen Sheng	Louva-a-Deus Sete Estrelas	Shandong (China)
Wang Yan Yi	Louva-a-Deus Sete Estrelas	Shandong (China)
Luan Xing Fu	Louva-a-Deus Mei Hua	Qingdao (China)
Li Hong Jie	Louva-a-Deus Mei Hua	Taiwan
Cui Song Shan	Louva-a-Deus Mei Hua	Taiwan
Wei Xiao Tang	Louva-a-Deus Oito Passos	Shandong (China)
Zhao Zhu Hsi	Louva-a-Deus Taiji	Hong Kong
Zhang De Kui	Louva-a-Deus Mimen/Mei Hua	Shandong (China)

## O logo e a escrita da camiseta



**Por Élen Natis**

Fundadora e Editora Chefe da Revista Folha Peng Lai. Professora de Kung Fu e Diretora Geral da Peng Lai Brasil. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong. Instrutora de Tai Chi Chuan Formada pela SBTCC - Estilo Yang Tradicional da Família Yang. Formada em Psicologia e Educação Física. Contato: shifu.elen@penglai.com.br

Ao iniciar a prática de Kung Fu nas Escolas Peng Lai Brasil, nosso primeiro contato com a linguagem mandarim está na própria vestimenta de treino. Mas nem todos sabem o significado das escritas. Então vamos entender, começando pelo logotipo da escola:

A escola é representada pela imagem de uma Flor de Ameixa (linhagem Mei Hua Quan - Punho da Flor de Ameixa) e um Louva-a-Deus no centro (Estilo praticado pela Peng Lai Brasil). As escritas dentro do logo significam: Peng Lai Brasil – Em mandarim Pong Lai Ba Shi.



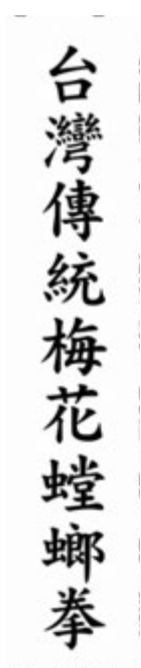
Logo da Escola Peng Lai Brasil

As bandeiras do Brasil e Taiwan reportam nosso país e a origem da nossa arte, onde o Mestre Shi Zheng Zhong reside e aprendeu todas as suas técnicas.

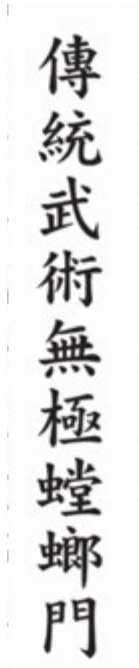


Camiseta Peng Lai Brasil – escritas utilizadas até 2015

Ainda na frente da camiseta, vemos uma frase em ideogramas que têm a seguinte tradução: Taiwan (país de origem do nosso Kung Fu e de residência e aprendizado do Mestre); Chuan Dong (Tradicional); Mei Hua (Linhagem) Tang Lang Quan (Punho do Louva-a-Deus).



Frase utilizada até 2015 - Taiwan Chuan Dong Mei Hua Tang Lang Quan



Frase utilizada a partir de 2016 – Chuan Dong Wushu Wuji Tang Lang Men

Sabemos que pela visão do Mestre Shi Zheng Zhong, o estilo Louva-a-Deus é o resultado de seu completo domínio dos quatro sistemas do Louva-a-Deus: Qi Xing Tang Lang Quan (Sete Estrelas), Mei Hua Tang Lang Quan (Flor de Ameixa), Tai Ji Tang Lang Quan (Punho Supremo) e o Mi Men Tang Lang Quan (Porta Secreta). Seu objetivo em vida sempre foi aprimorar seu conhecimento marcial e passá-lo adiante. Durante o êxodo da China para Taiwan, causado pela revolução comunista e cultural, Mestre Shi

Zheng Zhong, pôde estudar com mais de 30 professores que, originalmente, vieram de todas as partes da China. Muitos mestres migraram para Taiwan durante esses períodos de revolução. Isso proporcionou acesso a diferentes estilos e métodos. Antes da imigração, para aprender e localizar grandes mestres, os estudantes precisavam viajar por anos pela China. Ele treinou com os principais mestres, selecionou as mais ricas e efetivas teorias e técnicas desses estilos e ensina esses tesouros para seus alunos, através de aplicações baseadas num sistema, que teve sua origem na formidável árvore genealógica do estilo Louva-a-Deus. Com essa união, dizer que nossa escola ensina unicamente a linhagem Mei Hua não seria correto e nem retrataria com legitimidade o trabalho do Mestre Shi e seus discípulos.

Assim, em 2016, chamamos nossa linhagem no Tang Lang Quan de Wu Ji Tang Lang Men, ou seja, Estilo Louva-a-Deus Absoluto.

Wu Ji (absoluto); Tang Lang (Louva-a-Deus); Men (Porta, estilo, escola).



Agora, o nome de nosso estilo e linhagem expressam com veracidade os princípios marciais e filosóficos disseminados a todos no Brasil e passados aos discípulos pelo Mestre Shi Zheng Zhong.

# QI GONG 气功:

## Um breve panorama histórico e cultural da arte de nutrir a vida



Por Paula Faro (杨雅馨 - Yang Ya Xin)

Instrutora de Tai Chi Chuan formada pela SBTCC. Discípula direta do Mestre Yang Jun, atual detentor da Linhagem Tradicional de Tai Chi Chuan da Família Yang. Formada em Acupuntura Tradicional Chinesa e Tui Ná no Cemetrac com o Mestre Liu Chih Ming e o Professor Edgar Cantelli. Dedicase ao estudo das Filosofias que permeiam a arte do Tai Chi Chuan, a Medicina Tradicional Chinesa, e a Cultura e Língua Chinesas.

[www.aartedenutriravida.blogspot.com](http://www.aartedenutriravida.blogspot.com)

Na China, o Qi Gong (气功) tem sua origem nos primórdios daquela civilização. Inicialmente, estas práticas que conhecemos hoje com este nome (Qi Gong) eram denominadas Dao Yin ou também recebiam o nome de A Arte de Nutrir a Vida. Os exercícios corporais chineses têm como objetivo promover a saúde e prevenir uma série de enfermidades relacionadas. Através do movimento corporais coordenados a respiração, estas práticas nutrem e fortalecem o organismo regulando o corpo através das posturas, da respiração e da mente, desenvolvendo a concentração e levando o ser humano a experimentar a calma. Estas práticas compõem um sistema integral baseado nos princípios da medicina tradicional chinesa e trazem inúmeros benefícios para a saúde do indivíduo. Independentemente do nome que recebam, seus princípios permanecem os mesmos através desta longa e milenar história.

