



Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano V nº 14

Eixo e Taiji Quan: uma visão
da escola Wu Chaoxiang

Circulação Energética e
Libidinal

San Zhen Liao Fa - Técnica
das Três Agulhas Aplicada na
Insônia

Diáspora de uma pequena vila
em Fujian, China

ZHAO BICHEN - Tratado de
Alquimia e Medicina Taoísta

Tai Chi - Alquimia, Arte
Marcial, Astronomia e Ritual

Qigong Baduanjin Quinta
Sequência ou Segmento

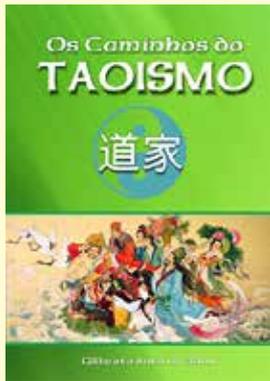
O Fator
TEMPO
no I CHING



As Grandes Navegações
do Almirante
ZHENG HE

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>

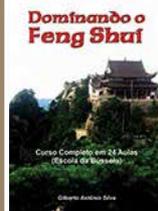


95 páginas

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>

Religião, não?



A revista Daojia passou os últimos cinco anos divulgando o Taoísmo das mais diversas fontes e linhagens de forma aberta e sincera. Ao longo desse tempo buscamos contato com diversas fontes interessantes, de estudiosos e pesquisadores a Mestres e professores de várias partes do mundo. Nosso resultado foi excelente, retornando material de alta qualidade vindo de todos os pontos do Brasil e dos cinco continentes e que publicamos com o maior prazer. E continuamos constantemente em busca de novas fontes que possam enriquecer o conhecimento dos brasileiros e dos falantes do português pelo mundo.

Uma dessas tentativas de contato foi a Comunidade Taoista Espanhola, que desenvolve um trabalho de divulgação do Taoísmo na Espanha. Depois de inúmeros contatos com convites para participarem de nossos eventos de maneira totalmente gratuita. Tudo para fortalecer ainda mais o conhecimento do Taoísmo no Brasil, pois sempre acreditei que juntos somos mais fortes. O Templo do Rio de Janeiro jamais retornou meus contatos ou respondeu as mensagens. O responsável pelo Templo em São Paulo deu várias desculpas sucessivas e nunca participou. Durante as três primeiras edições eu insisti, tanto em SP quanto no Rio, enviando as edições publicadas e convidando a partilhar o Caminho. Recebi apenas o silêncio. E desisti de tentar. Achei que nossos leitores, provavelmente intrigados com essa ausência importante, deveriam saber o porquê dessa situação. As portas da Daojia ainda estão e sempre estarão abertas a todos os taoístas, estudiosos e praticantes.

A Sociedade Taoista do Brasil foi constantemente convidada a participar da revista desde o primeiro número. Não só me dispus a publicar artigos de membros da Sociedade como a divulgar todos os seus eventos de maneira totalmente gratuita. Tudo para fortalecer ainda mais o conhecimento do Taoísmo no Brasil, pois sempre acreditei que juntos somos mais fortes. O Templo do Rio de Janeiro jamais retornou meus contatos ou respondeu as mensagens. O responsável pelo Templo em São Paulo deu várias desculpas sucessivas e nunca participou. Durante as três primeiras edições eu insisti, tanto em SP quanto no Rio, enviando as edições publicadas e convidando a partilhar o Caminho. Recebi apenas o silêncio. E desisti de tentar. Achei que nossos leitores, provavelmente intrigados com essa ausência importante, deveriam saber o porquê dessa situação. As portas da Daojia ainda estão e sempre estarão abertas a todos os taoístas, estudiosos e praticantes.

Ministrei uma live sobre Taoísmo para um numeroso grupo de hermetistas na semana passada. Passei uma sugestão de tema abrangendo Taoísmo e Covid-19, mas o moderador me pediu para falar sobre o básico: história, conceitos, filosofia. Porque o Taoísmo ainda é “alienígena” para aquele grupo de devotados estudiosos do oculto, gente muito séria. Estamos entrando na terceira década do século XXI e o Taoísmo ainda é uma cultura “alienígena”, mesmo para quem se dedica a pesquisa e ao estudo.

