



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa Ano IV nº 11

ZHUANGZI Capítulo 06 - O Grande Supremo

CONGEE - A origem chinesa da nossa canja

Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 2)

A Perspectiva Taoista Sobre a Vida Segundo Lao Tzu e Chuang Tzu

Estudo corporal do Yì Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 1)

O Desafio da Simplicidade

Qigong Baduanjin - Terceira Sequência ou Segmento

Abrindo as Janelas do Céu

Tuei Shou - empurrar as mãos

Uma peregrinação do Templo de Cingapura até Fujian



Li Qing-Yun

O taoista que viveu 200 anos

Bioaccus®



U JOK
PARA TODOS
Park Jae Woon

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>



Saúde e Longevidade

O desejo de uma vida longa e saudável é comum a todos os povos da Terra. Cada pessoa que já passou por este planeta compartilhou em algum momento desse interesse e, dentre todos, os chineses se destacaram na obsessão pela longevidade e, mesmo, pela imortalidade.

Nessa área, conhecer um personagem como Li Qing-Yun é algo realmente esclarecedor. Colocando de parte o ceticismo ocidental, descobrimos várias fontes interessantes de que, ao menos, parte dessa história é verdadeira. Nessa matéria especial você terá acesso às informações que coletamos nessa pesquisa e o seu resultado, que é muito intrigante.

Na seção de notícias trazemos duas polêmicas levantadas recentemente na China sobre Medicina Chinesa e Tai Chi Chuan. A primeira envolve um hospital de "pura" Medicina Tradicional Chinesa, em um esforço para impedir a "contaminação" de técnicas e ideias ocidentais nessa medicina antiga e tradicional. É notório que muitos praticantes ocidentais pensam a MTC como se fosse medicina ocidental, especialmente médicos que aplicam a tal "acupuntura médica" ou "acupuntura científica", dois termos vazios de significado. Ou a Medicina Chinesa (e Acupuntura) são praticadas dentro do molde tradicional da filosofia taoista chinesa ou não se trata de "medicina chinesa" nem "acupuntura". É outra coisa. Essa discussão não apenas pode como deve ser feita. Vamos aguardar os acontecimentos. A segunda notícia trata da obrigatoriedade da prática de Tai Chi Chuan para graduação no Ensino Médio em algumas províncias chinesas. A questão dessa "obrigatoriedade" é fonte de muita discussão atualmente na China. Um assunto que deve ser acompanhado atentamente.

Como sempre, trazemos material de especialistas e renomados pesquisadores do Taoísmo nesta edição, mostrando um pouco da China e de seu pensamento para nossos leitores. É muita informação interessante, então relaxe, faça suas práticas taoistas, sente-se e aprecie.

Boa leitura.

Gilberto Antonio Silva

Editor

SUMÁRIO

- 10 ZHUANGZI Capítulo 06 - O Grande Supremo
- 16 CONGEE - A origem chinesa da nossa canja
- 18 Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 2)
- 24 A Perspectiva Taoista Sobre a Vida Segundo Lao Tzu e Chuang Tzu
- 26 Estudo corporal do Yi Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 1)
- 30 O Desafio da Simplicidade
- 32 Qigong Baduanjin Terceira Sequência ou Segmento
- 36 Li Qing-Yun - O taoista que viveu 200 anos
- 40 Abrindo as Janelas do Céu
- 42 Tui Shou - empurrar as mãos
- 46 Uma peregrinação do Templo de Cingapura até Fujian, China - Junho de 2019



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



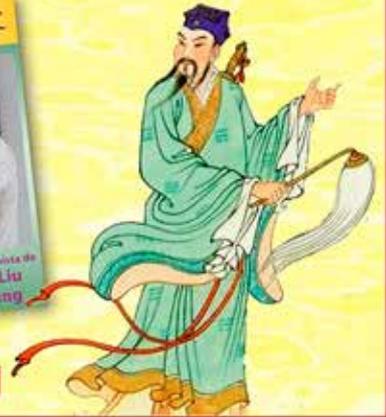
No Facebook

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.

Daojia nº 11 Abr/Mai/Jun 2019

Editor Responsável:
 Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

Conselho Editorial:
 Mestre Liu Chih Ming
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho
 Mestre Gutemberg Livramento (*in memoriam*)
 Mestre Miguel Martin (Espanha)
 Victor Yue (Cingapura)

Contato: revista@taoismo.org

A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo 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.

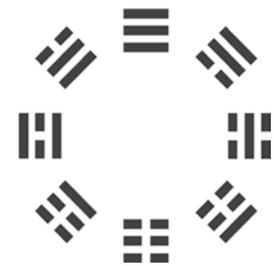
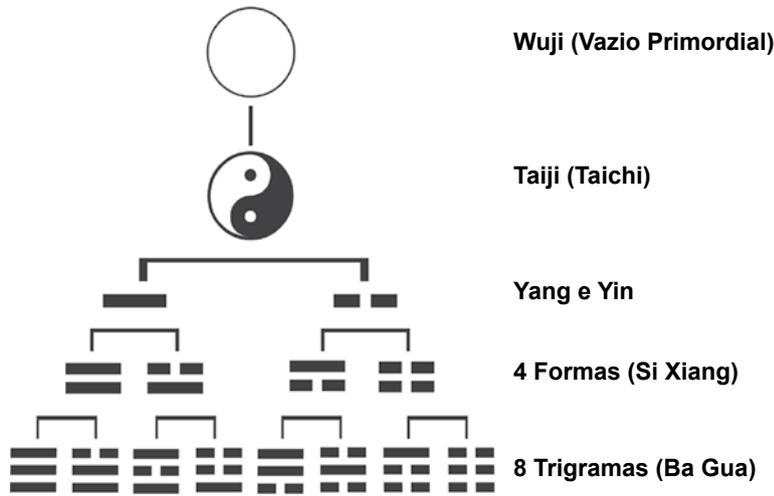
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

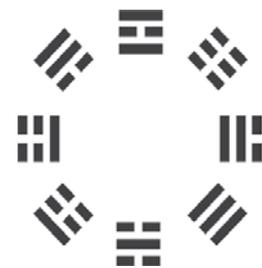
Fundamentos

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

Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

Trigramas do I Ching (Yi Jing)

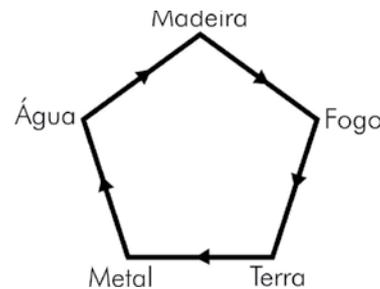


Cinco Movimentos (Wu Xing)

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.

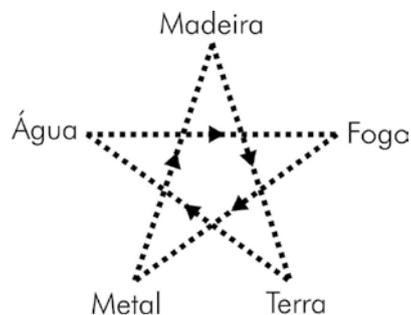
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



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



O primeiro hospital de Medicina Tradicional Chinesa 'Pura' abre em Shenzhen

JIAYUN FENG / 1 ABRIL, 2019

Um hospital especializado em Medicina Tradicional Chinesa (MTC), que chama a si mesmo de primeira instalação médica de MTC "pura" da China, abriu suas portas na agitada e movimentada cidade de Shenzhen, província de Guangdong.

O Hospital Bao'an Pura MTC (宝安纯中医治疗医院 *bǎo'ān chún zhōngyī zhīliáo yīyuàn*) começou a receber pacientes em 18 de março, quase um ano depois que o projeto foi aprovado pelo governo local. É de propriedade do governo do Distrito de Bao'na, de Shenzhen, e opera como um hospital público, assim os residentes de Shenzhen podem ter acesso gratuito ou tratamento subsidiado na instalação com 205 leitos. Os departamentos incluem Medicina Interna, Dermatologia e Ginecologia. O hospital também oferecerá workshops especiais com especialistas de MTC de diferentes escolas e grupos étnicos.

O hospital é parte do esforço de Shenzhen para obedecer a chamada subsidiada do governo para "reformular" o conjunto de práticas médicas centenárias que compreende a MTC e "inovar" criando novos tratamentos e propriedade intelectual, bem como novos modelos de negócios. O governo central quer assegurar-se igualmente que a MTC esteja protegida como patrimônio cultural da China à medida em que se torna global. Em uma entrevista (em Chinês) com o *Southern Weekly* 南方周末, um funcionário local trabalhando no departamento de saúde da cidade disse que o hospital Bao'an Pura MTC demonstrará a "capacidade clínica" da MTC para o resto do mundo.

"Queríamos experimentar se um hospital MTC pode se desenvolver sem a medicina ocidental", disse o funcionário. "Se funcionar bem, é possível para outras províncias duplicar o modelo que estabelecemos?"

Hospital Bao'an Pura MTC, no entanto, não é tecnicamente 100 por cento MTC. De acordo com um comunicado de imprensa (em Chinês) do governo local, a instalação promete que mais de 95 por cento dos seus tratamentos sejam baseados na MTC, deixando um pouco de espaço para o uso da medicina ocidental em atendimento de emergência e anestesia.

O Ministério da Saúde atualmente exige que os hospitais ofereçam mais de 85 por cento do seu tratamento baseado na MTC. Mas, a fim de atingir o título de primeira instalação "pura" de MTC da China, o Hospital Bao'an Pura MTC deseja aumentar essa porcentagem. Isso atraiu grande crítica nos círculos médicos, mesmo na Comunidade MTC.



Em fevereiro, Xiāo Xiàngǒu 肖相如, um proeminente médico MTC especializado em doenças renais, publicou um artigo intitulado "Pura MTC? Essa é uma fantasia irreal!" Seu argumento principal era que em cada tratamento existem vantagens e desvantagens. Então MTC e medicina ocidental devem andar de mãos dadas para garantir que os pacientes recebam o cuidado mais eficaz.

Do outro lado do debate, Táo Línà 陶黎纳, um perito em imunização nos Centros de Controle de Doenças e Prevenção em Xangai, com uma conta *Weibo* popular, disse explicitamente que MTC e medicina ocidental nunca podem andar juntos, e a ideia de fundi-los é totalmente "delirante". (Tao não se opõe à MTC, apenas à mistura).

Quando o *Southern Weekly* perguntou sobre a crítica de que o governo de Shenzhen está indo a um extremo com a ideia de um hospital de "pura" MTC, o funcionário local retrucou dizendo que eles tinham feito extensa pesquisa sobre a "viabilidade do hospital, necessidade, e legalidade", e que eles estavam "confiantes sobre a sua legitimidade".

Parece que depois de um ano, quando a MTC tem estado sob ataque na China, o governo tem intensificado seus esforços para impulsionar o crescimento da MTC, tanto no mercado interno quanto internacionalmente. Em março, a China abriu o que está sendo chamado "o primeiro centro médico do mundo de MTC baseada em evidências" na Academia de Ciências Médicas Chinesas. Espera-se que o centro realize uma extensa pesquisa para fornecer evidências que justifiquem a eficácia clínica e a segurança da MTC.

Fonte original:

https://supchina.com/2019/04/01/the-first-pure-traditional-chinese-medicine-hospital-opens-in-shenzhen/?fbclid=IwAR2RQ-iuloF4IGn6pn5Cc-QKN_XtvxcrTbJylESZiNoeFHAlI5EqvB8byIA

Estudantes chineses precisam dominar o Tai Chi para se formar no ensino médio

02 Novembro 2018 / CGTN

Maestria nos 24 movimentos básicos do Tai Chi é agora necessária para estudantes se graduarem no Ensino Médio na província de Fujian, leste da China, de acordo com a mais recente declaração da administração da educação da província, provocando debate acalorado.

Tai Chi é listado como um esporte obrigatório no teste de educação física do ensino médio, que constitui cerca de 10 por cento da nota total, segundo o Departamento de Educação de Fujian, informou a agência de notícias Xinhua.

Como um dos muitos ramos de Wushu chinês, o amplo termo aplicado às várias formas de artes marciais do país, Tai Chi é conhecido por seus movimentos lentos que fazem parte do treinamento de defesa. Também é praticado por seus benefícios à saúde. Acompanhado por respiração profunda regulada, permite que o corpo alcance um estado de relaxamento e harmonia.



Estudantes da escola primária na cidade de Nantong, província de Jiangsu, leste da China, executam Tai Chi em um parque local. /VCG Photo

Enquanto apoiadores dão boas-vindas à mudança como uma forma de promover as artes marciais chinesas tradicionais e ajudar os alunos juniores a aliviar a pressão acadêmica, outros acham que Tai Chi é muito suave como atividade física para adolescentes ativos.

Escolas em outras províncias e cidades chinesas também tentaram promover as artes marciais chinesas tradicionais e incorporaram cursos incluindo o Tai Chi e Kung Fu como partes de seu currículo obrigatório.

No entanto, o interesse na arte marcial permanece um desafio. Guo Yuzhao, dirigente da Escola de Tai Chi Yidao na província de Fujian, disse que muitas escolas locais se recusam a oferecer a aula de Tai Chi de graça.

“Na maioria dos jovens hoje em dia falta o interesse para aprender artes marciais tradicionais”, disse Chu Zhaohui, pesquisador do Instituto de Pesquisa de Ciência da Educação



Alunos da escola primária na cidade de Xingtai, província de Hebei, norte da China, aprendem a realizar o Tai Chi sob a orientação do professor. /VCG Photo

da China. “Se escolas forçosamente incorporarem artes marciais como parte do currículo obrigatório, isso pode ser susceptível de desencadear uma psicologia reversa e ser de pouca ajuda para o patrimônio cultural”, acrescentou.

Guo sugeriu que o governo, a sociedade e a escola devem trabalhar juntos para melhorar a popularidade das artes marciais tradicionais chinesas no campus.

“A autoridade do país deve estabelecer regulamentos para promover o ensino de artes marciais; a escola é responsável por coletar talentos para explorar e melhorar o ensino das artes marciais no campus; toda a sociedade deveria incentivar mais agências de artes marciais para se inserir nas comunidades e atrair mais pais que levem suas crianças para aprender artes marciais”, disse Guo.



Professor mostra como praticar o Tai Chi para estudantes da escola primária na cidade de Xingtai, província de Hebei, norte da China. / VCG Photo

Fonte Original:

https://news.cgtn.com/news/3d3d414d7a496a4d30457a6333566d54/index.html?fbclid=IwAR2lsJ5XX8-deq-1qJV3Rpi_syd3d24hYsNI_oqzydRSm54-PxN7DtMk3Q

Livros

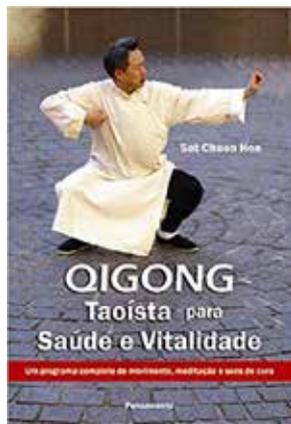


Por que as chinesas não contam calorias

- Lorraine Clissold

Um dos grandes segredos da cultura alimentar chinesa é pensar em comida como algo que nutre, não como uma fonte de calorias indesejáveis - o que difere completamente do pensamento dos ocidentais, que costumam ver os alimentos como substâncias que engordam e acreditam que a única alternativa para não ganhar peso é a vigilância permanente. A autora explica também como os chineses encontram o equilíbrio estimulando os cinco sabores, levando em conta o yin e o yang e incorporando alimentos sólidos e líquidos. Na China, é possível aproveitar diariamente uma boa dieta, sem reservas e sem o tédio da contagem de calorias, que passou a ser norma em algumas culturas. "Tenho esperança de que, quando os hábitos alimentares e os padrões de consumo ficarem cada vez mais globalizados, os benefícios da cultura alimentar da China sejam reconhecidos e influenciem o resto do mundo", completa.

Páginas: 312 | ISBN: 978-8539002603 | Editora: Ponto de Leitura

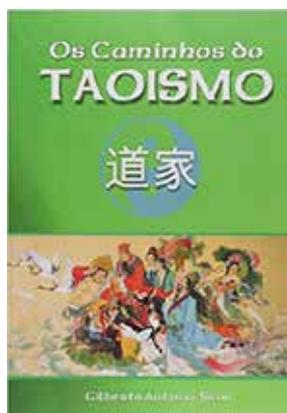


Qigong Taoísta Para Saúde e Vitalidade

- Sat Chuen Hon

Qigong é uma prática chinesa tradicional de movimento que costuma ser realizada com o intuito de conservar a saúde ou curar doenças específicas. Neste livro, Sat Chuen Hon, médico especializado em medicina tradicional chinesa e mestre de artes de cura taoístas, apresenta um sistema de seis exercícios suaves, porém revigorantes, junto com meditações e vocalizações complementares, que podem contribuir para a saúde de modo geral e aumentar o nível de energia. O autor inclui tanto os exercícios físicos quanto as meditações e vocalizações pertinentes, que intensificam os efeitos de cura. Sat Chuen Hon é um guia afetuoso e bem-humorado, que torna acessíveis e relevantes a prática e a filosofia do Qigong. Além de trazer ilustrações passo a passo, o livro foi enriquecido com histórias e relatos verídicos reunidos ao longo dos mais de vinte anos de vida profissional do autor.

Páginas: 160 | ISBN: 978-8531514357 | Editora: Pensamento



Os Caminhos do Taoismo

- Gilberto Antônio Silva

O mais abrangente panorama do Taoismo já publicado no Brasil, em linguagem simples e acessível. Um material para principiantes que desejam saber mais sobre o Taoismo e referência para praticantes experientes de suas várias artes. Conheça a história, os mestres, os livros e as técnicas e práticas desta cultura milenar. Desvende 3.000 anos de desenvolvimento, dos conceitos filosóficos às práticas religiosas. Esta obra abrange todo o universo da cultura Taoísta, a mais influente dentro da cultura chinesa e que moldou o pensamento oriental por milênios. Uma visão de conjunto inédita no Brasil que irá ampliar seus horizontes e enriquecer seus conhecimentos. "os caminhos do Taoismo" faz uma viagem pela história da China e do Taoismo, mostrando as principais tradições Taoístas, seus livros e mestres. Em seguida expõe seus conceitos e fundamentos básicos, partindo para as práticas e técnicas baseadas nestes conceitos e culminando com uma exploração do mundo espiritual, da religião e da mediunidade. Escrita por um Taoísta com mais de 35 anos de estudos em filosofia e cultura oriental, é obra indispensável para uma compreensão mais profunda da cultura Taoísta e em como ela pode ajudar você a ter uma vida mais saudável e feliz.

Páginas: 329 | ISBN: 978-8591443574 | Editora: Clube de Autores

少林内功一指禅

Shaolin Neijin Yizhichan Qigong



SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE QIGONG MÉDICO (WAI QI LIAO FA)

O Shaolin Neijin YiZhi Chan Qigong, é um sistema de treino exclusivo do Templo Shaolin em Fujian, no sul da China. Depois de ser refinado e enriquecido por centenas de anos e mais de dez dinastias, tornou-se uma prática de nível superior. Ao contrário dos exercícios dinâmicos usuais e formas estáticas de Shaolin, possui os seus próprios métodos de treino dinâmico, estático, marcial e terapêutico. Embora não enfatize o foco da mente durante a prática, requer precisão absoluta nas posturas e na sequência dos exercícios. Permite desbloquear e limpar os meridianos, regular a circulação de sangue para atingir o equilíbrio Yin-Yang e coordenar as funções dos órgãos internos. A prática regular promove a saúde a todos os níveis, e também permite capturar a energia da natureza para cultivar a energia interna e emití-la para tratar outras pessoas.



O **Dr. Yuhong Xie** tem graduação e doutorado em Medicina Chinesa, tendo atuado como médico e professor até 2005, quando se radicou no Reino Unido onde exerce e ensina a Medicina Chinesa. Por mais de 20 anos, o Dr. Xie treinou e orientou milhares de estudantes nos Estados Unidos, Reino Unido, França, Itália, Austrália, Noruega, Espanha, Coreia, Hong Kong, Taiwan e mais de dezenas de outros países e regiões para que aprendessem Qigong médico. Publicou várias monografias em chinês e colaborou na redação e edição de livros didáticos "Chinese Medical Qigong" e "Introduction to Chinese Medicine Treatment."

Estrutura do Curso

O Dr. Xie ensinará o Qigong de Yizhichan em quatro níveis, que abordarão os tópicos de exercícios dinâmicos, posturas estáticas, exercícios com os dedos e práticas de meditação sentada. No final do quarto nível, o Dr. Xie entregará um diploma àqueles que passarem no exame final correspondente.



REQUISITOS: O treinamento de Yizhichan Qigong está aberto ao público em geral e não é necessário ter conhecimento prévio de MTC ou Qigong.

DATAS DE REALIZAÇÃO

Yizhichan Nível 1 – 11 e 12 de julho de 2019

Yizhichan Nível 2 – 13 e 14 de julho de 2019

Informações:

Tel (11) 97018-1890 / abqsaude@gmail.com

ZHUANGZI

Capítulo 06

O Grande Supremo

莊子

Aquele que sabe o que é de Deus e o que sabe o que é do Homem alcançou verdadeiramente o cimo (da sabedoria) aquele que sabe o que é de Deus, molda sua vida segundo Deus. Aquele que sabe o que é do Homem, pode ainda usar sua ciência para desenvolver o conhecimento do desconhecido, vivendo até o fim de seus dias e não perecendo jovem. Eis a perfeição do saber.

Nisso, entretanto, há uma falha. O saber correto depende dos objetos, mas os objetos da ciência são relativos e incertos (mutáveis). Como se pode saber que o natural não é realmente do homem e o que é do homem não é realmente natural? Nós devemos, além disso, ter os homens verdadeiros antes de termos a ciência verdadeira.

Mas o que é o homem verdadeiro? O verdadeiro homem de antigamente não se aproveitava do fraco, não atingia seus fins pela força bruta, e não reunia ao redor de si os conselheiros. Assim, falhando, não tinha motivo para arrependimentos; sendo bem sucedido, nenhuma causa para satisfação própria. E podia subir a alturas sem tremer, entrar na água sem molhar-se e passar pelo fogo sem queimar-se. Eis a espécie de conhecimento que chega às profundezas de Tao. Os verdadeiros homens de antigamente dormiam sem sonhos e acordavam sem preocupações. Comiam indiferentes ao paladar e aspiravam fundamentalmente o ar. Porque os verdadeiros homens aspiram o ar até os calcanhares; os vulgares até, apenas, a garganta. Da boca dos perversos as palavras são expelidas como vômitos. Quando as afeições do homem são profundas, seus dons divinos são superficiais.

