



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano V nº 13

5º
ano

O Feng Shui e as Cores

Acupuntura Digital®
- Trigramas Chineses

Estudo corporal do Yi Jīng
(I Ching) a partir do Tuī
Shǒu da escola do Mestre
Wǔ Cháoxiāng (PARTE 3)

Tratamento das cefaléias,
dores, tonturas, insônias
e ofuscações segundo a
Medicina Tradicional
Chinesa

A Bioenergética
do QIGONG

O Acesso Consciente à
Matriz Invisível

Na trilha de
Da Sheng
O Deus Macaco

VIDA -
Antes e Após
a Morte

Perfil:
Yang
Luchan



INCENSO

TUDO sobre o

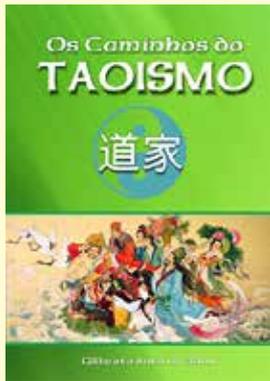


Zhao Bichen

O Taoismo entra no Século XX

A SABEDORIA DO TAOISMO EM SUAS MÃOS

CONHEÇA ALGUNS LIVROS PUBLICADOS PELO PROF. GILBERTO ANTÔNIO 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!

Compre já sua edição impressa:
<https://amzn.to/2T32fF1>

“... 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.

Compre já: <https://amzn.to/3fJuDG1>



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.

Compre já: <https://clubedeautores.com.br/livro/reflexoes-taoistas>

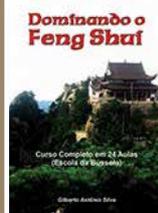


95 páginas

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.

Compre já: <https://amzn.to/35THmS7>



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

Compre já: <https://amzn.to/2T200SF>



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.

Compre já: <https://amzn.to/3cGum4Z>



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.

Compre já: <https://amzn.to/2WWS31Y>



Taoismo na prática

Vivemos em uma época conturbada. Os problemas causados pelo novo coronavírus se espalham e não sabemos quando irão terminar e o que será da sociedade depois disso. Não é uma coisa fácil. Vejo muita gente com medo do vírus, inclusive profissionais de Medicina Chinesa que não parecem muito confiantes em seu treinamento. Os taoistas que conheço, em sua maioria, estão tranquilos, o que era esperado. A função de uma filosofia de vida é justamente preparar a pessoa para problemas assim. Não se adquire imunidade do dia para a noite, mas é um trabalho contínuo respeitando as leis da natureza que os antigos taoistas demarcaram. Aquelas práticas enfadonhas, que as pessoas não tinham tempo de fazer, se mostram agora bastante úteis e importantes.

Em quase todas as minhas palestras, principalmente em seminários e congressos de Medicina Chinesa, eu sempre bato na tecla do autoaperfeiçoamento. Praticar Qigong e/ou Taijiquan seriamente, meditar e estudar mais a fundo o Taoismo, não é apenas retórica ou crença "religiosa" ou "espiritualista", mas uma necessidade moderna. Especialmente quem lida com cultura chinesa precisa de um aprofundamento pessoal e de uma vivência mais ampla destes princípios. Isso é fundamental para exercer com mais eficiência suas tarefas e para enfrentar épocas graves como esta que ora enfrentamos.

Tomam-se os devidos cuidados, seguem-se os protocolos indicados e continuamos a vida, sem medo, sem pânico, sem estresse, pois isso diminui nossa imunidade. Se enfrentar o vírus (e praticamente todos passaremos por ele em um momento ou outro), estará apto física e mentalmente para isso. É nessas horas que nosso trabalho interior se revela, protegendo-o do contágio, reduzindo a possibilidade de agravamento caso a doença se manifeste ou mantendo nossa mente em ordem durante um isolamento aparentemente sem fim. Como eu sempre digo, o Taoismo antigo possui muitas respostas para os problemas modernos.

Esta edição é fruto de nosso tempo. Vários colaboradores tiveram problemas por conta do isolamento ao redor do mundo e não puderam enviar material. Claro que o mais importante nesse momento é cuidar da família e de si mesmo. De qualquer modo, estamos apresentando mais uma edição com muita informação para você. Artigos que estavam sendo escritos sobre o Covid-19 foram eliminados em função do lançamento da edição especial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa, totalmente dedicado a esse problema. Com certeza eles possuem material da mais alta qualidade sobre o assunto e não precisamos reinventar a roda. Deixamos esse problema na mão dos maiores especialistas do Brasil (veja anúncio com link nesta edição) e falemos sobre Taoismo em geral.

Esperemos que esse material seja útil nesse momento e que possamos retornar rapidamente às nossas atividades normais.

Saúde e longevidade para você e sua família

Gilberto Antonio Silva

Editor

- 05 **Perfil: Yang Luchan**
- 08 **O Feng Shui e as Cores**
- 10 **Acupuntura Digital® - Trigramas Chineses**
- 18 **Mestre Zhao Bichen - O Taoismo entra no século XX**
- 22 **Estudo corporal do Yi Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 3)**
- 25 **VIDA - Antes e Após a Morte**
- 26 **Na trilha de Da Sheng (Deus Macaco ou o Grande Sábio)**
- 29 **Tratamento das cefaléias, dores, tonturas, insônias e ofuscações segundo a Medicina Tradicional Chinesa**
- 32 **Tudo sobre o INCENSO**
- 36 **A Bioenergética do Qigong - O Acesso Consciente à Matriz Invisível**



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

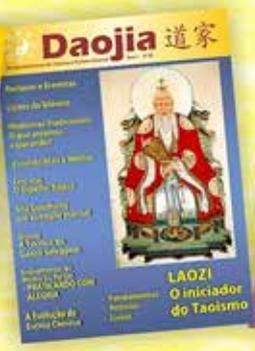
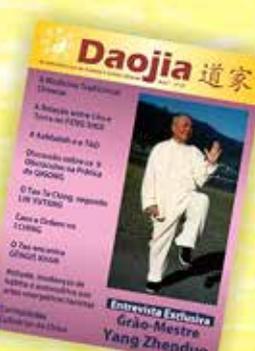
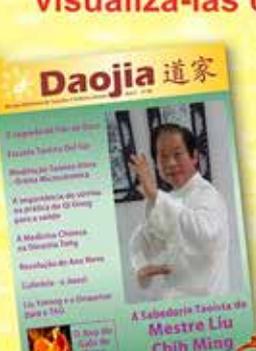
**No Facebook**

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 13 Jan/Fev/Mar 2020**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.

Yang Luchan 楊露禪

O Tai Chi Chuan muito deve a essa lendária figura: Yang Luchan, fundador do Estilo Yang.

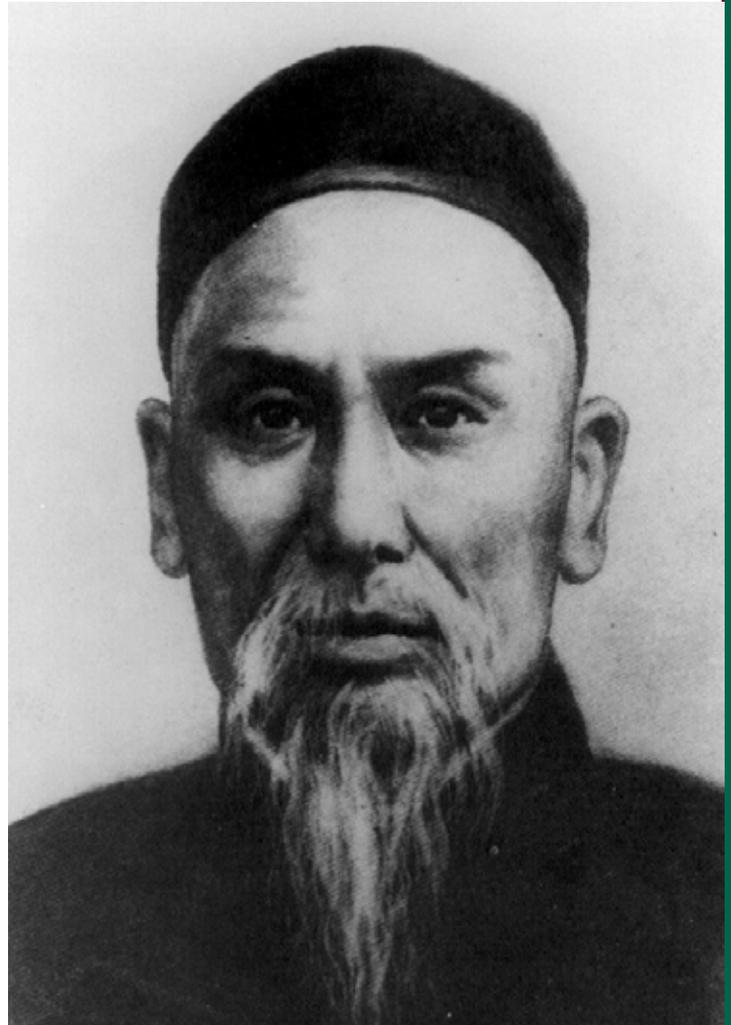
Nascido em 1789 na província de Hebei, Yang começou a prática das artes marciais ainda criança, como é costume na China, aprendendo o estilo de sua aldeia com o Mestre Liu. Após a morte de seu pai serviu como soldado na milícia da aldeia até que seu Mestre lhe recomendou que estudasse artes marciais com o Mestre Chen Changxin, expoente do Estilo Chen de Tai Chi Chuan (NOTA: nessa época, o Tai Chi era uma técnica de combate, voltada para lutas reais. Apenas no início do século XX houve a nova conotação terapêutica). O problema era que o velho Mestre Chen só ensinava a arte aos membros de sua família. Yang, então, se empregou como criado da família e assistia o treinamento escondido, como ocorreu com diversos Grandes Mestres de Kung Fu. Após muitos anos de práticas escondidas em seu quarto, ele foi descoberto e afinal convidado a aprender o estilo Chen oficialmente, o que fez por vários outros anos.

Voltou finalmente à sua aldeia para ensinar o Tai Chi Chuan, mas após um período indefinido, partiu para Pequim (Beijing) para abrir uma escola. Seu estilo fez grande sucesso e acabou por ensinar os oficiais manchus e membros da nobreza. Com seus três filhos o assessorando (Yang Banhou, Yang Jianhou e Yang Fenghou), Mestre Yang Luchan propagou o Tai Chi Chuan na capital do império, abrindo caminho para que outros Mestres de Tai Chi Chuan deixassem as aldeias e fossem para as cidades divulgar sua arte.

Sua fama em combate lhe rendeu vários desafios. Conta-se que podia arremessar seus oponentes a até 9 metros de distância.

Durante sua peregrinação à Pequim andava com uma trouxa onde iam seus pertences e uma lança curta, desafiando os Mestres que encontrava pela frente. O mais extraordinário é que afirmam que nunca machucou alguém durante seus combates. Conta-se que certa vez lutou com um Grande Mestre de Kung Fu em cima de um muro e, depois de acertá-lo, segurou-o rapidamente pelo pé para que não caísse 4 ou 5 metros até o chão. Outra história conta que foi desafiado pelo segurança de um mandarim. Ele disse que podia atacá-lo a qualquer momento e soltou uma gargalhada demorada. O segurança atacou e foi projetado longe antes que a gargalhada de Mestre Yang acabasse...

Outra história interessante é a de Chang, um riquíssimo negociante do oeste de Pequim. Ouvindo histórias sobre as proezas de Mestre Yang Luchan, mandou que o convidassem à sua casa. Mas quando Mestre Yang se apresentou o que se viu foi um homem franzino, baixo e vestido com roupas



simples. Dessa forma, foi tratado com indiferença e descortezia por Chang, que lhe serviu um pouco de comida. Consciente do que acontecia, Mestre Yang pegou seu vinho e foi beber em um canto isolado, o que enfureceu Chang. Ele perguntou se Yang era tão bom assim e ele retrucou que haviam apenas 3 tipos de homens que não podiam sentir seus golpes: homens de ferro, homens de bronze e homens de madeira. Chang então trouxe um homem gigantesco, forte como um touro, professor de seus guarda-costas, para “experimental” o poder de Yang Luchan. Este se levantou de má-vontade e foi atacado com a ferocidade de um tigre. Mestre Yang apenas girou seu tronco, se esquivando do golpe, e deu um “tapa” que jogou o grande homem a várias dezenas de metros, caindo inconsciente. Percebendo o erro, Chang tratou-o com toda gentileza, servindo-lhe um verdadeiro Banquete Manchu completo!

Em 1872 Mestre Yang Luchan chamou seus filhos e discípulos e deu-lhes as últimas instruções e recomendações, falecendo em seguida, aos 83 anos.

Medicina tradicional chinesa tem resultados positivos contra Covid-19

'Qing Fei Pai Du Tang', uma infusão herbal utilizada no tratamento de pacientes com o novo coronavírus teria ajudado a estabilizar quadros graves e acelerado a alta de pacientes.

Um remédio tradicional chinês a base de infusão de ervas tem ajudado no tratamento de pacientes com Covid-19 em diferentes estágios da doença. A decocção chamada "Qing Fei Pai Du Tang" chegou a ser recomendada pela Comissão Nacional de Saúde, de acordo com a agência de notícias Xinhua.

A decocção foi usada no tratamento de pacientes com o novo coronavírus em 28 regiões provinciais da China, de acordo com o diretor médico do Hospital Beijing Ditan, Wang Rongbing. Nenhum dos 1.265 pacientes testados tiveram seus quadros agravados, e 98% receberam alta.

Dos 57 casos graves, nenhum deles evoluiu para casos críticos e 42 deles receberam alta do hospital após a recuperação, sem danos no fígado ou nos rins, segundo Wang. A Administração Nacional de Medicina Tradicional Chinesa registrou ainda que a mesma fórmula teve uma taxa de resposta de 90% para 214 pacientes com pneumonia. Desses, 60% tiveram uma melhora acentuada e 30% viram seus quadros se estabilizarem.



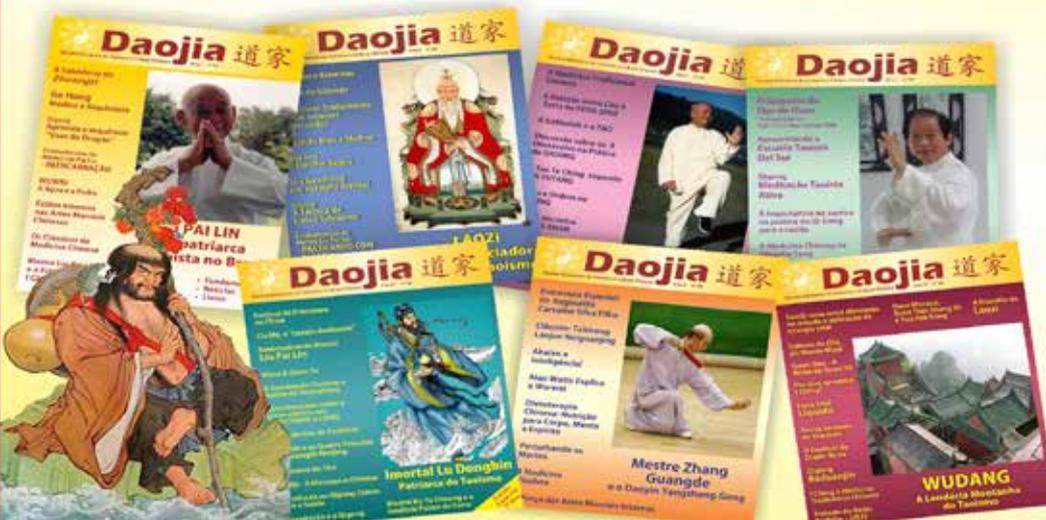
Pesquisas sobre o padrão de qualidade e produção dos produtos a partir dessas fórmulas herbais estão sendo conduzidas na China, em uma tentativa de promover sua aplicação clínica contra o Covid-19.

Fonte: https://olhardigital.com.br/coronavirus/noticia/medicina-tradicional-chinesa-tem-resultados-positivos-contracovid-19/98474?fbclid=IwAR16MkOGH7NKy8SRW9Ch5SIRo2eM1GIkHKKJFS_otp1fY52IAxsPRjsrHz0

Anuncie na primeira revista do Brasil sobre Taoísmo 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.



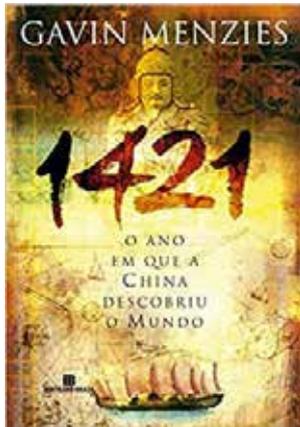
- * Valores muito acessíveis
- * Assessoria na diagramação
- * Perenidade - seu anúncio vai circular para sempre na internet
- * Você estará entre a elite da cultura chinesa presente nas páginas de Daojia

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

Teremos prazer em lhe atender



Livros



1421: O ano em que a China descobriu o mundo

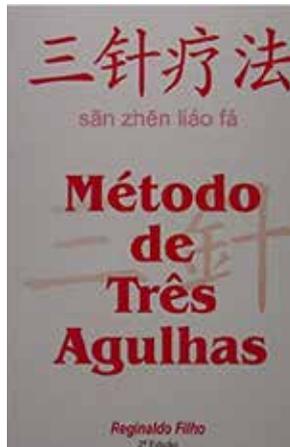
- Gavin Menzies

Em 8 de março de 1421, a maior esquadra jamais vista pelo mundo zarparia de sua base na China. Os navios, gigantescos juncos de quase 150 metros de comprimento, construídos com a mais selecionada madeira de teça, eram capitaneados pelos leais almirantes eunucos do Imperador Zhu Di. Sua missão era “seguir até os confins da terra para recolher tributos dos bárbaros de além-mar”. Sua jornada duraria mais de dois anos: os navios chineses, assim, aportaram na América 70 anos antes de Colombo, circunavegaram o globo um século antes de Magalhães, descobriram a Antártida, chegaram à Austrália 320 anos antes de Cook e solucionaram o problema da longitude 300 anos antes dos europeus. Toda essa história vem à tona no livro 1421 – O Ano em que a China Descobriu o Mundo, best-seller mundial escrito por Gavin Menzies após longos anos de pesquisas.

Compre agora:

<https://amzn.to/2Wv2sTH>

Páginas: 552 | ISBN: 978-8528610093 | Editora Bertrand Brasil



Método de Três Agulhas

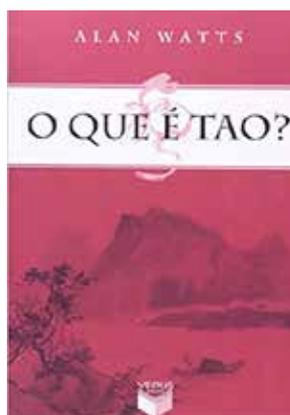
- Reginaldo Filho

Todos os pacientes de acupuntura e moxabustão são chamados a aderir aos ensinamentos mais tradicionais e clássicos para suas práticas clínicas, destacando a recomendação de não abusar na quantidade de estímulos ou quantidade de agulhas no tratamento dos pacientes. Isto não necessariamente implica em afirmar que devemos empregar apenas 1 ponto para o tratamento das doenças, mas certamente indica que não precisamos empregar uma quantidade grande de agulhas, como forma regular. O Método de Três Agulhas é uma forma de acupuntura que utiliza seleções e combinações de pontos unicamente idealizadas para o tratamento de Síndromes, doenças e sintomas associados. Cada uma destas específicas combinações de pontos é composta de apenas três pontos de acupuntura, sejam bilaterais, unilaterais ou uma mescla.

Compre agora:

<https://amzn.to/2WTIMba>

Páginas: 150 | ISBN: 978-8566747010 | Editora: Ebmc



O que é Tao?

