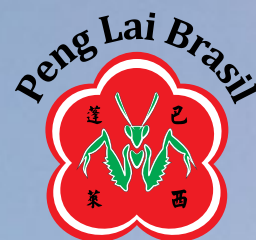


Folha Peng Lai

Edição 15 - Ano 7- Janeiro a Dezembro de 2018

Distribuição gratuita

TREINAR, APRIMORAR, APRENDER, ATÉ O ÚLTIMO SUSPIRO.
- MESTRE SHI ZHENG ZHONG -



KUNG FU
TRADICIONAL



SEMINÁRIO INTERNACIONAL EM 2019
COM MESTRE SHI ZHENG ZHONG

ACONTECEU NA PENG LAI - ENERGIA E SAÚDE - CULTURA ORIENTAL
NI HAO - ELEMEN-TAO - SABEDORIA MARCIAL - LÍNGUA CHINESA
WUSHU - DICA CULTURAL - SEMEANDO O BEM
PLANETA VIVO - PENG LAI EM QUADRINHOS



Por André Azevedo

Editor Chefe da Revista Folha Peng Lai. Professor de Kung Fu e Shuai Jiao. Diretor Geral da Peng Lai Brasil. Discípulo direto do Mestre Shi Zheng Zhong. - Contato: shifu.andre@penglai.com



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Pratica e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

Com o tempo amadurecemos e compreendemos nossa missão com mais sabedoria, comprometimento e gratidão. Foi assim nossa trajetória até hoje, desde a fundação da Peng Lai Brasil e da Revista Folha Peng Lai. Nós, ocidentais, que por algum motivo tivemos uma conexão com a arte marcial Kung Fu e ultrapassamos tantos obstáculos da vida, para provar o valor da arte para nossa sociedade. A maturidade, os estudos e os 11 anos de convívio com nosso mestre além dos mais de 30 anos de jornada com o kung fu, nos trouxeram uma compreensão maior da verdadeira e profunda aplicação desta arte marcial para a vida. Marcial e Arte, estruturado pela filosofia, cultura e história de uma população pouco conhecida por nós brasileiros, nos atraímos pelo kung fu justamente pelo fato de tanto nos auxiliar diante do caos social, físico e emocional em que hoje vivemos. Esse é o objetivo da revista e nosso trabalho diário na academia: ensinar kung fu é repassar um tesouro que promove inúmeros benefícios. Cabe a cada praticante descobrir seu objetivo e cabe a nós, ensinar para o equilíbrio da vida e para o bem.

Como sempre dizemos, somos privilegiados, pois somos conduzidos por um dos maiores mestres de Wushu em atividade, com uma longa história na arte e na vida, que nos ensina com amor o kung fu na sua essência original e como utilizá-lo em sua plenitude. Vamos explicar: O Kung Fu foi criado e estruturado por três correntes filosóficas chinesas - Confucionismo, Taoísmo e Budismo. Numa época de guerras e destruições, o objetivo da arte era trazer a paz e a harmonia para uma era de raiva e intolerância, a união entre corpo, mente e espírito. As três filosofias trazem ideias primordiais sobre o objetivo da prática marcial, são algumas delas: a busca pelo Tao, a harmonia (Yin Yang) da vida e do mundo, o respeito aos antepassados e à família, a harmonia, sinceridade e união familiar, a verdade, amizade, paciência, simplicidade, coragem, a superação, a organização, o autoconhecimento, autovalorização com humildade, a educação, a compreensão da natureza, dos animais e dos seres humanos conectados de forma plena a todas as nossas ações, pensamentos e palavras e a gratidão por tudo e todos, pelas grandes ou pequenas coisas que nos acontecem (boas ou ruins), buscando a felicidade e satisfação na



vida, reconhecendo a influência do universo para nossa evolução e aprendizado.

Não é simples enumerar tantos privilégios em ser um praticante de kung fu tradicional em sua totalidade. É uma arte completa se verdadeiramente estudada e exercitada. Assim, ao longo de nossas edições, a maturidade promoveu transformações nas publicações, trazendo não somente os registros de nosso trabalho técnico e social, mas assuntos que abordam com mais complexidade e intensidade todos os aspectos que alicerçam o kung fu. E é isso que torna a revista um agradável convite aos leitores para descobrirem e apreciarem tantos conhecimentos. Sejam bem vindos ao nosso mundo Kung Fu da Peng Lai Brasil.

Antes de finalizar, queremos lembrar que este projeto só foi possível graças à generosa colaboração dos amigos da Peng Lai Brasil, que apostaram neste projeto emprestando talento, tempo e conhecimento para escrever, editar, revisar, idealizar, entre outros muitos detalhes que este trabalho exige. Nossos sinceros agradecimentos. Vocês foram extraordinários no empenho para a produção da Folha Peng Lai.

Abrços

André Azevedo (Diretor Geral Peng Lai Brasil) e

Élen Natis (Fundadora e idealizadora da Folha Peng Lai)



Expediente

Folha Peng Lai - Edição nº 15 - Ano 07 - 2018

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

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

Fone: 55 11 3951-3708 - Peng Lai Brasil - Matriz

Editor-Chefe: Élen Natis. **Editor-Executivo:** André Gomes de Azevedo. **Revisão:** Theo Syrto Octavio de Souza. **Editores de Seção:** Antonio Willian Sousa, Bruna Scavacini, Thalita Gut, Martha Monique dos Santos, Rodolpho Parente Vasconcellos, Tamara Crippa Gonzaga, Jeferson Andrei Pereira, Lucas Ferreira, Larissa Brandine Assis. **Editorial:** João Paulo Garcia Teles. **Redatores e Colaboradores dessa edição:** Antonio Willian Sousa, Bruna Scavacini, Thalita Gut, Martha Monique dos Santos, Rodolpho Parente Vasconcellos, Tamara Crippa Gonzaga, Jeferson Andrei Pereira, Lucas Ferreira, Soraya Shimoda, Theo Syrto Octavio de Souza, Larissa Brandine Assis, Daniele Pergoli Mattos, Lucila Picoli Gomes, Felipe Riente dos Santos, Ricardo Tubaldini. **Fotos por:** Gabriela Lemos e Felipe Riente dos Santos. **Capa, Ilustração e Diagramação:** Cesar Nalio e Tatiana Vetrenka Nalio.

Contato para folha: matriz@penglai.com.br

Nesta Edição

Nossa Missão	01
Expediente	02
Editorial	03
Aconteceu Peng Lai Brasil	04
Sabedoria Marcial	08
Energia e Saúde	10
Cultura Oriental	12
Ni Hao	14
Elemen-Tao	16
Língua Chinesa	20
Wushu	21
Dica Cultural	23
Semeando o Bem	26
Planeta Vivo	30
Peng Lai em Quadrinhos	33
XI Seminário Internacional com Mestre Shi Zheng Zhong	34



Por João Paulo Garcia Teles

Redator Responsável pelo Editorial da Revista Folha Peng Lai. Praticante de Kung Fu. Estudou Jornalismo na PUC-PR e atualmente é estudante de Zootecnia e estagiário da Universidade Federal do Paraná – UFPR.

A crença e a identidade religiosa em si não são importantes, mas sim o conteúdo espiritual delas. Não existe a necessidade de viver nas bases de uma religião, porém viver em harmonia com as demais formas de vida é algo que sempre trará benefícios ao espírito. Existem muitas de formas de se alcançar essa harmonia: pela própria religião (seja qual for a sua), por meios de filosofias de vida (faça o bem e acredite nas leis universais), com atividades físicas ou mentais (meditação, autorreflexão).

É preciso lembrar que somos seres feitos de energia, e essa energia está totalmente conectada entre mente, corpo e universo. Portanto, a menor das ações gerará consequências. Uma reação, seja ela positiva ou negativa, são as leis de causa e efeito, ação e reação. Em nossas relações diárias, nossa conexão energética é intensa e está intimamente interligada com cada ser vivo do planeta.

Na Peng Lai Brasil temos por meio do kung fu (arte e marcial) uma maneira de aprender a aplicar esses conceitos básicos de respeito a toda forma de vida, solicitude com o próximo, para assim conseguirmos harmonizar as nossas vidas e contribuir para um mundo melhor, seja através de sua alimentação (você é o que você come), ou contribuir para uma causa em prol do bem estar de outros seres vivos. Mais do que uma prática para manter o corpo saudável, o kung fu envolve tudo ao redor da vida, é uma reflexão do todo e como tudo na vida, requer paciência e disciplina.

Nossa proposta para essa revista é que todos se mantenham abertos para novas ideias, buscando o equilíbrio e a harmonia em todos os sentidos. E o que é equilíbrio para você? Não há uma resposta correta, pois cada um tem um meio de equilíbrio.

Desta forma, sugerimos alguns meios para alcançar essa coesão: alimentação, meditação, assistir a um divertido filme ou ler um bom livro, ajudar em alguma causa social/ambiental, praticar kung fu ou até mesmo, que por meio da leitura dessa simples revista, você possa encontrar seu momento de equilíbrio ou vínculos, afinidades para a realização de boas ações, sejam elas quais forem.

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

Se você puder encontrar algo positivo conosco por esta leitura, já teremos alcançado nossa missão. O importante será sempre buscar o conhecimento, autoconhecimento e deixar as portas abertas para as infinitas possibilidades que a vida nos oferece para aprendermos e transferirmos aprendizagem.

Aproveitem este formato atual da Folha Peng Lai e se lancem a estas ideias positivas.



V Campeonato Interno Peng Lai Brasil



Por Thalita Gut

Editora e Redatora da Seção "Aconteceu" da Revista Folha Peng Lai. Instrutora de Kung Fu, ministra aulas em colégios da Grande São Paulo. Possui graduação e pós-graduação na área de Comunicação, Propaganda e Marketing.



Por Bruna Scavacini

Editora e Redatora da Seção "Aconteceu" da Revista Folha Peng Lai. Instrutora de Kung Fu, formada em Jornalismo, possui pós-graduação em Jornalismo Esportivo. Atualmente trabalha como assessora de imprensa.



O dia 29 de outubro de 2017 foi escolhido para a edição de um dos eventos mais prestigiados da nossa escola. Um domingo diferente, repleto de Kung Fu e alto astral, abrilhantou o Ginásio Poli Esportivo Mané Garrincha, no bairro do Ibirapuera.

Organizado pela Unidade Santa Cecília, o **V Campeonato Interno Peng Lai Brasil** foi um sucesso entre os praticantes da nossa arte. No início do evento tivemos as apresentações dos professores e seus respectivos grupos de alunos, bem como a tradicional

dança do leão e do dragão. Depois... foi só alegria! Atletas de todas as idades e graduações mostraram suas técnicas aperfeiçoadas após tanto treino, empenho, suor e muita dedicação.

O **Campeonato Interno** é um evento esperado ansiosamente por todos os alunos e professores da nossa escola, não só pelo ato da competição em si, mas pela irmandade que paira desde os preparativos até o encerramento. Cada segundo torna-se história. Cada mão estendida torna-se amizade. Cada aplauso torna-se

eterno. Cada vitória torna-se sorriso. Cada "derrota" torna-se aprendizado.

De acordo com o calendário, podemos esperar a 6ª edição para o próximo ano. Mas... a pergunta que não quer calar: qual será a próxima unidade responsável pela organização desse grandioso evento? Independente disso, a certeza que temos é que a união faz a força. A união das Unidades é sempre o diferencial para termos um belíssimo campeonato!