Nossa proposta, desde o primeiro número, é levar o Taoísmo a todas as pessoas, ao maior número que pudermos, de forma correta e autêntica. Taoísmo não é para as elites, mas para o povo em geral. E o Taoísmo como religião está presente na Daojia através de suas manifestações populares no Sudeste Asiático, trazidas até nós por nosso correspondente local, Victor Yue. Todos os componentes do Taoísmo importam.

De minha parte, já são mais de 25 anos dedicados à divulgação do Taoísmo de maneira desinteressada, pagando um alto custo pessoal. E continuamos no Caminho porque as próximas gerações de brasileiros precisam desse conhecimento para benefício de suas vidas. É no que acredito.

Meus sinceros agradecimentos a todos os colaboradores que se esforçaram em contribuir com material mesmo nessa pandemia caótica. Tenho muito orgulho de merecer sua confiança e apoio. E também agradeço a todos que compartilham e divulgam nossa revista e esse conhecimento milenar. Juntos somos mais fortes e que a luz do Tao brilhe sobre o Brasil para sempre.

Gilberto Antonio Silva

Editor

Sumário

- 08 Eixo e Taiji Quan: uma visão da escola Wu Chaoxiang**
- 10 Circulação Energética e Libidinal**
- 14 San Zhen Liao Fa – Técnica das Três Agulhas Aplicada na Insônia**
- 16 As Grandes Navegações do Almirante Zheng He e seu Impacto na História e Medicina da China**
- 25 Diáspora de uma pequena vila em Fujian, China**
- 28 ZHAO BICHEN - Tratado de Alquimia e Medicina Taoísta**
- 30 O Fator Tempono I Ching**
- 32 Tai Chi - Alquimia, Arte Marcial, Astronomia e Ritual**
- 34 Qigong Baduanjin Quinta Sequência ou Segmento**



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



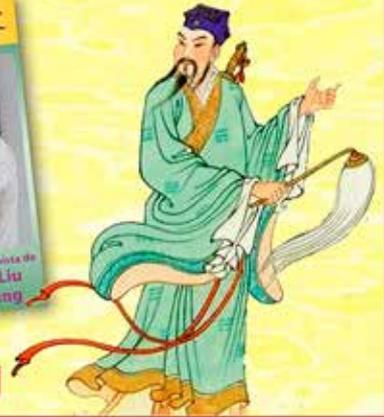
No Facebook

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 14 Abr/Mai/Jun 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.

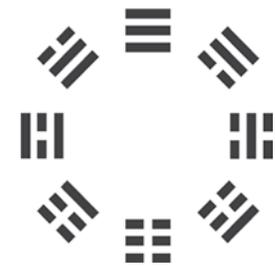
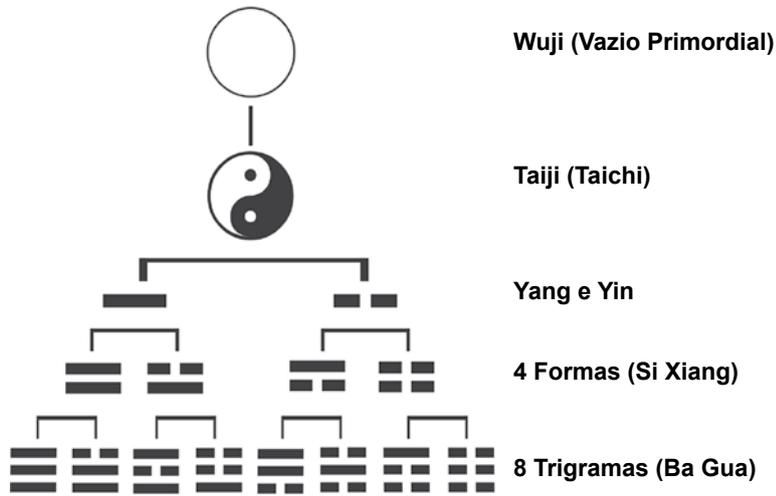
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

