



Revista Eletrônica de Taoísmo e Cultura Chinesa

Daojia 道家

Ano II nº 06

**Breve introdução aos
conceitos presentes
no Laozi**

A lição da Primavera

**QI GONG: um breve
panorama histórico e
cultural da Arte de
Nutrir a Vida**

Shen Nong Ben Cao Jing

Tempo de Mudança

**O Envelhecer: uma
visão segundo a
Medicina Natural Chinesa**

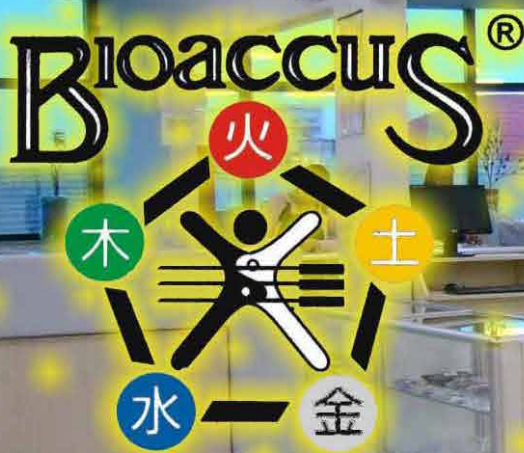
**Tao Gong Chuen -
O Tai Chi Taoísta**

O 7º Mês

**Os 18 Exercícios para a
Saúde do Imperador Qianlong**



**O Amor e a
Compaixão em
Guan Yin**



A mais completa linha de produtos para terapias



Livros e mapas terapêuticos



Vídeos didáticos

**Fones: (11) 3101-9040
3104-6302
3104-7552
3111-9040**

**Fax: (11) 3101-9039
3106-1694**

- * Grande variedade em equipamentos
- * Todos os tipos de macas e cadeiras de quick massage
- * Remetemos para todo o Brasil
- * Visite o site e consulte nosso catálogo
- * Venha conhecer nossa loja

Rua da Glória, 182 - 3o Andar - Liberdade - São Paulo (SP)

www.bioaccus.com.br

Visite-nos agora mesmo, é só clicar aqui: <http://www.bioaccus.com.br>

Expandindo Horizontes



Nossa publicação segue em crescimento e alcance, e também em credibilidade. Isso é fruto do trabalho de grandes articulistas que nos mandam seu material, compartilham suas experiências e conhecimento com nossos leitores. A produção da revista ainda é artesanal, cabendo exclusivamente a mim a tarefa penosa de seleção, montagem e diagramação da publicação. Isso implica em que qualquer problema pessoal ou profissional que eu atravessasse acarrete atrasos em nossa periodicidade. Mas o Taoísmo nos ensina que o caminho árduo e lento por vezes é mais seguro e nosso trabalho demonstra isso. Prestes a completar dois anos de existência, nossas fronteiras se expandem cada dia mais.

Depois da entrada de Mestre Miguel Martin, da Espanha, como articulista com seu material notável, agora recebemos de braços abertos a Victor Yue, de Cingapura, um pesquisador da cultura tradicional do Sudeste da Ásia e taoísta interessado em manifestações populares. Tenho o privilégio de conhecê-lo e trocar ideias há muitos anos e vi logo que seu material sobre o Taoísmo popular era excepcional, uma grande aquisição para nossa revista que tenta mostrar o Taoísmo em seu espectro mais amplo e fugindo um pouco da “rodinha” que vemos no Ocidente, com um Tai Chi Chuan aqui, uma Acupuntura ali, alguma alquimia, talvez uma meditação. O Taoísmo é toda uma cultura multimilenar e é nossa missão trazê-la até você, do jeito que ela é.

Claro que uma das grandes vantagens do Taoísmo é poder escolher onde você se encaixa, de modo que ninguém é obrigado a praticar qualquer tipo de religião, ritual ou entrar em qualquer seita chinesa. Nosso foco sempre é no Taoísmo filosófico e suas técnicas, mas é preciso conhecer o todo para entender a parte. E é aqui que você vai poder fazer isso. Não é nenhum sacrifício, pois as cerimônias taoístas são belíssimas, de vivo colorido e antiquíssimas tradições. Devemos fazer dessa riqueza cultural a nossa própria riqueza.

Como sempre existe o Yin para todo Yang, tivemos a tristeza de saber do falecimento do Prof. Antonio Moreira, estudioso de I Ching e discípulo do Mestre Liu Pai Lin, além de colaborador de *Daojia*. Grande incentivador de nosso trabalho, atendeu prontamente ao chamado para participar da primeira edição, quando não se sabia se a revista iria ter sucesso ou se morreria precocemente. Ele apostou firme em nosso trabalho, e não foi em vão. A *Daojia*, hoje, é um tributo aos taoístas como ele, que tem o Tao como caminho de vida e tudo fazem para iluminar o mundo. Deixo com vocês algumas palavras dele, que dentro da boa tradição taoísta prefere falar de seu Mestre:

“Mestre Liu transformou meu amor ainda livresco pelo Livro das Mutações numa ligação viva com a Natureza; numa compreensão real das transformações, dos ciclos e leis da vida; e no entendimento e na prática diária dos treinamentos de energia criados pelos sábios taoístas — inspirados pelos princípios do I Ching — para manter minha saúde e poder alcançar o contentamento, a serenidade e a longevidade que ele mesmo alcançou”.

Prof. Antonio Moreira (1952-2017)

Gilberto Antonio Silva

Editor

SUMÁRIO

- 08** Breve introdução aos conceitos presentes no Laozi
- 11** A lição da Primavera
- 12** QI GONG: um breve panorama histórico e cultural da Arte de Nutrir a Vida
- 16** Shen Nong Ben Cao Jing
- 18** Tempo de Mudança
- 20** O Envelhecer: Uma Visão Segundo a Medicina Natural Chinesa
- 26** Tao Gong Chuen - O Tai Chi Taoísta
- 30** O Amor e a Compaixão em Guan Yin
- 34** O 7º Mês
- 36** Os 18 Exercícios para a Saúde do Imperador Qianlong



Você em Daojia

Mande sua opinião, críticas, ideias e sugestões sem esquecer de mencionar seu nome completo e cidade/estado. Participe e deixe-nos saber sua opinião! Envie para revista@taoismo.org

**No Facebook**

Visite nossa comunidade taoista e deixe seu like:
Amigos do Tao
<https://www.facebook.com/amigosdotao/>



Daojia 道家

Nossa revista já tem endereço fixo na internet. Você pode baixar gratuitamente **TODAS** as nossas edições ou visualizá-las online.



NOVO SITE OFICIAL <http://revista.taoismo.org>



Observação sobre nomenclatura

Existe um problema que devemos enfrentar ao se estudar a cultura da China. Trata-se da maneira como se escrevem as palavras chinesas nos idiomas ocidentais.

Em chinês, as idéias são expressas através de sinais gráficos denominados "ideogramas". É praticamente impossível traduzir um ideograma por uma única palavra em idioma ocidental, qualquer que seja ele. Existe sempre uma idéia complexa por trás de cada desenho, que requer várias linhas de explicações. Para facilitar as interações entre as diversas culturas orientais e ocidentais criou-se a transliteração fonética, conhecida popularmente como "romanização".

Nesse sistema anota-se em alfabeto ocidental o SOM dos ideogramas, sua pronúncia, de modo que possamos articular as "idéias" e poder conversar e escrever nomes e endereços sem precisarmos recorrer aos ideogramas.

Entretanto, existe uma série de sistemas de transliteração diferentes. Os principais, que estamos acostumados a ver em obras sobre cultura chinesa, são o Wade-Giles e o Pinyin. O primeiro foi muito utilizado em livros especialmente vindos da língua inglesa. O segundo foi desenvolvido pelo governo chinês na década de 1950 e hoje é a transliteração oficial.

Veja a diferença abaixo:

Wade-Giles	Pinyin
Peking	Beijing
Tai Chi Chuan	Taijiquan
Chi	Qi
Lao-Tzu	Laozi
Chi Kung	Qigong
Tao Te Ching	Daodejing
Chuang-Tzu	Zhuangzi
Tao	Dao
I Ching	Yi Jing

Embora a maioria dos trabalhos ocidentais sobre cultura chinesa se baseiem na língua inglesa e muitos ainda utilizem o sistema Wade-Giles, optamos por colocar as expressões chinesas no sistema Pinyin, que afinal de contas é o oficial e cresce em utilização todos os dias. Assim, os termos chineses estarão sempre grafados em Pinyin, excetuando aqueles muito familiares aos brasileiros como Tao, I Ching, Tao Te Ching, Tai Chi Chuan, e alguns outros. Esta "licença poética" é utilizada mesmo em obras chinesas modernas.

Editor Responsável:

Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

Conselho Editorial:

Mestre Liu Chih Ming
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho
 Mestre Gutemberg Livramento
 Mestre Miguel Martin (Espanha)
 Victor Yue (Cingapura)

A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoismo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. Nosso único desejo é a difusão do conhecimento taoista para maior benefício dos brasileiros. Todo material postado aqui tem como objetivos o estudo, reflexão, análise e debate, acadêmico ou cultural, estando portanto amparado pela lei 9610/98.

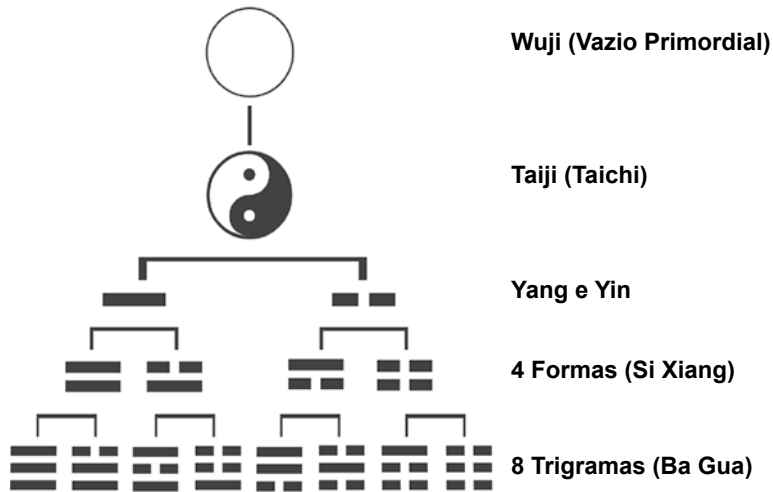
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material seu apareceu em nossa publicação de forma indevida, entre em contato.

Aceitamos anúncios pagos para custeio das despesas com a publicação. Entre em contato para saber de valores e condições.

Fundamentos

Não se perca em nossos artigos! Consulte aqui os fundamentos básicos da filosofia taoista.

Formação fundamental



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

Trigramas do I Ching (Yi Jing)

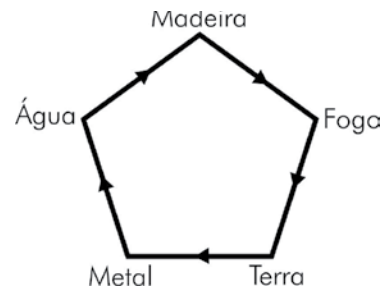


Cinco Movimentos (Wu Xing)

CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

Quando um movimento gera o outro. Os movimentos são interdependentes e se sucedem mutuamente o tempo todo, cada um dando condições dos demais existirem.

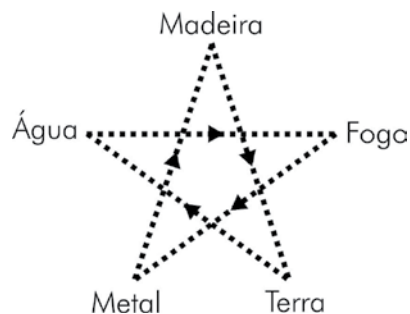
Madeira gera Fogo
Fogo gera Terra
Terra gera Metal
Metal gera Água
Água gera Madeira



CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

Quando um elemento exerce controle sobre outro. Note que muitas vezes se fala em "Ciclo de Destruição", o que não é correto. Energia não pode ser destruída, apenas transformada. O Ciclo de Controle apenas exerce uma moderação sobre o movimento que domina.

Madeira domina Terra
Terra domina Água
Água domina Fogo
Fogo domina Metal
Metal domina Madeira



Notícias

Falecimento do Prof. Antônio Moreira

É com pesar que noticiamos o falecimento do Prof. Antonio Moreira, nosso companheiro taoísta, no último dia 09 de outubro. Aluno de Mestre Liu Pai Lin, era grande conhecedor e divulgador de suas técnicas e especialista em I Ching.

Nascido em Sorocaba, em 1952, cursou Arquitetura e Ciências Sociais na USP, nos anos 70, sem concluí-los. Viajou pelo mundo, a trilhar diferentes caminhos espirituais e residir vários anos no exterior. Trabalhou como professor de idiomas, tradutor e jornalista.

Iniciou os estudos do I Ching em 1973, dando consultas e cursos de interpretação a partir de 1984. Em 1986 começou a estudar a visão taoísta do I Ching, o Tai Chi Chuan e os princípios da Medicina Tradicional Chinesa com o Mestre Liu Pai Lin, que o iniciou como seu discípulo taoísta em fevereiro de 1999.

Em São Paulo, ensinava o Tai Chi Pai Lin e o I Ching Taoísta, e dava consultas de orientação pessoal através do I Ching, complementadas pela Astrologia e acompanhadas pela Terapia Floral.

Prof. Moreira foi um grande incentivador de nossa revista e publicou uma matéria sobre I Ching em nossa primeira edição. Uma grande perda para a divulgação do Tao. Que ele possa encontrar seu Caminho com Luz e Tranquilidade.



Associação Brasileira de Qi Gong para Saúde (ABQS)

Seminário Internacional de Dao Yin Yang Sheng Gong com Mestre Miguel Martin



Mestre Miguel Martin

Mestre Zhang Guangde

Ministrante: Mestre Miguel Martin (Espanha) - 7º Duan e considerado o aluno ocidental mais avançado dentro do sistema

02 e 03 de dezembro

QIAN LONG YANGSHENG SHU

"Os 18 Exercícios Imperiais para Saúde"

06 e 07 de dezembro

Yang Sheng Tai Ji Shan Fan

(Forma de Leque do DYYSG)

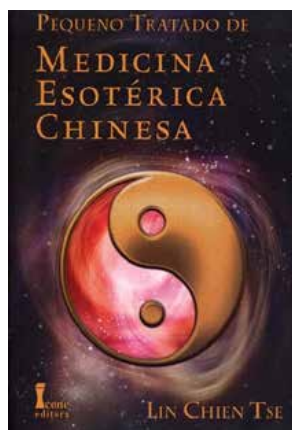
09 e 10 de dezembro

Poema de Dao Yin Yang Sheng Gong

Informações e Inscrições: Associação Brasileira de Qigong para Saúde

Email: abqsaude@gmail.com | **Tel:** 011 99858 7364/ 99980 8656

Livros

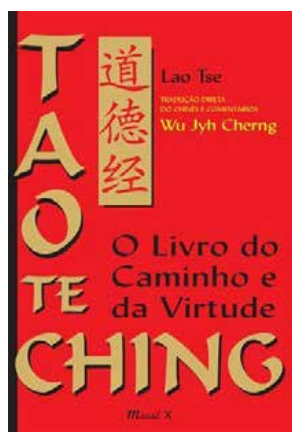


Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa

- Lin Chien Tse

“Este livro proporciona uma visão muito simples sobre o que aprendi durante meus anos de estudo com o Mestre Liu Pai Lin, apesar de ter frequentado as aulas com o Grão-Mestre Wang Te Chong quase concomitantemente. Esta obra é única e inédita para a maioria das pessoas, pois traz à tona a visão taoísta dos fatos, razão comum para quem trabalha com o Chi, Energia. O Mestre Liu Pai Lin foi considerado, antes de falecer, o “Último Grande Mestre Taoísta Vivo”, dada a sua competência. Taoísta quer dizer: “Treinador da Energia” – somos pessoas que fazem, pelo uso da Intenção, a Energia se concentrar, percorrer e reparar nosso universo interior, atingindo centros, meridianos, partes do corpo etc. e tornando-os vivos novamente. Apresento os princípios que regem o Esoterismo Chinês, desde a Geomancia conhecida por Feng Shui, a Astronomia e até a própria MTC, com suas quatro grandes divisões: Movimentos, Tai Chi Chuan, Pá Kuá Tsan e o Hsing Yi Chuan (aprendido com o Grão-Mestre Wang), além do Pá Tuan Chin; Meditação Taoísta, e seus Caminhos da Energia (Tao In); Chi Kung (Qi Gong) manifestações da energia e as atividades que estão sob a nomenclatura de Medicina Tradicional: Acupuntura, Massagem (Tui Ná), entre outras. Os ensinamentos apresentados provêm de duas linhagens tradicionais, Montanha Dourada e Porta do Dragão, pré-Revolução Cultural Chinesa. Enfatiza-se especialmente a MTC, explica a movimentação da energia, fazendo correlações com os meridianos e também torna conhecidos alguns dos mais importantes diagnósticos utilizados por ela. Lin Chien Tse