Os verdadeiros homens antigos não sabiam o que era amar a vida ou temer a morte. Não se alegravam pelos nascimentos nem se esforçavam para evitar a dissolução vinham sem preocupações e partiam sem preocupações. Era tudo. Não se esqueciam de onde tinham surgido, mas não procuravam indagar quando voltariam para lá. Alegrementemente aceitavam a vida esperando pacientes pela redenção (o fim). Eis o que se chama não desencaminhar o coração de Tao, e não suprir o natural por meios humanos. A um homem desses chamar-se-ia com razão um homem verdadeiro. Homens assim são de espírito livre e calmos no agir e têm testas altas. Algumas vezes são desconsolados como o outono, e outras animados como a primavera; suas alegrias e tristezas estão em razão direta com as quatro estações, em harmonia com toda a criação e ninguém pode conhecer-lhes o limite. E assim é que quando o Sábio assalaria a guerra, ele pode destruir um reino e sem perder contudo a afeição do povo; espalha bênçãos sobre todas as coisas, porém isso não é devido a seu (consciente) amor dos semelhantes. Portanto aquele que sente prazer em compreender o mundo material não é um Sábio. O que tem afeições



personais não é humano. O que calcula o tempo de suas ações não é inteligente. O que desconhece a diferença entre o benefício e o mal não é um homem superior. O que anda atrás da fama sob risco de perder o próprio eu não é um erudito. O que perde a vida e não é sincero para si mesmo, nunca pode ser mestre dos homens. Assim Hu Puhsieh, Wu Kuang, Po Yi, Shu Ch'i, Chi Tse, Hsu Yu, Chi T'o e Shent'u Ti foram os servos dos governantes e cumpriram o mandato de outros e não o seu próprio.

Os verdadeiros homens de antigamente pareciam ser de estatura gigantesca e, contudo, não podiam ser abatidos. Portavam-se como se em si próprios faltasse alguma coisa, mas sem olhar para os outros. Naturalmente independentes de espírito, não eram severos. Vivendo em liberdade sem peias todavia não tentavam exibi-la. Pareciam sorrir quando quisessem e mover-se apenas segundo necessidade. Sua serenidade fluía da bondade interior. Nas relações sociais conservavam o caráter íntimo. De espírito tolerante, pareciam grandiosos; gigantescos pareciam acima de controle. Constantemente dentro de suas casas, pareciam portas fechadas; de espírito abstrato, pareciam ter esquecido o dom da palavra. Viam nas leis penais uma forma externa; nas cerimônias sociais, certos meios; na ciência, instrumentos de utilidade; em moralidade, uma guia. Eis a razão pela qual, para eles, as leis penais significavam uma administração misericordiosa; as cerimônias sociais, um meio de caminhar com o mundo; a ciência, uma ajuda para fazer o que não podiam evitar; e a moralidade, um guia que os podia fazer andar ao lado de outros para chegar a uma colina. E todos os homens pensavam realmente que eles sofriam para viverem corretamente.

Pois o que lhes prendia a atenção era o Único e o que não os preocupava era o Único também. O que consideravam como

Único era Único e o que não consideravam como Único era Único outrossim. No que era Único, eles eram de Deus; no que não era Único, eram do homem. E assim, entre o humano e o divino não se produzia nenhum conflito. Eis o que era ser um homem verdadeiro. A vida e a Morte fazem parte do Destino. Sua sequência, como o dia e a noite, é de Deus, acima da interferência do homem. Tudo isso existe na natureza inevitável das coisas. Ele olha simplesmente para Deus como seu pai; se ele o ama com seu corpo, por que não amá-lo também com o que é maior do que o corpo? Um homem olha para o dirigente das massas como para alguém que lhe é superior; se ele quer sacrificar seu corpo (por seu dirigente) não oferecerá também o que tem de puro (espírito)?

Quando a lagoa seca e os peixes ficam sobre o solo seco, de preferência a deixá-los procurarem umidade com suas secreções e saliva seria bem melhor deixá-los esquecidos em seus rios e lagos nativos. E seria melhor do que rezar a Yao e censurar Chieh por ter esquecido ambos (o bom e o mau) e perder-se em Tao. O Grande (universo) deu-me essa forma, essa lida na virilidade, esse repouso na velhice e o descanso na morte. E certamente quem é um tal árbitro de minha vida é o melhor árbitro de minha morte.

Um bote pode ser escondido numa enseada, ou oculto num pântano, geralmente considerando-se que fica em lugar escuro. Mas à meia noite um homem forte pode vir e carregá-lo nas costas. Os de compreensão difícil não percebem que, embora se possa esconder as coisas pequenas nas maiores, sempre haverá uma probabilidade de perdê-las. Porém se você confiar o que pertence ao universo inteiro, dali não haverá fuga possível. Pois é essa a grande lei das coisas.

Termos sido lançados nessa forma humana é para nós fonte de alegria. Que alegria maior, além de nossa concepção, saber que o que está agora sob forma humana pode sofrer transições sem fim tendo apenas o infinito por limite? Eis porque o Sábio se regozija com aquilo que não pode perder-se e sim que dura sempre. Pois se imitamos os que aceitam graciosamente unia vida longa ou uma vida curta e as vicissitudes dos acontecimentos, quanto mais não imitaríamos o que anima toda criação da qual dependem todos os fenômenos de transformação?

Pois Tao tem sua realidade interior e suas evidências. É desprovido de ação e de forma. Pode ser transmitido mas não recebido. Pode ser obtido, mas não visto. Baseia-se em si mesmo, tem raízes em si próprio. Antes da existência do céu e da terra, Tao existia por si desde muito. Dá o espírito e rege seus poderes espirituais, e deu ao Céu e à Terra seu nascimento. Para Tao o zênite não é alto, nem o nadir, baixo; nenhum ponto no tempo passou-se há muito, nem pelo lapso das eras ficou velho.

Hsi Wei obteve Tao e assim pôs o mundo em ordem. Fu Hsi¹ o obteve e pôde roubar os segredos dos princípios eternos. A Grande Ursa o obteve e jamais se desviou de seu curso. O sol e a lua, o obtiveram e nunca mais deixaram de girar. Ka'n P'i² o obteve e foi morar nas montanhas K'unlun. Ping I³ o obteve e rege as correntes. Chien Wu⁴ o obteve e mora no Monte T'ai. O Imperador Amarelo⁵ o obteve e vagueia acima das nuvens, do céu. Chuan Hsi⁶ o obteve e vive no Palácio Negro. Yu Ch'ang⁷ o obteve e estabeleceu-se no Pólo Norte. A Rainha Mãe Ocidental

(Fada) o obteve e fixou-se em Shao Kuang, desde quando e até quando, ninguém sabe. P'eng Tsu o obteve e viveu desde o tempo de Shun até o tempo dos Cinco Príncipes. Fu Yueh o obteve e como Ministro de Wu Ting⁸ viu suas leis obedecidas por todo império. E agora, de carro sobre Tungwei (uma constelação) e puxado por Chiwei (outra constelação), passa tempos entre as estrelas do céu.

Nanpo Tsek'uei disse a Nü Yu (ou Mulher Yü) – “Você já está em idade avançada e, no entanto, tem a pele de uma criança. Como pode ser isso?”

Nü Yü respondeu – “Aprendi a compreender Tao”.

– “Poderei alcançar Tao estudando-o?” Indagou o outro. “Não! Como poderá compreendê-lo? Observou Mi Yü: “Não é do tipo indicado. Veja Puliang I. Ele tinha todos os talentos mentais de um sábio, mas não o Tao do sábio. Ora, eu tinha Tao, embora me faltassem os talentos, Mas você pensa que eu era capaz de ensiná-lo a tornar-se um sábio? Se assim fosse, então, ensinar Tao a alguém que tivesse os talentos de um sábio seria uma coisa fácil. Não é assim, porque eu precisei esperar pacientemente para revelá-lo a ele. Em três dias ele pôde transcender esse mundo dos homens. Novamente esperei sete dias mais, então ele pôde transcender toda existência material. Depois que pôde transcender toda existência material, esperei mais nove dias, depois dos quais ele pôde transcender toda vida. Depois que ele pôde transcender toda vida, ele possuía a clara visão da manhã e depois disso era capaz de ver o Solitário (Único). Depois de ver o Solitário pôde abolir a distinção entre o passado e o presente. Depois de abolir a distinção entre o passado e o presente sentiu-se capaz de entrar onde a vida e a morte não mais existem, onde matar não rouba a vida nem tampouco o nascimento acrescenta alguma coisa. Estava sempre de acordo com as exigências do que o cercava, recebendo tudo e satisfeito com tudo, considerando tudo como coisas destruídas e tudo como se precisasse completar. Eis o que é ser “Seguro no meio da confusão” alcançando a segurança através do caos”.

– “Donde aprendeu isso?” Perguntou Nanpo Tsek'uei.

– “Aprendi-o com o Filho da Tinta”, replicou Nü Yü, e o Filho da Tinta o aprendeu com o Neto da Erudição, o Neto da Erudição com a Compreensão, a Compreensão com o Conhecimento Profundo, o Conhecimento Profundo com a Prática, a Prática com a Canção do Povo, a Canção do Povo com o Silêncio, o Silêncio com o Vácuo e o Vácuo com o Que – Parece – O – Começo”.

Quatro homens: Tsesze, Tseyu, Tseli e Tselar conversavam dizendo – “Quem quer que seja pode considerar – Não– Ser a cabeça, a Vida – a espinha dorsal, a Morte – a cauda, e quem quer que seja que compreenda que a morte e a vida, o ser e o não-ser de um único corpo, esse homem será admitido em nossa amizade. Os quatro olharam-se e sorriram e, tendo-se compreendido mutuamente, tornaram-se inevitavelmente amigos.



Algum tempo depois, Tseyu caiu doente e Tsesze foi vê-lo.

– “O Criador é grande, na verdade!” Disse o doente”. Veja como ele me dobrou”. Suas costas tinham-se dobrado de tal modo que as vísceras ficavam no alto do corpo. As bochechas estavam na altura do umbigo e os ombros estavam mais altos do que o pescoço. Os ossos do pescoço alteavam-se apontando para o céu. Toda a economia de seu organismo estava transtornada, porém ele se conservava calmo como sempre. Arrastou-se para um poço e disse – “Ai de mim, por Deus ter me dobrado desse modo!”

– “Não gosta?” Perguntou Tsesze.

– “Não. Como poderia gostar?” Volveu Tseyu. “Se meu braço esquerdo se transformasse num galo, eu seria capaz de saudar a aurora com ele. Se meu braço direito se transformasse numa funda, eu poderia atirar uma ave e assá-la. Se minhas nádegas se virassem em rodas e meu espírito virasse um cavalo eu poderia montar nele – que necessidade teria de um carro? Obtive a vida porque era chegado o meu tempo e agora dela me separo de acordo com Tao. Satisfeito com a vinda das coisas no tempo devido e vivendo segundo Tao, a alegria e tristeza não me tocam. Isso se chama, segundo os antigos, estar livre da escravatura. Os que não podem livrar-se da escravatura assim ficam porque vivem ligados à rede da existência material. Mas o homem sempre tem cedido diante de Deus; por que então não gostar disso?”

Mais algum tempo e Tselai caiu doente e ficou deitado sem ar enquanto a família o rodeava chorando. Tseli foi vê-lo e bradou para a esposa e para os filhos – “Saíam! Estão impedindo sua desintegração”. Depois, recostando-se contra a porta disse – “Deus é muito grande! Fico pensando o que fará de você agora e para onde vai mandá-lo. Acha que Ele o transformará no fígado de um rato ou na perna de um inseto?”

– “Um filho”, retrucou Tselai, “deve ir para onde quer que seus pais o mandem, Leste, Oeste, Norte ou Sul, Yin e Yang não são outros senão os pais dos homens. Se Yin e Yang me mandarem morrer depressa. e eu vacilar, então a culpa será minha e não deles.

O Grande (universo) me deu esta forma, essa lida na vida, esse repouso na velhice, esse descanso na morte. Certamente aquele que é um tão doce árbitro de minha vida é o melhor árbitro de minha morte”.

– “Suponha que o metal em ebulição num cadinho esteja borbulhando e diga – “Faça de mim um Moyeh^{9a}”. Acho que o mestre fundidor rejeitaria esse metal como impróprio. E se simplesmente porque fui moldado em forma humana eu dissesse – “Apenas um homem! apenas um homem!” eu acho que o Criador também me rejeitaria como imprestável. Se eu considerasse o universo como um cadinho e o Criador como o Mestre Fundidor, como poderia preocupar-me para onde iria mandar-me?” Em seguida caiu em sono calmo e acordou bem vivo.



Tsesang Hu, Mengtse Fan e Tsech'in Chang conversavam juntos dizendo – “Quem pode viver junto como se não vivesse junto? Quem seria capaz de ajudar uns aos outros como se não se ajudassem inutilmente? Quem poderá subir aos céus e vaguear pelas nuvens, percorrer o Infinito Derradeiro, esquecido da existência, para sempre e sempre sem fim? Os três olharam-se e sorriram com compreensão perfeita e tornaram-se amigos, portanto.”

Pouco tempo depois, Tsesang Hu morreu, e nesse tempo Confúcio mandou Tsekung para assistir o funeral. Mas Tseyung verificou que um de seus amigos estava cuidando dos casulos do bicho da seda, e o outro estava tocando um instrumento de corda, e (ambos) cantavam juntos o seguinte:

“Oh. Volte para nós, Sang Hu,
Oh! Volte para nós, Sang Hu,
Já voltaste para teu verdadeiro estado
Enquanto nós ainda permanecemos aqui como homens! Oh!”

Tsekung correu para eles e disse – “Como podem cantar na presença do corpo? Achem esses modos bonitos?”

Os dois homens se entreolharam e rindo disseram – “O que esse homem saberá acerca do significado das boas maneiras? Tsekung voltou e contou tudo a Confúcio perguntando-lhe – “Que espécie de homens são eles? Pensam só em render culto a ninharias e ao que fica além de seus envoltórios corporais. Sentam-se perto de um defunto e cantam sem se comoverem. Não existe um nome

para tais pessoas. Que espécie de homens são eles?”

– “Esses homens”, voltou Confúcio, “gracejam das coisas materiais; eu me divirto com eles. Por consequência, nossos caminhos não se cruzam e fui tolo ao mandá-lo aos funerais. Eles se consideram como companheiros do Criador e gracejam dentro do único Espírito do universo. Olham para a vida como se ela fosse enorme papeira ou excrescência e para a morte como se fosse a abertura de um tumor. Como um povo desse pode preocupar-se com a aproximação da vida e da morte e suas consequências? Pedem sua forma emprestada aos diferentes elementos e temporariamente habitam formas comuns, inconscientes de seus órgãos internos e esquecidos de que têm os sentidos da audição e da visão. Andam pela vida para diante e para trás como num círculo sem princípio nem fim, errando, esquecidamente para além da poeira e do sujo da mortalidade, e brincando acerca dos negócios da inação. Como poderiam esses homens preocupar-se com os convencionalismos deste mundo só para o povo ver?”

– “Mas se é esse o caso”, disse Tsekung, “qual o mundo (corporal ou espiritual) que o senhor seguiria?”

– “Sou um dos que Deus condenou”, tornou Confúcio. “Não obstante, partilharei com você (o que sei)”.

– “Posso perguntar-lhe qual o seu método?” Indagou Tsekung.

– “Os peixes vivem a vida inteira na água. Os homens vivem a vida inteira em Tao”, replicou Confúcio. “Os que vivem na água medram nas lagoas. Os que vivem em Tao alcançam a realização de sua natureza na inação. Donde o ditado: “Os peixes se perdem (são felizes) na água; o homem se perde (é infeliz) em Tao”.

– “Posso perguntar”, falou Tsekung, “a respeito (aqueles homens) desse povo estranho?”

– “(Esses) povo estranho”, retrucou Confúcio, “é estranho aos olhos dos homens, porém normal aos olhos de Deus. Donde o ditado: o que é medíocre no céu seria o melhor no mundo, e o melhor no mundo, o medíocre no céu”.



Yen Huei disse a Chungni¹⁰ (Confúcio) – “Quando a mãe de Mengsun Ts'ai morreu, ele chorou, porém sem deitar muco nasal; seu coração não se sentia pesaroso; usou luto sem tristeza. Contudo, embora lhe faltassem esses três pontos, ele era considerado o melhor pranteador do Estado de Lu: Pode haver, realmente, pessoas com reputação tão oca? Estou admirado”.

– “O senhor Mengsun”, disse Chungni, “assenhoreou-se realmente (de Tao). Ultrapassou os sábios. Ainda existem coisas que ele não pode abandonar, porém, já abandonou outras, O senhor Mengsun não sabe como viemos para a vida, nem para onde vamos depois da morte. Não sabe qual deve vir em primeiro lugar e qual em último. Está pronto a ser transformado em outras coisas sem preocupar-se com o que pode ser mudado – eis tudo. Como poderia aquilo que está se modificando dizer que não se modificará e como poderia aquilo que se considera permanente

compreender que já se transformando? Mesmo você e eu somos talvez sonhadores que ainda não acordamos. Além disso, ele sabe que sua forma está sujeita a transformação, mas que seu espírito continua o mesmo. Não crê na morte real, mas considera-a como se se movesse numa nova casa. Chora apenas quando vê os outros chorarem e isso lhe vem naturalmente”.

– “Além disso, nós todos falamos de “eu”. Como sabem o que é esse “eu” de que falamos? Se você sonhar que é uma ave, vaguará pelos céus, ou se sonhar que é um peixe mergulhará nas profundezas do oceano. E não pode dizer se o homem que está falando no momento está acordado ou sonhando.

– “Um homem sente uma sensação agradável antes de sorrir e sorri antes de pensar que deve sorrir. Renuncie à sequência das coisas, esquecendo as transformações da vida e entrará no puro, no divino, no Único”.

Yi-erh-tse foi ver Hsü Yu. O último perguntou-lhe – “O que aprendeu com Yao?”

“Ele me exortou”, respondeu o primeiro, “a praticar a caridade e cumprir meu dever e distinguir claramente entre o direito e o errado”. “O que deseja aqui, então? Perguntou Hsü Yu. “Se Yao já o marcou com a caridade do coração e do dever e lhe ensinou o que era direito e errado, o que está fazendo aqui nesse à vontade, sem grilhões, aceitando toda e qualquer vizinhança?”

– “Não obstante”, replicou Yi-erh-tse, “gostaria de passear até seus confins”.

– “Se um homem perdeu os olhos”, voltou Hsü Yu, “é impossível para ele juntar-se à apreciação da beleza do rosto e da pele ou diferenciar um vestido azul de sacrifício de um amarelo”.

– “Wu Chuang (Sem – Decoro) menospreza sua beleza”, respondeu Yi-erh-tse, “Chu Liang a sua força, o Imperador Amarelo abandona sua sabedoria – tudo isso vem de um processo de limpeza e purificação. E como sabe que o Criador me livrará de minhas máculas e me dará um novo nariz, e me tornará digno de ser um discípulo de você mesmo?”.

– “Ah!” Voltou Hsu, “isso não se pode saber. Mas vou fazer-lhe uma descrição rápida. Ah! meu Mestre, meu Mestre! Ele compõe todas as coisas criadas e não leva em conta a justiça. Faz com que todas as coisas criadas brotem e não leva em conta sua bondade. Datando de antes da mais remota Antiguidade. Ele não leva em conta sua velhice. Cobrindo o céu, suportando a terra e dando forma às várias coisas, Ele não leva em conta sua perícia. É Ele quem você deve procurar”.

Yeh Huei falou a Chungni (Confúcio) – “Estou progredindo”.

– “Como assim?” perguntou o último.

– “Livrei-me da caridade e do dever”, retrucou o primeiro.

– “Muito bem”, replicou Chungni, “porém não é absolutamente perfeito”.

Num outro dia, Yen Huei encontrou-se com Chungni e disse -"Estou progredindo".

- "Como assim?"

- "Posso esquecer-me de mim mesmo enquanto sentado", respondeu Yen Huei.

- "O que quer dizer com isso?" Indagou Chungni mudando de expressão fisionômica.

- "Livrei-me de meu corpo", respondeu Yen Huei. "Descartei-me de meus poderes de raciocínio. E por esse meio livrei-me de meu corpo e de meu espírito tornando-me Único como o Infinito. É isto o que quero dizer ao falar que me esqueço de mim mesmo enquanto estou sentado".

- "Se você se tornou Único", disse Chungni, "não pode haver objetivo. Se você perdeu-se não pode mais haver obstáculo. Talvez você seja realmente um homem prudente. Espero obter permissão para seguir seus passos".



Tseyü e Tsesang eram amigos. Uma vez quando tinha chovido durante dez dias, Tseyü disse:

- "Tsesang está doente, com certeza". Assim empacotou alguns alimentos e foi vê-lo. Chegando à porta ouviu algo que lembrava o choro e o canto acompanhado pelo som de um instrumento de corda, com as seguintes palavras: - "Ó Pai! Ó Mãe! Foi devido a Deus? Foi devido ao homem?" Era como se sua voz estivesse partida e as palavras truncadas.

Desse modo Tseyü entrou e perguntou - "Por que cantam desse modo?" - "Eu procurava pensar quem poderia ter-me trazido a esse extremo", replicou Tsesang, "mas nada posso suportar. Meu pai e minha mãe dificilmente desejariam que eu fosse pobre. O Céu cobre tudo igualmente. A Terra tudo suporta igualmente. Como puderam fazer-me, particularmente, pobre? Eu estava procurando descobrir quem era o responsável por isso mas sem sucesso. Certamente então fui trazido a essa situação extrema pelo Destino.

Notas

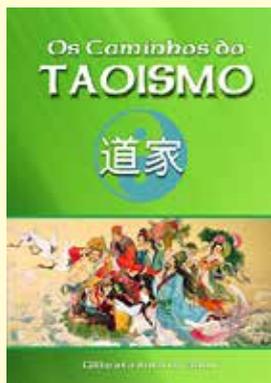
- 1 Imperador mítico (2852 a.C.) a quem se atribui a descoberta dos princípios de mutação de Yin e Yang.
- 2 Com cabeça de homem, mas com corpo de besta.
- 3 Espírito do rio.
- 4 Um Deus montanhês.
- 5 Um governante meio mítico que regeu 2698-2597 a.C.
- 6 Um governante semi - mítico que regeu 2514-2437 a.C., pouco antes do imperador Yao.
- 7 Um Deus aquático com rosto humano e corpo de ave.
- 8 Um monarca da Dinastia Shang, 1324-1266 a.C.
- 9 Espada famosa.
- 10 Nome pessoal de Confúcio.