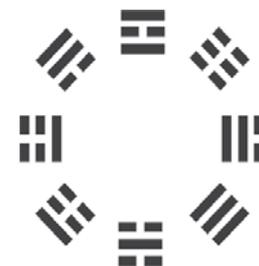
Fundamentos

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

Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

Trigramas do I Ching (Yi Jing)

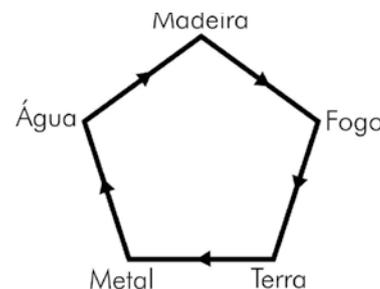


Cinco Movimentos (Wu Xing)

CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

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

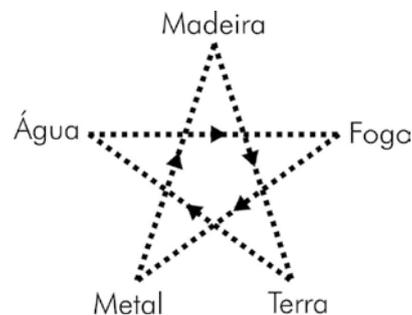
Madeira gera Fogo
 Fogo gera Terra
 Terra gera Metal
 Metal gera Água
 Água gera Madeira



CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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

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



Notícias

Falece o conhecido Professor Roque Enrique Severino, um dos representantes do Tai Chi Chuan da Família Yang no Brasil

Roque Enrique Severino nasceu em Buenos Aires, Argentina, no dia 28/9/1954. Com a idade de 6 anos iniciou seus estudos sobre o Budismo com sua professora primária, incentivado pelo seus próprios pais. Aos 13 junto aos seus estudos primários comuns iniciou estudos teosóficos, na Escola Arcana de Buenos Aires. Aos 17 anos iniciou seus estudos de Tai Chi Chuan da linhagem da Família Yang com o professor Ma Tsun Kuen, e I Ching, iniciando seus estudos de filosofia oriental antiga, na Faculdade de ensino Livre "San Francisco de Assis" especializando-se no Budismo Chinês.

Aos 24 anos veio para São Paulo, onde fundou o Instituto de Artes Marciais Bodhidharma, em homenagem ao Primeiro Patriarca Zen-Budista Chinês, transformando-o depois, na Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental. Na sua vinda para São Paulo, - em 1978 - conheceu o Mestre Liu Pai Lin com quem continuou seus estudos de I Ching e de Tai Chi Chuan.

Em 1990 encontra-se nos Estados Unidos, com o Mestre Yang Zhenduo - quarta geração na transmissão do Estilo Yang de Tai Chi Chuan, para então trazer para o Brasil as instruções deste Mestre.

Realizou sob a Orientação do Vem Lama Trinle Drubpa e o Venerável Bokar Tulku Rimpoche as práticas tradicionais conhecidas como as "cinco cem mil " em regime de retiro fechado durante um ano onde aprendeu todas as cerimônias da escola Karma e Shangpa Kagyu assim como tornou-se no ano de 1996 representante oficial desta escola em São Paulo,

e professor Residente do Jardim do Dharma. No ano de 2002 viaja ao Mosteiro de Bokar Tulku Rimpoche na Índia para receber o ciclo completo de iniciações Shangpa Kagyu oferecido pelo M.V. Yangsi Kalu Rimpoche, Bokar Tulku Rimpoche e todos seus lamas.