Que venha o **VI Campeonato Interno Peng Lai Brasil!**





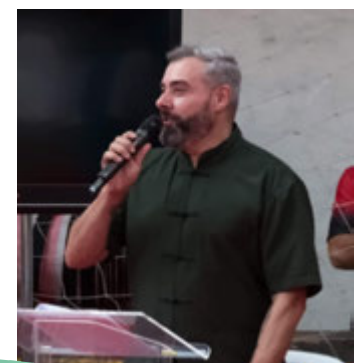
Peng Lai Atibaia dirigida pelo Jiaolian Alexandre Lucci, organiza a 2ª Etapa da Seletiva Paulista 2018

A Peng Lai Brasil Unidade Atibaia, sob o comando do Jiaolian Alexandre Lucci, foi a escola organizadora da 2ª Etapa da Seletiva Paulista de Kung Fu 2018, junto à FPKF – Federação Paulista de Kung Fu. Na semana do campeonato, uma emissora local, a “Atibaia TV” realizou uma entrevista com Jiaolian Alexandre Lucci e ainda divulgou o evento, esclarecendo ao público a respeito da arte Kung Fu e sua importância na vida das pessoas. Lucci também participou de um programa de rádio, a “Rádio

Atibaia AM 1480” e falou sobre o trabalho da Peng Lai Brasil na Região de Atibaia. A Seletiva aconteceu nos dias 19 e 20 de maio na cidade de Atibaia, e foi um dos campeonatos classificatórios para o estadual deste ano, nas modalidades Wushu Tradicional Wushu Moderno, Tai Chi e Sanda. Segundo Lucci, a Seletiva teve a participação de 350 atletas representando 42 delegações, vindas de 30 municípios do Estado de São Paulo. Dentre os atletas estavam diversos alunos da Peng Lai Brasil, que

conquistaram sua vaga para o XXIX Campeonato Paulista de Kung Fu.

O público presente foi de aproximadamente 2.700 pessoas nos dois dias, mas mesmo quem não estava lá pôde acompanhar o evento ao vivo por plataformas online: foram mais de 6 mil transmissões pelo Youtube, e cerca de 7 mil pelo Facebook, segundo dados da organização. A 2ª Etapa da Seletiva Paulista de 2018 foi um sucesso. Parabéns ao Jiaolian Alexandre Lucci pela iniciativa, e pelo brilhante trabalho desenvolvido por ele e toda sua equipe!



EXAME DE GRADUAÇÃO AVANÇADO 2017

No dia 26 de novembro de 2017, a Peng Lai Brasil realizou, na Matriz, no bairro do Limão, mais um exame de graduação para alunos avançados. Todos foram aprovados e conquistaram sua nova faixa, Marrom ou Marrom Tradicional, em uma manhã marcada por muito Kung Fu e suor! Parabéns aos que deram mais este passo em sua formação marcial. Que venham novos desafios!

EXAME DE FAIXA PRETA 2018

O 3º Exame de Faixa Preta da Peng Lai Brasil aconteceu no dia 04 de março de 2018, na Unidade Limão – Matriz. Assim como nas edições anteriores, o exame foi fechado ao público. Nesse clima reservado, os alunos vivenciaram a graduação, demonstrando condicionamento físico e habilidade na execução das técnicas, e participando de ritos que os permitiram resgatar com emoção cada passo de sua experiência no Kung Fu. Todos os alunos conquistaram a Faixa Preta, e seus familiares foram convidados a entrar para a comemoração dessa grande conquista. Parabéns aos alunos Claudio Dobos, Marcelo Mattos, Alex Valentim e Marcos Paulo A. Claudino, por tudo o que apresentaram no exame, e pelo que construíram ao longo de sua vida marcial.



Exame de Faixa Preta - Peng Lai Brasil / 2017

PENG LAI NO PARQUE

O Peng Lai no Parque não para! Mais duas edições do projeto aconteceram nos últimos meses no Parque do Ibirapuera, sob a coordenação do Shifu Rodrigo Novo, com o auxílio indispensável de uma equipe de instrutores das diversas unidades da Peng Lai Brasil. Em 2017 aproveitamos o feriado do dia 15 de novembro para treinar e nos divertir, com técnicas de Kung Fu, e uma competição de resistência de “Mabu”, que garantiu muitas gargalhadas a todos. Já o dia 10 de Junho de 2018 foi um domingo marcado por técnicas individuais, técnicas em dupla, treinos de chutes e um animado campeonato de peteca com os pés, atividade muito comum nos parques e praças da China. Como já é tradição, no final de cada treino, um delicioso piquenique, momento de descansar e confraternizar com os amigos! Parabéns a toda a equipe pela organização dos treinos, e obrigada aos que participaram desses momentos de integração e alegria!

COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Alunos da Peng Lai Brasil convocados pela CBKW – Confederação Brasileira de Kung Fu/ Wushu – fizeram bonito nas últimas competições internacionais, integrando a Seleção Brasileira de Kung Fu. Em agosto de 2017, aconteceu em Guanacaste, na Costa Rica, o *2nd Pan American Traditional Kungfu and Taiji Championships*. O Brasil foi o maior medalhista do evento, e nossos alunos Raquel dos Santos Araujo, Otávio Crippa Gonzaga, Tamara Crippa Gonzaga e Amyr Furlan da Cunha trouxeram juntos cinco ouros, uma prata e um bronze. Já em maio de 2018, Montevideú, no Uruguai, foi sede do *2º Campeonato Sulamericano de Kung Fu*, organizado pela *Federación Sudamericana de Wushu*. Os representantes da Peng Lai Brasil na seleção brasileira, Giovanna Sena e Amyr Furlan da Cunha capricharam nas apresentações, e garantiram dois ouros e uma prata para o Brasil na competição. Parabéns pelas conquistas!



Alunos ganharam livros do autor Chun Lin Kuo



Conheça o projeto Peng Lai no Parque



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Prática e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

Peng Lai no Parque é um evento Oficial da Peng Lai, hoje sob a direção do Shifu Rodrigo Novo e sua equipe, formada por Instrutores da Família Peng Lai, que elaboram e direcionam as aulas em parques de São Paulo.

Com a certeza de que a arte marcial Kung Fu pode ser praticada em qualquer ambiente, tendo em vista que é destinada não somente ao aprendizado marcial, mas à busca de uma vida mais saudável, o intuito dos treinos em parques, abertos ao público, é apresentar uma forma diferente de exercitar corpo e mente, sem os recursos de uma sala de aula e mesmo que o participante ainda não tenha experienciado algum treino de Kung Fu.



Treino do 1º Semestre de 2018

No último treino, realizado no parque do Ibirapuera, em junho deste ano, além das técnicas e exercícios ministrados pela equipe, todos

puderam aprender um pouco de mandarim com nosso amigo e autor do livro “Introdução ao Mandarim”, Chun Lin Kuo, que presenteou com dois de seus livros participantes vencedores de uma divertida brincadeira com petecas de pé, promovida nesta aula (atividade muito praticada na China em praças e parques).

Os encontros no parque são semestrais, qualquer pessoa pode participar e, ao final, ainda fazer parte de um pitoresco piquenique elaborado pelos próprios participantes. Curtam nossa página no Facebook e fiquem atentos à programação em @penglainoparque ou nas Unidades Peng Lai Brasil.



Shifu Rodrigo Novo e Equipe na direção do Peng Lai no Parque



As Mãos no Louva-a-Deus



Por Antonio William Sousa

Editor e Redator da Seção “Sabedoria Marcial” da Revista Folha Peng Lai. Instrutor de Kung Fu, diretor da Unidade Curitiba - Peng Lai Brasil. Aluno de mestrado em Ciência da Computação na UFPR. – Contato: penglaicuritiba@gmail.com

Nas artes marciais, as mãos e as suas diferentes conformações são de fundamental importância para o pleno desenvolvimento do praticante; no Louva-a-Deus não é diferente. Em nosso estilo, estritamente falando, o diào shǒu (a posição da mão em “forma de pinça”) é facilmente reconhecido, até mesmo por não praticantes, podendo ser considerado como um identificador do estilo.

O termo chinês literal para designar a

mão – shǒu (手) – quando utilizado no contexto das técnicas de Kung Fu, refere-se não apenas à mão em si, mas ao trabalho e posicionamento coordenado do pulso, antebraço, cotovelo e ombro. A importância da coordenação do trabalho de cada uma das partes se deve ao fato do ombro conectar as mãos e braços com o restante do corpo, enquanto o pulso habilita ações como agarrar, torcer e travar.

Nas formas que treinamos, encontramos diversas posições de mãos, dentre elas a mão na forma de punho cerrado (chuí - 捶); mão aberta, com os dedos unidos e apontados para cima (zhǎng - 掌); dedos flexionados com mão aberta em forma de garra (zhǎo - 爪); dedos unidos pelas pontas e pulso flexionado (gōu shǒu - 勾手); e a posição identificadora do estilo, diào shǒu, com o polegar e indicador fletidos e unidos pelas pontas, com os



demais dedos flexionados (dião shǒu - 刁手). Esta última posição pode sofrer leves variações dependendo do subestilo de Louva-a-Deus considerado, mas a aplicação e os conceitos envolvidos são os mesmos em todos eles.

Todas as posições de mãos são igualmente importantes e devem ser treinadas com o mesmo afinco e de maneira a tornar o seu uso e aplicação o mais natural possível. Destacarei aqui algumas das posições, dada a sua aplicabilidade e facilidade de serem convertidas para outras conformações e posicionamentos. A primeira delas, lǒu shǒu (攬手), é uma posição que se utiliza da mão para cobrir a mão adversária ou o antebraço, e quase sempre, sua aplicação é seguida por uma mão que adere e puxa, cǎi shǒu.

Cǎi shǒu (採手) é uma técnica que pode facilmente aparecer após diversas outras, pois posições de mãos abertas, mãos que agarram, mãos que engancham e mãos que cobrem podem se converter em cǎi shǒu. Além disso, a técnica poder ser aplicada diretamente, usando uma única mão ou as duas mãos, aderindo e puxando para baixo e para os lados. Devido à sua facilidade de conectar-se com outras mãos, torna-se muito versátil, pois apesar de exigir velocidade e precisão na sua aplicação, pode ser seguida por

outras técnicas, caso a sua execução venha falhar.

Semelhantes às técnicas citadas anteriormente, dião shǒu (mão que engancha) oferece diversas possibilidades de sequenciamento e, em geral, é a primeira técnica de luta ensinada para os iniciantes, dada a facilidade de aplicação e entendimento. Esta técnica deve ser praticada em dupla, para defesa de socos em linha reta, enganchando na parte externa do pulso e antebraço do oponente. Importante atentar para o fato de inicialmente fazer contato, de maneira a desviar o ataque recebido do oponente, para em seguida efetivamente enganchar a mão e gradualmente apertar os dedos juntos.



Destaquei aqui algumas das posições e técnicas de mãos que utilizamos no nosso treino diário, e como elas podem ser parte de combinações diferentes. Porém, o entendimento do funcionamento dessas técnicas, para aqueles que treinam o Louva-a-Deus, surgirá através da análise e estudo do uso das mãos, para assim evoluir no seu caminho das artes marciais que só pode ser trilhado pelas vias do estudo analítico e do treino diligente – em resumo, trabalho duro.

Comida Vegetariana: sem crise e sem pressão



Por Soraya Shimoda

Terapeuta Ortomolecular na Iyashi Spa Terapêutico. Formada em Nutrição Ortomolecular, Medicina Oriental e Terapia Ortomolecular no Japão. Redatora da seção "Energia e Saúde" da Revista Folha Peng Lai. Contatos - E-mail: shimodasoraya@icloud.com
Instagram: #iyashispaterapeutico Facebook: Iyashi Corpo e Mente

Já dizia nosso querido Albert Einstein: "Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influenciará o temperamento dos homens de uma tal maneira, que melhorará em muito o destino da humanidade."