Fonte: <https://www.hadnu.org/publicacoes/27-os-escritos-de-chuang-tsu-ou-zhuangzi-ou-kwang-tze/secoes/610-06-o-grande-supremo>



A SABEDORIA DO TAOISMO EM SUAS MÃOS

CONHEÇA ALGUNS LIVROS PUBLICADOS PELO PROF. GILBERTO ANTONIO SILVA



329 páginas

Os Caminhos do Taoismo

Uma obra fundamental para se compreender o Taoismo de modo completo. O mais abrangente panorama da cultura taoista publicado no Brasil.

Conheça a história, conceitos principais, Mestres do Tao, livros importantes, técnicas taoistas como Medicina Chinesa e Feng Shui, o lado religioso, o taoismo popular e muito mais.

SUCESSO ABSOLUTO
MAIS DE 85.000
DOWNLOADS
EFETUADOS!

"... desejo a todos que leiam esse livro maravilhoso e importante, "Os Caminhos do Taoismo". Isso é muito importante. Até agora eu vi muitos livros, mas esse livro realmente é muito bom, dá para ajudar muito as pessoas a terem o conhecimento para introdução ao Tao. Eu recomendo, é muito bom".

Mestre Liu Chih Ming
(entrevista - Daojia#4)



268 páginas

I Ching - Manual do Usuário

O I Ching, O Livro das Mutações da velha China, é uma das obras mais antigas da Humanidade, com 3.000 anos. Esta obra visa a transmitir desde os conceitos mais fundamentais do I Ching até dicas de utilização para estudantes experientes. Todas as pessoas terão muito o que aprender deste livro, do básico ao avançado. Por ser um "Manual do Usuário", esta obra não traz o texto do I Ching, propriamente dito, mas um conjunto de ferramentas para utilizá-lo com mais eficiência, desvendando pequenos e obscuros segredos.



292 páginas

Dominando o Feng Shui

Como aprender o Feng Shui Tradicional Chinês em casa, de modo fácil e agradável. Diferente de outras obras, Dominando o Feng Shui é um curso completo em 24 aulas demonstradas de modo prático e em linguagem simples, recheado de exemplos e fartamente ilustrado com desenhos, plantas e esquemas. Toda a técnica é transmitida de modo gradual segundo um esquema didático planejado e capacita o leitor a dominar esta técnica e a aplicar imediatamente tudo o que aprendeu. O curso abrange toda a parte histórica e filosófica, os fundamentos, duas escolas tradicionais ("8 Residências" e "Escola da Forma"), técnicas avançadas e técnicas complementares.



95 páginas

China e sua Identidade

Este livro em formato de bolso traz um ensaio conciso e objetivo sobre a formação e desenvolvimento da identidade nacional chinesa desde seus primórdios e os obstáculos que enfrentou no século XX. Conheça o processo de formação da China como nação e quando seus habitantes passaram a se denominar "chineses". A unificação do império, a expansão pela Ásia, a Rota da Seda, os contatos com o Ocidente, as tentativas de colonização por parte dos europeus, a queda do Império e o advento da República, a guerra civil e a consolidação do Comunismo, a tragédia da Revolução Cultural, a China atual.



88 páginas

Reflexões Taoistas

Reflexões Taoistas trata do olhar taoista sobre a vida cotidiana, explicando conceitos dessa milenar filosofia ao mesmo tempo em que se aplicam esses conhecimentos ao mundo ao nosso redor. Uma obra simples e desapegada que exemplifica a aplicação da filosofia taoista em nosso dia a dia e ilustra vários de seus fundamentos.



176 páginas

Guia de Autodefesa para Mulheres

Um livro simples e objetivo, que possibilita às mulheres de qualquer idade uma autodefesa eficiente. Diferente de outros métodos, aqui proporcionamos conhecimentos de autocontrole emocional, estratégia, postura, legislação, psicologia do agressor, armas, situações de risco, níveis de aplicação, onde buscar auxílio em caso de violência e várias técnicas marciais simples e eficientes, fáceis de serem treinadas em casa e empregadas em momentos de perigo. Feito com o apoio da Delegacia da Mulher, é o único que conta com conteúdo aprovado por essa instituição.



141 páginas

Segredos da Comunicação Profissional

Depois de trabalhar em várias grandes clínicas de terapias holísticas e Medicina Chinesa em S. Paulo e presenciar muitos barbarismos, o autor se propôs a escrever um livro para ajudar os profissionais a se comunicar melhor. Comunicação é um processo. Este livro vai lhe mostrar como isto funciona e suas várias etapas, de modo simples e direto. Esta é a obra certa para alavancar seu negócio. Conheça a comunicação interna, externa, propaganda, comunicação digital na internet, vídeos e audiovisual, o que fazer, dicas e exemplos práticos. No campo profissional e empresarial, comunicar-se de forma correta equivale simplesmente a sobreviver - sem comunicação adequada a empresa não funciona.

Adquira online
agora mesmo:



amazon

livraria
cultura

estante
virtual

CONGEE

A origem chinesa da nossa canja

Por: Gilberto Antônio Silva

Um dos alimentos mais conhecidos na culinária brasileira é a popular Canja de Galinha. Quase todo mundo já ouviu indicarem canja de galinha quando se está gripado ou em recuperação de alguma doença. É considerado um alimento fortificante e de fácil digestão, daí sua particularidade nas enfermidades.

O que pouca gente sabe é que a origem da canja é a China. Países que utilizam costumeiramente o arroz em sua culinária, como China, Índia, Japão e Coréia, tem o costume de produzir um ensopado de arroz cozido por muito tempo em bastante água, com diferentes ingredientes e em diferentes graus de consistência, de simples sopa a um mingau grosso, muitas vezes comido no café da manhã. Os portugueses, primeiros europeus no contato comercial prolongado com a Ásia, incluíram essa iguaria em seu cardápio, aportando depois em praias brasileiras. Mas vamos ver como a canja é preparada e consumida do outro lado do mundo.

Portugueses na Índia

Algumas partes da Índia preparam esse prato com arroz e também com milho, milho-miúdo e trigo triturado, que se torna mais parecido com nosso mingau do que com uma canja e que é chamado de *kanji* na língua Tamil.

Mas é diferente em especial Goa, uma província na parte ocidental da Índia e que por muitos séculos foi colônia portuguesa. Na língua local é chamada de “ganji” e é feita costumeiramente com galinha e os grãos de arroz ficam um pouco mais inteiros, mais parecida com a canja portuguesa, embora ainda seja uma papa. Também existe uma indicação do prato indiano para pessoas doentes ou em convalescença. Mas não foi só na Índia que os portugueses toparam com a sopa de arroz.

China

No Norte e parte central da China é chamado simplesmente de *báizhōu*, que significa “mingau branco”. Mas o contato português com o prato se deu no sul, na província de Guangdong, onde se localiza a colônia portuguesa de Macau.

O sul da China é considerado o berço do *congee*, como é mais conhecido nessa região, sendo expressa em cantonês como *jūk* ou *jook* e em mandarim *zhōu*, significando sempre “papa de arroz”. Seu ideograma 粥 é formado pelo radical usado para “arroz” 米 ladeado por dois radicais 弓 que simbolizam o vapor emitido pelo arroz cozido (particularmente percebemos que os dois radicais



cercando o arroz passam uma ideia de “muito cozido”). “Congee” também é considerado uma forma reduzida do ideograma “nutrir” 養, especialmente no sentido de saúde, o que evoca a ideia da canja como alimento especial para pessoas enfermas, também popular na China como parte da Medicina Chinesa quando são adicionados ingredientes específicos para o problema da pessoa.

Em Hong Kong, é o prato preferido para o final da noite, após os treinos de artes marciais, quando professores e alunos procuram os pequenos restaurantes de rua para reavivar as forças. Muitas vezes o mingau de arroz é servido sem outros ingredientes.

O *congee* pode ser servido puro, apenas a papa de arroz, ou acompanhado de *youtiao* (油條) — um tipo de grissini frito — ou ainda adicionado de algum ingrediente como broto de bambu, tofu em conserva, carne, peixe, aves, ovos, pimenta e outros. A consistência, o tipo de arroz e os ingredientes adicionais variam muito conforme a região da China, sendo muito comum seu consumo no café da manhã.

Simples de cozinhar, fácil de digerir e muito nutritivo, é uma maneira oriental de começar o dia ou de repor as energias pela ampla atividade ou para se recuperar de uma enfermidade.



Congee acompanhado de youtiao

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





Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 2)

Por: Luís Gonçalves Mariguela

4. A Estética no Taiji Quan Tradicional

O conceito de Tàijí 太极 possui diversas traduções, mas de forma mais simples e geral, podemos traduzir como suprema unidade. O Tàijí 太极 é “o primeiro princípio que rege o universo e preside a união do Yin/Yang.” (DESPEUX, 2002, p. 37). O conceito de Tàijí 太极 aparece pela primeira vez no I Ching 易经 como fenômeno propulsor do dinamismo do Yin/Yang 阴阳, além do I Ching 易经, apenas Chuang-tse o menciona antes da era cristã, o que nos faz deduzir que o Tàijí 太极 ainda não era fonte de especulação metafísica.

Em primeira instância o termo Tàijí 太极 aparece na cultura chinesa como parte do vocabulário filosófico/cosmológico chinês sem guardar relação alguma com práticas marciais. Após a segunda metade do século XIX, foi acrescido o termo quán 拳 que literalmente significa punhos cerrados e é utilizado para designar técnicas de combate de mãos livres. Assim no termo Tàijí quán 太极拳 temos a união de um conceito filosófico à um conceito prático, em suma, ele denota a intenção dessa arte marcial, onde a busca pela unidade (Tàijí) se dá por meio de técnicas de auto cultivo e exercícios de combate (quán).

Os fundamentos da prática do Tàijí quán 太极拳 estão embasados nas teorias do Tàijí 太极 e do Yin/Yang 阴阳, uma vez que esses conceitos são indissociáveis. A prática dessa arte marcial não se reduz à métodos de combate baseados em princípios filosóficos, mas compreende também um vasto processo espiritual que busca

a unidade em todos os sentidos, primeiro, do homem consigo mesmo e depois do homem com o TAO 道.

O Taiji quan, portanto, mais do que uma técnica corporal, é também uma prática que une o céu, a terra e o homem (...). Todos os elementos do Taiji quan estão classificados em Yin-Yang ou em termos complementares, seja nos movimentos, seja nos princípios básicos, seja nas partes do corpo. (DESPEUX, 2002, p. 54).

O auto cultivo é desenvolvido através do refinamento do qi 氣, que engloba as esferas: espiritual, marcial e saúde. Embora cada uma dessas esferas seja independente da outra, no Tàijí quán 太极拳 assim como nas artes marciais chinesas em geral elas se apresentam uníssonas durante a prática.

O refinamento do qi 氣, geralmente conhecido como qigong 氣功 é um conjunto de práticas respiratórias aliadas a posturas corporais estáticas e dinâmicas que visam “...absorver os sopros aéreos externos, a fim de aumentar a própria vitalidade (...) pela troca com o sopro externo.” (DESPEUX, 2002, p. 58). É importante salientar que o qigong 氣功 não é uma prática exclusiva do Tàijí quán 太极拳, nem das artes marciais chinesas, e sim, uma prática ancestral pertencente primeiramente à medicina tradicional chinesa. No entanto, nas artes marciais chinesas, o qigong 氣功 é explorado para além de sua eficácia para a saúde, sendo utilizado como ferramenta de aprimoramento espiritual e combativo de acordo com Wong Kiew Kit.

O chi kung, que literalmente significa “a arte da energia”, é um termo abrangente que se refere a centenas de sistemas de treinamento que desenvolvem a energia cósmica para diversas finalidades, principalmente relativas à saúde, à eficiência em combate, à expansão da mente e ao aprimoramento espiritual. (KIT, 2006, p. 80).

No Tàijí quán 太极拳 a prática do qigong 氣功 é pilar fundamental para transformar o jing 精 em shen 神. Assim sendo, desassociar o Tàijí quán 太极拳 do qigong 氣功 é reduzir sua eficácia em todos os seus campos de atuação (marcial, terapêutico e espiritual).

Tai Chi Chuan sem chi kung não é Tai Chi Chuan, pois nesse caso o Tai Chi Chuan se resumiria a um tipo de exercício suave que talvez oferecesse alguns benefícios em termos de circulação do sangue e divertimento, mas provavelmente não traria a vitalidade e a clareza mental geralmente atribuídas ao treinamento do Tai Chi Chuan. (KIT, 2006, p. 80).

É importante salientar que na prática do Tàijí quán 太极拳, os campos terapêutico, marcial e espiritual não são trabalhados isoladamente, pois, ao passo que se trabalha um, os outros por consequência também são desenvolvidos. Dessa maneira ao se executar um taolu 套路 que em primeira instância é um exercício marcial, o praticante está desenvolvendo sua saúde e seu espírito.

O primeiro passo para um bom aprendizado é conhecido como o treino com a consciência. Isto quer dizer a repetição minuciosa de cada movimento que nos leva a transformar nossos hábitos mais primários, como por exemplo, o hábito de caminhar, endireitar a nossa coluna, olhar para frente, o gestual com as nossas mãos, entre outros. (...) A tranquilidade surge do silêncio interior; ou seja, quando por breves segundos conseguimos parar; ou melhor, nos abstrair de nossa constante tagarelice mental. A tranquilidade física não pode coexistir se previamente não houver uma tranquilidade mental. (SEVERINO, 2016, p. 48).

Dessa maneira, o qigong 氣功 além de eficaz para o combate e para a saúde é suporte fundamental para a prática espiritual, cujo o objetivo é conectar o microcosmo (praticante) com macrocosmo (TAO 道). O principal veículo para esse desenvolvimento holístico proporcionado pela prática das artes marciais chinesas, em especial o Tàijí quán 太极拳 é a execução por excelência do taolu 套路, ou também chamado de encadeamento.

Durante o encadeamento do Taiji quan, os movimentos de concentração ou de extensão, para cima ou para baixo, etc., se alternam; não há, portanto, dificuldade em fazer corresponder a inspiração e a expiração (...) Dessa maneira, a respiração estabelece o ritmo do desenrolar do encadeamento, numa cadência cada vez mais lenta (...) Levado por esse fluxo, o executante sente-se unido ao ritmo do universo. (DESPEUX, 2002, p. 60).

A prática respiratória é fundamental para o desenvolvimento de aspectos ligados ao combate e à saúde, porém também é recurso fundamental para o desenvolvimento espiritual que em suma é a base das transformações psicofisiológicas dos praticantes, atuando assim, diretamente sobre as esferas terapêutica e marcial.

O sopro (qi 氣) pode ser transformado em energia espiritual em um processo que consiste em acalmar a mente dos pensamentos contínuos que desconectam o microcosmo (praticante) com macrocosmo (TAO 道). Durante a prática do taolu 套路, o praticante deve buscar a imobilidade do pensamento na mobilidade da execução (movimentos e respiração), o objetivo é fazer com que os pensamentos não nasçam. Assim, além de marcial e terapêutica, a prática do taolu 套路 possui sua esfera meditativa. A partir do momento que o praticante consegue acalmar a mente e integra-se consigo seus movimentos passam a ser dirigidos pelo pensamento criador ou intenção (yi 意) que derivam do coração (xīn 心). O shen 神 só pode ser manifestado quando os movimentos são direcionados pelo coração, uma vez que a ligação entre o shen 神 e coração é na medicina chinesa.

No Taiji quan, todo movimento parte do coração e é dirigido pelo pensamento criador: “O pensamento e o sopro são soberanos, os ossos e os músculos, os ministros”, lê-se num texto. O pensamento criador serve de elo entre o corpo e o espírito. (DESPEUX, 2002, p. 71)

Essa prática é denominada pelos taoístas de xīnshēng 心声, literalmente pode ser entendida como som do coração, ou discurso do coração como aponta Despeux. A prática do xīnshēng 心声, não se reduz à meditação, mas é um caminho para o ideal do sábio taoísta¹. Esse caminho consiste na anulação da ideia de ego, da disjunção entre eu/mundo, interno/externo, ou seja, preconiza uma ideia de unidade (Tàijí 太极).

O xīnshēng 心声 é um estado de consciência que está intimamente ligado na prática do Tàijí quán 太极拳 tradicional aos conceitos de li 理 e wuwei 無為. Só é possível desobstruir a mente, integrar-se, quando o praticante executa os movimentos de acordo com o li 理, seguindo sua constituição natural onde surge a espontaneidade, a não-ação wuwei 無為. A partir desse momento a mente torna-se clara e limpa de perturbações exteriores permitindo ao coração xīn 心 manifestar a intenção yi 意 no taolu 套路. Também nesta sequência que ocorre a união com o TAO 道, sobre esse aspecto “Chen Pinsan escreve: Já não sei que esse corpo sou eu, nem que eu sou esse corpo.” (DESPEUX, 2002, p. 72).

A estética do Tàijí quán 太极拳 tradicional obedece aos mesmos princípios que norteiam as artes chinesas como pintura e a poesia, esses princípios li 理, wuwei 無為, shen 神 e TAO 道 se apresentam de formas distintas de acordo com o objeto da expressão estética. No caso do Tàijí quán 太极拳 esse objeto é o próprio artífice, ou seja, o praticante em seu processo de refinamento do qi 氣, dessa forma a estética no Tàijí quán 太极拳 tradicional não está inserida no âmbito da padronização de movimentos perfeitos e universalizados segundo critérios mecânicos ou plásticos. Embora seja uma atividade física o cerne da estética está diretamente ligada a apreensão de conceitos que são aplicados à prática individual. O mais importante é que os movimentos executados sejam norteados pelos princípios de li 理, wuwei 無為, shen 神 e TAO 道,

¹ Ele encarna, portanto, o ideal do santo gabado pelos taoístas, o mais célebre dos quais, Zhuangzi, afirmou: “O sábio supremo não tem eu”. Quando nenhum pensamento se eleva o interior, a energia do indivíduo não tem limites, identifica-se com as forças do universo cujas leis segue; é a realização do Taiji. (Despeux, 2002, p.72).

ainda que haja uma variação de movimentos entre praticantes do mesmo estilo, os princípios que os regem são os mesmos e essa diferença se deve ao princípio de individualidade derivante do li 理. Assim temos dentro da estética do Tàijí quán 太极拳 tradicional uma preocupação com o entendimento e expressão dos conceitos estéticos (uno) e não uma preocupação em como esses conceitos aparecem na prática (múltiplo), visto que as diferenças de execuções dos movimentos não determinam a mudança no entendimento dos conceitos. Dessa maneira, a expressão estética é pautada pelo:

• Li 理: no entendimento do li 理 temos uma dupla aplicação, no corpo e na mente, todo corpo humano possui os mesmos princípios mecânicos, dessa maneira, os movimentos devem respeitar a mecânica natural do corpo não exigindo dele aquilo que não lhe é natural. Ainda em relação ao corpo, embora todo corpo possua os mesmos princípios mecânicos, cada corpo possui características identitárias próprias, fazendo com que o mesmo movimento em corpos diferentes seja distinto possuindo a mesma mecânica. Em relação à mente, a mesma deve estar livre de perturbações exteriores, pois sem a mente calma o praticante não consegue compreender o li 理 do mundo e integrar-se a ele, já que o corpo e a mente são ordenados sobre os mesmos princípios naturais que regem o universo.

• Wuwei 無為: esse conceito se resume primeiramente em dominar o método através da repetição do taolu 套路, para posteriormente quando a repetição torna-se entendimento os movimentos executados não obedecem mais uma ordem pré-estabelecida e interiorizada, mas exterioriza a intenção yì 意 da mente desobstruída, os movimentos tornam-se espontâneos, a não-ação da mente e do corpo permitem a manifestação do shen 神.

Quando há coincidência, cada vez mais perfeita, entre a execução de um movimento e a emissão, pelo coração, de sua representação mental, quando o corpo, responde instantaneamente ao pensamento emitido, há automatismo do movimento e passagem ao inconsciente. Já não faz necessário o esforço consciente para executar o movimento nem para emitir o pensamento determinado que lhe corresponde. (DESPEUX, 2002 p. 72)

• Shen 神: Na prática marcial, a meditação aliada ao qigong 氣功 objetiva a desobstrução da mente para a manifestação do shen 神, no que tange ao Tàijí quán 太极拳 a prática da lentidão nos exercícios é um recurso meditativo que visa a tomada de consciência, primeiramente do próprio corpo e posteriormente da mente por si mesma.

Dentro do contexto da meditação, a lentidão exigida pelo treino da Tai Chi Chuan nos possibilita ter acesso aos estados mais profundos de nosso inconsciente (...) tendo acesso a sabedoria inata que nos acompanha desde tempos imemoriais. (SEVERINO, 2016, p. 150-1).

A manifestação do shen 神 ocorre após o praticante alcançar o jingshen 精神 no processo de refinamento do qi 氣, além de suas características iniciais vacuidade e clareza o shen 神 é caracterizado pela inteligência sem obstrução “É esta inteligência que permite conhecer efetivamente cada coisa sem confusão.

Não somente a mente tem consciência dos fenômenos – o que é a clareza – mas ela os reconhece sem confusão – o que é a inteligência” (SEVERINO, 2016, p. 112). A mente que reconhece sem confusão é aquela que não estando mais turva é capaz de apreender o li 理 e vivenciar o wuwei 無為 para conectar-se com o TAO 道.

• TAO 道: Quando o praticante manifesta o shen 神, a dualidade da do real é superada e as distinções são diluídas, o corpo e a mente unificadas durante a prática obedecem o li 理 do praticante através do wuwei 無為, essa espontaneidade harmoniza o microcosmo (praticante) com o macrocosmo (TAO 道), quando essa harmonia ocorre o Tàijí 太极 emerge, unir o tangível (corpo) e o intangível (mente); interior (eu) e exterior (mundo); em suma o yin 阴 e yang 阳.

[o praticante] Encontra-se num estado que ultrapassa a dualidade consciência/não-consciência, pois foi realizada a união dos contrários: interior e exterior; movimento e repouso, eu e o outro. (...) Quando nenhum pensamento se eleva no interior e não há obstruções no exterior, a energia do indivíduo não tem limites, identifica-se com as forças do universo cujas lei segue; é a realização do Taiji. (DESPEUX, 1981, p. 72).