Páginas: 312 | ISBN: 978-8527412407 | Editora: Ícone



Tao Te Ching - o Livro do Caminho e da Virtude (Comentado)

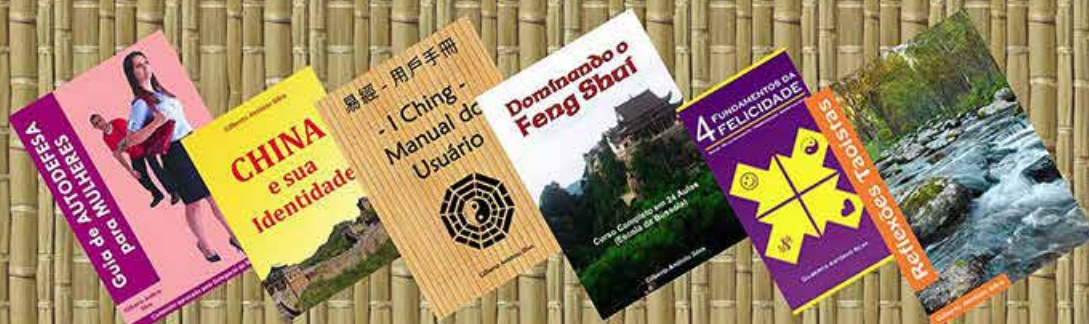
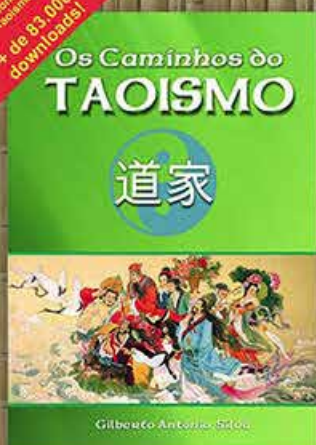
- Laozi (Trad. Wu Jyh Cherng)

O Tao Te Ching (Dào Dé Jing), o Livro do Caminho e da Virtude, nesta edição, traz seus 81 capítulos traduzidos diretamente do chinês e comentados pelo Mestre Wu Jyh Cherng, fundador da Sociedade Taoísta do Brasil. A interpretação aqui publicada é o resultado de palestras proferidas pelo mestre ao longo de vinte anos, no Rio de Janeiro e em São Paulo, para seus discípulos e alunos do Brasil. O Tao Te Ching é um texto profundo e simples. Suas palavras representam a estrutura central do Taoísmo, e os comentários do Mestre Cherng oferecem a decifração necessária de conceitos fundamentais da filosofia e do misticismo encontrados nas suas mensagens. Uma obra indispensável na estante de todo taoísta.

Páginas: 400 | ISBN: 9788574783598 | Editora: Mauad

A Sabedoria Milenar do Taoismo em Suas Mãos

Conheça os livros do Prof. Gilberto Antônio Silva



Disponível em:

amazon

estante
virtual



Saiba mais:
www.laoshan.com.br

Breve introdução aos conceitos presentes no LAOZI

Por: Luís Gonçalves Mariguela



Pouco se sabe sobre a vida de Lao-tse, sua existência é cercada de lendas e poucos registros históricos subsistem até os dias atuais. O registro mais antigo sobre sua vida é datada aproximadamente por volta de 100 a.C., na obra Memórias históricas (Shiji 史記) do célebre historiador chinês Sima Qian 司馬遷. Seu nome original era Er Dan Li (耳聃李), mas ficou conhecido pela alcunha de Lao-tse ou Laozi 老子, teria ele vivido por volta do século III a.C., e trabalhado como encarregado da conservação dos arquivos da dinastia Zhou, desanimado com o declínio social e político da dinastia Zhou, Lao-tse teria partido rumo ao oeste (ocidente) e nunca mais teria sido visto.

Segundo a lenda de sua partida, o guarda da fronteira teria pedido ao Lao-tse que este lhe escrevesse um livro contendo todo seu conhecimento, e assim foi composto o Livro do Caminho e da Virtude (Tao Te Ching [Daodejing] 道德經). Há também diversas lendas que tentam situar Lao-tse nos séculos V-IV a.C., para transformá-lo em um contemporâneo de Confúcio através de narrativas que descrevem encontros entre os dois pensadores, invertendo a ordem temporal dentro da corrente taoísta, situando dessa maneira Lao-tse e sua obra antes de Chuang-tse.

A estrutura da obra (Laozi ou Daodejing) de Lao-tse é característica da segunda onda da filosofia chinesa, que é menos especulativa e mais temporal, sempre evocando maneiras de agir frente aos problemas políticos da pré-unificação em 221 a.C., da mesma maneira que Mêncio e Xunzi 荀子 seguem os passos de Confúcio, Lao-tse é o herdeiro filosófico de Chuang-tse.

O Laozi é uma obra peculiar, pois é composto essencialmente de poemas concisos, simples e na maioria das vezes obscuros. “Se as estrofes do Laozi podem ser qualificadas como poéticas, não nos apresentam um pensamento filosófico “posto em versos”: é o próprio pensamento que procede por aforismos, metáforas, saltos bruscos de um assunto a outro, comparações brilhantes. Assim como o Zhuangzi, também o Laozi está à procura de uma forma de linguagem apta, se não a apreender, pelo menos a apontar para o indizível” (CHENG, 2008, p. 210). Porém a falta de referências históricas impede uma contextualização da obra, abrindo dessa forma possibilidades infinitas de interpretações e aplicações nos mais variados ramos: artes marciais, política, alquimia, cosmologia entre outros.

O Laozi rejeita de maneira categórica o moralismo confuciano e o ativismo moísta para propor o conceito do não-agir (wuwei) que é o conceito central de sua obra. O não-agir visa romper o ciclo de violência característico do período da composição da obra, com o intuito de vencer cedendo, partindo da constatação de que a força sempre volta contra si mesma.

Para aludir o conceito do não-agir Lao-tse recorre à metáfora da água (muito recorrente da filosofia chinesa), para Lao-tse a água representa o elemento mais humilde e fraco na aparência, que embora não resistindo a nada vence a resistência.

“Melhor ser como a água,/Que faz bem às dez mil coisas/E não briga./Ela se acumula onde os humanos não quiserem se deter,/Junto ao TAO.”

(LAO-TZU, 2002, p.18 [poema XVIII])

“Nada neste mundo é fraco e mole como a água./Mas, quando ataca o que é duro e forte,/Nada consegue vencer com tanta facilidade./O fraco domina o forte,/O mole domina o duro.”

(LAO-TZU, 2002, p.78 [poema LXXVIII])

A água é fortemente utilizada pelos taoístas como uma representação do TAO, pois assim como o TAO a água possui origem em uma fonte única e constante, porém manifesta-se das mais variadas formas, sendo múltipla e única, está no limite entre o nada e o algo. Outra importante associação que é feita com a água é pelo fato de sempre escorrer para baixo, aludindo à ideia de humildade, porém ao mesmo tempo em que busca o baixo ela é a origem de todas as coisas, por ser a origem de todas as coisas é o símbolo do feminino (Yin).

Partindo da constatação da característica feminina da água é que Lao-tse utiliza o termo “Mãe das dez mil coisas”, contrariando a posição masculina (Yang) que Confúcio privilegia.

“O Espírito do Vale nunca morre./Ele se chama a Mulher Misteriosa/O acesso à Mulher Misteriosa/Chama-se a raiz do Céu e da Terra,/Fluxo sem fim/De energia inesgotável.”

(LAO-TZU, 2002, p.06 [poema VI])

A escrita de Lao-tse é pautada em cima de um constante paradoxo, sempre em sentido oposto aos hábitos culturais enraizados na sociedade chinesa do século III a.C., ou seja: preferir o fraco ao forte, o não-agir ao agir, o vazio ao cheio... “A água e as metáforas associadas estão presentes para ilustrar este paradoxo: o fraco consegue triunfar sobre o forte, o flexível sobre o rígido. Trata-se não de demonstrar a brilhante desforra de um Davi contra um Golias, mas de neutralizar a violência colocando-se abaixo do agressor, pois o que provoca a agressão é colocar o outro em posição de inferioridade. Esta ideia, diga-se de passagem, está na base das técnicas de combate nas artes marciais chinesas (...)” (CHENG, 2008, p. 214).

“Trinta raios unem um eixo./A utilidade da roda vem do vazio./Queima-se o barro para fazer o pote./A utilidade do pote vem do vazio./Rasgam-se janelas e portas para criar o quarto./A utilidade do quarto vem do vazio...”

(LAO-TZU, 2002, p.11 [poema XI])

No Laozi a ausência possui mais presença do que aquilo que é presente, o vazio possui uma utilidade que o cheio não tem, contudo é importante salientar que a preferência pelo não-agir não é exclusão, pois o objetivo na exposição do paradoxo é demonstrar que as distinções feitas por hábitos ou convenções não possuem nenhum valor a priori.

“Reconheça a beleza, e a feiura nasce. / Reconheça o bem, e o mal nasce,/ O É e o Não-é geram-se um ao outro./ O difícil depende do fácil,/O longo se testa pelo curto,/O alto é definido pelo baixo,/O som é harmonizado pela voz,/O antes acompanha o depois...”

(LAO-TZU, 2002, p.02 [poema II])

Para os taoístas a retomada da complementariedade Yin/Yan é fundamental para perpetuar a harmonia, que por sua vez preconiza o equilíbrio entre as partes complementares, evitando criar distinções, pois as distinções criam preferências e as preferências destroem a harmonia.

Os paradoxos são fundamentais na compreensão da lei natural do devir cíclico, onde o forte deriva do fraco e depois retorna à origem após atingir seu ápice, sendo a lei natural o fundamento da harmonia dos homens e do mundo.

“Os seres humanos nascem fracos e macios. /Morrem fortes e rígidos./As dez mil plantas e árvores/Nascem tenras e macias,/E morrem murchas e ressecadas./Os rígidos e fortes/São companheiros da Morte/Os macios e fracos/São os companheiros da Vida...”

(LAO-TZU, 2002, p.76 [poema LXXVI])

“É no fraco e no passivo que o forte e o ativo têm sua origem; ora, todas as coisas, mais cedo ou mais tarde, são obrigadas a retornar à origem (...) Em virtude dessa lógica natural, segundo a qual todas as coisas que sobem deverão necessariamente voltar a descer, o fato de reforçar a força de inimigo pode, em último caso, servir para apressar sua queda.” (CHENG, 2008, p. 218). Dessa maneira a ética do sábio taoísta é seguir a lei natural, pois tudo retorna à fonte, ao centro (origem, TAO), quanto mais próximo do centro, mais próximo do TAO, portanto o sábio taoísta procura assegurar a constante alternância (alto/baixo, muito/pouco...[bá gua]) para sempre manter-se no centro.

Seguir a lei natural em certa medida é agir espontaneamente, cultivar o não-agir, porém o cultivo do não-agir não é inação, mas abster-se de toda ação intencional, premeditada em detrimento da espontaneidade própria da natureza. O não-agir é uma tentativa de retorno à uma instância natural da qual o homem desvinculou-se pela cultura (artificial).

“Conheça o masculino, mantenha o feminino, /Torne-se o canal do mundo. /Torne-se o canal do mundo./E o TE persistirá./Volte à infância./Conheça o branco, confirme o preto,/Torne-se o desenho do mundo./ Torne-se o desenho do mundo./ E o TE não vacilará./ Volte ao cepo [tronco cortado] antes de ser entalhado./ Conheça a honra, suporte a desgraça,/Torne-se o vale do mundo,/E o TE triunfará./Volte à simplicidade...”

(LAO-TZU, 2002, p.28 [poema XXVIII])

A infância para os taoístas e suas correlações são utilizadas como símbolo para a energia vital (qi) em estado puro, em sua potência gerativa máxima, sendo assim todo ser deriva da própria força do TAO através da energia original (yuanqi 元氣) que é a energia não canalizada que pulsa através da força do TAO denominada de TE 德 (dé). O TE pode ser compreendido como qualidade moral, virtude, mas ultrapassa a esfera ético/moral e permeia todo o universo, o TE impulsiona o yuanqi, é a força motriz do TAO que se reflete em toda forma de qi, inclusive o homem, agir segundo o TE é agir segundo o TAO.

Toda vida é um processo contínuo de diminuição do qi, uma vez impulsionado pelo TE, ela retorna para o TAO. Para retardar,

ou prolongar a vida é necessário cultivar e nutrir o qi através do qi gong [chi kung], que é, em última instância uma maneira de contemplar, aproximar-se do TAO, essa contemplação exige um retorno, ou ao menos uma aproximação da ORIGEM através do não-agir.

“TAO chamado Tao não é TAO. /Sem nome: a origem do céu e da terra./Dar nomes: a mãe das dez mil coisas./Vazio de desejo, percebe o mistério./Cheio de desejo, percebe manifestações./Tem a mesma fonte, mas nomes diferentes./Chame os dois profundos –/Profundos e de novo profundos:/Portal para todo o mistério.”

(LAO-TZU, 2002, p.01 [poema I])

O TAO comporta dois aspectos: um dizível e outro inefável. Enquanto origem o TAO é inominável, porém quando manifesta sua força (TE) e produz a matéria através da canalização e condensação do qi, o TAO passa a ser nomeável “Mãe das dez mil coisas”, “Nestes primeiros versos, construídos em paralelos, o indizível é evocado não pelas palavras, mas no equilíbrio das frases. Para não se deixar aprisionar no enunciado de uma proposição (seja afirmativa ou negativa), o Laozi enuncia imediatamente seu contrário, procedendo assim como um funâmbulo [equilibrista](...)” (CHENG, 2008, p. 226). O TAO é um constante indizível, mas engloba toda realidade dizível não separando a realidade inefável da dizível, ou seja, o mistério é justamente a compreensão de que, o múltiplo provém do uno, e o uno está no múltiplo, dessa maneira o múltiplo e o uno são designios para uma mesma realidade.

“Constante e Um não são transcendentais em relação ao mutante e ao múltiplo. Muito pelo contrário: a realidade em toda sua simplicidade decorre deles diretamente, organicamente, numa relação de geração e não num ato de criação ex nihilo” (CHENG, 2008, p. 228)

“O TAO gera Um, /Um gera Dois, /Dois geram Três, /Três geram as dez mil coisas./As dez mil coisas carregam a sombra./E abraçam o sol./A sombra e o sol, yin e yang./Fusão da respiração em harmonia...”

(LAO-TZU, 2002, p. 42 [poema XLII])

A geração progressiva demonstra os desdobramentos do qi através da força motriz do TAO (TE) e suas divisões infinitas através da dualidade yin e yang. É a compreensão dos desdobramentos do qi e de sua realidade última que leva o homem ao retorno de que trata Lao-tse, é na absorção dos opostos que se encontra o centro que harmoniza a vida do homem e o faz superar as distinções que o afastam do TAO.



