



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoísmo e Cultura Chinesa

Ano IV nº 12

I Ching Um dos livros mais antigos da humanidade

Receptividade, serenidade e remoção de impedimentos na busca do conhecimento

Medicina Chinesa na Dinastia Song

Estudo corporal do Yi Jing a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 2)

Peregrinação à Ilha Kusu em Cingapura

Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 3)

Qigong Baduanjin - Quarta Sequência ou Segmento

Introdução ao Guo Lin Qigong - O Qigong Anti-câncer



Entrevista Exclusiva

**MESTRE
WAN
QING
GUO**



Cheng Man Ching

Um ícone do Tai Chi Chuan

Bioaccus®



... pode converter-se em médico de família!
J JOK
PARA TODOS
Park Jae Woo

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>

Termópilas



A *Daojia* está se encaminhando para o 5º ano consecutivo de publicação. É um feito considerável por se tratar de uma revista dedicada a um nicho de mercado muito específico. Muitos desafios foram superados, mas em todo ano ao menos uma edição se torna uma tarefa hercúlea. Me sinto no contexto da famosa passagem da história grega conhecida como a "Batalha das Termópilas", quando um pequeno grupo de guerreiros gregos segurou o gigantesco exército persa na Passagem das Termópilas, dando tempo para que a Grécia se preparasse para a invasão. Assim é desenvolver e montar algumas edições de *Daojia* - os problemas aparecem um depois do outro e têm que ser resolvidos com muita persistência. Na história grega a maioria morreu no final, mas ainda não chegamos a isso. A revista continua firme e forte.

Nesta edição temos o encerramento de duas séries de artigos de alto nível, o "Estudo corporal do Yi Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng" do Dr. Matheus Oliva da Costa e o "Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno" do Prof. Luís Gonçalves Mariguela. Dois materiais excelentes para o aperfeiçoamento e o estudo avançado do Tai Chi Chuan e sua relação com a filosofia. Também temos mais um excepcional artigo da série sobre Qigong Baduanjin do Mestre Miguel Martíns, da Espanha. Nunca se publicou um material dessa qualidade no Brasil. Também temos a introdução do trabalho do Prof. João Azevedo, de Portugal, membro da Tradição Longmen. Mais uma moeda de ouro para o baú de tesouros taoistas que abrimos a cada edição. Ainda conseguimos uma entrevista exclusiva sobre Qigong Médico com o Mestre Wan Qing Guo e uma matéria do Dr. Yuhong Xie sobre o Guolin, o Qigong Anti-câncer. E não poderia esquecer da valiosa contribuição de nosso irmão taoista Ernani Franklin, do Grupo Pai Lin da Bahia, que está sempre presente oferecendo alguns dos estudos que os taoistas baianos desenvolvem.

Victor Yue, nosso colaborador de Cingapura, fala sobre a peregrinação à Ilha Kusu. Muita gente não entende o lugar desses artigos culturais na revista, mas servem para mostrar a riqueza da cultura chinesa e taoista. Temos sempre que expandir nossos horizontes e sairmos da pequena zona de conforto feita de "Yin/Yang", "Cinco Elementos", etc... Da mesma forma, há algum tempo fizemos uma matéria sobre a Igreja Católica na China, que foi recebida com desconfiança. Muitos leitores estranharam a foto do Papa Bento XVI em uma revista sobre cultura chinesa. Mas o mundo é assim: mais amplo e complexo do que nossa pequena mente gostaria.

Boas festas, feliz 2020 (Ano do Rato de Metal) e, claro, boa leitura.

Gilberto Antonio Silva

Editor

Sumário

- 10** I Ching Um dos livros mais antigos da humanidade
- 12** Receptividade, serenidade e remoção de impedimentos na busca do conhecimento
- 14** Medicina Chinesa na Dinastia Song
- 18** Cheng Man-Ching - Um Ícone do Tai Chi Chuan
- 22** Estudo corporal do Yi Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 2)
- 26** Entrevista Exclusiva com Mestre Wan Qing Guo
- 28** Peregrinação à Ilha Kusu em Cingapura
- 30** Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 3)
- 36** Qigong Baduanjin - Quarta Sequência ou Segmento
- 42** Introdução ao Guo Lin Qigong - O Qigong Anti-câncer



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



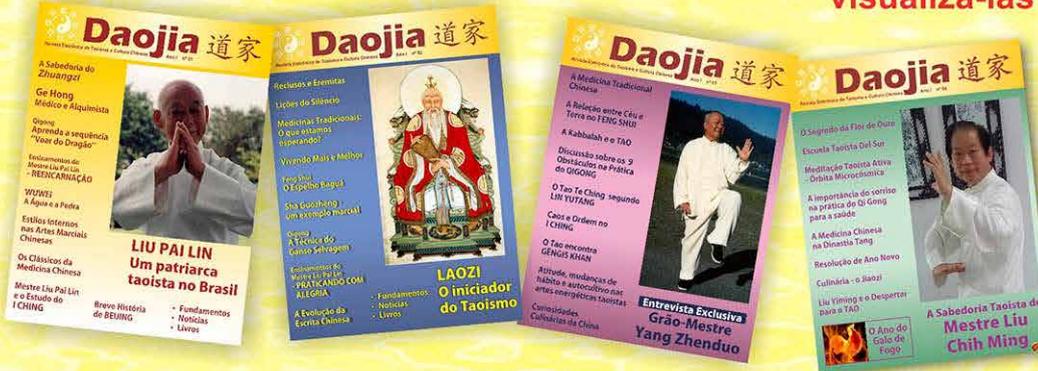
No Facebook

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

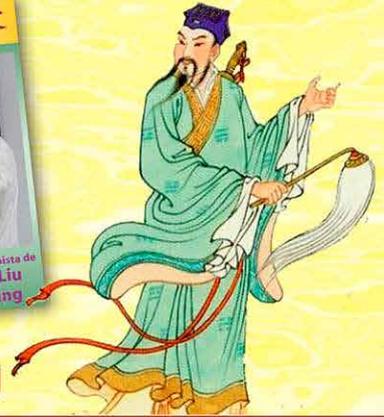


Daojia 道家

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 12 Jul/Ago/Set 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

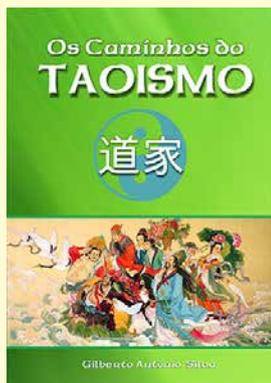
A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. 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.

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 86.000
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

Seminário Internacional de Qigong Médico agitou São Paulo em Julho

Em julho último São Paulo foi palco do Seminário Internacional de Qigong Médico (*Wai Qi Liao Fa*), dentro da importante linhagem do *Shaolin Neijin Yizhichan*, originada no célebre Templo Shaolin de Fujian.

Este seminário foi ministrado pelo Dr. Yuhong Xie, principal divulgador da técnica em todo o mundo e pessoa de agenda bastante concorrida, alternando sua atividade entre seu consultório na Suíça e cursos nos Estados Unidos, Reino Unido, França, Itália, Austrália, Noruega, Espanha, Coreia, Hong Kong, Taiwan e mais dezenas de outros lugares. Formado pela Universidade de Medicina Chinesa de Nanjing, trabalhou durante vários anos como professor da universidade até receber seu doutorado em medicina na área de Acupuntura e Qigong/Tuina em 2005.



A organização do evento pelo Dr. Cassiano Mitsuo Takayassu e Prof. Henrique Huang foi extremamente elogiada tanto pelo local escolhido, estratégico e de alto nível, quanto pela manutenção de horários e disponibilização de material. Realmente, foi impecável. Também foi motivo de grande destaque a tradução simultânea extremamente bem trabalhada pelo Prof. Jorge Gomes, que não apenas conhece profundamente o tema como conseguiu transmitir com fidelidade o tom humorístico e descontraído do ministrante.

O curso foi desenvolvido em duas etapas, com o Nível 1 em 11 e 12 de julho e o Nível 2 ocorrendo em 13 e 14 de julho no conhecido Hotel Nikkey, no coração do bairro oriental da Liberdade. Foram abordados exercícios dinâmicos, posturas estáticas, primeira parte de exercícios com os dedos e práticas de meditação sentada, para um público seletivo com mais de 50 pessoas, incluindo um grande grupo da Bahia e delegações da Argentina e do Chile. Os participantes se mostraram entusiasmados com as técnicas apresentadas e permanecem treinando em grupo em seus locais de origem.

Espera-se o retorno de Dr. Xie ao Brasil em 2020, para ministrar um curso sobre Qigong contra Câncer, Método *Guolin*, em fevereiro, e o Nível 3 do *Yizhichan* em julho.

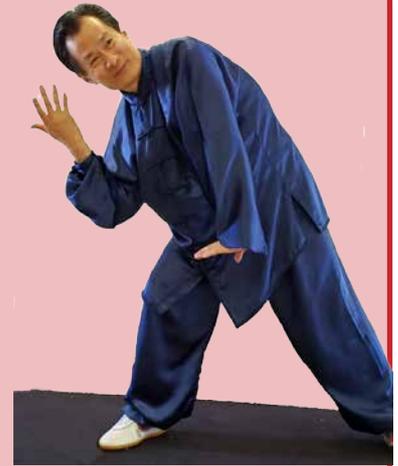


Notícias

Wai Qi Liao Fa

O *Wai Qi Liao Fa* (外气疗法), literalmente “técnica de projeção de energia externa”, é uma terapêutica de origem chinesa que faz parte do Qigong Médico, técnica específica dentro do Qigong chinês, que permite aos praticantes projetarem seu Qi nas áreas ou sistemas afetados do paciente de forma direta ou através das agulhas na Acupuntura ou ainda pelas manipulações dentro do Tui Ná.

O Qigong Médico possui várias linhagens e métodos. Um dos que mais se destaca atualmente no mundo é o *Shaolin Neijing Yizhichan* (少林内劲一指禅), “Força Interna da Meditação com um Dedo de Shaolin”. Desenvolvido no Templo Shaolin de Fujian (福建少林寺), ficou conhecido quando o Mestre Que A-Shui (阙阿水), 18ª geração, começou a ensinar a técnica fora do templo nos anos 1960, de início apenas entre mestre-discípulo, e a partir de 1984 de forma mais geral. Seu discípulo, Wang Rui-ting (王瑞亭), passou esse conhecimento ao Mestre Yuhong Xie (解余宏), que é o atual difusor dessa técnica em todo o mundo.



Depoimentos de participantes

Marcos Martini - Uma excelente oportunidade poder prestigiar esse evento ímpar e aprender mais com o grande conhecimento, simplicidade e alegria do Dr. Xie. Acompanho seu trabalho desde 2008, e quando recebi o convite para o curso, nem acreditei.

Lidia Slavik - O Mestre Xie, deixou-nos muito à vontade para fazermos perguntas, e esclareceu nossas dúvidas com muita paciência, e sempre bem humorado à cada questão abordada com proficiência e exatidão técnica.

Felipe Fernandes Sanches - Agradeço ao Dr. Xie por esses ensinamentos, foram muito importantes e incríveis, fiquei muito emocionado, pois são ensinamentos transformadores e a forma de ele nós passar esse conhecimento foi incrível, leve, com explicações e práticas adequados.

William Yoji Miwa - Fiquei muito impressionado com o mestre XIE e a profundidade dos seus ensinamentos. Admito que não estava esperando muito do curso mas diria que foi excelente! Vai acrescentar muito no meu trabalho e na minha vida pessoal! Vou praticar e inserir isso no meu dia a dia e espero ansiosamente a volta do mestre XIE.

Renilda Sampaio - Através do Seminário Shaolin Nei Jin Yizhichan Qi-Gong demos um grande passo no nosso processo de aprendizado desse arte fantástica de Cura. Realmente uma verdadeira riqueza, Um tesouro.

Shoiti Okazaki - Gratidão por este Curso Maravilhoso! Realmente muito simples e eficaz a técnica! Dr. Xie passa de coração a técnica

sendo atencioso nos detalhes e perfeição da aplicação. Foi muito nítida a sensação do Qi sendo direcionado, além de sentir os benefícios a cada dia que passava.

Celso Hideo Tamaki - O Mestre Xie possui uma didática de fácil entendimento e possui um profundo conhecimento na área e sempre disposto a responder as perguntas.

Vinicius Carrijo - "Nada como beber água direto da fonte!" Perfeito e uma oportunidade única em minha vida! Evento muito bem organizado e o Mestre Xie com seus ensinamentos sempre com amor e sorrisos!

Monica Simas - Excelente o modo de apresentar as técnicas e todo o contexto da prática! Foram dias maravilhosos!

Gustavo Rehm - Foi realmente incrível a preciosidade do conhecimento passado. O shaolin Neijin Yizhichan está sendo um divisor de águas na minha prática pessoal do Qi Gong.

Renilda Sampaio - Através do Seminário Shaolin Nei Jin Yizhichan QiGong demos um grande passo no nosso processo de aprendizado desse arte fantástica de Cura. Realmente uma verdadeira riqueza, Um tesouro.

Marco Antonio Casas (Chile) - Mis agradecimientos a la organización y Dr Cassiano M. Takayassu especialmente por la posibilidad de acceder a estos grandes Maestros y enseñanza que son un Tesoro ,retorno agradecido y muito obrigado



Foto oficial do evento

Evento de Qigong no Brasil é matéria de capa do jornal Hong Kong Daily



A matéria, com várias fotos sobre o curso de Qigong Shaolin Neijing Yizhichan ocorrido em julho em São Paulo, fez elogiosas referências ao ocorrido.

Publicado em 16 de julho deste ano, o artigo afirma mais ou menos o seguinte:

"11-14 de julho de 2019, os primeiros quatro dias Brasil-Sao Paulo treinamento de Qigong Médico, o primeiro treinamento para técnica primária de direcionamento Qi de acupuntura, foi bem organizado e um grande sucesso.

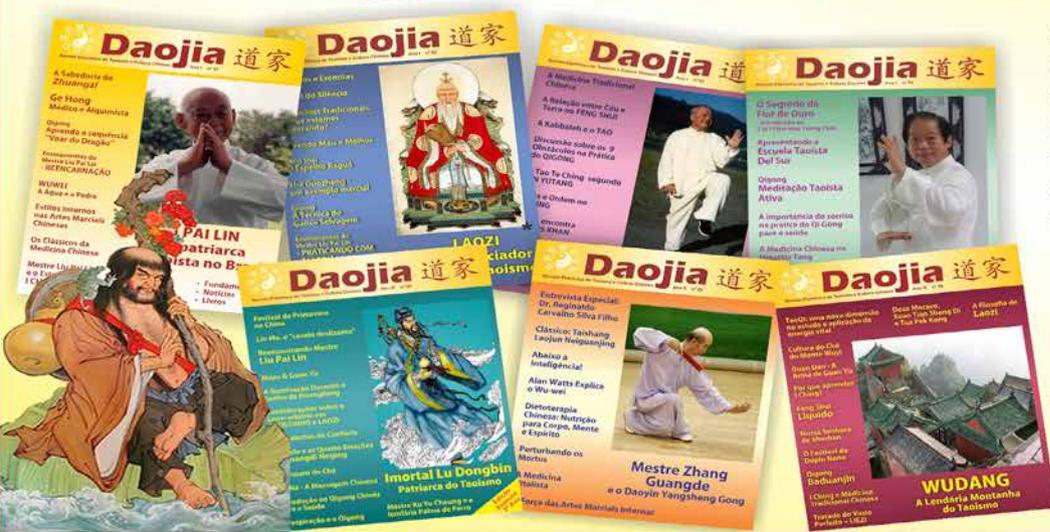
Do Brasil, Argentina, Chile, mais de 50 praticantes de acupuntura e terapia natural foram participar do estudo, para uma compreensão preliminar do conceito e aplicação clínica da "terapia de direcionamento Qi da agulha". No sistema aprenderam a praticar e guiar o nível 1 "Shaolin Neijing Yizhichan" e Nível 2 - habilidades. Cada prática foi feita muito arduamente e tomaram notas detalhadas com seriedade.

Devido à vastidão da América do Sul, há alunos que gastaram 4-6 horas de voo para participar, seu entusiasmo pela aprendizagem está em ação!"

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 seletivo e de alto nível.



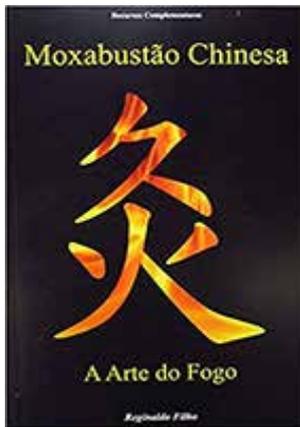
- * Valores muito acessíveis
- * Assessoria na diagramação
- * Perenidade - seu anúncio vai circular para sempre na internet
- * Você estará entre a elite da cultura chinesa presente nas páginas de Daojia

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

Teremos prazer em lhe atender



Livros



Moxabustão Chinesa

- Reginaldo de Carvalho Silva Filho

"Na Universidade de Medicina Chinesa de Shandong ouvi pela primeira vez uma interessante passagem do mais importante Clássico da Medicina Chinesa Huang Di Nei Jing, especificamente no Ling Shu 73: "Se a Acupuntura não funcionar Moxabustão deve aplicar". Esta curta porém importante passagem do Imperador Amarelo evidencia o papel de destaque que a Moxabustão deveria ocupar na prática clínica dos profissionais da Medicina Chinesa e com esta obra tento resgatar um pouco desta importância clínica para que mais pessoas possam conhecer diferentes opções de tratamento e mais pacientes possam se beneficiar dos efeitos terapêuticos da Moxabustão. Com sua natureza quecedora, a Moxabustão tem as funções e expelir o Frio para interromper a dor, ativar os Canais e Colaterais, revigorar o Qi e o Sangue, fortalecer a resistência do corpo para eliminar os fatores patogênicos. Deste modo ela pode ser empregada para uma grande quantidade de queixas, como para tratar Síndromes relacionadas com Frio, dor ou formigamento, sintomas de Calor, doenças agudas ou problemas crônicos.

Páginas: 175 | ISBN: 978-8566747171 | Editora Brasileira de Medicina Chinesa

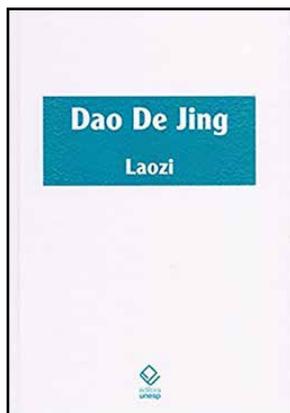


A arte da Guerra

- Sun Tzu

Qual é a originalidade deste que é o mais antigo tratado de guerra? É que é melhor ganhar a guerra antes mesmo de desembainhar a espada. O inimigo não deve ser aniquilado, mas, de preferência, deve ser vencido quando seus domínios ainda estiverem intactos. Muitas vezes, a vitória arduamente conquistada guarda um sabor amargo de derrota, mesmo para os próprios vencedores. A arte da guerra do chinês TZU, SUN, um texto que remonta à turbulenta época dos Estados Combatentes na China há quase 2.500 anos, chegou até nos trazendo as idéias de um filósofo-estrategista que comandou e venceu muitas batalhas. 'A garantia de nos tornarmos invencíveis está em nossas próprias mãos. Tornar o inimigo vulnerável só depende dele próprio.'