Alcançar o Tàijí 太极 é o objetivo final da prática do Tàijí quán 太极拳, é necessário adormecer o corpo para o espírito (shen 神) manifestar-se, e manifestando-se fundir-se ao TAO 道. Porém esse estágio uma vez alcançado não é permanente, é necessário retomá-lo diariamente com a prática, que quanto mais constante mais fácil torna-se de alcançar esse estágio uma vez cessado. Deve-se busca-lo frequentemente pois a mente volta a ser afligida pelas preocupações diárias, o corpo dela se desconecta e todo caminho reverso é trilhado como demonstra Chuang-tse.

A grande sabedoria vê tudo num só./A pequena sabedoria multiplica-se entre as muitas partes./Quando o corpo adormece, a alma envolve-se no Uno./Quando o corpo desperta, os sentidos abertos começam a funcionar./Ressoam a cada encontro/ Com os afazeres várias da vida, as dificuldades do coração;/ Os homens estão bloqueados, perplexos, perdidos na dúvida./ Pequenos temores devoram a paz do seu coração./ (...) /Ficam por fim bloqueados, limitados, e amordaçados... (CHUANG TZU, 2002, p.67-68).

A estética no Tàijí quán 太极拳 tradicional ocupa-se em expressar através de sua prática a relação de harmonia com o TAO 道 e não propriamente um conjunto de movimentos padronizados e executados segundo critérios de perfeição que não coabitam com os princípios mais elementares das artes chinesas li 理 e wuwei 無為. Podemos afirmar que, para além de seus princípios marciais e terapêuticos o conceito estético da prática do Tàijí quán 太极拳 objetivam a produzir um conhecimento sobre a realidade que não se transmite por palavras, mas por apreensão, por um tipo de entendimento que não se faz por conceitos e dentro da mentalidade taoísta, que é a base do Tàijí quán 太极拳. O cerne, o repositório deste conhecimento está no TAO 道 e na capacidade de nos harmonizarmos com ele, de abandonar os limites que uma visão fragmentada baseada do eu/mundo, corpo/mente cria em inúmeras disjunções sobre o real e nos impede de perceber a totalidade que abarca a realidade.

No âmbito do meixue 美学, o aprendizado (xue 学) que se pretende nessa busca constante pela harmonia com o TAO 道 é mergulhar no centro das distinções.

O sábio, portanto, em vez de tentar provar este ou aquele ponto pela disputa lógica, vê todas as coisas à luz da intuição direta. Não se prende aos limites do “Eu”, pois o ponto de vista da intuição direta é tanto o “Eu” como o “Não-Eu”. Daí notar ele que, tanto de um como de outro lado de cada argumento, há o certo e o errado. Também vê que, no final, eles se reduzem à mesma coisa, uma vez que estão relacionados com o pivô do Tao. (CHUANG TZU, 2002, p.72).

Dessa maneira a estética do Tàijí quán 太极拳 tradicional possui por finalidade a expressão de uma harmonia de si com o mundo através dos movimentos, a quietude (da mente) no movimento do corpo, que ao contrário das outras expressões artísticas, poesia, pintura e música onde o artista causa um sentimento, uma reflexão no outro, somente o artífice (praticante) é capaz de sentir aquilo que o movimento expressa de apreender uma totalidade que é um experiência individual e intransferível.

A prática do Tàijí quán 太极拳 tradicional pode ser, dessa maneira, enquadrada tanto do conceito de αισθητική (aisthétike) por produzir uma sensação, mesmo que em si e para si, como no conceito de meixue 美学, pois produz-se um conhecimento, um aprendizado sobre a natureza, o macrocosmo (TAO 道) e sobre si mesmo, uma vez que somos parte indissociável do macro. Sendo assim o praticante de Tàijí quán 太极拳 tradicional é artífice e público de sua própria expressão no TAO 道.

5. A Estética no Taiji Quan Moderno

Em 1º de outubro de 1949, o Partido Comunista, comandado por Mao Tsé-tung proclamou em Pequim a República Popular da China. Logo após a vitória comunista que colocou um fim na guerra civil, diversos setores da sociedade passaram por profundas modificações, entre elas o wushu 武术 do qual o Tàijí quán 太极拳 faz parte.

A partir de 1951 foi promovido diversas reuniões para discutir e organizar as práticas do novo wushu 武术, inspirados por um artigo publicado em 1917 por Mao Tsé-tung, onde se abordava a importância dos exercícios físicos para o fortalecimento na nação. Citando os exemplos da educação física alemã e do judô japonês, criticando a diversidade de estilos da prática e defendendo uma simplificação dos métodos chineses desses exercícios.

...Mao também fazia referência a casos mais recentes como a educação física alemã ou o judô japonês – pelo qual o líder comunista expressava sua admiração -, que em sua opinião haviam contribuído bastante para o fortalecimento de ambos os países. (...) Outra opinião sustentada por Mao era de que existiam muitos métodos para conseguir fortalecer o corpo, porém essa diversidade não era positiva... (ACEVEDO, 2011, p. 130)

As modificações propostas não eram simplesmente uma reformulação do wushu 武术, mas uma adequação do mesmo aos

princípios do governo comunista, transformando uma prática tradicional e popular em material ideológico.

A primeira modificação proposta pelo Partido Comunista Chinês (PCC) foi a simplificação, unificação das práticas marciais e a ausência de combates bem como a criação de uma regulamentação própria, porém ainda nesse momento as práticas tradicionais gozavam de grande popularidade, pois o wushu 武术 moderno não encontrava espaço para se firmar na sociedade chinesa pela ausência de um objetivo claramente definido que justifica tais alterações.

Em 1957, o Departamento Nacional de Esportes organizou uma reunião muito importante na qual foi definido o objeto do novo wushu. Para diferenciá-lo da prática precisamente marcial, os objetivos do wushu passaram a ser a educação física – isto é, sem enfrentamentos diretos na forma de combates -, centrando-se para tanto na criação de rotinas padronizadas. (ACEVEDO, 2011, p. 131)

Agora, o wushu 武术, com objetivos claramente definidos e regulamentados o PCC passou a investir na divulgação da nova modalidade criando em 1958 os Jogos Nacionais de Wushu para popularizar a nova prática. Todavia, o crescimento dessa modalidade oficial se dará apenas após a Revolução Cultural, onde a prática marcial tradicional foi oficialmente proibida e seus mestres e praticantes perseguidos e presos pelo PCC. No caso do Tàijí quán 太极拳 tradicional não foi diferente.

Mestre Yang Zhenduo e toda sua família foram vítimas tanto na revolução comunista como na revolução cultural. Sua família foi perseguida, torturada e encarcerada em campos de trabalhos rurais. (SEVERINO, 2016, p. 244)

Com as práticas tradicionais lançadas à ilegalidade o PCC passou a investir maciçamente na padronização e divulgação de sua modalidade esportiva oficial, investindo em apresentações nacionais e internacionais, além de promover sistematicamente eventos primeiramente dentro da China, e em seguida a nível mundial a partir dos anos noventa.

Em 1974, uma delegação de wushu visitou diversas cidades fora da China, como a Cidade do México, Havaí, São Francisco e Nova York (...) Em contraste com a crescente evolução do wushu, as artes marciais tradicionais não tiveram a mesma sorte. O estouro da Revolução Cultural em 1966 colocou no alvo todos aqueles contrários ao espírito revolucionário; os membros do partido contrários a Mao, burgueses, pró-capitalistas, intelectuais, etc. (...) Em 3 de outubro de 1990, foi criada em Pequim a Federação Internacional de Wushu... (ACEVEDO, 2011, p. 132)

No que tange à codificação do Tàijí quán 太极拳 moderno, seu início se dá em 1956 com a criação da Comissão Estatal de Cultura Física e Esportes, que em uma tentativa de unificar a prática, convocou representantes dos principais estilos, no entanto apenas dois representantes diretamente ligados as famílias tradicionais compareceram sendo eles Chen Fake e Wu Tunan, os demais representantes foram praticantes que não pertenciam diretamente às árvores genealógicas, mas possuíam conhecimento da prática das famílias.

Após longas discussões e longe de chegar à um acordo a Comissão relegou a tarefa de sistematização para Li Tianji, praticante do método da família Sun. Li então criou a primeira rotina do Tàijǐ quán 太极拳 moderno baseado no método da família Yang, por ser na época o mais difundido, dos 103 movimentos da forma tradicional da família Yang, Li os transformou em um compilado de apenas 24 movimentos e continuou criando formas condensadas ao longo das décadas seguintes. O PCC através da Comissão Estatal de Cultura Física e Esportes possuía uma dupla intenção na simplificação do Tàijǐ quán 太极拳 tradicional, a primeira era desenvolver uma atividade física acessível à população e ao mesmo tempo incorporá-la às práticas competitivas nacionais.

Ao longo dos anos, agora sob tutela da Federação Internacional de Wushu, a criação de novas formas compiladas continuou ininterruptamente, assim como a modificação quase que anual de seus movimentos, buscando sempre uma maior uniformização da prática. No entanto os princípios utilizados para a compilação desses movimentos são em tese antípodas dos princípios tradicionais, pois sua finalidade era para mera apresentação, destituindo da prática do Tàijǐ quán 太极拳 o caráter meditativo e marcial, preservando apenas o componente terapêutico característico de qualquer atividade física.

Dessa maneira as normas que regeram a codificação do método oficial do PCC para o Tàijǐ quán 太极拳 foram pautadas pela beleza dos movimentos e seu grau de dificuldade, característica muito similar às modalidades competitivas ocidentais como ginástica artística, patinação, nado sincronizado entre outras modalidades esportivas.

Um aspecto importante e que vale destacar é que essas normas começaram a dar mais importância nas pontuações àqueles movimentos com alto grau de dificuldade (nandu), no lugar dos movimentos relacionados com aplicações de combate. (...) há autores que utilizaram dois caracteres chineses que têm a mesma pronúncia “wu” – porém grafia diferentes – para transformar “arte marcial” em “arte de dança”, e desse modo criticar que o wushu moderno é uma mera exibição cujo caráter é semelhante ao de esportes como ginástica olímpica (...) De fato, como explica o professor Ma Mingda, na prática do wushu moderno são avaliadas a altura (gao), a dificuldade (man), a originalidade (xing) e a beleza (mei) dos movimentos executados, todos elementos que se referem a um âmbito estético e não utilitário. (ACEVEDO, 2011, p. 131)

No caso do Tàijǐ quán 太极拳 moderno, segundo o Regulamento de Arbitragem de Internos – 2017 – CBKW (Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu) existem sete níveis de dificuldade para os movimentos que compõe as formas, onde a pontuação decrescida do atleta equivale a proporcionalidade do nível de dificuldade do movimento executado. Somando-se ao nível de dificuldade dos movimentos há também a separação por categorias iniciante, básico, avançado, compulsório e opcionais. Nessas categorias vale destacar a categoria “opcionais” que de acordo com o Regulamento de Arbitragem de Internos – 2017 – CBKW deve ser criado pelos competidores obedecendo algumas técnicas padrões.

Artigo 8 - Composição de Taolu Opcionais e de Grupo 8.1 Taolu Opcionais e de Grupo são compostos pelos próprios atletas usando um número especificado de técnicas tradicionais ou contemporâneos de taijiquan ou de outros estilos interno, tais como tuishou, baguazhang, xingyiquan, ou outros. 8.2 Para a criação de Taolu Opcionais devem usar necessariamente técnicas indicadas na Tabela 01, 02 e 03; para completar o taolu com continuidade e suavidade, podem usar outras rotinas internas.” (Regulamento de Arbitragem de Internos – 2017 – CBKW, 2017, p. 5)

A liberdade de critérios na construção das formas para a categoria “opcionais” reflete a ideia de uma prática voltada exclusivamente para apresentações que priorizam o aspecto da beleza da coreografia apresentada, destacando-se pela intensa exploração da dificuldade dos movimentos. Durante a execução dessas coreografias não é raro presenciar saltos ornamentais, chutes aéreos e movimentos hiperbólicos com a finalidade de impressionar os árbitros e espectadores.

Embora a categoria “opcionais” se aproxime mais dos modelos esportivos ocidentais, que primam pela beleza e dificuldade da coreografia como as diversas modalidades de ginástica (rítmica, artística, acrobática...), as demais categorias também seguem os mesmos critérios que definem descontos na pontuação final por erros cometidos, além do tempo de execução que varia entre 2 e 6 minutos como pode ser observado nos anexos I e II.

Em suma os critérios de arbitragem descritos no Regulamento de Arbitragem de Internos – 2017 – CBKW determinam a maneira como se deve executar as formas e por uma relação de causalidade determinam seus padrões estéticos sob os quais critérios os movimentos foram pensados bem como sua finalidade. Como pode ser observado, os padrões estéticos definidos no supracitado regulamento se equiparam às concepções ocidentais que preveem uma padronização, com a finalidade de se obter uma pontuação em atividades de cunho competitivo e não de auto cultivo como ocorre na prática tradicional.

É perceptível que o foco da construção estética do Tàijǐ quán 太极拳 moderno é a mecanicidade do movimento convencionalizado como correto, através de princípios técnico-científicos utilizando os conceitos desenvolvidos dentro da ciência do esporte, como é descrito na programação do curso de instrutores de Tàijǐ quán 太极拳 da CBKW “O Curso enfatiza aspectos de saúde e também esportivos. Utilizam-se extensamente conceitos e explicações técnico-científicos seguindo a linha de ciência do esporte.” (Programação completa do curso de instrutores nível I Taiji quan - 2018, p. 01). Há três pontos chaves que merecem ser levantados em relação a citação anterior para entender a construção estética do Tàijǐ quán 太极拳 moderno, esses pontos são a saúde; esportivo; ciência do esporte.

A saúde foi o principal argumento utilizado pelo PCC para a sistematização e unificação da prática do Tàijǐ quán 太极拳, com o objetivo de descentralizar esse conhecimento do seio das famílias.

Portanto [Mao tsé-tung] em seu artigo publicado em 1917] propunha a simplificação desses métodos, o que afetava diretamente

os diversos estilos de kung fu existentes na China. (...) foram simplificados a uma série de rotinas de exercícios obrigatórios carentes de seu sentido prático original. (...) Do mesmo modo, o regime comunista eliminou a relação tradicional que existia entre alunos, discípulos (isto é, os alunos mais experientes e veteranos) e o mestre em artes marciais (shifu), já que esta foi vista pelo regime como um elemento feudal e reacionário, sendo, portanto, substituída pela relação mais moderna de treinador-atleta. (ACEVEDO, 2011, p. 130)

Dessa maneira a criação do Tàijí quán 太极拳 moderno surge como um veículo de propagação ideológica do PCC além de um método de atividade física acessível à todas as idades e camadas populares, como é descrito acerca das formas 24 e 32 de Tàijí quán 太极拳 moderno: “Estas formas foram difundidas amplamente na população – ensinadas e praticadas nos parques de recreação, como também em todas as escolas da China.” (Programação completa do curso de instrutores nível I Taiji quan – 2018, p. 01).

A conversão de uma prática tradicional em esporte nos moldes ocidentais influenciou diretamente a burocratização e regulamentação da prática buscando uma uniformização entre os métodos de Tàijí quán 太极拳, objetivando um método universal de arbitragem, visando dessa maneira a mecânica, beleza e dificuldade do movimento. Esse interesse no esporte se justifica pela intenção política de inserir o wushu 武术 como um todo no rol de modalidades olímpicas desde sua criação nos anos cinquenta, para tal a prática deveria estar alinhada aos princípios ocidentais.

Ao seguir a linha da ciência do esporte, nota-se a preponderância da visão técnico-científica ocidental contemporânea, demonstrado uma clara tentativa de enquadrar uma prática tradicional, com conceitos próprios em uma visão diametralmente oposta. Essa abordagem científica inserida na prática tradicional deve-se ao fato do próprio Mao apreciar os métodos esportivos e a educação física ocidental bem como legitimar diante das nações ocidentais a nova China, moderna e renovada.

Mesmo sob a égide da concepção técnico-científica a prática moderna do Tàijí quán 太极拳 procura resguardar alguns princípios estéticos tradicionais, como os conceitos de qì 氣, jīng 精 e shén 神, pelo menos a título de conhecimento, no entanto, na análise dos regulamentos e do cronograma do curso de formação de instrutores a menção a esses elementos são superficiais, ver anexos I e II, em comparação ao destaque dado aos elementos esportivos, principalmente na grade do curso de formação de instrutores, sendo que no Regulamento de Arbitragem de Internos tais conceitos não aparecem.

Os termos equivalentes tradicionais, como Qi, Jin, Shen são amplamente explorados. Os dez princípios básicos de Tàijí quán 太极拳 propagados pela escola Yang fazem parte do curso. Com respeito a aspecto esportivo do taiji quan, os alunos aprendem as posturas e movimentos tecnicamente corretos e os limites de divergência aceitáveis em competições. Em resumo, aspectos de arbitragem e treinamento técnico de atletas são explorados amplamente durante o curso. (Programação completa do curso de instrutores nível I Taiji quan, 2018, p. 02)

A análise do Regulamento de Arbitragem de Internos e a Programação do Curso de Instrutores delinea claramente a ênfase no aspecto competitivo da estruturação das regras de execução das formas bem como seu objetivo central, a influência do conceito de esporte e beleza ocidental, alterou profundamente a maneira como o Tàijí quán 太极拳 moderno alicerçou seus fundamentos conceituais, onde ângulos exatos, sequências compiladas com objetivos plásticos e graus de dificuldade crescentes sobrepujam a prática do auto cultivo e marcialidade.

De acordo com os pressupostos explanados anteriormente podemos considerar que a expressão estética no Tàijí quán 太极拳 moderno é aquela que obedece aos critérios de Execução/Qualidade; Performance Geral e Graus de Dificuldade de acordo com o artigo 5º do Regulamento de Arbitragem de Internos, onde cada um desses itens são compostos por inúmeros detalhes que decrescem conforme o praticante for “errando” durante sua execução. Dessa maneira, a expressão estética se dá pela conformidade da coreografia executada com as regras estabelecidas e padronizadas, onde o belo aqui é a conformidade entre a ideia (regras) e objeto (coreografia), seguindo uma estética normativa-platônica, influenciado pelo classicismo e por conseguinte produto do naturalismo grego que exerceu papel conceitual forte dentro da mentalidade esportiva ocidental, por sua vez adotada pelo PCC na construção do wushu 武术 moderno.

Segundo o pensamento platônico, somos obrigados a admitir a existência do “belo em si” independentemente das obras individuais que, na medida do possível, devem aproximar-se desse ideal universal. O classicismo vi ainda mais longe, pois deduz regras para o fazer artístico com base no belo ideal, fundando a estética normativa. É o objeto que passa a ter qualidades que o tornam mais ou menos agradável, independentemente do sujeito que as percebe. (ARANHA, 2016, p. 350)

Fica evidente na construção dos princípios do Tàijí quán 太极拳 moderno como um todo a presença dos elementos estéticos ocidentais, onde o mesmo é resultado da fusão de movimentos inspirados nas práticas tradicionais, porém revestidos com conceitos ocidentais de correspondência entre o universal/ideal (regras de uma execução coreográfica perfeita) e o real (a execução), quanto mais próximo a execução da forma se aproxima da ideia de perfeição convencionado pela norma, maior seu valor estético, enquanto a prática tradicional constitui-se em uma estética de si para si, a moderna se apresenta com uma estética de adequação à ideia de perfeição onde o sujeito (praticante) é veículo para a expressão e não seu artífice, pois apenas segue um padrão, uma norma exterior ao seu lǐ 理.



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. Especialista em Práticas Corporais Chinesas. Pesquisa principalmente história do wushu, taoísmo, confucionismo e estética marcial

A Perspectiva Taoista Sobre a Vida Segundo Lao Tzu e Chuang Tzu

Por: *Ernani Franklin*

Os taoistas tinham ricas e distintas perspectivas sobre a vida, embora eles raramente mencionassem o que seria um caráter ideal (qualidades mentais e morais de um indivíduo). Tanto Lao Tzu (Lao Tsé ou Laozi) quanto Chuang Tzu (Chuang Tsé ou Chuangzi) desacreditavam e negavam a civilização, como ficou demonstrado em suas perspectivas sobre a vida. A diferença entre eles é que Lao Tzu era mais experiente e sofisticado, enquanto Chuang Tzu era mais simples e desprezado. Isso se deu porque Lao Tzu viveu uma vida secular, laica, enquanto Chuang Tzu abraçou uma vida monástica.

A PERSPECTIVA DE LAO TZU SOBRE A VIDA

A perspectiva de Lao Tzu estava de acordo com sua abordagem das questões sociais e conforme sua visão dialética. A partir de seu ponto de vista podemos discernir a rica experiência de Lao Tzu. Por exemplo, disse ele: “ O ser humano pode tornar-se seguro se ele for transigente (procurar consenso); um ramo pode tornar-se ereto se ele curvar-se. Vacuidade transforma-se em completude; antiguidade torna-se modernidade. O ser humano pode obter mais se ele busca menos; pode se iludir se busca mais. [Lao Tzu cap. 22].



Aqui Lao Tzu expressou uma visão: Pode-se conseguir proteção se a pessoa abre concessões. Óbvio que a experiência e a compreensão de Lao Tzu era profunda e discreta. Ele também colocou: “Aquele que conhece sua força corrige sua fragilidade e permanece embaixo como a sarjeta... Aquele que conhece a clareza fica alerta quanto à obscuridade e toma isso como preceito... Aquele que conhece honrarias evita a vergonha e permanece modesto como o vale.” [Cap. 28] Lao Tzu apresentou sua visão dialética nas relações entre o bem e o mal, superior e inferior, bem como no modo de viver com sabedoria. O pensamento de Lao Tzu foi também apresentado em

outras passagens , tais como: “ A via clara torna-se obscura; a via que leva adiante parece retroceder; a via suave parece áspera. O elevado parece baixo; o honesto parece desonesto; o suficiente parece insuficiente; o forte apresenta-se fraco; o simples mostra-se esperto; o mais retangular parece desprovido

de ângulos. A mente superior amadurece lentamente; o grande sino soa silente; as imagens óbvias tornam-se invisíveis.” [Lao Tzu cap. 41]. “O perfeito parece defeituoso, mas não pode ser consumido; o repleto parece vazio, mas não pode ser drenado; o ereto parece recurvado; o mais esperto parece estranho; o mais eloquente parece reservado.” [Cap.45]

Enquanto isso, Lao Tzu aconselhou a nos mantermos à distância da fama, do lucro, da riqueza e do sucesso. Disse ele: “Aquele que busca a perfeição não pode alcançá-la; aquele que apresenta suas habilidades publicamente não pode manter-se seguro por muito tempo; aquele que possui riqueza não pode mantê-la. Aquele que é rico e voltado para o luxo atrairá o desastre para si. Aquele que alcançou o sucesso não deveria vangloriar-se. Esse é o Tao.” (O Caminho) [Cap.9]. “Aquele que sobrevaloriza pagará mais; aquele que possui demasiadamente perderá mais; aquele que se contenta não terá do que envergonhar-se e quem é consciente do limite não correrá perigo. Isso pode protegê-lo por muito tempo. [Cap. 44]

Não se deve ser arrogante: “Aquele que obtém sucesso não deve vangloriar-se, não se exibir, nem se orgulhar. Ele atribui o sucesso a condições objetivas em vez de ostentar sua superioridade [Cap. 30]

Devemos ser cuidadosos e vigilantes: “Alguém sucumbe a um grande compromisso no ápice do sucesso. Ele não fracassará se sempre mantiver cautela.” [Cap.64]

Na visão de Lao Tzu a melhor atitude para o ser humano seria passar a impressão de fragilidade pois: “Aquele que se apresenta obstinado e forte sofrerá uma catástrofe enquanto quem é gentil e fraco usufruirá da paz... Quem se apresenta forte está numa posição desfavorável, enquanto quem se mostra fraco encontra-se numa posição favorável.” [Cap.76] e “A regra do sábio é agir mas não competir.” [Cap. 81]

Seu ponto de vista indicava seu tato, flexibilidade, compreensão ou mesmo seu truque. De algum modo a perspectiva de Lao Tzu sobre a vida sintetizava suas experiências na vida (incluindo a sua própria e de outros, experiências diretas ou indiretas, experiências da realidade e do passado). Isso representava uma atitude passiva e sombria para a sociedade mas esclarecedora e útil para os indivíduos que viviam num meio ausente de lei e onde o despotismo era desenfreado.