Em anos de pesquisa com meus pacientes, percebi que doenças são comuns em comedores de carne: anemias, apendicite, artrite, câncer de mama, câncer de cólon, câncer de próstata, prisão de ventre, diabetes, pedras na vesícula, gota, pressão alta, indigestão, obesidade, varizes. Vegetarianos há longo tempo visitam hospitais 22% menos que carnívoros, e por pouco tempo. Vegetarianos têm 20% menos colesterol que carnívoros, e isso reduz consideravelmente ataques cardíacos e câncer. E, no final, alguns pacientes me mostraram que a melhor forma é devagar, devagarinho...

Reduza o consumo gradativamente, ou vá por partes, como: primeiro tirar a carne vermelha, depois de um mês, o frango e, por último, o peixe. Veja qual maneira funciona melhor para você.

A ideia não é cortar tudo, mas ir adicionando novos alimentos à sua dieta e se surpreender com as possibilidades. "O que podemos

comer" é diferente de "Não podemos comer", certo? O mundo vegetariano e vegano se tornou muito mais prático.

Se você quer bacon, poderá contar com um tofu defumado que tem um sabor parecido (agora tem alga sabor bacon também!). Se quiser comer um bife, troque-o pela versão de soja. Em uma feijoada vegetariana vai tudo, menos carne animal, para dar a vez a ingredientes mais leves e nutritivos.

A proteína de soja é mais barata do que carne bovina ou branca! E também não é difícil de encontrar, em grandes redes de supermercados ou em mercados municipais. Geralmente, o quilo da PVT (proteína vegetal texturizada) ou PTS (proteína texturizada de soja) custa entre R\$ 5,00 e R\$ 9,00. Já a mesma quantidade de carne custa mais de R\$ 11,00.

Além disso, a soja rende muito mais e também tem um valor nutricional mais alto. Motivos de custo-

benefício você têm de sobra e, no fim, conta com um alimento rico em nutrientes que fica delicioso! Quem disse que churrasco é lugar de carnívoros, se engana! O evento pode ser igualmente divertido se você souber se adequar, assim como em todas as mudanças que enfrentará neste caminho.

Aprendemos também que não precisamos ser excluídos dos famosos churrasquinhos em família. Troque o churrasquinho tradicional por legumes, espetinho de queijo coalho, proteína de soja ou cogumelos, fica uma delícia! Assim você come bem, não vai embora com aquela sensação de que comeu um boi inteiro, podendo beber e sambar na rodinha dos carnívoros.

Muitos restaurantes naturais têm uma explosão de sabores em seus menus e estão em lugares mágicos com energia da natureza!





Muita gente pensa que cozinhar comida vegetariana ou vegana é difícil e pesa no bolso, mas não é bem assim. É possível criar pratos deliciosos, práticos e rápidos sem qualquer adição de carne. Por exemplo, o macarrão será muito mais simples de preparar sem a carne moída, não? E se você não quiser um molho ao sugo, basta substituí-lo por proteína de soja pequena, cujo quilo custa metade do valor da carne bovina.

Os animais sofrem dor e medo como nós. Passam as últimas horas de sua vida trancados em um caminhão, encerrados com centenas de outros animais, igualmente apavorados, e depois são empurrados para um corredor da morte ensopado de sangue. Quem come carne sustenta o modo como os animais são tratados.

As qualidades físicas da sua comida transformam não só as suas emoções e a sua mente, mas também a sua personalidade e aparência. Tudo está impregnado de forças e se torna mais puro e sutil à medida que atinge os mais elevados planos de luz que existem aqui neste mundo físico.

"Quem é gentil para com as criaturas de Deus, é gentil para com ele próprio."



lentilha



Chia



Quinoa



Leites vegetais



tofú

Fontes de proteínas Vegetais



brócolis



Abacate ou
avocado



Moho de soja



soja



Avelã



carne de soja



broto de soja



Feijão



Ervilhas

Fontes de Proteínas - imagem da internet

Respeito e hierarquia na cultura chinesa



Por Tamara Crippa Gonzaga

Editora de Seção e Redatora da Revista Folha Peng Lai. Instrutora de Kung Fu. 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. Instrutor de Kung Fu, diretor da Unidade Vila Nova Cachoeirinha - Peng Lai Brasil. É formado em Psicologia. – Contato: cachoeirinha@penglai.com.br

Na cultura chinesa, o padrão de conduta exemplar, ou seja, o comportamento do indivíduo, é questão fundamental para a relação de pessoas sob o respeito da autoridade maior, como princípio de respeito, decência e cortesia. Esse conceito é conhecido como “Li”.

Confúcio enfatizou a importância do conceito de Li como fundamental na sociedade, e relatou que uma família unida e sã nas suas relações é o pilar de uma sociedade organizada, funcional e harmoniosa, sendo que a harmonia é de crucial importância na vida dos chineses.

Para Confúcio, a sociedade estaria de acordo e em constante harmonia se todos compreendessem qual a sua posição social, sendo ensinados os comportamentos adequados de cada posição. Caso as pessoas não agissem de acordo com os



Nas fotos tradicionais, o Mestre está sempre sentado enquanto os alunos e/ou discípulos se apresentam em pé.

papéis prescritos, a ordem social estaria sempre ameaçada.

Tal pensamento o fez criar uma estrutura na qual o nível mais baixo deve obediência ao nível mais superior, sendo que parte da família até o círculo nacional, tendo uma reverência considerável a autoridade e a idade.

De acordo com Confúcio, existem cinco relações fundamentais:

- Governante/governado
- Pai/filho
- Marido/esposa
- Irmão mais velho /irmão mais novo
- Amigos

Assim, verificamos que entre essas relações há principalmente a força do respeito e consideração entre mais velhos e mais novos, aprendizes e professores/mestres.

Na sociedade que segue os preceitos de Confúcio, sempre há uma grande devoção aos pais, em especial ao pai, que exerce a função de líder na família. Ele é responsável pela estrutura familiar e pela educação de sua esposa e filhos. Esta devoção resultou na obediência incondicional, estendendo-se aos ancestrais e dando origem ao culto dos antepassados. Na ausência do pai por falecimento, quem assume essa responsabilidade é o filho mais velho, até que os mais novos consigam adquirir estrutura para a sua própria família.

Na china moderna, há mudanças nos papéis definidos, porém o chinês ainda os utiliza para pensar na hierarquia.



Hierarquia no Kung Fu

No Kung Fu, a relação de tratamento é a mesma que a relação familiar, existindo uma hierarquia a ser seguida. Essa hierarquia começa com o seu professor ou professora, ambos chamados de Shifu (師父), que equivalem ao pai dentro da família. Ao ingressar em uma escola de Kung Fu tradicional, o Xuesheng (學生), o aluno, deve sempre prestar respeito e obediência ao seu Shifu.

Os alunos que iniciaram seus estudos no Kung Fu antes de você são considerados os seus irmãos mais velhos e/ou irmãs mais velhas, Shixiong (师兄) e Shi Jie (师姐), respectivamente.

O Shifu, Shixiong e Shi Jie sempre serão superiores, ainda que o aluno tenha progredido e se tornado equivalente ou superior em nível de graduação. Praticantes de outros estilos ou outras artes marciais também são

regidos por hierarquia, portanto a ética marcial diz que deve haver respeito entre ambas as partes.

Quanto ao Shifu, também há nomenclaturas, como por exemplo para sua esposa. Ela deve ser chamada de Shimu (師母) pelos alunos e, no caso de professora, seu esposo deve ser chamado de Shizhang (師丈). Os alunos devem respeito aos cônjuges de seu Shifu.

O irmão mais velho de treino do seu Shifu é chamado de Shibo (師伯), que equivale ao seu tio mais velho, assim como a irmã mais velha dele é

chamada de Shigu (師姑). Os alunos do irmão de treino do Shifu são considerados seus primos de treino, Tongmen 同門, e o mesmo respeito e cortesia se dá para os mais velhos de treino.

Nomenclaturas de hierarquia no Kung Fu:

Segue, na tabela abaixo, um resumo de todas as nomenclaturas utilizadas no Kung Fu.

Pinyin	Hanzi	Português
Shizu	師祖	Fundador do sistema
Tai Shigong	太師公	Grão-grão-mestre (bisavô)
Shi Taiye	師太爺	Grão-grão-mestre (bisavô)
Shiye	師爺	Grão-mestre (avô)
Shigong	師公	Grão-mestre (avô)
Shipo	師婆	Grão-mestre (avó)
Shi Bogong	師伯公	Tio-avô mais velho (irmão mais velho do seu 師伯)
Shi Shugong	師叔公	Tio-avô mais novo (irmão mais novo do seu Shigong)
Shi Gupo	師姑婆	Tia-avó mais velha (irmã mais velha do seu Shigong)
Shifu	師父	Professor/Pai (tanto para homem quanto para mulher)
Shibo	師伯	Tio mais velho (irmão mais velho do seu 師伯)
Shigu	師姑	Tia mais velha (irmã mais velha do seu Shifu)
Shishu	師叔	Tio mais novo (irmão mais novo do seu Shifu)
Shizhang	師丈	Esposo do Shifu (Quando o Shifu for mulher)
Shimu	師母	Esposa do Shifu (Quando o Shifu for homem)
Shiye	師爺	Pai do Shifu
Shinai	師奶	Mãe do Shifu
Shixiong	师兄	Irmão mais velho
Shi Jie	师姐	Irmã mais velha
Shidi	师弟	Irmão mais novo
Shimei	师妹	Irmã mais nova
Xuesheng	學生	Aluno (comum)
Tudi	徒弟	Discipulo (informal)
Guanmen Dizi	館門弟子	Último discipulo aceito na vida do Shifu
Tuzi	徒子	Seus alunos na vista do seu Shifu.
Tusun	徒孫	Neto-aluno (alunos dos alunos)
Shitu	師徒	Termo para descrever a relação professor/aluno
Tongmen	同門	Alunos do irmão do seu Shifu (primos de treino)



OBS.:

師父 (Shifu): Professor/Pai

師傅 (Shifu): Professor/Mestre

O contexto desses dois são diferentes:

O termo "師父" é usado para o seu Shifu.

O termo "師傅" é usado para outro Shifu (como um termo de respeito).

As três perfeições na arte chinesa

Por Theo Syrto Octavio de Souza



Formado em engenharia civil e professor doutor da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo, 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, Chi Kung e Tai Chi Chuan. É colaborador na revisão dos textos da Revista Folha Peng Lai.



Representações das quatro estações - quadro chinês. Fonte: artisoo.com

Quando pensamos em meditação, imediatamente visualizamos alguém sentado em ambiente silencioso, pernas cruzadas, mãos em mudrá, respiração profunda e mente vazia. Existem, entretanto, diversas outras formas de se meditar, como, por exemplo, colocar a atenção em um determinado som ou imagem, observar algo ao nosso redor ou ficar completamente absorto em uma atividade. Todas estas alternativas são válidas, desde que resultem no direcionamento de nossos pensamentos caóticos para um foco, de modo a disciplinar nossa mente. Neste sentido, acompanhar o bruxulear de uma vela pode ser considerado um processo meditativo, assim como concentrar-se no barulho da chuva ou do relógio. Similarmente, Tai Chi Chuan é tradicionalmente um processo meditativo, e isto pode ser extrapolado também para a prática do Kung Fu. Para os praticantes destas artes marciais, já deve ser bastante conhecida a sensação de bem-estar após os treinos, que é consequência não só da atividade física, mas em grande parte do fato de que, durante o período de treino, todos os problemas cotidianos foram deixados de lado e o único foco foi a própria arte.