Páginas: 144 | ISBN: 978-8525410597 | Editora: L&PM (bolso)

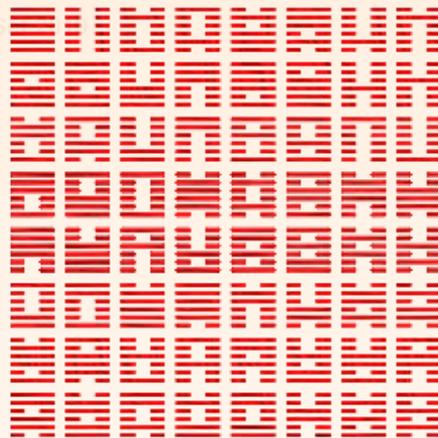


Dao De Jing: Escritura do Caminho e Escritura da Virtude com os Comentários do Senhor às Margens do rio

- Giorgio Sinedino

O Dao De Jing (ou Tao Te Ching), tradicionalíssima coletânea de provérbios chineses, é a raiz de tradições religiosas e filosóficas milenares como o Taoísmo e o Zen. Nos últimos séculos, após inúmeras traduções, despertou o interesse do público ocidental. A Editora Unesp lança agora tradução inédita com um enfoque particular: tornar mais compreensível a complexa tradição cultural da China possibilitando uma visão de como seu povo percebe o mundo. Nesta edição, seu texto de apenas 5 mil palavras (caracteres) é acompanhado dos comentários de Heshang Gong, o Senhor às Margens do Rio, personagem dono de uma biografia tão mistificada quanto à do próprio Laozi. Trata-se de uma versão integral de um dos três textos-base para a interpretação do Dao De Jing. Foram também traduzidos os trechos mais relevantes do prefácio de Ge Xuan (164 –244) e breves notas biográficas escritas por Sima Qian (145 a.C. – 90 ou 85 a.C.), o primeiro grande historiador chinês.

Páginas: 579 | ISBN: 978-8539306237 | Editora: Unesp



I CHING

Um dos livros mais antigos da humanidade

Por: João Azevedo

Com origem no território correspondente à atual China, o I Ching (conhecido como o livro das mutações) é reconhecido como uma das mais importantes obras da literatura da humanidade. As evidências históricas e arqueológicas permitem enquadrar a obra num período anterior à dinastia Chou (1046 a 256 a.C.). Estamos, portanto, perante um documento com mais de 3000 anos, cujo impacto no sistema de pensamento, o converteu na base filosófica do Confucionismo e do Taoísmo.

Os fundamentos e primeiros desenvolvimentos que deram origem ao I Ching são atribuídos a Fu Xi (Fu Hsi), que terá vivido em torno do ano 2900 a.C.. As referências escritas descrevem Fu Xi como um dos primeiros três imperadores míticos, tendo sido antecessor de Huang Ti (ou Huangdi, conhecido como o Imperador Amarelo, tendo este reinado entre o ano de 2697 a.C. e 2597 a.C.). O reinado de Fu Xi situou-se entre o ano de 2852 a.C. a 2737 a.C., afirmando-se que este havia reinado por 115 anos e vivido 197 anos.

Ainda que envolto em forte misticismo, a história retrata que a Fu Xi se deve, para além de outros feitos, como sejam aspetos práticos relacionados com a arte da pesca, domesticação de animais, desenvolvimento da música e da base de caracteres chineses, a definição dos bigramas e dos 8 trigramas (gua) iniciais, dos quais derivariam os 64 hexagramas que compõem o sistema do I Ching, assim como lhe é ainda atribuído a utilização de ramos de aquileia (*achillea millefolium*), enquanto ferramenta de consulta do oráculo.

Nesta época, a consulta ao I Ching não estava associada a qualquer texto que orientasse o intérprete do oráculo, sendo que, a leitura, residia na capacidade de interpretação e conhecimentos de quem o consultava.

Seria pela mão do Rei Wen (1152-1056 a.C.), fundador da dinastia de Chou (1046 a 256 a.C.) e reinante entre 1099-1050 a.C., que seriam desenvolvidos os 64 hexagramas e os textos que determinavam o seu significado e terminologia. A lenda suportada por referências diz-nos que, no final da dinastia Shang (1558-1046 a.C.), o clima de insatisfação e tirania sentido era tamanho que um homem se levantou com o tirano governante. Este homem viria a ser o Rei Wen. Por este motivo, o mesmo foi exilado, tendo sido nesse período que se dedicaria à criação da obra que poria por escrito, pela primeira vez, os fundamentos do I Ching e a explicação dos hexagramas. O Duque de Chou (séc. XI), filho do Rei Wen e fundador da dinastia de Chou, seria responsável pela continuação do trabalho do Rei Wen, incluindo comentários

ao texto então existente e acrescentando textos explicativos da função de cada linha dos 64 hexagramas.

Séculos mais tarde, e ainda que os registos sejam parcialmente inconclusivos, para além dos comentários do Rei Wen e Duque de Chou, discípulos de Confúcio (551-479 a.C.) ou o próprio filósofo, incluiriam os seus comentários, complementando textualmente a já extensa obra. Tais apêndices são conhecidos enquanto "As Dez Asas".

Seria a junção dos comentários agora introduzidos pela escola de Confúcio, aos textos antigos e estruturantes produzidos pelo Rei Wen e pelo Duque de Chou que daria origem à obra I Ching, o livro das mutações, nos termos em que hoje é conhecida.

Após esta data (em torno do séc. V a.C.), o I Ching permaneceria vivo, não apenas enquanto oráculo de adivinhação mas também enquanto texto filosófico de referência (recorde-se que ele integra a categoria dos textos "Clássicos" chineses). A fonte de conhecimento, nele traduzida, serviria de inspiração, igualmente, ao filósofo Lao Tzu (Lao Zi) (séc. V-IV a.C.) e ao filósofo Zhuang Zhou (370-287 a.C.), sendo este primeiro autor da obra Tao Te Ching (o livro do caminho e da virtude), documento que, juntamente com o I Ching, inspiraram o aparecimento do Taoísmo. Curiosamente, os valores evidenciados no Taoísmo, como sejam a devoção, o amor fraterno, a compaixão, a sinceridade, a concórdia e a simplicidade, espelham em absoluto os 64 hexagramas.

A chegada da obra ao ocidente foi resultado da tradução de James Legge (1815-1897), um eminente académico e professor da Universidade de Oxford, responsável pela primeira tradução do I Ching, cuja publicação inicial data de 1854/55, tendo a obra sido republicada novamente em 1882, integrada na série *Sacred Books of The East*.

No passado mais recente, foi o psiquiatra, psicoterapeuta e fundador da psicologia analítica, Carl Gustav Jung (1875-1961), que centrou a sua atenção no estudo da psique humana, a sua natureza simbólica e a relação existente com o I Ching (entre outros sistemas místicos de adivinhação). Para Jung, o I Ching possibilitava colocar o consulente em estreita relação com os arquétipos de sabedoria (uma forma de imagem enraizada no inconsciente coletivo da humanidade e dos indivíduos e que se reflete nos mais diversos domínios da vida), sendo que, por sua vez, essa relação era estabelecida de acordo com o princípio da sincronicidade (estabelecimento de relações por via de significado, isento de relação causal), defendido por Jung.

Citando o prefácio da obra de Jung (1949¹) "O I Ching não se apresenta com provas e resultados, não se vangloria de si, nem é de fácil abordagem. Como uma parte da natureza, espera até ser descoberto. (...) Que o deixem seguir para o mundo em benefício daqueles que sejam capazes de discernir seu significado."

O I Ching baseia-se no princípio de oposição de conceitos contrários, comumente conhecidos como yin e yang. O elemento yin é representado enquanto força feminina, a escuridão, o lado negativo e o elemento passivo; por sua vez, o elemento yang é caracterizado enquanto força masculina, a luz, o lado positivo e o elemento ativo.

Este princípio de oposição de elementos contrários que, ainda assim, se complementam sendo não irreduzíveis ou subordináveis entre si, conduz-nos a uma noção aproximada, ainda que não exata nos mesmos moldes, do conceito de dualismo.

O conceito de dualismo é expresso em toda a história de humanidade: Platão (428/427-348/347 a.C.), Sócrates (469-399 a.C.) e Aristóteles (384-322 a.C.), defendem que o espírito e/ou a alma não podem ser relacionados ao corpo, uma vez que os mesmos não possuem uma identidade física; Thomas Hyde (1636-1703), baseando o seu estudo em Zoroastro, Pierre Bayle (1647-1706) e Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), refletem nos seus trabalhos o eterno princípio do dualismo representado pela relação entre o bem e o mal; René Descartes (1596-1650) que em 1641 publicaria *Meditações Metafísicas*, mais uma vez, afirma que a dimensão corpórea e a dimensão espiritual eram compostas de diferentes substâncias.

Ora, este princípio do dualismo ainda que aparente ser próximo dos conceitos de yin e yang, em certa medida, apresenta uma diferença significativa, uma vez que os princípios subjacentes à divisão das partes integram um todo, ou seja, como é explorado na filosofia taoísta, nenhum dos elementos é mais importante do que o outro, nem um dos elementos pode existir sem o outro, uma vez que ambos fazem parte de um todo comum. Em todo o caso, o sistema delimita duas existências, à semelhança do conceito dualista: uma relacionada com a força vital abstrata (chi/qi) e outra relacionada com a existência concreta (xingzhi). Esta última representa a manifestação do abstrato como dualidade.

Assim, o princípio mais próximo que se consegue estabelecer da dualidade, associado ao I Ching, diz-nos que o ilimitado (wuji) produz o delimitado e isto é a existência absoluta (taiji). O absoluto (taiji), por sua vez, dá origem aos dois elementos yin e yang, sendo que, estes, produzem 4 fenómenos: o tai yin (ou grande yin, cujo significado simbólico remete para a lua), o shao yin (ou menor yin), o tai yang (ou grande yang, cujo significado remete para o sol) e o shao yang (ou menor yang). Estes 4 fenómenos interagem formando os 8 trigramas (baguá) que, quando desmultiplicados, permitem obter os 64 hexagramas (liushisigua) que sustentam o I Ching.

A ideia subjacente ao balanço dinâmico de opostos e de que a relação entre eles constitui um sistema de evolução de acontecimentos, como um processo e uma mutação, sustenta e fundamenta o conceito central do I Ching enquanto sistema de mudança. O I

Ching é a manifestação e alegoria desta mutação; da permanente dança cósmica entre o equilíbrio de opostos que representa o universo, o Homem e a sua vida enquanto ciclo. Assim, o universo é uma massa de energia em constante transformação e mutação, sendo este representado pela estrutura cíclica do I Ching e dos hexagramas que o compõem.

O I Ching regista ainda fantásticos paralelismos com a ciência. O matemático, cientista e filósofo Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), fascinado pela obra, estabeleceria com sucesso uma relação entre o I Ching e o sistema binário que ele mesmo criara. Tendo atribuído a 1 a representação de linha e a 0 a representação de linha interrompida, Leibniz apercebeu-se de que o conjunto de 6 linhas interrompidas, ou seja, 6 zeros, formariam o hexagrama Kun (terra), sendo que, em linguagem binária 000000 = zero e que, por exemplo, o conjunto de 6 linhas, ou seja 6 uns, formariam o hexagrama Chien (céu), sendo que, em linguagem binária 111111 = 63. Seria encontrado, deste modo, o princípio daquela que viria a ser a base da computação, séculos mais tarde. O I Ching não ficaria apenas pela sua relação com o sistema binário.

Era genericamente consensual, até ao início do séc. XIX, ter-se uma representação da matéria enquanto algo desprovido de transformação. A transformação ocorrida resultava do fenómeno Deus e de um sistema de imposição exterior à própria existência do universo. Seria pela mão de cientistas como Albert Einstein (1879-1955), que se debruçaria sobre a mudança de energia em matéria e matéria em energia, de James Clerk Maxwell (1831-1879), cujo trabalho evidenciou o estudo das ondas eletromagnéticas e de como um campo elétrico é associado a um campo magnético, e de Niels Bohr (1885-1962), lançando as bases e raiz da física quântica, particularmente, fundamentando o princípio da complementaridade, que resultariam evidências científicas de que as partículas que constituem o universo estão em contínua transformação, logo, em plena mutação e que o mundo subatômico se rege pela movimentação dos opostos.

Refira-se outra curiosidade (?), seria lançado em 1973 a obra *The I Ching and the Genetic Code*, pela mão de Martin Schonberger. O livro retrata a relação entre os 64 hexagramas e as 64 combinações possíveis das proteínas do código genético humano. Por fim, e mais uma vez provendo uma relação de curiosidade, é possível recordar um princípio físico e químico, cuja expressão que o celebrou, faz enorme sentido quando aplicada ao I Ching. Tal princípio é conhecido por lei da conservação de massas ou lei de Lavoisier (1774) e este afirma que: "Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma".



João Azevedo é fundador da Tao Portugal, um projeto independente de promoção da sabedoria taoísta em Portugal e atua como investigador e divulgador através de palestras, cursos e criação de artigos. Foi introduzido ao taoísmo, no final dos anos 90, pelo mestre Wu Tian Shen da 63ª geração da tradição Zhengyi. Atualmente é aluno do mestre Tian Chong Shan (atual presidente do Templo da Pureza e do Silêncio, vice-presidente da Associação de Taoísmo de Espanha), da 26ª geração da tradição Longmen/Porta do Dragão, da escola Quanzhen.

Contato: taoportugal@gmail.com
 Facebook: www.facebook.com/tao.portugal
 Website: www.taoportugal.wixsite.com/taoportugal

1 A citação apresentada resulta da tradução do prefácio de Jung, datado de 1949, da edição Bollingen Series XIX, Princeton University Press, 1972, disponível em Wilhelm, R. (2006). *I Ching: O livro das mutações*. Brasil: Pensamento, p. 26. Do enquadramento filosófico e da ciência

Receptividade, serenidade e remoção de impedimentos na busca do conhecimento

Por: Ernani Franklin

REMOÇÃO DE IMPEDIMENTOS

Para se alcançar o conhecimento é necessário um método. Para se obter o conhecimento correto deve-se adotar o método correto. A remoção de impedimentos e distrações será discutida inicialmente.

A remoção de impedimentos foi inicialmente mencionada por Chuang Tzu. No período Pré-Qin [anterior a 221-206 a.c.] haviam Cem Escolas de Pensamento, que se consideravam corretas diante das demais, ditas incoerentes. Chuang Tzu disse:

“O país sofre perturbações. Os sábios não se manifestam e a moralidade difere entre os cidadãos. Alguns são complacentes com seu conhecimento parcial. Ouvidos, olhos, nariz e boca têm suas funções mas não se harmonizam. De modo semelhante os filósofos se especializam em determinados temas mas não conseguem abranger tudo. { Chuang Tzu, “Tudo sob o Céu”}

Para Chuang Tzu, as escolas de pensamento expressavam visões razoáveis mas revelavam apenas a verdade parcial. Consideravam ter compreendido toda a verdade e que estavam certos e os outros equivocados, isso significava dogmatismo ou “Qu”, conforme o termo usado por Chuang Tzu. O que causava o dogmatismo? Chuang Tzu atribuía isso à compreensão parcial do conhecimento. Ele exemplificou:

“Não se pode falar sobre o mar com uma rã no poço, pois ela está limitada em seu ambiente. Não se pode falar sobre gelo com um inseto de verão, pois ele está limitado pela estação. Não se consegue falar sobre o Tao com um homem do campo, pois ele está limitado por sua [pouca] educação.” {“Qui Shui”}

Aqui Chuang Tzu apontou a rã no poço, o inseto no verão e o camponês como representativos de um pensamento unilateral restrito. Pelo fato do dogmatismo ser prevaLENcente na sociedade e na história chinesa, o pensamento de Chuang Tzu era de grande valor.

Mais tarde Xun Zi expressou uma visão profunda sobre a remoção de impedimentos. No texto “Remoção de Obstruções”, Xun Zi propôs de início a seguinte ideia: “A falha humana mais comum é ser limitado pelo conhecimento parcial e pela inconsciência da completa verdade.” Observa-se que Xun Zi absorveu e ampliou o pensamento de Chuang Tzu. Xun Zi disse: “O que causa obstruções?” Desejo, ódio, enxergar só o começo, enxergar só o final, ver só o que se encontra distante, ou apenas o que está próximo, [apenas] conhecimento profundo, [apenas] conhecimento superficial, considerar somente o passado, e considerar só o presente.” Em suma: “Existem diferenças entre os objetos no mundo, que geram obstruções [de percepção]. Essa é uma falha no conhecimento humano.” Xun Zi também criticou o impedimento decorrente da unilateralidade [ou parcialidade]: “Mo Zi [Mo Tzu] valoriza a prática mas negligencia a teoria; Song Zi [

Song Tzu] enfatiza a situação mas desconsidera o conhecimento; Hui Zi { Hui Tzu] considera a linguagem mas não valoriza a prática; Chuang Zi [Chuang Tzu] enfatiza o Tao mas negligencia o humano.” Então, como se poderia evitar a unilateralidade? Xun Zi disse: “O sábio compreende o malefício da unilateralidade e a obstrução no pensamento, de forma que ele desaprova tanto uma coisa quanto a outra, não superestima nem o começo nem o fim, não salienta nem o distante nem o próximo, não superestima nem a profundidade nem a superficialidade, e não enfatiza nem o passado nem o presente”.

A ideia central resumia-se em “relacionar ambos os aspectos e estabelecer um critério”, ou seja, a multilateralidade [pluralidade] do conhecimento.

RECEPTIVIDADE E SERENIDADE

Para alcançar o correto conhecimento deve-se concentrar a atenção ou realizar aquilo que os antigos filósofos chineses denominavam de receptividade e serenidade.

Lao Tzu inicialmente observou a importância da receptividade e da serenidade. Ele salientou que “Deve-se remover a distração do coração dissimulada pelo mundo secular” {Lao Tzu, cap. 10} de modo a “alcançar a receptividade e serenidade na mente { cap. 16} . Chuang Tzu aceitou a ideia de Lao Tzu e enfatizou a “serenidade da mente” { Xiu Zhai} e a “atitude de esquecer quando sentar” {Zuo Wang} [Sentar na calma / método taoista de meditação] . Chuang Tzu disse :

“ Tao valoriza a receptividade {Xu}. Receptividade significa serenidade na mente. “ { Chuang Tzu, “ Conduta na Sociedade }

“ Zuo Wang significa esquecer seu corpo e abandonar sua sabedoria para romper as amarras do físico e mental a fim de alcançar o Tao” { Chuang Tzu, “ O Grande e Honorável Mestre”}

Xun Zi examinou a importância da receptividade e serenidade para o conhecimento de um modo mais profundo. Ele propôs a ideia ou método de “observar objetos com receptividade, serenidade e concentração” { Xu Yi Er Jing } . Ele explicou:

“ Como poderá o ser humano entender o Tao? Com o coração. Como o coração poderia conhecer o Tao? Com receptividade, serenidade e concentração. Receptividade significa a habilidade que se tem de absorver conhecimento. Serenidade significa o estado mental tranquilo. Concentração significa que se deve focar em uma só coisa.” { Xun Zi, “ Removendo Obstruções” } .

“ A atitude de receptividade, serenidade e concentração representa o grande despertar.” { Removendo Obstruções }

Além disso, a postura de receptividade, serenidade e concentração consistia no método básico para alcançar o Tao: “Aquele que busca mas não alcançou o Tao dependeria do estado de

receptividade, serenidade e concentração.” { Removendo Obstruções } . Em resumo, apenas por meio da atitude de receptividade , serenidade e concentração alguém poderia compreender o mundo adequadamente.