Luís Gonçalves Mariguela - Praticante de wushu tradicional (externo) desde 2000 e (interno) desde 2005. Dedicou-se ao ensino de wushu tradicional desde 2003. Graduado em Filosofia, especializado em ensino de filosofia para o ensino superior. Fundador da Associação Wu Lung de Kung Fu Tradicional e dirigente da Escola Wu Lung de Wushu Tradicional. Pesquisa principalmente história do wushu, taoísmo e confucionismo.

Conheça o Taoismo aplicado ao dia a dia

Disponível em
impresso e ebook

Mais um livro do Prof. Gilberto Antônio Silva
para ampliar sua consciência

Reflexões Taoistas

Esta obra traz reflexões do autor sobre vários assuntos da vida humana, sempre sob a ótica do Taoismo. São 36 textos INÉDITOS com duas páginas em média. Uma leitura leve e dinâmica que pode ser feita de modo aleatório.

“As ideias de causa e consequência e de ordem linear não são tão fortes no Taoismo, o que lhe dá liberdade de criar sua própria forma de fazer as coisas como ler este livro. O importante é que essa leitura lhe faça sentido, fale com seu interior, e leve a reflexões mais profundas.”

- A Folha que Cai
- A Labuta da Espiritualidade
- Iluminação é Perda
- Crise e Mudança
- Vazio
- Os Três Tesouros do Tao
- Onde Mora a Sabedoria
- Mestre Para Quê?
- Nossos Limites
- Dois Caminhos
- A Força da Vida
- Tapete de Flores
- O Som do Silêncio
- Somos todos iguais
- Um Reflexo no Espelho e muito mais!

«O vazio em nós precede a obtenção do Tao. É a meditação e a harmonização com o Todo que nos leva à compreensão dessa realidade última. Quando nos afastamos de nossas noções de preenchimento nos deparamos com um grande vazio, uma realidade muito maior.»

Reflexões Taoistas - Texto «Vazio»

Lançamento

Reflexões Taoistas

Gilberto Antônio Silva

Para mais informações em como adquirir esta e outras obras do autor, visite nosso site.

www.laoshan.com.br

A lição da Primavera

Por: **Andrea Maciel Arantes**

O dia 21 de setembro marca o início da Primavera aqui no Hemisfério Sul. Aos poucos o clima frio vai embora, dando espaço para um calor brando acompanhado de brisas e uma nova paisagem. Na natureza, a primavera representa a renovação no ciclo das estações: as árvores crescem, florescem e se fortalecem.

Não é à toa que até hoje a teoria dos cinco movimentos ainda é base para o entendimento da medicina tradicional chinesa, do taoísmo e do I Ching. A Primavera está inserida no elemento Madeira, o primeiro dos cinco elementos que representa o fluir da vida. O vento, o frescor e a temperatura ideal são os alimentos para que o reino vegetal se manifeste. Durante a fotossíntese por exemplo, a planta transforma o calor do sol e da água em amido, componente encontrado nos carboidratos, que são a maior fonte de energia para a alimentação e é justamente o fígado (o órgão representante da Madeira) quem metaboliza os carboidratos e armazena o glicogênio, nossa grande reserva de energia.

A energia que chega ao organismo, sintetizada pelo fígado parte então, em todas as direções, traduzindo a importância das funções hepáticas. Todos os nossos movimentos físicos e emocionais dependem então das condições do fígado. Se o movimento diz respeito à saúde do fígado, portanto a estagnação, diz respeito à sua doença. Quando algo sai do controle, paralisa ou se atrasa é necessário rever os sinais que o próprio fígado está manifestando, seja através dos olhos, das unhas, das dores, das articulações, do ciclo menstrual ou mesmo da própria capacidade de lidar com o que vem da vida: mudanças, frustração, expectativa e emoções bem ou mal resolvidas.

Nesse sentido, os melhores alimentos para o fígado são aqueles oriundos do próprio reino vegetal e que carregam consigo a clorofila, o famoso pigmento verde presente nas folhas. Os vegetais verdes em especial, tem grande afinidade com o sangue e com a hemoglobina, o que contribui com a renovação e oxigenação do corpo humano.

Da mesma forma que os vegetais verdes renovam o sangue, para curar a estagnação é necessário se movimentar: buscar novos ares ou locais para se viver ou simplesmente passear, praticar exercícios físicos, se abrir ao aprendizado e expandir o entendimento da vida, é preciso fazer as coisas de forma diferente, ousar, dar vazão à criatividade e buscar ser tolerante à acidez da vida. Nem tudo é como se imagina ou como se quer por isso, a flexibilidade é o componente que mantém a Madeira fluindo com a vida. Da mesma forma que as plantas precisam de água e cuidados, o corpo e a vida também. Talvez a lição da Primavera esteja justamente em desenvolver a paciência dentro da expansão, ou, nos termos chineses, vivenciar o yin, dentro do yang.



Andrea Maciel Arantes, Técnica em Acupuntura (CEATA) e Massoterapia Chinesa (CEMETRAC), Pós Graduada em Cuidados Integrativos (UNIFESP), Graduada em Comunicação Social (UMESP), Graduanda em Nutrição (UNIVAP), autora dos livros “Dietoterapia Chinesa” e “Saúde e Longevidade na mesa” pela Editora Roca.
- www.dietoterapiachinesa.com.br
- contato@dietoterapiachinesa.com.br

O que comer na Primavera?

Se você quiser utilizar o conhecimento de alimentação taoista, que opera dentro dos conceitos da Medicina Chinesa, uma boa maneira de começar com facilidade é utilizar a tabela de correspondência entre as estações do ano e os Cinco Movimentos, através dos Cinco Sabores. É uma maneira simples e eficiente de se harmonizar com a natureza. E nunca se esqueça que a principal regra para a dieta dos adeptos do Taoísmo é comer moderadamente.

Alimentação durante a Primavera através dos sabores*

REDUZIR: ÁCIDO

NORMAL: AMARGO e SALGADO

REFORÇAR: DOCE e PICANTE



* Material extraído do livro “Os Caminhos do Taoísmo”

Qi Gong 气功: um breve panorama histórico e cultural da Arte de Nutrir a Vida

Por: Paula Faro

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 dos movimentos 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 工, 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 pelos 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 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) eram usados 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) onde cerâmicas com pinturas representando estes movimentos foram encontradas.



Fig.1 (esquerda para a direita): Fuxi, Shennong e Huang Di

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 a abordagem dadas as 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 导引图. 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 setenta. 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.



Fig.2: Dao Yin Tu

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 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 Chines. 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 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.

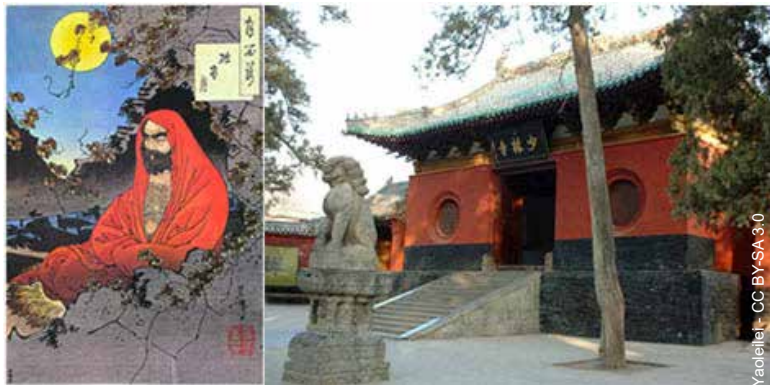


Fig.3: Bodhidharma e o Mosteiro Shaolin

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 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 series 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 五禽戲 – 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, a ele 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.



Figure 4: General Yue Fei

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 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.



Figure 5: Zhang San Feng

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 ao 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.

Indicações de leitura:

- The Root of Chinese Qi Gong: secrets for Health, Longevity and Enlightenment, Dr. Yang Jwing Ming. Editora YMMA
- Chinese Medical Qi Gong, Tianjun Liu. Editora Singing Dragon
- Chi Kung (Qi Gong) para a Saúde e a Vitalidade, Wong Kiew Kit, Editora Pensamento.
- Pa Tuan Chin, Oito Peças do Brocado, Fernando De Lazzari. Edição do autor.
- Yí Jin Jing, Associação Chinesa de Qi Gong para a Saude. Editora Foreign Languages Press
- Ba Duan Jin, Associação Chinesa de Qi Gong para a Saúde, Editora Foreign Language Press.

- Chi Kung da Camisa de Ferro, Mantak Chia. Editora Cultrix.

Indicações filmográficas:

- O Mistério do Chi:
<https://youtu.be/FQwVyKI7F7w?list=PLMAe7oDYp1Q-4bnoCAPp-tG-jN7YIhOX4E>
- A Arte Chinesa da Cura:
<https://youtu.be/TQloBhjCUc4?list=PLMAe7oDYp1Q-4bnoCAPp-tG-jN7YIhOX4E>
- Damo, Mestre Zen:
https://youtu.be/GQIK8m_Z8fo?list=PLMAe7oDYp1Q-4bnoCAPp-tG-jN7YIhOX4E
- The Kung Fu Dragons of Wudang:
<https://youtu.be/jymZOTf5V7I>

Imagens:

Figura 1:

Fu Xi: http://tupian.hudong.com/a3_67_34_16300000358407125346349386010.jpg.html, Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8921316>
Shennong: Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=371230>
Huang Di: Por mural painting from Han dynasty - Li Ung Bin, Outlines of Chinese History, Shanghai 1914, Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4298114>

Figura 2

Dao Yin Tu: http://www.tao-yin.com/tao-yin/img/ba_daoyintu.gif

Figura 3

Bodhidharma: Por Tsukioka Yoshitoshi - en.wikipedia, Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=280892>

Shaolin: Por User:Yaoleilei - Obra do próprio, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=111852>

Figura 4

Yue Fei: Por Original uploader was TarcísioTS at pt.wikipedia - Originally from pt.wikipedia; description page is/was here. http://en.wikipedia.org/wiki/Image:Yue_fei-brightened.jpg, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2062143>

Figura 5:

Zhang San Feng: Por Este ficheiro foi inicialmente carregado por TarcísioTS em Wikipédia em português - Transferido de pt.wikipedia para o Commons por Lijealso utilizando CommonsHelper., Domínio público, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7257510>



Paula Faro (杨雅馨 - Yángyǎxīn) é instrutora de Tai Chi Chuan da Família Yang e Chi Kung formada pela Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan. Em 2015 foi reconhecida na China, em cerimônia oficial, como discípula direta do Mestre Yang Jun, atual detentor da Linhagem Tradicional de Tai Chi Chuan da Família Yang.
www.aartedenutriravida.blogspot.com

SHEN NONG BEN CAO JING

- A ARTE E A SABEDORIA SUTIL DOS GRANDES MESTRES -

Por: Ernani Franklin

Que vem a ser o Tratado Sobre Raízes e Ervas do Divino Lavrador conhecido por *Shen Nong Ben Cao Jing* [神农本草经]?

O clássico conhecido como *shen nong ben cao jing* ou tratado sobre raízes e ervas de *shen nong*, o Divino Lavrador ou Agricultor Celestial, é um dos 10 clássicos pre-modernos da medicina chinesa considerado prioridade para pesquisa na literatura médica chinesa. É a mais antiga obra tratando sobre plantas e substâncias de origem vegetal e mineral para uso medicinal. Sua paternidade foi atribuída a um imperador mítico conhecido como *Shen Nong*, que teria vivido por volta de 2.800 a.c. Também conhecido como *Ben Cao Jing* ou simplesmente *Ben Jing*, é um dos dois mais importantes textos da M.T.C. juntamente com o *Huang Di Nei Jing*. O *Huang Di Nei Jing* - Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo - é o tratado crucial da teoria médica chinesa, especialmente sobre acupuntura e moxabustão, enquanto o *Ben Cao Jing* é a obra fundamental sobre a medicina herbática chinesa. Toda a literatura médica chinesa, seja tradicional ou contemporânea, é construída sobre os fundamentos desses dois textos seminais.

Quais as referências históricas do *Ben Cao Jing*?

Os originais do texto se perderam e aos poucos o tratado foi sendo reconstituído a partir do início da nossa era. Com base na tradição oral anterior, o material foi sendo escrito, corrigido, e comentado por *Tao Hongjing* [陶弘景], médico taoista que viveu entre 456-536 d.c.. Segundo ele esses conhecimentos farmacológicos teriam sido colhidos por médicos da dinastia Han posterior (25-220 d.c.). Esta hipótese é reforçada pelo fato do texto estar repleto de receitas para preservar a saúde e alcançar a imortalidade, de acordo com os anseios dos alquimistas taoistas daquela época.

Tao Hongjing menciona diversas obras sobre medicamentos e diferentes edições do *Ben Cao Jing* sobre as quais ele trabalhou. Ele cita diversos autores que antes dele teriam contribuído na revisão das versões mais antigas da obra. Ele próprio escreveu um comentário em 7 volumes sobre o *Ben Jing*, denominado *Ben Cao Jing Jizhu*, Comentário sobre o Tratado Ben Cao. Ele adicionou 365 novas substâncias medicinais às 365 outras tradicionais. Estas 730 drogas foram classificadas em 1) minerais, 2) ervas, 3) árvores, 4) animais, 5) legumes e frutas, 6) grãos.

Lamentavelmente todo este material se extraviou. Mas estas informações foram confirmadas através dos anais da dinastia



Sui, publicados algumas décadas depois, bem como nos anais da dinastia Tang.

Sun Si-Miao, renomado médico da dinastia Tang (618-907 d.c.), incorporou trechos inteiros do *Ben Jing* no seus escritos de prescrições terapêuticas. *Tang Shen-wei* em 1108 d.c. escreveu importante obra que sobreviveu e serviu de base para a recompilação do *Ben Jing*. *Li Shi-zhen* no final da dinastia Ming (1368-1644 d.c.) também contribuiu como fonte de consulta no seu tratado *Ben Cao Gang Mu* - Grande Compêndio de Materia Médica. Outras contribuições mais recentes foram escritas por *Lu Fu* em 1616, *Sun Xingyan* em 1799, *Gu Guanguang* em 1844 e *Mori Rishshi* no Japão por volta de 1850, que foram amplamente difundidas. Desse modo, diferentes versões do *Ben Cao Jing* chegaram aos dias de hoje servindo de base para a reconstituição do texto original.

Modernamente as traduções para o inglês de *Yang Shou-zhong* - *The Divine Farmer's Materia Medica* e a de *Sabine Wilms* - *The*

Divine Farmer's Classic of Materia Medica estão disponíveis para os praticantes e estudiosos ocidentais de medicina chinesa. Em português estão disponíveis as traduções de Julio Garcia - Clássico de Materia Medica de Shen Nong e de Reginaldo Filho - Clássico da Matéria Médica de Shen Nong (este baseado na tradução de Sabine Wilms).

Como o texto do Shen Nong Ben Cao Jing foi apresentado ?

Os ocidentais normalmente consideram a medicina chinesa como medicina taoista. Na verdade a grande maioria dos livros sobre medicina chinesa foram escritos por autores que se consideravam confucionistas. No entanto o Shen Nong Ben Cao Jing é um exemplo definitivo da contribuição do taoismo para o desenvolvimento da medicina chinesa. No texto pode ser observado um grande interesse do autor em apresentar ervas e substâncias com o objetivo de alcançar a imortalidade e adquirir outros poderes e habilidades. Além disso há muito mais referências à demonologia nesta obra que em outras de autores confucianos.

Os leitores modernos que se deparam com a possibilidade de alçar voo e exorcizar demônios através do uso de medicamentos chineses deveriam compreender o contexto histórico e a origem dos conceitos escritos.