A PERSPECTIVA DE CHUANG TZU SOBRE A VIDA

A perspectiva sobre a vida de Chuang Tzu desenvolveu-se a partir de Lao Tzu mas de modo diferenciado. Lao Tzu entendia que deveríamos viver no mundo secular e sua perspectiva envolvia a arte de viver. Chuang Tzu enxergou a crueldade da vida e sugeriu que deveríamos viver no mundo monástico; no entanto, seu ponto de vista sobre a vida nos apresenta uma atitude filosófica ou postura diante da vida.

A perspectiva de Chuang Tzu era representada pela ideia de Jornada Feliz (Xiao Yao You) que significava a liberdade humana. Para Chuang Tzu, o ser humano no mundo normalmente não era livre, por ser limitado por várias condições (“You Dai” ou “You Suo Dai”, na linguagem de Chuang Tzu). Em “Uma Feliz Jornada”, Chuang Tzu recontou a estória do pássaro gigante lendário chamado Peng que voava sobre o vento. Para o homem simples, o pássaro Peng era livre porquanto “quando ele voa para o sul a água é agitada por uma distância de três mil li, enquanto o pássaro se eleva sobre um grande vento a uma altitude de noventa mil li, e seu vôo alcança seis meses de duração”. No entanto Chuang Tzu considerava que o pássaro Peng não era livre porque ele voava

dependendo do vento, sem o qual ele não poderia voar. Noutras palavras, a verdadeira liberdade significava não depender de quaisquer condições, ou rejeitar quaisquer limites. Na visão de Chuang Tzu os homens perfeitos, divinos e virtuosos eram aqueles que usufruíam da verdadeira liberdade e de nada dependiam, ou, dito de outro modo “O homem perfeito ignora-se a si mesmo; o homem divino ignora a recompensa de valor; o verdadeiro sábio ignora a reputação”. Em algumas passagens Chuang Tzu os denominava Zhen Ren: “Esse Zhen Ren (Ser Iluminado N.T.) não se alegra pela vida nem se entristece pela morte. Ele não se rejubila com o nascimento nem se apavora com o falecimento. Ele vai e vem

livremente.” [em “O Grande e Mais Respeitável Mestre”]. Aqui Chuang Tzu expressou a atitude de um Zhen Ren (Ser Autêntico/Verdadeiro) em relação à vida e à morte: aceitá-las calmamente e deixá-las acontecer naturalmente. De fato, seja no homem perfeito, divino e virtuoso ou no Zhen Ren, o ponto crucial e essencial repousava no fato de poderem transcender todos os problemas e labirintos, sejam a vida e a morte, a velhice e a juventude, nobreza e humildade, ganhos e perdas, honrarias e críticas, e, finalmente, alcançar o mais elevado sentido da existência.

Evidentemente que o ideal de Chuang Tzu soava impossível pelo fato do ser humano não poder agir sem limites. Portanto a liberdade absoluta não existe. No entanto, a perspectiva de Chuang Tzu sobre a vida foi significativa para nós. Como ele sugeriu, não buscou riquezas, lucro e fama e optou por uma vida simples na sua existência. Seu ponto de vista foi claramente ressaltado numa estória em Qiu Shui:

“Chuang Tzu estava pescando no rio Puhe. O rei do reino de Chu designou dois assistentes para convidá-lo: “O rei deseja confiar seus afazeres ao senhor.” Chuang Tzu segurou sua vara de pescar e virou as costas para eles, dizendo: “Ouvei falar de uma tartaruga divina no reino de Chu que viveu há 2000 anos atrás. O rei a envolveu (a carapaça. N.T.) e a colocou no templo ancestral. A tartaruga teria preferido deixar uma marca valorizada pelos homens ou viver na lama livremente?” Os dois mensageiros responderam: “Viver na lama livremente.” Chuang Tzu disse: “Por favor retornem. Eu prefiro ficar na lama livremente.”

Além disso, Chuang Tzu estava feliz com sua vida de indigente: “Eu perambulo livremente, sem saber o que procuro. Eu passeio prazerosamente sem saber aonde vou. No entanto, os demais visitantes estão vivendo o mundo convencional.” [em Liberdade e Tolerância]. Chuang Tzu apresentou uma postura na qual uma pessoa vaga na natureza viva e diversificada sem nada desejar, passeando a seu gosto e sem ter ideia de seu destino, apreciando a beleza natural e a realidade da vida. Fica claro que o coração de Chuang Tzu abrigava um prazer que não podia ser descrito e expresso em palavras.

Em resumo, sua perspectiva de vida retratava sua indiferença pela fama e lucro, seu otimismo diante da vida, sua insatisfação com a realidade, sua afeição pela vida reservada e seu desejo e busca de liberdade. Sem dúvida sua visão desempenhou um papel positivo na história chinesa e trouxe novo alento para a sociedade. Com certeza a perspectiva de Chuang Tzu exerceu profunda influência nos intelectuais posteriores e tornou-se uma das melhores e mais valiosas qualidades dos chineses.

Fonte: “Philosophy” in Chinese Culture / by Wu Chun / China Intercontinental Press / pág. 178 – 183



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



Fale com a gente:

grupotaichipailin.ba@gmail.com

Estudo corporal do Yì Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 1)

Por: Matheus Oliva da Costa

O Caminho do estudo prático: a trajetória de aprendizado Há uma histórica relação entre o 易經 Yìjīng (I Ching), Clássico das Mutações, e o 太極拳 Tàijí quán (Taichi chuan), Boxe da Extremidade Sublime. As possibilidades de estudos dessa relação são amplas, e abrangem aspectos filosóficos, de combate, da história e até da visualidade estética dessas artes chinesas cultivadas também por daoístas. Neste breve texto, vamos tratar da associação entre o estudo do 易 Yi (Mutações) através dos 卦 guà (trigramas e hexagramas), e de uma prática a dois do Tàijí quán conhecida como 推手 Tuī Shǒu (mãos que empurram ou push hands). Antes de falar sobre essa relação, vale uma breve retrospectiva sobre como esse estudo se desenvolveu. Depois de ouvir falar através de uma comunidade do Orkut, conheci pessoalmente o Yìjīng ainda adolescente, com meu primeiro terapeuta de Medicina Chinesa (“acupunturista”), o Tulio Brandão, em Montes Claros-MG. Tive interessantes experiências com bondosas pessoas que se disponibilizaram para “jogar” as moedas e me explicar o que sabiam sobre aquele oráculo, ainda em Minas. Em 2013 meu professor de Tàijí quán em Belo Horizonte, Marcello Giffoni, me fez uma consulta que me fez ver que o Yìjīng era mais profundo ainda do que imaginei. O motivo: usou as fontes do mestre 武志成 Wǔ Zhìchéng (Wu Jyh Cherng), como o livro “I Ching: a alquimia dos números”.

A consulta era sobre migrar para estudar em São Paulo, e a resposta foi bastante positiva (hexagrama 泰 Tàì Paz). Foi auspicioso, inclusive, para o estudo do Yìjīng: fiz o curso de “fundamentos do Yìjīng” na Sociedade Taoísta de São Paulo, e tive a oportunidade de ter contato com obras, materiais e pessoas bastante enriquecedoras, além de ouvir pessoalmente um pouco de grandes nomes dessa área, como Wagner Canalonga e Eva Wong. Com essa última mestra aprendi que uma coisa é estudar a obra Yìjīng, outra, bem mais ampla, é o “易學 Yì Xué (Estudo das Mutações)”, que engloba: os fundamentos, a história, a obra e os comentários ao Yìjīng e seu conteúdo; as artes divinatórias/oraculares; a cultura, a erudição, a arte da guerra e do governo; e a interpretação das mudanças à nossa volta. Nos últimos anos, o estudo do Yìjīng e do Yi com um grupo de amigos/as em São Paulo me ajudou mais ainda a entender as bases necessárias para este aprendizado. Paralelamente, treino Tàijí quán desde 2007, e sempre me inte-

ressei tanto por seus fundamentos teórico-práticos, como pela sua dimensão de autodefesa. Dessa última, meu primeiro professor, Elton Durães, constantemente incentivava o estudo das obras clássicas, e me ensinou os movimentos básicos de Tuī Shǒu. Mais tarde, com meu atual professor, o já citado Marcello, e com irmãos da prática, pude aprender as oito técnicas de Tuī Shǒu da escola do mestre 武朝相 Wǔ Cháoxiāng (sobre essa linhagem, ver: Costa, 2017).

Wǔ Cháoxiāng chegou ao Brasil nos anos 1970, e ensinou principalmente no Rio de Janeiro. Seu legado da Medicina Chinesa e das artes marciais chegou a outras cidades também, como em Belo Horizonte, e até para estudantes de outros países (ver Henning, 2006). No Rio, formou também mestres brasileiros de artes marciais, como o mestre de Tàijí quán Marcos Vinicius, que também formou outros mestres nessa arte, que formaram mais professores e instrutores, como o mestre Venceslau (Lau) Cardoso de Oliveira. Além do professor Marcello e irmãos de treino, tive a oportunidade de treinar um pouco de Tuī Shǒu com o mestre Antônio José M. Ferreira. Ambos me mostraram os aspectos técnicos e a dimensão de autoconhecimento que essa prática revela na interação e reação com o outro.

Nessa trajetória, muito me foi mostrado sobre as relações entre teorias chinesas e o Tàijí quán, sobretudo as ideias de 陰 yīn 陽 yáng, dos 五行 wǔxíng (cinco movimentos) e do 八卦 Bāguà (oito trigramas). Em 2017 uma inquietação surgiu em mim ao perceber que existem oito trigramas e oito técnicas de Tuī Shǒu na escola que pratico, somado ao fato de que essa relação já tinha sido percebida por outras escolas de Tàijí quán. Então, surgiu a questão: qual é a relação entre os oito trigramas e os oito Tuī Shǒu da escola de Tàijí quán do mestre Wǔ Cháoxiāng? A busca pela resposta motivou muito estudo (prático e teórico), trocas e perguntas, tudo muito importante e instigante, mas ainda não satisfatório.

Entre 2018 e 2019, percebi que a pergunta talvez não fosse tão adequada. Melhor do que entender uma relação, seria ver como a prática do Tuī Shǒu feita à luz da noção de oito trigramas se torna um estudo corporal das Mutações. Dessa maneira, tanto

o Tuī Shǒu fica mais enriquecido de sentido com uma visão filosófica, como o estudo dos oito trigramas e dos 64 hexagramas pode ser feito corporalmente e através da interação com o outro. Assim, a pergunta muda para: o que podemos aprender sobre as Mutações através da prática do Tuī Shǒu? Abaixo, segue uma parte do estudo que responde a essa questão.

Tuī Shǒu, trigramas e hexagramas

Já foi dito que existem oito técnicas de Tuī Shǒu da escola de Tàijǐ quán do mestre Wǔ Cháoxiāng. Agora vamos entender como a pergunta levantada anteriormente pode ser respondida com o estudo de cada uma dessas técnicas. Em nossa escola, chamamos cada uma delas de “1º Tuī Shǒu”, “2º Tuī Shǒu”, e assim por diante; vou me referir aqui como “Técnica 1”, “Técnica 2” etc., para não confundir com o termo genérico “Tuī Shǒu”. Nessa primeira parte desse estudo, detalhamos as duas primeiras das oito técnicas, explicitando a estrutura de bases, movimentações, ataque, defesa, e contra-ataque (ou “aplicação” de projeção ou 擒拿 Qínná [torção]). Em cada técnica descrita terá a sua imagem de exemplo com prof. Marcello Giffoni e eu praticando. Depois observamos o que estes movimentos têm a nos ensinar sobre os trigramas e hexagramas.



Figura 1: Técnica 1 de Tuī Shǒu

A Técnica 1 de Tuī Shǒu é caracterizada pela seguinte movimentação. (A) As bases variam entre base do arco – ou arqueiro – (弓步 gōngbù) e base do arqueiro invertida; (B) o ataque consiste em empurrar com a mesma mão da perna da frente, com o peso predominantemente a frente e o centro do corpo guiando o movimento, mirando a palma da mão da frente para o coração do outro (ou no ombro, para iniciantes), enquanto a mão de trás repousa no 丹田 Dāntián (Campo do Elixir) baixo. Parece forte e agressivo, mas é frágil, pois é fácil de contra-atacar.

(C) Durante a defesa deve-se ficar na base do arqueiro invertida – sentar na perna de trás –, ceder o centro do corpo girando-o para o mesmo lado da própria perna da frente, com o pulso para dentro protegendo o rosto e a coluna ereta, no próprio Eixo (ver Wu, 2010); (D) o contra-ataque acontece no momento de ceder o centro do corpo durante a defesa, quando, no máximo yáng do outro, é possível agarrar e torcer o pulso atacante, realizando o movimento de “desviar (捋 lǚ)” (um dos princípios fundamentais na autodefesa desse estilo em todas as escolas), enquanto a mão de trás pressiona o cotovelo para fora e para baixo para quebra-lo ou forçar a pessoa a cair no chão.



Figura 2: aplicação da Técnica 1 de Tuī Shǒu

A característica mais central dessa técnica é a busca por ceder ao ataque (empurrão com a mão da frente) e utilizar o desviar de maneira que o outro caia numa armadilha que ele mesmo criou. Conforme o comentário clássico de Confúcio ao Yijīng, traduzido e explicado pelo mestre Chéng (Wǔ Zhichéng), o trígama 坎 Kǎn (Abismal), geralmente conhecido como “Água”, tem justamente as características de emboscada, de ligação, de ciclo, de flexibilidade e do interior forte que aparenta fragilidade. Assim, o movimento de ceder para desviar o ataque e aplicar uma torção ou queda se mostra como uma emboscada ou armadilha, pois aparenta fragilidade, mas, ao ceder, é que ganha força.

No primeiro momento desse aprendizado, observamos que o trígama 離 Lí Aderir (Fogo) apresentava também conexões: região do coração era o alvo do ataque empurrado, o centro era esvaziado e o empurrar concentrado como um raio (características deste trígama). No entanto, após ouvir outras percepções, como dos já citados Marcello e Wagner, percebi que, na verdade, havia mais conexão com o trígama Água: movimento suave e circular de armadilha que desvia o ataque do oponente ao chão. Depois percebi que nada impedia de ter as duas características, tanto do trígama Água, quanto do trígama Fogo.

Por mirar o coração (região ligada ao trígama Fogo), mas ter atributos predominantes do trígama da Água, poderia se formar o hexagrama 未濟 Wèi jì, Antes da Conclusão (n. 21 na “ordem de伏羲 Fúxī”, conforme explica mestre Chéng, n. 64 na ordem do文王 Wén Wáng, Rei Wen). Na decisão ou julgamento do hexagrama está escrito “Antes da Conclusão, Abertura”. “Abertura”, conforme o mestre Chéng, é a virtude da fluidez em reação a ação, a potência para desenvolver algo a partir de uma iniciativa. Em nossa interpretação mais corporal de autodefesa, é com essa abertura que é possível realizar o desviar, e, assim, aplicar o contra-ataque da Técnica 1. Na grande imagem deste hexagrama Confúcio afirma que o “Homem Superior” (君子 Jūnzǐ) “usa de cautela para discernir e determinar sobre lugares e direções”. Sem a necessária paciência, não é possível treinar integralmente a Técnica 1, já que exige saber esperar tanto a hora certa quanto saber sentir o yáng máximo da força do ataque para depois desvia-lo em outra direção.

Na Técnica 2 a movimentação se dá: (A) variando entre base do cavalo (馬步 mǎ bù) e pernas eretas (com os joelhos relaxados), sempre mantendo o Eixo vertical, e girando o centro do corpo; deve-se girar verticalmente os pulsos com a mão da frente, tendo duas direções, para dentro – em desvantagem, yīn –, e para fora – em predominância, yáng. (B) No ataque ambos buscam desviar o oponente no momento de expansão para fora do círculo que se faz durante o movimento, mas quem predomina (yáng) é quem norteia o fluxo. Dessa maneira é usado o movimento 棚 Péng, Afastar (ou Aparar, outro princípio fundamental na autodefesa desse estilo em todas as escolas).

(C) Já na defesa ambos tentam manter o fluxo circular vertical cedendo com o centro do corpo, enquanto dobram e esticam o joelho, evitando que o outro o tire do seu Eixo. Há uma variedade de contra-ataques, mas destacamos o seguinte, mais direto: (D) mantendo o movimento circular, quem está yáng busca realizar um movimento descendente, para levar o pulso e todo o corpo do outro ao chão. Pode complementar batendo com a outra mão na cervical (ver imagem da aplicação).



Figura 3: Técnica 2 de Tuī Shǒu



Figura 4: aplicação da Técnica 2 de Tuī Shǒu

Nesta segunda técnica, ao invés de alternar o peso para frente e para trás, a base sobe e desce, enquanto o centro do corpo gira horizontalmente. Significa que se utiliza do peso do corpo para promover um movimento descendente – ainda que possa ir para todas as direções. Outro aspecto é que as mãos e pulsos passam constantemente pelo Dāntián baixo, buscando força neste centro de 氣 Qì.

Um dos trigramas que utiliza da forma circular é o 震 Zhèn (Trovão/Incitar). Suas qualidades são representadas pelos movimentos das partes mais baixas da perna, algo que é exigido no treino da Técnica 2. Tendo duas linhas yīn em cima, e uma linha yáng embaixo, sua força está na parte de baixo, podendo ascender, como brotos de plantas, mas explode para baixo, no chão. É um trígama que chama atenção pela sua iniciativa: da mesma forma, a aplicação mostrada também depende de uma iniciativa explosiva que leva o outro ao chão, mantendo o próprio Eixo.

Assim como a força de um trovão, a água vai para baixo. O trígama Água também é uma possibilidade aqui, mas na parte de cima do corpo, mais especificamente nas mãos e pulsos, pelo fluxo circular e por tentarem criar armadilhas através de torções. Água sobre Trovão gera o hexagrama 屯 Zhūn, Germinação (n. 34 na “ordem de伏羲 Fúxī”, conforme explica mestre Chéng, n. 3 na ordem do文王 Wén Wáng, Rei Wen). Na grande imagem Confúcio declara que “o Homem Superior: desembaraça os fios no sentido meridional”. Segundo a explicação do mestre Chéng, significa que alguém nobre consegue transformar o caos em ordem, desembaraçando os nós do seu contexto. A Técnica 2 pede esse desembaraçar: para haver transformação, é necessário incitar para outra direção, reestabelecendo uma ordem mais clara. Muito interessante é que nas “pequenas imagens” desse hexagrama aparece três vezes a frase “montada sobre o cavalo, não avança”, o que é representativo do fato da Técnica 2 utilizar a base do cavalo sem avançar. Em termos de estudo da obra Yijīng,

o trígama Trovão que está embaixo, é simbolizada pelo cavalo. Como pode ser notado, o treino marcial e de autoconhecimento do Tuī Shǒu pode contribuir ao estudo das Mutações, incluindo o estudo do Yījīng. Na próxima parte deste texto vamos abordar as outras seis técnicas de Tuī Shǒu da escola de Tàijǐ quán do mestre Wǔ Cháoxiāng e sua relação com os trigramas e hexagramas do Yījīng.

Referências

COSTA, Matheus Oliva da. Homenagem aos 100 anos de nascimento do grão-mestre 武朝相 Wǔ Cháoxiāng (Wu Chao Hsiang). Revista Daojia, n. 7, p. 14-15, 2017.

DESPEUX, Catherine. Tai-chi Chuan - Arte Marcial, Técnica Da Longa Vida. São Paulo: Pensamento, 1994.

HENNING, Stanley. El Xingyiquan estilo Che en Taiwan según las enseñanzas el Dr. Wu Chaoxiang. Revista de Artes Marciales Asiáticas, v. 1, n. 4, pp. 54-65, 2006. Disponível em <http://revpubli.unileon.es/index.php/artesmarciales/issue/view/28> ;

I CHING: o tratado das mutações. Tradução notas e comentários Wu Jyh Cherng em coautoria com Marcia Coelho de Souza. Rio de Janeiro: Mauad X, 2015.

LIAO, Waysun. Clássicos do T'ai Chi. São Paulo: Pensamento, 1990.

LIU, Da. T'ai Chi Ch'uan e I Ching. São Paulo: Pensamento, 1997.

STB-SP – Sociedade Taoísta do Brasil (São Paulo). Fundamentos de Yijing (apostila de curso). São Paulo: edição do autor, 2014.

WU, Chao-Hsiang. Como usar a técnica da grande energia cósmica (Tai chi chuan). Rio de Janeiro: Achiamé, 1987.

WU, Jyh Cherng. I Ching: A alquimia dos números. Rio de Janeiro: Mauad, 2001.

WU, Jyh Cherng. Tai Chi Chuan: A Alquimia do movimento. Rio de Janeiro: Mauad, 2010.

YIJING. In: Chinese Text Project. Disponível em <<https://ctext.org/book-of-changes>>.