Receptividade e serenidade poderiam ser considerados conceitos importantes no Budismo. O Budismo buscava o desapego da realidade, que propunha que se deveria realizar a verdade no estado de pureza. O modo básico de acalmar as pessoas era a meditação. A meditação permitia que as pessoas se acalmassem, removessem distrações e atingissem a sabedoria. Isso se assemelha ao Zuo Wang e Xin Zhai proposto por Chuang Tzu. De forma semelhante, Hui Yan, um monge na dinastia Jin Oriental, propunha a “igual importância do Zen e da sabedoria”. Zhi Yi, um monge budista na dinastia Sui, sugeria a “meditação por meio da serenidade e observação”. Na dinastia Song, a escola Cheng-Zhu salientava a serenidade como uma etapa importante do [auto] cultivo. Na sua teoria do “cultivo via concentração” { Zhu Jing Han Yang} o ponto chave de Jing era a serenidade. Por exemplo, Zhu Xi disse:

“ Jing { serenidade} significa que deve-se restringir o desejo e o comportamento de modo que não se distraia ou caia na indulgência.” { Palavras de Zhu Xi, vol. 12}

“ Jing { serenidade} é o estado no qual alguém sempre se mantém consciente .” { Palavras de Zhu Xi, vol. 62}

Ficou evidente, portanto, que os caminhos básicos para se alcançar o conhecimento em diferentes filosofias eram consistentes entre si.

Fonte: “Philosophy” / Wu Chun em Chinese Culture / China Intercontinental Press/ Pags. 209 - 212



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



Fale com a gente:

grupotaichipailin.ba@gmail.com

A sua referência desde 2011

Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志



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

Mais moderna e adequada aos padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



www.ebramec.com.br/revistas

Medicina Chinesa na Dinastia Song

Por: Gilberto Antonio Silva

Entender a evolução da Medicina Chinesa dentro dos aspectos históricos nos ajuda a expandir nossa visão sobre esse método terapêutico. Ela permite que tenhamos uma percepção mais exata da grandeza e carga de autoridade que apenas um sistema com milênios de desenvolvimento pode ter.

Dentro dessa cronologia extensa, três momentos ganham destaque:

- **Dinastia Han (206 a.C.-220):** Formulação dos princípios fundamentais e Produção dos principais textos. O Huangdi Neijing (Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo), uma das principais obras da Medicina Chinesa, possui uma versão encontrada nas escavações da Tumba de Mawangdui, selada em 186 a.C.. O Nan Jing (Clássico das Dificuldades) surge por volta do século I de nossa era e o Shennong Bencao Jing (Clássico da Medicina Herbalista) por volta do final da dinastia. Outras obras importantes surgem nesse período, justamente por compreender já toda a estrutura teórica da Medicina Chinesa como os conceitos de Yin/Yang, Cinco Movimentos, Oito Trigramas, Qi e estudos detalhados de herbologia.

- **Dinastia Song (960-1279):** Retomada da Medicina Chinesa clássica e sua expansão, que veremos em maiores detalhes neste artigo.

- **Final da Dinastia Qing (1850-1911):** Introdução na China dos conceitos médicos ocidentais. Isso foi crucial para que a Medicina Chinesa se entendesse com a medicina ocidental (na medida do possível) e proporcionasse uma compreensão maior da técnica chinesa por parte dos próprios ocidentais. Um exemplo dessa ligação é a obra Weisheng Shenglixue Mingzhi (Explicações Claras sobre a Fisiologia e o Cultivo da Vida), do famoso alquimista taoista Zhao Bichen, escrita no início do século XX. Essa obra trata de alquimia interna taoista levando em consideração os aspectos fisiológicos apresentados pela medicina ocidental. Mas o próprio termo Weisheng (“proteção da vida”) aparece primeiramente em uma obra da Dinastia Song.

Para se compreender as profundas mudanças que a Dinastia Song empreendeu na cultura da China, é recomendável que tenhamos um vislumbre de sua antecessora principal, a Dinastia Tang ¹



Homem de Bronze, primeiro manequim mostrando a localização de pontos de acupuntura

¹ Entre as dinastias Tang e Song existe o Período das Cinco Dinastias (908-960), que foi caracterizado por uma sucessão de imperadores mal estruturados e reinos efêmeros, que durou pouco mais de 50 anos no total. Em virtude da confusão reinante e da abissal diferença com as dinastias de maior importância, não abordaremos esse período.

Dinastia Tang (618-906)

A Dinastia Tang levou a China a um período de prosperidade e crescimento jamais visto em toda a sua história anterior, por isso sendo conhecida como “Idade de Ouro da China”.

Fez grandes inovações e aperfeiçoou o sistema administrativo herdado dos Sui, dividindo a China em dez estados, de acordo com a topografia de cada região, de modo que o governo ficasse mais preciso ao lidar com problemas regionais. Também aperfeiçoou o sistema de exames imperiais para funcionários, criado na Dinastia Han, através do qual se montava o corpo dirigente da burocracia governamental. Os exames eram abertos e gratuitos e toda a população poderia participar, do menigo ao príncipe.

A diplomacia se tornou refinada e uma grande arma dos Tang, que os levou a criar fortes vínculos com Coréia, Japão, Índia, Paquistão, Afeganistão, Irã e Arábia. O Japão, principalmente, fez grandes intercâmbios culturais com os Tang, sendo dessa época a chegada da escrita por ideogramas (kanji) ao país nipônico e a espada que se tornaria a temida arma dos Samurai - a Katana. O Karatê, arte marcial japonesa de origem okinawana, era escrito com os ideogramas significando “Mãos Chinesas”, onde “chinês” era escrito como “Tang”².

Houve grande desenvolvimento da pesquisa histórica e da literatura, e a entrada na China de religiões da Ásia Central, principalmente o Islamismo. Também foi o ápice do Budismo na China, embora o Taoísmo fosse a religião principal e todos os seus imperadores (exceto um) fossem taoístas.

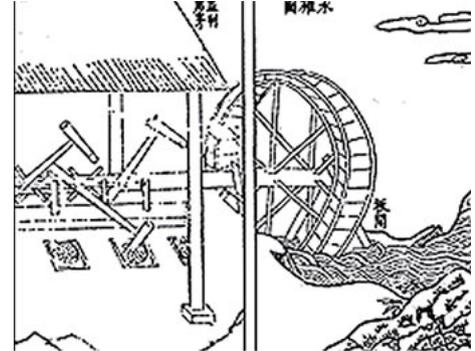
O desenvolvimento e fortalecimento da administração imperial e a expansão da cultura chinesa abriram as portas para uma das mais extraordinárias e poderosas dinastias da história chinesa: os Song.

Dinastia Song (960-1279)

A principal característica desta dinastia foi quebrar um paradigma muito importante na cultura chinesa, o da tradição acima de tudo. Os chineses sempre evocaram grandes imperadores do passado e figuras ilustres como fomentadores do conhecimento - muitos livros escritos eram creditados a Huangdi ou outro ilustre patriarca, ou um Mestre que o autor teve, como homenagem. Isso atrapalha bastante a definição de autoria de vários tratados e obras importantes até os dias atuais. Essa vinculação ao passado e a ideia de que a tradição impera, fortalecida pelas ideias confucionistas, foi abrandada nesse período marcado por revoluções culturais e científicas e a busca pelas novidades. Nada estava fora do arrojo desse tempo, como a descoberta da declinação magnética da Terra e relações matemáticas da circunferência por Shen Kuo e a redação de Zi Zhitongjian, obra sobre história cronológica com 294 volumes e abrangendo 1362 anos de história, escrita por Sima Junshi ao longo de 19 anos. A China deixava os resquícios quase medievais e se tornava uma nação moderna.

1ª Revolução Industrial

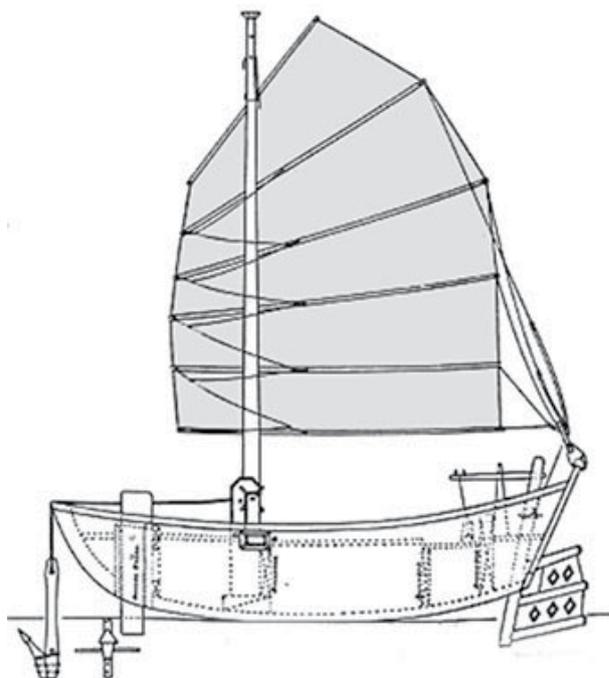
Os avanços científicos e técnicos foram tão extraordinários que muitos autores colocam a Dinastia Song como mentora da Primeira Revolução Industrial. Existiam verdadeiras fábricas manufatureiras com máquinas movidas a força hidráulica. Moinhos



Tecnologia dos Song: à esquerda, bomba d'água para irrigação; acima, moinho com marteletes em série usando força hidráulica

podiam produzir muito mais com máquinas que moviam vários braços de pilão ao mesmo tempo. Os alto-fornos (invenção chinesa do século I a.C.) funcionavam constantemente, produzindo ferro e aço com ventilação automática. Em 1078 os chineses produziram 125.000 toneladas de ferro, enquanto a Inglaterra levou 700 anos para atingir a produção de 76.000 toneladas no século XVIII. Existia a perfuração e extração de gás natural para aquecimento e iluminação.

Na metalurgia, arte que dominaram como ninguém, foram pioneiros na produção e utilização do zinco, metal importantíssimo mesmo hoje em dia. Moedas cunhadas entre 1094 e 1098 são descritas na história chinesa como tendo 4 partes de cobre, 2 partes de chumbo e uma parte de zinco. Uma análise moderna mostrou que elas possuíam 55% cobre, 26% chumbo e 13% zinco, confirmando a exatidão da fórmula chinesa. A primeira descrição do Zinco na Europa é do século XVI e seu processo industrial remonta ao início do século XVIII quando um inglês, Isaac Lawt, esteve na China aprendendo a técnica de refino de zinco, retornando à Europa em 1740. Mas a primeira produção industrial do metal na Europa só ocorreu em 1799, na Alemanha.



Juncos com tecnologias Song: leme de popa vertical com furos de passagem (adotado pelos europeus em 1900) e compartimentos estanques

² O Mestre Gichin Funakoshi (1868-1957) popularizou uma mudança neste ideograma a partir de 1936, de 唐 para 空, cuja pronúncia é a mesma porém significa “vazio” ao invés de “chinês”, passando o Karatê a ser traduzido como “Mãos Vazias”.

A tecnologia naval avançou consideravelmente. Foram desenvolvidos novos modelos de leme vertical na popa (utilizados pelos europeus nas caravelas 400 anos depois), a bússola magnética naval e compartimentos estanques que permitiam a um barco navegar mesmo com o casco rompido em alguma extensão. Esses compartimentos eram utilizados para transportar diversos produtos sem que houvesse contato entre eles, o que ajudava a impedir que odores e propriedades indesejáveis passassem de um produto para o outro, especialmente o chá, que era muito sensível a contaminações.

Economia

A prosperidade da Dinastia Song e sua incrível ânsia de inovações se fez sentir também na área econômica. Para fomentar o comércio marítimo criaram o Bureau de Navegação Mercante, que levou a China a dominar a chamada “Rota da Seda Marítima”, abrangendo o Mar da China e o Oceano Índico até a costa da África Oriental e a área da Península Arábica. A tecnologia naval avançada desenvolvida neste período juntamente com a expansão comercial marítima foram os grandes responsáveis pelo posterior desenvolvimento das Grandes Navegações chinesas com o Almirante Zheng He, na Dinastia Ming. Para defender esse comércio marítimo, a Dinastia Song criou doze bases navais costeiras equipadas com juncos de guerra armados com o melhor da tecnologia militar chinesa, que incluíam catapultas, lança-chamas e lança-foguetes.

Passaram a usar largamente o papel-moeda e várias de suas cidades contavam com mais de um milhão de habitantes, sendo a população de uma única destas cidades superior a toda a população urbana da Europa somada.

Com a expansão do conceito de propriedade privada da terra, elaborada durante os Han, a negociação da colheita em mercados e novas tecnologias agrícolas como irrigação e drenagem e o uso de hidrovias, houve uma alta produtividade e grande rentabilidade agrícola.

Foi a época do início sólido da impressão de livros. Das primeiras impressões primitivas em blocos de madeira descobertas em 1974, em uma escavação de Xi'an, a tecnologia avançou até que Bi Sheng (990–1051) desenvolvesse os tipos móveis para impressão por volta de 1040, 400 anos antes de Gutemberg. Durante a Dinastia Song a impressão de livros se popularizou e edições eram impressas em grandes tiragens contando dezenas de milhares de exemplares. Isso causou grande impacto cultural, especialmente na Medicina Chinesa.

Medicina Chinesa na Dinastia Song

A Dinastia Song mudou o panorama existente da Medicina Chinesa existente então e lançou as bases para a medicina que conhecemos hoje.

Existia um maior interesse por parte dos Imperadores pela Medicina Chinesa, o que elevou seu conceito perante a aristocracia e os intelectuais. Há uma retomada da Medicina Clássica, baseada nos grandes tratados e na diferenciação de síndromes – o aumento da quantidade de livros necessitou de explicações teóricas mais aprofundadas sobre seus princípios.

Também a corte imperial Song procedeu a revisões e compilações de trabalhos sobre matéria médica, que posteriormente eram rediscutidos e revisados. A padronização, revisão e divulgação das obras expandiram o conhecimento médico e cristalizaram um modelo de medicina que ainda permanece

atuante. Começaram por promover educação médica e exames de proficiência oficiais, levando ao estabelecimento de um sistema de educação e de exames regulares para os médicos. A movimentação dos oficiais-acadêmicos se manifestou na criação de uma matriz de escritórios imperiais “para beneficiar as pessoas”, como uma farmácia imperial, hospitais públicos e cemitérios para indigentes.

Wang Weiyi, médico imperial, escreveu “Esquema dos Pontos de Acupuntura - Figura de Cobre” em 1026. Com base nesse trabalho, em 1027 são confeccionadas duas figuras de bronze, trazendo na parte interior os órgãos do corpo humano e na exterior os meridianos e pontos de acupuntura. São os lendários “homens de bronze”, os primeiros modelos anatômicos de pontos de acupuntura.

Na área de pesquisas, Song Si escreve “Registro dos Casos Falsos”, sobre fraudes na medicina. Yang Jie e Zhang Ji observam autópsias e colocam os pontos de acupuntura em uma localização anatômica mais precisa. Note-se que nessa época os trabalhos com corpos humanos eram proibidos na Europa e muitas pessoas hoje acusam erroneamente os antigos chineses de não conhecerem anatomia.

No Século XII surge um texto contendo o Ba Duan Jin (Exercício dos Oito Brocados de Seda), um método de Qigong que se tornaria famoso e muito conhecido, evidenciando o cuidado com a prevenção de doenças através de exercícios terapêuticos.

O surgimento de várias obras impressas deram um salto na farmacologia chinesa. O número de ervas medicinais catalogadas



Jingshi Zheng Lei Beiji Bencao, impressão da época

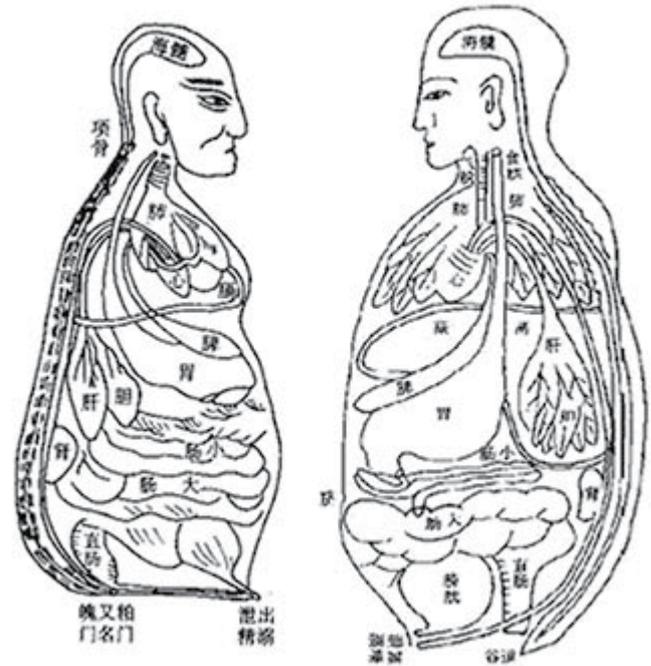
mais que duplicou se comparado à Dinastia Tang. A obra *Nova Matéria Médica Revisada (Xinxiu Bencao)*, editada em 659, traz 850 drogas diferentes enquanto o livro *Matéria Médica Classificada dos Clássicos Históricos para Emergências (Jingshi Zheng Lei Beiji Bencao)*, de 1116, traz 1748 drogas catalogadas.

Como possíveis causas para essa dramática mudança podemos citar a ampliação do comércio interno e externo e aumento crescente da população, com migração para novas áreas ao sul. Essa expansão demográfica rumou para regiões com problemas de saúde até então desconhecidos, causados pela regionalidade e por condições climáticas diferentes como temperaturas mais elevadas e maior umidade. Isso forçou a medicina a buscar novas fórmulas herbais e novos tratamentos utilizando os textos clássicos como referência.

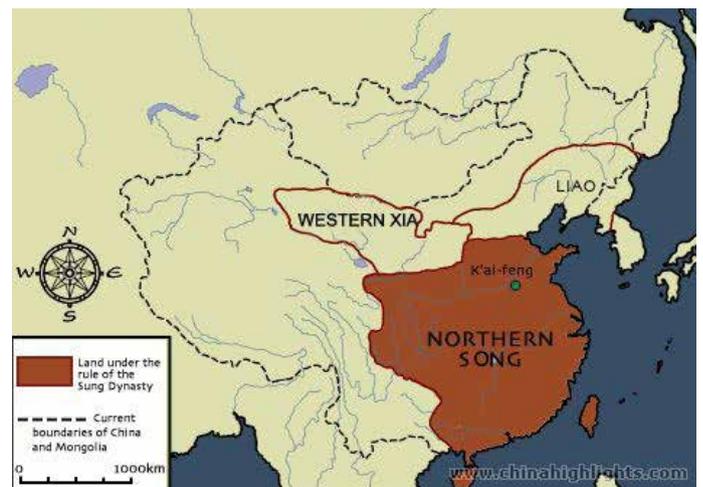
As fórmulas herbais também mudaram em componentes e dosagens, tornando seu uso mais generalizado. No final dos anos 1970 o pesquisador Miyashita Saburo analisou o tratamento para doenças ocidentais, tais como a malária, icterícia, bócio, diabetes mellitus, disenteria, insanidade, e até mesmo o resfriado comum, do século III ao século XIX. Ele descobriu que os medicamentos prescritos para os diversos problemas haviam mudado apenas uma vez no decurso de dezesseis séculos, justamente durante a Dinastia Song. Tanto os ingredientes e as dosagens das fórmulas permaneceram quase inalterados desde os primeiros formulários existentes até os do século XII, passando depois a vigorar com a mesma consistência até o século XIX. Claro que novas fórmulas e ervas foram acrescidos, mas as “fórmulas clássicas” permaneceram inalteradas, sendo a Dinastia Song um divisor de águas na Medicina Chinesa.