O conteúdo da obra descreve os ingredientes da medicina chinesa, seus sabores e naturezas (i.é. temperatura), bem como suas funções e indicações. De acordo com o livro, os medicamentos apresentam cinco sabores básicos - amargo, doce, picante, salgado e azedo - e quatro tipos de energia (Qi) ou natureza - quente, morna, fresca e fria. Doenças frias deveriam ser tratadas com medicamentos frios e doenças quentes tratadas com medicamentos quentes. Este livro também apresentou o primeiro critério de classificação dos medicamentos chineses em três níveis ou categorias: superior, médio e inferior. Os medicamentos superiores (correspondentes ao Céu) são recomendados para a manutenção da vitalidade e preservação da saúde, não apresentando toxicidade, podendo ser usados regularmente. Os medicamentos de nível médico (correspondente à Humanidade) são benéficos à natureza humana e apresentam funções terapêuticas sem maiores efeitos colaterais. Os medicamentos inferiores (correspondente à Terra) são usados para tratar doenças e possuem alguns efeitos tóxicos, devendo ser administrados com critério e por tempo limitado para evitar efeitos colaterais.

Além dessa classificação as substâncias medicamentosas podem ser classificadas como: soberano, ministro, assistente e emissário. Os medicamentos soberanos servem principalmente para nutrir a força vital, yang ming [養命]; os classificados como ministros servem principalmente para nutrir a natureza inata, original, yang xing [養性]; os assistentes se prestam a tratar a enfermidade apropriadamente e os emissários servem para conduzir as outras substâncias pelo organismo de forma mais adequada ou fazê-las mais assimiláveis.

Um trecho do texto, como exemplo, que se refere ao uso do ginseng, renshen [人參], radix ginseng, panax ginseng.

"Doce, ligeiramente frio, não tóxica. Fortalece principalmente os cinco órgãos zang, acalma o shen (espírito), estabiliza as almas hun e po, controla as palpitações, o pânico, elimina o Qi maléfico, clareia a visão, abre o coração, beneficia a sabedoria. Tomado prolongadamente deixa o corpo leve e estende a vida. Outras denominações: renxian, guigai. Cresce nas montanhas e vales."

Fontes:

1. https://fr.wikipedia.org/wiki/Shennong_bencao_jing
2. http://www.biblio.nhat-nam.ru/The_Divine_Farmers_Materia_Medica.pdf
Yang Shouzhong, The Divine Farmer's Materia Medica, 1997 Blue Poppy Press, Boulder, CO.
3. <http://www.chinaknowledge.de/Literature/Science/shennong-bencaoqing.html>
4. Unschuld PU, Medicine in China: History of Pharmaceutics, 1986 University of California Press, Berkeley, CA.
5. Artigo da revista Corpo e Mente sobre a edição em português: Clássico da Matéria Médica de Shen Nong - tradução de Reginaldo Filho com base na versão inglesa de Sabine Wilms - The Divine Farmer's Classic of Materia Medica // http://corpoemente.com.br/texto.php?id_artigo=6629&C=357&S=0



Material de apoio : Grupo Tai Chi Pai Lin - Ba
Pesquisa, adaptação e tradução: **Ernani Franklin**



Fale com a gente:

grupotaichipailin.ba@gmail.com



Por: Gilberto Antônio Silva

A palavra que mais temos ouvido hoje é “crise”. Alguns setores, com razão, por dependerem de mercados externos. Outros, mais por medo e boatos do que por realidade. Vejo todos os dias pessoas se retraindo de medo diante desta “crise” e outras expandindo seus negócios ou abrindo filiais. Qual a diferença básica entre eles?

Mudanças ocorrem continuamente em nossas vidas. Mudamos quando envelhecemos, mudamos de casa, de escritório, de parceiro, de carreira, de ideias, de conceitos, de projetos. Estamos sempre mudando, continuamente, quer queiramos ou não. Esta necessidade de mudança é expressa na filosofia oriental pelo I Ching [Yi Jing], o Livro das Mutações da velha China, escrito em 1121a.C. Segundo esta obra, que é o alicerce de toda a cultura chinesa, tudo neste universo permanece em constante estado de mutação, de mudança. E não podemos escapar a isto, por mais que tentemos. E como os seres humanos tentam!

A inevitabilidade da mudança nos conduz naturalmente a outro conceito taoista: a não-ação (wuwei). Uma das razões para que se entenda a não-ação é justamente a constância das mudanças. Alguém que possui uma mentalidade rígida, que se apegue a convicções específicas e possui pouca flexibilidade de ação tende a sofrer mais com as mudanças. A não-ação mostra justamente a possibilidade de se ajustar aos acontecimentos, permitindo que possamos fluir pela correnteza das mutações e transformações diárias, de modo natural e harmonioso.

Mas se a mudança é inevitável, porque não direcioná-la para nossos objetivos? Existe uma história Zen de que eu gosto muito e que aconteceu de verdade. Dois americanos foram ao Japão fazer um retiro em um mosteiro Zen. Depois do almoço o abade solicitou que todos os monges fossem até o terreno dos fundos para que pudessem retirar enormes pedras que estavam atrapalhando o lugar da nova horta. Os dois americanos atacaram a primeira pedra, imensa, e ficaram um tempo enorme tentando arrastá-la e empurrá-la, mas ela era por demais pesada. Depois

de muito esforço o abade chegou até eles e perguntou se havia algum problema, pois todos os demais já tinham terminado sua tarefa. Eles disseram que não conseguiram porque a pedra era muito pesada. O abade então perguntou a eles se tinham observado para onde a pedra queria ir. Eles olharam um para o outro sem entender nada. O abade então foi até a pedra e, depois de um exame rápido, pressionou um lado com a mão e a pedra rolou um pouco. Pressionou outro lado e ela se deslocou de novo, mais um pouquinho. Em pouco tempo a pedra estava fora do morro.

O que podemos entender disso é que existe sempre uma tendência de movimento em tudo e que podemos aproveitar esta tendência para nossos objetivos. Se você sempre quis ter o próprio negócio e por causa da “crise” perdeu o emprego, esta pode ser a hora de trabalhar por conta própria. Um vendedor ambulante de salsichas cozidas dos EUA no século XIX emprestava uma luvinha de algodão para que seus clientes não sujassem as mãos. Depois de muito prejuízo (pois grande parte deles se esquecia de devolver a luva) ele resolveu enfiar a salsicha dentro de um pãozinho. Inventou o cachorro-quente, porque as coisas estavam caminhando naquela direção e, ao invés de desistir por conta do prejuízo, ele buscou uma nova abordagem.

Sempre que se deparar com mudanças significativas em sua vida, pare e responda estas questões:

- 1- Qual a verdadeira influência disso em minha vida? (seja sincero e deixe as emoções de lado)
- 2- O que essa situação está tentando me dizer? (sempre existe uma lição oculta em toda mudança)
- 3- Em que direção isso está me levando? (as mudanças alteram o fluxo de acontecimentos – verifique qual a tendência deste fluxo)
- 4- Como utilizar isto em meus objetivos? (verifique qual parte de seus objetivos podem ser alcançados ou aproximados através desta mudança)

Veja que, para direcionar uma mudança segundo seus objetivos, você primeiro deve ter um objetivo, certo? Trace metas de vida e estabeleça alguns cronogramas. Nada estressante, mas que mostre que você tem um plano de voo para sua vida e não caiu aqui de pára-quadras. Esta parte é muitas vezes a mais difícil. Se você não tem uma meta ou objetivo então não pode reclamar dos desvios da vida, pois todo lugar é um lugar. Mas se você tem uma direção decisiva, pode comandar os acontecimentos para poder alcançá-la. E, acredite, você pode alcançar tudo a que se propuser. Tudo. É só ter esta meta bem clara em sua mente e prestar atenção às mudanças de sua vida, para que possa conduzir as coisas até ela.

Relaxe e se deixe levar pelo fluxo das mudanças.

Esta é a sabedoria do Tao.



Gilberto Antônio Silva é jornalista, acupunturista e escritor. Estudioso de filosofia e culturas orientais há 40 anos, atua no mercado editorial de cultura oriental desde 1991 e é autor, entre outros, dos livros “China e sua Identidade” e “Os Caminhos do Taoísmo”. É taoísta e atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da Revista Daojia. E-mail: gilberto@laoshan.com.br

18 a 20

NOVEMBRO

(feriado)

com

Andrea Maciel

Jaime Kuk

Neide Toyota



Chi Kung e Nutrição na natureza

**VIVÊNCIA DE EXPERIÊNCIA ÚNICA INTEGRADA À NATUREZA
PARA PROMOVER SAÚDE E LONGEVIDADE**

- ◆ Práticas Corporais (Chi Kung)
- ◆ Alimentação Terapêutica
- ◆ Vivência Energética
- ◆ Filosofia Oriental
- ◆ Caminhada Meditativa



Fazenda Serrinha: um lugar de transformação, que resgata os processos da natureza e promove experiência!
Um refúgio a 90 km de São Paulo (Graganã Paulista)

Informações:

(11) 5594-4484 • (11) 9.8667-9604 (neide) • (11) 9.8939-6059 (Demy) • (11) 9.8511-8561 (Andrea)
e-mail : contatoarteniten@gmail.com

O Envelhecer:

Uma Visão Segundo a

Medicina Natural Chinesa

Por: Leandro Assis Teixeira

Da Velhice: considerações iniciais

A visão fragmentada do ser humano é resultado nítido da existência de paradigmas que, social e historicamente construídos, resultaram na dificuldade de pesquisar temas tão abrangentes como o envelhecimento.

O envelhecimento é a um só tempo, um fenômeno bio-fisiológico, psicológico, sociocultural e existencial. Apesar da variabilidade de seus marcadores cronológicos refere-se, em termos gerais e no plano biossocial a perdas e regressões claramente observáveis em todos os seres vivos e que, presentes ao longo da vida, resultam da ação de diferentes variáveis, a exemplo das genéticas, dos danos acumulados e do estilo de vida, além das alterações psicoemocionais (GUEDES 2001). Como tal, é um fenômeno altamente complexo e variável, comum a todos os membros de uma determinada espécie, envolvendo mecanismos deletérios que afetam a capacidade de desempenhar um grande número de funções (HEIKKINEN 1998). Trata-se de um processo multidimensional e multidirecional, pois há grande variabilidade na taxa e direção das mudanças (ganhos e perdas) em diferentes características, em cada indivíduo e entre indivíduos (HEIKKINEN 1998).

Hoje o envelhecimento é visto como uma fase de desenvolvimento humano e não como período exclusivamente de perdas e incapacidades. É um processo que acompanha todo o percurso de vida. Ser velho significa “ter muitos anos”, ter vivido e ter envelhecido (HARMAN, 1998).

Como fenômeno mundial, o envelhecimento populacional levanta questões importantes, tanto do ponto de vista individual, como do ponto de vista coletivo (social, cultural, econômico, de saúde, etc.); questões que são interdependentes. Segundo SPIRDUSO (1989), uma das questões mais importantes é saber se o ciclo de vida aumentado pode ser vivido com qualidade, ou se constitui apenas um período de maior prevalência de estados patológicos e de morbidades que precedem à morte.



O envelhecimento traz, como uma de suas consequências, a diminuição do desempenho motor na realização das atividades da vida diária (AVD), o que, entretanto, não leva as pessoas a se tornarem, necessariamente, dependentes de outros. Embora cerca de 25% dos idosos cheguem ao estado de dependência para realizar tarefas cotidianas (SPIRDUSO, 1989), o que é uma parcela considerável da população, essa situação não se aplica à totalidade dos idosos, nem é uma condição que todos enfrentarão quando envelhecerem.

Olhar clássico da medicina natural chinesa.

A medicina natural chinesa aponta o processo de envelhecimento como o resultante de um decréscimo da Essência (Jing) do Rim (Shen) por toda nossa vida. A essência (Jing) do Rim (Shen) declina com a idade e na verdade, a sintomatologia associada com o envelhecimento é decorrente da deficiência dos mesmos. A audição diminui porque a Essência (Jing) do Rim (Shen) não pode alcançar os ouvidos, os ossos tornam-se quebradiços e debilitados por causa da Essência (Jing) do Rim (Shen) que falha ao nutrir os ossos e a medula óssea, a função sexual decresce em decorrência a um declínio da Essência (Jing) do Rim (Shen) e o Fogo do Portão da vitalidade (Ming Men) que não pode nutrir os órgãos sexuais. O nascimento e o crescimento dos cabelos dependem da essência Jing e do sangue (XUE). O Rim armazena a essência e diz-se que reflete o seu brilho nos cabelos, sendo estes, vindos do excesso do sangue (XUE). No adulto jovem que tem abundância de essência e de sangue (XUE), os cabelos possuem brilho e cor. A insuficiência da energia (QI) e do sangue (XUE) no velho deixa os cabelos brancos e ralos.

A palavra Ming Men aparece primeiramente no Ling Shu. Seguindo em Nan Jing, 36ª questão, onde passou a corresponder a um órgão interno “Cada um dos rins tem uma denominação”. O da direita é o Ming Men e o da esquerda é o rim. O Ming Men (porta da vida) é o local da morada da essência do espírito que é ligado à energia primordial. Várias são as teorias e as controversas a

respeito da localização e da função fisiológica do Ming Men. Todas estas teorias são concordantes quanto à ligação do Ming Men com o Rim, sendo que o rim é considerado a base dos cinco órgãos contendo o verdadeiro Yin e o verdadeiro Yang.

Quando se diz que o rim armazena a energia essencial Jing Qi, esta corresponde à essência congênita e à essência adquirida. A primeira é a essência herdada do pai e da mãe no nascimento é a substância original que promove o desenvolvimento do embrião, a segunda é proveniente da ingestão alimentar que ao passar pelos processos de transporte e digestão das funções do baço e do estômago forma a energia essencial. A energia essencial que sobra, depois de nutrir as atividades funcionais dos órgãos e das vísceras, é armazenada no rim. O suporte nutritivo continua até que a energia essencial do rim chega a um nível máximo, para depois gradualmente diminuir, enfraquecendo até se esvaír. A energia essencial do rim é à base das atividades vitais do organismo. A diminuição desta é acompanhada de um decréscimo da função sexual e endócrina, que é acompanhada de uma diminuição da capacidade reprodutora até o seu completo desaparecimento, dando início ao processo de envelhecimento propriamente dito.

Em relação aos tecidos do corpo humano, o rim é relacionado aos ossos. Controlando os ossos e gerando a medula, manifestando toda a sua energia, no brilho e no vigor dos cabelos. A abundância da energia essencial do rim influencia não somente a formação e desenvolvimento dos ossos como também o desenvolvimento e a manutenção do cérebro e medula espinal. Os ossos frágeis, fáceis de fraturarem em idosos são relacionados a uma insuficiência da energia essencial e a um vazio insuficiente da medula óssea. Conforme as pessoas envelhecem, o Jing Qi fica deficiente e fraco, os cinco Zang desvanecem e o Zheng ou Qi torna-se insuficientes.

Assim as seis energias (Qi) perversas, podem invadir facilmente os corpos dos idosos e provocarem doenças. Por isso é comum ver velhos com quadros de asma recorrente ou tosse quando se aproxima o inverno ou sofrerem colapso e morte súbitos durante o calor intenso do verão ou frio no inverno.

Tratado sobre a Verdade Natural nos Tempos Antigos – Texto extraído do Livro de Acupuntura do Imperador Amarelo – Tradução dos 34 capítulos de Huang Ti Nei Ching Su Wen.
Evolução da vida

Huang Di ou Huang-Ti (黃帝) (pinyin: huángdì), conhecido como o Imperador Amarelo, é um dos Três Augustos, reis lendários, sábios e moralmente perfeitos que teriam governado a China durante um período anterior à Dinastia Xia. O Imperador Amarelo teria reinado de 2697 a.C. a 2597 a.C. Foi considerado o ancestral de todos os chineses da etnia Han (a principal etnia da China) e o introdutor do antigo calendário chinês, bem como o criador lendário de importantes elementos da cultura chinesa, como o taoísmo, a astrologia chinesa, o Shuai Jiao, a medicina chinesa e o feng shui. (Fonte: wikipedia)

O Imperador Amarelo foi dotado de talentos divinos, nos

tempos antigos em que nasceu: na primeira infância já sabia falar; muito jovem ainda era dotado de entendimento e sagacidade, em adulto foi sincero e compreensivo e quando atingiu a perfeição ascendeu ao Céu.