- Alan Watts

Na última parte de sua vida, Alan Watts estudou intensamente o taoísmo. Mudou-se para uma tranquila cabana nas montanhas e se dedicou quase que exclusivamente a meditar e a escrever sobre a essência do Tao. "O que é Tao?" reúne suas palestras sobre essa filosofia durante o período e os famosos seminários que ministrou em Big Sur, na Califórnia, pouco antes de falecer. O autor se baseia em sua própria experiência de estudo e prática para apresentar aos leitores uma visão geral do conceito do Tao e oferecer orientação para aqueles que querem experimentá-lo. Este livro explora a sabedoria de compreender as coisas como elas são e de deixar a vida se desdobrar sem interferências. "O que é Tao?" é a culminação de uma vida dedicada ao estudo das artes taoístas, incluindo a poesia, a caligrafia e as artes marciais que encontraram inspiração nessa filosofia oriental. Este livro nos mostra que a compreensão da antiga sabedoria do Tao pode ter grande impacto positivo sobre nossa agitada vida moderna.

Compre agora:

<https://amzn.to/3dIpNqS>

Páginas: 81 | ISBN: 978-8576860549 | Editora: Verus

O Feng Shui e as Cores

Por: Gilberto Antônio Silva

O estudo de cores dentro do Feng Shui é algo bastante controverso. Na grande maioria das revistas e livros que se encontram por aí você vai perceber uma forte ênfase na utilização de cores em ambientes e objetos, até de modo exagerado, mas se você examinar esta questão de modo mais objetivo vai perceber que o que estas publicações mostram é decoração de ambientes e não Feng Shui, realmente. O uso das cores (ou "cromatização de ambientes", em linguagem técnica) é fundamental na decoração de um imóvel. Ele vai proporcionar luz e sensações mais ou menos agradáveis de acordo com o efeito pretendido. Mas não é Feng Shui.

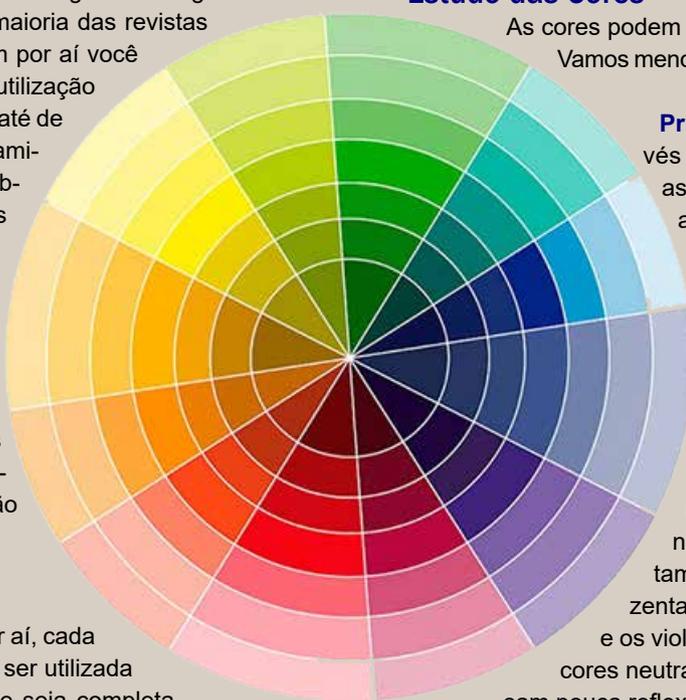
Cores e Feng Shui

Dentro do "feng shui" ensinado por aí, cada "cantinho" tem sua cor e ela deve ser utilizada para que a harmonia do ambiente seja completa. Muita gente se deixa levar por esta ideia simplista e perde o bom senso. Conheci uma mulher que não comprava sequer lençóis ou toalhas se elas não fossem da cor adequada aos "cantinhos" correspondentes. Isto deixa de ser Feng Shui e se torna um tipo de transtorno psiquiátrico.

No Feng Shui tradicional, as cores não são usadas regularmente. Sua força não é tão extraordinária como esses místicos modernos apregoam e o objetivo do Feng Shui tradicional é sempre o de manter harmonia com o Qi, por isso o estudo de sua circulação e de sua relação com as forças cósmicas tem maior relevância. Na relação com os movimentos (ou "elementos"), podemos utilizar as cores suavemente como complemento à harmonização efetuada, mas seu efeito mais poderoso é sobre nossa própria psique. O efeito psicológico da cor é poderosíssimo e deve sempre ser levado em consideração. Mas é uma técnica complementar à correta análise do Feng Shui de um imóvel segundo os conceitos taoistas.

Estudo das Cores

As cores podem ser classificadas em vários tipos. Vamos mencionar algumas categorias básicas.



Primárias - cores básicas, que através de combinações formam todas as outras. Elas são o vermelho, o amarelo e o azul.

Secundárias - São cores resultantes da combinação de cores primárias. O vermelho com o amarelo resulta no laranja, o azul com o vermelho resulta no púrpura ou magenta e o amarelo com o azul resulta no verde.

Neutras - cinzas e os marrons são consideradas cores neutras, mas podem ser neutras também os tons de amarelos acinzentados, azuis e verdes acinzentados e os violetas amarronzados. A função das cores neutras é servir de complemento. Causam pouca reflexão de luz.

Quentes e Frias - Essa classificação é mais importante para nós. As matizes de cores podem ser divididas, com base na associação com o frio ou calor em "cores quentes" e "cores frias".

1. Cores Quentes: amarelo, laranja, e vermelho.
2. Cores Frias: azul, turquesa e violeta.

O verde e o magenta são consideradas "cores marginais", isto é, seu caráter depende da cor que esteja ao redor: se for uma cor fria, aparentam "quentes", se for uma cor quente, aparentam "frias".

No tocante ao estado psicológico, as cores quentes são estimulantes enquanto as frias são relaxantes. As cores quentes são mais efetivas quando se deseja chamar a atenção. Para tornar um ambiente harmonioso, os decoradores costumam equilibrar a composição do ambiente contrastando cores quentes com frias.

Por diferenças no comprimento de onda, cores quentes tendem a parecer mais próximas se utilizadas junto com cores frias e vice-versa. Se colocar letras amarelas sobre um fundo azul escuro perceberá que as letras parecem destacadas do fundo. Da mesma forma, se o fundo for amarelo e as letras azuis a sensação será de que as letras estão “afundadas”.

A Psicologia da Cor

O efeito mais importante das cores no ambiente é sua poderosa influência em nossa percepção das coisas e em como nos sentimos. Sua utilização bem planejada e comedida proporciona um excelente complemento à harmonização do Qi proporcionado pelo Feng Shui. Note que falamos em complementação, pois o uso de cores não pertence às técnicas tradicionais taoistas chinesas.

Branco = Paz espiritual, simboliza a pureza. Abre a consciência para o infinito, revitaliza o cérebro. É uma cor que amplia o ambiente, mas também pode se tornar rapidamente cansativa. É extremamente neutra e serve de contraste com outras cores.

Cinza - Negação, salienta todas as demais cores, é usada como contraste. É a cor neutra por excelência, por ser o meio termo entre o preto e o branco. Tranquilidade e nobreza, relacionados com a idade avançada. Quando utilizado com cores acentuadas e vivas, adquire a mesma vivacidade.

Azul - Paz, harmonia em família e símbolo da fidelidade. Regenerador intenso no tratamento dos problemas ósseo, nervoso e muscular. Faz lembrar a serenidade do infinito. É a cor que predomina atualmente em todo o mundo, que passa por uma fase ligada ao Chakra Frontal. É uma cor tranquilizante, calmante, que pode se tornar depressiva em grandes doses. Lembra o frescor e a frieza. Objetos azuis parecem maiores do que são. Em tons pastéis, bem clarinho, pode ser indicado para dormitórios, embora o verde seja mais repousante.

Amarelo = Prosperidade, purificação e luminosidade. Contribui de maneira acentuada na cura de problemas ligados a cálculos renais, biliares e vesiculares. É a cor de maior sensibilidade visual, a primeira a ser notada em um ambiente, por isso as placas de sinalização em estradas são amarelas. Com o azul, eleva os sentimentos. É a cor mais delicada das primárias. Quando usado em abundância de forma isolada, provoca distanciamento e perda de foco. Não se deve utilizá-la na forma pura. É contraindicado em pisos por perderem a noção de distância e em refeitórios, na forma pura, por causarem enjoo em algumas pessoas. Pessoas com problemas mentais podem ter crises em ambientes amarelos.

Violeta - É a cor da espiritualidade, do mistério, angústia e sofrimento, porque melhor lembra a introversão. Relaciona-se com a mentalidade humana. É muito bom para ser utilizada em saguões de cultos, igrejas, hospitais e outros lugares que requeiram dignidade. Nas paredes, em pequenas doses, favorece o subconsciente. Alguns tons de púrpura, mesmo os mais clarinhos, produzem náusea em algumas pessoas.

Rosa – Simboliza amor, harmonia e esperança. É uma cor que costuma despertar ódio ou paixão nas pessoas: ou se gosta muito dela ou se detesta. Por isso deve ser usado com muito cuidado. Mesmo porque seu ambiente pode ficar com cara de “casa da Barbie”.

Verde - Saúde, bem estar e estabilidade. Há quem afirme que é a cor do equilíbrio entre a natureza física e o espírito imortal, normalmente usada para limpeza da aura. É calmante mas lembra também degeneração. Usado em quantidades excessivas num ambiente, o torna estéril, morto, insípido. É a cor que menos fatiga a vista. Encontra-se entre o calor do amarelo e a frieza do azul, por isso sugere o repouso. É de grande valor na decoração moderna por representar as matas e florestas e equilibrar a aridez das cidades. Convida à meditação mas pode causar fadiga se usado em excesso. É uma boa cor para consultórios e locais de meditação. Um tom mais escuro e profundo induz ao relaxamento e descansa a vista. Usado em locais onde se permanece muito tempo, traz sonolência e cansaço. Em tons pastéis bem claros, é indicado especialmente para dormitórios.

Laranja - Alegria, juventude, sintetiza a propriedade das cores que a originaram (vermelho e amarelo), porém sem os seus extremos. Simboliza o limite entre a luxúria e a espiritualidade. Em combinação com seu complementar, o azul, forma recintos harmoniosos. Detalhes em laranja no teto, associado com tons claros ou branco, favorece uma sensação acolhedora e de estabilidade.

Vermelho - Energia, força física e vitalidade. Desperta a vontade e as paixões. Uma das primeiras cores captadas num ambiente. Um pouco dessa cor tem muito efeito. Ligada ao princípio da vida, e por isso muito utilizada pelos povos antigos, especialmente os chineses que a adoram. Um cômodo pintado nesta cor parece menor e pode causar claustrofobia. Ideal para estimular ações e ótima para comemorações. Mas mesmo uma só parede pode ser excessiva. Muito cuidado na utilização desta cor.

Conclusão

Como vimos é muito importante estudar a cromatização dos ambientes como elemento complementar ao estudo do local segundo o Feng Shui chinês. Mas sempre é bom ressaltar que uso de cores NÃO é Feng Shui. Muitas outras ferramentas podem ser importantes na harmonização do local, como radiestesia, cristais e plantas e todo complemento que possa beneficiar os usuários do espaço analisado pode e deve ser usado, sempre com conhecimento adequado e responsabilidade.



Gilberto Antônio Silva - Bacharel em Ciências e Humanidades pela Universidade Federal do ABC, Terapeuta e Jornalista. Como Taoista, atua amplamente na pesquisa e divulgação desta extraordinária filosofia e cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É especialista em Feng Shui Taoista e autor de 14 livros, a maioria sobre cultura oriental e Taoísmo, incluindo “Dominando o Feng Shui”. Atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da revista Daojia. Sites: www.taoismo.org e www.laoshan.com.br

Acupuntura Digital® | Trigramas Chineses |

**Técnica não invasiva e idolor
baseada nos preceitos do I Ching**

Por Eloneide Ferreira Marques



Acupuntura Digital® - Trigramas Chineses é uma técnica de Acupuntura desenvolvida no Brasil em 2016, pelo casal Adalbert Ribeiro e Eloneide Ferreira Marques dois acupunturistas formados pelo CEATA em São Paulo, onde são aplicados os trigramas em pontos de acupuntura.

ORIGEM DA TÉCNICA

A técnica de Acupuntura Digital® foi inspirada em três pilares na Múmia Ötzi - The Iceman, nos Trigramas do I Ching, e na Acupuntura.

Ötzi é uma das múmias mais antigas datada de cerca de 5300 anos, encontrada no gelo, nos Alpes entre a Itália e a Áustria em 1991, em ótimo estado de conservação, no seu corpo foram encontradas 61 tatuagens, todas representando grupos de linhas ou cruces, tatuadas com agulhas de osso, e pigmento, à base de carvão. Elas se localizam nas costelas, vértebras lombares, punho esquerdo, joelho direito, panturrilhas e tornozelos.

I Ching, atualmente Yi Jing, também chamado O Livro das Mutações é um sistema de adivinhações do futuro e aconselhamentos que vem sendo usado na China desde a dinastia Zhou (1066-221 a.C.).

Os Trigramas resultam da combinação de linhas contínuas (—) Yang, e de linhas intermitentes (--) Yin, formando conjuntos de três, num total de oito tríades construídas com linhas Yang e Yin. Foram criados por Fu Xi num período pré-histórico (cerca de 7500 a 5500 a.C.).

Acupuntura é uma parte da Medicina Tradicional Chinesa que consiste na inserção de agulhas em pontos específicos do corpo, para tratar diferentes desequilíbrios energéticos, físicos e emocionais. Tendo como base os ensinamentos de Fu Xi, de que tudo no universo origina-se e desenvolve-se a partir do Qi (Energia) do Yin e Yang.

Baseado nesses três conhecimentos os autores cruzaram as informações e criaram a técnica de tratamento aplicando os desenhos dos trigramas, em pontos de acupuntura, para tratar os desequilíbrios energéticos, de seus pacientes.

A aplicação nos pacientes teve no início de janeiro de 2017, onde foi percebido uma grande melhora nas dores e inchaços e nos desequilíbrios emocionais dos pacientes, que eram tratados com a técnica.

Os resultados dos tratamentos destes seis meses de atendimento foram demonstrados em julho de 2017, na I Jornada de Trigramas dentro do XVIII Congresso Nacional de Acupuntura e Moxabustão, em São Paulo, na época havíamos atendido cerca de 600 pessoas, com a técnica. Nos anos seguintes 2018 e 2019, as jornadas contavam com palestras dos alunos mostrando o resultado da técnica em seus pacientes. E esse ano faremos no Ceata Juntamente com o Dr. Wu Tou Kwang o I Congresso Mundial de Acupuntura Digital® e Medicina Trigramática.



Devido a pandemia onde todas as pessoas se encontram confinadas em suas casas, e não podem sair para fazer os tratamentos com os seus terapeutas, nós desenvolvemos um método simples para que qualquer pessoa, mesmo leiga em acupuntura e com poucos recursos possa fazer uso dos trigramas para beneficiar a sua saúde, que será apresentado no final do artigo.

OS TRIGRAMAS



TRIGRAMA CÉU

O criador ativo, o grande yang. No corpo do ser humano, expressa as atividades psíquicas, cérebro e os seis meridianos yang.



TRIGRAMA TERRA

É a grande mãe, é a terra que gera vidas, é o ventre materno. A sabedoria mundana, humanitária



TRIGRAMA TROVÃO

É o agitar, mover, renovar, crescer, comandar, trovão, ondas de som, estimulante, energizante, impulsivo. É o responsável por todos os movimentos.



TRIGRAMA VENTO

espalha, infiltra, movimenta, conecta-se, libera, é dócil, adaptável, sutil, consciente, vigoroso e abrangente. Esta relacionado a parte flexível do corpo os músculos.



TRIGRAMA ÁGUA

Está relacionado a lua, a água em movimento, o abismo, o perigo.
A água penetra e se adapta a tudo e ser relaciona ao ouvido.



TRIGRAMA FOGO

O Fogo aquece, ascende, faz transpirar
É temperamental, quente, explosivo, inteligente. É o luminoso e se relaciona a visão humana.



TRIGRAMA MONTANHA

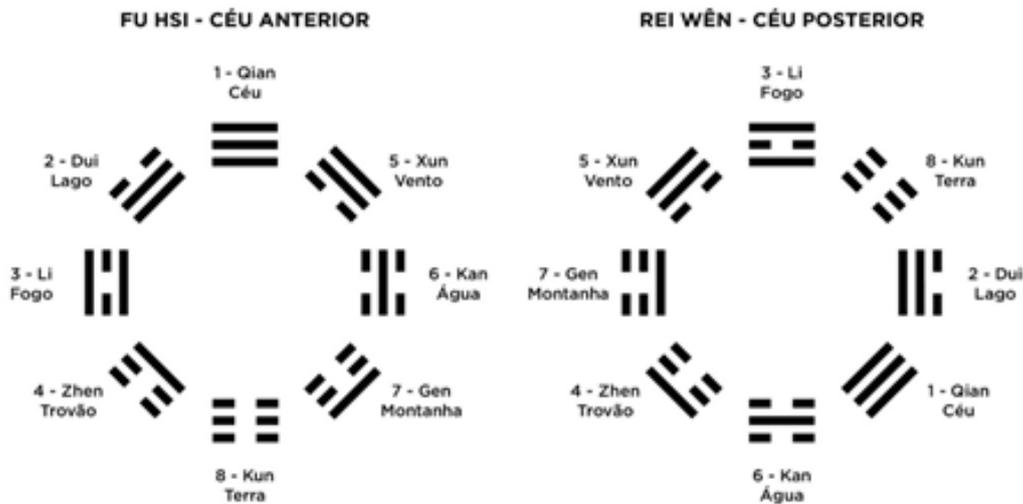
Ele representa a quietude, a parada. Símbolo de ação em repouso e é a porta de entrada para o espírito interior. Simboliza o "poder" e está relacionado as mãos do homem.



TRIGRAMA LAGO

O lago reflete o céu, concentração de energia e representa os tesouros internos. Ele representa a alegria e se relaciona a boca. Alegria é a melhor forma de comunicação.

Os trigramas foram organizados em dois arranjos; o primeiro o Céu anterior orquestrado por Fu xi e o segundo o Céu Posterior por Rei Wen. O Céu anterior trata das doenças crônicas e o Céu posterior as doenças agudas.



Mini-curso de I Ching

Um curso completo para se iniciar no I Ching ou tirar dúvidas

História - Características - Trigramas e Hexagramas
Filosofia - Estrutura dos textos - Uso oracular

Quatro aulas Acesso direto Simples e objetivo

Taoísmo.Org

Totalmente gratuito!



Aumentando a Imunidade com os Trigramas

A água é um condutor energético, temos vários trabalhos no mundo mostrando que a água pode ser programada, como nas pesquisas do Dr. Massaru Emoto que fotografou os cristais de água de acordo com as palavras de amor ou ódio que eram proferidas. O corpo humano tem cerca de 70 a 75 por cento de água, logo a programação dos trigramas na água também serão benéficos a saúde.

Em uma folha de papel desenhe os oito trigramas formando pequenas cartas, depois de formar as cartas, pegue todas na mão, com o desenho voltado para baixo em seguida feche os olhos e pergunte ao seu corpo, qual trígama ele precisa para aumentar a sua imunidade, te deixar mais calma, diminuir a ansiedade, um pergunta por vez. O princípio da pergunta é a mesma feita ao I Ching, a pergunta é direta e precisa.

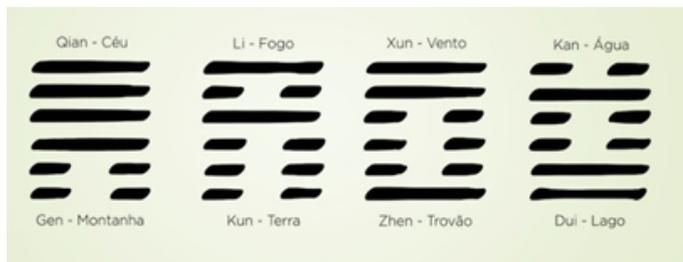
Em seguida cole o micropore na garrafa e desenhe o trígama. É apenas uma pergunta por vez. O trígama é colocado na garrafa uma vez por semana ou a cada 15 dias.