Este conceito não é novo, quando analisamos as obras de grandes mestres em outras ramificações artísticas do oriente. Historicamente, devido à grande importância dada à meditação nas culturas orientais, sua influência é bastante característica na arte chinesa, por exemplo. Quando analisamos as pinturas chinesas antigas, fica bastante evidente o caráter de contemplação de muitas obras. E não é necessário visitar museus para fazer tal análise: as tradicionais paisagens e temas bucólicos e/ou religiosos da pintura chinesa são um padrão conhecido de todos e reproduzido em diferentes ambientes relacionados à cultura oriental. Inclusive nas próprias academias de Kung Fu em que treinamos.

Montanhas, rios, pássaros, vilarejos, carpas, flores, garças, bambuzais, os Budas, o tigre e o dragão, assim como o cotidiano de humildes camponeses, são temas típicos nestas pinturas e criados com o objetivo de meditar sobre a natureza e a



"Jornada do Imperador Ming Huang a Shu", Li Zhaodao (618-907), tinta e cores sobre seda, Museu do Palácio Nacional de Taipei. Fonte: China Online Museum (www.comuseum.com)



essência do ser humano. Ao pintar um rio, o artista reflete sobre a água, sobre como ela escoá, sobre a sua importância para a vida. Ao representar os peixes, é necessário entender suas formas e comportamentos. De reflexão em reflexão, os artistas chineses aprendiam a pintar árvores, campos, nuvens e assim por diante, de forma a serem capazes de montar composições seguindo modelos tradicionais que variavam dependendo da escola artística. Muitas destas composições, inclusive, não eram cenas reais presenciadas pelo artista, mas sim a junção de elementos distintos que ele aperfeiçoou em suas práticas, formando um panorama harmônico. Os resultados são meditações concretizadas em arte visual, e que causam um efeito de tranquila contemplação.

Expandindo ainda mais o caráter meditativo desta arte, é comum em pinturas chinesas, além das formas e cores, a inserção de frases ou poemas. Mescla-se, então, uma segunda arte, a poesia, à primeira. O objetivo é complementar a imagem com uma reflexão, de autoria de antigos sábios ou proveniente de poemas clássicos. Entretanto, os ideogramas não eram escritos de maneira displicente, mas sim

com estilo, evocando uma terceira forma de arte: a caligrafia, muito tradicional nas culturas orientais, e facilmente associada a processos meditativos. Portanto, três artes extremamente valorizadas são combinadas em uma só, razão pela qual são referidas como "As Três Perfeições". Triplamente perfeita também é a indução à meditação desta tríade artística, não só para os autores das obras, mas inclusive para quem as contempla.

Tais abordagens contemplativas podem ser difíceis de serem assimiladas em nosso atual estilo de vida conturbado e com excesso de estímulos, em que as imagens passam rapidamente por nossos olhos através da televisão, dos cliques do mouse no computador ou do

deslizar de dedos na tela do celular. São tempos em que muito se olha, mas pouco se vê e compreende. Por esta razão, para vivenciarmos o mundo de forma plena tal qual os mestres do passado, é importante envolver-nos sempre em processos meditativos. Sejam eles baseados em simples meditação de pernas cruzadas, ou na combinação de práticas que resultem em múltiplas perfeições.

Referências consultadas:

GOMBRICH, E.H. (2000). A História da Arte. Editora LTC, Brasil.

China Online Museum (www.comuseum.com)



"Em um Caminho de Montanha na Primavera", Ma Yuan (1160-1225), tinta e cores sobre seda, Museu do Palácio Nacional de Taipei. O poema no canto superior direito diz: "As flores silvestres dançam quando roçadas pelas minhas mangas. Aves reclusas não emitem som enquanto evitam a presença de pessoas". Fonte: China Online Museum (www.comuseum.com)



A natureza no nosso corpo e a Medicina Tradicional Chinesa



Por Jeferson Andrei Pereira

Formado em Psicologia, pós-graduando em Acupuntura e Instrutor de Chi Kung. Estuda as relações entre corpo, mente e processos de adoecimento, com enfoque na medicina tradicional chinesa, acupuntura e Chi Kung terapêutico, para reestabelecer a harmonia e a saúde. Praticante de Kung Fu, Tai Chi Chuan e Chi Kung. *Contato: jeferson.psicologo@gmail.com*

Nosso corpo, expressão máxima do nosso ser, pode ser considerado um complexo sistema repleto de funções, e é tão surpreendente e misterioso quanto a própria natureza que nos circunda. Quando paramos para pensar no que há por trás de todas as reações motoras, químicas e físicas que fazem nossos membros se moverem, o que passa por nossas cabeças? Ou o que anima o fluxo do ar de nossos pulmões? Ou mesmo, o que sustenta nosso processo de digestão ou de circulação sanguínea? A que resposta chegamos?

Os mais cartesianos dirão que “uma série de micro-reações são a base de nossa vida”. Entretanto, fica muito claro que, em um nível mais profundo, existe uma força que anima, organiza e harmoniza tantas e todas “as reações químicas” da nossa biologia. Falamos de

um conjunto de forças que transcende a própria biologia e escapa aos olhos da ciência moderna. O mais interessante é que essas forças são velhas conhecidas dos chineses.

A Medicina Chinesa, desde cinco mil anos atrás, já conhece e explica como essas energias atuam no nosso corpo nos bastidores de todas as “reações básicas” ensinadas pela medicina moderna. Segundo os sábios chineses, nosso corpo - apesar de toda sua complexidade, é composto por um movimento energético constante, onde uma energia será convertida em outro tipo de energia, e tamanho movimento, além de ser responsável pela manutenção de nossa vida, tende sempre para a harmonia. É através da interação dessas energias que todas as funções vitais são organizadas e todas as necessidades básicas são satisfeitas.

O pensamento chinês, após muito observar da natureza e compreender que as coisas existem de acordo com um ciclo, propôs que cinco principais energias atuam em nossos corpos, conhecidas como “Cinco Movimentos” (五行 Wǔ Hsing): água, madeira, fogo, terra e metal em seu movimento cíclico são os agentes causadores e responsáveis por toda ação e função biológica.

Nesse sentido, a tradução “cinco elementos” não é a mais correta, pois falamos de uma energia que

assume diferentes formas de se manifestar, dentro de um ciclo: o Chi (氣 /Qi) se manifesta primeiro como Água, que faz a Madeira crescer; que por sua vez alimenta o Fogo; que por sua vez vai limpar a Terra; e a Terra vai produzir o Metal, que por sua vez gerará a Água novamente, reiniciando o primeiro ciclo de movimentação e transformação de Chi.

Os cinco movimentos podem também fluir para outra direção. Não é a direção necessariamente correta ou ideal, porque este ciclo possui uma relação de dominação e controle entre as energias (diferente da relação de geração, do ciclo anterior). Neste ciclo, Metal corta a Madeira, Madeira perfura a Terra, Terra absorve a Água, Água apaga o Fogo e Fogo derrete o Metal. Assim, como um Movimento domina o outro, as energias acabam por se neutralizarem. Este ciclo se configura, normalmente, quando um dos movimentos está em excesso em relação aos outros.

Lembrado que a regra principal do funcionamento de nosso corpo é a busca pela harmonia, a famosa “homeostase”: um estado de perfeito equilíbrio de todas as funções orgânicas. Essa harmonia, que é nosso estado mais natural e puro, é sempre a via de regra e o objetivo dos cinco movimentos em nosso corpo, enquanto se nutre e se mantém vivo.

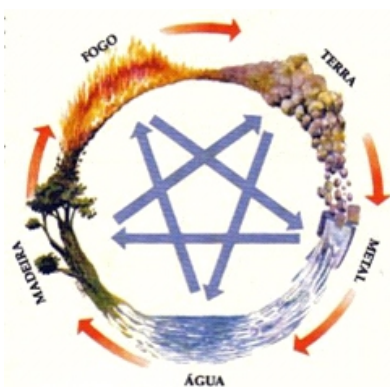


Imagem: Retirada de material integrante do projeto “acupunturabrasil.org”



Quando este trabalho harmônico não acontece, a doença se instala: onde as energias deveriam convergir e apoiar umas as outras (com o foco de manter a vida e o corpo em funcionamento), elas passam a se atrapalhar, ou na pior das hipóteses, se atacar. Consequentemente, o corpo passa a não funcionar com a precisão e a harmonia que deveria. Para os chineses, este é o conceito do adoecimento. Todo o resto é sintoma deste desequilíbrio energético.

Os Cinco Movimentos em nosso corpo: Cada um dos Movimentos é responsável por um conjunto de funções, cada qual garantindo uma etapa da sobrevivência orgânica.

O Metal é o movimento das trocas, do ir e vir. É a energia que traz a energia sutil do ar para ser transformada em energia física, através da respiração. Regula nosso ritmo interno do ter e do deixar ir e por isso, controla a entrada do puro e o impuro que sai – desta forma, nunca acumularemos restos. Traz ao corpo a capacidade das trocas e intercâmbios e a noção de limites (delimitando nosso ser através de nossa pele), e regula o ciclo da umidade no corpo.

A Terra, por sua vez, é um movimento bastante receptivo, que caracteriza o desenvolvimento físico, a nutrição, a fundamentação e a força (se traduzindo como nosso equilíbrio, nosso tônus muscular), assim como nosso intelecto: nossa faculdade de aprender, pensar e organizar. Este é um movimento muito importante, pois permeia todos os outros e é responsável pela estabilidade dos outros quatro: é na Terra que está a semente da árvore (Madeira), que germina irrigada pela Água; o Fogo queima a Madeira, que vira cinza e volta para Terra; o Metal acumula-se no interior da Terra. Tamanha é a importância deste elemento, que ele é entendido como o nosso centro energético, nossa raiz e a base dos demais movimentos. Por isso a Terra é responsável pelo desenvolvimento e manutenção de nossa massa corporal,

da vivacidade dos músculos, por manter o sangue nos vasos e os órgãos em seus devidos lugares. É também responsável pela nutrição e pela assimilação dos nutrientes. Seu principal papel é enriquecer o sangue com os nutrientes daquilo que comemos e os transportar para todas as células.

O Fogo é o movimento que rege a circulação sanguínea, o aquecimento e a temperatura corporal, bem como nossa individualidade e capacidade de expressão. Este movimento compõe nossa mente, consciência, auto-percepção e libido. Rege também nossos sentimentos. Nosso estado de espírito e sentimentos sempre são expressos pela voz, por isto este movimento também rege e controla a voz. Governa o sangue, o calor e nossa maneira de ser, é a energia de realização que nos conduz à próxima ação.

A Madeira é impulso e movimento, rege os tendões, articulações, os ligamentos e a flexibilidade. Responsável pela visão, pelo planejamento e pelo senso de ação. É uma energia que tende sempre a fluir livremente por todas as direções do corpo, e é o movimento que se estagna com mais facilidade. Se a energia da Madeira tiver qualquer obstrução em seu fluxo, vai causar irritação e dores generalizadas (especialmente as dores tensionais).

A Água é nosso potencial gerador condensado, controlando todo aporte de água em nosso corpo e órgãos, e principalmente nossa vitalidade e jovialidade corporal (os cabelos, que são regidos pela energia da Água, por serem fortes e viçosos, se traduzem por energia de vida de boa qualidade em nossos corpos), além de reger a saúde de nossos ossos e nossa audição. Representa a quietude interna e o potencial de criatividade e de imaginação. Água, além de ser o movimento da vitalidade, é nosso regulador de sono.