Conclusão

A Dinastia Song marca uma mudança concreta na civilização chinesa, que alcançou a marca de 100 milhões de habitantes, expandindo-se para além do Rio Yangzi até as províncias de Fujian, Guangdong, Jiangxi, e Hunan. As modernas técnicas agrícolas aliadas ao cultivo do arroz, abundante nas regiões meridionais, permitiram um crescimento tecnológico marcante, desenvolvendo novas técnicas para resolver novos problemas e desafios, inclusive na Medicina Chinesa. A sistematização, revisão e divulgação deste conhecimento médico pela impressão desenvolveram uma cultura terapêutica que mostra sua influência mil anos depois. Ainda somos todos descendentes dos Song.



Mapa dos órgãos internos



Mapa da última fase da Dinastia Song, já com predomínio do sul da China



Gilberto Antonio Silva - Jornalista, Escritor e Terapeuta especializado em Medicina Chinesa. Estuda e pratica Filosofia e Cultura Oriental desde 1977, sendo autor de 14 livros, a maioria sobre Taoísmo e Cultura Chinesa. É um dos mais importantes pesquisadores e divulgadores do Taoísmo no Brasil e criador do TaoQi. Atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da revista Daojia, sobre Taoísmo e cultura chinesa. Site: www.laoshan.com.br

CHENG MAN-CHING

Um Ícone do Tai Chi Chuan



Cheng Man-ch'ing, também grafado como Cheng Man-Ching ou Zheng Manqing (29 de julho de 1902 - 26 de março de 1975) foi um notável especialista chinês em Tai Chi Chuan, Medicina Chinesa, e nas chamadas Três Perfeições: caligrafia, pintura e poesia. Ele nasceu em Yongjia (atual Wenzhou), província de Zhejiang, República da China. Seu nascimento foi no 28º ano do reinado do imperador Guangxu, 6º mês, 25º dia, o que corresponde a 29 de julho de 1902. Cheng morreu em 26 de março de 1975; seu túmulo está perto da cidade de Taipei (Taiwan). Por causa de suas habilidades nessas cinco áreas, consideradas entre algumas das habilidades tradicionais e passatempos de um estudioso confucionista, ele era muitas vezes referido como o "Mestre das Cinco Excelências". Como ele tinha sido professor universitário, seus alunos o chamavam de "Professor Cheng".

Vida

O pai de Cheng morreu quando ele era muito jovem. Por volta dos nove anos de idade, Cheng foi atingido na cabeça por um tijolo caindo ou uma telha, e ficou em coma por um curto período de tempo. Ele se recuperou lentamente, e se tornou aprendiz de um artista bem conhecido, Wang Xiangchan, na esperança de que trabalhos simples como moagem de tinta o ajudariam a recuperar sua saúde. Depois de alguns anos seu professor o liberou para que ganhasse a vida com a pintura. A tia de Cheng, Chang Kuang, também conhecida pelo seu nome artístico de Hongwei Laoren, era uma pintora bem conhecida.

Durante a infância de Cheng, sua mãe o levou para encontrar plantas medicinais e lhe ensinou os fundamentos da medicina herbal tradicional chinesa.

Cheng ensinou poesia e arte em várias faculdades de ponta em Beijing e Shanghai e foi um artista de sucesso. Aos dezenove anos

foi professor de poesia em uma escola de arte muito estimada em Beijing. Mais tarde, em Shanghai, ele se familiarizou com figuras influentes, incluindo Wu Changshi, Cai Yuanpei, Zheng Xiaoxu, Xu Beihong e Zhang Daqian.

Em seus vinte anos desenvolveu uma doença de pulmão. Doente a ponto de tossir sangue, ele começou a praticar Tai Chi Chuan mais diligentemente para ajudar na sua recuperação. Cheng aposentou-se do ensino e dedicou-se por diversos anos ao estudo do Tai Chi Chuan, da Medicina Tradicional Chinesa e da literatura. Além de sua instrução de infância, Cheng Man-ch'ing recebeu treinamento médico chinês formal. Enquanto ele estava ensinando pintura em uma escola de arte de Shanghai, um de seus amigos ficou doente e foi incapaz de encontrar alívio. Cheng Man-ch'ing escreveu uma receita complexa para seu amigo, que tomou o remédio e se recuperou totalmente. Em seu livro de memórias ele conta que um médico tradicional aposentado chamado Song You-an se deparou com a prescrição e exigiu ser colocado em contato com a pessoa que a escreveu, já que a sofisticação e erudição da prescrição mostravam talento e competência excepcionais. Como a guerra rompesse através da China naquele tempo, levou diversos anos antes que Cheng Man-ch'ing pudesse se encontrar com o médico para estudar. Com Song, Cheng recebeu instruções e tornou-se mais familiarizado com a farmacopeia chinesa.

Por volta de 1930 Cheng conheceu o famoso Mestre Yang Cheng-fu (1883-1936), com quem começou a estudar o estilo Yang de Tai Chi Chuan, até Mestre Yang morrer. Enquanto as datas exatas do estudo de Cheng com Yang não são muito claras, um dos estudantes superiores de Yang, Chen Weiming, escreveu que Cheng estudou seis anos com Yang. Cheng, de acordo com o filho de Yang, Zhenji, na verdade escreveu o segundo livro de Mestre Yang, Essência e aplicações de Tai Chi Chuan ou A Substância

e Aplicação de Tai Chi Chuan (Taijiquan tiyong quanshu, 1934), para o qual Cheng também escreveu um prefácio e provavelmente providenciou as dedicatórias caligráficas.

Cheng ensinou Tai Chi Chuan, praticou medicina e continuou sua prática artística na província de Sichuan durante os anos da Guerra Sino-japonesa. Neste período, aos 32 anos, ensinou Tai Chi Chuan na Academia Militar Central (antiga Academia Militar Huang-po, equivalente a West Point nos Estados Unidos). Em 1946 ele havia desenvolvido uma versão de 37 movimentos significativamente abreviada da forma tradicional de Yang. Ele escreveu o manuscrito para seu livro Treze Capítulos durante este período, e mostrou-o ao seu colega mais velho, Chen Weiming, que lhe deu seu imprimatur

Mudou-se para Taiwan em 1949 e continuou sua carreira como médico e como professor de sua nova forma de Tai Chi Chuan, bem como praticando ativamente pintura, poesia e caligrafia. Ele publicou 13 Capítulos de T'ai Chi Boxe de Cheng em 1950, que foi traduzido para o Inglês duas vezes. Ele começou a Shih Chung T'ai Chi Association em Taipei, onde muitos estudantes agora bem conhecidos treinaram com ele, como Benjamin Lo, Liu Hsi-heng, Hsu I-chung, Dr. Qi Jiang Tao, Robert W. Smith, T. T. Liang, William C. C. Chen, Huang Sheng Shyan e outros. Embora ele não gostasse de divulgar, Cheng serviu como um dos professores de pintura de Soong Mei-ling (Madame Chiang Kai-shek), a quem ele ensinou a pintar lótus; e serviu como médico pessoal do Presidente Chiang Kai-shek em Taiwan e talvez anteriormente.

Em 1964 Cheng mudou-se com sua família (Madame Cheng, dois filhos e três filhas) para os Estados Unidos, onde lecionou na New York T'ai Chi Association na Canal Street, 211, em Manhattan. Ele então fundou e lecionou na escola Shr Jung T'ai Chi na chinatown de Nova York, com a ajuda de seus seis alunos seniores americanos, conhecidos como "Big Six": Tam Gibbs, Lou Kleinsmith, Ed Young, Mort Raphael, Maggie Newman e Stanley Israel. (Alguns estudantes dessa época dizem que havia os Cinco Estudantes Seniores, mais Stanley Israel em segundo nível). Mais tarde, estudantes/assistentes eram conhecidos como "the Little Six": Victor Chin, Y Y Chin, Jon Gaines, Natasha Gorky, Wolfe Lowenthal, e Ken VanSickle. Em Taiwan os alunos de Cheng continuaram a dirigir a escola em sua ausência. Operou inicialmente sob a direção de Liu Hsi-heng. Hsu I-chung é o atual diretor.

Enquanto vivia em Nova York, Cheng muitas vezes passava várias horas no início da tarde estudando ou dando aulas para três ou quatro alunos na C. V. Starr East Asian Library, na Universidade de Columbia, geralmente em um pequeno loft com painéis de mogno acima do andar principal. Para relaxar, ele cultivava orquídeas. Em 1967, em colaboração com Robert W. Smith e T. T. Liang, Cheng publicou "T'ai Chi, the Supreme Ultimate Exercise for Health, Sport and Self-defense" (T'ai Chi, o Exercício Supremo Final para a Saúde, o Esporte e a Autodefesa) que foi seu segundo livro sobre Tai Chi em inglês. Ele escreveu mais de uma dúzia de outros livros sobre uma grande variedade de assuntos, incluindo o I Ching, o Tao Te Ching, os Analectos de Confúcio, livros de poesia, ensaios, medicina e coleções de arte. Cheng também produziu vários filmes sobre Tai Chi Chuan e algumas



de suas aulas e palestras foram gravadas e nos últimos anos lançadas em DVD.

O Tai Chi Chuan de Cheng Man-ch'ing

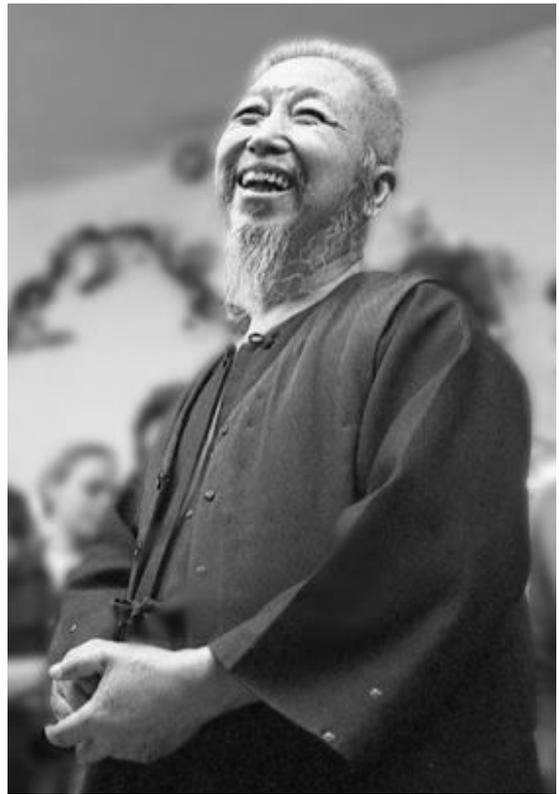
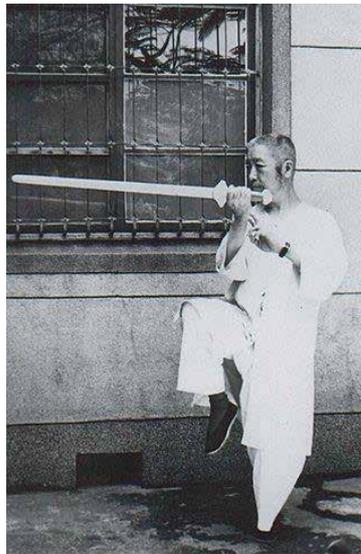
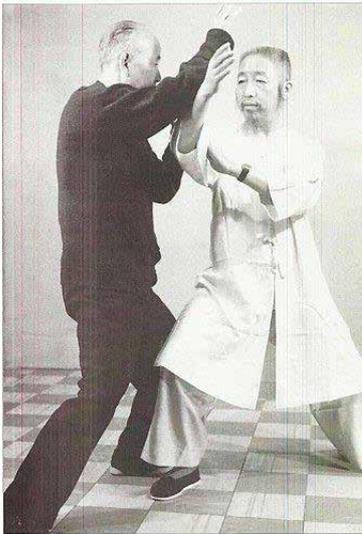
Cheng Man-ch'ing é mais conhecido no Ocidente por seu Tai Chi Chuan. A seguir estão algumas das características de sua forma curta estilo Yang.

- Elimina a maioria das repetições de determinados movimentos do formulário longo de Yang.
- Leva cerca de dez minutos para praticar em vez dos vinte a trinta minutos da forma longa Yang
- A mão e o pulso são mantidos abertos, mas relaxados, no que Cheng chamou de formação "Fair Lady's Hand" (em oposição à formação mais reta "azulejo chinês" do estilo Yang)
- As posturas de forma não são tão expansivas quanto a forma de Yang Chengfu
- As posturas de Cheng são executadas no estilo "frame médio", que muda o movimento dos pés comparado com a versão de Yang.
- Utilizou o conceito de "virar e retornar" em que o impulso de um movimento inicia o próximo.

Essas mudanças permitiram que Cheng ensinasse um número maior de alunos em um tempo mais curto. Sua forma abreviada tornou-se extremamente popular em Taiwan e na Malásia, e ele foi um dos primeiros mestres chineses a ensinar Tai Chi Chuan publicamente nos Estados Unidos. Seus alunos continuaram a espalhar sua forma ao redor do mundo.

Cheng rejeitou a denominação "Forma Curta do Estilo Yang" para caracterizar seu Tai Chi. Quando pressionado sobre o assunto, ele chamava sua forma "Tai Chi em 37 Posturas do Estilo Yang".

No entanto, as posturas em sua forma são contadas de forma diferente daquelas na forma de Yang Chengfu. Na forma mais antiga, cada movimento conta como uma postura, enquanto que na forma Cheng as posturas são contadas apenas na primeira vez que são realizadas, e raramente ou mesmo nunca quando elas são repetidas. Além disso, certas posturas que aparecem na forma Cheng nem são contadas. Essas diferenças na forma como as posturas são contadas levaram alguns praticantes de Cheng, como William C. C. Chen, a caracterizar suas próprias formas como superiores a 70 "movimentos" e, de fato, após uma comparação próxima com a forma de Yang Chengfu, as posturas de Cheng, se contadas da mesma forma que os de Yang, teriam um número acima de 70. Além disso, não há nada no ensino de Cheng para proibir um praticante de seu estilo de repetir qualquer número de movimentos mais vezes do que eles são repetidos na forma de Yang Chengfu.



variedade desde lutadores experientes aos hippies de cabelos longos daqueles dias, provou-se controverso com a associação chinesa que tinha patrocinado inicialmente sua mudança para Nova Iorque. Em um momento, quando Cheng estava fora do país, os membros da Associação trancaram os estudantes ocidentais para fora da escola em Canal Street. Informado disso, Cheng instruiu Ed Young a encontrar um novo local. Após seu retorno a Nova York, Cheng lecionou no novo local, Rua Bowery 87, enviando uma mensagem inconfundível de inclusão e rejeitando o isolamento que era tradicional na comunidade chinesa de artes marciais.

As mudanças de Cheng na forma do estilo Yang nunca foram reconhecidas oficialmente pela família de Yang e (talvez em parte por causa da popularidade continuada da forma encurtada de Cheng) seu estilo é ainda uma fonte de controvérsia entre alguns praticantes do Tai Chi Chuan. Do próprio ponto de vista de Cheng, a aprovação de seu discípulo irmão mais velho Ch'en Wei-ming foi todo o reconhecimento que ele precisava, já que naquela época Yang Chengfu estava morto e toda a geração atual de líderes Yang eram juniores para ele.

Legado

O legado de Cheng Man-ch'ing inclui muitas centenas de escolas ao redor do mundo que seguem sua linhagem. Em Taiwan, vários de seus alunos diretos ainda ensinam e a escola Shih Chung ainda opera. Huang Sheng Shyan (Huang Xingxian), um dos discípulos mais talentosos de Cheng, estabeleceu mais de 40 escolas no Sudeste Asiático, através das quais o Tai Chi Chuan de Cheng continua a chegar a mais de 10.000 praticantes. O Grão-mestre William C.C. Chen continua a ensinar em Nova York.

Uma dimensão pouco apreciada do legado de Cheng era sua disposição em ensinar estudantes não-chineses. Embora ele não fosse o primeiro artista marcial chinês a fazer isso na América, seu acolhimento afetuoso dos ocidentais, que incluíam toda uma

Em Nova York, entre os alunos seniores de Cheng, Maggie Newman e Ed Young ainda estão ensinando. Enquanto o Prof. Cheng ainda ensinava em Nova York, ele pediu a Fred Lehrman para ajudar a iniciar escolas em Milwaukee, Minneapolis, Gainesville, Boulder e Halifax, Nova Escócia. Entre estes, os de Milwaukee e do Instituto Naropa, em Boulder, continuaram até hoje. O programa oficial no Instituto Naropa foi inicialmente criado por Judyth O. Weaver com a permissão do Mestre Chögyam Trungpa em 1974 e teve mais de 500 estudantes na primeira sessão de verão de Tai Chi. A partir de 1975 incluiu vários dos principais professores de Shih Jung, incluindo Lehrman, Tam Gibbs, Maggie Newman, Ed Young e Wolfe Lowenthal como instrutores visitantes durante os próximos anos. A New York School of Tai Chi Chuan, mais tarde a Fundação T'ai Chi, foi fundada por Patrick Watson a pedido do Prof. Cheng. William C. Phillips opera Patience T'ai Chi Association em Brooklyn, NY. Don Ahn fundou o Estúdio Ahn T'ai Chi e ensinou milhares de estudantes a forma e técnicas taoístas.

Os alunos de Cheng continuaram sua tradição de escrever sobre Tai Chi, criar material de estudo e documentar seu ensino. Um filme recente, "O Professor", documenta seus anos em Nova York.

Fonte: https://en.wikipedia.org/wiki/Cheng_Man-ch%27ing



Curso Internacional de Qigong Anti-Câncer (Guolin Qigong)

A técnica de Caminhada Qigong Anti-câncer foi desenvolvida por Guo Lin depois de ser diagnosticada com câncer no útero e ter uma perspectiva de seis meses de vida. Antiga adepta do Qigong Shaolin, passou a pesquisar técnicas de Qigong antigas e medicina tanto chinesa quanto ocidental. Chegou enfim a esse sistema, que junto com outros tratamentos médicos, possibilitou a ela ficar livre do câncer. Após conseguir se curar, passou a ensinar esse sistema para outras pessoas, obtendo excelentes resultados não somente para o tratamento mas também como prevenção do câncer e de diversas outras patologias. Tornou-se um dos sistemas mais praticados na Ásia mas ainda raro no Ocidente.



Guolin Qi Gong - 15 e 16 de Fevereiro de 2020

PROGRAMA

- △ O fundador do Guolin Qigong
- △ Uma breve história de Guolin Qigong
- △ Exercício Preparatório (Yu Bei Gong)
- △ Exercício preparatório de caminhada - exercício de caminhada natural (Zi Ran Xing Gong)
- △ Exercício de Conclusão (Shou Gong)
- △ O relaxante e silencioso Gong para cima e para baixo, abrindo e fechando (Sheng Jiang Kai He Gong)
- △ Gong de caminhada velocidade média (Zhong Kuai Xing Gong)
- △ Gong de caminhada extra rápida (Te Kuai Xing Gong)
- △ Gong de passo fixo (Ding Bu Gong)
- △ Gong de Caminhada de 1 Passo (Yi Bu Dian Gong)
- △ Gong de Caminhada de 2 Passos (Er Bu Dian Gong)
- △ Gong de Caminhada de 3 Passos (San Bu Dian Gong)
- △ Revisão e perguntas

Uma oportunidade de estudar um dos sistemas de Qigong Médico mais praticados no mundo oriental

Inscrições abertas

Vagas limitadas

MINISTRANTE

Dr. Yuhong Xie graduou-se na Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Nanjing em 1990 e trabalhou para a universidade e seus hospitais afiliados como médico e palestrante até 2005. Em julho de 2005 o Dr. Xie recebeu seu doutorado em medicina no campo da Acupuntura, Qigong e Tuina (massagem chinesa) pela mesma universidade. Desde 2005 ele pratica e ensina a medicina chinesa no Reino Unido.