Em Agosto de 2009, por indicação de S.S.Karmapa, encontra-se, juntamente com sua esposa, Profa. Maria Angela, com o M.V. Kyabje Tenga Rimpoche, momento em que recebe as iniciações de Dorje Phurpa, os ensinamentos sobre "A União do Mahamudra e do Dzogchen", composto pelo Grão Mestre Karma Chagme. Recebe também a Iniciação das cinco Divindades (Demchok Lha nga) do Oitavo Karmapa Mikyö Dorje, assim como as instruções particulares sobre o desenvolvimento da meditação referente a esta iniciação. Neste momento, recebe também a Ordenação Nagpa, na presença dos diretores do Centro Benchen Puntsog Ling entre outros.

Autor de diversos livros muito conhecidos, o Prof. Roque Enrique Severino (Lama Karma Zopa Norbu) faleceu no dia 05 de maio de 2020.

Grupo Taoista da Bahia Realiza Vivência

Registro da última Vivência Tai Chi Pai Lin realizada no último dia 31 de maio com participantes do Grupo Tai Chi Pai Lin- Ba e interessados. O tema do encontro foi Ensinamentos para Garantir a Longevidade e a Imunidade Natural segundo a Medicina Taoista de Equilíbrio.

Apesar da pandemia, o trabalho taoista prossegue. Parabéns aos taoistas baianos e que sigamos na luz do Tao.



Livros



Compre agora:

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

O Espírito das Artes Marciais

- Roque Enrique Severino

O autor nos conduz pelo mundo das Artes Marciais abordando suas histórias e personalidades mais importantes, além de iluminar os aspectos espirituais no seu ensino e difusão na medida em que analisa os princípios que as permeiam. Desde América Pré Colombiana até o atual JiuJitsu, teremos uma visão aprofundada sobre a motivação dos grandes Mestres das Artes Marciais em ensiná-las a seus discípulos e entraremos em contato com o verdadeiro significado da palavra "guerreiro" e sua busca interior pela superação!

Um grande clássico, disponível como novo apenas em versão para Kindle.

Páginas: 341 | ISBN: ---- | Editora Amazon Servicos de Varejo do Brasil



Compre agora:

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

Vazio Perfeito - Edição Bilingue

- Liezi (tradução do Prof. Chiu Yi Chih)

Fundamental para a compreensão do pensamento oriental, Vazio Perfeito é uma obra basilar do taoismo. Traz histórias filosóficas e poéticas carregadas de ambiguidade, humor e ironia. Liezi aborda a plenitude do vazio, a viagem interior, o autodomínio e a autossuficiência, a complementaridade da vida e da morte, a meditação no silêncio, a inconstância dos eventos da vida, o desapego ao mundano, a morte e a felicidade em nossa existência e outros tópicos centrais do Dao.

As histórias de Vazio Perfeito não visam à lógica. Como os koans do budismo chinês, levam à reflexão por meio de seus simbolismos. Esta obra, em edição bilingue, é indicada a quem busca conhecer a essência da filosofia oriental, saber mais sobre a cultura e a língua chinesa ou ter mais inspiração em seu dia a dia.

Páginas: 288 | ISBN: 978-8568871232 | Editora: Mantra



Compre agora:

<https://amzn.to/2Wa7Smq>

A Arte da Guerra: Os treze capítulos completos

- Sun Tzu (tradução de André da Silva Bueno)

O maior tratado de guerra de todos os tempos em sua versão completa em português. A Arte da Guerra é sem dúvida a Bíblia da estratégia, sendo hoje utilizada amplamente no mundo dos negócios, conquistando pessoas e mercados. Não nos surpreende vê-la citada em filmes como Wall Street (Oliver Stone, 1990) e constantemente aplicada para solucionar os mais recentes conflitos do nosso dia-a-dia. Conheça um dos maiores ícones da estratégia dos últimos 2500 anos. Nesta versão de luxo de 160 páginas, o livro está formato 15,3X23, papel de alta qualidade. No final da edição o leitor tem 3 espaços com 23 páginas para fazer suas anotações sobre aplicabilidades dos ensinamentos de Sun Tzu na vida pessoal, profissional, e nos estudos. Sunzi disse: "A guerra se baseia no engano, se faz pelo ganho e se adapta pela divisão e combinação." "Tal como a água procura as profundezas e evita os cumes, um exército ataca o vazio e evita o cheio. A água se move de acordo com a terra; um exército se movimenta de acordo com o inimigo." "Quando o general é fraco, sem autoridade junto aos soldados, suas regras são confusas e sua moral é baixa, o exército é confuso."

