

KUNG FU - WUSHU - 2018

Coordenador: ALBERTO REINALDO REPPOLD FILHO

Além da habilidade em combate e ganho de saúde, o wushu trabalha o desenvolvimento pessoal, advindo da disciplina, persistência e respeito aos limites; estrutura o corpo e a mente ajudando no equilíbrio psíquico e auxiliando a pessoa a saber ser derrotada e assim mesmo encarar novos obstáculos e desafios sem desistir. Há, também, um conjunto de exercícios que trabalham para a harmonização da energia nos aspectos psicológico e biológico humano. Se bem desenvolvido, possibilita um equilíbrio corporal total, buscando a paz interior, aumentando a saúde e a qualidade de vida. Possibilita, também, o controle do estresse, de angústias, ajudando na concentração e, é claro, na defesa pessoal. O Wushu pode ser praticado por adultos, idosos e crianças de ambos os sexos dependendo do estilo. Combina ginástica (acrobacias) completa de todo o corpo e sequências de movimentos chamados de Taolu ou formas, conhecidos vulgarmente como katis no Brasil, dada à influência do termo kata, usado no caratê. Alguns estilos incluem treinamentos em armas chinesas, como bastão (gun), facão (dao), espadas (jian), lança (qiang) entre outras. Os estilos internos de kung fu centram-se na energia da vida, técnicas circulares e no taoísmo. Os estilos externos focam na força muscular, técnicas lineares e na filosofia budista. Estes conceitos serão trabalhados com turmas mistas, em aulas com 1 hora de duração, duas vezes por semana. Em 2019 são oferecidas duas turmas, mistas e sem limitação nas idades, podendo crianças e adultos praticarem juntos: Turma 1: Iniciação e Treinamento ao Wushu, das 10h às 11h, com idade a partir dos 9 anos. Turma 2: Iniciação e Treinamento ao Wushu, das 17h30 às 18h30, com idade a partir dos 9 anos. Como o projeto é para iniciação ao Wushu, o único pré-requisito necessário é atestado médico liberando para prática de exercício físico. A modalidade Kung Fu - Wushu já está inserida na ESEFID desde 2015. As turmas de treinos de Wushu estão vinculadas ao grupo de lutas do Projeto Bugre Lucena. Com o aumento da popularidade junto à comunidade em geral, ampliamos a dimensão para um Projeto próprio, que nos leva a acreditar que dará muito certo.