O caractere Qi 气 é uma das mais antigas palavras na língua chinesa. Para os chineses, Qi é um princípio de realidade. Tudo aquilo que existe, seja substancial ou insubstancial, é Qi. A tradução mais comum encontrada na literatura de língua portuguesa para este conceito é energia; outra também bastante comum é sopro, ou sopro vital. Traduzir este conceito é limitar a compreensão do seu significado. Sua forma escrita antiga era composta de duas partes 氣. A parte de cima 气, significa: “o vapor da água invisível que sobe da terra para o céu (princípio Yang). É a energia em vapor que sobe e que, ao se acumular, forma nuvens. É um movimento, um dinamismo.” A outra parte 米 “simboliza um maço de cereais ou de arroz vindo da terra (princípio Yin). O cereal é uma reserva de potenciais, de energia que serve para nutrir o homem. Mi 米 significa arroz que é o alimento de base na China. É por isso que,

naturalmente, Mi é o radical que se relaciona com a nutrição na civilização chinesa. É ele que denota que Qi tem uma função nutritiva na grafia: 氣”. No próprio caractere Qi temos a ideia de Yin e Yang, o insubstancial e o substancial, as duas polaridades que originam a vida na cosmologia chinesa. O vapor sutil (Yang) que vem do cozimento dos cereais e o próprio cereal (Yin). Gong 功, a segunda parte que compõe o nome Qi Gong significa trabalho, obra, labor, desenvolvido com habilidade. Um trabalho que requer tempo, dedicação e esforço. Um caminho que procura o aperfeiçoamento e o alcance da excelência em uma técnica ou arte. A ideia presente no nome Qi Gong é o trabalho imbuído das qualidades citadas acima sobre o Qi - e aqui estamos falando especificamente do Qi do Homem. Qi Gong é a arte de nutrir o Qi do homem, fazê-lo circular pelo corpo e levar o ser humano a consciência do seu próprio Qi e sua relação com o Qi do céu e da terra. Para os chineses, o ser humano é o melhor produto do céu e da terra. E como podemos ver no próprio significado do caractere Qi - o Qi do homem é um resultado

do Qi do Céu e do Qi da terra. Para haver equilíbrio deve haver equilíbrio entre o Céu, o Homem e a Terra. Nesta relação, por estar no meio, o equilíbrio humano é fundamental para manutenção do estado de equilíbrio dinâmico entre estes três poderes, chamados pelo chineses de Três Poderes Primordiais.

A procura pelo equilíbrio para a manutenção da saúde e a busca pela longevidade é intrínseca ao desenvolvimento da civilização chinesa. Desde suas primeiras manifestações culturais datadas da época dos três Imperadores míticos - Fuxi 伏羲, Shennong 神农 e Huang Di 黄帝, este é um tema recorrente e até mesmo poderíamos arriscar dizer o motor de tantas descobertas e invenções. Na época do famoso Imperador Amarelo, Huang Di 黄帝 (2690 – 2590 a.C.) no clássico O Livro do Imperador Amarelo, Huang Di Nei Jing 黄帝内经, podemos encontrar referências ao Dao Yin ou ao An Qiao, técnicas usadas naqueles tempos para massagear o corpo e fazer o Qi circular, prevenindo doenças. Nos tempos antigos as pessoas viviam com os animais, moviam-se para evitar



Da esquerda para a direita: Fuxi, Shennong e Huang Di – Fonte: Google, domínio público

o frio e descansavam à sombra para evitar o calor. Interiormente elas não se perturbavam com paixões e desejos e exteriormente não eram perturbadas pela ambição. Como as pessoas eram indiferentes à fama ou ao ganho, o Qi patogênico não penetrava profundamente. O frio nos membros e doenças nos ossos e articulações eram fatores comuns. O Qi Gong (Dao Yin e An Qiao) era usado para nutrir, fortalecer, preservar e prevenir a saúde. O princípio por trás do Dao Yin e do An Qiao era promover a circulação do Qi através do movimento corporal. Também podemos encontrar referências importantes no Período Majiayo (3000 a.c.), em que cerâmicas com pinturas representando estes movimentos foram encontradas.

Assim como qualquer manifestação cultural, o Qi Gong através da história da China recebe influências filosóficas de acordo com cada período e diferentes interpretações, ganhando com isso múltiplas abordagens que acompanham este processo histórico e cultural até os dias de hoje.

Durante as Dinastias Xia (2205 – 1818 a.c.), Shang (1500 – 1050 a.c.) e Zhou (1050 – 256 a.c.), na época da Primavera e Outono e dos Reinos Combatentes, foram feitas importantes transformações e mudanças na estrutura do pensamento chinês. A partir da Dinastia Zhou, a China passa a ser uma sociedade feudal promovendo a política, a ciência, a economia e a cultura. Uma contenda entre as 100 escolas de pensamento faz emergir deste contexto um grupo importante de filósofos e pensadores. O pensamento ativo de figuras importantes como Confúcio 孔子 e Lao Zi 老子 transformam as abordagens dadas às diferentes artes como o Qi Gong e as próprias ferramentas da Medicina Chinesa. Neste período, começam a ser organizadas e sistematizadas as teorias de base do pensamento Chinês (como a Teoria do Yin Yang, Cinco Elementos, etc.) que passam a ser usadas para estruturar o conhecimento médico, entre outras artes chinesas. Nesta época, com o aparecimento de médicos importantes como Bian Que, estabelece-se um sistema médico e profissional separando a medicina da feitiçaria.

As teorias sobre Qi Gong começam a surgir marcando uma mudança importante em sua abordagem. A sociedade chinesa deixa de ser um povo nômade, que tem como preocupação primordial, como vimos anteriormente, se proteger dos fatores climáticos, e cultiva a saúde prevenindo-se de

invasões ocasionadas pelas intempéries do clima. Com a sociedade feudal e as teorias de Confúcio e Lao Zi, o olhar daquele povo é levado para o seu interior. Uma abordagem não exclui a outra, mas soma-se a ela. Para os chineses, para haver saúde deve haver um equilíbrio entre a mente e o corpo, entre o interior e o exterior. No capítulo três do Dao De Jing 道德经 encontramos: “O homem sagrado governa, esvazia seu coração, enche seu ventre, enfraquece suas vontades, robustece seus ossos...” Em um pingente de jade datado do período dos Reinos Combatentes estão escritos quarenta e cinco caracteres que dizem: “ao circular o Qi, acumule; ao acumular, estenda; ao estender, submerja. Ao submergir, estabilize-se; a estabilidade traz germinação; a germinação promete crescimento; o crescimento leva ao recolhimento; o recolhimento leva ao Céu. A função do Qi celestial vem de cima, a função do Qi terrestre vem de baixo. A conformidade a isso leva à vida, enquanto agir contrariamente leva à morte.” Em Confúcio encontramos: “se uma pessoa atinge a tranquilidade, sua pele e músculos serão suaves, seus olhos e ouvidos estarão alertas, seus tendões flexíveis e ossos fortes.”