No caso de doenças preexistente, como por exemplo, pressão alta, diabetes, doença auto imune, será aplicado na garrafa um hexagrama (dois trigramas) um sobreposto ao outro. Porém na hora da escolha será apenas um trígama a ser retirado, o outro a ser colocado para fazer um par. O trígama escolhido vai em baixo e o outro sobreposto.

Exemplo o trígama do vento faz par com o trígama trovão. Se o corpo escolher o trovão, ele será desenhado em baixo formando a base e o vento sobreposto a ele. E vice-versa.

Os quatro pares de trigramas estão relacionados aos oito Vasos Extraordinários na acupuntura.



MATERIAL PARA USO NO TRATAMENTO

Garrafa de água transparente e sem rótulo, adesivo, (micropore, esparadrapo, etiqueta), caneta preta, (de preferência marcador de cd).



A posição na garrafa de um Trígama (trabalhando energia do Céu Posterior, relacionado aos Cinco Movimentos)



O tratamento com o hexagrama na garrafa, trabalhando a conexão com a energia do céu posterior. formando um vaso extraordinário da acupuntura.

Exemplo de paciente tratado com a técnica de programação da água com trigramas

Paciente C.N.L de 18 anos, com quadro de letiase vesicular (cálculo biliar) com dores há dois dias, a medicação prescrita pelo médico, não estava mais fazendo o efeito desejado. Como ela já é paciente e vem sendo atendida com acupuntura digital há algum tempo, ensinamos a sua mãe a fazer o tratamento com o trígama na água.

Queixas: muita dor na região do hipocôndrio e costas, dificuldade para dormir, medo de ir para o hospital, medo de pegar Covid-19.

Ensinamos a mãe da paciente a programar a água com o trígama para que ela pudesse fazer uso nos próximos dias.

A troca do trígama é feita uma vez por semana. A mãe vai pedir para ela escolher uma nova carta, colar a etiqueta na garrafa e desenhar.



Eloneide Ferreira Marques - formada em Jornalismo e Rádio e TV pela Anhembí Morumbi. Pós graduada em Fisiologia Humana, pela Braz Cubas. Docente do Ceata e formada em Docência pela Acupuntura Bioenergética. Pesquisadora da Técnica de Auriculoterapia dos Micromeridianos e Criadora da Técnica de Acupuntura Digital - Trigramas Chineses.

CONTATO para cursos e mais informações:
(11) 99805-5238 / Email: elomarques@gmail.com
acupunturadigitaltrigramaschineses.blogspot.com
<https://www.facebook.com/acupunturadigitaltrigramaschineses/>

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



Professor Miguel Martín

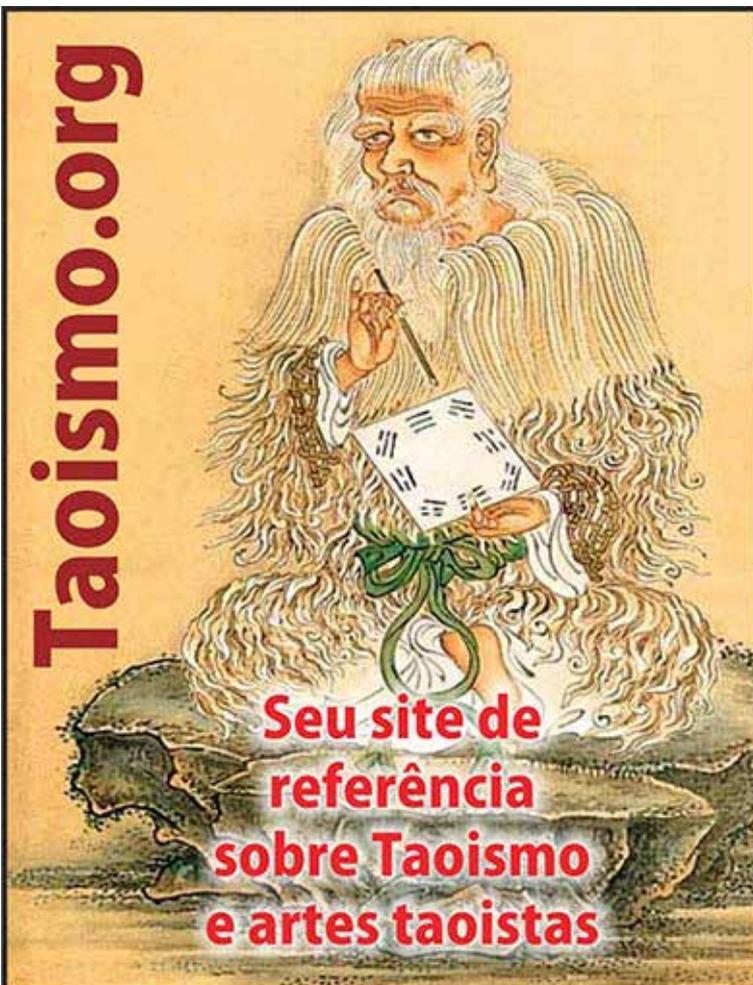
Contato info@daoyin.es



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

Uma jornada rumo à China desconhecida

EAD

Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China

- Módulo 1 – Entendendo a China
- Módulo 2 – Filosofia e Política
- Módulo 3 – Economia e Sociedade
- Módulo 4 – Ciência, Tecnologia e Medicina

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



BÔNUS

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



<https://ead.ebramec.edu.br>



Mantemos um intercâmbio de material com nossa parceira, a Revista Brasileira de Medicina Chinesa. Esta é a principal publicação sobre Medicina Chinesa na América Latina, com informações e material de colaboradores de alto nível abrangendo não apenas os conhecimentos tradicionais e clássicos mas também pesquisas científicas e informações de ponta. A maior fonte de recursos sobre a Medicina Chinesa para nossos leitores.

Este artigo que apresentamos foi publicado na edição nº 30.

Site Oficial: <https://ebramec.edu.br/nossa-revista/>

Dietoterapia Chinesa na Imunidade

Por: Lucas Vila Nova

Com o intuito de fortalecer as defesas do nosso organismo e manter o equilíbrio do corpo, a Dietoterapia Chinesa, que consiste no uso dos alimentos com fins terapêuticos, é altamente recomendada para essa época que estamos vivendo, essa pandemia do Covid-19.

Temos dois fatores importantes a observar. Primeiro, estamos no outono o que predispõe as doenças respiratórias e baixa imunidade, muito comum nessa época do ano.

Segundo, temos um Vírus altamente transmissível circulando no Brasil e no Mundo e aumentando cada dia mais os infectados. E para piorar, estamos no Outono aqui no hemisfério sul, o que vai agravar mais ainda a situação, pois segundo a Medicina Chinesa o Pulmão e o Intestino Grosso são os órgãos mais afetados pelos fatores patogênicos externos, que nessa estação é a secura.

A reação do nosso corpo como forma de prevenção à secura externa é criar umidade.

Porém, essa umidade interna vai para o Pulmão e faz com que problemas respiratórios, como gripes, resfriados, asma, sinusite se manifestem nessa época do ano.

O Intestino Grosso também é afetado pela secura do Outono, sendo comum pessoas com constipação. E se a secura externa passa a barreira da imunidade, ocorre o ressecamento dos fluidos do corpo, levando a pouca saliva, pouco suor, pouco muco, secura e coceira na pele, olhos e nariz e tosse seca.



Isso tudo são características dessa estação. Agora imagine essa predisposição da estação a secura, invasão de agentes patogênicos externos, podendo levar a doenças respiratórias, gripes, resfriados, baixa imunidade... é um prato cheio para o Covid-19, que não perdoa nem quem está com uma boa imunidade.

Então a Dietoterapia Chinesa vem como uma excelente estratégia para promover o aumento da imunidade. Lembrando que a imunidade não aumenta assim do dia para a noite. Fortalecer o corpo, a mente, a imunidade, tem que ser em qualquer circunstância da vida, tem que ser diário. Nesse período é importante construir novos hábitos, incluir hábitos saudáveis a rotina, isso aumenta a imunidade.

Lembre-se, nenhum alimento, suplemento, dieta, isoladamente e sem se tornar um hábito não é capaz de impedir um contágio viral. Por isso a ideia aqui é trazer informações e estratégias alimentares aliadas ao pensamento chinês, onde se tenha facilidade de compreender e seguir uma rotina alimentar, para que se possa construir hábitos saudáveis e duradouros e aí, sim, ter um fortalecimento permanente na imunidade prevenindo doenças e promovendo longevidade com qualidade de vida.

Para construir uma imunidade forte, com prevenção de doenças e promoção da longevidade com qualidade de vida. Temos que entender como funciona a imunidade na Medicina Chinesa.

Quando pensamos em sistema imune na Medicina Chinesa, temos que pensar em 3 órgãos principalmente: o Baço, o Pulmão e o Rim.



O Qi, aquilo que nos aquece, nos ativa, nos movimenta, nos da força, tem dois aspectos primários. O Estômago e Baço que captam o Qi da alimentação para que aja uma transformação e o Pulmão que capta o Qi da respiração.

Temos também o Qi primário, que tem relação com a essência e o Rim. E nesse sentido quando tenho a transformação do Qi do alimento com a junção do Qi do ar e com a potencialização do Qi primário, vou ter a transformação do Zheng Qi, que pode ser chamado de Qi correto, Qi original, Qi verdadeiro.

O desenvolvimento de uma doença vem de um combate entre o Xie Qi (fatores patogênicos) e o Zheng Qi (nossa defesa maior). Se há conflito e o Xie Qi vence a pessoa adoecer, o Zheng Qi saindo vencedor a doença não se manifesta. O Zheng Qi é o conceito que mais se aproxima do conceito de imunidade para Medicina Chinesa.

O Zheng Qi se manifesta de duas formas: Wei Qi (Qi Verdadeiro) e o Ying Qi (Qi nutritivo) formando as defesas externas e internas do organismo.

O Wei Qi é uma defesa Yang que percorre a pele e os Cou Li (tecido subcutâneo e músculos) criando uma barreira protetora, de defesa contra agentes patogênicos externos.

O Ying Qi é uma defesa Yin que circula o interior do corpo (vasos sanguíneos e meridianos), nutrindo órgãos, vísceras e tecidos. Se existir falha na formação do Zheng Qi nossas defesas externas e internas vão estar prejudicadas.

Um Zheng Qi forte vai depender do funcionamento correto de todo o sistema. Fogo, Terra, Metal, Água e Madeira. Mas principalmente do bom funcionamento da Terra, do Metal e da Água.

E como trabalho para beneficiar uma boa formação de Zheng Qi, para ter um sistema imunológico forte?

Alimentando-se melhor, respirando melhor e tendo um Rim mais protegido, essa é a base. Mas tenho que pensar em todos os órgão, pois todos têm relação com a formação de Qi, com a formação do sangue, a manutenção da essência pré-Natal e a preservação da essência pós-Natal.

Por isso observar o todo é muito importante. O movimento Metal recebe o Qi do movimento Terra. Um paciente com diabetes, problemas gastrointestinais como diarreia, gastrite, má digestão, distensão abdominal, vai levar o enfraquecimento do Metal e Zheng Qi, consequentemente enfraquecendo o Wei Qi.

As alterações emocionais também causam instabilidade no Zheng Qi. A Medicina Chinesa tem um conceito holístico, físico, mental e emocional.

Um período de instabilidade emocional muito grande como o que estamos passando agora com o Covid-19 vai enfraquecer o Zheng Qi, por enfraquecimento ou excesso do movimento Fogo e ou Madeira, afetando também o movimento Água, causando um desequilíbrio entre Fogo e Água.

Turbilhões emocionais tem uma característica de vento, que está relacionado com o movimento Madeira. A Madeira é controlada pelo Metal. Se o Metal tem que usar seu Qi para controlar a Madeira, o Metal vai ficar enfraquecido, vulnerável. Por isso a importância de olhar o todo.

Uma baixa imunidade ou seja um enfraquecimento do Zheng Qi, tem relação com o Yin Qi, frio perverso que pode atacar nosso corpo.

que esfriar o corpo. O chá de Hortelã, Carqueja, Dente de Leão, Genciana, Espinheira Santa, são ótimas estratégias.

Em qualquer estratégia de prevenção ou combate de doenças usando a dietética chinesa, temos que fortalecer o Baço e Estômago. O movimento Terra é o centro, é o fundamento do Qi pós-Natal, o Qi necessário para sustentar a vida após o nascimento, por isso é importante regularizar e proteger sua função não só durante as doenças.

O pensamento chinês parte do princípio de que o ser humano vive em constante equilíbrio dinâmico entre as funções orgânicas, psíquicas e espirituais.

“Antes de pensar em tratar a doença é preciso conhecer os meios de conquistar a saúde”. Passagem do Su Wen

Segundo Sun Si Miao, medico chinês da dinastia Tang, a Dietoterapia é o recurso terapêutico mais próximo das pessoas.

“Quando alguém está enfermo primeiro é necessário reorganizar a alimentação e o estilo de vida. Na maioria dos casos, uma mudança significativa nesses setores já é o suficiente para que a cura se estabeleça.”

Então esse artigo visa trazer informações gerais como manter boa saúde, e deixar Zheng Qi forte, para prevenir doenças e manter a longevidade, bem estar e qualidade de vida. E trazer também o entendimento que para desenvolver essas qualidades temos que manter uma rotina com hábitos saudáveis.

Lembrando que para Medicina Chinesa, todas as doenças possuem térmicas, existem doenças frias e doenças quentes. O segredo da saúde e longevidades para a Medicina Chinesa é equilibrar a térmica corporal. Quando falamos de térmicas, estamos falando de Yin e Yang, Frio e Calor, Fogo e Água.

Yang é Função, Calor e Yin é Forma, Frio. Yang é tudo aquilo que se move, se expande é QUENTE, excitante, rápido. Yin é tudo aquilo que apresenta quietude, é FRIO, inibição, morosidade.

Baixas temperaturas diminuem a imunidade do paciente, vírus, bactérias, fungos se desenvolvem em baixas temperaturas. Tem que manter o corpo aquecido, em equilíbrio de Yin e Yang para gerar boa imunidade um bom Zheng Qi. Mas essa baixa temperatura entrando no organismo pode se transformar em calor e calor umidade. Acúmulo de umidade indica presença de toxinas e vírus. Bactérias e fungos também se desenvolvem em ambiente úmido e quente.

Por isso antes de qualquer tratamento se situe na Estação do Ano, na térmica e na temperatura do paciente, se ele está mais Yin ou Yang. Para então escolher a melhor estratégia.

Mas a base para uma boa imunidade para a Medicina Chinesa é gerar movimento. O princípio do Tao é um caminho em constando movimento e evolução. E quando entendemos isso entendemos que precisamos manter um equilíbrio entre Yin e Yang, Água e Fogo, balancear o eixo Shao Yin (Coração e Rim).



Importante prestar atenção nessa interação. Muito Fogo na parte do alto causa problemas e muita Água na parte de baixo também. Por isso precisamos que o Fogo do Coração desça para aquecer a Água do Rim, e que a Água do Rim suba para controlar o Fogo do Coração.

O Coração tem o Fogo Imperador, o Rim tem o Fogo Ministro (Ming Men). O Fogo do Rim auxilia o Coração a o aquecimento do movimento Água.

O Ming Men, quando está fraco, gera um desequilíbrio entre Água e Fogo e o corpo perde balanceamento natural e a imunidade pode ficar enfraquecida, pois o Rim não manda o Qi Verdadeiro para o aquecedor superior, o que vai prejudicar a formação do Zheng Qi.

O Zheng Qi prejudicado vai prejudicar a formação do Wei Qi e Ying Qi, deixando o organismo desprotegido.

O Ming Men atua na Água do Rim para gerar funcionalidade. A Água é fria e, na Medicina Chinesa, o Frio tem a tendência de deixar as coisas paradas, estagnadas. O Frio não é funcional, não gera movimento.

Na Medicina Chinesa o Calor traz funcionalidade, e é o Fogo do Ming Men que ao aquecer a Água do Rim faz com que se tenha manifestações tanto do Yang como do Yin do Rim.

O entendimento até aqui é que temos que tonificar o Yang do Rim para gerar Calor necessário para a funcionalidade e equilíbrio entre Yin e Yang.

Tudo esta interligado, sem o calor do Baço, Pulmão, Rim, Fígado e Coração, nosso organismo entra em desequilíbrio, que afeta a imunidade. Por isso não adianta pensar só no Baço e Pulmão para gerar um bom Zheng Qi. Temos que entender o que esta acontecendo com o paciente.

Como base de um raciocínio inicial visando uma melhora na imunidade como um todo, vamos trabalhar com a Dietoterapia priorizando o fortalecimento do Yang Qi. Primeiro temos que gerar um equilíbrio no organismo, para depois fazer uma alimentação de manutenção. E nessa alimentação de manutenção ver a época que cada alimento tem que entrar ou sair devido a estação do ano.

Alimentos de características Yang vão ativar a funcionalidade do corpo. Quando alimento meu Yang Qi estou ativando funções de movimento, agitação, força, força da voz, ter disposição, energia, ficar acordado durante o dia, calor, ascendência, aquecimento.

Alimentos Quentes e Mornos possuem natureza Yang.

Esquentam, aquecem o interior, secam, impulsionam funções dos órgãos, aquecem o Rim, aumentam o metabolismo, restauram o Yang, beneficiam a digestão, promovem vitalidade, impedem a impotência e frigidez.

Alimentos que nutrem o Yang

Canela, gravo da Índia, cardamomo, erva doce, gengibre, ginseng, camarão, nirá, soja, morango, cereja, goiaba, coco seco, pistache, mel, alho, alho-poro, cebolinha, cheiro verde, shiitake, frango, carne de carneiro...

Alimentos Doces que agem no Baço/E, são os Doces de natureza neutras ou morna, Ajudam a concentrar a nutrição dentro do corpo, tonificam a energia e agem pra cima, melhorando a digestão, cansaço e a nutrição do organismo.

Batata doce, mandioca, abóbora, inhame, cará, abobrinha, beterraba, cenoura todos os grão integrais, amaranto, linhaça, carne de frango, repolho, brócolis, tomate...

Alimentos Picantes que agem no Pulmão. Natureza refrescante, agem do centro para periferia, melhorando a sudorese, febre, movimentos peristálticos e favorecendo a respiração e expectoração. Agrião, hortelã, guaco, bardana, rabanete, repolho, geleia real...

Alimentos picantes e natureza morna e quente tem ação purgativa, estimulando os intestinos e favorecendo a eliminação de resíduos. Noz-moscada, pimenta, gravo, alho-poro, mostarda, cardamomo pistache, alecrim, coentro, cominho gengibre, pêssego.

Alimentos Salgados agem no Rim. Natureza refrescante. Aumentam as reservas de vitalidade no corpo, contribuem para longevidade, agem para baixo, promovendo diurese, eliminando o calor e resfriando o corpo. Pepino, ostra, algas, spirulina, melão, melancia, carne de porco...

Alimentos Salgados de Natureza morna e quente, agem pra cima melhorando cansaço, libido, estimulando a memória e os órgãos reprodutores. Todos os peixes e frutos do mar, carne de cabra, carneiro e boi, feijões, brotos, cogumelos, sementes (nozes, amendoas...)

Tratamento para revigorar o Qi do Baço e Pulmão:

Papa de arroz, ou inhame, ou tâmaras com frango raiz de bardana, cenoura, mandioca, gengibre, raiz de guaco.

Fortalecendo o Baço e Removendo a umidade:

Frango cozido, carne de carneiro, ginseng, codorna, carpa, tâmaras, arroz, mandioca, beterraba, nabo.