Páginas: 160 | ISBN: 978-8560018000 | Editora: Jardim dos Livros

Eixo e Taiji Quan: uma visão da escola Wu Chaoxiang

Por: Matheus Oliva da Costa

Eixo para o Grão-Mestre Wu Chaoxiang 武朝相 (1917-2000)

A ideia de Eixo ou Centro (zhong 中) é uma das questões consideradas mais fundamentais para a prática da nossa escola de Taiji quan / Taichi chuan 太极拳. Conforme o grão-mestre da nossa escola, o dr. Wu Chaoxiang 武朝相 (1987), é preciso buscar um “equilíbrio central nos movimentos”. Segundo ele, “é essencial para a mente do estudante que fique calma e concentrada no que está fazendo” (Wu, 1987, p. 33), caso contrário, não alcançara os benefícios da prática.

Como conseguir isso? Uma forma de desenvolver calma e concentração durante a prática de Taiji quan seria focar no centro vital chamado de Dantian 丹田. Na verdade existem três Dantian, mas nessas práticas tendemos a focar no Dantian baixo, que fica a cerca de três dedos abaixo do umbigo e dentro do corpo. O mestre Wu (1987, p. 34) explica que ao concentrar a mente no Dantian, “o calor desperta em nosso corpo” – um sinal para o/a praticante perceber se está fazendo corretamente ou não.

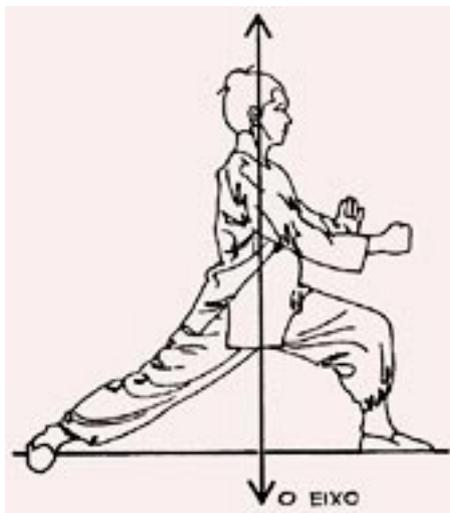
Ao fazer a prática enquanto se concentra a mente no Dantian, nossas essências vitais (jing 精) são transformadas em sopro ou “energia vital” (qi 气). O qi 气, originado nesse processo de concentração, vai também ser distribuído por todo organismo, sendo refinado novamente até se tornar shen 神, um sopro ou “energia” mais sutil, espiritual. Se o treino refinar ainda mais, “o ‘Shen’ fica tão espiritualizado que se transforma no grande vazio da harmonia com o Todo”. Dessa maneira, o treino de Taijiquan se torna também uma alquimia interna (Neidan 内丹).

Além disso, a ideia de Eixo tem conexão com a postura. Para o grão-mestre Wu (1987, p. 35), a parte superior do corpo deve ficar ereta, “numa posição de equilíbrio central”, alinhando cada parte de forma harmonizada, enquanto deve “distribuir o peso com equilíbrio e leveza sobre os pés” (p. 37). Se for necessário usar o Taiji quan como autodefesa, para despertar a sua força interna, o/a praticante “deve ficar como um arco que vai atirar uma seta, que atinge logo o seu alvo”. Ou seja, o equilíbrio de manter o próprio Eixo é um estado em que qualquer movimento pode ser feito em sua máxima potência.

Eixo para o Mestre Wu Zhicheng 武志成 (1958-2004)

Já o seu filho e discípulo, Wu Zhicheng 武志成 (2010), mais

conhecido no Brasil como “mestre Cherng” e por ser o sacerdote fundador da Sociedade Taoísta do Brasil, fala de Eixo em diversos sentidos. Em sentido espacial/geográfico, é o que está no centro; em sentido estrutural é o nem leve e nem pesado; em sentido de consistência, está entre o tangível e o intangível; em sentido temporal, é o presente.