Talvez uma das imagens mais conhecidas que temos como referência da antiguidade das práticas corporais chinesas é o Dao Yin Tu 导引圖. Esta imagem é um pergaminho de seda encontrado nas escavações feitas na Tumba Mawangdui na cidade de Changsha, Província de Hunan, durante a década de 70. O pergaminho data da Dinastia Han. A dinastia Han é dividida em dois períodos (Dinastia Han do Oeste, 206 a.C a 24 d.C., e Dinastia Han do Leste, 24 d.C. a 220 d.C.) e é considerada a primeira renascença chinesa. Nesta época estabelece-se um vasto comércio com o ocidente através da rota da seda e é uma época marcada pela entrada do Budismo na China. Com o apoio do segundo imperador da Dinastia Han do Leste, a filosofia budista é trazida da Índia à China influenciando todo o pensamento chinês, assim como suas práticas e costumes. A China abre-se para o Budismo e o incorpora. Neste contexto de transformação cultural surge um personagem muito importante para o desenvolvimento das teorias e prática do Qi Gong.

A data da chegada de Bodhidharma à China é controversa. A própria existência de Bodhidharma é questionada. A história de sua passagem pela China, assim como sua relação com o surgimento das artes marciais nascidas



Dao Yin Tu  
[http://www.tao-yin.com/tao-yin/img/ba\\_daoyintu.gif](http://www.tao-yin.com/tao-yin/img/ba_daoyintu.gif)

em Shaolin, são levadas de geração a geração oralmente e há poucos documentos históricos para confirmar sua existência. Se o que se diz a respeito desta lenda é verdadeiro ou não, deixa de ser importante quando observamos o valor simbólico que isto tem para o desenvolvimento das práticas corporais chinesas.

Seu aparecimento na China é posterior à Dinastia Han, algumas referências colocam-no entre a Dinastia Wei do Norte e Sui (502 a 557 d.C.). Quando Bodhidharma chegou à China, o Budismo já havia se instalado naquele país. O próprio monastério de Shaolin foi construído para um outro monge chamado Batuo. Este monastério está localizado no Monte Song, próximo à cidade de Dengfeng na Província de Henan, e foi construído por volta de 495 d.C. tornando-se um centro de referência para o Budismo Chan Chinês. Bodhidharma nasceu no sul da Índia e estudou no Reino de Maghada, um dos principais centros de difusão do budismo na Índia naquela época. Durante o período em que esteve na China e no Monastério de Shaolin, Bodhidharma deixou dois importantes tratados sobre a prática do Qi Gong: o Yi Jin Jing 易筋经 – Clássico Cambio Músculo Tendineo - e o Xi Sui Jing 洗髓经 – Clássico de Lavagem da Medula Espinhal. Este dois clássicos nascem da iniciativa de Bodhidharma para recuperar a saúde dos Monges que estavam muito debilitados. Deste encontro surge uma série de práticas de Qi Gong Marcial assim como os sistemas de Arte Marcial do Monastério de Shaolin. A prática do Qi Gong dentro das diferentes escolas de Artes Marciais chinesas tem como objetivo o fortalecimento de seus praticantes assim como também potencializar suas habilidades marciais.

Existem muitas escolas de artes marciais, diversos estilos e diferentes abordagens. Isto também ocorre com o Qi Gong. Dentro da história das práticas corporais chinesas o Qi Gong é um conhecimento tão vasto e abrangente como o corpo de





Bodhidharma - Por Tsukioka Yoshitoshi - en.wikipedia, Domínio público

conhecimento de qualquer estilo de Arte Marcial. Aquelas escolas que incluem em sua metodologia uma prática de Qi Gong, o fazem com diferentes objetivos e propósitos. São inúmeros os possíveis caminhos para a compreensão do Qi Gong. Este pode ser usado para o cultivo da saúde, do espírito ou para potencializar as técnicas de um artista marcial. Algumas das séries mais tradicionais de Qi Gong conhecidas e praticadas na China e fora dela, como o Ba Duan Jin 八段锦 – As Oito Peças do Brocado, o Yi Jin Jing – 易筋经, o Wu Qin Xi 五禽戏 – Jogo dos Cinco Animais, serão praticadas de formas diferentes dependendo do objetivo do seu praticante.

Durante as próximas Dinastias, Song (960 – 1279 d.C.), Yuan (1279 – 1368 d.C.), Ming (1368 – 1644 d.C.) e Qing (1644 – 1911 d.C.), a tônica dominante foi o amadurecimento e contínuo desenvolvimento destas diversas escolas de Qi Gong. Neste período temos o surgimento de dois personagens importantes que contribuíram com o crescimento do Qi Gong, no que diz respeito a sua compreensão teórica e prática. Ao famoso General Yue Fei, que viveu durante a Dinastia Song, é atribuída a criação da série de Qi Gong denominada Ba Duan Jin 八段锦 – As Oito Peças do Brocado. E, durante a Dinastia Yuan surge o também controverso personagem Zhang San Feng, que teria vivido na montanha Wudang, contribuindo grandemente para o desenvolvimento das artes marciais internas e suaves.

Com a instauração da República na China (1912-1949 d.C.), entrando no período que se estende da Revolução de 1949 até hoje, o Qi Gong passou por altos e baixos. Entre 1950 e 1965 as técnicas de Qi Gong foram sistematizadas, exploradas e promovidas com a



Mosteiro Shaolin - Por User: Yaoleilei - Obra do próprio, CC BY-SA 3.0

fundação de um Centro de Pesquisa Acadêmico dedicado à pesquisa sobre Qi Gong e a abertura de um curso especializado em Qi Gong dentro da Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Beijing. Durante os anos da Revolução Cultural (1966 – 1976) o Qi Gong passa a ser considerado uma prática supersticiosa e entra em desuso, tornando-se esquecido até seu ressurgimento em 1979.



General Yue Fei: Fonte: pt.wikipedia

A partir da década de 80, o próprio Governo Chinês participa de um movimento que impulsiona a retomada destas práticas com novas pesquisas, a formalização da educação através de instituições e com o surgimento de novas formas de exercícios. Neste novo panorama, as práticas de Qi Gong são ressignificadas e recontextualizadas no âmbito do Qi Gong para a Saúde ou o Qi Gong Médico. Em 2002, a Administração Estatal Chinesa de Cultura e Esportes criou um departamento oficial chamado de Associação Chinesa de Qi Gong para a Saúde. Esta Associação dá início ao trabalho de recompilar as principais séries tradicionais de Qi Gong, submetendo-as a estudos feitos por especialistas em Medicina e outras áreas da saúde com o objetivo de aperfeiçoar e atualizar estas séries, reintroduzindo sua prática no mundo contemporâneo. Destas investigações surge um Qi Gong moderno e renovado que tem suas raízes naquele conhecimento antigo. Atualmente são nove as séries revisadas pela Associação Chinesa de Qi Gong para a Saúde. Estas séries vêm sendo apresentadas não apenas para o público chinês, mas também

para todo o resto do mundo, como uma forma de intercâmbio cultural para promover a saúde além das fronteiras do país do centro.