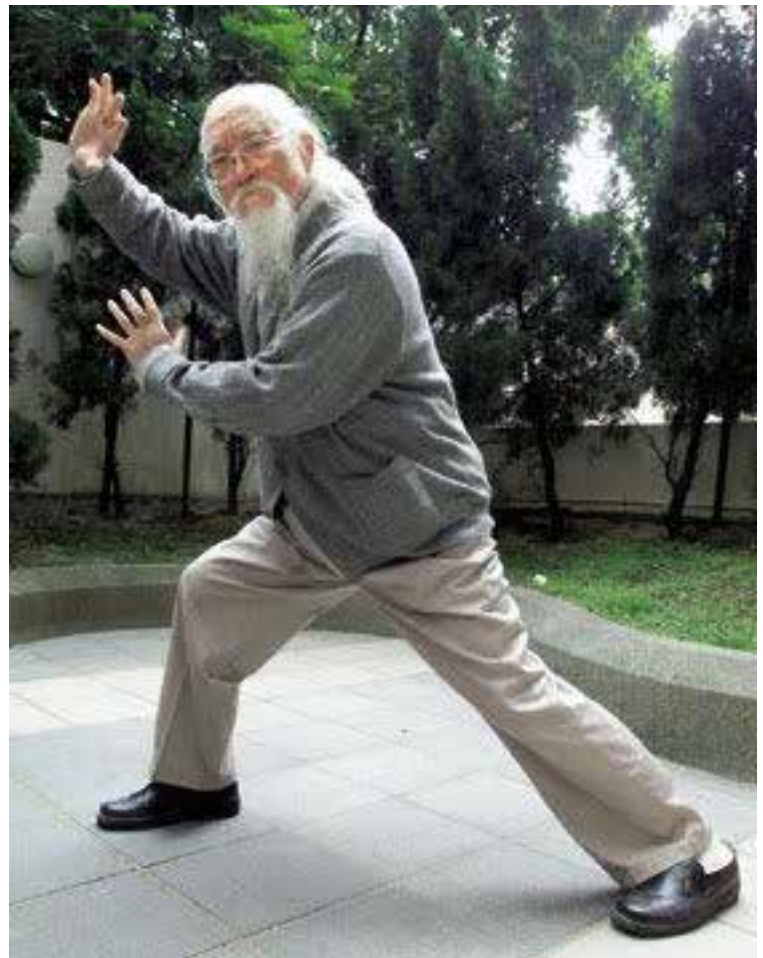
Uma vez, o Imperador Amarelo dirigiu-se a T'ien Shih, o mestre divinamente inspirado, nos seguintes termos:

- Ouvi dizer que nos tempos antigos as pessoas viviam mais de um século e mesmo assim permaneciam ativas e não se tornavam decrepitas nas suas atividades. Hoje em dia, porém, as pessoas só vivem metade desses anos e mesmo assim tornam-se decrepitas e débeis. É porque o Mundo muda de geração para geração? Ou será porque a espécie humana está negligenciando as Leis da Natureza?

E Ch'i Po respondeu:

- Antigamente, essas pessoas que compreendiam o Tao moldavam-se de acordo com o Yin e o Yang e viviam em harmonia com as artes da adivinhação.

Havia temperança no comer e no beber. As suas horas de levantar e recolher eram regulares e não desordenadas e ao acaso. Graças a isso, os antigos conservavam os seus corpos unidos às suas almas, a fim de cumprirem por completo o período de vida que lhes estava destinado, contando cem anos antes do passamento.



Hoje em dia, as pessoas não são assim; consomem vinho como bebida e adotam a temeridade e a negligência como comportamento habitual. Entram na câmara do amor em estado de embriaguez; as paixões exaurem lhes as forças vitais; o ardor dos desejos dissipa lhes a verdadeira essência; não são hábeis na regulação da sua vitalidade. Devotam toda atenção ao divertimento dos seus espíritos, desviando-se assim das alegrias da longa vida.

Levantam-se e deitam-se sem regularidade. Por tais razões só chegam a metade de cem anos e degeneram.

Na antiguidade mais remota os ensinamentos dos sábios eram seguidos pelos que se encontravam abaixo deles. Os sábios diziam que a fraqueza, as influências insalubres e os ventos nocivos deviam ser evitados em ocasiões específicas. Sentiam-se tranquilamente satisfeitos no nada e a verdadeira força vital acompanhava-os sempre, preservavam dentro de si o vigor primitivo. Assim, como podia a doença acometê-los?

Reprimiam a vontade e reduziam os desejos; os seus corações estavam em paz e sem qualquer medo; os seus corpos labutavam e, contudo, não sentiam fadiga.

O seu espírito respeitava a harmonia e a obediência, estava tudo de acordo com os seus desejos e conseguiam o que desejassem. Achavam excelente qualquer espécie de comida e qualquer espécie de vestuário os satisfazia. Sentiam-se felizes em todas as circunstâncias. Para eles, não importava que um homem ocupasse na vida uma posição elevada ou inferior. Os homens assim se podem chamar puros de coração. Não há desejo capaz de tentar os olhos destas pessoas puras e sua mente não pode ser desencaminhada pelos excessos nem pelo mal.

Numa sociedade assim, quer os homens sejam sensatos, quer idiotas, quer virtuosos, quer não tem medo de nada, estão em harmonia com o Tao, O Caminho Certo. Por isso, os antigos viviam mais de um século e permaneciam ativos e sem se tornarem decrepitos, porque a sua virtude era perfeita e nada jamais a punha em perigo.

O imperador perguntou:

- Quando as pessoas envelhecem, não podem mais ter filhos. É por terem esgotado a sua força na depravação ou por sorte natural?

Ch'i Po respondeu:

- Quando uma menina tem sete anos, as emanções dos seus rins tornam-se abundantes, começa a mudar os dentes e seu cabelo fica mais comprido. Quando completa o décimo quarto ano começa a menstruar, pode engravidar e o movimento do

pulso da grande artéria é forte. A menstruação ocorre em períodos regulares e assim a moça pode dar à luz uma criança.

Quando a moça atinge a idade de vinte e um anos, as emanções dos seus rins são regulares, o último dente saiu e está completamente desenvolvida. Quando a mulher atinge a idade de vinte e oito anos, os seus músculos e ossos são fortes, o seu cabelo atingiu o comprimento máximo e o seu corpo está vigoroso e fecundo.

Quando a mulher atinge a idade de trinta e cinco anos, o pulso que indica a região da "Luz Solar" deteriora-se, o rosto começa a enrugar-se e o cabelo a cair.

Quando atinge a idade de quarenta e dois anos, o pulso das três regiões do Yang deteriorasse na parte superior do corpo, o rosto enrugase todo e o cabelo começa a embranquecer.

Quando atinge a idade de quarenta e nove anos já não pode engravidar e a circulação do pulso da grande artéria diminui. A menstruação cessa, as portas da menstruação deixam de estar abertas; o corpo deteriora-se e a mulher deixa de poder gerar filhos.

Quando um rapaz tem oito anos, as emanções dos seus rins (testículos) estão completamente desenvolvidas: o cabelo cresce mais e começa a mudar os dentes.

Quando tem dezesseis anos, as emanções dos seus testículos tornam-se abundantes e começa a segregar sêmen. Tem uma abundância de sêmen que procura expelir, e se nessa altura o elemento masculino e o elemento feminino se unem em harmonia, pode ser concebida uma criança.

Na idade de vinte e quatro anos, as emanções dos testículos são regulares, músculos e ossos estão firmes e fortes, nasceu o último dente e o homem atingiu a altura máxima. Aos trinta e dois anos, músculos e ossos estão no seu apogeu, a carne é saudável e o homem é robusto e fecundo.

Na idade de quarenta anos, as emanções dos testículos diminuem, o cabelo começa a cair e os dentes a apodrecer. Aos quarenta e oito anos, o vigor masculino está reduzido ou esgotado, aparecem rugas no rosto e o cabelo das têmporas embranquece. Aos cinquenta e seis anos, a força do fígado deteriora-se, os músculos deixam de funcionar devidamente, a secreção de sêmen esgota-se, a vitalidade diminui, os testículos deterioram-se e a força física do homem chega ao fim. Aos sessenta e quatro anos, perde os dentes e o cabelo.

Os rins do homem regulam a água que recebe e armazena a secreção das cinco vísceras (coração, pulmão, fígado, rins e estômago) e dos seis intestinos (vesícula biliar, estômago, intestino grosso, intestino delgado, bexiga e o San Chiao

(triplo aquecedor)). Quando as vísceras estão abundantemente cheias, encontram-se aptas a segregar: mas quando, nesse estágio, as cinco vísceras estão secas, os músculos e os ossos declinam, as secreções reprodutoras exaurem-se e, por isso, o cabelo do homem embranquece nas têmporas, o corpo torna-se pesado, a postura deixa de ser ereta e ele torna-se incapaz de procriar.

O imperador perguntou:

- Mas homens que, apesar de velhos em anos, geram filhos. Como é possível?

Ch'i Po respondeu:

- Trata-se de homens cujo limite natural de idade é mais elevado. O vigor do seu pulso permanece ativo e há um excedente de secreção dos seus testículos (rins). No entanto, se tiverem filhos, os homens não passarão dos sessenta e quatro anos e as filhas não ultrapassarão os quarenta e nove, pois nessa altura a essência do Céu e da Terra estará esgotada.

O imperador perguntou:

- Os que seguem o Tao, o Caminho Certo, e atingem assim a idade de cerca de cem anos, podem gerar filhos?

Ch'i Po respondeu:

- Os que seguem o Tao, o Caminho Certo, podem escapar à velhice e conservar o corpo em perfeitas condições. Embora velhos em anos, continuam capazes de gerar filhos.

Huang Ti disse:

- Ouvi dizer que em tempos antigos houve os chamados Homens Espirituais, que dominaram o Universo e controlavam o Yin e o Yang. Respiravam a essência da vida, eram independentes por preservarem o espírito e os seus músculos e a sua carne permanecia imutável. Podiam, portanto, gozar uma longa vida, pois não há fim para o Céu e a Terra.

Tudo isso resultava da sua vida de harmonia com o Tao, o Caminho Certo.

“Nos tempos antigos, existiam os Sábios, que preservavam a virtude e defendiam (infalivelmente) o Tao, o Caminho Certo. Viviam de acordo com o yin e o Yang e em harmonia com as quatro estações. Afastavam-se deste mundo e renunciavam à vida mundana, poupavam as energias e preservavam o espírito intacto. Viajavam por todo o Universo e eram capazes de ver e ouvir para além dos oito espaços distantes. Por tudo isso aumentavam e fortaleciam a sua vida e, por fim, atingiam o estágio do Homem Espiritual.



“Sucederam-lhes os Sábios, que alcançaram a harmonia com o Céu e a Terra e respeitaram estritamente as leis dos oito ventos”. Eram capazes de conciliar os seus desejos com os assuntos mundanos e o seu coração não conhecia o ódio nem a cólera. Não desejavam separar as suas atividades das atividades do Mundo e conseguiam ser indiferentes ao hábito.

Não esforçavam excessivamente o corpo no trabalho físico nem esforçavam excessivamente a mente em meditações extenuantes. Não se preocupavam com coisa alguma, consideravam fundamentais a felicidade e a paz interiores e a satisfação a mais elevada das realizações. Nada podia molestar-lhes o corpo nem atrapalhar as faculdades mentais. Assim conseguiam chegar à idade de cem anos ou mais.

“Sucederam-lhes os Homens de Excelente Virtude, que obedeceram às regras do Universo e emularam o Sol e a Lua, além de descobrirem a disposição das estrelas”. Podiam prever o funcionamento do Yin e do Yang e obedecer-lhe, e aprenderam a distinguir as quatro estações. Respeitaram os tempos antigos e tentaram manter-se em harmonia com o Tao. Fazendo-o, aumentaram a duração da sua vida, até uma idade avançada.

Considerações finais

Para a medicina natural chinesa, a preservação física e energética, será sempre a forma mais coesa de prevenção e de diminuição dos efeitos deletérios entre os homens.

Um envelhecimento satisfatório depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, ajudando-o a lidar com as perdas inevitáveis decorrentes desse processo de forma autônoma e independente, proporcionando-lhe ganhos em qualidade de vida.

O processo de envelhecimento envolve aspectos relacionados às muitas alterações na vida e no próprio corpo. Segundo LOPES, R. & CALDERONI.

Ao envelhecer, o indivíduo é forçado a se deparar com alterações físicas e psicológicas, em si próprio, e também com mudanças nas suas possibilidades de atuação no mundo, especialmente no que se refere o seu lugar na estrutura familiar. (2002: 99).

Segundo SÉRGIO PASCHOAL, envelhecer sem incapacidade é fator indispensável para a manutenção de boa qualidade de vida; Este autor acrescenta:

A trajetória que o declínio funcional toma, mais lenta ou mais rápida, depende de uma série de fatores: da constituição genética, dos hábitos e estilos de vida, do meio ambiente, do contexto sócio econômico, cultural, e até mesmo, da sorte de nascer numa

sociedade mais ou menos desenvolvida e numa família mais ou menos abastada [...] Incidentes críticos, como doenças e acidentes, colocam o indivíduo numa inclinação mais profunda de sua curva de declínio funcional. (1996:315)

“Ao nascer, o Homem é suave e flexível;
Na sua morte, é duro e rígido.
Plantas verdes são tenras e úmidas;
Na sua morte, são murchas e secas.
Um arco rígido não vence o combate.
Uma árvore que não se curva, quebra.
O duro e o rígido tombarão.
O suave e o flexível sobreviverão.”

Dao De Jing - Verso 76



Prof. Ms. Leandro Assis Teixeira- Formado em Fisioterapia. Mestre em Gerontologia pela PUC-SP, Doutor em Acupuntura pela WFAS (World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies). Título de Especialista Profissional em Acupuntura e Medicina Chinesa pela Sobrafisa/Coffito, Especialização em Medicina Chinesa pela China Beijing International Acupuncture Training Centre China / Beijing. Docente da Unifesp - Disciplina de Neuromuscular. Especialista em acupuntura pelo IBRAHO. Professor de medicina tradicional chinesa, Tai Chi Chuan, Qi Gong pelo Instituto Pai Lin de Cultura e Ciências Orientais. Professor de Lian Gong pela Via 5. Tutor do Shen She Chuen Kung Fu no núcleo de divulgação em SBC. Acupunturista da equipe médica da Unidade Paulista de Reumatologia. Diretor Clínico do Tin San (Centro de Cultura e Medicina Tradicional Chinesa do Brasil).



Associação Wu Lung de Kung Fu Tradicional



São Paulo - Escola Lián Hua Tao

Esporte Clube Banespa, 5565, Brooklin,
São Paulo-SP.

F.(11) 5536-8200.

Academia Flipper: Avenida Vereador José
Diniz, 2583 – Campo Belo, São Paulo – SP.

F. (11) 3876-2340.

Contato: elena_okano@hotmail.com



Campinas - Escola Tái Lún Liú

R. Orlando de Oliveira, 700 – Jardim Cam-
pineiro, Campinas-SP. Escola Estadual Pro-
fessora Castineta de Barros Mello e Albu-
querque.

F. (19) 3246-2977.

Contato: thiago_ivan1@yahoo.com.br

Campinas - Escola Wu Lung

Av. Paulo Corrêa Viana, nº765, Campinas-
SP (Parque das Águas), Campinas-SP.

FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em
Medicina Chinesa de São Paulo



Estrutura

- » 16 Salas de Aulas Amplas
- » 2 Auditórios Multiuso
- » Sala de Informática
- » Cafeteria Interna para Maior Comodidade
- » Biblioteca Especializada com Mais de 2.500 Títulos
- » Laboratório de Fitoterapia com Mais de 400 Exemplares
- » Salas de Estudo com Acesso a Internet
- » 2 Ambulatórios para Alunos (Prática Clínica) e Pacientes
- » Sala de Artes Corporais
- » 4100 Metros ²

Diferenciais

- Convênios e Parcerias Nacionais e Internacionais
- Cursos Profissionalizantes de Formação e Pós-Graduação
- Ambulatório Prático para Pacientes Todos os Dias
- Cursos Voltados à Medicina Chinesa
- Cursos Especiais
- Corpo Docente Altamente Qualificados
- Tradição e Modernidade



**A MAIOR ESTRUTURA PARA
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

- ☎ (11) 2662-1713
- ☎ (11) 97504-9170
- f [faculdadeebramec](https://www.facebook.com/faculdadeebramec)
- 🌐 www.ebramec.edu.br





Tao Gong Chuen

O Tai Chi Taoísta

Por: Lin Chien Tzé

Comecei meus estudos sobre o Tai Chi Taoísta em 1985, buscava na época luta com espada, mas o Tao me conduziu ao Mestre Liu Pai Lin, por sorte. Depois de muito estudar começamos a entender que a Revolução Cultural Chinesa havia sepultado vários dos Mestres quanto os princípios desta categoria de práticas. Os Mestres que a Revolução havia disseminado pelo mundo, no entanto, nos traziam um dos melhores e maiores representantes desta arte quase extinta.

Só o entendimento perdido sobre o que seja “Tao Gong Chuen”, Treino da Motilidade do Tao, que quer dizer: uma prática onde o praticante vira uma expressão da “vontade” e dos “movimentos” inerentes a força máxima da natureza; era de grande norte para seus discípulos.

A prática era conduzida de forma a preparar o corpo, através não só de atividades físicas, mas do uso da meditação, do Qi Gong, quanto de outros tantos conhecimentos sobre a natureza e sobre como ela se comporta. Quer dizer, entendendo os Caminhos da Energia, Tao In, e treinando esses caminhos estaríamos novamente aptos a nos tornar um com o Todo, o Tao.

De início, dizia ele esta sequência ancestral pertencente a linhagem Yang, trazia aspectos que a diferenciava das demais, e a colocava ainda mais longe das que são apenas cascas, práticas de exercícios físicos apenas.

O Tai Chi taoísta, remete ao funcionamento do Tao; dentro deste entendimento a primeira parte deste Tai Chi remete ao princípio, ao momento em que o Wu Chi, Extremo Vazio, falar em tempo ou onde remeteriam a algo posterior a isto, portanto desculpem por estar localizando temporalmente ou espacialmente esse acontecimento, pois nele, mesmo isto, seria anterior a qualquer tipo de forma, mas por convenção simbolizamos o momento como um círculo, vazio.



Figura 1- Mestre Liu Pai Lin e Lin Chien Tsé na inauguração do Instituto Pai Lin em 1988.

Este Wu Chi, é reproduzido quando estamos em postura da árvore ou postura do Wu chi, do Grande Vazio. Desta postura, a semelhança do momento primeiro, agora sim, que irá acontecer em breve, com o aparecimento da Energia, Chi, a Semente de Vida, o espaço-tempo irá se realizar.

O Chi, criado a partir da Força Yang, após o que se considera um tremor, uma vibração ocorrida naquele primeiro momento deve ser também sentida pelo praticante que chegou a se preparar e se posicionar reproduzindo-o naquela postura da árvore.

Antes disto, no entanto, vários outros preparativos devem ser trazidos à luz do conhecimento, as práticas que preparam o corpo adormecido da pessoa, que vai, ou foi, despertando seus caminhos internos e sua ligação com o Macro Cosmo. Os Exer-

cícios antigos para as dobras, os panos de Seda, dentre tantos são apenas uma forma de abrir espaço para que a energia volte a circular normalmente.



Figura 2 - Postura da Árvore

Depois com a prática do “motor” do Tai Chi, o Tai Chi Nei Kung, ou Treino interno do Tai Chi, faz com que se adquira o ritmo necessário para se fazer este acompanhamento da natureza. Esta circulação microcósmica ativa Centros de Energia ao longo do caminho que percorre, mas apesar disto as estruturas energéticas e físicas têm que ser localizadas e sentidas para que isto aconteça.

O primeiro Centro é o que reflete a Energia Yang do Céu, o Lin Tai, morada do Espírito, Sol semelhante ao Sol planetário, Yang tanto quanto ele, brilhante em sua luz branca igualmente a ele e transformador e vivificador tanto quanto seu semelhante.

Perigoso de se ficar olhando tanto quanto ele, seu poder magnético conduz em sua direção todo tipo de fogo para cima, por isso que as práticas feitas nele tem que ser breves para não lesar o corpo físico e a mente. Esta estrutura é chamada anatomicamente de III Ventrículo cerebral, área oca do cérebro, muito peculiar, pois o Yang não tem forma física.

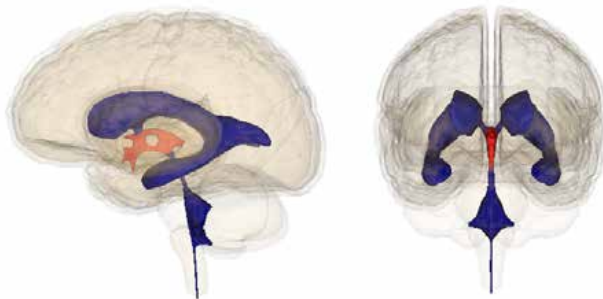


Figura 3 - III Ventrículo em laranja.

É como diz Lao Tsé o “Fogo do Céu gera a água”; dois momentos podem ser entendidos nesta simples frase, 1 – ela remete ao momento em que o Yang, Céu, se movimenta em direção à sua esposa, Yin, Terra e o primeiro filho é gerado – a água, ou 2 – neste lugar vazio que represa parte do líquor espinhal, gerado pela tela coriódica que envolve o teto desta câmara.

O outro polo desta circulação vincula-se ao Centro Yin Chiao, Centro Yin, localizado no útero feminino, produtor da forma física, e na próstata masculina, ou melhor seria dizer “utrículo prostático” uma área atrofiada dentro da próstata.

Todas estas práticas revelam o sentido Esotérico da prática do Tao Gong Chuen, como muitos sabem tais movimentos seguem princípios estabelecidos pelo Mestre Zhang San Feng, de Wu Dang, monge Taoísta dito criador da sequência desta forma de integração homem-natureza.

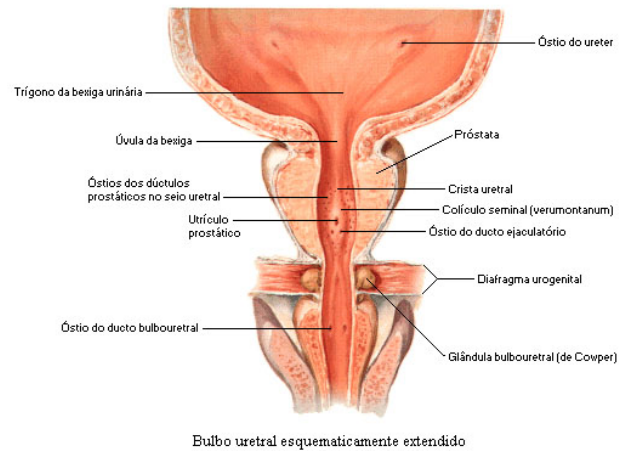
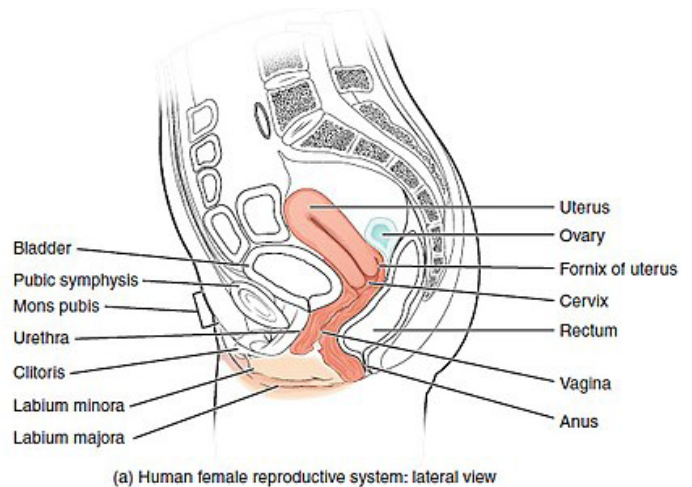
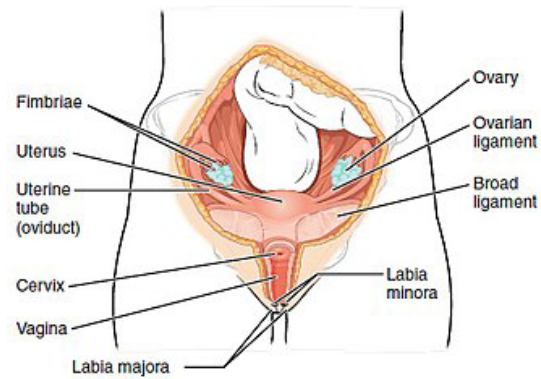


Figura 4 - Utrículo prostático.



(a) Human female reproductive system: lateral view



(b) Human female reproductive system: anterior view

Figura 5 - Útero.

Temos portanto, diversos fatores que nos levam a reproduzir comportamentos existentes entre o Céu e a Terra, dos quais somos passagem de seus fluxos energéticos, retendo em nós o que é necessário ao aprimoramento e manutenção neste lugar de encontro que é o plano terrestre.

Quando a energia apareceu, dentro aquele Wu chi ela se manifestou na forma de um Vento. Vento é o próprio Chi, e é naquela posição da árvore que esperamos que isto também aconteça.



Figura 6 - Órbita Microcósmica

Depois de poucos instantes parados na forma se faz sentir o Vento dentro do círculo criado pelos nossos braços, este vento inunda o corpo e faz fluir em nós a energia, o corpo se movimenta involuntariamente, é a tal motilidade que o Mestre Liu falava.

Essa motilidade neste momento é fácil de sentir, mas adiante quando ainda tentamos fazer os movimentos isto pode desaparecer, tornando a prática apenas em exercício físico, fugindo assim ao conceito básico.

Claro que os iniciantes farão só a forma física, por falta de conhecimento ou porque ainda não chegaram a atingir as práticas mais avançadas.

Antes ainda do movimento inicial, exteriorização do que ocorre internamente, já na preparação da sequência temos a interação entre o Céu e a Terra; 1 – a localização do Lin Tai; 2 – a energia deste lugar segue pelo meio do corpo até o Tân Tien, Campo de Cinábrio, e 3 – a Energia Yin vai ao encontro de seu par, proveniente do Yin Chiao. E finalmente a Energia será gerada.

A reprodução externa é sim reflexo ao que acontece interiormente, e desta integração Céu-Terra, ocorrerá as Cinco Manifestações, o Wu Hsing, cinco fases, cinco manifestações, que são os chamados erroneamente de Cinco elementos.

O Tai Chi, representado pelo Símbolo muito conhecido da integração do Yin com o Yang, o Tai Chi Tu. Sequência deste, melhor dizendo ainda não acontece, pois não há diferenciação entre seus polos neste momento. O que ocorre primeiramente é a geração das duas Leis de Movimentação Universal, a Expansão e o Recolhimento e a Alternância Yin-Yang. Só depois deste instante é que ocorre definitivamente o desenrolar do Tai Chi que é a manifestação exterior de uma separação e amadurecimento de cada um de seus polos e a isto se conhece como Tai Chi, sendo criada tão somente após a postura da Raposa. Que é o instante inicial da diferenciação dos polos do Chi. Os movimentos que se seguem são o reflexo do corpo aos movimentos celestes e seus filhos.

Assim, o Aparar reflete o Céu, o Desviar a Terra, o Pressionar à frente o Fogo, o Empurrar para Baixo e Frente a Água, o Colher e jogar a Madeira, o Colher e Quebrar ao Trovão, o Golpe de Cotovelo ao Metal e por fim o Golpe de Ombros a terra, em minúsculo porque representa uma das filhas do casal Celeste.

O encadeamento das mãos se seguem aos deslocamentos, frente, trás, direita, esquerda e centro, todos também ligados as Cinco manifestações energéticas. A unificação de cima com o em baixo cria todos os movimentos da sequência.

Mas para verdadeiramente seguir os princípios do Tao Gong chuen a prática deve ser complementada com um Treino de Energia. O movimento e a quietude se complementando, externo em movimento, dentro quieto, depois quieto por fora e movimento por dentro, assim participamos a “Oração da Rede Celeste” um treino de Energia, invocação da Luz Dourada Yang do Céu, através do recitar de algumas palavras e uma Circulação pelos Vasos Extraordinários, para daí sim terminar.

O Tai Chi taoísta é um complexo de atividades extensas, não uma simples prática físic, tanto que em materia publicada anteriormente ressaltai que a prática definitivamente não precisa da forma para se concretizar, ela é um meio para que o iniciante tenha algo a que se apegar para não ficar no mundo da ideias apenas todo este trabalho.

Resumidamente:

Preparação interna do Tao Gong Chuen

Em postura parada, corpo alinhado, pernas fletidas, braços ao lado do corpo, palmas das mãos para trás.

- Esvaziar a mente e o coração (A);
- A atenção se volta para os olhos;
- A energia destes se consolida entre as sobancelhas;
- Este ponto é remetido ao III Ventrículo Cerebral, ao Lin Tai (B);
- Descer a atenção até o Tân Tien;
- Aguardar a Energia Yin, proveniente do Centro Yin Chiao (C) ir ao encontro da energia que desceu;
- Integração do Yin com o Yang e a geração do Chi (D) para a geração das Cinco Manifestações dentro do Pá Kuá (E);

Manifestação externa:

- Abrir os olhos;
- Separar o passo à esquerda;
- Relaxar equilibrando o corpo nos dois pés;
- Expansão do corpo para cima e frente para o Abraçar da Árvore (A');;
- Dentro do vazio há o aparecimento do Chi e sua circulação através do corpo;
- Buscar o Céu (B');;
- Descer;
- Buscar a Terra (C');;
- Abraçar o Tai Chi (D');;
- Soltar;

- Tai Chi se manifesta por Expansão e Recolhimento;
- Postura da Raposa;
- Alternância entre Yin e Yang;
- Desenrolar do Tai Chi e,
- Primeira Manifestação, do Tai Chi – Postura do Aparar à Frente, Céu.

A partir daí serão desenvolvidos as Oito Posturas das mãos e os Cinco Deslocamentos dos pés (E').

Assim o Tao Gong Chuen foge do simples exercício físico e se transforma numa prática integrativa do Homem com a Natureza.



Lin Chien Tzé é professor de Práticas Taoístas, publicou o *Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná – a massagem Chinesa*, ambos pela Ícone Editora. Contato: gyas@uol.com.br

A revista **Medicina Chinesa Brasil** agora é

A sua
referência
desde
2011

Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志

Mesmo conteúdo de alta qualidade
com a melhor equipe técnica do Brasil

Mais moderna e adequada aos
padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil
dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



www.ebramec.com.br/revistas

O Amor e a Compaixão em GUAN YIN

Por: Gilberto Antônio Silva

Existem divindades ou seres especiais que possuem forte apelo sensível para os seres humanos. Guan Yin é uma dessas figuras que cativam milhões de pessoas por todo o mundo e é uma das divindades mais cultuadas e queridas da Ásia, tanto no Budismo quanto no Taoísmo.

Guan Yin (觀音), também grafada como “Kwan Yin”, é uma forma popular de se referir a Guānshīyīn (觀世音), como é mais conhecida na China. Seu nome significa “quem escuta o choro (ou lamentos) do mundo”, numa concepção de que estaria sempre disposta a auxiliar os que sofrem. Guan Yin é a divindade da compaixão, da bondade e do amor universal. Templos e pequenos santuários dedicados a ela se espalham por toda a China, geralmente na margem de lagos, rios e no litoral, sempre mesclados à flor de lótus, seu símbolo mais importante.

Existe alguma discussão sobre o uso dos termos “deusa” ou “divindade” para ela. Tecnicamente, é um bodhisattva (बोधसिद्ध), literalmente “ser iluminado”. Trata-se de um ser que atingiu a iluminação mas que se recusa a entrar no Nirvana enquanto houver outros seres sofrendo. Ele abre mão da bem-aventurança final para auxiliar os demais em sua jornada espiritual rumo à cessação do sofrimento.