As associações a partir dos cinco movimentos e nossas funções

orgânicas não param aí. Podemos relacionar nossos órgãos aos elementos e a nosso estado emocional, e as relações que se derivam daí são inúmeras e muito mais profundas. Concentrando-nos na associação principal, concluímos como o homem é entendido pelos sábios chineses: como parte inseparável da natureza. Os desequilíbrios dos cinco movimentos em nós acontecem, em verdade, porque nos afastamos da natureza e do modo de ser da natureza, que é sempre cíclico e ordenado.

Apenas a título de exemplo, o maior tratado de medicina chinesa, o “Clássico do Imperador Amarelo”, deixa bem claro que o homem precisa sincronizar suas atividades com os ciclos da natureza: trabalhar enquanto está claro e descansar quando está escuro. Ademais, deve aproveitar a primavera para atividades ao ar livre, o verão para se nutrir e se cuidar, o outono para se preparar para a fase de recolhimento, que é o inverno, já que nesta estação não devemos nos expor ao ar frio e à escuridão exterior, a fim de poupar nossa energia vital.

Nitidamente, nossa sociedade nos força a descumprir estes conselhos sábios: é muito comum que pessoas que trabalham à noite não consigam descansar bem durante o dia. Ou que comem de maneira inadequada, ingerindo pouco líquido, ou mesmo sequer respiram ou recebem luz solar adequadamente. Que dirá com relação a se observar (e respeitar) o ciclo das estações? Quantas pessoas não decidem realizar atividades físicas em espaços abertos, se expondo ao frio?

Somos agentes e responsáveis diretos por nosso processo de bem estar e cultivo de nossa energia vital e saúde. Se não fossem conselhos importantes, não se trataria de uma matéria consagrada há mais de cinco mil anos.

Conheça-te



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Pratica e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

"Se quiseres acordar toda a humanidade, então acorda-te a ti mesmo, se quiseres eliminar o sofrimento no mundo, então elimina a escuridão e negativismo em ti próprio. Na verdade, a maior dádiva que podes dar ao mundo é aquela da tua própria autotransformação." (Lao Tzu)

Tudo seria diferente se cada pensamento, ação ou palavra fossem emitidos por nós e comandados pelo nosso amor. Todos nós nascemos com essa essência, mas ao longo do tempo pode ser corrompida pelo ambiente, pelas frustrações da vida. Apesar disso, somos naturalmente capazes de rever e fazer novas escolhas. No entanto, deixamos que os desejos de ter e ser, o ego, nos leve a produzir destruição de si e do próximo.

"A capacidade de se colocar no lugar do outro é uma das funções mais importantes da inteligência. Demonstra o grau de maturidade do ser humano" (Augusto Cury)

Quando julgamos e apontamos o dedo para alguém, nos esquecemos que somos humanos e que também erramos, portanto há mais 3 dedos apontados para nós. Primeiro, devemos aprender a avaliar melhor as situações antes de julgar e, se mesmo assim estivermos sentindo raiva, procurar ajuda para nos conhecer e descobrir. Há indícios de que há algo profundamente inconsciente.

Um exemplo simples: muitas vezes, em alguma situação, julgamos o outro por ter sido ausente, mas não

percebemos que a ausência foi uma reação que nos retornou, sobre uma ação que, na verdade, inicialmente foi nossa.

Conhecer as Leis Universais pode nos ajudar a trabalhar nossa evolução, nossa humanidade corrompida.

Segundo Cairo, 1999, as 7 leis universais são:

- Lei da Causa e Efeito: Tudo o que você pensa, fala e faz, voltará para você. Cada palavra, pensamento e ação enviam para o universo ondas

eletromagnéticas fazendo com que se tornem realidade.

- Lei do Retorno: Tudo o que se pensa, fala e faz, retorna com uma vibração energética semelhante, boa ou ruim.

- Lei do semelhante atrai semelhante (Lei da atração): Tudo o que acontece ao seu redor será sua responsabilidade, pois as vibrações ocorridas estão em sua mesma frequência.

- Lei do silêncio: cada vez que você critica alguém ou faz comentários sobre brigas, pessoas, problemas pessoais ou acidentes, aumenta a





energia negativa que acaba somatizando nos corpos sutis, até chegar ao corpo físico, como por exemplo, em doenças. É preferível calar-se a dizer palavras negativas.

- Lei da Projeção: essa lei ocorre quando você se projeta inconscientemente no outro. Você pode admirar alguém por sua qualidade já que, por afinidade, também possui tal característica. E, quando não gosta de alguém por algum defeito ou comportamento, está projetando um comportamento semelhante que não consegue identificar, mas projeta no outro como defesa de autoaceitação do inconsciente.

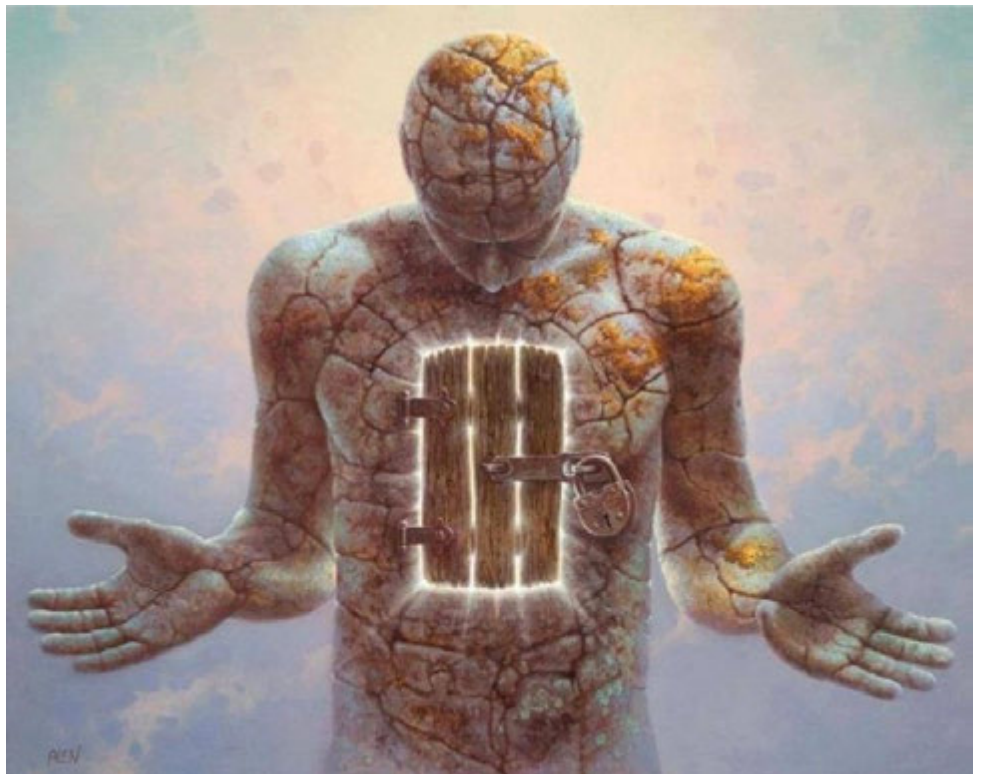
- Lei da doação: importante lei que nos ensina a compaixão, além de nos ajudar a atrair boas energias. Tais ações são tão poderosas que podem transformar vibrações negativas.

- Lei do distanciamento: nos leva a compreensão de que nada nos pertence, nem mesmo as pessoas. Tudo é passageiro em nossa vida. Devemos amar cada pessoa e cada momento como se fossem únicos. Mas nos conscientizar com sabedoria da necessidade de praticar o desapego.

Assim seremos mais felizes e fortes para a vida.

Tudo no universo funciona com esta mecânica, em todas as esferas de nossa vida. É preciso refletirmos diariamente sobre nossos pensamentos, ações e reações. Tudo se conecta em um grande campo eletromagnético, na mesma proporção em que o emitimos.

Com essas explicações, podemos compreender melhor o quanto devemos ser gratos por todas as pessoas e situações em nossas vidas, negativas ou positivas, pois são ensinamentos e desafios para o retorno de nossa essência positiva e pura. Percebam-se, amem, perdoem. Sejamos gratos e assim seguiremos com nossas missões.



Mandarim em sala de aula



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Pratica e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

Em nossas aulas apresentamos um método totalmente tradicional de ensino, que inclui os comandos discursados em mandarim. Contagens, nomes dos movimentos e técnicas são demonstradas à voz de seu significado pela língua falada na China e Taiwan, assim como nosso Mestre Shi Zheng Zhong nos ensina e ensina seus alunos em seu país.

Procuramos manter a herança e toda a aproximação com a cultura, que engloba todo o diferencial de nossa escola. A seguir apresentaremos alguns comandos que provavelmente você já ouviu em suas aulas:

**PINYIN (拼音), que regula a
transcrição fonética da língua
chinesa para o alfabeto
romano.**

Hanzi (Ideogramas)

Tradução em Português

PINYIN (拼音), que regula a transcrição fonética da língua chinesa para o alfabeto romano.	Hanzi (Ideogramas)	Tradução em Português
shàng kè	上課	Início de Aula
pài tuì	派退	Formação de Aula
xiū xi	休息	Descansar
lì zhèng	立正	Ficar em Posição de Sentido
jìng lǐ	敬禮	Saudar, Fazer uma Saudação
shī fu hǎo	師父好	Olá, Shifu
xiè xie shī fu	謝謝師父	Obrigado, Shifu
shī fu zài jiàn	師父再見	Até logo, Shifu
xià kè	下課	Fim de Aula



Meditação: Transforme sua vida



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Pratica e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

Ao meditar, melhoramos nossa vibração mental e conquistamos inúmeros benefícios com a prática. Os acontecimentos externos não serão modificados, mas a forma como os enfrentamos certamente será diferente e positiva.

Muitos ouvem falar sobre meditação e imaginam algo bastante maçante e rigoroso. Desta forma, acabam por nem mesmo tentar. O maior sofrimento enfrentado pelas pessoas hoje em dia é chamado de imediatismo. Todos querem resoluções instantâneas e não compreendem que as respostas estão dentro de nós, quando acalmamos o coração e a mente, por meio da sabedoria que reside em nossa essência. A prática da meditação nos permite abandonar hábitos negativos, advindos da falta de autoconhecimento, como comportamentos impulsivos ou emotivos.

Meditação na Índia se diz Dhyana, em páli, língua de Buda (linguagem popular) e se diz Jhana, que significa “eu estou em meditação” ou ainda melhor, “eu sou meditação”.

Na China a meditação é chamada “ch'an” e no Japão “zen”, pois em cada idioma a pronúncia se altera, e é algo como sentar-se sem fazer nada, ou seja, não usar nem seu corpo e nem sua mente. Devemos estar apenas em

nosso centro, relaxados. Aos poucos haverá um silêncio absoluto que, com o tempo de prática, poderá se estender para um período maior e num estado constante, isto é, podemos meditar falando, andando, ouvindo, trabalhando...

Nada mudará no externo, mas mesmo que aconteçam pequenos ou grandes acontecimentos, não perderemos nosso centro.

A meditação é um fenômeno muito simples: nossa mente gosta de movimento e, se nos obrigarmos a parar a mente, evitar pensamentos, ela será impedida, reprimida, o que atrapalhará o fluxo natural. Desta forma, você deve apenas deixar fluir. Sem regras iniciais, apenas treine.

Em seus estudos sobre silenciar a mente, Osho (2002) convida o leitor a brincar com a ideia, não se obrigando a sentar em lótus ou seguir regras. Ressalta que, se você preferir ou gostar de fazer seu próprio ritual, então faça porque você tem afinidade com este modo que te ajuda a meditar.