O desenvolvimento destas práticas em outros territórios como na Europa, América do Norte e do Sul, entre outros, vem crescendo e tornando-se cada vez mais parte destas sociedades e dos hábitos de saúde de seus habitantes. A prática do Qi Gong, quando observada desde seu contexto histórico e cultural, deixa de ser apenas uma ginástica para a manutenção da saúde, mas torna-se uma cultura já há muitos milênios instaurada na China. Nos últimos tempos, temos ganhado consciência sobre a importância dos cuidados que devemos tomar para prevenir todo o tipo de enfermidades, muitas vezes ocasionadas pela vida contemporânea. Com isto, vem a compreensão de que a saúde é conquistada pelo cultivo de hábitos diários.

O Qi Gong, como vimos, recebe diferentes abordagens e nos propicia a oportunidade de alcançar diferentes objetivos. Como um sistema integral de cultivo que abrange o corpo e a mente, estes exercícios se tornam uma ferramenta excelente para qualquer um que queira se aprofundar neste rico conhecimento, não apenas da alteridade, mas também de si mesmo. As práticas corporais chinesas vem sendo absorvidas pelas nossas culturas transformando-as e, a partir daí, se transformando também; a prática do Qi Gong permite que cada indivíduo nutra o seu organismo e, em contato com a sua natureza intrínseca, resgate o seu espírito, levando a si mesmo a um estado integral de saúde.



Zhang San Feng – Fonte: pt.wikipedia



## X Seminário Internacional com Mestre Shi Zheng Zhong



### Por Alexandre Lucci

Jiao Lian Diretor da Unidade Atibaia da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu Marcio Augusto. Graduado em Educação Física, Pós Graduado em Acupuntura, Fisiologia e Biomecânica do Aparelho Locomotor, Instrutor de Defesa Pessoal da PMESP. - Contato: atibaia@penglai.com.br



### Por Theo Syrto Octavio de Souza

Colaborador na revisão dos textos da Revista Folha Peng Lai. Formado em engenharia civil pela Escola de Engenharia de São Carlos (USP) e professor doutor da Escola Politécnica da USP, atuando nos cursos de Engenharia Civil e Engenharia Ambiental. Pesquisador na área de saneamento, com foco em biotecnologias para tratamento de esgoto sanitário e outros efluentes contaminados. Praticante de Kung Fu (Unidade Perdizes) e Tai Chi Chuan (Peng Lai Brasil – Matriz).

O Mestre Shi Zheng Zhong ministrou dois seminários em sua visita ao Brasil, um voltado aos professores, e outro aberto aos alunos.

Na sexta-feira, 17 de fevereiro de 2017, de manhã, em uma praça na região do Bairro do Limão, foi realizado o seminário para professores, com duração de aproximadamente três horas. Pairavam no ar sentimentos de apreensão por parte dos que ainda não conheciam Mestre Shi pessoalmente e de ansiedade em aprender um novo taolu com um mestre famoso por, além do imenso conhecimento técnico, ser atencioso e prestativo. Iniciada a reunião na praça, a chegada do mestre Shi transformou a turbulência de emoções em um largo sorriso no

rostro de todos, misturado à satisfação em poder estar próximo a ele e adquirir uma gota de sabedoria que fosse. Com muita calma e tranquilidade, mas simultaneamente com muita disposição e energia, ele se aproximou de todos para os cumprimentos e começou a se aquecer, acompanhado dos participantes. Neste momento, a esposa do Mestre, Shimo Kuo Fang Fang, começou a aplicar em suas costas um emplastro com calor local. Só então se soube que ele, no dia anterior, havia sofrido uma queda com certa gravidade e que estava com dor na região lombar. Vale lembrar que Mestre Shi tem 70 anos, mas isto não o impediu de ministrar grandiosamente o seminário. Muitas pessoas mais jovens não teriam esta resistência. Além disso, o taolu ministrado continha movimentos complexos e difíceis de

serem realizados, e mesmo assim foram executados de forma invejável pelo mestre. Durante o intervalo, ele fez questão de conversar e conhecer um pouco mais de cada um dos professores. Ao término, contou um pouco das histórias de sua jornada, com suas dificuldades e conquistas dentro do Kung Fu.



No Domingo, dia 19, logo cedo começou uma pequena maratona de conhecimento, pois o seminário foi nos períodos da manhã para os alunos avançados e da tarde para os intermediários, com uma duração total de um pouco mais de seis horas. Novamente, todos os participantes chegaram com muita disposição e vontade de aprender e aproveitar cada momento com a presença do Mestre Shi. Ao mesmo tempo, porém, a apreensão e a preocupação mais uma vez se fizeram presentes. Teria o mestre se recuperado da lesão nas costas? Conseguiria ele ministrar o seminário o dia todo? Mas, com a sua chegada, já foi possível observar seu contentamento e sua energia tomando conta do lugar, talvez por ver tantas pessoas dispostas a adquirir conhecimento. Não hesitou, portanto, em

começar logo com muita disposição e entusiasmo. Quando observava que algum participante não havia entendido ou estava com dificuldades no aprendizado, prontamente o atendia para auxiliar no que fosse preciso. No período da tarde não foi diferente, agora com um público um pouco maior do que o da manhã, e com Mestre Shi exibindo a mesma energia e entusiasmo de sempre. Ao término dos seminários, como de costume, explanou assuntos pertinentes aos taolus ensinados, contando histórias de como aprendeu as técnicas, sua origem e importância. Na despedida, ao final dos seminários do domingo, Mestre Shi impressionou o público com seu vigor e potência depois de ter enfrentado tantas horas de voo, ter se machucado, ter visitado todas as

unidades, atualizar e ensinar novas técnicas aos Shifus, e ainda ter disposição para fazer os seminários seguidos. E lidou com tudo como em um dia normal.

Talvez o segredo de tudo seja que o prazer da vida realmente está nas coisas que amamos fazer e naquilo que podemos nos dedicar e compartilhar. Quando se faz algo com amor, não há cansaço ou desânimo que impeçam seu pleno desenvolvimento. Mestre Shi deixou os participantes, muitos deles com anos ou até décadas de experiência, cheios de vitalidade e entusiasmo em aprender, como se estivessem em seu primeiro treino. E mostrou que o caminho do Kung Fu, apesar de árduo, é cheio de alegrias e contentamentos, e com percurso para a vida toda.