Atualmente ensina Qigong Médico em muitos países do mundo.



Mais informações e inscrições:
(11) 97018-1890 / 99980-8656 abqsaude@gmail.com

Estudo corporal do Yì Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 2)

Por: Matheus Oliva da Costa

Na primeira parte desse texto lembramos que existe uma relação entre o 易經 Yìjīng (I Ching), Clássico das Mutações, e o 太極拳 Tàijí quán (Taichi chuan), Boxe da Extremidade Sublime (Costa, 2019). Dentre as diversas possibilidades de estudos dessa relação, tratamos da associação entre o estudo do 易 Yì (Mutações) através dos 卦 guà (trigramas e hexagramas), e de uma prática do Tàijí quán realizada em dupla, conhecida como 推手 Tuī Shǒu (mãos que empurram ou push hands). Mais especificamente, relacionamos os oito trigramas 八卦 Bāguà (e alguns dos 64 hexagramas) do Yìjīng com as oito técnicas de Tuī Shǒu da escola do mestre 武朝相 Wǔ Cháoxiāng (sobre essa linhagem, ver: Costa, 2017).

Partimos de uma inquietação que me surgiu ao perceber que existem oito trigramas e oito técnicas de Tuī Shǒu na escola em que pratico, somado ao fato de que essa relação já tinha sido percebida por outras escolas de Tàijí quán. Então, surgiu a ideia de entender como a prática do Tuī Shǒu se torna um estudo corporal das Mutações (易 Yì). Dessa maneira, o texto a seguir busca responder a seguinte dúvida: o que podemos aprender sobre as Mutações através da prática do Tuī Shǒu? Abaixo, apresentamos a segunda parte desse estudo, focando no 3º, 4º e 5º Tuī Shǒu da escola do mestre Wǔ Cháoxiāng.

Tuī Shǒu, trigramas e hexagramas

Existem oito técnicas de Tuī Shǒu da escola de Tàijí quán do mestre Wǔ Cháoxiāng. Na primeira parte do texto estudamos as duas primeiras das oito técnicas, explicitando a estrutura de bases, movimentações, ataque, defesa, e contra-ataque (ou “aplicação” de projeção ou 擒拿 Qíná [torção]). Agora vamos estudar o 3º, 4º e 5º Tuī Shǒu dessa tradição. Cada técnica descrita terá uma imagem que a exemplifica contando com prof. Marcello Giffoni e eu praticando. Em seguida relacionamos estes movimentos com os trigramas e hexagramas.

A Técnica 3 de Tuī Shǒu é caracterizada pela seguinte movimentação. (A) As bases variam entre o peso na perna da frente e na perna de trás, um dos pés fica sempre suspenso, deixando o Eixo alicerçado numa perna só; (B) o ataque consiste em empurrar com a mesma mão da perna da frente, com 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 defende a linha central na parte baixa do corpo, defendendo uma joelhada

com a outra mão simultaneamente; (C) Durante a defesa ficamos com o peso na perna de atrás enquanto a perna da frente sob o joelho pressionando contra a outra pessoa, simultaneamente, a mão da frente absorve o ataque com o próprio pulso para dentro, protegendo o rosto e mantendo a coluna ereta, cedendo o próprio centro do corpo girando-o para o mesmo lado da própria perna da frente – a mão de trás repousa no 丹田 Dāntián (Campo do Elixir) baixo;

(D) O contra-ataque ocorre ao ceder o tórax durante a defesa, quando o outro atingir o seu máximo yang (tàiáng 太陽) ao empurrar, é possível agarrar e torcer o pulso atacante, tirando-o do seu Eixo, mas de maneira suave, utilizando o princípio de “desviar (捩 lǐ)”. Diferente do 1º Tuī Shǒu, a ênfase está no uso do princípio do “pressionar (擠 jǐ)” com o joelho na outra pessoa. Normalmente este princípio é realizado com as mãos numa postura e movimentação bem específica, que veremos no 5º Tuī Shǒu, no entanto, entendemos que, sendo um princípio, pode ser feito através de diversos movimentos, contanto que concentre o 氣 Qì em um único foco e pressione nele.



Imagem 1: Técnica 3 de Tuī Shǒu e sua aplicação

O 3º Tuī Shǒu se caracteriza por ser o mais livre e dinâmico de todas as 8 técnicas, ao nosso ver, utilizando os quatro membros de formas diferentes. É o único em que os pés saem do chão durante sua execução, por outro lado, justamente por retirar um dos pés do chão, o outro pé precisa estar bem enraizado. Ou seja, deve se manter em seu próprio Eixo, ao mesmo tempo em que

sente firmemente sua conexão com a Terra. Em primeiro lugar, essa técnica exige um constante equilíbrio da própria pessoa, e em segundo lugar, pede também o equilíbrio com a interação com o outro. Uma lição de vida experienciada por meio corporal, e que pode servir de reflexão para a vida em geral. Estamos em equilíbrio? Na interação com outras pessoas, mantemos o nosso Eixo? Fica a sugestão de reflexão.

O que é mais livre, dinâmico e aéreo do que o vento? Em nossos estudos percebemos a ligação do 3º Tuī Shǒu com o trigramma 巽 Xùn (Vento / Suavidade), que simboliza as coxas e o quadril no corpo humano. A imagem do trigramma Vento, duas linhas yáng encima seguida de um linha yīn em baixo, mostra a presença suave e penetrante existindo dentro de um contexto que parece forte. O movimento corporal desse Tuī Shǒu faz a mesma subida do joelho do movimento do galo nas formas de Tàijí quán. O animal galo é conhecido por ser um símbolo de comunicação e altivez, duas características desse trigramma.

Uma das possibilidades de hexagramas a ser relacionado aqui é o 益 Yi, Benefício, Vento (suavidade) sobre Trovão (atividade, colisão). É o n. 35 na “ordem de伏羲 Fúxī”, conforme explica mestre Chéng, n. 42 na ordem do 文王 Wén Wáng, Rei Wen. Esse hexagrama fala sobre uma iniciativa genuína e equilibrada, enquanto pede consciência do próprio limite.

“empurrar (按 àn)”, força que vem da Terra e é guiada pelo centro do corpo, podendo ser disparada pelas mãos.



Imagem 3: aplicação da Técnica 4 de Tuī Shǒu

Para andar para frente de forma combinada, deve empurrar com as duas mãos para baixo (WU, 1987) o braço da frente do outro na direção do Dǎntián baixo dele. Em resposta, o outro cede (parado ou andando) absorvendo o golpe e passando a mão de trás (ainda livre) por baixo de todas as mãos, e assim deve conduzir com o quadril e mãos para fora, aliviando a pressão e abrindo espaço. Para gerar uma aplicação: ao abrir o espaço enquanto absorve com o peso para trás e desvia, a mão de trás agarra o pulso e a mão da frente (do início do ataque) desliza e domina o ponto IG11 do braço da frente do oponente, apertando o cotovelo dele simultaneamente no ponto C1 do mesmo braço, gerando uma alavanca. Outra possibilidade é: ao continuar o que é descrito acima, ao mesmo tempo entra com o próprio cotovelo na axila do outro e alterna o peso para frente (ver imagem 3).

Como pode ser observado no movimento contínuo do 4º Tuī Shǒu, essa técnica revela elementos do trigramma 艮 Gèn (Montanha / Quietude). Base firme e com o peso à frente, que alude a um bloqueio ao movimento do outro e tende a estabilidade, transmitindo força e autoridade. Assim como a linha yáng na parte de cima do trigramma, a parte superior do corpo deve estar mais leve e com movimentos circulares.

Por outro lado, durante a resposta ao empurrar, o movimento mostra também uma força que penetra suavemente, tal como o trigramma Vento representa. Isso gera o hexagrama 漸 jiàn, Progresso Gradual: Vento (suave e flexível) sobre Montanha (firme e aterrada), ou parte de cima leve e base enraizada. Trata-se do n. 11 na “ordem de伏羲 Fúxī”, conforme explica mestre Chéng, n. 53 na ordem do 文王 Wén Wáng, Rei Wen. O hexagrama sugere um avanço lento e equilibrado, superando obstáculos gradualmente, tomando cuidado com os desafios no caminho. Novamente, uma lição não somente para uma prática corporal, como também para como agir em diversos momentos de nossa vida.

A movimentação da Técnica 5 de Tuī Shǒu envolve 3 dos 4 princípios básicos já mencionado. (A) Sua base alterna entre do arco e arqueiro invertida, sendo necessário enraizar mais a base para estabilizar; (B) Com as duas mãos, avança realizando os



Imagem 2: Técnica 4 de Tuī Shǒu

Iniciando uma sequência de três técnicas que utilizam de movimentos em comum, o 4º Tuī Shǒu pode ser descrito da seguinte maneira. (A) É realizado na base do arco – ou arqueiro – (弓步 gōngbù), mantendo a mesma altura e girando verticalmente os braços (mão da frente cola no pulso da frente da outra pessoa e mão de trás pressiona o ponto IG-11 do outro); (B) A intenção é levar o outro para a sua lateral, o que deve ser feito com leveza enquanto gira o quadril horizontalmente, usando o princípio usado o movimento de “afastar, 棚 péng”; (C) A defesa de ambos é tentar manter o fluxo circular vertical cedendo com o centro do corpo, evitando que o outro o tire do seu Eixo.

(D) Importante notar que há duas direções, quem gira para dentro – em desvantagem, 阴 yīn –, e quem gira para fora – em predominância, 阳 yáng. O andar introduz um novo princípio: o

movimentos de empurrar (按 àn) até aproximar o suficiente, de maneira que comece a prender temporariamente o braço do outro, e possa se transformar no movimento de pressionar (挤 jǐ) com a parte de fora do pulso da frente aderindo ao outro, enquanto a outra mão, mais yáng, a pressiona por dentro; (C) A defesa funciona ao recolher o peso e absorver o empurrar do outro, quando o outro começar a pressionar, utiliza do princípio de desviar (捋 lǚ) o cotovelo de quem ataca, de modo que cause o desequilíbrio se o outro não estiver bem enraizado.



Imagem 4: Técnica 5 de Tuī Shǒu

(D) Contra-ataque: quando o oponente empurrar com mais assertividade, deve-se ceder absorvendo o golpe sentando na perna de trás com a coluna ereta, enfiar o pulso por baixo do pulso do outro, girar o quadril para fora. Em espiral, gire para fora, pagando e torcendo o pulso do outro, enquanto entra com o ombro abaixo de sua axila com o peso à frente e postura mais ereta. Até aqui é utilizado o princípio da “ombrada (靠 kào)”, ou movimento com o ombro. Uma possibilidade de continuação é, ao entrar com o ombro, encaixar e girar o quadril mantendo o seu cotovelo no abdômen do outro, enquanto realiza um 擒拿 Qíná quebrando o cotovelo para cima, nos pontos descritos no 4º Tuī Shǒu.



Imagem 5: Aplicação da técnica 5 de Tuī Shǒu

O movimento de pressionar realizado pelos braços forma a imagem do trigramma ☲ 離 Lí (Fogo / Aderir): vazio por dentro,

cercado por fora (ver imagem 4). Também essa técnica faz um movimento que pressiona na região do coração do oponente, local do corpo ligado a este trigramma. Outra qualidade que aponta para os significados desse trigramma é a intenção de aderir ao outro: tal como o fogo, que depende de outra matéria para inflamar, aqui o movimento de pressionar exige que se tenha empurrado o suficiente até o ponto que possa disparar o seu Qi no corpo do outro. Observamos aqui o Fogo em cima (formato da mão e disparo de Qi) e a Montanha embaixo (base enraizada). Isso gera o hexagrama ☱☲ Lǚ, Viagem: n. 13 na “ordem de 伏羲 Fúxí”, conforme explica mestre Cherng, n. 56 na ordem do 文王 Wén Wáng, Rei Wen. Esse hexagrama recomenda que, durante a instabilidade, é preciso buscar restaurar a estabilidade.

No 5º Tuī Shǒu, se tentarmos usar o pressionar antes do tempo ou com demasiada força, fica fácil do outro usar o movimento de desviar, causando desequilíbrio. Já na “Grande Imagem” do hexagrama Viagem, Confúcio afirma que “O Homem Superior utiliza a Iluminação [Fogo] e a cautela para aplicar a sentença, porém, não se demora em aprisionar”. No contexto do 5º Tuī Shǒu, significa que deve se movimentar com muito cuidado, mas deve ser ágil em aplicar um Qíná ou uma projeção. Podemos aprender também que na situação de viajante é preciso agir sabiamente, mas executando decisões sem perder tempo.

Se enxergarmos a vida como uma passagem por este mundo, essa postura se torna um modelo de ação. Na última parte deste texto vamos abordar as técnicas 6, 7 e 8 de Tuī Shǒu da escola de Tàijí quán do mestre Wǔ Cháoxiāng e sua relação com os trigramas e hexagramas do Yijīng. Seguimos treinando e aprendendo.

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.
- COSTA, Matheus Oliva da. Estudo corporal do Yì jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 1). Revista Daojia, n. 11, p. 26-29, 2019.
- 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.
- 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.
- YIJING. In: Chinese Text Project. Disponível em <<https://ctext.org/book-of-changes>>.



Matheus Oliva da Costa: Instrutor de Tàijí quán da escola Wǔ Cháoxiāng, estilos tradicional e formas modernas de Beijing. Doutor em Ciência das Religiões. Pesquisador das culturas e filosofias chinesas. Praticante de meditação budista e daoísta.



KONG JIN QI GONG PORTUGAL
www.kjgg.pt

Seminário Internacional de Qigong Médico (Wai Qi Liao Fa) Sistema Kong Jin Qi Gong



01, 02 e 03 de maio de 2020
São Paulo - SP



Ministrante: Rui Serôdio

Discípulo direto do Mestre Wan Qing Guo, formado em Medicina Chinesa pela Universidade de Medicina Tradicional Chinesa Dr. Pedro Choy - UMC e professor de Baguazhang · Medicina Tradicional Chinesa, Qigong, Taijiquan e Xing Yi Quan

Mais informações:
CIAMO Centro Integrado de
Acupuntura e Medicina Oriental

R. Bela Vista, 384 - Bela Vista
Jundiaí - SP, 13207-780

WhatsApp: +55 11 97474-6448
Telefone Fixo: +55 11 2434-3878
E-mail: admciamo@gmail.com
www.ciamo.com.br

Wai Qi Liao Fa - Kongjin Qigong

Entrevista **Exclusiva** com **MESTRE WAN QING GUO**

Agradecemos ao Prof. Rui Serôdio, de Portugal, e ao Dr. Cassiano Mitsuo Takayassu por nos proporcionar essa rara oportunidade de compartilhar esse conhecimento

Como iniciou seu interesse pelo Qigong Médico? Fale-nos um pouco sobre seu início e professores.

Primeiramente, quando eu era jovem, queria ser médico. Em segundo lugar, com a idade de 20 anos, tive um resfriado que não foi tratado a tempo, e progrediu para bronquite crônica. Então eu estava ansioso para encontrar uma cura. Eu tentei medicina ocidental e medicina chinesa sem sucesso. Eu não conseguia parar de tossir e isto estava afetando seriamente a minha vida e trabalho. Por acaso um amigo meu recomendou-me a leitura da "Shandong Sports Magazine" de 1985, na qual vinha um relatório sobre uma determinada prática, apresentando o fundador do Kongjing Qigong, o mestre Huang Renzhong. O artigo dizia que ele usava Qigong para tratar as doenças intratáveis. Isso despertou o meu interesse. Na última página da revista, a prática inicial de Kong Jingong também estava anexada. Então eu tentei praticar. Depois de alguns meses de prática, recuperei-me totalmente sem qualquer recorrência.

Depois participei do curso no "Centro de Kongjin Qigong de Shenzhen". Através do treinamento sistemático e presencial, eu obtive um diploma e mais tarde me tornei um estudante do Mestre Huang Renzhong.

Quais as vantagens em usar o Wai Qi Liao Fa?

As vantagens em usar a terapia Wai Qi são: não precisa tomar medicamentos nem levar injeções e o tratamento é feito sem contato com o corpo do paciente, e não tem efeitos colaterais.

Quais as características específicas do Kong Jin Qigong?

As características do Qigong de Kongjin são: coletar a energia externa, liberar a energia interna, não é preciso focar em ideias, e a energia pode circular infinitamente. Os exercícios básicos são compostos de exercícios primários, intermediários e avançados (precisam ser praticados por quatro anos). Os exercícios avançados são compostos por três partes (precisam ser praticados por três anos), então, se você se tornar discípulo do mestre, levará cerca de 12 anos para completar o treinamento final. Geralmente leva cerca de quatro anos para o autocultivo (terminando os exercícios básicos) para, em seguida, estudar "oito métodos externos para liberação de energia externa" e "terapia com emissão de energia externa". Após a prática clínica, pode ser realizado o tratamento normal com Wai Qi



Quais os pontos principais que o estudante deve prestar mais atenção?

Primeiramente, estude cuidadosamente os materiais didáticos para entender os pontos-chave; em segundo lugar, a postura precisa estar no lugar e o corpo precisa estar relaxado.

Quando utilizar o Kong Jin na prática terapêutica?

A gama de tratamentos de Kongjin Qigong é muito ampla. Os sintomas mais comuns tratados são: dor no pescoço e ombro, reumatismo, artrite reumatóide, hemiplegia, paraplegia, espondilite anquilosante e outros distúrbios funcionais físicos. Concentra-se principalmente nas doenças que a medicina moderna não pode curar ou não tem nenhum efeito. Não é adequado fazer trata-

mento depois de beber, se estiver doente e o ambiente for muito barulhento. A terapia com Wai Qi não é adequada para pacientes com transtornos mentais.

É uma técnica que pode ser empregada de modo independente ou como recurso auxiliar de outras técnicas da Medicina Chinesa?

Kongjin Qigong pode ser usado independentemente ou como um recurso auxiliar para outras modalidades terapêuticas da Medicina Chinesa. Também pode ser usado como recurso de auxílio técnico para a medicina ocidental. Por exemplo, pacientes com câncer podem ser tratados com técnicas especiais, como Kongjin Qigong, ao mesmo tempo ou após a cirurgia, radioterapia ou quimioterapia. O Kongjin Qigong também é aplicado para aliviar os efeitos colaterais causados pelos métodos acima mencionados.

Pode-se praticar juntamente com outros sistemas de Qigong?

KongJin Qigong não pode ser praticado no mesmo período com outros exercícios. Porque o caminho e a operação do procedimento do sangue e da energia são diferentes. Quando são misturados exercícios diferentes, é possível causar desordem no corpo.

O treinamento é muito específico? Como funciona?

Em comparação com outros métodos de exercício, é distintivo. Prática de Qigong tradicional requer ajustar o batimento cardíaco, ajustar a respiração e ajustar a postura. Kongjin Qigong só requer ajustar a postura. Através do ajuste postural também pode ajustar o batimento cardíaco e respiração. Quando você está praticando, o sangue corre de acordo com o caminho prescrito e não há necessidade de cooperar com a respiração e a mente. O princípio de funcionamento do Kongjin Qigong baseia-se na teoria da vitalidade e na teoria dos meridianos da Medicina Tradicional Chinesa.



Mestre Wan Qing Guo com seu discípulo português, Rui Seródio

Que conselhos daria a quem deseja praticar esse tipo de Qigong?