A discussão sobre sua natureza, ser um bodhisattva ou uma divindade, atravessa o tempo. Eruditos chineses, especialmente em algumas correntes do Budismo, consideram errado referir-se a ela como “divindade”, posto que é um ser iluminado (bodhisattva). Acreditam que esse tratamento divino seja fruto de ignorância das pessoas pouco instruídas sobre a real característica dela. Por outro lado, existem os que afirmam não importar a maneira como ela é reverenciada, mas sim manter a mente focada na sua ação e o coração pleno de amor.

Uma parte interessante dessa reverência se encontra no fato de que é uma divindade feminina na China, no Japão e outras localidades do Extremo Oriente, mas é masculina na Índia. Naquele país é conhecido por Avalokiteśvara (अवलोकितेश्वर) e representa a suprema compaixão dos Budas. Essa mudança parece ter ocorrido na China no final da Dinastia Song do Norte (960-1126). Avalokiteśvara é uma daquelas deidades hindus com inúmeros braços e essa também é a primeira imagem de Guan Yin.



John Blofeld analisa essa questão da mudança de gênero no bodhisattva em seu excelente livro “A Deusa da Compaixão e do Amor – O culto místico de Kuan Yin” (Editora Ibrasa). Segundo seus estudos, existem duas hipóteses para essa mudança. A primeira é de que Avalokiteśvara começou a ter sua imagem mesclada com Tara, uma divindade feminina pertencente à linhagem Vajrayana do Budismo e muito cultuada no Tibete, que possui as mesmas características e atribuições relacionadas a Guan Yin – é a mãe da compaixão e principal divindade tibetana. A outra hipótese é de que sua história tenha se mesclado com as lendas chinesas de Miao Shan, uma moça muito pura e de bons sentimentos e que sofreu uma morte violenta, vindo depois a socorrer os aflitos e a conceder misericórdia e compaixão aos necessitados.



Guan Yin bodhisattva, Dinastia Song do Norte, c. 1025, em madeira (Honolulu Academy of Arts)

Miao Shan

Existem várias versões da história de Miao Shan, uma delas afirma que em determinada época existia um governador de província que tinha uma única filha, à qual era muito apegado. Cultor das virtudes confucionistas e homem de rígidas convicções, mantinha a filha enclausurada no palácio, sem que lhe fosse concedida o privilégio de andar pela região. Frequentemente ela se sentava ao lado de uma janela pela qual podia observar uma colina próxima, onde existia um mosteiro. Curiosa pela construção imponente e austera, que inspirava um ar de mistério, notou que todas as pessoas às quais perguntava sobre o mosteiro mudavam rapidamente de assunto e se negavam a fornecer mais detalhes. Decidiu, assim, visitar o mosteiro e ver por si mesma.

Uma manhã, enquanto os criados tomavam o desjejum numa sala próxima, ela se esgueirou pelo pátio e saiu por um portão menos vigiado, usado pelos trabalhadores para levarem suas ferramentas aos campos. Depois de percorrer rapidamente o caminho até o mosteiro, foi recebida por um guarda que notou as ricas vestes e acreditou tratar-se de uma devota que desejava prestar reverência às divindades. Conduziu-a cortesmente ao templo e ela se encantou com as imagens dos Três Puros (principais elementos religiosos taoistas), as nuvens de fumaça que ascendiam dos incensários e a música sacra que enchia o ambiente.

Mas o que ela não sabia é que a fama do mosteiro não era das melhores e que seus ocupantes preferiam praticar a arte da

espada durante o dia e procurar mulheres à noite do que entoar os mantras e fazer os estudos convencionais. Andando pelos corredores, jardins e pavilhões, deslumbrada pela arquitetura e imaginando tratar-se de um local unicamente espiritual, passou por um corredor onde conversavam quatro reclusos. Imediatamente eles a pegaram e a arrastaram à força para um quatinho escuro nas proximidades.

Enquanto isso o pai notou o desaparecimento da filha e mandou empregados percorrerem a região em seu encalço. Nada encontraram até que chegou uma informação de que uma moça ricamente vestida havia sido vista entrando no mosteiro. Cavaleiros enviados para trazê-la de volta retornaram com a notícia de que, se havia estado por lá, já não se encontrava mais. Caiu a noite e o governador se tornava cada vez mais furioso, sem pensar que a filha poderia estar sequestrada.

Creditou o sumiço a alguma aventura amorosa da garota e ordenou que cem arqueiros cercassem o mosteiro e atirassem em qualquer um que saísse de lá. Posto isso, mandou atear fogo no prédio. Não houve sobreviventes.

Na manhã seguinte, enquanto caminhava pelo jardim como sempre fazia, o governador se deparou com uma aparição da filha querida. Ela disse:

“Papai, embora o senhor não tivesse tido piedade de uma menina inocente que por pouco não foi violentada, não posso deixar de me entristecer pois não possui mais descendentes. Saiba que o Céu comoveu-se com o meu imerecido sofrimento. Quando as chamas avançaram fui envolta em um arco-íris e levada por sobre as nuvens até a morada dos Deuses e dos Imortais. Ali, devido à minha provação, fui promovida à condição de deusa com a missão de confortar os aflitos e socorrer as pessoas em perigo. Doravante serei conhecida como Guan Yin, Aquela que ouve os prantos do mundo”.

Em todas as versões a história se assemelha pela morte da inocente garota sendo ludibriada pelas forças celestes, passando a partir daí a ser uma intercessora dos aflitos e necessitados.

A Representação do Amor

Sempre carregando o cálice da compaixão e da benevolência, Guan Yin se relaciona com várias outras formas femininas relacionadas ao amor e à maternidade, pois é uma concepção importante em todas as religiões. Todas proclamam uma “Mãe Universal”, senhora do amor e da compaixão e que está sempre disposta a socorrer os que sofrem.

No Hinduísmo ela é Devi (देवी), que é a palavra em sânscrito para “Deusa”, também chamada de Shakti (शक्ति), “A Poderosa”. Shakti é o aspecto feminino do divino, como concebido pela tradição Shakta do hinduísmo. Ela é a contrapartida do sexo feminino sem os quais o aspecto masculino, Shiva, que representa a consciência ou a discriminação, mantém-se impotente e nulo.

*Shakti*

No cristianismo se relaciona com Nossa Senhora e foi figura importante na implantação do catolicismo na China pelos missionários. Dentro da Igreja Católica, Nossa Senhora é a suprema intercessora das pessoas junto a Jesus Cristo e mãe amorosa de toda a Humanidade.

No Japão é muito amada e cultuada como Kannon ou Kannon-Sama, também ligada à misericórdia. Assume muitas vezes a figura de Senju Kannon, a “Kannon de Mil Braços”, incorporação quase literal da figura de Avalokitesvara.

*Senju Kannon*

Nas religiões de matriz africana se relaciona com Oxum, mãe divina e guardiã do amor. Um orixá que reina sobre a água doce dos rios e cachoeiras, o amor, a beleza e a prosperidade.



No esoterismo ocidental, particularmente sob influência da Teosofia, Guan Yin é uma Mestra Ascencionada da Grande Fraternidade Branca. Atua na Chama Violeta – compaixão, perdão e transmutação – e passou o Sétimo Raio a Saint Germain em 1786, tendo sido sua mentora.



Comemorações

Existem três comemorações de Guan Yin, no 2º, 6º e 9º meses lunares, sempre no 19º dia. A primeira data é o aniversário de seu nascimento, a segunda comemora seu voto de renunciar ao Nirvana enquanto houver seres que estejam presos ao renascimento neste mundo (Samsara) e a última é a festa que comemora sua elevação à condição de Bodhisattva. Neste ano de 2017 a última comemoração será em 07 de novembro.

Meditando com Guan Yin

Seu mantra é Nā Mó Guān Shì Yīn Pú Sà (南無觀世音菩薩) (literalmente “Senhora Guan Shi Yin Bodhisattva”). A repetição contínua desse mantra é indicada como veículo para se alcançar a iluminação. Há quem ache uma bobagem ficar repetindo indefinidamente uma frase ou palavra como muitos ramos budistas defendem, mas John Blofeld relata que a repetição monótona do mantra cansa a mente racional e induz a um estado meditativo profundo.

Existem boas interpretações desse mantra na internet, mas a que acho a melhor é uma entoação chinesa musicada que uso em meus cursos. Ela apenas repete o mantra repetidamente, de forma melódica e profunda. Pode baixar a trilha de áudio em nosso site e colocar em seu celular ou MP3. É excelente para ouvir em casa, no trabalho ou no carro, especialmente quando estiver estressado, ansioso ou com problemas. Dentro do Feng Shui, já constatamos que essa melodia tocada em um ambiente pode limpá-lo de energias negativas. Para uma meditação mais profunda, sente-se em um lugar confortável, feche os olhos e relaxe, deixando-se envolver pela música e procurando não pensar em nada específico. Apenas vivencie a música.

A trilha dura cerca de 5 minutos e pode ser baixada aqui: www.taoismo.org/guanyin.mp3



PAULA FARO

養生

A ARTE
DE NUTRIR
A VIDA

TAIJI QUAN FAMÍLIA YANG, QI GONG E MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

www.aartedenutriravida.com



金山巴西中國醫學文化中心

TIN SAN

CENTRO DE CULTURA E MEDICINA
TRADICIONAL CHINESA DO BRASIL

ACUPUNTURA

Prevenção e Tratamento da Dor

CURSOS DE FORMAÇÃO EM
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

(11) 4367-3150

www.tinsan.com.br

O 7º Mês

Acompanhando o Festival dos Fantasma Famintos

Por: Victor Yue

Para muitos chineses tradicionais (que ainda acreditam na religião tradicional chinesa) em Cingapura, ou em certa medida em Nanyang (Mar do Sul ou Oceanos, significando o Sudeste Asiático no chinês dos velhos dias), o 7º mês é observado.

O 7º mês pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Genericamente falando, os budistas observam *Ullambana* [Dia dos Ancestrais] e este evento acontece, dentro do calendário lunar chinês, no 15º dia do 7º mês Lunar. Para os taoistas, na mesma data do calendário lunar é o dia da festa da Divindade da Terra, Di Guan. É um tempo para os taoistas refletirem sobre as coisas ruins que fizeram e se arrepender. Alguns templos chineses em Cingapura observam este dia com um simples evento de oferendas e rituais realizados pelos sacerdotes taoistas.

Para a grande diáspora chinesa em Cingapura, o 7º mês é frequentemente conhecido como “O Mês dos Fantasmas Famintos”, que é provavelmente uma tradução fácil para as pessoas que não falam chinês. Tornou-se uma lenda interessante para os turistas interessados na cultura local. Acredita-se que no primeiro dia do 7º mês lunar os fantasmas que estão no inferno vão sair de lá e entrar no reino humano. É difícil dizer quem vem, podem ser os antepassados ou almas errantes. Almas errantes são as almas ou ancestrais que já não têm seus descendentes relembando ou fazendo oferendas a eles.

Diferentes comunidades chinesas sulistas em Cingapura fazem ofertas em determinados dias. Hokkiens (Fujian) fariam fila na rua perto de onde eles vivem com linhas de velas acesas e incenso para dar as “boas vindas” às almas e oferecer-lhes comida com chá e vinho de arroz chinês. Da mesma forma eles o farão no último dia do 7º mês Lunar quando os mandam de volta de onde vieram. O primeiro dia do 7º mês deste ano (2017) caiu em 22 de agosto e terminou em 19 de setembro (neste ano o último dia foi o 29º do 7º mês Lunar).

Os cantoneses fazem suas oferendas no 14º dia (geralmente à noite) do 7º mês Lunar.



Luzes de Orientação para os Errantes



Da Shi Ye (Rei Fantasma)

Durante o mês, muitas famílias podem fazer suas próprias oferendas para as almas que chegaram. Muitos também fazem oferendas aos seus próprios antepassados. É um tempo para eles se lembrarem de seus entes queridos falecidos e seus ancestrais. As placas com os nomes dos ancestrais usualmente são colocadas em casa,

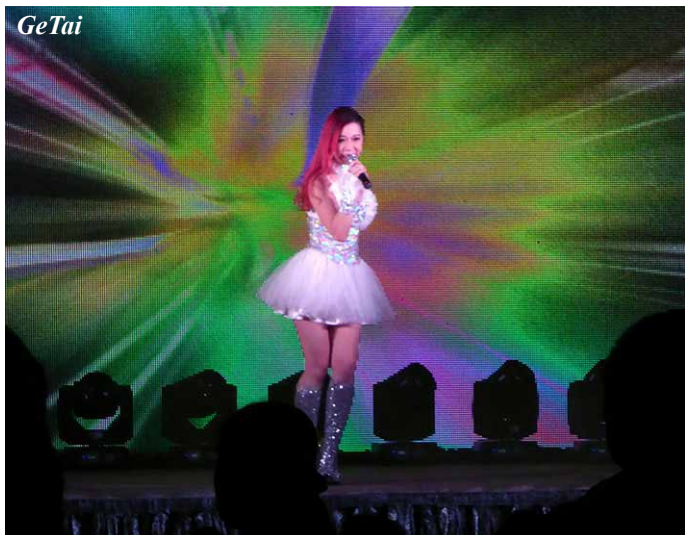
mas por causa de espaço e mudança de crenças, muitas famílias hoje colocam as placas dos ancestrais nos templos. Em casa ou no templo, as famílias, especialmente onde a avó ainda está viva, cozinham a comida favorita de seus entes falecidos para oferecer. Após as orações, a família assim ampliada tem uma refeição conjunta. É também um momento de ligação de famílias extensas.



Oferendas aos antepassados em um templo

Entretanto, como era no passado, as comunidades se reúnem para coletivamente fazer oferendas para as almas visitantes. Existem comunidades residenciais, comunidades de negócios e até mesmo comunidades industriais. Até hoje, onde existem muitas pessoas que ainda acreditam na presença de seres em todos os lugares, especialmente nos negócios, eles fazem tais ofertas para a paz de espírito dos trabalhadores. Algumas ofertas são muito grandes, completas com rituais taoistas (conduzidas por sacerdotes taoistas), ofertas e figuras em papel machê de *Da Shi Ye* (conhecido como o "Rei Fantasma") - dito ser uma manifestação de *Guan Yin* sob a forma de um monstro para garantir a ordem quando as ofertas forem levadas para o submundo. Nos velhos tempos havia espetáculos de marionetes chinesas ou apresentação de óperas.

Hoje em dia, os mais populares são *GeTai* (traduzido literalmente como um palco para canções ou show de variedades) onde a maioria das canções é cantada nas línguas Hokkien, Cantonês ou Teochew, assim como Mandarim também. Getais ajudaram a conservar viva a língua Hokkien através de todos esses anos como o idioma local em Cingapura para os chineses embora se aumente o uso do Mandarim, a língua comum usada na China.



GeTai

Juntamente com o 7º mês vêm muitos mitos e superstições. Muitos gostariam de aconselhar os outros a não se voltar quando seus nomes forem chamados nas noites do 7º mês, para que as almas errantes (que estão procurando um corpo?) ouçam. Alguns diriam para não nadar no mar ou na água doce, pois também são os prováveis lugares onde essas almas se escondem. Não se deve pisar nas oferendas de comida ou nos papéis de incenso que estejam sendo oferecidos ou poderão incorrer na ira das almas.



Show de marionetes de mão, conhecido em Hokkien como *Potehi*



Queima da efígie de *Da Shi Ye* no encerramento das festividades

O 7º mês é um tempo para as famílias relembrem seus falecidos e antepassados, para que a comunidade se reúna para tomar conta das almas órfãs ou errantes (de modo que elas possam prosseguir a sua viagem), para que as empresas se unam também para melhorar o trabalho e o ambiente de negócios. De certa forma, é um grande elemento de ligação da comunidade. Com a rápida modernização, é difícil dizer se essa prática continuará ao longo do tempo. Mas para este momento, os mais espiritualizados encontram a paz em suas contribuições para ambos os reinos.