### Por Thalita Gut

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian Diretora do Núcleo Pinheiros da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu Jander Camargo. Pratica Kung Fu na Unidade Pirituba e ministra aulas em colégios da Grande São Paulo. Possui graduação e pós-graduação na área de Comunicação, Propaganda e Marketing. - Contato: gutthalita@hotmail.com



### Por Bruna Scavacini

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian da Unidade Pirituba - Peng Lai Brasil. Formada em Jornalismo possui pós-graduação em Jornalismo Esportivo e atualmente trabalha como assessora de imprensa. - Contato: bruna.scavacini@yahoo.com.br

## 2º Exame de Faixa Preta Peng Lai Brasil

Em 03 de Julho de 2016 aconteceu na nossa Matriz, Unidade Limão, o II Exame de Faixa Preta da Peng Lai Brasil. Nesse dia o Shifu Cesar Nalio, Shifu Jander Camargo, Jiaolian Raquel dos Santos Araújo, Shifu Rodrigo Novo e Jiaolian Otávio Crippa Gonzaga, não apenas receberam uma nova faixa, mas vivenciaram em algumas horas toda a sua trajetória dentro do kung fu. A faixa preta na Peng Lai Brasil tem grande valor, pois é o resultado de uma construção, de muito suor e dedicação. O exame é um teste que vai muito além de exigir conhecimento das nossas técnicas, ou execução

correta de movimentos.

Por todo significado que essa graduação tem para nossa escola o exame acontece em formato diferente dos demais, e é fechado ao público. Além da parte prática a prova contém ritos reservados que resgatam os valores da Peng Lai Brasil, base importante do nosso Kung Fu, e reúne todo aprendizado do aluno nas fases de sua vida marcial. Exige muito preparo técnico, físico e psicológico, pois tornar-se um faixa preta em nossa escola é uma grande responsabilidade.

As famílias dos alunos foram convidadas a entrar e participar da parte final do exame, o que certamente garantiu momentos de muita emoção. Sabemos que o apoio da família durante toda a caminhada foi fundamental para que eles chegassem até ali. Um dia muito especial, para pessoas muito especiais. Receber a faixa preta não é um sonho, e sim uma conquista. Parabéns aos novos faixas pretas da



*Novos Faixas Pretas Peng Lai Brasil! Parabéns não apenas pela aprovação no exame, mas pelos anos de dedicação, pelo papel que representam em nossa escola, pelo zelo e amor transbordante que todos têm pelo nosso Kung Fu!*



*Com os diretores, professores e familiares*

## 1º Campeonato Sul-Americano de Wushu Tradicional

Entre os dias 6 e 9 de Outubro de 2016 aconteceu em Buenos Aires, Argentina, o 1º Campeonato Sul-Americano de Wushu Tradicional. A delegação que representou o Brasil na competição contou com mais de 15 integrantes da Peng Lai Brasil, entre atletas e professores. Defender nosso país em competições internacionais é uma experiência enriquecedora aos nos atletas, e um grande orgulho para a nossa escola! Parabéns a todos os alunos que levaram o nome da Peng Lai Brasil para além das fronteiras do nosso país!



*Equipe de atletas da Peng Lai Brasil no 1º Sul-Americano de Wushu com amigos e familiares - 2016.*

## 3º Exame Avançado

O 3º Exame de Graduação para alunos avançados de 2016 aconteceu no domingo, dia 04 de dezembro. Uma prova de condicionamento, resistência e técnica. Os alunos mostraram determinação com muito suor! Parabéns aos alunos aprovados, que entraram para o seletivo grupo de faixa marrom e marrom tradicional da Peng Lai Brasil!



*Exame Avançado realizado em 2016*

## Novas Unidades Peng Lai Brasil

Os últimos meses foram de bastante alegria para a Peng Lai Brasil, com a inauguração de duas novas unidades.

Em atividade desde o primeiro semestre de 2016, sob a responsabilidade do Jiaolian Rodolpho Vasconcellos, a Unidade Vila Nova Cachoeirinha ganhou em 10 de setembro sua festa de inauguração. A confraternização contou com a presença de diretores, professores, instrutores e alunos de várias unidades da Peng Lai Brasil. Uma série de apresentações de Kung Fu, Tai Chi e Dança do Leão deram as boas vindas para a nova unidade!



Jiaolian Rodolpho e seus alunos - Unidade Cachoeirinha

Já em Novembro foi inaugurada pelo Jiaolian Antonio William a primeira unidade da Peng Lai fora do Estado de São Paulo, a Unidade Curitiba. Uma iniciativa de grandes desafios que montar uma unidade exige, com distância geográfica que não impedem a qualidade do trabalho realizado, afinal Jiaolian William, mantém treinamentos técnicos constantes em São Paulo com seu Shifu, André Azevedo (Peng Lai Matriz). Conduzir uma Unidade da Peng Lai Brasil é uma responsabilidade muito grande. Rodolpho e William falaram sobre o receio de estar fazendo da maneira correta, a mudança de visão necessária a quem não é mais apenas um aluno e sim uma figura fundamental na disseminação da nossa arte, e a certeza de que estava no caminho certo quando receberam seus primeiros alunos. Ambos atribuem suas conquistas ao grande apoio que receberam da diretoria da Peng Lai Brasil, do Shifu André Azevedo, de alguns irmãos de treino e de seus familiares. Desejamos à Unidade Cachoeirinha e à Unidade Curitiba muito sucesso e prosperidade!

Em 2017, mais uma importante notícia para a família Peng Lai: A estreia da Unidade Atibaia. A academia ainda não tem Festa de Inauguração marcada, mas já está em funcionamento, dirigida pelo Jiaolian Alexandre Lucci e supervisionado pelo Shifu Marcio Augusto. No dia 22 de julho, a unidade recebeu muitos integrantes da família Peng Lai de várias

unidades para um treino coletivo. Parabéns ao Jiaolian pela Unidade e por essa grande conquista. Novamente, sucesso e prosperidade!



Jiaolian William e seus alunos - Unidade Curitiba



Jiaolian Alexandre Lucci - Unidade Atibaia

## 4º Peng Lai Pela Vida



Amigos e membros da Peng Lai em dia de doação

No dia 3 de Dezembro de 2016, alunos, professores, instrutores, parentes e amigos da Peng Lai Brasil formaram uma grande corrente solidária, na 4ª edição do Projeto Peng Lai Pela Vida. A campanha de doação de sangue da

nossa escola desta vez aconteceu no Posto Clínicas da Fundação Pró-Sangue, Hemocentro de São Paulo. Foi uma manhã tão descontraída, que nem vimos o tempo passar.

Reunimos em torno de 80 pessoas nesse mutirão pela vida. Muitos doaram, mas quem não podia doar estava lá para incentivar e animar a campanha. Alguns colegas tinham compromisso nesse dia, mas compareceram ao hemocentro em outra data para doar sangue e fazer a sua parte.