Sugestão: em primeiro lugar, escolha o método prático que mais lhe convier; em segundo lugar, aprenda com um professor experiente e renomado. Porque Kongjin Qigong é o bom método provado por várias gerações ou mesmo dezenas de gerações, é seguro e confiável, e funciona bem. Se você tem um bom professor, pode evitar desvios e resolver problemas a tempo.

Deixe uma mensagem final aos brasileiros.

Qigong é um tesouro da cultura tradicional chinesa. Não só pertence à China, mas também a toda a humanidade. Espero que o povo brasileiro interessado em Qigong ou praticando Qigong possa aprender mais sobre isso e promover e divulgar este tesouro amplamente para beneficiar mais pessoas!



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

Gilberto Antonio Silva

Taoísta, 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.



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



Peregrinação à Ilha Kusu em Cingapura

Por: Victor Yue

Ela é uma pequena ilha cerca de 5 quilômetros ao sul de Cingapura conhecida pelos cingapurianos como Kusu Island. Costumava ser uma ilha muito tranquila exceto durante o 9º Mês Lunar Chinês (que fica entre setembro e novembro do calendário gregoriano). Hoje em dia, também existe parte das ilhas para moradores e turistas que queiram passar um dia.



Templo Tua Pek Kong em Kusu

Para a maioria da etnia chinesa em Cingapura, muitos vão para a Ilha Kusu para prestar homenagens ao Tua Pek Kong (em hokkien e Da Bo Gong em mandarim) do único templo chinês nesta ilha. Pessoas do norte, principalmente Tailândia e Malásia e sul nas proximidades das ilhas Riau também vêm a Cingapura para visitar o templo. Nos velhos tempos, apenas bumboats (transportando não mais de 12 passageiros) transportavam os devotos do continente cingapuriano para a Ilha Kusu. Perto da ilha, eles podiam ter que tomar sampanas (pequenos barcos) para chegar à costa. Hoje em dia há grandes balsas que levam os devotos direto para o cais conectado à ilha.

O templo nos velhos tempos era muito pequeno. Hoje em dia é um pouco maior depois de muitas reformas no edifício, bem como na ilha que foi transformada pelas autoridades em um parque com lagoa para natação. Pequeno no tamanho do



Bob Tan / CC BY-SA 4.0

lugar, mas grande em termos de devoção. Muitas pessoas vieram procurar ajuda de Tua Pek Kong. Muitos voltaram para agradecer Tua Pek Kong por seus desejos terem sido ouvidos.

Desde os primeiros dias, havia um empresário cujo negócio o trouxe de Cingapura para as Ilhas Riau a fim de transportar mercadorias indonésias para vender em Cingapura. Ele compartilhou em uma antiga entrevista que cada vez que ia para as Ilhas Riau ele iria orar para Tua Pek Kong para ajudá-lo, e cada vez que estava no caminho de volta também orava para Tua Pek Kong. Com o sucesso em seu negócio ele não esqueceu sua gratidão a Tua Pek Kong. Ele ia ao Templo Tua Pek Kong todos os anos durante o 9º Mês Lunar Chinês para agradecer. Mais tarde, quando ele assumiu a liderança de um grupo musical Nanyin local (conhecido como Siong Leng Musical Association), ele trouxe o grupo para Kusu Island para executar Nanyin para Tua Pek Kong.



Tua Pek Kong Altar



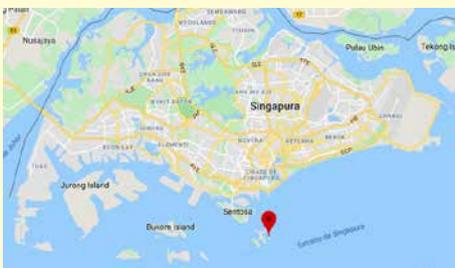
Jovens membros da Siong Leng Musical Association em performance Nanyin

Nanyin é uma música antiga e canções que existiam desde a era da Dinastia Tang . Foi continuado pelo Povo Hokkien não só na parte sul de Fujian, mas também na diáspora das Comunidades Hokkien ao redor do mundo.



Performance Nanyin para Tua Pek Kong

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



Ilha Kusu

A Ilha Kusu é uma das ilhas ao Sul de Cingapura, localizada a cerca de 5,6 km ao sul da ilha principal de Cingapura e abaixo do Estreito de Cingapura. "Kusu" significa "Ilha Tartaruga" em Hokkien; a ilha também é conhecida como *Pulau Tembaku* em malaio.

A lenda por trás da ilha diz que uma tartaruga mágica se transformou em uma ilha para salvar dois marinheiros naufragados, um malaio e o outro chinês.

Piqueniques à tarde na ilha são muito populares, embora nenhum prestador de serviço de alimentos ou bebidas esteja instalado na ilha.

Um centro de vendedores ambulantes ao ar livre está localizado no meio da ilha, mas só está aberto e funcionando durante certos períodos do ano, como durante festivais ou peregrinações ao templo ou aos Keramats. Não são permitidos pernoites na ilha.



Estética Chinesa e Tai Chi Chuan: Análise dos Conceitos Estéticos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 3)



Por: Luís Gonçalves Mariguela

6. Comparações estéticas

A prática do *Tàijí quán* 太极拳 tradicional é formada por três características indissociáveis, a marcialidade; a terapia e o auto cultivo que são estruturadas sobre os princípios de *li* 理, *wuwei* 無為, *shen* 神 e *TAO* 道. Essas três características são interdependentes dentro da prática tradicional, não se alcança um resultado integral quando elas são dissociadas, pois segundo Wong Kiew Kit:

Se você pratica Tai Chi Chuan como uma forma de exercícios suaves, como muitos fazem, os benefícios alcançados serão mínimos, menores talvez do que aqueles que você poderia alcançar como ginástica calistênica, ginástica aeróbica ou natação. (KIT, 2006, p.30)

O aprendizado e expressão de uma estética de si, se perdem quando se pratica o *Tàijí quán* 太极拳 objetivando apenas umas de suas características. Ao reduzir sua prática para a finalidade marcial ele se converte em simples sistema de combate que não o particulariza em relação a nenhuma outra arte marcial. Se utilizado apenas para a saúde seus efeitos não são diferentes de qualquer outro exercício funcional de baixo impacto e ao fim o terceiro componente (auto cultivo) se perde, pois ele é o resultado da prática concomitante das outras duas características quando guiado pelos conceitos de *li* 理, *wuwei* 無為, *shen* 神 e *TAO* 道.

No *Tàijí quán* 太极拳 moderno, fica claro a supressão dos elementos marciais e por conseguinte o auto cultivo, assim como os conceitos de *li* 理, *wuwei* 無為, *shen* 神 e *TAO* 道, na sua constituição pelo PCC através da Comissão Estatal de Cultura Física e Esportes, já estava implícito seu uso exclusivo para a promoção da saúde e esporte.

Esse conselho foi estabelecido pelo governo chinês para atender a duas necessidades prementes: usar o Tai Chi Chuan como um método conveniente e barato de solucionar os problemas de saúde do país; encontrar uma série comum com a qual os praticantes dos diferentes estilos de Tai Chi Chuan pudessem concorrer nas competições de artes marciais recentemente popularizadas. (KIT, 2006, p.86)

O *Tàijí quán* 太极拳 tradicional foi convertido pelo PCC, em uma atividade física não muito diferente das ginásticas laborais que encontramos nos dias de hoje. Em sua função esportiva o caráter de promoção da saúde se perde devido ao aumento dos níveis de dificuldades conforme o praticante avança nas competições, pois a cada novo nível é exigido movimentos mais complexos que muitas vezes contrariam os princípios biomecânicos para a preservação da saúde das articulações como saltos ornamentais e movimentos acrobáticos característicos das modalidades de ginásticas performáticas.

Além da conversão de uma prática marcial em ginástica laboral e performática o *Tàijí quán* 太极拳 moderno, em seu aspecto competitivo acaba se enquadrando nos padrões do consumo ocidentais, pois a cada nível diferente que o atleta deseja competir o mesmo deve pagar para aprender as formas em cursos, porém tais formas sofrem alterações constantes que precisam ser atualizadas pelos atletas até o próximo circuito de competições.

O *Tàijí quán* 太极拳 moderno cria uma roda viva de desejo e insatisfação, pois para o atleta vencer é necessário consumir as atualizações de movimentos e para avançar nas categorias mais prestigiosas é preciso comprar as formas “coreografias” que são criadas ou reformuladas constantemente, onde uma forma do ano

anterior já não possui mais serventia. Dessa maneira, a prática do *taolu* 套路 que a princípio é um exercício que preconiza uma série de repetições como prática meditativa e de interiorização dos movimentos através do entendimento do *li* 理 e busca por atingir o *wuwei* 無為 perde sua finalidade meditativa/terapêutica, se tornando um conjunto de movimentos cuja existência possui um prazo de validade. De acordo com o Regulamento de Arbitragem de Interno, no 1º Capítulo é possível contar mais de dez formas diferentes.

1.1 Taolu Opcionais e 3º Set Individuais Taijiquan e Taijijian: opcionais (taolu criado pelo atleta), 3º Set (compulsório) 1.2 Taolu Contemporâneos Individuais Iniciantes Taijiquan Forma-8, Forma-16; Taijijian Forma-16; Básicos Taijiquan Simplificado Forma-24; Taijijian Simplificado Forma-32; Avançados Taijiquan Compulsório (Standard) Estilos Yang, Estilo Chen; Taijiquan Compulsório Combinado Forma-42, Chen-36, Yang-40, Chen-56, Sum-73, Wú-45, Wú-46; Taijijian Compulsório (Standard) Estilo Yang, Estilo Chen; Taijijian Compulsório Combinado Forma-42, Chen-56. (Regulamento de Arbitragem de Internos – 2017 – CBKW, 2017, p. 03)

Nas escolas tradicionais de *Tàijí quán* 太极拳, cada escola/família pratica apenas um *taolu* 套路 de mãos livres, pois o sentido estético que se confere à prática da rotina é diferente do que se confere no *Tàijí quán* 太极拳 moderno, onde o *taolu* 套路 é um produto com prazo determinado para um circuito de competições. Já nas escolas tradicionais o *taolu* 套路 é a base do processo de aprendizagem sobre si mesmo e veículo para a prática do *wuwei* 無為, sendo assim, não existe a necessidade de uma variedade de formas, pois independente da sequência ou de seus padrões de movimentos o objetivo das formas é em suma o auto cultivo.

Quando alguém diz que pratica Tai Chi Chuan, o que está querendo dizer, em geral, é que sabe como executar uma ou mais séries de Tai Chi Chuan, e não sua totalidade. Do ponto de vista da saúde e da vida cotidiana, desenvolver movimentos elegantes, o fluxo de energia e a consciência é mais importante do que apenas executar séries de Tai Chi. (KIT, 2006, p. 85)

Sobre a prática das formas no *Tàijí quán* 太极拳 tradicional, Despeux salienta a importância das repetições para o auto cultivo e o método de ensino que não segue um padrão universal de adequação da ideia ao objeto como foi demonstrado em sua prática moderna, mas um processo de lapidação do mestre, que ajuda o discípulo a se perceber, a compreender seu *li* 理. Por esse motivo, não há uma diversidade de formas, já que mudar os padrões torna esse processo mais difícil tanto para a compreensão do *li* 理 quanto para a prática do *wuwei* 無為. Por uma relação de causal isso afeta o trabalho sobre todos os outros elementos que dependem destes, como manifestar o *shen* 神 e integrar-se ao TAO 道.

Denominado zoujia, o encadeamento é um exercício destinado a aprimorar “o autoconhecimento”, diz Li Yixu. O principiante aplica-se, portanto, intensa e regularmente, uma ou várias vezes por dia, à prática do encadeamento e de diversos exercícios complementares, em que se dá destaque, primeiro, à execução da forma exterior do movimento. (...) Ora, a repetição de um movi-

mento milhares de vezes ajuda o executante a tomar consciência dos menores movimentos de seu corpo (...) Na prática, o aluno, portanto, repetirá, com variações centimétricas, os mesmos movimentos durante meses e meses. (...) cada mestre dará um tema particular em função da personalidade do aluno, de seus defeitos e qualidades, dos aspectos que ele precisa trabalhar mais, e em função da própria experiência e da riqueza de sua imaginação na criação de meios pedagógicos. (...) Ora, um trabalho dessa natureza seria bem mais árduo se o executante devesse fazer, a cada vez, um movimento diferente e tivesse a atenção presa à execução exterior do movimento. (...) Assim o encadeamento não é mais que o suporte de um trabalho de profundidade sobre o corpo e o espírito”. (DESPEUX, p. 1981, 121-4-5).

A variedade de formas e suas constantes “atualizações” presentes no *Tàijí quán* 太极拳 moderno, de acordo com os argumentos de Wong Kiew Kit e Despeux, contrariam a aplicação dos conceitos *li* 理, *wuwei* 無為, *shen* 神 e TAO 道.

As formas de fato no *Tàijí quán* 太极拳 moderno tornam-se produtos a serem comercializados em cursos de formação e atualização, cuja a única finalidade é a performance coreográfica, uma vez que, embora sejam inspirados em movimentos das formas tradicionais das famílias e em alguns pontos possuam semelhanças, elas contemplam o que Despeux denomina como forma exterior. Ou seja, é a reprodução mecânica de um encadeamento norteado por princípios cinesiológicos. Dessa forma o praticante não aprofunda seu autodesenvolvimento, apenas paira no estágio mais elementar da expressão estética de acordo com os pressupostos chineses tradicionais.

Ainda sobre a uniformização dos movimentos característicos do *Tàijí quán* 太极拳 moderno (ver anexo I), essas características impostas pela necessidade de critérios únicos de arbitragem é o ponto de maior distanciamento dos princípios que compõe o *meixue* 美学, pois suprime *li* 理 e, por conseguinte todo o processo da expressão estética de si.

Na literatura tradicional podemos encontrar uma certa despreocupação com a metodologia e universalização dos movimentos como descreve Wu Yu Xiang¹ em seu poema “A canção dos Segredos para o Treinamento das Treze Técnicas”. “...Deixe que os movimentos sejam espontâneos./Para entrar no caminho é necessária a orientação de um mestre./Se ele for perfeito, não será restringido por regras./...” (KIT, 2006, p. 48).

A espontaneidade *wuwei* 無為 é expressão do *li* 理 do praticante, que uma vez absorvido e praticado o método transmitido pelo mestre, o método desaparece conforme a espontaneidade aparece e as regras impostas exteriormente não são necessárias e a forma ou encadeamento tornam-se únicos, particularizados, porém o que se vê no *Tàijí quán* 太极拳 moderno é a forma como uma expressão do movimento ideal, é a adequação do praticante às regras e normas de execução que não são necessariamente conceitos biomecânicos e sim performáticos, suprimindo a expres-

1 Wu Yuxiang (1812–1880), foi um proeminente mestre de *Tàijí quán*, criador da escola Wu Hao, foi aluno de Yang Luchan (1799–1872) e Chen Qingping (1795–1868), publicou um livro denominado por “Elucidación Mental Sobre As Treze Posturas do *Tàijí quán* que se converteu em um dos livros clássicos dessa arte.

são de um movimento interior, “Seja o Taiji quan considerado arte marcial, técnica de longevidade ou encaminhamento espiritual, podemos aplicar-lhe a frase seguinte sobre o *bugang*², segundo o qual todo movimento do corpo é expressão de um movimento interior...” (DESPEUX, 1981, 265).

Ao comparar as concepções estéticas entre o moderno e o tradicional é nítida a influência ocidental sobre toda a construção do *Tàijí quán* 太极拳 moderno e seu distanciamento dos padrões estéticos presentes nas artes chinesas em geral, conferindo-lhe dessa maneira um arcabouço estético alinhado com os padrões esportivos ocidentais, adaptando uma prática de auto cultivo ao consumo e a competição.

Dos três níveis de desenvolvimento preconizados pelo *Tàijí quán* 太极拳 e outras modalidades de *wushu* 武术 tradicional, o *Tàijí quán* 太极拳 moderno, enquadra-se apenas o primeiro nível quando este é praticado como exercício laboral e não para competições. A saber os três níveis são: 1- Manutenção da saúde; 2- Cultivo do qi 氣 e 3- Meditação.

No primeiro, os praticantes podem executar graciosamente uma série de Tai Chi; assim obtém-se boa saúde. No nível intermediário, desenvolve-se a força interior e pode-se aplicar impecavelmente os movimentos do Tai Chi Chuan para lutar; eles proporcionam eficiência no combate. No nível mais elevado, os mestres estão no caminho da imortalidade, eles alcançam a plenitude espiritual (...). No primeiro nível, a ênfase do treinamento está no jing, ou forma; no segundo está no chi, ou energia; no nível mais elevado, está no shen, ou mente. (KIT, 2006, p. 306).

A busca pela uniformidade exterior do movimento no *Tàijí quán* 太极拳 moderno como uma adequação aos padrões competitivos transforma sua prática e sua expressão estética em uma adequação à um modelo pré-estabelecido, em comparação com a dinâmica tradicional que coloca a uniformidade dos movimentos como característica secundária devido a base da pedagogia asiática que parte da compreensão pela repetição “...pois a uniformidade, segundo os mestres, é apenas aparente e se deve à precariedade de nossas percepções e sensações.” (DESPEUX, 1981, p. 124)

A prática do *Tàijí quán* 太极拳 moderno é determinada pela aproximação de graus de perfeição, onde o atleta que executa uma forma mais próxima do que foi convencionalizado como perfeita recebe uma maior pontuação. Os graus de perfeição são determinados por conceitos plásticos, mesmo que haja uma preocupação biomecânica e de adequação dos movimentos às características naturais do corpo humano, isso se perde nas categorias mais avançadas onde existem saltos acrobáticos, chutes aéreos e desenvolvimento de formas aleatórias cujo o objetivo é impressionar os árbitros pelo grau de dificuldade da execução.

Temos no moderno, uma expressão estética da beleza do movimento e das posturas que representam um ideal ao qual o praticante deve adaptar-se. A lógica universalista que foi empregada no *Tàijí quán* 太极拳 moderno é um empréstimo da mesma utilizada

no ballet, nas ginásticas artísticas, nado sincronizado e outras modalidades esportivas ou performáticas ocidentais.

Dessa maneira, a dicotomia que separa o moderno e o tradicional não se aplica em primeira instância às diferenças de posturas ou encadeamentos, mas na intenção que essas posturas e encadeamentos são desenvolvidos. Enquanto o moderno se preocupa na uniformização para fins esportivos e uma consequente adequação os modelos esportivos ocidentais e por decorrência uma adequação à estética ocidental, o tradicional ocupa-se com os processos meditativos, terapêuticos e marciais que não necessitam de uma padronização, pois o que importa são os efeitos psicossomáticos alcançados com os movimentos e não os movimentos em si. Isso não significa que não exista um método no tradicional, porém esse método não é universalista, é apenas um caminho introdutório que se apaga conforme o *li* 理 do praticante é lapidado já no moderno o *li* 理 é retalhado, quem possui *li* 理 um que se adequa as regras universais o lapida, não possui se adequa como uma cama de Procusto³.

7. Conclusão

Embora o conceito de estética αισθητική (aistétike) seja puramente ocidental em sua essência e não haja na filosofia chinesa um correspondente exato, podemos traçar uma aproximação com o conceito de *meixue* 美学, uma vez que a atividade fundamental entre estética e *meixue* 美学 são correlatas, ou seja, o aprender, o conhecer algo por meio da sensibilidade. Segundo os conceitos de Baumgarten, fundador da estética moderna “... a estética para ele completa a lógica e deve dirigir a faculdade do conhecer pela sensibilidade.” (ARANHA, 2009, p. 402). A palavra *meixue* 美学, já denota a intenção do aprender, pois é composto pelo radical *mei* 美 (belo) e *xue* 学 (estudo, aprendizagem), embora os dois termos sejam correlatos em suas funções eles se distanciam nas concepções de como esse aprendizado ocorre e na própria definição de belo.