Victor Yue é muito interessado na herança cultural de Cingapura e tem observado e documentado as culturas locais como parte de seu interesse histórico e cultural. Sendo um taoista, ele enfoca mais os templos chineses locais, suas histórias e práticas.

Os 18 Exercícios para a Saúde do Imperador Qianlong

Por: Miguel Martín



Introdução

“Os 18 Exercícios para a Saúde do Imperador Qianlong” é uma bem cuidada sequência de exercícios Daoyin baseados nos preceitos para a saúde descritos em numerosos tratados deixados por este imperador. Entre os numerosos conselhos de Qianlong, de acordo com sua grande experiência e de seus médicos, estavam a prática de Daoyin diariamente; massagear as orelhas; engolir abundantemente a saliva ou esfregar o nariz. Esta presente sequência foi compilada pelo Professor Hu Xiaofei da Universidade de Esportes de Beijing, baseando-se em sua pesquisa sobre os escritos de Qianlong, em seus conhecimentos de Daoyin Yangsheng Gong do Professor Zhang Guangde e da Medicina Tradicional Chinesa e seus teorias fundamentais, reunindo em uma bela e preciosa sequência de exercícios muitos dos principais preceitos para a prevenção de doenças e manutenção da saúde do Daoyin antigo e moderno.

O Imperador Qianlong e seus segredos para manutenção da saúde

Qianlong (1711-1799), Imperador Gaozong da dinastia Qing, teve uma vida extraordinária, chegando a viver mais de 85 anos, idade bem acima da média de 39 anos da maioria dos imperadores chineses. Tal era a sua extraordinária longevidade que não queria reinar para além dos 60 anos, para não exceder a duração do reinado de seu pai. Qianlong deixou inúmeros escritos relacionados aos cuidados com a saúde, e muitos deles chegaram até nós.

Entre seus segredos para a manutenção da saúde está esfregar as orelhas ou nariz, purificar seus pulmões pela respiração controla-

da, corrigir maus hábitos em todos os campos e praticar o Daoyin diariamente. Qianlong era um Imperador muito culto, conhecedor do Budismo e do Confucionismo. Ele falava vários idiomas, entre os quais estavam o manchu, chinês mandarim, mongol, o oigur das estepes e o tibetano. Poeta e compositor, escreveu mais de 43.000 poemas, cifra não igualada por qualquer outro autor na China ou no resto do mundo. Como exemplo, a coleção completa de poemas da dinastia Tang contém quase 50.000 poemas de 2.200 autores diferentes.



Qianlong (1711-1799), Imperador Gaozong da Dinastia Qing

Qianlong era também um guerreiro consumado que liderou diversas batalhas a fim de manter intactas as fronteiras de seu reino, o qual gostava de percorrer com frequência. Assim, chegou a realizar mais de 150 visitas de inspeção a todos os cantos da China, sendo o último na idade de 74 anos. Com 87 anos ainda continuava a caçar, mantendo a saúde robusta e a visão aguda. Qianlong morreu sem ter sofrido de qualquer doença. Sua prodigiosa saúde resultou da aplicação de suas teorias para o cuidado e manutenção da saúde e que ele resumiu da seguinte forma: “purificar seus pulmões, tornar mais flexíveis os ossos, músculos e tendões; corrigir os maus hábitos e nutrir-se corretamente.”

Características dos exercícios Imperiais para a saúde

• A prática dos preceitos deve servir à manutenção da vida.

Por manter a vida deve ser compreendido tanto o cuidado com o corpo e o espírito através da alimentação, como em hábitos cotidianos; a adaptação do corpo ao ambiente, ao clima e aos elementos; o treinamento do corpo; a busca do equilíbrio entre trabalho e repouso ou a absorção correta dos nutrientes necessários que permitam manter um estilo de vida saudável, etc.

• A prática de exercícios físicos é, na verdade, uma forma de manutenção da saúde e da vida, mas não se garante necessariamente por si só.

Para praticar os Exercícios Imperiais para a Saúde (Daoyin Qianlong Yangsheng Shu), é necessário também manter o espírito em calma e um estado anímico relaxado, cuidando de que o lugar para a prática seja adequado, ventilado, mas protegido das inclemências do clima. Você deve sempre estabelecer um programa de treinamento de intensidade apropriada à condição física e mental de cada pessoa. Depois de cada treino, permaneça com a mente relaxada placidamente e tente levá-la além da prática, observando posteriormente bons hábitos em todos os âmbitos cotidianos.

• O corpo e o espírito são treinados e melhorados ao mesmo tempo.

Neste sentido, o estado físico e o estado mental do ser humano estão intimamente ligados e são interdependentes um do outro. Em consequência a prática física não pode ser desligada da prática mental. Corpo, mente e respiração se harmonizam para nutrir o espírito. Antes de praticar os exercícios, a mente deve permanecer tranquila, sendo possível recitar fórmulas ou mantras criados para este fim. Antes e durante a prática, a mente deve estar livre de qualquer preocupação, mantendo a atenção unicamente nos elementos que compõem cada exercício. Ao finalizar a prática, a mente deve continuar relaxada observando as mesmas recomendações.

• Cada movimento deve ser coordenado com a respiração do tipo abdominal.

A prática de Qianlong Daoyin Yangsheng Shu ensina que os movimentos devem ser realizados de forma suave, flexível e contínua, em uma coordenação adequada com um tipo de respiração de características idênticas. Assim, cada exercício é encadeado ao seguinte através de movimentos circulares e, da mesma forma, a respiração deve fluir, encadeada, de forma regular, lenta, profunda, silenciosa e prolongada. É o movimento que deve seguir a respiração e não o contrário. A respiração é o guia do movimento e não o contrário. A amplitude do movimento e seu ritmo dependem, pois, da respiração, e não o contrário. No momento de iniciar a

inspiração, levantar suavemente o ânus (Gudao), puxando para cima do perineo e colocando a intenção da mente (Yi), sobre o ponto Huiyin (VC1), no momento em que a ponta da língua se eleva para tocar o palato duro apenas atrás dos dentes superiores, para que os meridianos Du e Ren fiquem conectados. Pelo contrário, ao respirar, relaxe o abdômen e Gudao, fazendo com que a língua desça até sua postura relaxada na boca.

• Girar e enrolar as articulações.

Girar continuamente os pulsos e concentrar a energia na parte distal dos quatro membros. Girar os pulsos estimula os três meridianos Yin e os três Yang dos braços. Isto favorece a circulação de Qi nestes canais. Os pulsos, especialmente importantes uma vez que neles se situam pontos de ação especial sobre a energia (pontos Yuan), devem ser girados uma e outra vez em cada exercício. Isto tonifica e estimula a energia dos Pulmões, do Coração e do Pericárdio. Os giros e rotações principais devem centrar-se a partir dos cotovelos até as mãos e dos joelhos para os pés, ou seja, sobre as principais articulações dos cotovelos, pulsos, joelhos, tornozelos e dedos das mãos e dos pés. Isto previne a estagnação de Qi nos doze canais principais (Jing Mai) e estimula a circulação de Energia e de Sangue, prevenindo o aparecimento de doenças.

• Estirar os quatro membros e o tronco e massagear usando força moderada.

Tensionar em excesso os músculos bloqueará a energia ao invés de impulsioná-la. Rotacionar as articulações com demasiada força causará bloqueios e dor. Pelo inverso, movimentos excessivamente relaxados não terão qualquer efeito sobre o corpo, como uma massagem extremamente suave pode ser agradável, mas não tem nenhum efeito real sobre os músculos, tendões, etc. Os Exercícios para a Saúde do Imperador Qianlong envolvem massagem para todo o corpo, da cabeça aos pés. No momento de esfregar, pressionar ou massagear, usar de força moderada e apropriada para a estimulação precisa de pontos ou áreas a tratar, mas evitando qualquer pressão excessiva que possa causar dor nos tecidos. Ao estirar os membros ou movimentar o tronco, estender-se moderadamente até obter uma agradável sensação de ardência nas áreas tratadas, para depois retornar ao estado de relaxamento.

• Mover o corpo de uma forma global e ordenada, evitando o movimento individual descoordenado.

Como no Tai Chi Chuan, um dos objetivos dos exercícios imperiais para a saúde é o de alcançar o movimento harmônico de todo o corpo e não apenas em uma área específica do mesmo. O corpo deve ser contemplado em seu conjunto global durante a prática, tendo em conta todas as suas partes, tanto internas quanto externas. Conseguir a mobilização total do corpo em cada exercício levará a que músculos, articulações, tendões e ligamentos, glândulas, órgãos e atividade psíquica sejam estimulados em conjunto e por igual. O fluxo sanguíneo será então uniforme por todo o corpo e se estimulará o metabolismo e a constituição física de uma forma equilibrada. Os movimentos corporais na sequência seguem um princípio metódico que vai da cabeça aos pés, de frente para trás e de dentro para fora. Esta fórmula também pode ajudar o praticante a se lembrar corretamente da sequência completa de exercícios.

• **Exercícios simples e eficazes. Qianlong Daoyin Yangsheng Shu tem a simplicidade como denominador comum.**

Isto permite que todas as pessoas possam praticá-los, qualquer que seja sua condição física e em especial os idosos. Tanto a execução quanto o encadeamento dos exercícios é lenta, regular e relaxada. Há também uma versão da sequência na posição sentada, especialmente adequada para pessoas em convalescência. Só é necessário dispor de tempo suficiente e um lugar adequado e tranquilo, ventilado e livre de correntes de ar. O vestuário não deve apertar nenhuma articulação ou cintura. Pulseiras, anéis, óculos de sol e brincos devem ser removidos antes de iniciar os exercícios. Com a prática assídua dos exercícios é possível a melhora do tônus muscular e da circulação sanguínea nos quatro membros e nos órgãos internos. A energia (Qi), que impulsiona o sangue, se verá assim beneficiada pelo desaparecimento de bloqueios nas articulações, podendo fluir livremente para todas as células. O eixo fundamental de energia do corpo (Yin e Yang) se equilibrará por meio da dispersão de calor e estresse (Yang), acumulado em excesso nos órgãos e frequente causa de doenças de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa. A ginástica respiratória contida na sequência tem efeitos positivos sobre os pulmões e sobre as doenças brônquicas e coronarianas. A constituição física geral e o metabolismo melhorarão igualmente, assim como o apetite e o sono, que se tornará mais profundo e reparador. O ânimo geral irá melhorar ao mesmo tempo em que o corpo e a condição física geral serão igualmente melhorados. Isto tornará a nossa percepção aos estímulos da vida quotidiana diferente e criará uma barreira mental contra doenças físicas e mentais.

Daoyin Qianlong Yangsheng Shu - Sequências

Existem dois conjuntos ou sequências de exercícios Qianlong Daoyin Yangsheng Shu, uma em pé e outra em posição sentada. A sequência apresentada aqui corresponde aos exercícios em pé.

Pontos a considerar antes de começar a prática

• Antes de iniciar os exercícios a mente deve permanecer calma. Livrar-se de todas as preocupações e não fixar a atenção em nenhum pensamento. Previamente, as mãos devem ser lavadas, as unhas estarão curtas e a roupa será folgada e adequada, sobretudo frouxa na cintura. Não praticar com fome, sede, ansiedade ou em períodos de doenças virais como resfriados, gripe, tosse, etc. Não praticar se houver ingerido álcool. É igualmente aconselhável o esvaziamento dos intestinos e bexiga. Afrouxe

cintos e quaisquer tipos de roupas ou acessórios que possam pressionar o corpo ou vestuário. Inspirar profundamente pelo nariz enquanto a língua se localiza logo atrás dos dentes superiores. Expirar e relaxar a língua. Para praticar os exercícios, escolher um lugar livre de correntes de ar, nem muito frio ou muito quente ou exposto às inclemências do tempo.

Los 14 secretos de Qianlong para la salud y la longevidad

- Levantarse al alba y practicar Tu-Na
- Restablecer el Qi usando alimentos y hierbas adecuados
- Chasquear los dientes
- Tragar saliva
- Masajear las orejas
- Frotar la nariz
- Girar los ojos
- Masajear los pies
- Estirar los cuatro miembros
- Elevar Gudao
- No hablar mientras se come
- No hablar mientras se está acostado
- No beber alcohol (en exceso)
- No abusar del sexo



Professor Hu Xiaofei, criador dos Exercícios Para a Saúde do Imperador Qianlong, com o Autor

Professor Miguel Martin nasceu em Madrid e desde cedo mostrou disposição e interesse em artes marciais, começando seu treinamento no Judô, com a idade de 6 anos. Posteriormente estudou Taekwondo com 17 anos de idade e Kungfu de 1978 até 1993 com mestre Disom. Em 1994, ela começa a viajar para a Universidade de Esportes de Beijing (BSU), para estudar os métodos modernos de Wushu e Tai Chi Chuan. Na China aprende Nanquan (Wushu Sul), com o Professor Zhu Ruiqi; Changquan (Wushu norte), com o Professor Li Yingkui e Professor Yang Hui; Neiyang Gong (Qigong para nutrir o Interior), com o Professor Liu Yafei Bedaih e Qigong Médico; Qianlong Yangsheng Shu (Exercícios Para a Saúde do Imperador Qianlong), com o Professor Hu Xiaofei da BSU; e estilos de Tai Chi Chuan Chen e Yang com Professor Kan Guixiang. É aluno do Professor Li Deyin, que aprendeu moderno Tai Chi Chuan, Hsing I Quan e Yang Taijido. Ocasionalmente, ele também estudou Kali filipino e Jeet Kune com o Mestre Dan Inosanto, Bob Breen e Justo Diéguez. É Mestre Nacional 4º Dan em Wushu; Mestre Nacional 7º Dan em Kungfu e 7º Duan (grau) na escola Chinesa de Daoyin Yangsheng Gong, do Professor Zhang Guangde.



Instituto Hua Tuo de Medicina, Artes Marciais e Cultura Chinesa

SEMINÁRIO INTERNACIONAL “ACUPUNTURA ORTODOXA DO MESTRE TUNG” com o Dr. Palden Carson



NÍVEL BÁSICO (20 e 21 de Janeiro)
NÍVEL INTERMEDIÁRIO (22 E 23 de Janeiro) 2018.
NÍVEL AVANÇADO (25 E 26 de Janeiro)
APROFUNDAMENTO-Prática Clínica e estudos
de casos (27 e 28 de Janeiro)

Ministrante: Dr. Palden Carson, discípulo do Mestre Tung, 1ª Geração.
Curso reconhecido Internacionalmente com certificado e reconhecimento
WTAA (World Tung's Acupuncture Association).



The World Tung's
Acupuncture Association



Local: Nikkey Palace Hotel – Rua Galvão Bueno 425
– Liberdade- São Paulo – SP
<http://www.nikkeyhotel.com.br/>

Informações: 011 99980-8656/ 3101-0849 | cursos@huatuo.com.br

精

IBR月PEQ

Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa
em Qi Gong e Medicina Chinesa



Alameda Benevento, 378
Pituba - Salvador (Bahia)

Telefone (071) 3334-8893.
E-mail: gutemberguelivramento@gmail.com

Clinica de Medicina Chinesa—Fisioterapia e Pilates
Escola e Cursos de Medicina Chinesa/Acupuntura
Artes Marciais e Terapêuticas Chinesas

*Atendimento Clínico em Medicina Chinesa - Acupuntura,
Fitoterapia, Dietoterapia, Tuina e Qigong.

*Cursos de Formação e Pós Graduação em Acupuntura.
Aperfeiçoamento ou Formação em Qigong, Fitoterapia
Chinesa, Tuina, Dietoterapia, Fisiologia médica, Medicina
Chinesa aplicada a áreas específicas, Artes Marciais
Chinesas como o Kung Fu, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang
e Xingyi Quan.

*Aulas com práticas regulares das Artes Marciais Chinesas
e Terapêuticas Kung Fu, Qigong, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang
e Xingyi Quan

Diretor Clínico e Técnico: Dr. Gutembergue Livramento