O Peng Lai Pela Vida é uma grande oportunidade de exercermos princípios que disseminamos em nosso dia-a-dia marcial como o respeito ao próximo, a solidariedade e a cidadania. Um momento para compreendemos que é muito simples fazer a diferença!

Agradecemos a todos aqueles que participaram de mais esta edição da campanha. São iniciativas como essa que nos fazem

acreditar que é possível viver em um mundo melhor! E lembramos que não é preciso esperar a próxima campanha para doar sangue. Os homens podem doar a cada 60 dias, e as mulheres a cada 90 dias. Mais informações pelo e-mail: penglaipelavida@gmail.com



Uma família unida em dia de doação

## IV Curso de Formação de Instrutores



**Por Thalita Gut**

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian Diretora do Núcleo Pinheiros da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu Jander Camargo. Pratica Kung Fu na Unidade Pirituba e ministra aulas em colégios da Grande São Paulo. Possui graduação e pós-graduação na área de Comunicação, Propaganda e Marketing. - Contato: gutthalita@hotmail.com

Neste semestre, encerramos mais um Curso de Formação de Instrutores da Peng Lai Brasil. Depois de 12 meses de muito trabalho e aprendizado para todos, a quarta geração de instrutores está chegando para fortalecer ainda mais as nossas unidades. Durante esses 10 anos de Peng Lai Brasil, o Curso de Instrutores evoluiu muito e já no início desta edição os alunos tiveram contato com uma das grandes novidades: a utilização da tecnologia. Todo o conteúdo teórico das aulas, além dos materiais complementares, foram disponibilizados a alunos e professores em um aplicativo de educação a distância. Na primeira aula, cada aluno recebeu um tablet para poder instalar o aplicativo, acessar os conteúdos e realizar seus estudos. E, com o material em mãos, vamos lá!



Alunos do curso durante a aula de Dança do Leão

Instrutores trouxe também novas disciplinas. Foram inseridos os módulos "Dança do Leão", "Sanda" e "Shuaijiao", fazendo com que este tenha sido o mais extenso currículo de todas as edições.

A parte prática também foi de muito trabalho. Os alunos receberam um olhar didático detalhado de cada técnica iniciante de nossa escola: um passo a passo que aperfeiçoou a execução de todos e mostrou diversas maneiras de transmitir as técnicas. Além disso, foram realizados treinos exaustivos para fortalecer o condicionamento físico de nossos futuros instrutores, treinos de técnicas em dupla, rolamentos, saltos e noções práticas de dança do leão, sanda e shuaijiao.

Outra mudança com relação às edições passadas foi o estágio supervisionado, que teve um aumento considerável no número de aulas ministradas pelos alunos: 48 aulas em sua unidade Peng Lai Brasil e mais 02 em outra unidade. O estágio trouxe aos futuros instrutores muita bagagem. Ao longo do processo, a evolução foi natural na montagem e na organização da aula, na condução dos alunos, nos comandos e até mesmo no autoconhecimento e na autoconfiança. A realização dos estágios também possibilitou trocas de experiências enriquecedoras entre os alunos do curso, sobre situações no dia a dia da academia e também sobre o ensino para grupos diferenciados, como crianças, idosos e portadores de necessidades especiais. Alunos durante uma aula técnica. Todo esse conteúdo foi exaustivamente cobrado em provas teóricas, prova prática de mandarim, elaboração de artigo, avaliações, relatórios dos estágios e trabalhos individuais. Os futuros instrutores também foram avaliados no quesito "participação", considerando a presença não apenas nas aulas do curso, mas também nos

exames e em eventos oficiais da Peng Lai ao longo do ano. Para finalizar a questão da avaliação, houve uma prova prática final, exigindo conhecimento das técnicas, boa execução e condicionamento; e a elaboração do plano de negócios, um trabalho longo onde cada grupo desenvolveu um projeto completo para abrir uma Unidade Peng Lai Brasil.

Todas as vezes em que um aluno abriu o aplicativo para estudar, dentre outras informações leu uma mensagem de início, que dizia "Este curso visa ao aprimoramento dos alunos interessados em ministrar aulas do sistema Peng Lai Brasil". Mas o instrutor representa muito mais do que isso. O Jiaolian de verdade não é só quem pode ministrar boas aulas. É aquele que transparece sua dedicação e gosto pela arte. Que inspira a confiança do seu professor. Que é visto pelos demais alunos como alguém que está preparado para ajudar.

É fato que cada aluno inicia o curso com um propósito, seja ajudar na academia, dar aulas, abrir uma unidade, aumentar os conhecimentos sobre a arte ou até mesmo poder usar um uniforme diferente. Independentemente da razão que levou cada aluno desta edição a concluir essa etapa em sua vida, que os objetivos tenham sido alcançados em um trajeto percorrido com alegria.

Que os conhecimentos absorvidos ao longo do curso perdurem para sempre, fazendo de cada instrutor não apenas um disseminador de técnicas e valores da nossa arte, mas também um instrumento do bem. Parabéns a todos os que participaram do IV Curso de Formação de Instrutores da Peng Lai Brasil!



Alunos durante uma aula técnica



Material fornecido no primeiro dia de curso

Diferentemente do que se possa pensar, o curso não é apenas um encontro mensal onde ocorre uma aula teórica e um "treinão", mas, sim, um longo processo para a capacitação de alunos. A Peng Lai Brasil acredita que para ser um bom instrutor é preciso ter muito mais do que técnica e didática. É preciso saber sobre o que se quer ensinar!

Na parte teórica, os alunos estudaram conteúdos multidisciplinares importantes para nossa arte, como história e formação da Peng Lai Brasil, visão, missão, valores e tudo sobre a escola; Kung Fu como ferramenta de educação; pensadores chineses e suas filosofias; história das artes marciais e do Kung Fu, com seus estilos e linhagens; estilos internos como Taijiquan; noções de mandarim; psicologia aplicada ao Kung Fu; o corpo humano; nutrição esportiva; aspectos jurídicos no ensino do Kung Fu; marketing e plano de negócios. Os conteúdos foram sempre direcionados ao nosso dia a dia nas academias. Alunos do curso durante a aula de Dança do Leão. O IV Curso de Formação

## Peng Lai no Parque 2016

O Parque do Ibirapuera presenciou mais uma vez um dos nossos projetos mais divertidos, o Peng Lai no Parque. No dia 20 de novembro de 2016, quase 70 pessoas se reuniram para uma manhã de treino, integração e alegria. Comandado pela Equipe Peng Lai no Parque formada por Instrutores da Peng Lai Brasil sob a liderança do Shifu Rodrigo Novo, alunos aprenderam e praticaram diversas técnicas de torção e exercícios em dupla. Alguns curiosos que frequentavam o parque também



*Presentes em um dos treinos de 2016*

participaram, e tiveram contato com técnicas da nossa arte.