Existem meditações que utilizam mantras, e esse poder é indiscutível, mas é preciso pronunciar corretamente para que ocorra a frequência vibratória necessária. Além disso, outras formas de meditar podem solicitar elementos da natureza, locais específicos, entre outras propostas para se alcançar o natural, intuitivo e instintivo. Todas as formas são definitivamente eficazes, no entanto podemos usar uma orientação mais simples para começar a praticar. Se



Posturas para meditar - encontre a sua. Fonte: Google, domínio público

desejar se aprofundar, poderá seguir a forma que melhor se conectar.

Não complique, pois complicar será uma forma de permitir que sua mente te traia e o faça desistir de praticar. Você está aprendendo, então se permita começar por uma forma simples

Cristina Cairo (2005) em seu livro, "A cura pela meditação", explica que "quando sentimos raiva, mágoa, medo ou tristeza, fecham-se os portais superiores do amor, da intuição, da força espiritual, da juventude, e abrem-se, automaticamente, os portais inferiores que alimentam o homem de ganância, descontrole sexual, agressividade, perdas financeiras, dificuldades afetivas e velhice".

A meditação poderá equilibrar todas essas energias, ajudar a encontrar a paz de espírito e a adquirir, assim, recursos para observar com mais clareza nossos pensamentos e ações diárias.

Obviamente que muitas pessoas precisam procurar alguma ajuda mais profunda para essas transformações, como a terapia, por desconhecerem a si mesmos ou por terem crenças rígidas inconscientes. Mas, em seguida, voltar-se para a meditação será a chave para conquistar a verdadeira força interna.

E como podemos praticar? Como disse anteriormente, abandone as regras rígidas e vamos praticar com simplicidade.

- Sente-se e deixe que os pensamentos se acomodem. Não os impeça.

- Fique em silêncio, centrado em si. Com o tempo, hoje, amanhã, em algum momento, algo acontecerá. Não foque nisto por agora. Deixe os pensamentos livres e não os reprima.

- Fique presente e cultive a observação sem julgamento: comece ouvindo, sentindo, percebendo tudo o que acontece em sua volta. Aos poucos, apenas aproveite a oportunidade para



Meditar em pé. Fonte: Google, domínio público

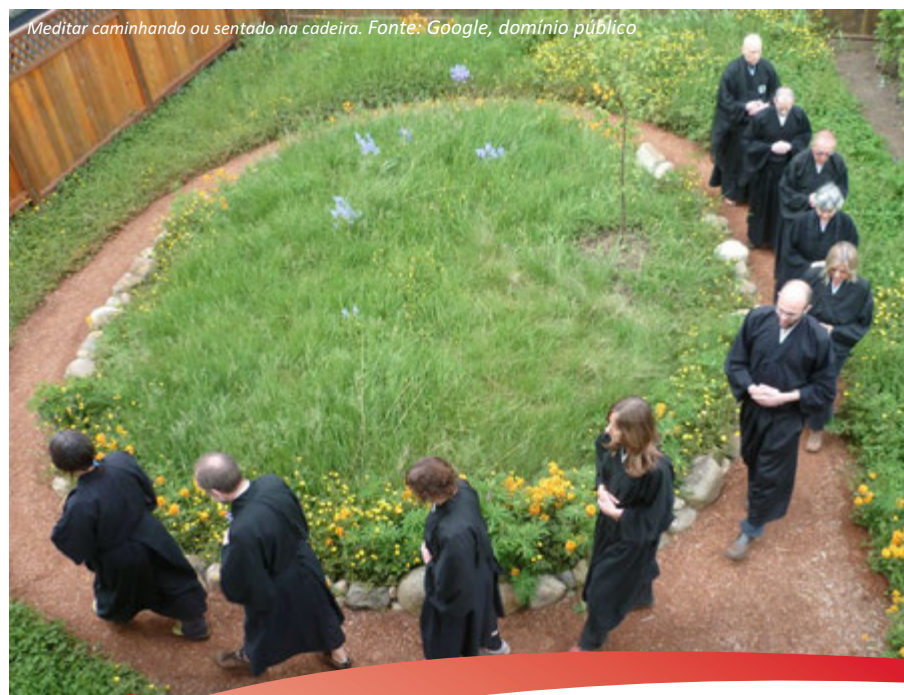
fazer algo bom para você e sinta e ouça seu corpo e sua respiração. Aos poucos sua percepção direciona-se de dentro para fora.

- Deixe fluir e viva o momento.

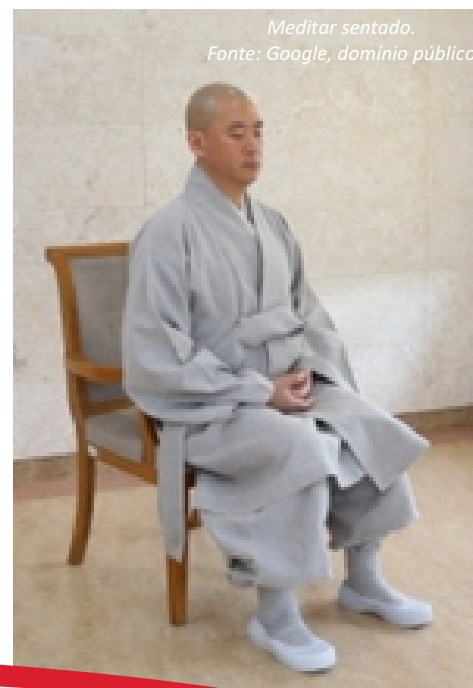
- Faça isso por quanto tempo conseguir.

- Comece sempre com 1 minuto. Será o suficiente para ter uma ótima experiência. Vá aumentando conforme sentir que será possível.

Desafie-se a experienciar a meditação por alguns dias. Acalme a sua mente e veja o que acontece. Você pode se surpreender com o quão rapidamente a sua vida vai mudar.



Meditar caminhando ou sentado na cadeira. Fonte: Google, domínio público



Meditar sentado. Fonte: Google, domínio público



Por André Azevedo

Editor Chefe da Revista Folha Peng Lai. Professor de Kung Fu e Shuai Jiao. Diretor Geral da Peng Lai Brasil. Discípulo direto do Mestre Shi Zheng Zhong. - Contato: shifu.andre@penglai.com

SEMINÁRIO

Seminário Internacional com Mestre Shi Zheng Zhong

Confirmado! MESTRE SHI ZHENG ZHONG NO BRASIL.

XI Seminário Internacional de Kung Fu Peng Lai Brasil em Fevereiro de 2019. Uma experiência única.

Mestre Shi Zheng Zhong diz que seu objetivo em vida é 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 mestres 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.

Mestre Shi Zheng Zhong tem um grande amor pelo estilo louva-a-deus, pelo seu trabalho e suas conquistas e mostra que, com o devido ensinamento e esforço, qualquer pessoa pode se tornar um excelente praticante da arte marcial.



Você não pode perder essa oportunidade. Garanta já a sua vaga!

Inscrições abertas e vagas limitadas. Informações nas Unidades Peng Lai Brasil.



FILME

Journey to China (VIY 2) - Jornada para China

Journey to China (Viy 2), produção russa que conta com Jackie Chan e Arnold Schwarzenegger no elenco.

O viajante inglês Jonathan Green, famoso por seus feitos, recebe a ordem para realizar uma das maiores missões: mapear o Extremo Oriente russo. Mais uma vez, então, ele sai para uma longa jornada cheia de incríveis aventuras que eventualmente o levarão à China, onde encontrará até mesmo com mestres de artes marciais e criaturas bizarras.

Ano de produção – 2017 e previsão de lançamento em 2019.



INSTAGRAM

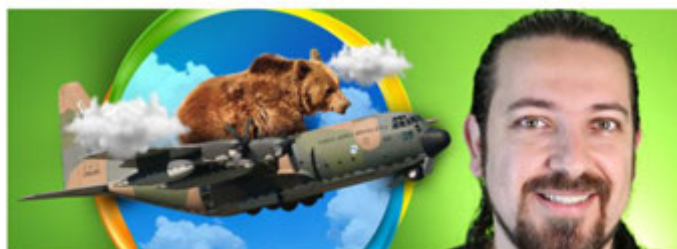
Instagram Peng Lai Brasil - pesquise por peng lai no instagram e encontre seu endereço de treino

Instagram

@penglaibrasilkungfu

SITE

Portal VISTA-SE



Vista-se - O maior portal vegano da América Latina

O Vista-se é um projeto que começou em 2007 e é hoje o maior portal sobre veganismo e direitos dos animais da América Latina e o segundo site dedicado ao veganismo mais acessado do mundo, com uma média de 500 mil visitantes únicos por mês. O conteúdo é composto basicamente por notícias, receitas e vídeos. É atualizado diariamente. O Vista-se foi fundado e é mantido por Fabio Chaves (site pessoal), profissional de comunicação que trabalhou 10 anos no mercado publicitário digital e hoje se dedica inteiramente ao projeto.

Site: <https://www.vista-se.com.br/>



SITE

Instituto Luisa Mell

Fundado em fevereiro de 2015, o Instituto Luisa Mell atua principalmente no resgate de animais feridos ou em situação de risco, recuperação e adoção. Mantemos um abrigo com cerca de 300 animais, entre cães e gatos, todos resgatados das ruas, onde eles são protegidos, alimentados e aguardam pela chance de serem adotados

COMO AJUDAR: adote um cão ou gato em nossos eventos, compre produtos #adotei ou doe qualquer valor.

Site: <http://ilm.org.br/>

Contato: atendimento@ilm.org.br



Outros Locais que precisam de ajuda - visite e conheça os trabalhos:

GATÓPOLES: <http://www.gatopoles.com.br/>

RANCHO DOS GNOMOS: <http://www.ranchodosgnomos.org.br/novo/>

SANTUÁRIO DAS FADAS: <https://www.santuariodasfadas.org/>

CATLAND: <http://www.catland.org.br/>

LIVROS

Linguagem do Corpo - Volume 1



Esta é uma nova edição do primeiro livro sobre o trabalho já difundido e bem conhecido da Linguagem do Corpo, que deu base a todos estes anos de benefícios para o público cada vez mais crescente de Cristina Cairo. Aqui você encontra a chave para a cura das doenças. Você aprende uma linguagem milenar sobre o corpo e compreende que as doenças e as formas do corpo são geradas pela própria pessoa por meio de suas emoções e suas crenças. É apresentado um grande número de doenças e suas respectivas explicações psicológicas, para você poder então analisar sua própria conduta, corrigindo-a, e assim curar-se definitivamente de todos os males. Nesta reedição pela Cairo Editora, a obra foi revisada e atualizada

YOUTUBE

Canal: VegetariRANGO

Programa de Culinária Vegetariana. Apresentado por Flavio Giusti

O VegetariRANGO é um programa divertido de culinária vegetariana apresentado pelo youtuber Flavio Giusti. Cada vídeo ensina uma receita diferente, como Coxinha de jaca, Bolo vegano de cenoura sem ovo, Nuggets de legumes e Pão de queijo integral vegano.

www.youtube.com/user/vegetarirango



Proteção aos animais ganha mais adeptos no Brasil

Por Ricardo Tubaldini

Médico Veterinário (CRMV- SP 23.348), formado pela Universidade Paulista, Cirurgião Geral e Ortopedista no Hospital Veterinário Cães e Gatos 24 horas há 6 anos. Dr. Tubaldini é o Diretor de Conteúdo do portal CachorroGato e gestor da equipe de veterinários responsáveis pela ferramenta Dr. Responde. Fonte: [CachorroGato @ http://www.cachorrogato.com.br/gato/protecao-aos-animais/](http://www.cachorrogato.com.br/gato/protecao-aos-animais/)
Link deste artigo: <http://www.cachorrogato.com.br/gato/protecao-aos-animais/>

A conscientização das pessoas em relação ao trato com os animais vem aumentando bastante no Brasil ao longo dos últimos anos, e a proteção aos animais, felizmente, já é uma pauta considerada de extrema importância e seriedade no País. No entanto, mesmo ganhando a atenção de cada vez mais pessoas e contando com o engajamento de muitos empenhados em defender o mundo dos bichos, ainda nos deparamos com o abandono e o pouco caso em relação aos animais nas mais diversas regiões do mundo – nos lembrando de que a luta em favor da **proteção aos animais** não está nada próxima de ter um fim.