Quando fortalecemos a Qi e Yang do Baço e Pulmão estamos promovendo movimentação metabólica para a transformação dos alimentos e do ar em Zheng Qi, com isso preservando a essência do Rim. Um Qi pós-Natal forte preserva a essência pré Natal.

Tonificando os Rins:

Atum fresco, broto de bambu, gergelim, vagem, berinjela.

Lembrando que temos sempre que, além dos sabores, da natureza, da direção de cada alimento, é importante saber quando e como utilizá-los, para aproveitá-los de modo terapêutico.

É preciso observar a térmica do desequilíbrio, se são Yin, relativa a estrutura do organismo, ou se for Yang relacionada com as funções dos órgãos. Se fornecemos muitos alimentos Yang vamos estar consumindo o Yin. A regra é equilíbrio.

As dicas gerais de um bom equilíbrio na Dietoterapia Chinesa são:

- Comer variedades de alimentos: grupos diferentes (grãos, frutas, verduras, legumes, produtos animais, algas, especiarias);
- Incorporar diversos sabores e cores, que indicam tropismo para diferentes órgãos;
- Evitar alimentos frios e crus e ingerir mais alimentos mornos e cozidos;
- Se alimentar em horários regulares;
- Não comer alimentos pesados e em grande quantidades a noite;
- Equilíbrio (não em comer excesso nem em deficiência);
- Apreciar o alimento, mastigar bem, manter a mente livre de preocupação;
- Escolher o alimento de acordo com a estação do ano.
- Hidratar no Outono para não adoecer no inverno, aquecer e vitalizar no Inverno para não adoecer na primavera, desintoxicar e nutrir na primavera para não adoecer no verão, refrescar, acalmar e nutrir no Verão para não adoecer no Outono.



Mestre Zhao Bichen

O Taoismo entra no século XX

Mestre Zhao Bichen (趙避塵), também conhecido como Zhao Yizi (趙一子) e Qianfeng Laoren (千峯老人), “O Ancião dos Mil Picos”, foi um renomado praticante do Taoismo e da Alquimia Taoista. Mestre Zhao foi um precursor do Taoismo no século XX, tentando aliar as ideias alquímicas com a anatomia e fisiologia ocidentais e tornar o Taoismo ainda mais moderno e acessível. Para isso ele manteve tradições antigas e criou rupturas com velhos métodos e práticas de ensino, tentando desenvolver um sistema mais moderno e ajustado à sua época, capaz de ser utilizado por qualquer pessoa e aberto a todos. Alguns autores, como Li Leqiu, fizeram críticas a Mestre Zhao justamente por seu trabalho ser muito “popular”.

Zhao Bichen nasceu em 1860 na cidade de Yangfeng, na atual província de Hebei, filho de Zhao Yong-Kuan e sua esposa Meng Shengzhen. O ano de seu nascimento foi o penúltimo ano do reinado do Imperador Qing Xianfeng (1850-1861), o último imperador a ter um governo completo na China. Seu reinado terminou com o país fragmentado por rebeliões internas contra a dinastia dominante de invasores manchus e pressionado pelas potências ocidentais que procuravam assaltar a China, como a Inglaterra e sua Segunda Guerra do Ópio (1856-1860).

Desde muito jovem Zhao desenvolveu grande gosto pelas artes marciais e pelos exercícios taoistas, tendo praticado o *Dao Fa Jia Gong* (道法家功) e *Dao Jia Xing Ming* (道家性命). Isso fortaleceu o corpo e a mente do jovem, que cresceu saudável e forte através do treino intensivo de artes marciais e dos exercícios taoistas.

É dito que Zhao Bichen estudou com 36 mestres, mas se aprofundou na Escola da Porta do Dragão (*Longmen Pai* 龍門派), ramo da Escola da Completa Realidade (*Quanzhen* 全真道), Escola da Montanha Dourada (*Jinshan Pai* 金山派) e Escola Wu Liu (伍柳派).

Embora o Taoismo e o Budismo fossem muito diferentes em vários aspectos, desde a Dinastia Tang (618 - 907), principalmente, havia um movimento filosófico para se unir os ensinamentos das chamadas Três Jóias (Budismo, Taoismo e Confucionismo) em uma única tradição. Como exemplos, o Taoismo religioso adotou a ideia budista de reencarnação (chamada pelos taoistas de “transmigração”) e o Budismo Ch’an (que deu origem ao Zen japonês) se desenvolveu já a partir do século VI sob influência taoista.

Zhao Bichen teve sua consolidação no Taoismo na Escola Wu Liu (伍柳派), fundada por volta de 1644 pelo taoista Wu Chung-xu e o monge Liu Hua-yang, do Budismo Ch’an. Ele começou seus



estudos nessa escola em 1898 e depois de absorver os ensinamentos e experiências da Wuliu, Mestre Zhao teve o apoio de Mestre Liaokong Shizun, da Escola Longmen, para desenvolver sua própria escola com base na compreensão espiritual que adquiriu. Assim, fundou em 1920 a Qianfeng Xian Tian Pai (千峰仙天派), “Escola dos Mil Picos do Divino Céu Anterior”, pois viveu muito tempo perto do Monte Qianfeng.

Mestre Zhao faleceu em 1942, aos 82 anos de idade.

Seu trabalho

Apesar de todo o seu treinamento tradicional, ele se interessava vivamente pelas descobertas ocidentais e sua modernidade. No alvorecer do século XX a China se encontrava em um processo de transição entre as ideias tradicionais e o modernismo ocidental, em uma encruzilhada complicada e perigosa, que gerou muitos problemas de conflito entre as ideias chinesas e ocidentais.

Trato esse tema com mais detalhes em meu livro “China e sua Identidade”.

Seu estudo comparado da anatomia e fisiologia ocidental com as ideias tradicionais chinesas deu um novo impulso às artes taoistas. Além de modernizar os conceitos e metodologias taoistas, isso também abriu as portas dessa cultura aos ocidentais, que ficaram mais à vontade com esses conhecimentos já não tão obscuros e imersos nas tradições.

Mesmo assim, Mestre Zhao procurou manter as tradições principais intactas, enquanto modernizava e ampliava o acesso a elas. Abriu mão do antigo costume de ter apenas um ou dois discípulos, ampliando o acesso da população às práticas taoistas, na mesma direção que os mestres de Taijiquan [Tai Chi Chuan] tomaram a partir dos anos 1930. A partir de 1920 qualquer pessoa era bem-vinda a treinar na Escola Qianfeng, o que ainda hoje é mantido por Zhao Ming Wang (赵明旺), bisneto de Zhao Bichen e atual responsável pela escola em Beijing.

Para o pesquisador Ken Cohen, “a transformação das técnicas de longevidade taoistas (yangsheng 養生) no Qigong moderno é geralmente atribuída à influência de três figuras: Liu Guizhen 劉貴珍 (1920-1983), Hu Yaozhen 胡耀貞 (1897-1973) e Jiang Weiqiao 蔣維喬 (1873-1958), também conhecido como Yinzishi 因是子. Houve, no entanto, outra grande influência – Zhao Bichen”. Mestre Zhao, portanto, seria o quarto patriarca do moderno Qigong.

Os ensinamentos de Zhao também formaram o núcleo espiritual de várias artes marciais chinesas, e muitos professores de artes marciais e contemplativas foram influenciados por sua linhagem. Isso o torna uma pessoa de central importância nas práticas taoistas no século XX.

Escola Qianfeng

A Escola Qianfeng de autocultivo taoísta, fundada por Mestre Zhao, se enquadra na tradição *daojia* (道家). Embora utilize a prática de *neidan shu* (內丹術), “artes do cultivo do elixir interno”, uma das práticas centrais é a meditação sentada, que remete o estímulo sensorial de volta à sua fonte: o vazio mental. Assim como as Escolas Wu Liu e Quanzhen, a Escola Qianfeng mantém uma distinta influência budista Ch'an, enquanto permanece totalmente Taoísta em sua essência.

Segundo o site oficial da Escola Qianfeng no Reino Unido,

“esta associação - que na tradição Quanzhen está diretamente ligada à teoria do “vazio” (sunyata) contida dentro do Sutra Budista Prajna Paramita - permite a entrada no autocultivo taoísta daqueles geralmente mais familiarizados com os conceitos budistas. Este fato demonstra a universalidade dos ensinamentos qianfeng que são preservados e continuados na China moderna hoje, pelo Mestre Zhao Ming Wang (赵明旺)- o bisneto de Zhao Bichen”.

O nome de sua escola, “Qianfeng Xian Tian Pai” (千峰先天派) evoca a realização da substância primordial que permeia todas as coisas, incluindo o vazio. A percepção do “Divino Céu Anterior”

leva a um estado de coisas anterior à existência de nosso universo físico, manifestado, em uma substância divina que antecede a própria criação e que ainda existe em forma de espiritualidade. Os antigos chineses veneravam o Céu Anterior em forma de oferendas e sacrifícios a *Tian* (天), traduzido comumente em português como “Céu”, e oferecidos através de incensos, por exemplo, cuja fumaça representa a transmutação do físico (a vareta de incenso) em etéreo (a fumaça) e ascende rumo aos céus (ver matéria sobre incenso nesta edição)

Desse modo, o retorno ao estado de Céu Anterior pode ser obtido através de métodos de cultivo corretos que elevem a percepção à sua verdadeira natureza: de que corpo e mente são uma única coisa que aparenta ilusoriamente estar separada.

A energia fluindo eficientemente através do espírito e da matéria garante uma certa vida longa e a capacidade de realizar proezas físicas incomuns de resistência e força. Muitos exercícios comuns de Qigong taoísta aperfeiçoam esse tipo de prática. No entanto, essas conquistas de manipulação eficiente do Qi não são a realização da verdadeira imortalidade como imaginado pela Escola Xian Tian de Zhao Bichen. Independentemente do cultivo físico que é perseguido e dominado, a realização da imortalidade deve ser alcançada através do foco da própria mente, para que Shen (Espírito), Jing (Essência) e Qi (Energia) sejam retornados à sua essência vazia, e que essa essência vazia seja retornada ao estado imaculado do Tao. Nesse contexto, o Tao imaculado está por trás de todas as coisas, mas sua realização “aqui e agora” depende de técnicas eficazes de cultivo (neidan) e boa orientação.

A escola de Zhao descreve o processo de iluminação em etapas que podem ser vislumbradas no índice de seu livro “Taoist Yoga”:

- 1 Fixando o Espírito em sua cavidade original
- 2 O caldeirão e o fogão microcósmico
- 3 Limpando os oito canais psíquicos
- 4 Reunindo o agente alquímico externo microcósmico
- 5 Fogos rápidos e lentos
- 6 Recolhimento do agente alquímico interior microcósmico
- 7 Agarrando-se ao centro para realizar a unicidade do Céu e da Terra
- 8 Mergulhando o espírito na cavidade do Dantien inferior
- 9 A respiração imortal ou a roda auto-sinuosa da lei
- 10 O método de coleta de vitalidade
- 11 Dirigindo o elixir da imortalidade para dentro do caldeirão
- 12 Preparando o elixir da imortalidade
- 13 Reunindo o agente alquímico macrocósmico para o avanço final
- 14 Formação do feto imortal
- 15 O egresso
- 16 Aparecendo no espaço

Obras

Mestre Zhao publicou três livros: *Sanzi fajue jing* (三字法訣經) “Escritura dos Métodos de Higiene em Versos de Três Caracteres”, por volta de 1921; *Weisheng shengli xue mingzhi* (衛生理學明指) “Explicações Claras de Higiene e Fisiologia”, também por volta de 1921 e *Xingming fajue mingzhi* (性命法訣明旨) “O Cultivo Secreto da Natureza Essencial e da Vida Eterna”, em 1933. Destes, dois de seus livros foram traduzidos no Ocidente:

Weisheng shengli xue mingzhi (衛生生理學明指)

“Explicações Claras de Higiene e Fisiologia” foi traduzido em 1979 pela conhecida pesquisadora francesa Catherine Despeux, com o título ‘Traité d’alchimie et de physiologie taoïste’. Em 2011 essa tradução foi publicada em português no Brasil pela Editora É Realizações com o título *Treinamento Interior Taoista – Tratado de Alquimia e Fisiologia*. Traz comparações e vínculos entre a anatomia ocidental e o conhecimento tradicional taoista.

Catherine Despeux, nascida em 1945, é uma sinóloga francesa. É Professora Emérita do Institut National des Langues et Civilisations Orientales [Instituto Nacional de Línguas e Civilizações Orientais] (INALCO) e Administradora do Instituto de Estudos Budistas (antiga Universidade Budista Europeia). Ela é muito conhecida pelo público pelos seus trabalhos sobre Taoísmo e Tai Chi Chuan.

Xingming fajue mingzhi (性命法訣明旨)

“O Cultivo Secreto da Natureza Essencial e da Vida Eterna” foi publicado na China em 1933 e traduzido e publicado em inglês em 1970 por Charles Luk (Lù Kuānyù) com o título “Taoist Yoga: Alchemy & Immortality”. Considerado uma obra-prima, ainda é referência ao estudo do Nei Dan pelos taoistas e é altamente recomendado, sendo um dos primeiros trabalhos a oferecer instrução avançada de alquimia interna em inglês. A obra é estruturada em torno da descrição dos 16 estágios da progressão até conseguir a transcendência, ilustrados com diagramas e com explicações teóricas, muitas vezes em forma de pergunta e resposta, como é tradicional nesses textos. Livro esgotado em versões impressas, mas que pode ser encontrado em PDF na internet.

Charles Luk (Lu K'uan Yu 陸寬昱) nasceu em Cantão em 1898 e morreu em 1978. Ao longo de sua vida, contribuiu para publicações budistas na Índia, em Londres, Paris e Nova York, dedicando apaixonadamente sua vida a apresentar textos budistas chineses aos ocidentais com a intenção de preservar o Budismo. Charles Luk recebeu instruções e treinou com grandes mestres budistas e também o Taoísmo Qianfeng Xiantian, diretamente do próprio Zhao Bichen, ou de um de seus alunos. Ele escolheu traduzir o manual de Zhao porque, embora seja definitivamente taoista em seu sabor, ele emprega tantas imagens e terminologias do Budismo Ch'an que seus ensinamentos são geralmente compreensíveis para aqueles que seguem o caminho do Ch'an.

Relações com o Brasil

Muitas vezes, quando busco conhecimentos e Mestres de relevância para compartilhar em nossa revista, volta e meia cruzo com a figura de Mestre Liu Pai Lin. A par de sua reconhecida capacidade e de seu status como Ser Iluminado, sempre comprovamos que sua biografia traz relações com vários Mestres taoistas importantes. Assim foi com o Mestre Li Qing-Yun, abordado na nossa edição 11, que foi professor de Mestre Pai Lin. Agora mostraremos como seu caminho encontrou o de Mestre Zhao Bichen.

Segundo Catherine Despeux na tradução do Weisheng shengli xue mingzhi (no Brasil, *Treinamento Interior Taoista – Tratado de Alquimia e Fisiologia*), Zhao Bichen estudou com Liu Yunpu, que nada mais era do que o avô de Mestre Pai Lin e seu primeiro mestre. Depois Zhao estudou a Escola Longmen (Porta do Dragão) com o



Zhao Bizhen com seu mestre, Liaokong

Mestre Liaokong Shizun, que também foi professor de Mestre Pai Lin, tornando-os irmãos de linhagem da 11ª geração da Escola Longmen. Mestre Zhao, por sua vez, estudou com Mestre Tanbai (Laisheng zhenren), da Jinshan Pai (Escola da Montanha Dourada). Inclusive recebeu um certificado especial de seu mestre tornando-se patriarca da 3ª geração dessa escola. Mestre Pai Lin também estudou com Tanbai e hoje seu filho, Mestre Liu Chih Ming, representa a Escola da Montanha Dourada no Brasil.

É digno de nota que linhagens tradicionais taoistas estejam bem representadas no Brasil e que a luz do Tao brilha há muito tempo sobre nosso país. Que assim perdure e se expanda, sempre.

O homem vive e morre por causa desse imaterial espírito-vitalidade; ele vive quando ele está presente e morre quando se dissipa. Por isso é dito: 'o espírito sem vitalidade não faz um homem viver; e vitalidade sem espírito não faz com que ele morra'. O espírito pré-natal no coração é a natureza e a vitalidade pré-natal no abdômen inferior é a vida; somente quando o espírito e a vitalidade se unem, uma realização verdadeira pode ser completada.
(Zhao Bichen, *Taoist Yoga*, Pg.3)

REFERÊNCIAS

CHAN-WYLES, Adrian (ShiDaDao). **Master Zhao Bichen (1860-1942) – Daoist Immortal**. Disponível em: <https://wenshuchan-online.weebly.com/biography-daoist-master-zhao-bichen-1860-1942.html>

COHEN, Kenneth. **Spirit and Life in Balance: Zhao Bichen's Lasting Influence on Qigong and the Martial Arts**. Journal of Daoist Studies. n.7, p.179-194. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2014

GOOSSAERT, Vincent. **The Taoists of Peking, 1800–1949: A Social History of Urban Clerics**. Harvard: Harvard University Press, 2009

PREGADIO, Fabrizio (Ed.). **The Encyclopedia of Taoism**. v 2. New York: Routledge, 2008

ZHAO, Bichen; LUK, Charles (Lù Kuānyù) (Trad.). **Taoist Yoga: Alchemy & Immortality**. New York: Samuel Weiser Inc., 1970

ZHAO, Bichen; DESPEUX, Catherine (Trad.). **Treinamento Interior Taoísta**. São Paulo: É Realizações, 2011

Para saber mais:

Qianfeng Daoism (UK) – Site extenso, que possui muitos artigos de alta qualidade escritos ou traduzidos por Adrian Chan-Wyles (PhD). Uma leitura indispensável.
<http://qianfengdaoismuk.weebly.com>



Treinamento Interior Taoísta - Tratado de alquimia e fisiologia

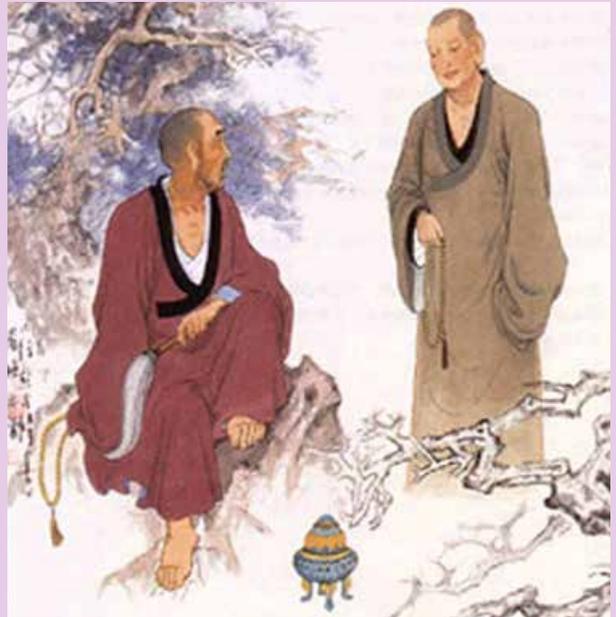
Neste livro, Zhào Bichén apresenta as técnicas taoístas de cultivo da vida e da imortalidade, numa linguagem marcadamente impregnada de noções médicas modernas, e descreve exercícios taoístas praticados há séculos. Este foi o primeiro livro a tratar de alquimia taoísta usando princípios de anatomia e fisiologia ocidentais. Contém uma interessante introdução à alquimia interior taoísta escrita por Catherine Despeux.