Após a parte técnica uma rápida gincana em equipes para descontrair, com torcidas

animadas divertindo quem participava e assistia. O dia estava lindo, e propício para a última atividade da manhã: um saboroso piquenique! Momento de conversar com os amigos e recarregar as energias com muita guloseima. Obrigada a todos os que compartilharam as alegrias dessa manhã tão agradável! Preparem-se, o Projeto Peng Lai no Parque continua e é parte dos eventos oficiais de nossas escolas.

## Peng Lai no Parque 2017

No dia 03 de Junho de 2017 aconteceu mais um Peng Lai no Parque, sob a direção do Shifu Rodrigo Novo que, com sua equipe formada por Instrutores da Família Peng Lai, elabora e direciona as aulas em parques de São Paulo. Com o tema "Que taolu é esse?", o treino realizado no Parque do Ibirapuera foi inovador e um tanto enigmático. Praticantes e não praticantes de Kung Fu (convidados a

participarem do treino) aprenderam uma forma (taolu). Cada grupo conheceu uma parte do taolu, e então deveriam se unir para organizar e ligar começo, meio e fim.

O sol e o clima agradável contribuíram para que a atividade fosse ainda mais prazerosa e divertida. Claro que ainda tivemos ao final, exercícios e práticas empolgantes e, como de

costume, ao final do treino, um saboroso piquenique. Momento de conversar com os amigos e recarregar as energias com muitas guloseimas. Obrigada a todos que compartilharam conosco as alegrias dessa manhã tão agradável! Preparem-se: em 2017 o Projeto Peng Lai no Parque continua e é parte dos eventos oficiais de nossas escolas.





## A cerimônia de formatura: IV Curso de formação de Instrutores de Kung Fu Peng Lai Brasil



**Por Élen Natis**

Fundadora e Editora Chefe da Revista Folha Peng Lai. Professora de Kung Fu e Diretora Geral da Peng Lai Brasil. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong. Instrutora de Tai Chi Chuan Formada pela SBTCC - Estilo Yang Tradicional da Família Yang. Formada em Psicologia e Educação Física. Contato: shifu.elen@penglai.com.br

Qual a importância dessa formação?

Muitos não saberiam dimensionar tal significado, mas para os que se identificam com a arte Kung Fu e escolheram esse caminho, é simplesmente único e intrínseco.

A cerimônia de formatura, tal como outras cerimônias em outras formações, representa o fim de um ciclo e início de um novo. O novo ainda não está escrito, não é determinado, é parte de uma escolha individual, e configura a continuidade do que o conjunto de saberes marciais despertou em cada um ao longo de sua construção enquanto



praticante de Kung Fu.

Para o mundo você é um instrutor capaz de instruir marcialmente com qualidade e quantidade técnica, tradicional e eficaz. Para nós vocês são muito mais que isso, são parte de uma força compatível, que reúne aspectos essenciais para contribuição à sociedade, na educação dos valores e do caráter humano. É a competência e a sabedoria que precisamos para mostrar a importância das artes tradicionais chinesas na cultura do bem que será o reflexo do futuro para as próximas gerações.

Após tanto esforço, entusiasmo e dedicação, vocês venceram. Desejamos que vençam com a mesma energia as próximas etapas dessa conquista. Sucesso e parabéns!

Agradecemos especialmente a todos que contribuíram: professores que indicaram seus alunos para a formação, instrutores já formados e irmãos de treino, alunos, amigos e familiares que acreditaram em nosso trabalho e, portanto, no Kung Fu Tradicional.

“A experiência é uma lanterna dependurada nas costas que apenas ilumina o caminho já percorrido.” (Confúcio)







Por André Azevedo

Editor Executivo da Revista Folha Peng Lai. Professor de Kung Fu e Shuai Jiao. Diretor Geral da Peng Lai Brasil - Discípulo direto do Mestre ShiZhengZhong.

## FILMES

### A lenda do Rei Macaco, a volta do herói



O Todo-poderoso Rei dos Macacos vagava Livremente entre o Céu e a Terra, mas depois de irritar os Deuses, ele foi aprisionado dentro de uma gaiola de gelo no fundo das montanhas. 500 anos depois, monstros atacam uma pequena aldeia e uma criança foge para as montanhas. Sem saber, a criança libera o Rei Macaco de sua maldição e o encoraja a salvar a aldeia dos monstros do mal.

Disponível no Netflix.

## Crouching Tiger, Hidden Dragon: Sword of Destiny

### O Tigre e o Dragão: a Espada do Destino

Ambientado 20 anos após os acontecimentos de O Tigre e o Dragão, O Tigre e o Dragão: A Espada do Destino traz os Mestres Yu Shu-Lien (Michelle Yeoh), Tie-Fang (Harry Shum Jr.), Meng Sizhao (Donnie Yen) e Snow Vase (Natasha Liu Bordizzo) de volta.

Juntos, eles terão que unir forças para defender a lendária Espada Destino Verde das mãos do temido Hades Dai (Jason Scott Lee).

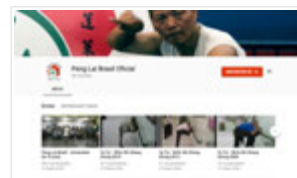
Fonte: <https://filmow.com/o-tigre-e-o-dragao-a-espada-do-destino-t73138/>



## YOU TUBE

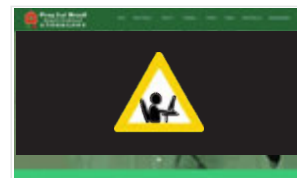
### Novo canal oficial da Peng Lai Brasil no You tube

<https://www.youtube.com/channel/UCrzpUFto7VryQQu9v9bPDA>



## LANÇAMENTO NOVO SITE

### Em breve estará no ar o novo site da Peng Lai Brasil! Muito mais conteúdo sobre nossa escola e cada unidade.



## LIVRO

### Introdução ao Mandarim - Chun Lin Kuo



Este livro, do engenheiro Chun Lin Kuo, não é mais um simples livro de ensino de mandarim para Brasileiros. Foi idealizado para o ensino do mandarim para suas sobrinhas. O autor criou um método pedagógico inovador e simples que pode ser compreendido por qualquer pessoa.

Indicado tanto para estudantes, professores, executivos ou profissionais das áreas de turismo e hotelaria, este livre abre as portas do mandarim a todos os interessados.