Matheus Oliva da Costa: *Doutor em Ciência das Religiões. Pesquisador das culturas chinesas. Praticante de meditação budista e daoista. Instrutor de Tàijǐ quán da escola Wǔ Cháoxiāng.*

Ensino A Distância

Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

Um panorama completo sobre a cultura milenar da China, sua história e costumes.

Conhecimento fundamental para quem pratica artes chinesas (Acupuntura, Tai Chi Chuan, Wushu, Feng Shui, Qigong, etc.) e para quem busca uma atividade profissional relacionada a essa cultura.

Conheça de perto essa civilização que é a única com história contínua desde a pré-história até nossos dias e que era a mais poderosa nação da Terra até a segunda metade do século XVIII.

* Mesmo curso que foi ministrado em modo presencial na Universidade Federal do ABC (UFABC) em 2016 *

- ✓ Estude em casa, no trabalho ou onde preferir
- ✓ Certificação de 40 horas
- ✓ Quase 10h de vídeo-aulas
- ✓ Material didático incluso

Módulo 1 – Entendendo a China

Módulo 2 – Filosofia e Política

Módulo 3 – Economia e Sociedade

Módulo 4 – Ciência, Tecnologia e Medicina

BÔNUS
Ganhe a versão digital do livro "China e sua Identidade"

Faculdade Ebramec
<http://ead.ebramec.edu.br>

O Desafio da Simplicidade



Por: Gilberto Antônio Silva

Dentro do Taoísmo temos três ideias-chave que norteiam a vida do praticante e que são conhecidos como “Os Três Tesouros do Tao”: Simplicidade, Humildade e Benevolência. Diferente de outras filosofias de vida ou religiões, o Taoísmo não possui regras de conduta estritas, desse modo esses três conceitos são mais metas do que obrigações. Sabemos quando avançamos no entendimento do Tao quando essas qualidades começam a brotar em nossa vida. É uma transformação natural, reflexo do avanço no Caminho. Laozi já dizia que quanto mais nos aproximamos do Tao, menos regras e leis precisamos, pois intuitivamente sabemos o que fazer de modo a não prejudicar outras pessoas e poder avançar na compreensão do Absoluto. Vamos examinar neste artigo como a simplicidade pode ser mais complicada do que sua própria concepção nos parece.

A simplicidade é o primeiro tesouro, sobre o qual se assentam os outros dois. Ser simples é o primeiro passo para uma vida segundo as leis da natureza, segundo o Tao. Os animais utilizam apenas aquilo que precisam para se abrigar, se alimentar e reproduzir. Esse é o Tao dos animais. Os seres humanos, por disporem de intelecto e espiritualidade, possuem características a mais como o senso estético, a imaginação, a curiosidade para desvendar o porquê das coisas, e por isso necessitam de mais coisas, não apenas objetos materiais e experiências sensoriais, como também arte, ciência, religião. Mas essas coisas adicionais devem ser medidas segundo a real necessidade de cada pessoa.

Alguém que seja estudioso precisa dispor de muitos livros, pois seu intelecto necessita de constante exercício. Caso você não saiba, hoje decoradores de interiores compram no sebo coleções de livros com capas de couro e belas gravações douradas, por metro linear, apenas para encher estantes de gente que quer exibir uma erudição que não possui. Já imaginou comprar livros por metro de estante apenas para preencher um espaço vazio?

As pessoas geralmente desejam um automóvel, pois o transporte público é precário no Brasil. A família teria vários confortos, incluindo passeios de final de semana e férias. Mas muitas vezes não é

necessário ter quatro automóveis para um único casal ou trocar de carro todo ano ou usar uma SUV gigantesca para andar quatro quarteirões na ida e volta do trabalho. A necessidade varia muito de pessoa para pessoa, mas deve sempre ser pesada e refletida. Mesmo assim é muito difícil querer julgar a necessidade do outro pelo que nós mesmos achamos da vida. Talvez a pessoa precise de algo que para outro seria desnecessário, portanto cada um é juiz de suas próprias ações. Este é o Caminho do Tao.

O contrário da simplicidade seria a mera ostentação, e que também implica o desperdício. Ter algo apenas pelo que os outros irão pensar de você contraria as leis da natureza. Da mesma forma o desperdício deve ser evitado ao máximo, pois desperdiçar significa não usar algo que se obteve para, em tese, suprir uma necessidade. Se algo não foi utilizado, aquela necessidade não existia naturalmente e, portanto, era falsa.

O Taoísmo implica em sermos menos ambiciosos, menos gananciosos, menos avaros. A simplicidade é o caminho natural dos que seguem o Tao, pois significa reduzir as coisas. Toda e qualquer necessidade pode e deve ser suprida, isso também é uma lei natural. Cabe a você definir exatamente quais são as suas necessidades reais.

Se você deseja uma TV de led de 70 polegadas, precisa verificar se uma de 40 polegadas já não seria suficiente para suas necessidades (uma TV muito grande exige uma sala igualmente grande). Falamos de necessidades reais, não ambições nem ostentação. Logo antes do estouro da bolha imobiliária americana que causou a crise econômica internacional de 2008, uma reportagem mostrou que as famílias de classe média dos EUA estavam concorrendo com os vizinhos para terem uma mansão melhor. Eles hipotecavam a casa e com o dinheiro a demoliam e construíam uma mansão no lugar – coisa de 15 quartos, por exemplo. Aí os vizinhos faziam o mesmo, só que maiores. E aquela primeira família via os vizinhos erguerem mansões maiores e buscavam mais dinheiro para demolir e construir outra ainda maior. Vi um casal sem filhos que tinha uma casa com 20 quartos e achava que estava “pequena”, já com planos de reconstrução. Isso está muito

longe da real necessidade de moradia, mesmo que confortável e espaçosa. O resultado foi o desastre que presenciamos.

Ser simples não é ser um mendigo vivendo embaixo da ponte e passando fome. Ser simples é suprir suas reais necessidades sem ostentação ou desperdício. É usar os recursos disponíveis de forma inteligente e modesta.

A simplicidade é facilmente alcançada quando avançamos no Caminho. E mesmo assim é um desafio imenso em um mundo consumista e francamente mergulhado no descartável e na obsolescência veloz. A melhor rota para se esquivar das armadilhas do excesso e do desperdício é justamente a busca pela espiritualidade. A simplicidade aparece rapidamente como efeito colateral. No nosso caso, quanto mais nos locupletamos no Tao, menos coisas materiais necessitamos.

Procure observar ao seu redor as coisas que têm e aquilo que deseja e verifique se realmente precisaria disso tudo. Não se recrimine nem se martirize, apenas compreenda. A compreensão é o primeiro passo do progresso, a culpa não leva a lugar algum. Torne-se consciente de seus pensamentos, de suas ações, do que deseja e do que adquire e com o passar do tempo irá começar a perceber que não precisa de algumas coisas que julgava vital. Isso sinaliza seu avanço no Caminho.

O desafio da simplicidade reside nas atitudes que tomamos todos os dias, o tempo todo. Em compreendermos corretamente o que necessitamos e o que podemos abrir mão de forma natural e espontânea. Sem obrigações ou imposições, mas pelo aperfeiçoamento de nosso próprio ser.



Gilberto Antônio Silva é Parapsicólogo, Terapeuta e Jornalista. Como Taoísta, atua amplamente na pesquisa e divulgação desta fantástica filosofia e cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoísmo, Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da revista Daojia, especializada em filosofia e artes taoístas e cultura chinesa. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.br

A revista **Medicina Chinesa Brasil** agora é



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

Qigong Baduanjin

Terceira Sequência ou Segmento

Tiao Li Pi Wei Xü Dan Jü

調理脾胃須單舉

"Manter uma Mão no Alto para Regular as Funções do Baço e Estômago"

Por: Miguel Martín

Teoria da Peça

Para entender como atua esta peça sobre o elemento Terra da medicina tradicional chinesa (meridianos do baço e estômago), basta verificar o caminho destes dois meridianos em ambos os lados da linha média frontal do corpo e nas laterais. Ao levantar os braços, estirando-os alternadamente para cima com força, se consegue também puxar para cima os lados, alargando-os. Portanto, não é o braço o centro das atenções da peça, se não as laterais do corpo que se estendem para elevar cada braço. Os pontos dos meridianos do Baço-Pâncreas, Xiongxiang (BP19), Zongrong (BP20) e Dabao (BP21), são os três últimos pontos do meridiano antes de aprofundar-se no tórax e se encontram separados entre si formando um ângulo agudo em ambos os lados, sendo este o percurso e a forma natural do meridiano. Dabao é um ponto que controla todos os vasos luó (de interligação) entre os diferentes meridianos principais do corpo. Os transtornos da plenitude e de vazio energético do ponto Dabao repercutem, portanto, sobre todos os meridianos do corpo, sendo importante mantê-lo livre de bloqueios. Ao estender cada braço, o ângulo que formam os três pontos mencionados se abre e o meridiano do Baço se estreita e estira, fechando a passagem natural da energia até Dabao. Quando o braço desce, o meridiano retorna à sua posição natural e o Qi preenche novamente Dabao, drenando-o e impulsionando o fluxo de energia para o órgão/víscera.

Os dedos das mãos devem manter-se estendidos. Ao levantar cada braço, aplicar pressão de empurrar no calcanhar da mão enquanto os ombros permanecem nivelados, os cotovelos ligeiramente flexionados, o peito se eleva e o abdômen afunda um pouco e se estende. Durante a extensão dos braços acima e para baixo, manter os músculos relaxados; a força deve atravessá-los e estender-se muito além de seu comprimento físico, de maneira que o estiramento pode trasladar-se ao tronco e não manter-se unicamente nos braços. Tensionar e relaxar os braços, fazendo chegar o efeito ao tronco, estimulará todos os meridianos que atravessam o corpo em sua parte frontal e lateral (meridianos do

Fígado, Baço-Pâncreas, Estômago, Rins, Vesícula Biliar, Renmai e Dumai). Enquanto os braços se estendem para cima e para baixo, manter os ombros relaxados e fixos em sua posição. Coordenar o movimento dos quatro membros; tensionar e relaxar as pernas, em coordenação com o estiramento dos braços. Quando um braço se levanta e estende-se, a lateral do corpo se eleva e se estira igualmente para estimular Dabao; ao mesmo tempo, encolher levemente o outro lado para proporcionar massagem aos órgãos internos. Situe a intenção mental na extensão da lateral que coincide com o braço elevado. Manter a simetria da postura em todos os momentos. Todos estes factores ajudam a aumentar o fluxo de energia no meridiano do Baço-Pâncreas.

Procedimento

Proceder com este exercício desde a última etapa do exercício anterior.

1. Começar lentamente a estender as pernas. Entrementes, girar sua mão direita para colocar sua palma para baixo e dirigir a mão até seu quadril direito, com separação de aproximadamente 10 cm. Ao mesmo tempo, levantar a mão esquerda, palma para cima, em direção ao seu ombro esquerdo. Quando a mão esquerda atingir a altura do ombro, vire-a para colocar a palma para cima, dedos apontando para a direita, e continuar levantando o braço até que se estenda completamente ao lado da cabeça. Aplicar força de impulso ascendente à palma da mão esquerda, enquanto os dedos continuam apontando para o lado direito. À medida em que a mão esquerda empurra para cima, aplique a mesma força de impulso para baixo com a palma da mão direita, enquanto os dedos desta mão apontam para a frente. Mantenha a força de impulso em ambas as mãos e a frente relaxada.

2. Flexionar lentamente as pernas e afrouxar simultaneamente a tensão total do corpo e dos dois braços. Ao fazer isso, abaixe a mão esquerda invertendo o caminho que você fez de subida até colocá-la novamente na posição inicial na frente do corpo. A mão

direita vai fazer outro tanto, até que ambas estejam para cima em frente ao abdômen, com os dedos separados cerca de 10cm e os braços formando um círculo. Olhar para frente.

Os movimentos **3** e **4** são idênticos aos 1 e 2, mas invertendo o movimento dos braços (substituir "Direita" por "Esquerda" e vice-versa na descrição dos passos 1 e 2). A peça completa consiste em três repetições alternadas de cada braço. Na última etapa da última repetição, a mão direita se encontrará para cima, pronto para descer, e a esquerda estará situada no quadril esquerdo com a palma para baixo e os dedos apontando para a frente. Não mover esta mão. Em seguida, estender o braço direito para a frente, palma para baixo, e lentamente abaixá-lo para colocar a mão direita na mesma posição que a mão esquerda, mas no lado direito. Olhe para a frente relaxadamente.

Respiração

Passo 1: inspirar (fase Yin). Passo 2: expelir o ar (fase Yang). Se não for possível seguir este ritmo respiratório por ser muito extenso, dividir cada etapa do exercício (1 e 2) em duas subetapas (1.a e 1. b, 2a e 2. b), inspirando na etapa 1.a, e exalando na etapa 1.b, e aplicando a fórmula a todos os exercícios. A inspiração é feita através do nariz; a expiração é feita através da boca, soprando suavemente (método Tu Na). Tipo de respiração: peitoral. Durante o alongamento dos braços, fazer uma ligeira pausa tanto no movimento como na respiração (a pausa é chamada Wuji, que significa "nada").

Pontos-chave

Ao estender os braços, afrouxar e expandir completamente o peito e o tronco, mantendo os ombros baixos e relaxados. Aplicar força de impulso apenas nas palmas das duas mãos, mantendo relaxada (mas estirada) a musculatura dos braços.

Erros

1. Apontar com os dedos das mãos em direções incorretas.
2. Estirar completamente os cotovelos.
3. Inclinar o corpo em qualquer direção ou não estendê-lo suficientemente.
4. Todos os relacionados com a NÃO aplicação dos elementos descritos no "Procedimento" e "Pontos-chave" do exercício.

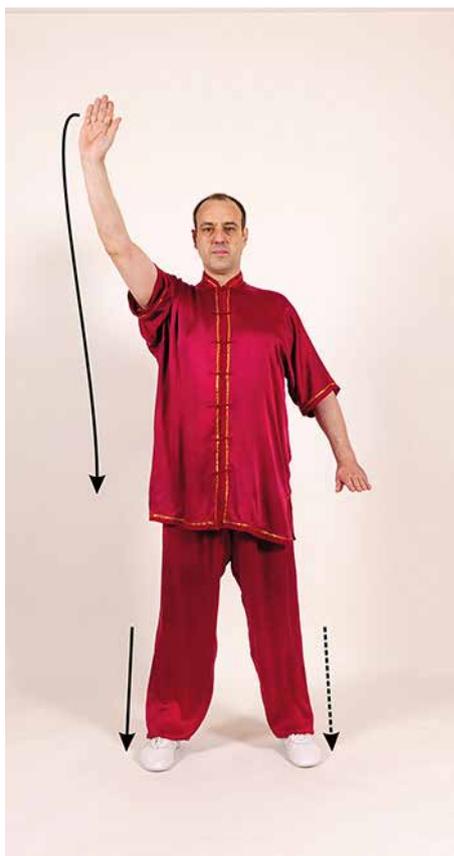
Correções

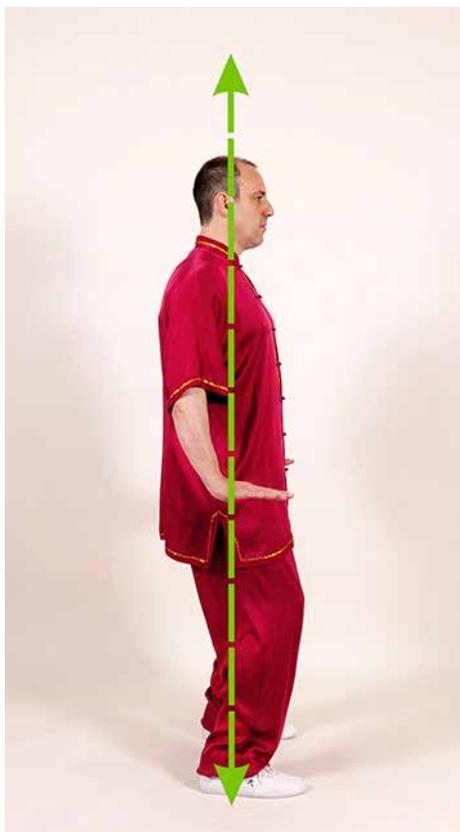
1. Colocar as palmas das mãos horizontalmente e aplicar corretamente a força apenas nos calcanhares das mãos.
2. Permanecer com os cotovelos levemente dobrados quando as mãos empurram em direções opostas.
3. Observar a todo momento que o tronco não se incline em qualquer direção.

Funções e Efeitos

1. Estender os braços em direções opostas tem um efeito sobre a cavidade abdominal e sobre os lados do tronco. Isso estimula os principais canais e colaterais (meridianos secundários) localizados nas costas, ao longo da coluna vertebral e ao redor do abdômen e costelas, assim como os pontos Shu do dorso (背輪穴 bèi shū xué).
2. A peça consegue estimular a musculatura menor (músculos multifídeos), que mantém unida e erguida a coluna vertebral, melhorando assim tanto o tônus muscular como sua flexibilidade.
3. Estender os braços para cima e para baixo, com força firme e moderada, favorece a musculatura do pescoço e dos ombros.







O Professor **Miguel Martín** é fundador das escolas oficiais espanholas de Daoyin Yangsheng Gong, Lian Gong Shi Ba Fa e Qigong para a Saúde da Chinese Health Qigong Association, assim como introdutor oficial no Brasil dos sistemas Daoyin Yangsheng Gong e Qigong para a Saúde em 2013 e 2014. Para informação sobre cursos e formações, escrever para: info@daoyin.com
Site oficial: www.daoyin.es

Texto original e fotos: © Miguel Martín
Tradução: Gilberto Antonio Silva

Buscamos escolas de Qigong interessadas em organizar nossas formações de Qigong e Daoyin Yangsheng Gong no Brasil.
Contato info@daoyin.es / Professor Miguel Martín.



太極拳

Matheus Oliva da Costa é instrutor de Tàijí quán (Taichi chuan 太極拳) da Escola do mestre Wú Cháoxiàng 武朝相 (forma 108, Qigōng 氣功, Tuī shǒu 推手, leque, espada, bastão e facão) e também do estilo moderno (formas simplificadas 8, 16, 24 e espada). É pesquisador da cultura chinesa, com ênfase nas artes marciais (Wúshù 武術), Daoismo e Confucionismo, buscando unir o Yin e o Yang do treinamento do Tàijí quán: Cultivo da saúde, autodefesa, caminho de autoconhecimento, caminho de Estudo prático e dos clássicos.

Contatos:
matheustaiji@gmail.com
instagram: @matheustaiji
Página de Facebook: Matheustaiji

Locais e horários de treino:
EBRAMEC – quartas e sextas às 8h
RevoluSer – Terças às 15h e Sextas às 16:30h
Parques de São Paulo – Terças 9h30, Quintas às 9h

LI QING-YUN

O taoista que viveu 200 anos

Os taoistas são famosos pela sua preocupação em desenvolver técnicas que prolonguem a vida, com saúde e harmonia. E nenhuma figura repercutiu tanto esses objetivos quanto Li Qing-Yun, o imortal com 200 anos de idade.

Em um personagem tão lendário desse tipo, é normal que existam muitas imprecisões e discrepâncias em sua história. Uma dúvida importante é o ano de seu nascimento, pois é crucial para mostrar sua longevidade.

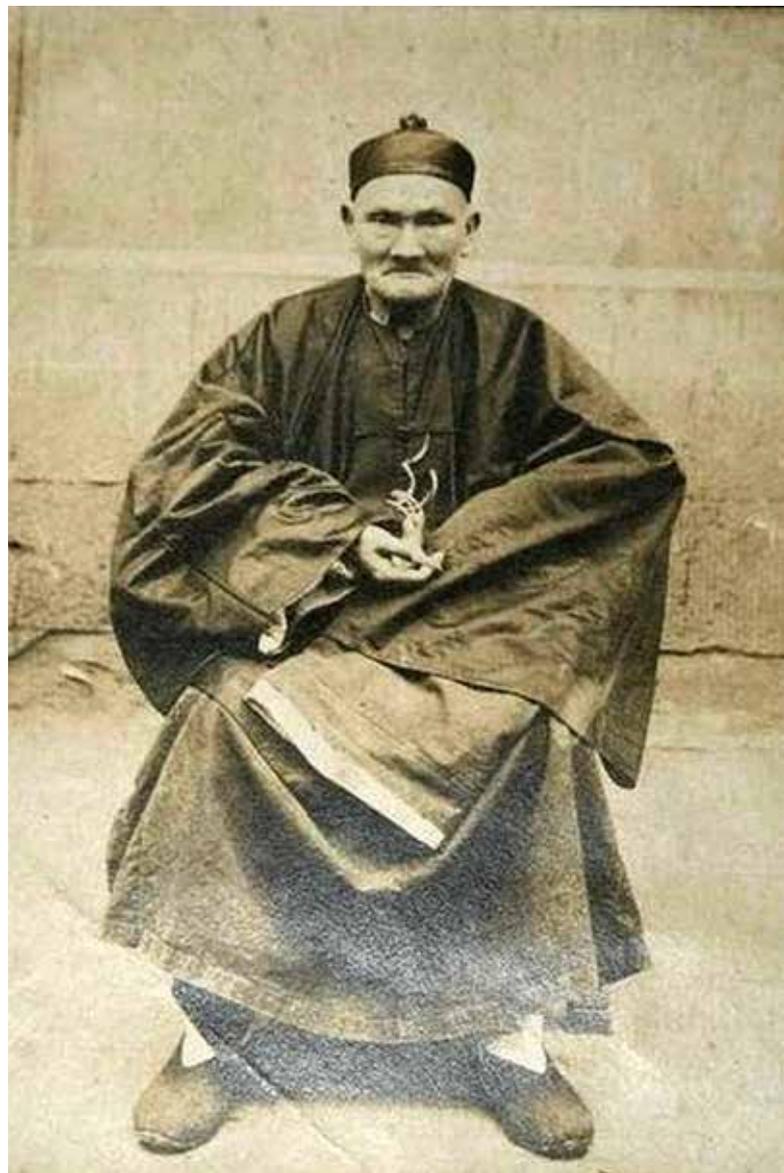
Mestre Yang Jwing-Ming afirma que ele nasceu em 1678 (17º ano do reinado de Kang Xi) em Qi Jiang Xian, província de Sichuan. Posteriormente imigrou para Kai Xian, atualmente chamado de Kaizhou (开州), na fronteira de Sichuan. Quando ele tinha 71 anos (1749 — 14º ano do reinado de Qing Qian Long), ingressou no exército da província, comandada por Yue Zhong-Qi, como professor de artes marciais e conselheiro estratégico.