Quando analisamos as definições de belo no decorrer da filosofia ocidental notamos um percurso que se inicia com o idealismo platônico, que prega “...a existência do belo em si independente das obras individuais que, na medida do possível, devem se aproximar desse ideal universal” (ARANHA, 2009, p. 402), para um relativismo fenomenológico que possui origem no pensamento hegeliano, ou seja, atualmente o pensamento estético ocidental não se pauta pelo universalismo do valor estético.

Hegel, em seguida, introduz o conceito de história ao estudo do belo, e, a partir do século XIX, a beleza muda de face e de aspecto através dos tempos. (...) O objeto é belo por que realiza sua finalidade, é autêntico, verdadeiramente segundo seu modo de ser; isto é, por ser um objeto singular; sensível, carrega um significado que só pode ser percebido na experiência estética. Não existe mais a ideia de um único valor estético baseado no qual julgamos todas as obras. (ARANHA, 2009, p. 403)

2 O *bugang* é um ritual de origem taoísta em forma de dança que reproduz a ordem cósmica do universo.

3 Procusto, personagem da mitologia grega em Elêusis, possuía em sua casa, uma cama que tinha seu tamanho. Procusto convidava todos os viajantes a se deitarem. Se os hóspedes fossem maiores que a cama, ele cortava excesso de comprimento para ajustá-los à cama, e os que eram menores que sua estatura eram esticados até atingirem seu tamanho exato. Nos dois casos os viajantes morriam, esse mito foi utilizado para criticar a imposição de padrões a aspectos subjetivos.

A concepção estética ocidental foi construída por um processo histórico pautado na construção e desconstrução de conceitos, enquanto a chinesa se firmou de uma maneira linear nos fundamentos do taoísmo e budismo, onde o *meixue* 美学 se liga com práticas de auto cultivo.

Em períodos posteriores, após o budismo ter assumido uma forte influência na sociedade chinesa, particularmente sobre a classe de eruditos-literatos na escola budista Chan 禪 (Zen-) de inspiração taoísta, os conceitos budistas tornaram-se importantes pontos de referência em estética⁴. (POHL, s/d, p. 04)

Independente da forma de expressão artística, o *meixue* 美学 engloba uma série de conceitos comuns à todas as formas de expressão, diferente da lógica ocidental contemporânea onde “Cada objeto singular estabeleceu seu próprio tipo de beleza.” (ARANHA, 2009, p. 403). A estética chinesa se preocupa em expressar aquilo que não é visível aos olhos, ou seja, não se ocupa em uma representação da realidade, e sim uma expressão do *li* 理 do artista, algo que está além da forma representada, que está contido nela, uma relação harmônica entre o artista, a obra e o TAO 道. Vemos os mesmos princípios aplicados à poesia e pintura tradicional chinesa no *Tàijí quán* 太极拳 tradicional.

...poesia deveria transmitir “imagens além das imagens” e “cenar além cenar. Em termos de fundo filosófico, temos aqui novamente raízes taoístas, a noção de que as palavras não podem transmitir completamente ideias, muito menos transmitir a verdade suprema ou o Dao 道. (...) Também a pintura, que visava uma representação da “realidade interior” (zhen 真) além de “forma” (xing 形), deveria possuir esse caráter sugestivo, alusivo(...) levando a bem conhecida característica da pintura chinesa, onde o espaço vazio (xu 虛) é mais importante, do que a substância pintada (shi 實). (POHL, s/d, p. 07)

A busca pela manifestação da realidade interior no *Tàijí quán* 太极拳 tradicional é nada mais do que o caminho pela manifestação do *shen* 神, onde o praticante na execução da forma, busca seguir o *li* 理 (sua natureza) para praticar o *wuwei* 無為 (espontaneidade) e manifestar o *shen* 神 (espírito) através do refinamento do *jing* 精 em *qi* 氣 e *qi* 氣 em *shen* 神. Em suma, todas as manifestações artísticas chinesas são um trabalho sobre o *qi* 氣 em suas diferentes manifestações. O *qi* 氣 é a força motriz sobre qual o artista age, porém não simplesmente para representar o objeto, mas para compreendê-lo além do que ele se apresenta, ou seja, é a busca da unidade *Tàijí* 太极, primeiro consigo mesmo (corpo e mente) e depois com a realidade exterior (TAO 道).

No pensamento chinês, temos a noção de “força vital” (qi 氣) que serve como a principal categoria para discutir o poder criativo de um poeta ou artista. (...) Um segundo requisito importante é a capacidade imaginativa do artista. (...) chamado de “pensamento espiritual” (shen si 神思), é uma fusão da mente do artista com o mundo exterior. Existe uma imagem bem conhecida usada por Su Shi descrevendo esta faculdade mais impressionantemente na capacidade de seu amigo, o pintor de bambu Wen Tong 文同,

de ter o “bambu completo em sua mente” antes de pintar, ou melhor, tornar-se bambu ao pintar bambu⁵. (POHL, s/d, p. 08)

Dessa maneira a expressão estética *Tàijí quán* 太极拳 tradicional não se limita à expressão da forma *xing* 形 correta, perfeita, pois isso é secundário em relação à manifestação do *shen* 神 e do *shi* 實 do praticante e sua harmonia com o TAO 道. Em contrapartida o *Tàijí quán* 太极拳 moderno, ocupa-se primordialmente com a forma *xing* 形 exterior e não com a manifestação interior do *li* 理 e *shen* 神.

A primazia dada pelo moderno ao *xing* 形 se deve aos fatores históricos quem envolveram sua criação pelo PCC (Partido Comunista Chinês), que buscava uma prática terapêutica acessível para a população e ao mesmo tempo que pudesse ser convertida em prática esportiva.

Dessa maneira o processo de ensino/aprendizagem deveria ser rápido para que essa modalidade pudesse ser massificada, em contrapartida muitos aspectos que compunham o cerne do *Tàijí quán* 太极拳 tradicional foram suprimidos, como as práticas de refinamento do *qi* 氣, técnicas meditativas, marcialidade e ensinamentos filosóficos que deveriam ser compreendidos na prática, uma vez que esse processo de ensino/aprendizagem é muito demorado ele tornou-se inadequado às novas diretrizes impostas pelo PCC às práticas marciais.

Outro fator determinante para a concepção estética do *Tàijí quán* 太极拳 moderno foi a necessidade de uniformizar os movimentos que até então não seguiam um padrão universal para transformar a modalidade em prática esportiva profissional. Ao transformar uma prática de auto cultivo em uma categoria esportiva a preocupação com *xing* 形 torna-se central, uma vez que, não é possível medir a qualidade de algo intrínseco ao atleta (*li* 理 e *shen* 神), só se mede o que se vê “*xing* 形”, assim é preciso convencionar um ideal/universal de perfeição e o valores de proximidade a este valor e transformá-lo em notas que atribuem o valor estético da execução.

A concepção estética empregada no *Tàijí quán* 太极拳 moderno é fortemente influenciada pela estética normativa, que por sua vez se origina no classicismo inspirado pelos ideais estéticos platônicos. “O classicismo (...) deduz regras para o fazer artístico a partir do belo ideal, fundando a estética normativa. É o objeto que passa a ter qualidades que o tornam mais ou menos agradável, independente do sujeito que as percebe.” (ARANHA, 2009, p. 402). O *Tàijí quán* 太极拳 moderno, embora tenha sido desenvolvido na China, seu resultado é o produto da influência ocidental na cultura chinesa, pois o próprio conceito de esporte é ocidental. Dessa maneira a expressão estética passa a ser a adequação do movimento real ao movimento ideal, o praticante é mimético, imita o ideal em detrimento do real e não produz um

⁵ In Chinese thought, we have the notion of “vital force” (qi 氣) which serves as the main category with which to discuss the creative power of a poet or artist. (...) A second important requirement is the artist’s imaginative capacity. (...) called “spiritual thinking” (shen si 神思), was thought of bringing about a fusion of the artist’s mind with the outside world. There is a well known image used by Su Shi describing this faculty most impressively in the capacity of his friend, the bamboo painter Wen Tong 文同, of having the “complete bamboo in his mind” before painting (xiang Zhong cheng zhu 胸中成竹), or rather of actually becoming bamboo when painting bamboo. (Tradução livre).

⁴ In later periods, after Buddhism had taken a strong hold in Chinese society, particularly for the scholar-literati class in the Daoist inspired Chan 禪 (Zen-) Buddhist school, Buddhist concepts became major reference points in aesthetics. (Tradução Livre)

saber sobre a natureza, nem sobre si, tal concepção já fora criticada pelo filósofo taoísta Liezi no século III a.C. em seu conto “Uma folha em três anos” abordado no primeiro capítulo deste trabalho.

A adequação do *Tàijí quán* 太极拳 moderno às concepções ocidentais faz com que os conceitos de *li* 理, *wuwei* 無為, *shen* 神 e *TAO* 道 se percam em detrimento de uma reprodução mecânica de movimentos performáticos ou laborais. Embora os movimentos executados não tenham grandes diferenças entre o moderno e o tradicional, a separação entre as duas modalidades ocorre no âmbito teórico, pois o que traça o limite entre as duas é a intenção da prática, que exerce grande influência em como a transmissão dessas modalidades são organizadas.

Em se tratando de organização das modalidades é possível identificar a fronteira entre o tradicional e o moderno na organização dos cursos de instrutores das duas modalidades. Ao analisar o curso de formação de instrutores da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan (SBTCC)⁶, seu conteúdo programático aborda em caráter teórico conteúdos relativos à tradição filosófica chinesa que se alinham com os conceitos estéticos do *meixue* 美学, como o taoísmo, budismo, os cinco elementos, *jing* 精, *qi* 氣 e *shen* 神. No âmbito prático além da transmissão da forma longa tradicional é abordado o trabalho sobre a energia *qigong* 氣功, *tuishou* 推手, *fajin* 發勁 e técnicas meditativas.

Em comparação com o conteúdo do curso de formação tradicional, o curso oferecido pela Confederação Brasileira de Kung Fu/ Wsuhu CBKW de *Tàijí quán* 太极拳 demonstra um caráter mais mecânico, voltado para a transmissão de formas e ausência quase que completa de conteúdo teórico, pelo menos, de acordo com o conteúdo e grade programática. No entanto existem, ao menos algumas menções aos conceitos mais elementares do conteúdo tradicional, porém o foco esportivo é hegemônico na organização do curso, visto que são ensinadas cinco formas utilizadas em competições, enquanto no tradicional é ensinada apenas uma.

Os termos equivalentes tradicionais, como Qi, Jin, Shen são amplamente explorados. Os dez princípios básicos de taijiquan propagados pela escola Yang fazem parte do curso. Com respeito a aspecto esportivo do taijiquan, 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. 01)

No entanto os dois cursos de formação se assemelham em estrutura organizacional, sendo semipresenciais e de curta duração, nesse sentido é possível afirmar que o *Tàijí quán* 太极拳 tradicional se enquadrou nos modelos ocidentais assim como o *Tàijí quán* 太极拳 moderno. Seja por uma necessidade de adequação para sua perpetuação ou seja por fatores econômicos, as duas modalidades utilizam as mesmas estratégias de difusão como venda de cursos, formas diversificadas, produção de instrutores de maneira rápida e adequação de seus métodos ao mercado consumidor ocidental, com a diferença que durante a formação de instrutores

da modalidade tradicional os conceitos estéticos são apresentados, porém nos resta saber se os praticantes “tradicionais” guiam suas práticas em consonância com esses princípios ou usam da prática tradicional apenas como uma reprodução exterior *xing* 形. Pois a diferença entre a prática moderna e tradicional, não são os movimentos, como já foi abordado, e sim a intenção.

Portanto, o estudo dos princípios estéticos tanto no *Tàijí quán* 太极拳 tradicional e moderno são fundamentais para o enriquecimento prático e tomada de consciência de seus praticantes sobre a função da modalidade que praticam, uma vez que há poucas publicações sobre esse tema o esclarecimento desses princípios, suas diferenças e aplicações são fontes de enriquecimento para as duas modalidades, visto a falta de literatura específica sobre o tema em língua portuguesa.

Abordar os padrões estéticos orientais tradicionais são fundamentais para uma reflexão da prática por adeptos das duas modalidades, sendo estudos mais profundos e específicos necessários para uma melhor fundamentação e difusão desse tipo de conhecimento, principalmente durante os cursos de formação de instrutores e professores, visto que, independente da modalidade (tradicional ou moderno) essa prática está difusa a nível mundial e congrega um grande número de praticantes que por desconhecerem suas raízes teórico-culturais não potencializam sua prática com tudo que o *Tàijí quán* 太极拳 poderia lhes oferecer.

8. Referências Bibliográficas

1. ACEVEDO, Willian/ Breve história do Kung Fu; Willian Acevedo, Carlos Gutiérrez, Mei Cheung; tradução Flávia Delgado. – São Paulo: Madras, 2011.
2. ARANHA, Maria Lúcia de Arruda, Filosofando: Introdução à Filosofia/ Maria Lúcia de Arruda Aranha, Maria Helena Pires Martins. – 4º ed. – São Paulo: Moderna, 2009.
3. BLACKBURN, Simon, Dicionário Oxford de filosofia/Simon Blackburn: consultoria da edição brasileira, Danilo Marcondes; [tradução, Desidério Murcho...et ali.]. – Rio de Janeiro Zahar Ed., 1997)
4. CAPPARELLI, Sérgio, 50 Fábulas da China Fabulosa/ Sérgio Capparelli e Márcia Schmaltz. – 3º ed. – Porto Alegre, RS: L&PM, 2009.
5. CHUANG TZU, A via de Chuang Tzu, traduzido por Thomas Merton, 10º
6. CHENG, Anne. História do pensamento chinês/ Anne Cheng; tradução de Gentil Avelino Titton. – RJ: Vozes, 2008.
7. DESPEUX, Catherine, Tai-Chi-Chuan, Arte Marcial, técnica da longa vida. – São Paulo: Editora Pensamento, 1981.
8. KIT, Wong Kiew. O Livro Completo do Tai Chi Chuan – São Palo: Editora Pensamento, 2016.
9. LAO-TZU. Tao Te Ching; tradução de Waldéa Barcelos – São Paulo: Martins Fontes, 2002.
10. PLATÃO, Symposium, Cambridge University Press, 1980.
11. SAKANAKA, Regulamento de Arbitragem de Internos -2017/ Paulo Hiroshi Sakanaka/Vilma Mayumi Kurihara/Tania Emi Sakanaka, CBKW: Campinas, São Paulo, 2017.
12. SAKANAKA, Programação Completo do Curso de Instrutores Nível I de Taijiquan- 2017/ Paulo Hiroshi Sakanaka/Vilma Mayumi Kurihara/Tania Emi Sakanaka, CBKW: Campinas, São Paulo, 2017.
13. SEVERINO, Roque Enrique, O Universo do Tai Chi Chuan, 2016.
14. SHAHAR, Meir, O mosteiro de Shaolin: história, religião e as artes marciais chinesas/tradução: Rodrigo Wolff Apolloni e Rodrigo Borges de Faveri. – São Paulo: Perspectiva, 2011.
15. POHL, Karl-Heinz “Chinese and Western Aesthetics – Some Comparative Considerations” Trier University, German.

⁶ A SBTCC é pioneira no ensino do *Tàijí quán* tradicional na América Latina e representantes da Família Yang de *Tàijí quán*, uma das mais antigas famílias de *Tàijí quán* que se dedica à modalidade desde o século XIX.

9. Glossário

武. Wǔ. Marcial, relativo à guerra ou parar a violência, uma vez que sua representação é um machado sendo parado por uma lança.
 推. Tuī. Empurrar, dispersar.
 道. Dào (TAO). Estrada, via, método, caminho, porém não se refere à estrada ou via de maneira concreta e sim como uma maneira de ser. Também é na concepção taoísta a vacuidade e o macrocosmo que tudo abarca.
 氣. Qì. Representa o vapor do arroz cozido. É entendido como energia que constitui todas as coisas existentes e se manifesta de múltiplas maneiras das mais tangíveis (matéria) para mais intangíveis (pensamento).
 太極. Tàì. Supremo, último, sumo.
 極. jí. Unidade, uno.
 陰“阴”. Yīn. Princípio feminino ou negativo da natureza, sua representação tradicional é uma montanha sob um sobra o luar.
 陽“阳”. Yáng. Princípio masculino ou positivo da natureza. Sua representação tradicional é uma montanha iluminada pelo sol.
 功. Gōng. Habilidade, destreza, engenho, esforço desprendido. Esse ideograma é representado pela imagem de um homem empurrando um arado.
 夫. Fu. Homem experiente, velho ancião. Os dois traços horizontais representam as presilhas de cabelo usadas por homens considerados sábios e experientes.
 术. Shù. Técnica, arte ou método.
 拳. Quán “kuen ou chwan”. Punhos, relativo à luta.

美. Mei. Belo, relativo à beleza sensorial.
 学. Xue. Estudo, aprendizagem.
 理. Lǐ. Representação das ranhuras de um jade em estado bruto, representa as características naturais que individualizam um ser.
 無. Wu. Vazio, negativo, pré-fixo de negação ou ausência.
 為. Wei. Ação, atividade.
 神. Shen. Divindade, relativo a manifestações espirituais, divinas.
 精. Jīng. Refinado, essencial, original.
 对手. Duìshǒu “toishao”. Luta combinada
 心. Xīn. Coração, relativo aos sentimentos e suas expressões.
 声. Shēng. Ruído, manifestação sonora, declamação.
 形 Xíng. Forma, arquétipo, forma material.
 實 Shi. Real, verdadeiro, autêntico em sentido fenomenológico.



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*

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

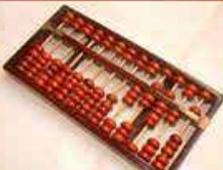


BÔNUS
 Ganhe a versão digital do livro "China e sua Identidade"

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











Qigong Baduanjin

Quarta Sequência ou Segmento

Wu Lao Qi Zhang Wang Hou Qiao

五劳七伤往后瞧

“Olhar para Trás para Prevenir as Cinco Debilidades e os Sete Males”

Por: Miguel Martín

Teoria da Peça

De acordo com teorias tradicionais da medicina chinesa (MTC): "o esforço excessivo e o estresse enfraquecem o corpo."

As "Cinco Fraquezas" estão relacionadas com os Cinco Órgãos Zhang que a MTC descreve e que são: coração, fígado, baço, pulmões e rins. Enquanto os "Sete Males" vêm das Sete Emoções, as quais são sete estados anímicos no ser humano que a MTC descreve como: alegria, raiva, sofrimento, preocupação, dor (que produz loucura), medo e susto. Outros autores os descrevem como felicidade, raiva, tristeza, alegria, amor, ódio e desejo.

Ambas são um reflexo do estado mental dos seres humanos. De acordo com a MTC, o corpo pode ficar doente quando as emoções governam a mente. As Sete Emoções representam diferentes estados mentais que, em condições normais, não causam distúrbios, no entanto, eles podem fazê-lo quando uma emoção é mantida no tempo ou se apresenta inesperadamente ou repentina, alterando assim o equilíbrio de Qi e sangue em órgãos e vísceras.