Páginas: 224 | ISBN: 9788580330694 | Editora: É Realizações

Link para compra: <https://amzn.to/2Z7DsDJ>



Pesquisa e redação: **Gilberto Antônio Silva**



Escola Wu Liu

A Wūliǔfāpài (伍柳派), "Escola de Ensinamentos de Wu e Liu", foi fundada por volta de 1644 pelo taoísta Wu Chong-xu e o monge budista Ch'an, Liu Hua-yang. Wu Chung-xu havia treinado anteriormente na Escola da Porta do Dragão (Longmen Pai), enquanto Liu tinha se tornado descontente com o estilo de vida monástico austero associado à prática budista Ch'an, favorecendo em vez disso uma abordagem mais natural para o auto-cultivo. Quando Liu foi iniciado na escola taoísta por mestre Wu, pôde atestar que a meditação budista Ch'an (sobre o vazio) se correlacionava exatamente com a essência primordial do cultivo taoísta. Ambos os métodos buscavam uma realidade unificada e abrangente, disciplinando o corpo e focando a mente. Wu e Liu concordaram que o Budismo e o Taoísmo são caminhos que buscam a mesma realidade, e este acordo levou à formação da Escola Wu Liu – que é referida como um caminho *xianfo* (仙佛), ou um caminho de imortais e budas. Diz-se que nessa escola é necessário obter a iluminação budista antes de começar o treinamento alquímico taoísta e, por esse motivo, as instruções são quase sempre cifradas de modo a que um estudante apressado não possa pular etapas.

A Escola Wu Liu baseia-se nos ensinamentos de todas as escolas taoístas e textos budistas específicos como o Sutra Diamante, o Surangama Sutra e o Hua Yen Sutra – todos discursos proeminentes do Mahayana, rotineiramente encontrados dentro das comunidades Ch'an. O Wu Liu também defende o estudo dos textos confucionistas de uma perspectiva taoísta. Esta escola enfatiza um método "Divino Céu Anterior" (*xian tian*), que através do cultivo (*neidan*), dissolve a "essência" (*Jing*) em força vital do divino céu anterior (*Qi*); a força vital do divino céu anterior em "espírito" (*Shen*), espírito em vazio e unidade, e vazio e unidade em Tao. Ele consegue integrar não apenas as diversas escolas taoístas, mas também o Budismo e o Confucionismo. Zhao Bichen, depois de absorver os ensinamentos e experiências desta escola, desenvolveu sua compreensão através de uma expressão espiritual própria, o Taoísmo Qianfeng, que passou a ser considerado por muitos como um subramo da Escola Wu Liu.

Estudo corporal do Yì Jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do Mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 3)

Por: Matheus Oliva da Costa

Chegamos a terceira e última parte do nosso estudo corporal das Mutações que publicamos aqui mesmo na Revista *Daojia* (Costa, 2019a; 2019b). Caso você ainda não tenha lido as outras duas partes, tratamos sobre a relação entre o estudo das Mutações (Yì 易) e a prática de mãos que empurram (Tuī Shǒu 推手) do Boxe da Extremidade Sublime (Tàijí quán / Taichi chuan 太極拳). Mais especificamente, abordamos a associação da referida prática corporal com o Clássico das Mutações (Yijīng / I Ching 易經), através dos trigramas e hexagramas (guà 卦). Como existem muitas formas de praticar essas técnicas, deixamos claro que nosso estudo ocorre a partir da escola do mestre Wǔ Cháoxiāng 武朝相, ou como foi mais conhecido no Brasil, o “Dr. Wu” (Costa, 2017). Treinando com mestres, professores e colegas dessa tradição, e somado aos estudos sobre o Yì, surgiu a inquietação sobre o fato de terem oito trigramas e também oito técnicas de Tuī Shǒu na escola em que pratico. Essa relação entre movimentos corporais e imagens das mutações, claro, já foi notada antes por outros praticantes em outros momentos, o que nos instigou mais ainda. Assim, perguntamos o que podemos aprender sobre as Mutações através da prática do Tuī Shǒu? Nessa parte final, vamos estudar o 6º, 7º e 8º Tuī Shǒu da escola do mestre Wǔ Cháoxiāng.

Tuī Shǒu, trigramas e hexagramas

Já estudamos cinco das oito técnicas de Tuī Shǒu da escola de Tàijí quán do mestre Wǔ Cháoxiāng nas primeiras partes do texto. Na “parte 1” (Costa, 2019a), estudamos as duas primeiras das oito técnicas, e na segunda parte (Costa, 2019b), o 3º, o 4º e o 5º Tuī Shǒu. Assim como nos casos anteriores, vamos descrever a estrutura de bases, movimentações, ataque, defesa, e contra-ataque (ou “aplicação” de projeção ou torção, Qínná 擒拿). Também contamos com imagens das movimentações nossas com o professor Marcello Giffoni, seguido de nossas interpretações sobre as mutações.

A imagem da Técnica 6 de Tuī Shǒu contém 3 partes: a horizontal, a vertical e a aplicação. (A) Quanto à movimentação básica, a primeira parte deve ser feita variando entre a base do arco – ou arqueiro – (gōngbù 弓步) e a base do arco invertida, e, com duas

mãos, empurrar horizontalmente o braço da frente do oponente contra seu corpo; na segunda parte, quando se muda para o giro vertical das mãos de modo harmonioso, variamos entre a base do cavalo (mǎ bù 馬步) baixa e alta enquanto giramos o centro do corpo.



Imagem 1: Eu e prof. Marcello realizando o 6º Tuī Shǒu e sua aplicação

(B) Sobre o ataque também há duas partes: durante a rotação horizontal, buscamos empurrar (àn 按) com as duas mãos o braço do oponente; e na rotação vertical, buscamos subir o cotovelo do oponente. (C) A defesa consiste, no eixo horizontal, em, quando o oponente empurra, tocar com a sua mão que está vazia o cotovelo do braço da frente do oponente utilizando o movimento de “desviar (lǚ 捋)”, já explicado nas partes anteriores do nosso estudo; já na parte do giro vertical, a defesa é simplesmente manter o cotovelo sempre para baixo, firme, mas sem forçar, mantendo o fluxo circular da prática.

(D) A aplicação acontece na segunda parte, como um ataque suave e artilioso que, durante o giro vertical, consegue subir e torcer o cotovelo do braço da frente do oponente, girando todo seu corpo e realizando o princípio da “cotovelada (zhǒu 肘)” nas costas do oponente. É o único Tuī Shǒu em que a aplicação não é um contra-ataque, mas sim uma condução ativa de quem aplica. Assim finalizamos o ciclo de movimentos parecidos e que tem o mesmo jeito de caminhar (os Tuī Shǒu 4, 5 e 6).

Para além da técnica em si, vamos à nossa interpretação. Trata-se do Tuī Shǒu mais versátil em sua movimentação básica, pois

há duas movimentações dentro dele, e vários princípios marciais podem ser notados. Por exemplo, durante o giro horizontal vemos os princípios de “empurrar (*àn* 按)” e de “desviar (*lǚ* 捋)” sucedendo-se como *yáng* 陽 e *yīn* 陰, expansão e recolhimento, avanço e retorno, cheio e vazio. No giro vertical há também o princípio de “afastar (*péng* 棚)”. Na aplicação é possível ver o princípio do “torcer (*liè* 掣)”, pois giramos o pulso e o cotovelo do oponente em espiral aplicando um *Qínná* 擒拿 (assim como podemos ver também o princípio da cotovelada na aplicação técnica 4 do *Tuī Shǒu*, mostrando várias possibilidades de aplicação nessas técnicas).

Refletindo com Wagner Canalonga, mestre de *Yijīng* e praticante da nossa escola de *Tàijíquán* (na variação do mestre Chéng), observamos que esse 6º *Tuī Shǒu* expressa um diálogo corporal fluído entre as duas pessoas que o praticam. No *Yijīng* o trígama “Alegria (*兌* *Duì*)” pode ser também entendido como “comunicação” e é conhecido como “Lago”. Suas características estão não apenas em um intercâmbio animado, como também no acúmulo de forças. Isso pode ser observado na aplicação: ao girar em espiral, o atacante acumula a força natural do movimento no quadril para torcer o outro e ainda aplica uma cotovelada nas costas, região do pulmão, parte do corpo conectada com o trígama Lago. Em termos de hexagrama, vemos aqui o trígama Lago embaixo, ou seja, na intenção interior dos praticantes. Externamente, no trígama de cima, vemos “*☰* *Qián* 乾, o Criativo”, mais conhecido como “Céu” – devido ao movimento circular e ascendente. Formamos, então, o hexagrama “*☰* *Lǚ* 履 Realização ou “Pisar” (n. 55 na “ordem de 伏羲 *Fúxī*”, conforme explica mestre Chéng, n. 10 na ordem do 文王, *Rei Wén*), que aborda o desejo ou necessidade de colocar em prática um projeto, com suavidade e equilíbrio.

Na decisão ou julgamento do hexagrama (assim como nas linhas 3 e 4) usam a expressão “pisar na cauda do tigre”. Ou seja, fala de uma ação que deseja empreender algo, mas deve agir com cautela para não atijar o líder mais forte (o tigre, o Céu) do contexto. Assim, a prática desse *Tuī Shǒu* alerta a nós praticantes para o uso da suavidade com atenção, pois, caso contrário, seremos feridos por quem é mais forte: o tigre pode nos morder.

O 7º *Tuī Shǒu* tem a seguinte movimentação básica:

(A) As bases variam entre a base do arco e do arco invertida, mas as movimentações das mãos são mais complexas, exigindo uma constante variação: com os dois pulsos colados, buscamos empurrar no centro do oponente tal como o movimento de “escovar os joelhos e empurrar *Lǒuxī Āobù* 擦膝拗步”.

(B) O ataque consiste em empurrar, na base do arco, com a mão do lado da perna de trás, mirando o centro do oponente.

(C) A defesa ocorre absorvendo o empurrar indo para a base do arco invertida e cedendo o centro do corpo para dentro enquanto desvia para baixo a mão do oponente com sua própria mão da frente.

(D) Para realizar o contra-ataque, ao defender, prender os dois braços do oponente contra seu corpo ao mesmo tempo em que o derruba pelo pescoço, levantando seu queixo utilizando o princípio de “arrancar (*cái* 採)”. Para ser mais efetivo, é necessário pisar no

pé da outra pessoa, o que, além de garantir a queda, faz também um *Qínná* (torção) de tornozelo. É um movimento ascendente de contra-ataque que derruba/arranca o oponente do seu eixo, após o ataque e defesa entrelaçado de forma criativa.



Imagem 2: Eu e prof. Marcello realizando o 7º *Tuī Shǒu* e sua aplicação

Nesse *Tuī Shǒu* observamos um jogo de pulsos que é conhecido, em outras tradições, como “esgrimar”, ou seja: a busca de posicionamentos que te deem vantagens numa luta corpo-a-corpo. Em termos de *Tàijíquán*, é um necessário exercício para desenvolver habilidades não apenas de luta, como também de sensibilidade corporal. Tudo isso exige uma criatividade do ou da praticante, treinando capacidades que vão aumentar a sua consciência corporal, não apenas para essas práticas como também para sua vida em geral.

Um dos nomes possíveis para traduzir o trígama “*☰* *Qián*” é justamente o “Criativo”, que é mais conhecido pelo nome de “Céu”. Entre os atributos desse trígama está a “atividade incessante”, a criatividade e a eterna mutação (STB-SP, 2014). A parte do corpo relativa a essa imagem é a cabeça, que se relaciona com a aplicação mostrada. O movimento incessante e também circular também é uma característica tanto desse trígama quanto do 7º *Tuī Shǒu*.

Apesar de vermos o trígama Céu como caracterização geral da nossa 7ª técnica de *Tuī Shǒu*, observamos outra possibilidade como hexagrama. Notamos a relação com o hexagrama “*☰* *Bǐ* 比 União” (n. 02 na “ordem de 伏羲 *Fúxī*”, conforme explica mestre Chéng, n. 08 na ordem do 文王 *Rei Wén*). Externamente, em cima, é formado pelo trígama “*☵* *Kǎn* (Abismal / Água), pelo movimento da parte superior, que, numa arte marcial irmã do *Tàijíquán* ensinada também pelo mestre *Wú Cháoxiāng*, o Boxe da Forma e da Mente (*Xíng Yì Quán* 形意拳), corresponde ao movimento da Água. Na parte interna ou de baixo, podemos ver a característica de absorver, aspecto central do trígama “*☷* *Kūn* Receptivo”, conhecido como “Terra”.

A mensagem geral do hexagrama União sugere seguir as virtudes do “Princípio” e da “Retidão” constante. A virtude do princípio é “o ponto de partida da ação que visa alcançar um objetivo”, e a virtude da retidão é a “perseverança que se adquire como resultado de um tempo de recolhimento para a reflexão” (Wu, 2015). Aplicado corporalmente à prática do 7º *Tuī Shǒu*, interpretamos que é preciso exercer a intenção (*Yì* 意) interna para perceber o momento de fazer o *Qínná*, e, após o recolhimento que absorve o ataque do outro, perseverar o contra-ataque até o final da movimentação.



Imagem 3: Eu e prof. Marcello realizando o 8º Tuī Shǒu e sua aplicação.

(A) O último e 8º Tuī Shǒu da nossa família de Tàijí quán é o único que tem a movimentação básica andando em círculo, seguindo os passos clássicos da prática chamada de Palma das Oito Ima-gens (八卦掌 Bāguà Zhǎng). Isso ocorre porque o mestre Wǔ Cháoxiāng ensinava também essa arte marcial. O pé de dentro anda enquanto gira para dentro e o pé de fora segue a mesma direção do pé de fora, podendo ir para os dois lados. A mão da frente faz o mesmo movimento da “Técnica 1”, enquanto a mão de trás repousa no 丹田 Dāntián (Campo do Elixir) baixo.

(B) No ataque executamos a “Técnica 1” com a mão da frente mirando o Dāntián (Campo do Elixir) médio do oponente, mas a base e o corpo ficam de lado para o oponente.

(C) Para a defesa, é necessário ceder o centro do corpo girando-o para o lado de fora do ombro que está mais próximo do oponente, com o pulso para dentro e a coluna ereta, enquanto continua a se caminhar em círculo. Nesse fluxo sucedem-se passos constantemente simulando a imagem de um 八卦 Bāguà e o pulsar do yīn yáng de ataque e defesa.

(D) Para realizar uma forma de contra-ataque, deve-se girar cedendo todo o corpo em 180°, e passamos o nosso braço (que estava descansando no Dāntián) por baixo do braço do oponente alcançando o seu pescoço, enquanto a mão que estava à frente antes agarra o braço que o oponente atacou. Assim, buscamos realizar um Qínná com o princípio de “Liè 捌 (torcer/dividir/rachar)” no braço que nos ataca, que está com o cotovelo preso em nosso peito. É uma movimentação próxima ao movimento da terra do Boxe da Forma e da Mente (Xíng Yì Quán 形意拳).

O trígama “☷ 坤 Kūn, Receptivo”, conhecido como “Terra”, é o que vemos como o que melhor caracteriza esse Tuī Shǒu. Como o seu nome indica, este trígama é marcado por suavidade, receptividade, abrangência e pelo centro. A movimentação desse Tuī Shǒu tem essas qualidades: usa do princípio do “desviar (lǚ 捋)” para receber com suavidade o ataque do outro, enquanto se movimenta de modo abrangente em volta de um centro. Até mesmo sua aplicação, como citamos, reflete a ação da terra no Boxe da Forma e da Mente.

Quanto ao hexagrama, enquanto na parte externa ou de cima vemos ainda o trígama ☷ Receptivo pelas características já mostradas. No trígama interno ou de baixo vemos o trígama

“☰ 乾 Qián Céu”, pois a movimentação em círculo é símbolo do Céu – assim como o quadrado é símbolo da Terra. Juntos nessa configuração, formam o hexagrama ☰ 泰 Paz (n. 56 na “ordem de 伏羲 Fúxī”, conforme explica mestre Chéng, n. 11 na ordem do 文王, Rei Wén).

Uma mensagem geral que vemos é de que avançar com estabilidade exige a união dos opostos yīn yáng: a Terra, estando em cima, tende a ir para baixo, e o Céu, estando em abaixo, tende a ir para cima, gerando uma troca fecunda que gera as “Dez mil coisas” (sobre o hexagrama Paz, ver Wu, 2015). Aqui convergem a prática corporal de autodefesa, o estudo das Mutações (Yi) e a busca espiritual, pois, como afirma o mestre Chéng, o Tàijí quán pode ser visto como uma “alquimia do movimento” (Wu, 2010). Assim, convidamos a você, leitor e leitora, a estudar corporalmente as Mutações através da prática do Tuī Shǒu fundindo imagem e forma, raciocínio e emoção, intenção e corpo, yáng e yīn.

Referências

- COSTA, Matheus Oliva da. Homenagem aos 100 anos de nascimento do grão-mestre 武朝相 Wǔ Cháoxiàng (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. 22-29, 2019a.
- COSTA, Matheus Oliva da. Estudo corporal do Yì jīng (I Ching) a partir do Tuī Shǒu da escola do mestre Wǔ Cháoxiāng (parte 2). Revista Daojia, n. 12, p. 22-24, 2019b.
- 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 Chéng. I Ching: A alquimia dos números. Rio de Janeiro: Mauad, 2001.
- WU, Jyh Chéng. Tai Chi Chuan: A Alquimia do movimento. Rio de Janeiro: Mauad, 2010.
- WU, Jyh Chéng. I CHING: o tratado das mutações. Tradução notas e comentários Wu Jyh Chéng em coautoria com Marcia Coelho de Souza. Rio de Janeiro: Mauad X, 2015.
- 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.

VIDA Antes e Após a Morte

Por: João Azevedo

É curioso como a grande maioria das pessoas, e por isso a maior parte dos sistemas de crença, se centram, ainda que com recurso a abordagens e formas distintas, na questão da vida após a morte.

Entre os caminhos do céu, purgatório e inferno, entre reencarnação, renascimento e transmigração, há um centro de gravidade convergente na ideia de que, após a vida terrena e consciente da sua existência, se dá um período de transformação e conseqüente progressão para outra fase, ou outro estágio de existência. Deste modo, somos marcados pela relação "existência e processo futuro", focando parte do nosso questionamento no que virá (e se virá). Curiosamente, o exercício oposto quase nunca ou raramente é feito. Assumimos que existimos, convertendo-nos nesse pensamento num marcador temporal, um ponto zero e, daí, resultará esse algo desconhecido no após EU. Então e o que existe antes do EU? Será um suposto nada? E desse suposto nada, por um processo de ordem biológica converti-me em EU?

Se fizermos um paralelo com a ciência clássica e os seus mais recentes desenvolvimentos percebemos que:

- 1) No universo nada se perde, tudo se transforma. Nada cessa a sua existência, tudo se converte em outra realidade qualquer;
- 2) A física quântica traz-nos a possibilidade de se ser e não ser ao mesmo tempo, assim quebrando as barreiras do espaço e do tempo; lança-nos a proposta da infinidade de realidades e universos, como que em camadas, abrindo a possibilidade de múltiplas existências paralelas;

Assim, socorrendo-nos destes conceitos abrem-se campos amplos de possibilidades. Se nada se perde, então após o EU deverá dar-se outra qualquer forma de EU. Seja expressa no domínio espiritual, energético ou biológico, existiremos de alguma forma. Por outro lado, se são plausíveis os princípios da física quântica (entre outros), então será plausível a possibilidade de transitarmos além daquilo que o EU terreno e consciente tem como cognoscível.

Resta-nos a questão: Então e o antes de mim? Vejamos (recorrendo) em primeiro lugar um artigo escrito anteriormente:

No princípio era o nada, "do vazio primordial de espaço e tempo wu (ainda que o conceito de vazio seja diferente do ocidental, ou seja, vazio refere-se à potencialidade da existência que, nesse momento, não era manifesta), se fez a unidade que permitiu o *taiji* ser (*taiji* diz respeito ao tradicional símbolo yin/yang do equilíbrio de opostos). O *wu* concede existência à unidade que, por sua vez, se converte na manifestação do *taiji*, a "força" inicial (própria manifestação do *dào*).