De acordo com o Mestre Da Liu, seu discípulo direto, ele mesmo dizia ter nascido em 1736. Nesse caso, teria morrido com “apenas” 197 anos. É uma informação importante por vir de fonte direta.

Ele foi assunto de alguns artigos no Ocidente, primeiramente no jornal The New York Times em 1928 e posteriormente teve seu obituário publicado em 6 de maio de 1933 no mesmo jornal e em 15 de maio de 1933 na prestigiada revista Time.

Segundo a Time, o Professor Wu Chung-chien, reitor do departamento de educação da Universidade de Chengdu, realizou uma pesquisa oficial sobre o longo personagem em 1930. De acordo com a matéria, ele “tinha encontrado registros mostrando que Li nasceu em 1677 e que o Governo Imperial chinês deu-lhe os parabéns no seu aniversário de 150 anos em 1827”.

Cinco anos antes desse artigo, em outubro de 1928, o jornal The New York Times relatou que muitos dos homens mais antigos



na área onde ele tinha vivido alegavam que seus avôs contaram histórias de conhecê-lo quando eram garotos, época em que ele já era um homem adulto. Também descobriu que Li teve de 14 a 24 esposas e pelo menos 180 descendentes diretos, todos ainda vivos em 1928, distribuídos por onze gerações.

De acordo com o Mestre Da Liu, ele realmente teve 180 descendentes diretos em 11 gerações e se casou 14 vezes. Vários de seus discípulos ultrapassaram a marca de 100 anos. Ele lhe contou que ao atingir grande idade encontrou um velho mestre eremita nas montanhas que alegava ter 500 anos. Ele lhe ensinou uma técnica chamada Ba-Kua, que consiste em exercícios, sons específicos, técnicas respiratórias, dieta e recomendações herbais. Mestre Li ensinava que o melhor horário para treinar era entre 23h e 11h, quando fazia todos os seus exercícios de duas a seis vezes.

Li Qing-Yun era um herbalista muito hábil nas técnicas de Qigong e passou grande parte de sua vida nas monta-

“Minha longevidade se deve ao fato de fazer os exercícios todo dia — regularmente, corretamente e com sinceridade — por 120 anos”
Li Qing-Yun

nhas. Desde os dez anos de idade ele viajava pela China a coletar ervas por áreas como Kansu, Shanxi, Tibete, Annam, Siam e Manchúria. Segundo as histórias sobre ele, dispendeu o primeiro século de sua vida nessas viagens coletando ervas, que vendia nos povoados. Acreditavam que ele tomava algumas dessas ervas e vinho de arroz, sendo um dos segredos de sua longevidade.

Quando perguntado por seu segredo de vida longa. Li Qing-Yun dizia prontamente: "Manter um coração calmo, sentar-se como uma tartaruga, andar atrevido como um grou e dormir como um cão."

A matéria da Time de 1933 fala um pouco sobre seus hábitos: "Ele não bebia álcool ou fumava e comia suas refeições em horários regulares. Era vegetariano e frequentemente bebia chá de goji-berry.

Ele dormia cedo e se levantava cedo. Quando tinha tempo, sentava-se ereto com os olhos fechados e as mãos no colo, às vezes não se mexendo por algumas horas.

Em seu tempo livre, Li jogava cartas, gerenciando sua perda de dinheiro o suficiente para as refeições do seu oponente naquele dia. Por causa de sua generosidade e atitude equilibrada, todos gostavam de estar com ele."

Um dos "Senhores da Guerra" convidou Mestre Li à sua casa, para aprender com ele, mas existe uma divergência nesse sentido. O artigo da revista Time afirma que foi o general Wu Pei-Fu; já o Mestre Da Liu diz que foi o General Yang Sen. Nossa pesquisa nos leva a levar em consideração a segunda alternativa. O General Wu Pei-Fu era a grande estrela da época, acima dos demais Senhores da Guerra e figura de grande proeminência no governo chinês, havendo sido inclusive capa da revista Time (Time magazine, Volume 4 Issue 16, September 8, 1924). Era natural que aparecesse em uma história tão notável como essa.

Por outro lado, O General Yang Sen era um conhecido taoista, versado nas técnicas de longevidade, e escreveu um livro contando a história de Li Qing-Yun. Em nossa pesquisa encontramos várias referências deste livro, em chinês, em várias bibliotecas pelo mundo, como na Universidade de Indiana (EUA), campus de Bloomington, e na Biblioteca Nacional da Austrália. Uma versão atual também pode ser adquirido diretamente da Amazon¹.

O General Yang afirmava que as unhas da mão direita do venerável mediam seis polegadas de comprimento e aparentava ter 60 anos, com olhos brilhantes e vivos.

Um ensinamento precioso

A frase preferida de Mestre Li Qing-Yun ao ser perguntado sobre longevidade, "manter um coração calmo, sentar-se como uma tartaruga, andar atrevido como um grou e dormir como um cão", parece algo enigmático como os antigos textos alquímicos chineses. Mestre Da Liu teceu algumas explicações sobre isso em sua obra *The Tao of Health and Longevity*:

*"Ande como o grou.
Sente-se como a tartaruga.
Durma como o cão.*

Muitas pessoas andam muito mal. Com os ombros curvados, tensos e de cabeça baixa, eles precisam apontar-se para a frente com seus pés embaralhados ao longo do solo. Em contraste, a cabeça do grou é ereta e olha para a frente, não em inclinação.

Durante a caminhada, ponha um pé firme no chão enquanto o outro fica sem peso no ar. Esta postura é semelhante à usada no Tai Chi Chuan. O corpo é equilibrado, com o peso nas pernas ao invés de estar no pescoço e ombros. Inclinando-se enquanto anda coloca pressão sobre o coração, aumenta a probabilidade de perder o equilíbrio e é geralmente desconfortável. Colocando o peso do corpo sobre o pé que toca o solo, a tensão causada por inclinar-se é aliviada. Como no Tai Chi Chuan, um pé é pesado enquanto o outro paira no ar, sem peso. Porque o pé todo toca o chão quando caminha, suas veias e artérias são pressionadas e relaxadas para melhorar a circulação sanguínea. Tais são as vantagens de emular o pé do grou.

A tartaruga também pode nos ensinar pelo seu exemplo. Este animal é muito quieto e passivo. Isso evita todos os estímulos e ataques de agressores. Quando sentado, o ser humano também deve ser quieto e relaxado, mas mantendo uma coluna vertebral reta. Não se distraia por ruídos ou pelo ambiente físico.

Em contraste, o cão está alerta, mesmo quando dormindo e pode despertar facilmente quando perturbado. Mas a similaridade citada por Li Qing-Yun refere-se mais à posição corporal do que apenas agilidade. O cão dorme com seu pescoço em linha reta, suas patas dianteiras para fora e os quartos traseiros dobrados.

Pessoas que dormem com o pescoço dobrado ou tensas sofrem dolorosamente quando acordam, enquanto dormir com as mãos no coração é dito que causa pesadelos. Copiar a posição de um cachorro dormindo previne tanto desconforto físico quanto mental. O corpo está naturalmente relaxado e assim a circulação do sangue é livre e não impedida por músculos tensos e rigidez. Os órgãos internos do corpo também estão mais aptos a funcionar melhor quando o adormecido adota esta postura.

O ser humano pode viver 200 anos ou mais?

Isso parece absurdo em uma época em que a expectativa de vida alcança algo entre 70 e 80 anos, apesar de alguns milhares de centenários espalhados pelo globo. Mas a pessoa mais velha devidamente documentada foi Jeanne Calment que morreu em 1997 com 122 anos.

Um artigo da revista Nature² coloca como 115 anos o tempo máximo de vida humana, segundo dados estatísticos analisados. A idade de morte dos centenários não mudou muito desde os anos 1990 e a possibilidade de se morrer logo após os 105 anos aumenta a cada ano, o que impossibilitaria uma longevidade ilimitada. Esse estudo levantou várias polêmicas e podemos dizer que o próprio caso da francesa é uma exceção importante.

1 <https://www.amazon.com/Bai-Liu-Shi-Sui-Ren/dp/1530844967>

2 <https://www.nature.com/articles/nature19793>

Teoricamente o corpo humano precisa de três fatores fundamentais para se manter saudável e atingir a longevidade: uma boa nutrição, uma boa eliminação de resíduos (caso contrário haveria um envenenamento do corpo) e uma boa renovação celular. Um dos principais fatores do envelhecimento é justamente a perda da capacidade celular de autorreparação de tecidos e de replicação de células. Células replicadas de forma errada são a principal causa de tumores. Se isso tudo se mantiver, não existe um porquê da degeneração e do envelhecimento.

As técnicas taoistas podem ser uma poderosa ferramenta nesse processo, ao fazer recomendações dietéticas, usar ervas e fármacos testados por centenas de anos, incentivar técnicas como Qigong e Taijiquan que ajudam a manter a harmonia do ser humano internamente e com os fatores externos, a meditação (com benefícios já comprovados cientificamente) e a filosofia de vida, que a meu ver é uma das ferramentas mais importantes, pois promove, juntamente com a meditação, o “manter o coração calmo” preconizado em tratados de Medicina Chinesa como o Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo (Huangdi Neijing) e nas próprias palavras de Mestre Li.

Conclusão

Vimos que ele tinha hábitos rigorosos na alimentação e sono, praticava Qigong e meditação e usava muitas ervas medicinais, particularmente o Goji Berry.

O Goji Berry, conhecido na Medicina Chinesa como Gōu Qí Zǐ (Fructus Lycii), é tido como um superalimento extremamente benéfico ao nosso organismo.

Várias pesquisas mostraram o poder do Goji Berry, como um estudo publicado em maio de 2008 no Journal of Alternative and Complementary Medicine que comprovou que o consumo da fruta asiática por 15 dias resultou em significativo aumento no nível de energia, desempenho atlético, qualidade do sono, facilidade de despertar, capacidade de se concentrar em atividades, acuidade mental, tranquilidade e sentimentos de saúde, felicidade e contentamento. Também houve redução significativa de fadiga e estresse e melhora da regularidade da função gastrointestinal.

Somando-se isso a outras ervas que ele ingeria podemos imaginar os benefícios ao seu metabolismo. Juntamente com Qigong, meditação e a filosofia taoista, temos um pacote de grande eficiência contra o envelhecimento.

Sobretudo Mestre Li Qing-Yun vivia uma vida simples, como preconizada pelo Taoísmo, vivenciando plenamente os Três Tesouros do Tao: Simplicidade, Humildade e Benevolência.

Discípulos mais famosos

General Yang Sen [楊森] (1884-1977)

Foi um grande general da Província de Sichuan, tendo uma longa e brilhante carreira militar tanto na China quanto em Taiwan. Durante a Segunda Guerra Sino-Japonesa serviu a Chiang Kai-Shek, governante da China. Foi Governador das províncias de Sichuan e Guizhou, tendo se retirado para Taiwan juntamente com o governo

do Kuomintang depois da vitória dos comunistas em 1949.

Conhecido Mestre taoista, General Yang foi discípulo do Mestre Li Qing-Yun a quem convidou à sua casa em Wanxian, Sichuan, em 1927. Foi nesse momento que ele tirou uma de suas únicas fotos conhecidas, que ilustra essa matéria. Ele morreu ao voltar dessa viagem no ano seguinte.

Após a morte do mestre, o General Yang pesquisou as referências sobre sua história

e escreveu um relatório que é uma das principais obras sobre o imortal Li, “Um relato factual do afortunado homem de 250 anos de idade” (二百五十歲人瑞實記), publicado em Taiwan. Toda a informação que ele recolheu indicou que a história de Mestre Li era verdadeira.

General Yang Sen foi professor do conhecido Mestre T.T. Liang (Liang Tung Tsai), lhe ensinando o Qigong dos Oito Brocados. Mestre Liang morreu com 102 anos.

Em seu obituário em 17 de maio de 1977, o jornal The New York Times atribuiu a ele 43 filhos de esposas e concubinas. Aos 96 anos realizou uma longa caminhada pelas montanhas seguido por mais de 10.000 pessoas para demonstrar a qualidade do treinamento taoista. Uma revista da China Nacionalista, New Martial Hero, reportou no tempo de sua morte, aos 98 anos, que ele possuía uma esposa com 21 anos de idade, um tributo à força e saúde que a longevidade taoista pode proporcionar. Seu aluno, Mestre Da Liu, anotou que recebeu com pesar e surpresa a notícia de sua morte, a qual atribuiu aos repetidos compromissos públicos para divulgação das artes da longevidade, agitação contrária aos princípios taoistas de não-ação (wuwei) e do afastamento do mundo que promove a saúde logeva.

Mestre Da Liu [達劉](1904-2000)

Nascido em 1906, na província de Kiangsu, China, Da Liu começou seus estudos em 1928 com o lendário Mestre Sun Lu Tang.

Foi apresentado ao Taiji Quan enquanto estudava na Universidade Nacional de Shanghai, onde recebeu um grau em filosofia e passou ao estilo Yang de Tai Chi Chuan depois de viajar por várias províncias e estudar com muitos professores, tendo estudado e praticado o Tai Chi Chuan por mais de cinquenta anos.

Quando se mudou para os Estados Unidos em 1956, ele foi saudado pela revista Newsweek como um dos primeiros professores de Tai Chi Chuan deste país e é tido como introdutor da modalidade nos EUA.

Durante a década de 1950 e início dos anos 1960, Da Liu fez várias aparições na televisão e sua história, juntamente com informações sobre o Taiji Quan, apareceu em muitos jornais e





revistas, incluindo o New York Herald-Tribune, Newsweek, Vogue, Mademoiselle. Mais tarde lecionou na faculdade de professores da Universidade de Columbia, NYC.

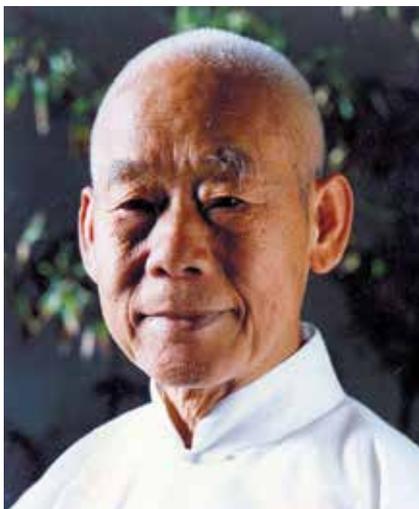
Escreveu nove livros sobre Tai Chi Chuan, meditação e Taoísmo, que foram traduzidos para muitas línguas, e ensinou amplamente em vários países do mundo, tendo inclusive passado pelo Brasil. Ele morreu em Nova York em 28 de julho

de 2000 com a idade de 94 anos.

Mestre Liu Pai Lin [劉百齡](1907-2000)

Mestre Liu Pai Lin nasceu em Tianjin, China, em 8 de dezembro de 1907. General aposentado do exército chinês, é um dos introdutores da Medicina Tradicional Chinesa no Brasil. Divulgou por todo o país a prática do Tai Chi Pai Lin (太極百齡), oferecendo também cursos de formação em Massagem Tui Na e Meditação Tao Yin. Foi um dos mais importantes Mestres taoistas do século XX.

Naturalizado brasileiro, teve o nome de batismo de Liú Jūn Yú (劉君瑜) mas posteriormente adotou o nome Pai Lin (bailing), que em chinês significa “cem anos”, para expressar seu desejo de que todas as pessoas possam ter uma vida longa e saudável. Mais informações sobre sua vida e ensinamentos estão disponíveis na revista Daojia, edição nº 01.



Mestre Liu Pai Lin tinha em sua sala de aula outra foto do Mestre Li Qing-Yun, desconhecida no Ocidente. Nesta foto o rosto é claramente visível, como são suas unhas longas e onduladas (segundo Mestre Liu Pai Lin, apesar de muito longas, suas unhas eram flexíveis e ele conseguia pegar coisas com elas). Mestre Liu o tinha conhecido pessoalmente na China e o considerava como um dos seus Mestres. Ele costumava dizer que o Mestre Li lhe respondeu que a prática taoista fundamental é aprender a manter o "vazio" (Wuji).

Entre outras técnicas, aprendeu de Li Qing-Yun a técnica de Qigong das 12 Sedas, ainda hoje ensinada no Brasil no CEME-TRAC por seu filho, Mestre Liu Chih Ming, como foi transmitido por Mestre Li.

Mestre Liu Pai Lin faleceu no início de 2000.

Uma raridade no Brasil

A rara foto que Mestre Pai Lin exibia em sua academia é esta abaixo. A foto mostra um sorridente taoista que em nada lembra uma pessoa de 200 anos de idade. Essa foto, enviada por David Hruodbeorth, que estudou com Pai Lin, figurou no livro "Chi Kong Pai Lin e Quiropraxia Seitai", obra de Mestre Liu Pai Lin, Yoshitsugu Hayashi e Kenichi Shioda, publicado em 2008. Site do autor: <https://www.shioda.com.br/livros.html>

Esta é uma preciosidade taoista e um verdadeiro privilégio poder contemplar esse exemplo das técnicas e da sabedoria dos buscadores do Tao.

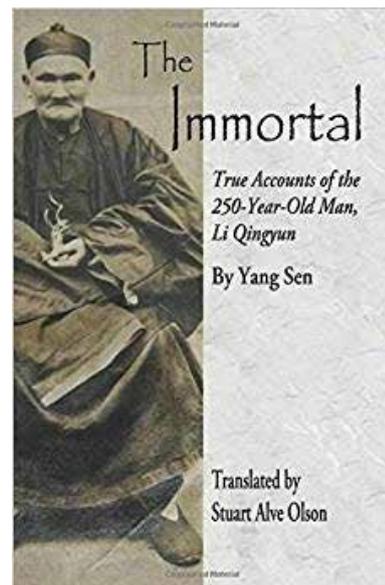


Leitura recomendada

The Immortal: True Accounts of the 250-Year-Old Man, Li Qingyun

Autor: Stuart Alve Olson
 Editora: Valley Spirit Arts

Stuart Alve Olson foi aluno de T.T. Liang, que por sua vez foi discípulo do General Yang Sen. Esta obra é a tradução completa do livro “Um relato factual do afortunado homem de 250 anos de idade”, sobre o Mestre Li Qing-Yun, acrescido de outras informações sobre Qigong e técnicas taoistas.



Agradecimento: nossa revista agradece ao Prof. Tarcísio T. Sapienza pela confirmação e informações sobre Mestre Li Qing-Yun e Mestre Pai Lin, além de sua relação com a rara foto em sua posse.

Abrindo as Janelas do Céu

Por David Hruodbeorth

Desde sempre a humanidade nutriu o sonho da eterna juventude e imortalidade. Recentemente foi encontrado em uma tumba da dinastia Han ocidental, em Luoyang, um pote de “elixir da imortalidade” com mais de três litros contendo nitrato de potássio e alunita entre os ingredientes.

As lendas da imortalidade são antigas e comuns a vários povos, vide Gilgamesh. Entretanto, mesmo dispondo dos mais caros e sofisticados métodos da época, nem sempre poderosos imperadores, sacerdotes, militares, celebridades e pessoas ricas tiveram uma vida mais longa ou mais saudável que o restante da população, pelo contrário. E apesar dos hercúleos esforços, não conseguiram driblar a morte e foram todos apanhados pela curva do tempo...

Epítome do conhecimento farmacêutico antes do sec. I a.C., no livro Shen Nong Ben Cao Jing (Shennong's Classic of Herbalism), popular por meio milênio, se encontram anotações sobre substâncias medicinais dizendo que “a administração a longo prazo tornará a pessoa imortal”.

O próprio Imperador que criou o Império do Centro, Qin Shihuang almejava a imortalidade e chegou a emitir um decreto no qual ordenava a busca do “elixir” para prolongar indefinidamente sua vida. Suas buscas pela eternidade ficaram famosas.

Entretanto, a “ambrosia” e outros elixires provocaram consequências desastrosas, muitos morreram precocemente tentando manter a forma, inclusive vários Imperadores na Dinastia Tang. No sec. IV, Ai de Jin, da Dinastia Jin ocidental, morreu com a idade de vinte e cinco anos.

Mecanismos de Sobrevivência ou Manipulando “Espirais Imortais”

Na atualidade, o sistema de saber vigente (parte dele) abraçou o sonho de conseguir a pílula da imortalidade. Na visão do cientista Aubrey de Grey, da Universidade de Cambridge, a mesma do alquimista John Dee, os sonhos mais caros da humanidade estariam para se tornar realidade. Qual Thanatos da ciência, ele tem a expectativa de conseguir resultados em pouco tempo. A esperança é a última que morre...

De Grey acredita que a média de idade em um futuro próximo será de alguns milhares de anos e revelou que a primeira pessoa a viver um milênio poderia ter 60 anos no início do século. Em se tratando de longevidade, o recorde mundial pertence à francesa Jeanne Calment, aquela que só parou de fumar aos

115 e viveu 122 anos; a Sra. Benicia Souffrant, do Haiti, com 126 anos, talvez seja a mais longeva, atualmente.

Raríssimos são aqueles que conseguiram entrar na seleta lista dos longevos, como o polonês Alexander Imich (111), o italiano Arturo Licata (111), a americana Gertrude Weaver (116), a japonesa Misao Okawa (117), o libanês Suliman Al-Mul (125), o brasileiro José de Souza (131) e o indonésio Mbah Gotho (146), entre outros raridades feitas com “barro especial”.

José Roiz, autor de inúmeros artigos na Revista Internacional de Medicina, registrou que Mohamed Wardame, falecido na cidade de Azaz, em 1964, teria sido o campeão de longevidade do alto de seus 163 anos, idade alegada também pelo etíope Dhaqabo Ebba (163). Mais além está o nigeriano James Olofintuyi, que teria vivido 171 anos. Evidentemente, existe grande dificuldade de comprovação destes casos, mas alguns povos têm se destacado por produzir centenários como os habitantes de Okinawa, pastores da Sardenha, adventistas de Loma Linda, Califórnia, caçadores masai, irlandeses, costarriquenhos e fazendeiros suíços.

Por outro lado, como se tivéssemos finalmente obtido a pedra filosofal, hoje em dia é efusivamente alardeado e festejado o aumento da expectativa de vida.

Levando em conta que, matematicamente, a queda da mortalidade infantil aumenta a longevidade, a forte queda na mortalidade infantil brasileira (69,1 para 16,7 por mil nascidos vivos) entre 1980 e 2010 foi um dos responsáveis pelo aumento na expectativa de vida ao nascer, ressaltando que homens e mulheres brasileiros vivem 15 anos a menos que os habitantes de Mônaco.

Poucos perceberam também que, em alguns casos, a chamada expectativa de vida com boa saúde está sendo reduzida, isto é, os anos livres de incapacidade podem estar caindo, o que significa que se vive mais, mas de forma pior, prolongando o sofrimento com doenças geralmente crônicas.