A preocupação excessiva, por exemplo, faz com que o Qi se acumule no baço-pâncreas. Tristeza e sofrimento fazem o Qi parar nos pulmões. A raiva afeta diretamente o fígado. O medo tem um impacto sobre os rins, e alegria na forma de excitação afeta o coração. O susto faz o Qi instável e circula de um lado para o outro produzindo transtornos mentais e confusão em face da realidade. A dor contínua desencadeia a loucura.

Seis canais de energia cruzam os braços: Triple Aquecedor, Coração, Intestino Delgado, Pericárdio, Intestino Grosso e Pulmões.

Da mesma forma, um grande número de meridianos passam pelo pescoço para nutrir o cérebro e toda a cabeça de Qi.

Nesta peça, virar a cabeça para os lados estimula os meridianos do Estômago, Triplo Aquecedor, Intestino Delgado, Intestino Grosso, Bexiga, Vesícula Biliar, Renmai e Dumai. Ao virar a cabeça e os braços, a musculatura das áreas mobilizadas se "enrosca" e logo se relaxa, proporcionando o mesmo efeito sobre os vasos sanguíneos que carregam sangue para a cabeça e aos canais de energia em ambos os braços, conseguindo "varrer" as estagnações de Qi, e que equilibre o Qi entre o tronco e a cabeça.

Virar o pescoço também impulsiona o sangue para o cérebro e estimula o ponto Dazhui (VG 14), ponto de conexão de todos os meridianos Yang nas costas, localizado abaixo da apófise espinhosa da sétima vértebra cervical.

Quando o sangue oxigenado invade o cérebro, ele o relaxa, pois este é um dos efeitos do oxigênio nas células cerebrais. Um cérebro relaxado não alimenta as emoções que danificam os órgãos; ele não está confuso e é capaz de raciocinar e pensar claramente.

Praticar esta peça regularmente; mente tranquila, neutra e sem emoção. Olhamos para trás de um lado e de outro "deixando para trás, no caminho, todas as nossas doenças e preocupações." Os olhos abertos olham para trás de soslaio para fortalecer os músculos que movem os olhos.

A peça também envolve trabalho energético na parte inferior do corpo. Apegue-se ao chão através das solas dos pés em contato

total com o solo. Ao praticar, coloque um pouco da atenção no ponto Mingmen (VG 4), localizado entre as 2ª e 3ª vértebras lombares, e mentalmente direcionar o fluxo de Qi a partir deste ponto para ambos os pés ao longo das pernas.

Junto com a rotação dos braços e pescoço, isso fará com que a energia se equilibre (pressão arterial) entre as partes superior e inferior do corpo. É um tipo de trabalho Daoyin combinado: uma parte é física direta sobre a musculatura (parte Yang) e outra é mental, dirigida pela intenção da mente (parte Yin). Enquanto os braços giram e afrouxam, contraia e relaxe os pés ao estimular os seis canais Yin e Yang do pé.

Procedimento

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

1. Estender os joelhos lentamente. O tronco permanece ereto. Simultaneamente, estenda os pulsos para colocar as mãos em linha com os antebraços e as palmas apontando para trás. Os braços se encontram separados do corpo em um ângulo de cerca de 40°. Sem parar o movimento dos braços, supiná-los completamente (girá-los para fora), enquanto as pernas terminam de se estender. As palmas agora apontam para trás e para cima, com os polegares apontando para baixo em um plano mais baixo do que os dedos mínimos. Estenda e leve para trás ligeiramente os dois braços para abrir o peito e os ombros. À medida que os braços rotacionam, vire a cabeça para a esquerda e, sem fechar os olhos, olhe para trás na direção da mão esquerda, tanto quanto possível. O tronco e os ombros permanecem imóveis. Faça uma ligeira pausa neste momento e, enquanto isso tensione e alongue os braços ao máximo sem contrair os músculos. Abra as articulações de ambos os ombros completamente e feche as escápulas em direção à coluna vertebral. Coloque força apenas nas mãos, apontando para fora os dedos médios de ambas as mãos.

2. Afrouxar a tensão nos braços e começar a flexionar lentamente as pernas. Simultaneamente e fazendo o caminho inverso, retorne suas mãos à posição inicial com suas palmas para baixo.

3. Mesmo que o passo **1**, olhando para trás e para a direita.

4. Mesmo que passo **2**.

A rotina completa consiste em três repetições completas do exercício (esquerda-direita). Na última etapa da última repetição, as mãos são colocadas na frente do abdômen, palmas para cima, e com os braços formando um círculo na frente do corpo. Os dedos de ambas as mãos são apontados um para o outro, mantendo-se separados cerca de 10 cm.

Respiração

Na etapa 1 do exercício inspire (fase Yin). Na etapa 2 do exercício expire (fase Yang). A inspiração é feita através do nariz; a saída do

ar é feita através da boca, soprando suavemente (método Tu Na). O tipo de respiração: peitoral. Durante a rotação e alongamento para trás dos braços, fazer uma ligeira pausa tanto nos movimentos dos braços como na respiração (a pausa é chamado Wuji, que significa "nada").

Pontos-chave

Mantenha a cabeça erguida e ereta enquanto seus ombros permanecem relaxados. Quando o pescoço é virado, não gire o corpo com ele. Ao girar para trás os braços, abra o peito, puxando os ombros para trás.

Erros

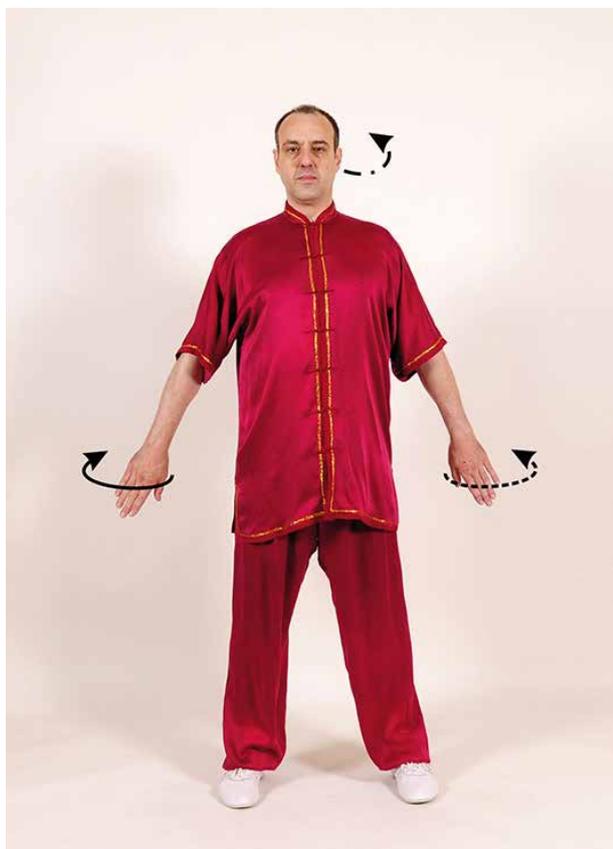
1. Inclinar o corpo em qualquer outra direção.
2. Rotação insuficiente dos braços.
3. Girar a cabeça rapidamente ou com força excessiva.
4. Dirigir o queixo para cima, para baixo, etc.
5. Todos relacionados à NÃO aplicação dos elementos descritos no "Procedimento" e "Pontos-chave" do exercício.

Correções

1. Puxe o queixo diretamente para a borda do ombro, colocando sobre os ombros a intenção de virar o pescoço.
2. Coloque sua atenção em girar os braços completamente e, em seguida, alongá-los, tanto quanto possível, estendendo-os lateralmente e um pouco para trás.

Funções e Efeitos

1. Esta rotina estimula muitos canais de energia. Nos braços, pela ação espiralada deles, estimula os três canais Yin e os três Yang das mãos.
2. Na cabeça, pela ação da rotação do pescoço, todos os canais que passam por ele são estimulados, bem como o ponto Dazui (VG 14) na base do pescoço.
3. Mobilizar o peito e as costas (abrindo e fechando) massageia os órgãos internos em suas cavidades, e estimula inúmeros pontos de acupuntura localizados no peito e costas (especialmente ponto VC 17, Danzhong).
4. Os meridianos extraordinários Du e Ren também são estimulados nesta rotina através do movimento do tronco.
5. No nível estrutural, a mobilização do pescoço e ombros melhora a força e o tônus muscular desses grupos musculares.
6. O trabalho ocular, girando os olhos em suas órbitas e fixando o olhar para trás em um ponto, aguça a visão e melhora os sintomas da vista cansada.





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.

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



Professor Miguel Martín

Contato info@daoyin.es



www.daoyin.es

www.qigongformacion.com

Taoismo.org



Seu site de referência sobre Taoismo e artes taoistas

Site totalmente remodelado, com muitas novidades. Venha nos visitar: www.taoismo.org



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](https://www.instagram.com/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

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 [faculdadeebamec](https://www.facebook.com/faculdadeebamec)
- 🌐 www.ebamec.edu.br



Introdução ao Guo Lin Qigong

郭林气功简介

Guo Lin Anti-câncer Qigong

Por: Dr. Yuhong Xie

O que? Qigong caminhando? Sim, porque não? Se há Qigong Parado, em pé, sentado, dormindo e Qigong Aromático, porque não caminhando? Deixo te dizer mais, este é um dos melhores estilo de Qigong Anti-câncer, e não apenas câncer mas muitas outras condições sérias de doenças, como leucemia, Aids, lúpus sistêmico e cirrose hepática para citar alguns. Assim com para uma vida longa.

A China é o lar do Qigong. O Qigong tem sido praticado na China por mais de 4.000 anos e é um dos mais completos e eficazes sistemas de tratamento médico e saúde preventiva. O Guo Lin Qigong é uma herança do Qigong Antigo (气功), e foi desenvolvido pela Mestre Guo Lin (1909 -1984), uma famosa artista chinesa, baseando-se nas experiências dela enquanto combatia seu câncer.

Breve histórico da Madame Guo Lin

Madame Guo Lin aprendeu os Exercícios dos Cinco Animais através do seu avô. Na idade adulta, Madame Guo estudou diferentes exercícios de Qigong em inúmeras escolas de Qigong Dao Yin. No entanto, na meia idade parou de praticar e ficou seriamente doente.

Guo Lin foi diagnosticada com câncer cervical em 1949 e foi submetida a cirurgias extensas. Utilizando o Qigong tradicional aprendidas com seu avô e também de seus conhecimentos em Medicina Tradicional Chinesa, ela desenvolveu uma nova forma de tratamento para sua recuperação, agora

conhecido como Guo Lin Qigong. Após a sua total recuperação, passou a ensinar o método publicamente.

Na década de 1960 ela ajudou no tratamento de milhões de outras pessoas com o Protocolo do Qigong Caminhando, tornando-se a mais famosa Mestre de Qigong do século XX.

Após o sucesso no tratamento de muitos outros pacientes, em 1977 aproximou-se do Ministério da Saúde da República Popular da China para implantar uma nova abordagem para o câncer combinando as forças da medicina ocidental, a Medicina Tradicional Chinesa e o Guo Lin Qigong.

Em 1982, com apoio governamental, construiu um novo hospital para levar adiante seu trabalho que ajudou milhares de pacientes com câncer. Em 1983 a Associação Guolinxinqigong foi fundada em Beijing, com Madame Guo Lin como Presidente. Milhares e milhares de pacientes com câncer apareceram e os casos de sucesso cresceram. Através da prática o efeito anti-câncer do Guolin Xinqigong gradualmente tornou-se consistente.

Madame Guo Lin faleceu em 1984 de um derrame repentino.

Por causa de seu ótimo efetivo curativo, Guolin Xinqigong tornou-se popular. Em 1998 a China adotou o Guolin Xinqigong como uma forma de exercícios para a saúde populacional. Guolin Xinqigong espalhou-se para os Estados Unidos, Japão, Alemanha, França, Reino Unido, Irlanda, Polônia, Canadá, Austrália, Rússia, Cingapura, Malásia, Hong Kong, Macau e Taiwan.

Características e funções do Guo Lin Qigong

Mestra Guo adotou a essência do Qigong Antigo e as teorias da Medicina Tradicional Chinesa sobre meridianos (*jingluo* 经络), Qi (homônimo de "ar" ou "respiração", referindo-se a um tipo de substância energética dentro do corpo) e Sangue. Isto tem sido praticado por milhares de pessoas, comprovando seus benefícios durante a recuperação e prevenção de câncer, aumentando a imunidade e atingindo longevidade. É fácil de aprender e não tem efeitos colaterais.

Mestra Guo Lin nomeou a prática *Xi Xi Hu* que significa "inspire, inspire, exale". *Xi* significa "inalar" e é também o som sagrado



do Triplo Aquecedor na Medicina Chinesa. *Hu* significa “exalar”, que é o som sagrado do órgão Baço/Pâncreas. Os benefícios exclusivos da respiração especial do Guo Lin Qigong denominado “Respirando como o Vento” é uma prática de Qigong Antigo que traz poderosamente Qi para o organismo. Guo Lin introduziu o conceito de focar a mente em algo externo ao corpo e não dentro do corpo, como utilizado frequentemente no Qigong tradicional. Praticar Guo Lin Qigong pode regular o corpo e a mente, e impulsionar o sistema imunológico contra doenças, ajustando o sistema endócrino do corpo à melhor situação e melhorando a microcirculação se as pessoas praticarem com relaxamento natural e tranquilidade.

A essência da prática do Guo Lin Qigong são exercícios de absorção de oxigênio. Acredita-se que as células cancerígenas crescem em ambientes com pouca oxigenação e a alta pressão de oxigênio pode suprimir ou matar as células cancerígenas e também livrar-se de nódulos de cânceres no fígado. Mas a inalação de muito oxigênio em alta pressão pode prejudicar o organismo, então isso não pode ser utilizado para tratar pacientes com câncer. Praticar o Guo Lin Qigong pode ajudar a criar uma condição rica em oxigênio na qual células cancerosas não possam sobreviver. Nenhuma outra prática de exercício físico ou Qigong pode alcançar o que Guo Lin Qigong consegue a esse respeito. Pode-se equilibrar o Yin e o Yang interno do corpo, desbloquear os meridianos, estimular o fluxo de Qi e Sangue e a diferença do potencial elétrico das células pode ser ajustada praticando o Guo Lin Qigong, assim suprimindo as células cancerígenas e estimulando as células normais. As atividades cerebrais dos praticantes tornam-se mais organizadas aumentando a sua vitalidade. Então, praticando Guo Lin Qigong consistentemente pode aumentar sua saúde e alcançar longevidade.

Milhares e milhares de pessoas estão praticando Guo Lin Qigong ao redor do mundo. Entre eles estão pacientes com câncer, pacientes com doenças crônicas e pessoas saudáveis. O Hospital Chinês de Câncer do Instituto Científico e Acadêmico, o Hospital Beijing de Câncer, a Sociedade Anti-câncer de Hong Kong e vários hospitais em Hong Kong utilizam o Guo Lin Qigong como um dos principais tratamentos para os pacientes com câncer durante sua recuperação. Praticando o exercício caminhando com os movimentos das mãos e pés através de gestos apropriados

coordenados com respirações rítmicas (inalando duas vezes e exalando uma vez), o praticante absorve uma grande quantidade de oxigênio e seus meridianos podem ser regulados, o fluxo de Qi e Sangue pode ser estimulado e seu corpo e mente podem ser nutridos pela natureza. Milhares de praticantes que sofriam de cânceres em estágio médio ou terminal, ou doenças crônicas, têm sido curados praticando consistentemente o Guo Lin Qigong.

Composição do Guo Ling Qigong

Guo Ling Qigong consiste de cinco tipos de Daoyin (导引): Yinian – Daoyin da Mente 意念导引, Huxi – Daoyin Respiratório 呼吸导引, Shizi – Daoyin do Movimento 势子导引, Tuyin – Daoyin do Som 吐音导引 e Anmo – Dao Yin da Massagem 按摩导引.



Dr. Xie ensinando Guolin Qigong em Paris (2018)

Guo Ling Qigong possui 5 tipos de exercícios de caminhada básica, dois exercícios especiais (i.e Sheng Jiang Kai He 升降开合 e Tu Yin Gong 吐音功) e 4 tipos de massagem (按摩功), exercícios para saúde geral.

Estes exercícios são fáceis de seguir, e todos reforçam a importância dos movimentos corretos e da respiração. Longas horas de prática irão garantir o movimento do nosso Qi (气), aumentar a circulação sanguínea e o metabolismo. Acreditamos que estes exercícios podem ajudar a nos mantermos saudáveis.

Os exercícios de Guo Lin Qigong estão divididos em: nível 1 – básico (初级功), nível 2 – intermediário (中级功) e nível 3 avançado (高级功).

Os exercícios básicos são direcionados para todas as pessoas, especialmente aqueles com doenças difíceis e câncer. Exercícios intermediários são uma combinação para tratar e manter a saúde, onde o objetivo do treinamento é dominar os exercícios básicos, eliminar as doenças, prevenir recorrências e metástases.

O nível avançado é a habilidade de manter a saúde, e os objetivos principais são dominar as habilidades intermediárias, ficar curado por longo período, prolongar a vida e estar com saúde e bem estar. Todo o conjunto de habilidades e método estão estreitamente ligados, complementando um ao outro. O Guo Lin Qigong é para todas as pessoas, especialmente aquelas com doenças crônicas e cânceres em busca de saúde e longevidade.



Dr. Xie ensina Guolin Qigong na Alemanha (2017)



Dr. Yuhong Xie e o Guolin Qigong

Nós introduzimos o Dr. Yuhong Xie e o *Shaolin Neijin Yizhichan Qigong* na edição 10 de nossa revista e hoje vamos apresentar o Dr. Yuhong Xie e Guolin Qigong.

Em 1991, um paciente que tinha sido submetido a uma remoção cirúrgica do câncer de ovário queria aprender essa técnica com o Dr. Xie, mas ele não tinha praticado pessoalmente este Qigong antes. Desse modo ele visitou vários professores de Guolin Qigong para aprender.

Dr. Xie ensinou o Guolin Qigong que aprendeu para essa paciente com câncer de ovário e um milagre ocorreu: o paciente, através da prática de Guolin Qigong, teve sua recuperação física particularmente rápida.

Como o Dr. Xie era professor de Qigong e Medicina Tradicional Chinesa na Universidade de Nanjing de Medicina Chinesa, ele ensinou Guolin Qigong para muitos estudantes da Medicina Tradicional Chinesa.

Depois que o professor Xie imigrou para a Grã-Bretanha em 2005, espalhou este excelente Qigong para a Alemanha, França, Polônia, Irlanda e outros países europeus, beneficiando pessoas de todo o mundo.

** Dr. Yuhong Xie estará no Brasil para ministrar o primeiro seminário de Guo Lin Qigong em São Paulo, em meados de fevereiro de 2020. Veja anúncio nesta edição.*





Curso de aprofundamento em

Feng Shui Taoista



Professor:
Gilberto
Antônio

- Taoista
- Escritor
- Acupunturista

CONTEÚDO:

- O que é Feng Shui?
- Harmonização de ambientes e Feng Shui
- Referências orientais e ocidentais / História e filosofia
- Medicina Chinesa e Feng Shui / Fluxo de Qi na habitação
- Estudando a Escola Luan Tou Pai e os 5 animais
- Análise arquitetônica / levantamento predial
- Leitura de plantas arquitetônicas/Métodos de leitura - bússola
- Feng Shui Ba Zhai Pai / Objetos diversos e uso do Bagua
- Ming Gua / Feng Shui Comercial e Empresarial
- Efeito psicológico da cor / Radiestesia e Radiônica
- Bioarquitetura e Geobiologia / Pontos Geopatogênicos



Inicio: **18 de Janeiro**



Duração: **3 Meses**

Inscrições Abertas