É por isso que por sermos manifestos, nos é permitido a consciencialização da não-existência manifesta.

O *taiji* é filho da mãe unidade e do vazio primordial wu, razão pela qual nunca somos capazes de nos separar dele. Assim sendo, a manifestação inicial concede, desta forma, o *taiji* e este a possibilidade de existência de todas as coisas, uma vez que o *taiji* contém o equilíbrio das duas concretizações yin e yang que, por sua vez, são o fundamento de tudo o que existe, como nos refere o Tao Te Ching (cap. 42, pela tradução do Mestre Wu Jyh Cherng):

"O Caminho gera o um

O um gera o dois

O dois gera o três

O três gera os dez mil seres

Os dez mil seres se cobrem com o obscuro e abraçam o claro

E se harmonizam através do esplêndido sopro"

Entenda-se caminho como o *dào* e sopro como *qi* ou *chi*.

Portanto, o *dào* gera o um, o *wuji* que se vem a manifestar em unidade, o um gera o dois, a manifestação do *taiji* (yin e yang) e este gera o três, as manifestações de yin e yang nos *gua*, os trigramas e o três, por sua vez, gera os dez mil seres."

Assente neste princípio, existe a possibilidade de se considerar que, se somos resultado da manifestação "pós *wu*", ou seja das "forças" simbolizadas no *taiji*, antes do EU consciente, pode ser manifesta outra forma de existência cujo plano poderá ser espiritual ou energético, unindo-se e convertendo-se em biológico aquando da materialização, também ela biológica, do EU. Desta forma, este pensamento promove a possibilidade de considerarmos a manifestação de uma "cadeia de existências", um fluxo contínuo de potencialidade de existência que, assim que conectada com o plano biológico, dá origem ao EU. Em termos mais simples, antes de mim é possível a existência de uma "energia" em trânsito, potencialmente resultante de um processo de reencarnação/transmigração, que se converterá em EU aquando da minha materialização biológica.

Em suma, decorre das ideias apresentadas a aplicabilidade dos princípios da física e de um conjunto considerável de crenças. Decorre, igualmente, a consideração de um princípio de continuidade da existência, cíclico, mutativo e aparentemente constante. Somos resultado da manifestação universal e não deixamos de ser (existir). Tal mecanismo intermitente de consciência e materialização biológica aparenta ser apenas uma das diversas manifestações da possibilidade de existência.



João Azevedo é fundador da Tao Portugal, um projeto independente de promoção da sabedoria taoista 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.

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

Na trilha de Da Sheng (Deus Macaco ou o Grande Sábio)

Por: Victor Yue

No dia 24 de novembro de 2019, tive uma boa oportunidade e a bela experiência de ir a esta montanha (Bao Shan) com um sintua¹ local (residente no santuário) - Qi Bao Tan - em sua peregrinação anual a esta montanha. Os membros deste sintua vem visitando o local desde 2010, eu acho, em pequenos grupos. Este ano foi grande, 84 pessoas, devotos e amigos como nós.

A viagem nos levou a outros templos também, mas visitar o Bao Shan é o principal objetivo primário. O planejamento começou no início do ano com alguns membros coordenando e gerenciando os interessados, fazendo com que eles pagassem as despesas aos poucos enquanto outros estavam lutando para gerenciar as reservas e os preços constantemente crescentes. No meio do planejamento, a reserva de voos diretos de Cingapura para Fuzhou (Fujian, China), foi cancelada pela companhia aérea. Os rearranjos de emergência foram ativados, com metade do grupo voando pela Silk Air e metade pela Xiamen Airlines e aterrissando em Xiamen. Isso significava uma longa viagem de ônibus de Xiamen para San Ming para pernoite. E no dia seguinte, pegamos outro ônibus, levando cerca de 2 horas ou mais para o Bao Shan, que fica em Shun Chang. As autoridades de Sung Chan esperam tornar o lugar atraente para turistas e devotos do Deus Macaco.



A estrada para o ponto de partida da subida estava bloqueada e tivemos que levar o grupo fazendo várias viagens em carros pequenos até lá em estradas de terra. Imagine transportar cer-

ca de 80 pessoas em carros com até 4 pessoas, em diversas viagens. Mas chegamos ao ponto de partida na montanha, que dizem estar a cerca de 400m abaixo do topo. A operação acabou sendo tranquila, com a empresa de turismo local cuidando de tudo. Havia um prédio do centro de visitantes quando chegamos e, felizmente, havia um banheiro público nesse ponto.

Quando chegamos a equipe avançada já tinha feito suas oferendas às divindades locais da montanha para anunciar nosso objetivo ali. Com os papéis de joss² queimados, estávamos quase prontos. Havia um grande saco de bastões de bambu tratados (varas, realmente) para escolhermos um e nos ajudar a escalar. Este não era o caminho comum, embora ele estivesse muito bem calçado com pedras. Ainda assim, algumas pedras estavam soltas e outras estavam escorregadias. Os mais jovens levavam as efigies (estátuas) das três divindades, O Grande Sábio, Qi Tian Da Sheng (Deus Macaco), Zhong Tan Yuan Shuai (Comandante



1 *sintua* (em mandarim, *shen tang* 神堂, “altares espirituais”) são médiuns que operam a partir de estruturas mais informais como residências e comércios, operando ao ar livre quando necessário.

2 Ver matéria sobre o incenso, nesta edição

do Campo Central) e Guang Ze Zun Wang (Divindade Patrona do povo do condado de Nan Ann). Estas são as três divindades residentes do sintua e, assim, eles guiaram toda a comitiva montanha acima. Os mais jovens subiam e desciam o caminho para garantir que tudo estava bem. Os mais velhos foram encorajados a subir em seu próprio tempo. A mais velha deve ser uma tia com mais de 80 anos. Falando em fé que move montanhas, esta aqui se moveu para cima da montanha.



Fomos avisados para não tirar nossas roupas de várias camadas enquanto nosso corpo esquentava com o exercício, por medo de pegar um resfriado. Estava cerca de 8°C lá fora e depois de meia hora estávamos transpirando por dentro. Eu estava molhado! O ar fresco estava ótimo na manhã fria. A floresta de bambu era esparsa e pudemos ver o movimento do grupo subindo a montanha no caminho em ziguezague. Logo, os bambus deram lugar às árvores e elas estavam se tornando mais densas. Na única abertura, pudemos ver nuvens, mas infelizmente não um mar delas. Cerca de 1,5 hora se passou e chegamos ao topo. Alguns à frente e outros mais atrás. O lugar onde o Deus Macaco está é onde o Nan Tian Men está (como indicado). Os primeiros a chegar descansaram, esperando o resto alcançá-los. Quando todos estavam juntos, o ritual começou. De repente, era como em Cingapura com os tambores familiares e gongos soando no ar frio. Novamente com as oferendas habituais e golpes do chicote espiritual, os membros caminharam para este pequeno edifício de pedra onde o Grande Sábio está.



Quando cheguei à abertura em frente ao prédio, o médium espiritual do Grande Sábio já estava em transe. O Grande Sábio chegou. Zhong Tan Yuan Shuai também estava lá. Como na crença típica, o Zhong Tan Yuan Shuai tem um papel para garantir que o caminho esteja limpo para todos nós atravessarmos sem interferência. Instruções foram dadas aos membros sobre as oferendas. De repente, outro membro entrou em transe. Xuan Tian Shang Di veio. Foi uma visita curta. Todos prestaram homenagem ao Imperador de Jade, seguidos pelos membros. Nas antigas tradições, os membros mais devotados estariam descalços antes de prestar homenagens. Como era na terra limpa, não estava tão frio. Mais tarde rimos quando o Zhong Tan Yuan Shuai, ao sair do transe mediúnico, estava pedindo por sua camiseta. Estava com frio, pois ele estava quase de peito nu durante os rituais.



Todos se revezaram para prestar homenagem ao Imperador de Jade, e depois para o Grande Sábio dentro do pequeno edifício. Há uma interessante estátua de pedra do Grande Sábio, mas não estou certo de quantos anos tem. Os olhos pareciam quase vivos. Devotos da Malásia e Taiwan também já estiveram aqui e assim a efígie estava vestida com diferentes vestes coloridas. Não havia chance de ver a estátua original como ela é. Além disso, estava muito esfumado. Atrás da estátua havia dois tabletes de pedra. Um foi dedicado a Tong Tian Da Sheng e o outro a Qi Tian Da Sheng. Dizem que são irmãos e alguém mencionou que há 5 irmãos. Como a fumaça, há muito a ser esclarecido sobre o mistério do Deus Macaco. Há alguns textos sobre isso, mas eles estão todos em chinês. Então, ainda estarei esperando por uma boa tradução deles.

Como se tratava de uma peregrinação ao local, os devotos não pedem muito nem discutem sobre o Deus Macaco. Eles só estavam aqui para prestar seus respeitos e buscar suas bênçãos. O médium espírita do Deus Macaco foi fazer uma inspeção ao redor e instruiu os membros a prestarem atenção a um reparo do queimador, que os membros de Qi Bao Tan trouxeram nos anos anteriores. Havia também uma urna de incenso que eles trouxeram para o Imperador de Jade. Desconhecido para a maioria, há uma forte conexão entre este pequeno templo no topo de Bao Shan e a pequena sintua em Cingapura. Alguns dos devotos farão questão de vir para esta montanha. Embora a maioria das peregrinações tenha sido facilitada com o transporte moderno, esta ainda precisa de um esforço para subir a pé cerca de 400m.



Há um pequeno templo budista do outro lado do topo da montanha. Graças aos monges budistas residentes do templo, pudemos desfrutar de legumes recém-cortados e fritos e Bee Hoon³. O Bee Hoon frito foi fantástico. Não deve ser porque estávamos com fome!



³ Bee Hoon é o macarrão fino feito com arroz, chamado em japonês de “bifun”.

Depois do almoço, nós lentamente descemos. Se subir é difícil, descer é mais difícil! As pernas começaram a oscilar a cada passo e assim os mais jovens se certificaram de que os mais velhos davam passos constantes e firmes, um de cada vez. A visão de bambus nos mostrou que estávamos chegando ao ponto de partida.



Era uma missão cumprida e todos estavam felizes. Os jovens da sintua estavam sempre atentos constantemente para garantir que estávamos bem. A maioria da comitiva devia estar na casa dos 50 anos ou mais.

Que experiência participar da peregrinação e aprender com os membros e sua própria experiência, e observar de perto toda a sua dedicação e fé. Este pequeno templo é dito ter sido erguido durante a Dinastia Song, cerca de 200 anos antes da história da "Viagem ao Oeste"⁴ ser escrita. Precisaremos dos estudiosos para resolver isso.



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

⁴ "Viagem ao Oeste" (*Xī Yóu Jì* 西遊記) é um romance clássico baseado em fatos históricos, escrito por volta de 1570. Conta a peregrinação do monge Tang Sanzang para a Índia (a Oeste da China) em busca de escrituras sagradas do budismo. Buda enviou três protetores para auxiliar o monge: Sun Wukong (o Rei Macaco), Zhu Bajie e Sha Wujing. Suas aventuras são parte importante da literatura chinesa e fonte de inspiração para muitas obras populares, de filmes e séries a desenhos animados.

Tratamento das cefaléias, dores, tonturas, insônias e ofuscações segundo a Medicina Tradicional Chinesa

Por: Ernani Franklin

Axioma básico: Tong Ze Bu Tong; Bu Tong Ze Tong = Se houver fluxo livre não há dor; se houver dor, não há fluxo livre (da energia vital, do Chi)

Esta afirmação abrange todo tipo de dor em qualquer parte do corpo devido a qualquer causa. Quando o Chi (energia vital) e o fluxo de Sangue fluem pelo corpo facilmente e sem obstruções, não há dor. Não há outra causa para a dor além da não permeabilidade do Chi e o Sangue. A energia vital e o sangue sempre fluem conjuntamente. O sangue é o substrato material da energia, e a energia é o aspecto sutil do sangue.

Portanto, quando o sangue está limpo, desintoxicado, descarregado de resíduos e excessos ele circula naturalmente e nutre todas as células e órgãos. A energia, por sua vez, se distribui normalmente pelos canais(meridianos) ao longo da rede nervosa e fásia dos tecidos orgânicos desimpedida e sem estagnações.

As principais razões para a impermeabilidade do Chi e do Sangue são: **bloqueio** (estagnação), **excesso** (sobrecarga) ou **deficiência** (fraqueza).

No caso de **bloqueio** as principais causas são : 1) agentes invasores patógenos externos; 2) Substâncias patológicas produzidas internamente; 3) Lesões traumáticas

1) Os agentes de origem externa mais comuns segundo a MTC para as dores de cabeça e sintomas como tontura, insônia, vista turva, são Calor, Frio ou Umidade. Exemplos: vento quente, corrente de ar fria(ar condicionado, ventilador em excesso), combinação de umidade do ambiente com calor(banhos de chuveiro elétrico,p.ex.) ou com frio, podem invadir o organismo causando desequilíbrios de temperatura e mal estar, devido a choque térmico, perda de calor vital (p.ex.: dormir desabrigado no frio ou com ar-condicionado ligado) e alterações na energia (ex: superexercitar-se, aquecendo o corpo, e tomar banho frio de imediato, ou ficar com roupa molhada após suar).

2) As substâncias patológicas geradas internamente que podem alojar-se e bloquear as vias energéticas da cabeça são: Umidade, Flegma(gordura patológica) e Sangue estagnado.

A umidade quando há um acúmulo patológico de líquidos pode ser prejudicial. Os líquidos podem se acumular em várias regiões por excesso de retenção (devido a muito sal) ou falta de movimentação (sedentarismo). Tomar líquidos gelados ou sorvetes, p.ex., pode estagnar os líquidos nos brônquios, dificultando a fluidez da



energia e a liberação dos resíduos e toxinas. Fumar pode gerar o oposto, ou seja, ressecar os líquidos por excesso de calor nos pulmões, o que também impede que a energia flua naturalmente. Se a umidade patológica se direciona para a cabeça a pessoa sente a cabeça sufocada, ou sensação de peso na cabeça ou nos ombros, mente ofuscada, visão turva, etc.

Se a gordura for retida ou perturbada pelo calor dentro do corpo (excesso de alimentos calóricos/gordurosos) ela pode congelar ou condensar, tornando-se o que se denomina de flegma. Este flegma bloqueia os capilares da cabeça, impede o livre fluxo da energia e do sangue dando origem à dor, enxaquecas, tonturas e mesmo perda de consciência. Nos casos extremos acontece o AVC, acidente vaso-cerebral.

O sangue estagnado é o sangue que não flui pelos vasos. Se algo retarda o fluxo do Chi e do Sangue por um período prolongado acontece a geração de coágulos. Os coágulos de sangue impedem a circulação, sobrecarregam o coração e dão origem a dores agudas, pontadas e latejamentos na cabeça ou outras partes do corpo.

3) Lesões traumáticas, pancadas, choques ou cortes causam ruptura nos vasos e canais de energia. O sangue e a energia fluem para fora do seu caminho, se desviam ou empoçam nos tecidos periféricos às lesões. A energia e o sangue não canalizados acumulam-se em certas áreas e também impedem os fluxos dos líquidos corporais, linfas, e a eliminação dos resíduos. Se a lesão não se resolve completamente, ela pode deixar um resíduo de sangue estagnado nos capilares que pode ocasionar cefaléias recorrentes, especialmente se forem complicadas por outros fatores (p.ex.: estresse nervoso, alimentação inadequada, etc.).

No caso de **excesso**, o metabolismo corporal produz ou acumula muito de alguma coisa como calor, toxinas, excessos de resíduos protéicos e gordurosos, muita glicose, colesterol ruim, etc., que se depositam nas articulações, nos tecidos, artérias e veias, especialmente nos capilares mais finos da cabeça, dificultando a distribuição de energia e sangue. O Chi ficando congestionado gera um acúmulo de calor considerado patológico que muitas vezes favorece inflamações, formação de nódulos, que com o tempo acabam se agravando em tumores ou cálculos.

Na medicina chinesa é o Fígado o responsável pela manutenção do fluxo livre e fácil do Chi. Por outro lado o Fígado é responsável pela desintoxicação dos excessos do metabolismo e resíduos do sangue juntamente com os Rins. Os excessos sobrecarregam estes dois sistemas, o hepático e o renal, favorecendo o desvio de energia patológica para os canais/meridianos da cabeça como os da Vesícula Biliar e Bexiga, órgãos associados ao Fígado e Rins. Outros dois canais que chegam à cabeça são os do Estômago e Intestino Grosso. Problemas digestivos e intoxicações nos intestinos gerados por alimentação inadequada favorecem fermentações, gases, refluxos, azia, gastrite, prisão de ventre, cólicas e diarreias enfraquecendo a energia desses órgãos, que acabam facilitando o acúmulo de toxinas que retornam à circulação sanguínea ou não são eliminadas adequadamente. As fermentações e as toxinas acumuladas geram calor patológico que tende a se espalhar pelos órgãos e fluir pelos canais de energia ascendendo para a cabeça, impedindo a clareza dos pensamentos, a boa memória, o sono restaurador, a acuidade visual e auditiva, a serenidade do espírito. A cabeça pesa e a mente não consegue repousar. Estes fatores são ainda mais agravados por alterações emocionais como raiva, frustração, estresse, ansiedade, tristeza, excesso de preocupação, insegurança e medo. As cefaléias associadas a excessos são súbitas, mudam de localização, podem se associar a zumbidos, tonturas, vertigens, espasmos musculares na face, mandíbulas, couro cabeludo, formigamento, sensações de agulhadas e, em casos mais sérios, convulsões.

No caso de **deficiência**, o metabolismo corporal tende a enfraquecer por falta de energia, quando há fadiga e alimentação insuficiente. O corpo não dispõe de energia satisfatória para movimentar o sangue e nutrir os órgãos e tecidos. Pessoas que

trabalham, estudam ou desenvolvem atividades noturnas de forma regular ou desregrada. Pessoas que dormem pouco e se alimentam em horários indevidos, p.ex., tarde da noite, quando o metabolismo deveria repousar. Profissionais que se sobrecarregam de atividades intelectuais ou esportivas, sejam de dia ou à noite. Gente que viaja em demasia, especialmente com mudanças de fuso horário, acaba se desgastando e sofrendo de deficiência energética por falta de repouso suficiente e devido à alimentação irregular. Especialmente as mulheres que tendem a ter deficiência de sangue e energia sentem o agravamento disso depois da menstruação, que é uma descarga de sangue. Os sintomas de tensão e cólicas pré-menstruais, T.P.M., ocorrem nos casos de excesso. Pessoas também apresentam perda de energia por excessos de exposição a fatores climáticos severos como muito sol, muito frio, muito vento, excesso de secura ou de umidade. Perda de energia acontece também pela atividade sexual excessiva e/ou desregrada. Por medicações e tratamentos inadequados como, por exemplo, à base de antiácidos, diuréticos, antibióticos, quimioterapia, hormônios sintéticos, radioterapia, etc. Existem ainda os casos de deficiência natural devido à maturidade. O organismo já não dispõe da mesma vitalidade juvenil e tende a apresentar desgaste pela idade. O metabolismo digestivo vai enfraquecendo, há um desgaste natural da energia dos rins e do coração. As alterações hormonais acontecem a partir da meia idade tanto nas mulheres quanto nos homens, às vezes mesmo antes dos quarenta anos. Todos estes aspectos contribuem para alterações na energia, deficiências nas funções dos órgãos e tecidos, declínio da disposição e vitalidade, quedas no humor e na auto-estima.

Vamos resumir as causas principais das cefaléias, enxaquecas, e dores em geral, que podem servir de referência para esclarecer sintomas de várias outras desordens orgânicas.

A) Emoções fortes constantes, recorrentes ou mal resolvidas: irritabilidade, mau humor, raiva, depressão, preocupação, susto, trauma, etc.