Fonte: Sociedade Taoísta do Brasil

Mas, ao mesmo tempo, não é tão simples. O Eixo está além da simples ideia de centro ou de tempo presente: trata-se mais do princípio que está “para além das extremidades”, o ponto de equilíbrio e unidade. É justamente buscando esse “para além das extremidades” que se deve exercitar o Taiji quan. Buscando a unidade do yin-yang 阴阳, das duas polaridades, que, juntas, formam então o Eixo, que ao mesmo tempo abarca e está além dessas polaridades, imergindo numa sensação de todo, de integralidade.

Especificamente no ser humano, o mestre Cherng (Wu, 2010) observa três níveis do Eixo: físico, psicológico e do Vazio (Chong 冲). O físico concerne, sobretudo, no centro corporal, sendo que no Taiji quan seu uso consiste na busca pela simetria e no alinhamento corporal. O eixo psicológico vai além do físico, sendo as formas de equilíbrio em movimento, o que me faz chamá-lo também de “Eixo dinâmico”, o equilíbrio no “fio da navalha”. O Eixo do Vazio, por sua vez, é a consciência dos dois anteriores: do físico e psicológico, do externo e interno, do não-movimento e do movimento.

Eixo na nossa visão e a prática de Taiji quan

A partir das perspectivas terapêuticas, alquímica, marcial e filosófica expressas nas obras do pai e do filho mestres da nossa escola de Taiji quan, temos algumas considerações que ajudam a responder a pergunta: como saber se estou em equilíbrio? Estou no meu Eixo? Vamos responder seguindo a lógica numérica chinesa. Em relação ao “um”, observe o seu Eixo físico enquanto está na “postura do Vazio (Wuji shi 无极式)”: a coluna está ereta? Articulações relaxadas e alinhadas, evitando desgastes? Há harmonia entre as partes do corpo? O peso do corpo está bem dividido, bem equilibrado? No que concerne ao número “dois”, a partir de movimentos isolados ou na prática das formas/rotinas de Taiji quan, como estão o yin-yang? Antes e depois da prática você pode observar se está internamente mais yin ou mais yang. O número “três” pode ser relacionado aos três Dantian. Assim, pode-se observar antes e depois da prática como estão os seus

centros energéticos (de qi). Outra leitura, baseada no Yijing 易经 (I Ching, Clássico das Mutações), é se conseguimos ser a conexão entre Céu e Terra durante a prática, ou seja, se mantemos nosso Eixo físico ligando essas duas extremidades através da coluna, por exemplo.

Quanto ao número “quatro”, temos agora um refinamento da leitura do número “dois”, considerando a noção de “quatro forças”: yang jovem, yang maduro, yin jovem, yin maduro. Em termos de Eixo psicológico, agora a pergunta não é simplesmente se estamos mais yin ou yang, mas sim como e quanto de yin ou yang estamos em cada momento. Trata-se de perceber, com mais detalhe as variações sutis de yin-yang dentro de nós, e, bem como, também do ambiente à nossa volta.

O número “cinco” nos chama atenção para a busca por equilíbrio entre os cinco agentes ou cinco movimentos (Wuxing 五行) e seus respectivos tipos de emoções: medo, raiva, alegria, preocupação e melancolia. Você vivencia cada uma dessas formas de emoções com equilíbrio, sem que nenhuma prepondere sobre você? Todas essas emoções são importantes, mais do que isso, são vitais: sem elas poderíamos ter mais dificuldade de viver. No entanto, se elas faltam muito ou estão em excesso, isso gera desequilíbrios prejudicando nossa vida.