Em função disso, uma série de entidades e associações direcionadas a defender os direitos e os cuidados que os animais merecem surge a cada dia,

acendendo uma nova chama de esperança no coração dos que sonham com um mundo melhor e mais justo para os bichos.

Embora a **legislação brasileira** já conte, hoje, com normas e regras mais específicas em relação aos animais (como no caso do projeto de lei que busca punições e multas para empresas e pessoas que fizerem o uso de animais em testes para o desenvolvimento de produtos cosméticos em todo o território nacional), a grande maioria delas ainda é muito ampla e generalizada, impedindo que punições mais severas e concretas sejam aplicadas aos que contribuem para os maus-tratos e o abandono de animais em todo o País.

Levando em conta o fato de que, nos últimos anos, também cresceu o número de flagras e, principalmente, de denúncias contra pessoas e empresas acusadas de maus-tratos aos animais, fica mais forte a previsão da criação de cada vez mais leis e normas para pôr fim à crueldade que ainda é tão frequentemente praticada nos dias de hoje.

No entanto, ainda cabe aos amantes de bichos – e à população brasileira em geral – seguir na luta pela **proteção aos animais**, viabilizando um engajamento cada vez maior nesse sentido e, com isso, acelerando os processos de criação e aprovação de legislações que possam mudar o cenário atual de maneira mais efetiva.





Projetos e Campanhas da Peng Lai Brasil



Por André Azevedo

Editor Chefe da Revista Folha Peng Lai. Professor de Kung Fu e Shuai Jiao. Diretor Geral da Peng Lai Brasil. Discípulo direto do Mestre Shi Zheng Zhong. - Contato: shifu.andre@penglai.com



Por Élen Natis

Fundadora da Revista Folha Peng Lai. Discípula do Mestre Shi Zheng Zhong - Kung Fu Tradicional. Graduada e pós-graduada em Psicologia e graduada em Educação Física. É Psicóloga atuante na área clínica, estuda Linguagem do Corpo (Ciência metafísica da medicina oriental). Pratica e ensina Tai Chi Chuan, Qi Gong e meditação. - Contato: shifu.elen@gmail.com

A Peng Lai Brasil já realizou alguns projetos sociais e mantém há algum tempo dois deles:

“Campanha do Agasalho”: direciona as doações para diversas instituições ou até mesmo para projetos coordenados por pessoas “do bem” que não possuem apoio institucional.

“Peng Lai pela Vida”: Incentivo à doação comunitária de sangue em mutirão de membros e amigos da família Peng Lai Brasil.

Sempre foi uma preocupação aproveitar nossa união para fazer o bem e ajudar a quem precisa. Em eventos e campeonatos internos, como ingresso é comum solicitarmos a doação de alimentos que são enviados a instituições selecionadas.

Sabemos que nossas ações são pequenas, mas entendemos como uma oportunidade para uma vivência prazerosa de promover o bem e ajudar na construção de uma sociedade mais generosa e participativa. Semear bons atos transborda em um benefício universal.



DOE CALOR
CAMPANHA DO AGASALHO

Campanha de arrecadação para famílias de refugiados, que buscam uma vida melhor.

Aquecendo vidas, vestindo corações!

Desapegue:
Doe calçados, mantas, cobertores, blusas, casacos, meias, calças, toucas, roupas para crianças e adultos. Tudo que ajude os mais necessitados a aquecerem-se.

Doações até 30/06

Posto de Entrega:
Peng Lai Brasil - Matriz
Academia de Kung Fu
Av. Deputado Emilio Carlos, 121 - Bairro do Limão
Fones: (11) 3951-3708 / (11) 98508-7888 whatsapp

Potencializando ações

Nós todos queremos fazer o bem, seja para nós, nossos entes queridos, os animais, o planeta ou a sociedade em geral. E ideias de boas ações não faltam! Não importa quão grande ou pequeno, qualquer boa ação é bem vinda e certamente terá um impacto positivo para muitas vidas.

Pensando nisso criamos aqui um espaço que permite um primeiro passo para fazer o bem. Que tal conhecer projetos que dependem do nosso carinho?

A SEMENTE - CORRENTE DO BEM DA SOLIDARIEDADE:

Ação para arrecadação de alimentos não-perecíveis para o lar A SEMENTE. Um orfanato em Cotia que acolhe e cuida de crianças abandonadas ou que sofrem maus tratos, com idades entre 8 meses e 17 anos. Fale conosco pelo telefone ou Whatsapp. Retiramos as doações no local. Contamos com você!



Endereço: Estrada do Una, 164, Aguassai, Cotia, SP, CEP 06726-295

Telefones: (11) 4611-5765 / (11) 4242-1771

Celular: (11) 97424-0844

E-mail: contato@laragricola.com.br

Potencializando ações



cidade uma vez por semana, eles precisam de todo tipo de ajuda: alimentos em geral, qualquer quantia para compra de acompanhamentos frescos e perecíveis que precisam ser adquiridos na semana da distribuição e muita ajuda para colocar a “mão na massa” (cozinhar, limpar, montar marmitas, organizar e fazer as entregas nas ruas.

*“Nosso lema é - FAZER O BEM FAZ BEM! Lembro de uma vez que um morador me agradeceu por eu ter dito - **amigo vamos comer?** - pois nunca ninguém o tinha chamado de amigo. Ele nem queria comer, dizendo que já tinha recebido a felicidade que ele precisava naquele dia. Claro que nos deparamos com situações difíceis nas ruas com esta ação, mas é extremamente gratificante saber que fizemos algo diferente para a vida de quem precisa.” (Marinho)*



DOADORES DE ALEGRIAS: Projeto social que distribui marmitas para moradores de rua em SP.

Marinho Raposo queria ajudar um amigo em uma ação para doação de cobertores e acabou pensando que, um prato de comida também seria um belo presente para uma noite difícil na cidade. As primeiras 400 marmitas saíram dos bolsos dele e de alguns amigos e foi assim que tudo começou. A ação teve início no dia 20 de julho de 2017, por coincidência no dia do amigo. Ele reuniu alguns amigos que queriam fazer o bem sem olhar a quem. Adultos, idosos, crianças, todos residem pelas ruas de São Paulo e já fazem filas para receberem todas as segundas-feiras, um prato de comida dos “Doadores de Alegrias”. Para continuar o projeto que segue pelas ruas da



QUER AJUDAR NESTE PROJETO VOLUNTÁRIO?

Qualquer ajuda é bem vinda.

Contatos pelas redes sociais:

FANPAGE NO FACEBOOK: @doadoresdealegrias

INSTAGRAM: @doadoresdealegrias



Potencializando ações

ARRECADANDO BRINQUEDOS, PROPORCIONANDO ALEGRIAS PARA CRIANÇAS

A Okashi San - Tatto Design e amigos precisam de ajuda para fazer muitas crianças felizes.

Campanha de arrecadação de brinquedos novos ou usados. Distribuição para diversas instituições e na praça da Liberdade.

“ Fazemos eventos levando alegrias e presentes. Um dia feliz para muitas crianças.” (Okashi San - Proprietário da Okashi San Tattoo Design)

Contamos com a sua participação!

Local de entrega:

Shopping SoGo. Rua Galvão Bueno, 40 - 2º Andar - loja 231, Liberdade

De Terça a Domingo, das 12 às 22hs - Telefone: 11 94084-0318

Instagram: @okashi.san



CHEGA DE COPINHOS DE PLÁSTICO

Infelizmente no Brasil o hábito dos descartáveis ainda é muito forte. Parece tão corriqueiro para nós professores, todos os dias fazemos a reposição de copinhos para que os alunos se hidratem ao final das aulas.

Mas isso não pode mais ser comum! Usar copos de plástico em inúmeras ocasiões não pode mais acontecer. É super importante começar a se perguntar por que usamos tantos copinhos e como somos responsáveis por um lixo de vida útil tão pequena. Então, convidamos a todos a participarem da campanha “Ajude a natureza” Adquira o Squeeze da Peng Lai ou traga de casa aquela garrafinha que você mais gosta.

Entre nesta vibração! Plante sua semente do bem!

Ajudando a preservar o meio ambiente:

No Brasil são consumidos diariamente 720 milhões de copos descartáveis, sendo que ao se decompor, ainda que lentamente, contaminam o meio ambiente.

Vamos ajudar a natureza!
**Adquira um Squeeze Peng Lai Brasil
ou traga de casa o seu.**



Foto por Felipe Riente dos Santos

Nossa inspiração: Louva-a-Deus

Por Larissa Brandine Assis



Editora e Redatora da Seção "Planeta Vivo" da Revista Folha Peng Lai. Estudante de Ciências Biológicas. Aluna de Iniciação Científica do Instituto de Botânica de São Paulo (taxonomia de Acanthaceae). Sócia da Sociedade Orquidófila de Santo André. Instrutora de Kung Fu. Também se dedica ao artesanato em feltro. Contatos: lari.brandini@gmail.com / Instagram: [@coisinhas_da_lari](https://www.instagram.com/coisinhas_da_lari)

Por Daniele Pergoli Mattos



Instrutora de Kung Fu. Terapeuta Reiki, estudante de terapias complementares. Colaboradora da seção "Planeta Vivo" com a pesquisa para o artigo. Instagram: [@dani.pmattos](https://www.instagram.com/dani.pmattos)

Por Lucila Picoli Gomes



Bióloga formada pela Universidade Paulista, com experiência em Educação Ambiental e Manejo de Animais. Apaixonada em trabalhar com educação para sustentabilidade e conservação da fauna. Colaboradora da seção "Planeta Vivo" com a pesquisa para o artigo. E-mail: lucilabiologa@gmail.com

Por Felipe Riente dos Santos



Começou a fotografar em 2009 para fins acadêmicos. Atualmente, biólogo e fotógrafo de natureza, usa a fotografia como ferramenta de conscientização sobre a importância da preservação da fauna e flora, além da apreciação da natureza. Fotografa principalmente a Mata Atlântica do Alto Tietê, região rica em biodiversidade e fortemente ameaçada. Colaborador da seção "Planeta Vivo" – autor de todas as imagens. - Portfólio no Instagram: [@felipe_riente](https://www.instagram.com/felipe_riente)

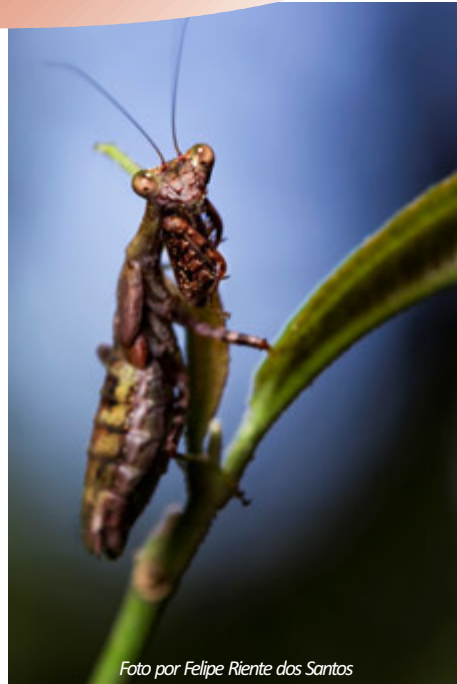
Animais sem ossos, mas que possuem o corpo coberto por uma casca bastante resistente, o exoesqueleto, como o que vemos nos caranguejos. Essa é uma das características mais marcantes dos indivíduos que fazem parte do Filo Arthropoda. Os artrópodes incluem diversos animais famosos por trazerem um sentimento de medo e repulsão, ou por nos encantar. Nesse grupo temos, por exemplo, as baratas, formigas, abelhas, lagostas e, é claro, o nosso pequeno louva-a-deus, também chamado de cavalinho-de-deus. Bastante venerado na China, os louva-a-deus compõem a Ordem Mantodea (mantis = profeta, fazendo referência



às suas patas dianteiras posicionadas como se estivessem rezando). Originários da Europa e Ásia, em meados dos anos de 1800 o louva-a-deus foi introduzido pelo homem na América do Norte para ajudar no controle de pragas em plantações e jardins. Atualmente, estima-se cerca de 2.401 espécies de louva-a-deus em todo o mundo, a maioria habitando ambientes tropicais e subtropicais. Aproximadamente 273 espécies são registradas no Brasil.