B) Exaustão, exercício e sexo: extremos de cansaço por trabalho ou atividade mental, exercícios extenuantes, treinos aeróbicos de alto impacto, excitação sexual excessiva, abusos na atividade sexual, etc.

C) Refeições irregulares: dietas rigorosas, refeições fora de horário adequado, excessos de alimentos à noite, jejuns prolongados, etc.

Obs: **Quantidade altera qualidade.**

D) Álcool e açúcar branco: para quem tem cefaléias, fígado comprometido, qualquer teor alcoólico é risco.

Obs: Álcool é açúcar destilado e açúcar é álcool cristalizado.

E) Fumo (qualquer tipo): fumar superaquece brônquios, pulmões e sistema cardíaco, causando ressecamento. Nicotina intoxica não apenas os pulmões, como também o fígado. O ressecamento, o calor e a queda dos índices glicêmicos acabam gerando atração por alimentos gordurosos, gelados e doces, que sobrecarregam o sistema hepático, além do baço, pâncreas (predispondo ao diabetes) e estômago (enfraquecimento da digestão).

F) Alimentos precipitadores: café ; chá preto ; chocolate (associa gordura, açúcar e lactose) ; queijos (todos os tipos) e derivados do leite que provocam reações alérgicas, gordura no fígado, câncer de mama, espasmos musculares, fermentações, calcificações indevidas ; vinho tinto (teor de álcool e acidez) ; ovos (colesterol, fermentações) ; vegetais suspeitos – couve e repolho (provocam fermentação e gases), feijões secos (usar vagem, feijão verde, brotos de feijão, ervilha fresca), trigo (farinha refinada tem efeito similar ao açúcar refinado, além das possíveis reações alérgicas ao glúten, fermentação e gases) ; amêndoas – amendoim, castanhas, nozes, côco, castanha-do-pará ; frutas cítricas (excesso de cítricos geram acidez, fermentações, frieza e umidade no sistema digestivo, baço/estômago); carnes vermelhas de boi ou de porco e seus derivados (superaquecem fígado e baço e sobrecarregam o organismo de proteína e gorduras) ; carne de frango/galinha (sobrecarrega o fígado) ; frutos do mar suspeitos – camarões, ostras, mexilhões, sardinha, atum, salmão, crustáceos (sobrecarregam de cálcio, calor no organismo, excesso de sódio e proteínas); temperos e condimentos fortes – mostarda, maionese, ketchup, pimenta, vinagre, aceto balsâmico, etc.

G) Alterações no ciclo de sono/vigília: ver explicações no parágrafo sobre deficiência.

H) Pílula anticoncepcional: Os contraceptivos orais atuam maleficamente de duas maneiras. Primeiro podem causar infertilidade porque causam estagnação de energia no fígado. Segundo promovem a menstruação de forma artificial dragando forçosamente o fígado. O sangue da menstruação é administrado pelo fígado. Na abordagem da medicina chinesa existe uma profunda ligação entre o fígado e o útero. Isso resulta no Chi do Fígado profundamente invadido, agravado por Sangue deficiente, gasto e agredido. Portanto não é surpreendente que a Pílula esteja associada ao início ou agravamento das enxaquecas em muitas mulheres, bem como a casos de trombo-embolia por conta de coágulos sanguíneos e entupimento de vasos sanguíneos.

I) Clima e ambiente: A medicina chinesa enfatiza o lugar da humanidade no macrocosmo. Esse lugar é essencial, mas não devemos esquecer que somos parte de um ambiente maior e não que ele é parte de nós. Portanto o que ocorre em nosso organismo é em grande parte regido pelo que ocorre fora dele. Qualquer outro ponto de vista é uma demonstração de arrogância da humanidade. Os diferentes climas afetam ou agravam os sintomas de diferentes pessoas de diversas maneiras. Muito vento, p.ex., pode afetar a energia do Fígado, segundo a MTC. Em geral o vento agrava todas as condições de Excesso de Fígado. A enxaqueca de muitas pessoas é desencadeada em dias de vento e especialmente ventos quentes e secos. Muito calor, p.ex., provoca distúrbios na energia do Coração, assim como muito frio afeta as dores articulares, reumatismos, artrites que estão associadas a deficiências nos Rins. Climas chuvosos ou nublados agravam sintomas ou dores de cabeça em pessoas com Baço frágil. Tanto o clima frio, como alimentos frios, gelados, como sorvetes, iogurtes gelados, tortas frias, podem precipitar enxaquecas em algumas pessoas. O frio contrai os vasos e prejudica o fluxo livre do Chi e do Sangue. O frio causa constrição na periferia do corpo, que por sua vez responde com calor interno e aumento de pressão sanguínea, acarretando reflexos na circulação da cabeça. Banhos quentes, saunas, excessos de exposição ao sol, por sua vez, também podem desencadear sintomas de cefaléia, taquicardia, palpitações, tonturas e mesmo infarto.

J) Hipertensão: O grande vilão da pressão alta além do excesso de gorduras é o excesso de sal (NaCl), que é um mal dos tempos modernos, devido aos alimentos industrializados e conservados. Os hipertensos estão fatalmente sujeitos a dores de cabeça, vertigens, problemas circulatórios, problemas renais, perdas de audição, etc. O vício do sal refinado é mais antigo e nefasto do que a dependência do açúcar refinado.

K) Ofuscação: Embora pouca gente se dê conta, mas o excesso de luminosidade ou o abuso da atividade visual também pode sobrecarregar o sistema hepático. Em medicina chinesa os olhos e a visão estão ligados a diversos canais de energia e especialmente à energia do fígado. Qualquer abuso dos órgãos da visão, seja por leitura demasiada, televisão, monitores de computador, falta de descanso ocular, atividade visual excessiva, pode desencadear alterações da energia do fígado e precipitar sintomas de dor de cabeça.

Todos estes fatores podem acarretar sintomas diversos, além daqueles relacionados especificamente com dores. A recomendação mais importante é abster-se ou evitar o máximo possível aquilo que pode trazer conseqüências desconfortáveis ou problemas irreversíveis. A abordagem preventiva para a saúde segundo a medicina chinesa tradicional está fundamentada em três pilares: Relaxamento profundo (sono e descanso), Movimentação adequada (exercícios que promovam a respiração e circulação sem fadiga e esgotamento) e Alimentação criteriosa (higiene alimentar de acordo com a idade, atividade, clima e região).

Seguindo estas recomendações com critério e bom senso, sem radicalismos, qualquer pessoa pode melhorar consideravelmente sua condição de saúde e qualidade de vida.

Não é necessário nenhuma atitude de fé, apenas a confirmação prática. Não é preciso acreditar para colher os benefícios, basta experimentar e verificar por si mesmo e tirar suas próprias conclusões.

Um provérbio antigo resume bem isto: **Saber e não fazer, ainda não é saber**

Referências:

Enxaqueca e Medicina Chinesa Tradicional – Bob Flaws – Ed. Andrei

Clássico de Medicina do Imperador Amarelo - Huang Ti Nei Ching - Editorial MInerva

Os Fundamentos da Medicina Chinesa - Giovanni Maciocia - Ed. Roca



Pesquisa, adaptação, edição: **Ernani Franklin**

Instrutor de Tai Chi Chuan e Chi Kung (QiGong) desde 1981, estudante das artes taoistas e da Medicina Chinesa, participou da Formação Taoista promovida pela Univ. Holística Internacional-DF(94-96) com o Mestre Liu Pai Lin. Acompanhou a formação do Grupo Tai Chi Pai Lin na Bahia e vem promovendo encontros na capital baiana para a divulgação dos ensinamentos do Tao.

Tudo sobre o INCENSO

Quando se pensa em Oriente, de modo geral, nos vem à mente a imagem da opulenta Índia com seus yogues e elefantes ou a muralha da China e seus templos de arquitetura intrincada ou ainda a sobriedade e simplicidade dos recintos tradicionais japoneses. E sempre que pensamos no Oriente e seus mistérios, o incenso está presente. Ele é quase que um sinônimo de espiritualidade, religiosidade e cultura oriental. Faz parte de todo um imaginário, um gigantesco arquétipo cultural que se esvai em rolos inebriantes de fumaça.

Queimar incenso é uma forma milenar de aromatizar e equilibrar ambientes, bem como auxiliar em práticas místicas e na busca pelo Absoluto. Foi utilizado por grandes civilizações em todo o mundo, como egípcios, babilônios, chineses, gregos e romanos. A própria palavra “perfume” deriva do latim *per fumum* (“pela fumaça”), revelando a antiga prática de se queimar ervas e resinas aromáticas em vasilhas de metal nos imóveis para fins de aromatização de residências ou veneração nos templos. Já o nosso popular termo “incenso” vem do latim *incensum*, que significa “aquilo que queima”. Em chinês, incenso é *xiāng* (香), “fragrância”.

Na China

Dentro da cultura chinesa, especialmente no Taoísmo, ele é muito utilizado de diversas formas, tanto nos rituais quanto nas meditações. É presença constante em templos e altares pois serve



Incensos em forma de espiral pendem do teto de um templo na Ásia

como meio de interligação entre o mundo humano e o mundo espiritual, levando e trazendo mensagens entre os planos da existência. Os tipos de incenso na China podem variar conforme o ritual ou a parte do ritual (purificação, oferenda, proteção). O registro mais antigo de taoístas queimando incenso ocorre na *História dos Wu*, nos Anais dos Três Reinos (222-263), que diz, “O Taoísta Yu Ji ensinou as pessoas a queimarem incenso e a lerem livros taoístas nas regiões orientais do rio Yangtzé”. Depois queimadores de incenso foram criados nos templos taoístas das Dinastias do Sul e do Norte (420-589).

Jingxiāng 敬香 (“oferecendo incenso com respeito”), *shàngxiāng* 上香 (“oferecendo incenso”), *bàishén* 拜神 (“venerando divindades”), são rituais que usam o incenso acompanhado de oferendas de chá e ou frutas no Taoísmo popular. Na adoração religiosa ancestral (Shendao) é usado no *jingzǔ* 敬祖 (“veneração do ancestral”) ou *bàizǔ* 拜祖 (“veneração do ancestral”). É comum observar um devoto segurando o incenso com as duas mãos em frente a um altar enquanto reza ou medita. Para maior respeito, espera-se que o devoto se ajoelhe antes e depois de colocar o incenso na urna ou no altar.

Jingxiang é praticado na religião popular chinesa difundida por todo o mundo e também por adeptos pertencentes às escolas do Taoísmo, Budismo chinês e Confucionismo. É usado para fazer uma oração geral a uma das divindades chinesas, enviar desejos para um ancestral falecido como parte de orações diárias na veneração ancestral chinesa, ou celebrar o Festival de Qingming, Festival dos Fantasmas e Festival de Chongyang.

Uma grande variedade de materiais diferentes pode ser usada como incenso. Ele pode ser moldado em varas, cones, bobinas, ou queimado como um pó. Os antigos taoístas também queimavam certas plantas como sacrifício religioso para obter fumaça mais densa. Acreditava-se que a fumaça de incenso poderia ser usada a fim de levar mensagens do sacerdote (pensamentos, desejos, e intenções) para uma divindade específica. Portanto, nos rituais, o incenso é sempre queimado na frente de objetos de adoração (sejam imagens, fotos, tábuas, pedras, etc.) ou lendo escrituras

taoistas ou outras obras atribuídas a várias divindades. Também no ritual a fragrância (raiz da palavra “incenso”) era utilizada para atrair as forças espirituais e as divindades específicas que seriam participantes do ritual.

Nas manifestações populares, queimar varetas e papel de incenso (que será abordado em outro artigo) leva seus desejos e intenções aos Céus.

No Taoísmo popular e religioso, o incenso é a ferramenta de comunicação através da qual os humanos transmitem seus desejos e mensagens às divindades. A fumaça sobe e leva os desejos para os céus. Oferecer incenso às divindades é mostrar sinceridade e respeito. Da mesma forma, as divindades reconhecerão esse respeito concedendo bênçãos.



Varetas

As varetas de incenso são um objeto extremamente importante nas cerimônias e na contemplação espiritual. São muitas vezes chamadas de “joss-sticks”¹.

Tradicionalmente o incenso taoista tem a parte inferior da haste pintada de vermelho (chamada de “pé vermelho”) e possui 4 polegadas de comprimento (10cm), evocando as Quatro Imagens (*si xiang* 四象), que representam as estações do ano, por exemplo, e são a base dos oito trigramas. O corpo do incenso, a parte que queima, algumas vezes colorida de amarelo, tem 9 polegadas (cerca de 22 cm) e evoca os Nove Céus (*jiu tian* 九天). Esses Nove Céus corresponderiam ao centro e as oito direções possíveis, em um plano horizontal. Algumas vezes também é citado como sendo de alinhamento vertical, hierárquico, contando desde a Terra até o mais alto Céu, representando desse modo os planos do Universo.



¹ É muito comum vermos a expressão “joss” nas traduções em inglês para se referir ao incenso em varetas, papel ou outro tipo. “Joss” é muito difícil de ser traduzido, embora derive do português “Deus” na pronúncia própria do dialeto Pidgin. O inglês pidgin (também chamado de “inglês costeiro chinês” e “inglês pigeon”) é uma mistura de inglês e cantonês (entre outras variações do chinês) que floresceu entre os séculos XVII a XIX e se tornou muito popular especialmente em Guangdong (Cantão) e Hong Kong. O termo “joss” poderia ser traduzido tanto como “divindade” quanto “sorte” e “fortuna”.

A vareta representa o corpo humano sendo refinado e purificado, tornando-se espírito. Por isso queimar três varetas pode representar a transmutação do Jing (essência), Qi (energia) e Shen (espírito) na alquimia taoista. A subida da fumaça e o cair das cinzas simboliza a separação da energia etérea, mais sutil e ligada ao Céu, da energia corpórea, mais pesada e presa à Terra. Isso traz uma conexão entre Céu e Terra na medida em que o incenso queima e o sólido se transforma no sutil. Ele mostra a sublimação do denso e físico em etéreo e sublime.

Usar o incenso aceso como objeto de contemplação na meditação ajuda o taoista a entrar em planos mais elevados e atingir o Wuji (vazio) que existe entre os reinos celestiais e terrestres. Observar a fumaça subindo em formas abstratas e

aleatórias ajuda a mente a se acalmar e a consciência a se elevar.

Tradicionalmente o taoista pode acender e oferecer uma, duas ou três varetas de incenso, dependendo da situação.

- Um bastão de incenso (Wuji): é usado para significar a unidade do Céu, da Terra e do Homem.
- Dois bastões de incenso (Yin): significa comunicação com o Yin (*Gui*, “fantasmas”), o mundo espiritual. [números ímpares representam o Yang, o mundo físico e visível, enquanto números pares representam o Yin, os mundos invisíveis e o reino dos espíritos].
- Três bastões de incenso (Yang): significam a relação entre o taoista e o Shen do Céu e da Terra. Também pode significar o respeito ao *Sanqing*, “Os Três Puros” (三清道祖), que representam o Tao.

Tipos de incenso

Vários tipos de materiais podem ser utilizados, e de diversas formas. Podem ser varetas, lascas de madeira, ervas, pastas, ervas em pó ou óleos. De acordo com antigos documentos existem 258 tipos diferentes de ervas que podem ser usadas no incenso, dependendo da sua função. O mais comum, que se vê nos templos e que é vendido nas lojinhas chinesas em São Paulo, é de madeira de sândalo. Não existem aromatizantes ou outros tipos de materiais, apenas o sândalo que dá um toque olfativo de madeira queimada quando aceso.

Produção

O incenso comum possui quatro substâncias: vareta, pó aromático, agente de aderência e agente de combustão.

Ao contrário da Índia, que utiliza varetas de madeira em seus incensos, os chineses usam o bambu, mais resistente e de grande sustentabilidade. Na antiga China o bambu era usado contra forças malignas e espíritos nefastos, portanto possui ótimas conotações espirituais. Tradicionalmente o bambu é colhido em uma das montanhas sagradas do Taoísmo em um dia considerado auspicioso,

e apenas as hastes que apontam para a direção sul, durante a entonação de um mantra. Claro que na moderna indústria de incenso isso não vai acontecer.

Como aromatizante existem pós de ervas que são agregadas à vareta e que podem ser de todo tipo, dependendo da finalidade do incenso e de que tipo de ritual ele vai ser utilizado. Assim como na farmacopeia chinesa, podem ser utilizados produtos minerais, animais ou vegetais. Alguns muito usados são a madeira de sândalo, resina de benjoim, anis-estrelado, âmbar, cânfora, nardo (óleo aromático do Himalaia), funcho e a laca.

O agente de aderência pode ser algum tipo de resina de árvores ou óleo essencial de plantas que vai ajudar a aglutinar os produtos e grudá-los na vareta.

Por fim temos o agente de combustão, que faz os produtos serem incinerados, que pode ser um tipo de resina, polpa de madeira, carvão ou óleos misturados com pó de ervas para que queimem. É o agente de combustão que faz a vareta pegar fogo e queimar até o final.

Fumaça

Acredita-se que a fumaça do incenso se assemelhe a padrões de movimento energético que lembram as nuvens. Como tal, a fumaça de incenso envolve e infunde tanto o altar quanto o corpo do taoísta com essa energia sagrada. A fumaça ascendente do incenso representa a intenção dirigida, consistente, focada nas preces, mantras ou pensamentos. A fumaça que sobe do incenso é às vezes usada para purificar o espaço ritual e pode ser usada em limpeza energética de outros tipos de ambientes. Sua ascensão ao Céu leva junto nossos pedidos e intenções formulados quando a vareta é acesa e depositada no queimador.

Como existe um poder espiritual que habita no "fogo de incenso", a fumaça do incenso é às vezes usado em magia taoísta ou para funções oraculares e profecias. Sacerdotes taoístas poderiam observar os padrões específicos da fumaça do incenso para fazer premonição ou inalar os vapores de determinados incensos a fim de comungar com o mundo espiritual². Na verdade, a prática de inalar vapores de incenso a fim de atingir um transe era bastante comum entre os taoístas Mao Shan na China antiga. Esse princípio é o mesmo do famoso Oráculo de Delfos, na Grécia antiga, cujas pitonisas inalavam os gases vulcânicos e atingiam estados alterados de consciência, a partir dos quais faziam as profecias. Curiosamente, assim como os queimadores de incenso chineses tradicionalmente tem três pés de apoio, as pitonisas se sentavam em bancos com três pernas chamados de "trípodes"

A Polêmica da Fumaça

Existe uma controvérsia a respeito da toxicidade da fumaça de incenso. Alguns estudos encontraram componentes muito próximos aos da fumaça de cigarro na fumaça de incenso, mas isso depende muito das substâncias utilizadas. Essa toxicidade dependerá também do ambiente utilizado e da duração da exposição direta da pessoa à fumaça. Usado em ambientes arejados e sem



contato direto e contínuo por longos períodos, não há problema. Ressaltamos também a diferença entre o incenso chinês tradicional e os incensos baratos do tipo indiano, que se encontram em lojas de R\$ 1,99. Esses incensos populares são feitos com derivados do petróleo e podem ser muito tóxicos. Para saber se ele tem algum problema, verifique a fumaça inicial quando acender a vareta: se for de coloração cinza clara e esvoaçante, tudo bem. Se fizer um filete contínuo de cor preta, denso, significa que possui componentes derivados do petróleo e é bom tomar cuidado.

A Alquimia do Incenso

Dentro da alquimia taoísta existem três componentes principais contidos dentro de toda a Existência: "Xing (Forma), Qi (Energia) e Shen (Espírito).

- **Xing (Forma):** A forma física do incenso é considerado o "corpo" físico da erva. Este componente se transforma em cinza e gera a fumaça, que traduz as intenções em padrões físicos.
- **Qi (Energia):** A energia alquímica do incenso é considerada a "força vital" da erva. É a natureza vibratória específica da erva que é congruente com a natureza energética da entidade espiritual que está sendo invocada. Nesse caso, consegue fazer uma ponte entre dois mundos
- **Shen (Espírito):** O Espírito é considerado a "consciência" da erva. À medida que a erva queima, sua "consciência" é liberada no ar, junto com partículas do "corpo" das ervas. Essa interação energética (ou seja, entre as ervas partículas de corpo, consciência e ar) permite a realização da intenção do ritual.