## MÚSICA TRADICIONAL CHINESA



### Grupo musical: Ensemble Gaoshan Liushui

Formado em 2012, o Ensemble Gaoshan Liushui é o primeiro grupo de música chinesa atuante no Brasil. Voltado à performance das músicas folclóricas com instrumentos étnicos da China, o Ensemble explora as diferentes relações estéticas que a cultura chinesa apresentou ao longo de sua história, rearranjando e apresentando músicas desde os primórdios da dinastia Qin (221–206 a.C.) até os anos da Revolução Chinesa. O Ensemble é formado por cinco músicos, artistas e pesquisadores envolvidos com a cultura chinesa. Cada um com sua área de atuação e especialidade contribui para que este grupo seja um difusor do patrimônio cultural da música chinesa.

<https://gaoshan-liushui.com.br/>

## O poder do sangue - Projeto Peng Lai pela Vida



**Por Thalita Gut**

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian Diretora do Núcleo Pinheiros da Peng Lai Brasil sob a supervisão do Shifu Jander Camargo. Prática Kung Fu na Unidade Pirituba e ministra aulas em colégios da Grande São Paulo. Possui graduação e pós-graduação na área de Comunicação, Propaganda e Marketing.

Em meados de 2012, quando a Peng Lai Brasil comemorava 5 anos de atividade, uma sementinha do bem começou a ser plantada em nossa escola. Sensibilizado com as tristes estatísticas sobre a doação de sangue no Brasil, e com o baixo nível nos estoques dos hemocentros, o Shifu Jander Camargo teve uma ideia: usar a força e união da Família Peng Lai para reunir a maior quantidade de pessoas possível em uma grande doação voluntária. Mas fazer simplesmente uma doação não seria suficiente... Então porque não organizar uma campanha para abastecer periodicamente os estoques dos bancos de sangue?

A sementinha germinou, e nasceu a Peng Lai Pela Vida, campanha de doação de sangue da Peng Lai Brasil. O maior objetivo desse projeto é desmistificar a doação de sangue com muita informação, para incentivar alunos, parentes e amigos de nossa escola a realizar esse ato de solidariedade, em edições temporárias da campanha.

Estimular a doação de sangue é um grande desafio, pois a falta de conhecimento impede as pessoas de realizar

espontaneamente esse grande gesto de amor ao próximo – o medo da agulha, questões religiosas e outros tabus que envolvem essa prática também são fatores impeditivos. Por isso, campanhas como Peng Lai Pela Vida são muito importantes!

A primeira edição do Peng Lai Pela Vida ocorreu em dezembro de 2012 com a participação de aproximadamente 80 doadores, e ao longo desse período foram ao todo 4 edições. A energia que envolve a todos no dia da doação é gratificante!

A participação de toda a Família Peng Lai na campanha, seja doando ou divulgando, é uma maneira de viver na prática os valores que nossa escola dissemina na academia, como respeito ao próximo, espírito de equipe para um trabalho em conjunto, a coragem em favor do outro, a honradez, pela simples vontade de fazer o bem. Contamos com todos os professores, instrutores e alunos para que essa sementinha continue dando frutos nas próximas edições, fazendo com que nossa luta seja sempre por um mundo melhor.



## Projetos Sociais Peng Lai Brasil - Campanha do Agasalho



**Por Linda Mattoli**

Redatora convidada da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian da Unidade Lapa dirigida pelo Jiaolian Claudio Dobos. Formada em Arquitetura e Urbanismo. Contato: linda.mattoli@gmail.com

A Campanha do agasalho busca arrecadar um pouco de calor por meio de agasalhos, cobertores, meias, toucas e sapatos, entre os membros da comunidade Peng Lai, em parceria com o Exército da Salvação. A campanha é realizada nos meses de maio e junho. Às vésperas do inverno de 2016, foi coordenada pela Unidade Lapa, aos cuidados do Jiaolian Claudio Moraes.

Durante esse período, cada unidade recebeu as doações na "Caixa do Bem". Elas foram levadas para a Lapa e, então, retiradas pelo Exército da Salvação. Lá, foram encaminhadas para uma triagem, que separou o que estava em bom estado para a venda em bazares beneficentes a um preço acessível.

O lucro com as vendas é revertido para os programas sociais do Exército da Salvação. O

que não está em bom estado é encaminhado para reciclagem.

Quer ajudar durante o ano todo? O Exército da salvação também aceita doações de móveis, brinquedos, livros, eletrodomésticos, eletrônicos e peças de informática. E o melhor: eles retiram no local.

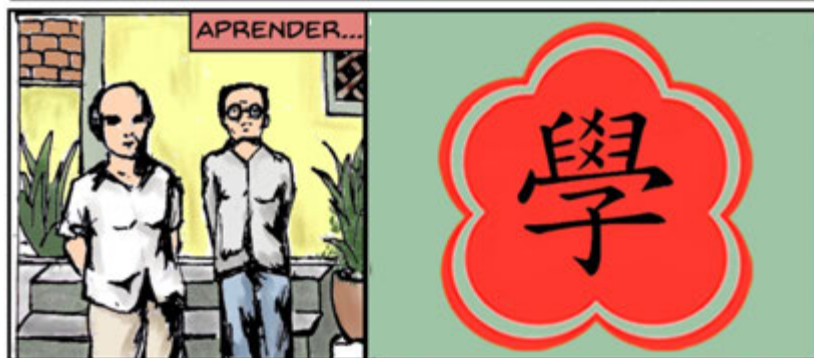
Em 2016, arrecadamos nove "Caixas do Bem". Contamos com a sua doação para bater esse número em 2017! Neste ano, a campanha será realizada de forma independente, ou seja, cada Unidade se utilizará deste período para incentivar a doação de roupas e acessórios de inverno, recolher e enviar ao Exército da Salvação. A Campanha já foi encerrada no fim de junho e conseguiu com sucesso arrecadar muitas doações. Agradecemos a todos que nos ajudaram nesta missão do bem.



Por Lucas Ferreira

Editor de Seção da Revista Folha Peng Lai. Jiao Lian da Peng Lai Brasil - Unidade Matriz. Estudante de Artes Visuais - Licenciatura, pela FMU. Atualmente estagiando como Monitor de Artes, no Colégio Visconde de Porto Seguro.

## Até o último suspiro





# V CAMPEONATO INTERNO PENG LAI BRASIL

KUNG FU TRADICIONAL • 2017



慶祝成立十週年

## 29 OUT | 9H

**GINÁSIO POLI ESPORTIVO  
MANÉ GARRINCHA**

**RUA PEDRO DE TOLEDO, 1651  
IBIRAPUERA - SÃO PAULO**

MAIS INFORMAÇÕES NA SUA  
UNIDADE PENG LAI BRASIL  
OU NO SITE [WWW.PENGLAI.COM.BR](http://WWW.PENGLAI.COM.BR)

**ORGANIZAÇÃO:**



KUNG FU TRADICIONAL



Unidade Santa Cecília

**APOIO:**



SHÀOSHÈNG  
紹聖弘文會館  
centro de cultura oriental