O louva-a-deu pode viver até mais ou menos um ano. As fêmeas geralmente são maiores que os machos e são capazes de pôr centenas de ovos de uma vez. São insetos solitários e geralmente vivem independentes, se reunindo somente para a cópula.

O canibalismo é algo bastante marcante, acontecendo, por exemplo, ao nascerem, quando, por estarem famintos, os filhotes acabam se devorando, ou quando a fêmea se alimenta da cabeça do macho após ou durante a cópula, para que tenha máxima energia e segurança possível e assim gere o maior número de filhotes que conseguir. Embora esta última situação seja muito famosa, ela é bem menos frequente do que se imagina. Curiosamente, mesmo sem a cabeça, eles são capazes de continuar desempenhando algumas atividades. Isso acontece porque o sistema nervoso do louva-a-deus, assim como outros animais, não é centralizado em um único cérebro como é nos humanos. Ao invés disso, eles têm alguns pequenos “centros de comando” espalhados pelo corpo. Esses insetos são capazes de mover a cabeça 180 graus para observar também acima de suas costas. Seu tamanho varia entre 5 e 160 mm.



Devido ao exoesqueleto, conforme vão crescendo é necessário se livrar dessa casca rígida antiga para que uma nova tome seu lugar e comporte o novo tamanho do animal. Esse processo é chamado de muda e é muito difícil de ser observado, pois até que ele termine, os animais buscam abrigo e ficam escondidos até a nova casca endurecer.



São muito bem camuflados, por isso é difícil achá-los na natureza. Sua cor depende do meio onde ele estava quando fez a última muda, ou seja, se trocou de pele em um lugar com muita folhagem verde, ele será verde. Podem ser encontrados em tons de cinza até vermelho e, embora a grande maioria seja verde ou castanho, há animais coloridos que se camuflam em meio a pétalas de flores como, por exemplo, o louva-a-deus orquídea.

Nem todos os louva-a-deus possuem asas, mas os que voam têm uma agilidade notável, sendo capazes de desviar dos ataques de morcegos com cerca de 80% de sucesso. Quando o louva-a-deus ouve os sinais do morcego, primeiro ele voa para cima e em seguida mergulha bruscamente, e então o morcego acaba desistindo devido ao risco de se chocar com o chão. Os louva-a-deus possuem cinco “olhos”, sendo dois olhos compostos e três ocelos. Os olhos compostos são formados por um agrupamento de omatídeos cuja quantidade e tamanho

são variáveis entre os insetos – libélulas chegam a ter mais de 28.000 omatídeos, já algumas formigas possuem menos de 10. Cada omatídeo capta um ponto da imagem e a imagem total formada é a soma de todas essas pequenas imagens. Portanto, acredita-se que a visão dos insetos seja algo como uma foto pixelada. Já os ocelos, posicionados na região da testa, não formam imagens propriamente ditas, mas auxiliam o inseto a perceber o ambiente, principalmente em relação a variações de luminosidade.

Os louva-a-deus são carnívoros e têm fama de serem grandes e ferozes predadores. São capazes de ficar quase imóveis enquanto esperam por sua presa, e então a atacam de surpresa e com rapidez. Se alimentam principalmente de mariposas, grilos, moscas e gafanhotos, mas também de alguns anfíbios, mamíferos e répteis, como pequenos roedores e serpentes. Além disso, surpreendentemente, são capazes de capturar aves (há diversos vídeos disponíveis na internet mostrando esses acontecimentos). Segundo um trabalho publicado no periódico *Wilson Journal of Ornithology*, a espécie de louva-a-deus *Tenodera sinensis*, nativa da China, foi a que mais predou aves durante o estudo. Já a variedade de ave mais predada foi o beija-flor de pescoço vermelho, *Archilochus colubris*.

Devido a essas características, frequentemente os louva-a-deus trazem consigo uma mensagem bastante negativa, sendo muitas vezes chamados de assassinos. Por outro lado, para outros, esse animal é símbolo de sorte, força, coragem e inspiração.



Foto por Felipe Riente dos Santos

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

DEC. *Watchable Wildlife: Praying and Chinese Mantises*. Department of Environmental Conservation. Disponível em: <<https://www.dec.ny.gov/animals/58926.html>>. Data de acesso: 28 mar. 2018.

Embrapa. *Ordem Mantodea*. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/cerrados/colecao-entomologica/mantodea>>. Data de acesso: 03 jul. 2018.

Gallo, D. et al. 2002. *Entomologia Agrícola*. FEALQ.10: 36.

MeusAnimais. *Louva-a-deus*. Meus Animais. Disponível em: <<https://meusanimais.com.br/louva-a-deus-caracteristicas-comportamento-e-habitat/>>. Data de acesso: 03 jul. 2018.

Nat. Geo. *Praying Mantis Uses Ultrasonic Hearing to Dodge Bats*. National Geographic News. Disponível em: <https://news.nationalgeographic.com/news/2002/11/1119_021119_TVbats_2.html>. Data de acesso: 28 mar. 2018.

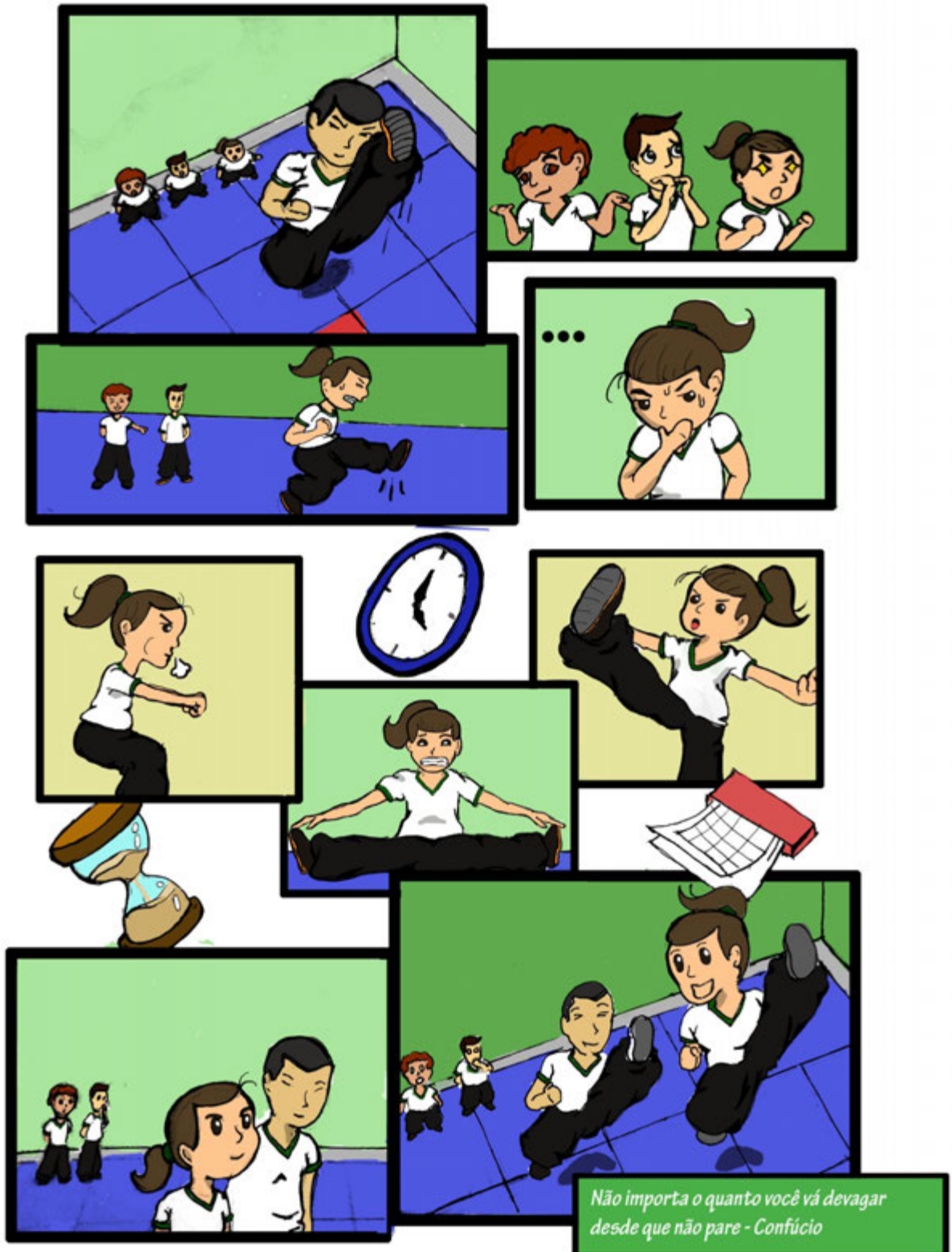
Super Interessante, 2017. *Os louva-a-deus estão devorando cérebros de pássaros pelo mundo*. Super Interessante. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/ciencia/os-louva-a-deus-estao-devorando-cerebros-de-passaros-pelo-mundo/>>. Data de acesso: 03 jul. 2018.

Terra, P.S.; Agudelo, A. A. 1838. *Mantodea Burmeister*, In: RAFAEL, J. A.; MELO, G. A. R.; CARVALHO, C. J. B. de; CASARI, S. A.; CONSTANTINO, R. (Ed.). *Insetos do Brasil: diversidade e taxonomia*. Ribeirão Preto: Holos Editora, 2012. p. 323-331.



Por Lucas Ferreira

Editor e Ilustrador da Seção "Peng Lai em Quadrinhos da Revista Folha Peng Lai. É Instrutor de Kung fu e estudante de Artes Visuais - Licenciatura, pela FMU. Atualmente estagiando como Monitor de Artes, no Colégio Visconde de Porto Seguro.



XI Seminário Internacional Peng Lai Brasil

傳統武術無極螳螂門

Vagas
Limitadas



Peng Lai Brasil



KUNG FU TRADICIONAL



Fevereiro 2019

Mestre Shi Zheng Zhong

Peng Lai Taiwan

*Informações e Inscrições
nas Unidades Peng Lai*

www.penglai.com.br