Assim, a combinação do Xing, Qi e Shen do incenso é um fator crítico para o sucesso completo de qualquer ritual taoísta, religioso ou espiritualista.



² Que fique claro que se trata de incensos especiais, feitos com ervas adequadas a esta finalidade. Aspirar fumaça de incenso comum em demasia pode ser altamente tóxico.

Queimadores de Incenso

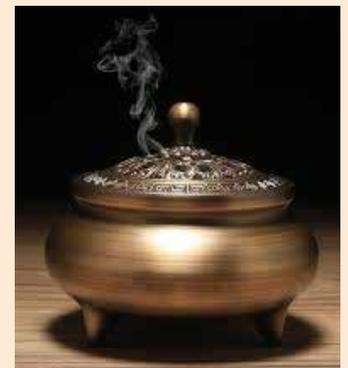
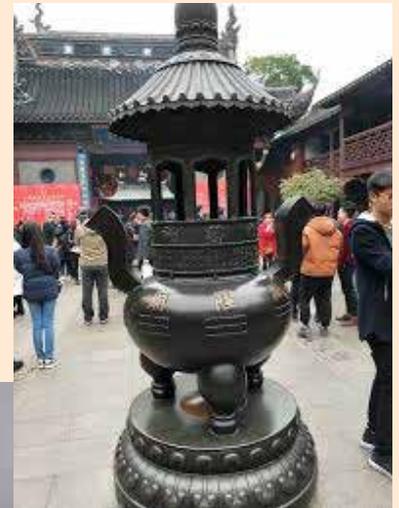
Ao longo dos séculos os queimadores de incenso (*xianglu* 香炉) se tornaram um dos mais importantes objetos nos rituais taoistas e grandiosas peças de arte. Em alguns queimadores existem aberturas que fazem a fumaça adquirir formas de dragões, trigramas ou outras imagens, que simbolizam a interação entre Yin e Yang.

Dentro do queimador existe sempre alguma substância para sustentar a vareta de incenso em pé, que pode ser areia, arroz ou sal. O sal marinho é popular porque ele se mistura com as cinzas e absorve as emanações energéticas da intenção da oferenda.

O foco da maioria das comunidades taoistas antigas que valorizavam os rituais e a mística estava centrado no poder do incenso. Os queimadores de incenso eram objetos de arte refinados e cujo poder transcendia o de imagens, relíquias ou edifícios como os templos. Confeccionados em bronze ou cobre esculpido, seu tamanho dependia das necessidades construtivas e podiam ostentar dragões, fênix, nuvens, flores de lótus e outros motivos, ou serem completamente simples, sem nenhum adorno, dependendo dos taoistas que os encomendavam. Os pés do queimador em geral utilizam a força tradicional do número três, possuindo três pequenos pés.

Na Magia taoista o queimador de incenso simboliza a “Gruta Numinosa*” em uma montanha, através da qual o sacerdote se comunica com os Céus. No altar, é a peça central e mais importante, não podendo ser tirada do lugar depois da consagração. É onde reside a força do altar.

* numinoso= influenciado, inspirado pelas qualidades transcendentais da divindade



Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA
 巴西中医杂志 Volume X Nº 38 Distribuição Gratuita

Especial
Medicina Chinesa e o Covid-19

A Medicina Chinesa pode ser usada para prevenção do Corona Virus (COVID-19)?
 WFAS- Diretrizes de intervenção com Acupuntura e Moxabustão para o Coronavírus (COVID-19) (2ª Edição)
 Especialistas falam sobre o importante papel da Medicina Chinesa na luta contra o COVID-19
 O tratamento de um caso de pneumonia por COVID-19 com Medicina Chinesa: um estudo clínico
 Pensamentos sobre o COVID-19 baseado na Medicina Jing Fang
 Medicina Chinesa no Tratamento de Pacientes Infectados com 2019-Novo Coronavirus (SARS-CoV-2): Uma Revisão e Perspectiva
 Aplicação de Moxabustão como prevenção e tratamento para os diferentes estágios de pneumonia por COVID-19

Auxílio do QIGONG na prevenção ao COVID-19
 8 Fórmulas de Medicina Chinesa para prevenir e tratar pneumonia por COVID-19, segundo o Hospital de Medicina Chinesa de Hubei
 6 Fórmulas - O plano nacional de patentes de fitoterápicos de Medicina Chinesa para o tratamento da pneumonia por COVID-19
 Por trás da epidemia: Um exame do Qi das estações do Wu Yun Liu Qi
 Plano de erradicação da pneumonia por COVID-19 com medicina integrada
 Dietoterapia Chinesa na imunidade
 Shang Han & Wen Bing? O que é a teoria de Shang Han Lun?
 Fórmulas Chinesas COVID-19

Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa em nosso país

Edição especial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa sobre o Covid-19

- Literatura clássica e estudos de caso
- Moxabustão
- Diretrizes de intervenção com Acupuntura e Moxabustão
- Diversas Fórmulas chinesas
- Estudo clínico
- Qigong
- Influência das estações
- Dietoterapia
- Teoria de Shang Han Lun e vários outros artigos tradicionais e científicos

Acesse gratuitamente aqui:

<https://ebramec.edu.br/nossa-revista/>

Leitura Indispensável



A Bioenergética do Qigong O Acesso Consciente à Matriz Invisível

Por: Pere Muoz

Compreender o Corpo Energético

Uma parte importante do conhecimento básico para qualquer praticante de artes taoistas qualificado deve ser uma boa compreensão do corpo energético e, em particular, do sistema de meridianos.

Nesses tempos, quando o acesso a qualquer tipo de informação é praticamente instantâneo, a aquisição de conhecimentos a nível intelectual parece ter tornado o aprendizado experimental em algo bastante escasso. Buscamos dar a tudo uma definição clara, baseada em conclusões alcançadas a partir da observação e, muitas vezes, do estudo científico. **Nos tempos antigos, o conhecimento tinha mais credibilidade se fosse baseado na experiência.**

Isso se vê claramente em uma das artes da escola taoista, a medicina chinesa, na qual os alunos aprendem os princípios a partir de livros e as localizações dos meridianos de acordo com referências anatômicas. Desta maneira, a medicina chinesa é estudada de forma puramente intelectual, como grande parte da teoria aprendida com a memória. A abordagem antiga da medicina chinesa difere enormemente do método moderno de aprendizagem. Os estudantes deviam primeiro explorar a natureza de seu

próprio sistema energético antes de iniciar seu trabalho em outra pessoa. **Mediante o treinamento de sua atenção, ao "entrar" e contatar os caminhos energéticos que fluem através de seu corpo, os estudantes eram habilitados a sentir como o Qi se movia dentro deles.** Com o tempo, eles podiam começar a sentir como os conceitos de Yin, Yang e os Cinco Elementos são, em realidade, estados energéticos governados por esse fluxo de Qi do sistema de meridianos. A compreensão intelectual só vinha após a compreensão experiencial.

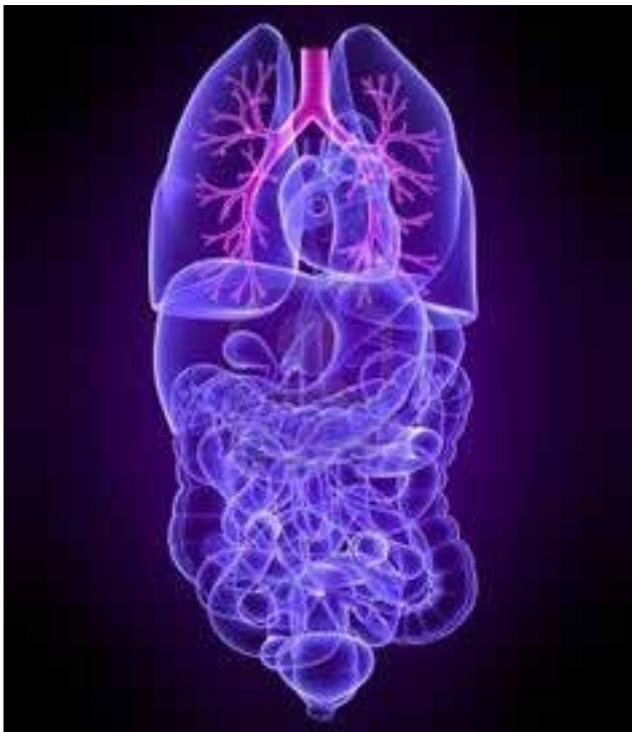
Compreender o corpo energético deveria ser de fundamental importância para os estudantes de qualquer uma das artes internas e a autoexploração deveria ser uma parte importante do processo de aquisição desse conhecimento.

O Sistema Energético Humano

Além do corpo físico, tal como é entendido no pensamento científico ocidental, **possuímos uma complexa rede de caminhos energéticos que flui através de nós.** Esses trajetos trabalham juntos para transportar uma onda de informação vibratória, Qi, para os vários órgãos e tecidos do corpo junto com o sangue e fluidos corporais que nosso corpo físico precisa para existir.

Além de governar a saúde e o equilíbrio interno de nosso corpo, também nos conectam com o ambiente externo, tornando-nos uma parte integrada do universo. Eles são muitas vezes considerados um elo com as energias em mudança dos céus e por esse motivo também são conhecidos como "**correntes celestiais**". Essa conexão entre o ambiente externo e os trajetos energéticos que fluem em nós ocorre em vários pontos do corpo; pontos que podem ser acessados com uma agulha, como no caso da acupuntura, com pressão, como na massagem, ou com a mente, como nos exercícios internos taoístas.

Fluindo através desses caminhos energéticos estão os diversos tipos de Qi com os quais trabalhamos nas diversas artes taoístas. O Qi se situa como um ponto médio entre a consciência humana e o corpo físico, fornecendo uma ligação entre esses dois aspectos da existência. As artes taoístas trabalham com o princípio de que **se somos capazes de acessar e trabalhar com o Qi do nosso corpo, então seremos capazes de unir corpo e mente em um todo integrado.**



A unidade é o caminho para a boa saúde e elevação espiritual, enquanto a divisão nos leva ao nosso declínio; essa é a idéia subjacente de todas as artes taoístas. O Qi é a chave para conseguir isso, por causa de sua posição no centro, entre corpo e mente. É quase impossível para o corpo físico comunicar-se diretamente com a consciência sem a ajuda do Qi, que atua como um mensageiro entre os dois. Isso significa que trabalhar apenas nosso físico não nos dará acesso direto ao estado de nossa consciência, enquanto trabalhar apenas no nível de consciência não nos permitirá melhorar substancialmente nossa saúde física. Em vez disso, **se somos capazes de acessar nosso Qi, então podemos fazer mudanças tanto no físico quanto na consciência.**

Esses três elementos, **consciência, energia e físico** são conhecidos na tradição taoísta como os Três Tesouros: Shen, Qi e Jing, respectivamente. E como tudo no microcosmo do corpo tem uma

correspondência com o macrocosmo do ambiente externo, há também os Três Tesouros Externos: **Céu, Homem, Terra.**

Do mesmo modo que trabalhar com nosso Qi nos permite unir consciência (Shen) e corpo físico (Jing), trabalhar com o tesouro médio do Homem nos permite unir os tesouros do Céu e da Terra. Se podemos unir esses dois poderes, então teremos obtido um nível profundo de realização nas artes taoístas. **O tesouro médio da Humanidade é trabalhado estudando o sistema energético e devolvendo-o ao equilíbrio.** Esse é o objetivo de artes taoístas como Qi Gong, Nei Gong e Nei Dan.

Sintonizando a Mente

A realidade, tal como a experimentamos, é ditada pelo nível de vibração que somos capazes de sintonizar. No pensamento taoísmo clássico, uma das funções do cérebro era servir como receptor para captar diferentes frequências. Quando começamos a praticar, a maioria de nós está focada apenas no mundo físico. Nossa mente só é capaz de capturar as frequências mais densas relacionadas à matéria física.

Nossa realidade é ditada pelo que podemos ver, sentir ou experimentar diretamente com nossos sentidos. As tentativas da ciência ocidental de descobrir a verdade definitiva da matéria levaram a algo verdadeiramente irônico: que mais de 99% de um átomo não é nada mais do que vazio. E isso não levou em conta que o físico é apenas um plano de existência. **O mundo físico é apenas uma fração do mundo em que vivemos, e até que a mente esteja sintonizada com a frequência do próximo plano, o da energia, estaremos apenas focando em uma pequena parte.** O mundo energético existe um passo acima no espectro de frequências que o mundo físico, e o mundo da consciência pura ainda mais alto; mais além estão o Céu e o Dao.

Um dos primeiros passos nas artes taoístas é retrainar a mente e ajustar a frequência que somos capazes de captar. **Precisamos nos reconectar com o plano energético e podemos fazê-lo reconectando primeiro com nosso corpo energético.**

Uma vez que sejamos capazes de conectar com nosso sistema energético, podemos começar a aprender como ajustar a energia que flui por ele. Quando essa energia começar a mudar, terá um efeito evidente tanto em nossa consciência como em nosso corpo físico.

Acessar o Corpo Energético

Para nos conectarmos com nosso corpo energético, primeiro precisamos treinar o aspecto de nossa consciência que pode melhor abordar a mente: o Yi, nossa atenção, foco e intenção. É nosso Yi quem dita se teremos sucesso em uma tarefa ou se seremos distraídos por pensamentos dispersos. **A chave para controlar Yi é aprender a ligá-lo ao movimento do Qi e à nossa respiração.**

Nossa respiração está localizada no limiar entre nosso corpo energético e nosso corpo físico. Como respiramos tem um forte efeito tanto nos processos fisiológicos do corpo quanto no movimento do nosso Qi através dos meridianos. **Portanto, pode ser considerado como uma espécie de tradutor que permite que o corpo energético e o corpo físico se comuniquem.**

O que queremos fazer é observar um processo que já está acontecendo, porque é natural, e colocar nossa atenção nele. Essa conexão entre mente e respiração gradualmente começará a trazer mudanças positivas quando o poder do nosso Yi começar a alinhar o processo respiratório com o fluxo de energia.

Com nossa prática, podemos usar os pontos dos canais para ajustar a frequência de nossa mente com a da energia dos meridianos. **Se pudermos aprender a concentrar a atenção em certas áreas do sistema de meridianos e combiná-la com nossa respiração, a frequência de nossa mente mudará. A mente perceberá o sistema de canais tão facilmente como percebe o corpo físico.**

Segunda Fase: A Natureza da Doença

A concepção da natureza da doença segundo o pensamento taoísta é parte integral de várias artes energéticas chinesas, quer estejam interessadas ou não na prática médica. Todos os praticantes de Qi Gong, Nei Gong ou mesmo artes marciais internas deveriam ter conhecimentos da medicina chinesa se quiserem ir além dos estágios iniciais de sua prática.

Se buscamos entender bem o sistema energético, devemos procurar entender sua natureza quando ele está em desequilíbrio. **Os desajustes no sistema energético se manifestam como enfermidade, tanto da mente quanto do corpo, já que o Qi se encontra entre os dois.** Toda doença, segundo o Taoísmo, está de alguma forma ancorada no corpo energético, e eliminando seu desequilíbrio começaremos a mudar a doença. Se formos capazes de conectar e transformar a natureza do nosso próprio corpo energético através de exercícios internos, podemos eliminar a doença.

O ato poderoso de contatar e explorar o próprio corpo energético pode não só nos mostrar a natureza do nosso próprio Qi, mas nos proporcionar uma maneira de mudá-lo e equilibrá-lo. O Qi Gong é a maneira de fazê-lo, mas requer que tenhamos alcançado a fase de sentir e mover nossa própria energia usando o poder da mente; a prática de trabalhar diretamente com o sistema de meridianos.

A compreensão taoísta da doença é muito diferente do conceito ocidental moderno com o qual a maioria de nós cresceu. Os médicos atuais trabalham observando os diferentes sintomas que temos, realizando uma variedade de exames para nos dar um diagnóstico. A doença ou condição é definida por sua natureza e, em essência, sua semelhança com casos que foram vistos no passado.

Para o taoísmo é outra coisa. **Não há diagnóstico definido; sua medicina está melhor baseada em procurar entender a natureza do que está acontecendo no ambiente do corpo naquele momento em particular.** Que órgão está alterado? Onde está o bloqueio no sistema de meridianos e como o corpo está reagindo ao mundo exterior? O desequilíbrio energético resultante pode mudar com o passar do tempo. De fato, uma doença como a asma, por exemplo, pode ser devido à deficiência de Qi do Pulmão, por uma debilidade da energia do Rim ou um desequilíbrio na energia do Baço, bem como distúrbios emocionais ou energias ambientais que invadem o corpo. Com o tempo, essas condições mudarão, pois nada é constante no Taoísmo.

A principal diferença entre as duas abordagens é que no Taoísmo nada é definido de forma concreta. **A medicina moderna busca definir e rotular uma doença,** enquanto que a abordagem taoísta é simplesmente uma questão de entender a natureza do corpo energético neste exato momento, porque uma vez que algo é definido é muito mais difícil de mudar. **A abordagem taoísta nos permite trabalhar com uma energia fluante para realizar mudanças efetivas em uma situação.** Essa falta de definição é de suma importância ao tentar melhorar a saúde com uma prática médica taoísta.

Isso não significa que devemos ignorar o diagnóstico ocidental, mas que devemos nos afastar dele quando tentamos trabalhar com as práticas que estamos propondo. Se, por exemplo, temos asma e dependemos de inaladores ocidentais, não vamos parar de usá-los; mas quando estamos sentados praticando ativação de pontos, devemos esquecer temporariamente o diagnóstico, **tentar compreender a natureza da energia dentro de nós e, em seguida, realizar o processo para tratar de mudá-la.** Se a energia é realmente fluida e indefinida, é muito mais provável que mude.

Iniciar a Mudança

O processo de início da mudança é bastante simples. **Para mudar a natureza do corpo energético precisamos acessá-lo da mesma forma que já acessamos anteriormente o sistema de meridianos; usamos pontos dos canais para traduzir a frequência de nossa atenção e acessar o corpo energético.** Ao contrário de antes, onde só observamos a natureza do nosso ambiente interior, agora começamos a mudá-lo usando nossa intenção. É uma prática que está entre Qi Gong e meditação; a base dos exercícios taoístas de saúde interna.

Os pontos dos meridianos servem não apenas como um contato entre o sistema de energia interna e o ambiente externo, mas também como uma forma de mudar a natureza do Qi dentro do nosso corpo. **Mediante a conexão de nossa atenção com os pontos corretos, seremos capazes de ativar o elemento do corpo energético relacionado a esse ponto;** isso começará a mudar o complexo equilíbrio de energias em nosso interior, as informações armazenadas no Qi do ponto se expandirão, fazendo com que suas propriedades transformadoras surtam efeito.



Pere Muoz é graduado em Medicina Tradicional Chinesa, diplomado e parte da equipe de ensino do Instituto Internacional de Qi Gong, professor de bioenergética taoísta I Ching Dao, autorizado pelo Mestre Juan Li, e instrutor de Qi Gong da escola Lotus Nei Gong International, liderado por Laoshi Damo Mitchell. Diplomado na China em yoga taoísta e alquimia interna pelo Mestre Hu Xuezhai (Wudangshan), é discípulo do Mestre Wang Mingquan (Weibaoshan) e representa a 21ª geração da Escola Quanzhen. Atualmente combina ensino e tratamentos de saúde com pesquisas em textos clássicos e sistemas de terapia energética (Wai Qi Liao Fa) na Espanha.

FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em
Medicina Chinesa de São Paulo



Estrutura

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

Diferenciais

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



**A MAIOR ESTRUTURA PARA
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

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