Na Espanha, os anos de vida saudável ao nascer diminuíram em comparação com os estimados na década 2006-2016; no caso de Castilla-La Mancha, foram 7 anos de vida menos saudável; de Madri, menos 5,2 anos e de Múrcia, 4,4 anos a menos.

Naquele país, naquele período, em termos gerais, houve queda de 1,3 anos na esperança de vida livre de limitações aos 65 anos e a expectativa de vida ao nascer com boa saúde aumentou somente 0,3 anos, ainda na comparação 2006-2016.

Segundo a OMS (2011) mais de um bilhão de pessoas no mundo vive com algum tipo de deficiência e o número está aumentando devido ao envelhecimento das populações e maior risco de incapacidade em idosos, bem como o aumento global das DNTs. Nos Estados Unidos, de acordo com National Health Council, cerca de metade dos adultos tem uma condição crônica, quase um terço da população vive com múltiplas condições crônicas e 54% dos millennials dizem ter sido diagnosticados com alguma doença crônica.

Segundo o Blue Cross Blue Shield (BCBS) Health Index (2017) esta geração de americanos é menos saudável que as gerações anteriores e isto resultará em efeitos substanciais sobre a economia nas próximas décadas ao afetar a produtividade e os custos com saúde.

A um passo da eternidade ou Moderna Alquimia

Na ciência, para nossa sorte, De Grey, o geneticista líder do projeto SENS, afirmou que os sete principais danos moleculares/celulares poderão ser reparáveis com técnicas que já existiam em 2004 ou estavam em desenvolvimento ativo. E a “cura” do envelhecimento **manteria as pessoas em plena juventude**.

Por ora o mundo ainda aguarda pela cura de um simples resfriado! No mundo acadêmico se especula se a alquimia seria uma filosofia, uma teurgia, uma mântica, uma sabedoria, uma teoria ou uma técnica, se há alguma relação entre o I Ching e a alquimia chinesa e o porquê da inclusão do I Ching entre os clássicos de Confúcio. E na mídia, entre todas as matérias já publicadas sobre longevidade, as que mais chamam a atenção são aquelas sobre o ancião Li Qing Yun, que viveu 256 anos e em plena forma.

Uma das reportagens falou de seu Mestre com mais de 500 anos. Mestre Liu Pai Lin dizia que dos 3 maiores mistérios da humanidade, um seria a longevidade dos taoistas.

Mestre Pai Lin foi discípulo também do ancião Li, conhecido por Mestre Nan Chu, e chegou a contar algumas histórias; uma vez ele revelou que suas unhas da mão direita, de 80 cm, podiam expandir-se e pegar “coisas”.

Muitos taoistas alcançaram uma longa vida. O Mestre de Huang Ti, Kwang Chang Tzu, tinha 1200 anos à época e, de acordo com outras tradições, o número de zeros seria maior, e Peng Tzu foi quem mais viveu entre os homens, 800 anos.

Entretanto, a meta dos taoistas não é competir para ver quem vive mais; o objetivo é viver bem e bastante para ter tempo para fazer o treino do invisível, o desenvolvimento espiritual.

Segundo o sistema de saberes taoista, a qualidade de vida e a longevidade dependem não apenas da respiração e da alimentação, mas da plenitude e da concentração da energia; quem estudou Medicina Chinesa sabe que no Nei Jing está escrito que o Céu nutre o homem com as cinco energias a Terra, com os cinco sabores.

Como todo o processo de envelhecimento tem uma direta relação com o esgotamento da energia vital, para “manter a forma” é preciso preservar a energia e praticar a união da parte física com a parte energética, uma vez que uma depende da outra para haver o equilíbrio.

Sabendo ainda que existe Jing, Chi e Shen, essência, energia e espírito, para pensar em ter expectativa de longa vida é preciso conhecer e treinar estes três tesouros.

Isto merece toda a atenção da parte de quem almeja viver bem seu tempo de vida natural.



David Hruodbeorth - *Doutor em Acupuntura pela WFAS, World Federation of Acupuncture-Moxibustion Societies, China, 2006*
 MTB 0073534 SP

Anuncie na primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

Daojia 道家

Divulgue seu produto, serviço ou espaço em uma revista de alta qualidade e para um público seleta e de alto nível.



- * Valores muito acessíveis
- * Assessoria na diagramação
- * Perenidade - seu anúncio vai circular para sempre na internet
- * Você estará entre a elite da cultura chinesa presente nas páginas de Daojia

Peça mais informações hoje, sem compromisso: revista@taoismo.org

Teremos prazer em lhe atender



TUEI SHOU

empurrar as mãos

por Prof. César P. Silva (Lin Chien Tsé)

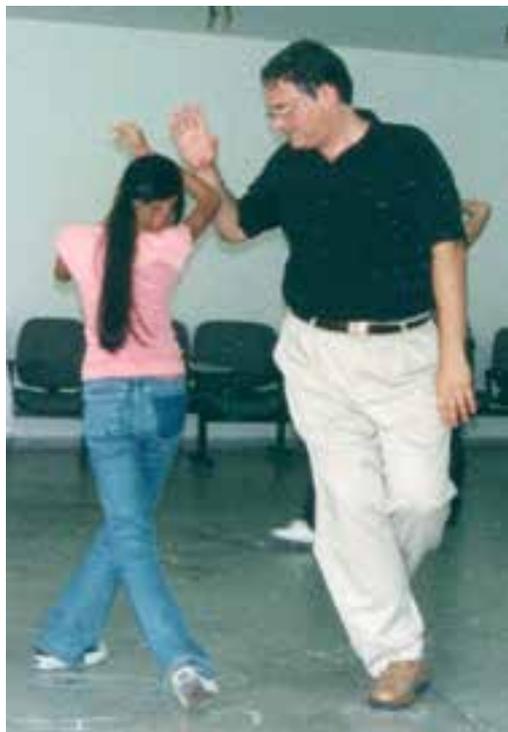


Figura 1- Tui Shou no Quadrado Mágico, com Daniella Chen, em 2001.

Soube da existência do Tai Chi Chuan na minha adolescência, curtia surf e nos primórdios dos anos 70 os surfistas eram também praticantes desta arte. Durante o colegial, busquei ler sobre a matéria, encontrei um livro que agora me foge o nome e lá num certo momento o autor falava sobre o empurrar as mãos, parte da aplicação dos movimentos desta arte marcial.

Mas, meus primeiros contatos com a tal prática ocorreram alguns anos depois, nas aulas de tai chi chuan taoísta, o Tao Gong Chuen¹, da linhagem do Mestre Liu Pai Lin. Linhagem considerada Yang, por ele mesmo.

Todas as quartas feira no Instituto homônimo a este mestre, e que estava localizado na 1985 na Av. Ipiranga havia um momento reservado para isto.

Vários professores davam a prática, apesar que um deles, vindo de Santos, Augusto Leitão, era o mais experiente na arte, hoje é mestre também junto com Jerusha Chang.

Aprendi nesta época dentre tantos movimentos os dois principais em referência ao Tai Chi, o Quatro Cantos, que ensinam como usar a sequência dos quatro primeiros movimentos da série de 8, Pá Kuá, chamados de cardeais, e o Grande Desviar, que são os 4 movimentos restantes, os colaterais. Como todos devem saber o Tai Chi é composto apenas de 13 movimentos, sendo 8 feitos pelas “mãos” e 5 deslocamentos, feito pelos “pés”.

Gostava do fato de poder entender a aplicação marcial dos movimentos do Tai Chi, sou muito objetivo e precisava de algum tipo de reforço para a minha compreensão dos mesmos.

Poucos anos depois em outro dos endereços do Instituto encontrei uma importante professora em minha formação, Luiza Rosa Fabrini, proveniente de outras artes marciais e que viria a adicionar vários conceitos, expandindo o conhecimento para as demais artes internas da China – o Pá Kuá e o Hsing I Chuan, o boxe da intenção e do pensamento, ministrado pelo Grão-Mestre Wang Te Chong, aqui no Brasil.

Este mestre se tornaria o tradutor definitivo dos movimentos da arte, pois ele é, está vivo e mora na China atualmente, muito simples para meu entendimento, ao contrário do Mestre Pai Lin que era demasiadamente elaborado e precisava ter seus ensinamentos esmiuçados.



Figura 2 - Aparar 1º movimento dos Quatro Cantos.

¹ Tao Gong Chuen, Prática da Motilidade do Tao.

Em sua abordagem, Luiza, propunha, por sua formação extra, diversas abordagens sobre o assunto, o que o deixava mais interessante. Ela era “A” especialista do Pá Kuá a que tinha contato, seus saltos na movimentação eram inigualáveis.

Desenvolvi com ela muitos dos movimentos possíveis, muito marcial, ela nos colocava sempre em situação difícil, apesar de ser, até que, dócil conosco que estávamos aprendendo a arte. O Tui Shou não precisa ser feito apenas com contato físico, entendam. Foi ela que me propôs conseguir tijolos para treinar o Pá Kuá em cima de uma pilha deles, com até 9 em cada coluna, premissa para depois evoluir para a estaca. Além de carregar coisas pesadas enquanto estava andando lá em cima.



Figura 3 - Pressionar 2 do Quatro Cantos.

Vou aproveitar a questão, para contar duas coisas: depois destes treinos o chão perdeu o sentido de ser um plano. O que quero dizer com isso? Que o chão perde essa totalidade que ele tem, assim como eu andava em cima das pilastras de tijolos eu ando ainda hoje sobre um ponto naquele plano, o chão.

E segundo, só existe o aqui e agora, onde estou pisando neste momento. Além da questão do equilíbrio. Ela contava que o Mestre Liu Pai Lin era bastante marcial e que os treinava duramente neste quesito.



Figura 4 - Desviar do Quatro Cantos.

Percebi que o empurrar as mãos desenvolviam o conhecimento de nosso corpo como um todo, muito além das ditas – mãos, pois usávamos diversas partes dele para fazer o tal – empurrar. Além dos pulsos, onde desenvolvemos o “ouvido” de nosso braço, poderíamos usar também a faca da mão, seu dorso, palma, dedos... e outras partes: o antebraço, cotovelos, parte do braço, ombros, peito, pés, pernas, ancas... tudo afinal.

A propósito, o que chamei de ouvido acima no texto é uma das faculdades a qual o médico chinês deve desenvolver para “ouvir” o pulso, na análise energética dos Pulsos Rádiosos.



Figura 5 - Empurrar para baixo e frente do Quatro Cantos.

O tal treino torna transparente a pessoa em questão. Como sempre digo, as meditações permitem que isso ocorra com o próprio praticante também.

A intenção básica de perceber o oponente, ler sua intenção durante o confronto, dentro de uma perspectiva do desviar o ataque do oponente, se transforma em ataque também, pontas de dedos, punhos, dorso das mãos, etc. eram, utilizados na arte marcial que se desenvolvia.



Figura 6 - Colher e jogar do Grande Desviar.

Mas, o corpo precisa ser adestrado para se usar a tal arte marcial, daí a necessidade de se desenvolver certas técnicas adicionais como as Meditações Ativas, especialmente a Circulação dos Vasos Maravilhosos e algumas práticas como as Mãos do Médico, a Postura da Árvore...



Figura 7 - Colher e quebrar do Grande Desviar.

Os conhecimentos se somam para se aperfeiçoar o Empurrar das Mãos, a meditação mais profunda faz, além do conhecimento sobre si mesmo, conhecer o seu adversário.

O Mestre diria:

— É necessário treinar (o tuei shou) ao menos 100 vezes ao dia. Para mim naquele momento eu entendi que não adiantava fazer com um par, era necessário também se treinar sozinho. O adversário é você afinal.

O outro serve na melhor das hipóteses, para que meu eu seja projetado nele, por isso ele pode ou não existir fisicamente, e assim agir e reagir, criando condições para que possamos nos conhecer. Conhecer nossas limitações espaciais e energéticas no fundo é o objetivo.



Figura 8 - Golpe de Cotovelo do Grande Desviar.

Uma das grandes práticas para se reconhecer a energia do ambiente e que nos mantém é a prática do Quadrado Mágico, em que cada uma das casas está em conformidade com as energias do universo.

O Bugang dos sacerdotes taoístas se revela assim também. Seguir a Ursa Maior naquele quadrado mágico desenhado no chão nos remete ao macrocosmo. Reordenamos o universo com nossos passos de herói.

O treino quebra as barreiras internas de nossas limitações, o cérebro é afetado, nosso entendimento do espaço muda com o tempo e a prática também.

Lembro de uma história que o Mestre Wang nos contou, alguém o elogiava por ter sido um dos maiores lutadores de Hsing Yi Chuan, vencedor de mais de 100 combates, só para lembrar, a luta consiste em dar um golpe apenas contra o adversário, apesar de que existe um tiro de aviso antes de começar a contenda, se o oponente se sentir à altura os dois competem.

Se o golpe acertar o oponente ele pode ser dissolvido por dentro, com a força do impacto.



Figura 9 - Golpe de Ombro do Grande Desviar.

E ele disse: “Meu irmão é que é bom! Alguém o atacou (nas ruas e pelas costas) e ele revidou com a parte atingida, o que acabou por jogar o atacante longe sem conseguir ferir a ele.”

Daí você entende que a arte marcial desenvolvida dentro do praticante foge daquilo que é normalmente exigido, decorar uma sequência de movimentos, uma rotina...

Ela extrapola o corriqueiro e para isso a meditação ativa ajuda em muito, talvez seja até a prática necessária para que isto aconteça. Veja bem: empurrar outra pessoa com a força muscular é uma coisa, para isso é só treinar os músculos, mas as artes marciais chinesas antigas desenvolvem a aplicação do Chi, a Energia e de seus caminhos, os tendões principalmente.

Por isso não adianta levantar peso, por isso corridas são dispensáveis, mas se deve treinar a meditação, o pulsar do Tân Tien, os caminhos da energia, as posturas, isto é o que verdadeiramente importa.

O corpo físico deixa de ser importante, o que vale é o trabalho de energia a que somos submetidos. Sou meio grande, hoje mais

pesado ainda, mas treinei com o Mestre Wang o Twei Shou, e posso lhes afirmar, foi a coisa mais radical a que estive exposto. Mestre Liu era sutil, uma pluma no contato, aquele algodão que envolve o aço, e Mestre Wang era o tal Castelo de Ferro, eu com uns 90 kg e ele com seus 45 kg. No primeiro contato fui absorvido inteiramente, folha ao vento, melhor dizer folha solta numa tempestade. Depois tentei usar o que ele me ensinou, mas eu era café pequeno para ele.

Já comentei em outra matéria, mas aí vai a história de novo. Sábados pela manhã ministrava no Instituto Pai Lin de Tai Chi Chuan com a professora Luiza, depois vinha minha aula particular com ela, e depois desta, o almoço, e logo depois de descansar um pouco íamos, eu e mais um colega, para o lugar de treino com o Mestre Wang, ali na Liberdade, num antigo restaurante da família dele.

Na sala da frente estavam o Mestre e um dos discípulos, mais ou menos do meu tamanho, que vinha correndo e lhe desferia um soco no esterno, com toda sua força inercial e corporal, ao qual o Mestre reagia, sem sair do lugar, absorvendo a energia e também o golpe, devolvendo-o ao mesmo e jogando-o para trás. O peito do Mestre abraçava a mão do aluno e depois ele o empurrava para trás com aquela área.

Coisa física? Duvido.

Treino de energia do mais avançado e feito diariamente independente de qualquer coisa. Portanto, a prática de decorar a sequência serve ao aluno iniciante como roteiro de aprendizado.

Depois e já conjuntamente seu professor ou Mestre deve lhe ensinar os demais treinos, como a Meditação Ativa, as posturas

paradas que irão ajudar a criar estrutura energética e além a prática de Sentar na Calma para melhorar a percepção do entorno. Mestre Liu Pai Lin, apesar de ter sido general na China, entendia que a arte marcial usada com o objetivo de contenda era desnecessária, era um meio, sim de se atingir o conhecimento sobre si mesmo, muito além daquele que de seu oponente.

Na realidade o que importa é o treino por ele mesmo, sem objetivos.



Prof. César P. Silva – Lin Chien Tsé é autor de dois livros: *o Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná, a massagem chinesa*, ambos pela Ícone Editora. É professor de Artes Internas Chinesas, Meditação Ativa, I Ching, Consultor de Feng Shui. Possui um blog diário no Facebook sob o nom Zhong Qi Institute. Procure-o no Youtube, Instagram, LinkedIn, e Twitter sob o mesmo nome.

Zhong Qi Institute

Prof. César P. Silva

Preços para pacotes de **Meditação para Iniciantes** em promoção de pré-lançamento. Confira! <https://www.zhongqiinstitute.com.br/>

Consultoria Profissional em Feng Shui

Mais harmonia e saúde em sua residência, comércio ou escritório



- Profissionais experientes
- Análise do imóvel pelo Feng Shui Tradicional Chinês
- Complementação com leitura radiestésica
- Estudo da compatibilidade com os usuários
- Elaboração profissional da planta baixa, se necessário
- Dicas para melhorar as condições energéticas

Atendimento presencial em São Paulo e ABC (outras regiões sob consulta)

Gilberto Antonio Silva

Taoista, Parapsicólogo e Terapeuta
 Mais de 40 anos de estudos em cultura oriental
 Professor e consultor de Feng Shui desde 1998
 Autor de diversos livros como 'Dominando o Feng Shui', 'Os Caminhos do Taoísmo' e 'I Ching - Manual do Usuário'

Cristina Tokie

Arquiteta (Mackenzie/1991)
 Trabalhou com levantamentos prediais, soluções arquitetônicas, layouts residenciais, comerciais e de pesquisa, além de regularização fundiária e adequações.



Uma peregrinação do Templo de Cingapura até Fujian, China - Junho de 2019

Por Victor Yue

Há sempre a piada que onde quer que haja lavagem de roupa a ser feito, você vai encontrar um chinês. Mas desde os primeiros dias, os chineses foram atravessando oceanos para ganhar dinheiro e enviar de volta para suas famílias. Naqueles dias, alguém poderia se afastar por anos antes que a família ouvisse falar dele novamente. Se eles tivessem sorte, o dinheiro poderia ser enviado por um colega aldeão que retornava. Alguns nunca voltaram. Alguns voltaram em um saco de ossos. Tais eram os sacrifícios do povo. Onde quer que eles fossem, levavam seus deuses com eles. Essa era a única comunicação com sua casa natal, com sua espiritualidade. Aqueles que se fixavam formavam associações de clãs e, em seguida, construíam templos dedicados aos seus deuses. Em muitos países os primeiros deuses deviam ser Mazu 妈祖 (Deusa do Mar) e Xuan Tian Shang Di 玄天上帝 (Deus do Norte) conhecido como Bei Di 北帝 ou Pak Tai em cantonês. Eles cuidam do mar e, assim, estes viajantes rezavam para eles por sua segurança.



Cingapura não é diferente. Ao longo dos anos, como mais e mais chineses vieram a Cingapura, trouxeram junto seus deuses dos vilarejos de origem. Desde que a China abriu suas portas ao mundo, muitos destes chineses ultramarinos fizeram viagens de retorno. Alguns para visitar seus lares ancestrais e se reconectar com seus parentes. Outros trouxeram seus devotos de templos locais de volta para orar nos templos matrizes.



Em 2019 este templo, Bei Chen Gong 北辰宫 (dedicado a Xuan Tian Shang Di), como tem feito nos últimos 18 anos, trouxe 100 devotos de volta para Fujian, China, para orar nos templos matrizes. Como fazem desde o primeiro dia do 5º mês lunar, visitaram quatro templos ao longo de três dias. Estes são templos muito locais só conhecidos por seus devotos e não havia quase nenhum turista pois estão fora das rotas turísticas. Considerando que os templos têm conexões com sua diáspora no Sudeste da Ásia e provavelmente em outros lugares, se torna um estudo interessante.



Embora existam muitos deuses ou divindades nestes templos, os dois importantes para os devotos são Yu Huang Shang di 玉皇上帝 (Imperador de Jade) e Xuan Tian Shang Di 玄天上帝 (conhecido como o Imperador Supremo do Céu Escuro, entre muitos outros nomes).

O primeiro e mais importante templo é o Ling Yun Dian 凌云殿, que é dedicado a Yu Huang Shang Di, o Imperador de Jade. As atividades do grupo visitante no templo, além de indivíduos prestando respeitos e fazendo suas oferendas, coletivamente, engajaram os Sacerdotes Taoístas locais para conduzir rituais formais prestando homenagem ao Imperador de Jade e às divindades residentes. Havia também uma apresentação de Ópera Puxian local (Putian 莆田) executada para os deuses. O templo recepcionou os visitantes para um suntuoso almoço local, cozinhado pelos membros do templo.

No dia seguinte, o grupo visitou dois templos relacionados, Qing Yun Dian 青云殿 e Rui Yun Dian 瑞云殿. Ao longo dos anos, estes templos bastante antigos têm visto desenvolvimentos urbanísticos rápidos em torno deles. Felizmente os templos permanecem e foram realmente restaurados e expandidos. Em ambos os templos, havia um grupo de percussão que acolheu os visitantes juntamente com os inevitáveis fogos de artifício. Em ambos os templos havia também Sacerdotes Taoístas conduzindo os rituais.



O último templo foi o Huang Shi Bei Chen Gong 黄石北辰宮, templo dedicado a Xuan Tian Shang Di 玄天上帝. Como na maioria, se não em todos os templos chineses similares, havia outras divindades nestes complexos. Aqui outro conjunto elaborado de rituais taoístas foi conduzido, com oferendas aos deuses, bem como às almas errantes.

Essas visitas ajudam a manter a relação entre os templos em Nanyang 南洋 (Oceanos do Sul ou Sudeste Asiático) e Fujian 福建 (China) e proporcionam as oportunidades para que os indivíduos se juntem para conhecer os templos matrizes, enquanto seria desafiador fazer a viagem individualmente. Isso ajuda a fortalecer a fé e o relacionamento com a diáspora chinesa (e não-chinesa em alguns casos). Nessas viagens às vezes participam famílias de três gerações que vão junto. Um bom momento para estreitar



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 taoísta, ele enfoca mais os templos chineses locais, suas histórias e práticas.

Taoismo.org

Seu site de referência sobre Taoismo e artes taoístas

Buscamos escolas de Qigong interessadas em organizar nossas formações de Qigong e Daoyin Yangsheng Gong no Brasil.

Professor Miguel Martín
Contato info@daoyin.es

Daoyin
Yangsheng Gong®
Espana

www.daoyin.es
www.qigongformacion.com