Assim, na prática de Taiji quan da escola Wu Chaoxiang é fundamental a percepção e o cultivo do nosso Eixo. O (meu) professor Marcello Giffoni, em suas aulas no Parque Municipal de

Belo Horizonte-MG sempre pede para “perceber o próprio Eixo” antes de começarmos a praticar movimentos. Essa prática de auto-observação estimula o sentir do qi, refina os movimentos e serve como um diagnóstico constante sobre como estamos internamente. Da mesma forma, também é um meio de cultivo do nosso Eixo.

Referências

SADANA, Cíntia de Oliveira Ferreira. Shen Na Medicina Chinesa - o equilíbrio das emoções. Trabalho de Conclusão de Curso de Acupuntura (Especialização). São Paulo: EBRAMEC – Escola Brasileira de Medicina Chinesa, 2015.

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

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



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.

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>



Circulação Energética e Libidinal

Abordagens tradicionais e modernas sobre manifestações do prazer, do sentimento erótico, da libido e benefícios do cultivo criterioso da energia sexual para a saúde

Abordagem Tradicional

Os ensinamentos do Tao sobre os aspectos yin-yang da energia macrocós mica, fogo e água no contexto microcós mico, para a compreensão do erotismo, da experiência de transcendência e do êxtase

Os taoístas antigos desenvolveram uma compreensão abrangente da energia vital total que circula na natureza e nos organismos e a energia sexual que manifesta-se pela interação das polaridades e as trocas sutis entre os seres de uma mesma espécie e entre eles e o ambiente que os envolve. Para melhor entendimento dessa energia vital, CHI, que preenche o macro e o microcosmo, os sábios da tradição taoista apresentaram esta energia em três aspectos dentro do corpo.

A energia sexual, ou JING CHI, é considerada a energia principal, energia constitucional ou energia da essência reprodutiva. A energia da essência, JING, provem das forças do céu e da terra e é instilada no nosso organismo, desde a concepção do embrião, pelo amor e a união sexual dos nossos pais. Nasce mos com uma farta reserva de energia JING e esse um dos motivos das crianças serem tão ativas. A energia principal é associada aos órgãos sexuais, ao nosso sistema genito-urinário, e é a força básica de sustentação da nossa vitalidade. Seu centro de reserva sutil se encontra na altura dos rins numa região denominada pelos taoístas de Ming Men, Porta da Vida ou Portal do Destino. Ela vai declinando ao longo da nossa vida, mais ou menos lentamente, a depender dos nossos hábitos ou qualidade de vida.

O segundo aspecto da energia é conhecido como CHI(QI) circulante, que fornece alimento e calor para os órgãos e funções vitais. Compartilhamos o CHI com toda a matéria no universo. O CHI literalmente nos mantém vivos e ativos.

O terceiro aspecto da energia é denominado SHEN, espírito ou consciência. Quando o CHI é farto e a mente e as emoções estão serenas, o CHI se transforma em energia espiritual, SHEN. Quando o JING é pleno e o organismo é saudável é possível transformar a energia sexual em CHI e revigorar as funções orgânicas.

A energia sexual, JING, se transforma em energia circulante CHI, que então se transforma em energia espiritual, SHEN. JING, CHI E SHEN são considerados os “Três Tesouros” do ser humano. Os Três Tesouros refletem os conceitos de Céu, Humanidade e Terra. JING nos propicia o elo biológico com o mundo animal e está

ligado com a Terra. Grande parte do comportamento de todos os animais, inclusive os seres humanos, é guiado pelos instintos biológicos básicos. O impulso para a sobrevivência, a necessidade de se ligar aos outros, desejo e atração sexual, agressividade e lascívia são comuns à Humanidade e a todos os primatas superiores. Esses instintos primitivos encontram-se em grande parte intrínsecos ao nosso JING. Eles desempenham um importante papel na forma como vivemos nossas vidas. Uma considerável e substancial carga de sofrimento e enfermidades do ser humano resulta dos desequilíbrios desses impulsos.

CHI(QI) é o que compartilhamos com as “Dez Mil Coisas” e todo o Universo. É gerado pela interação das forças celestes e terrestres, pela união dos aspectos Yin e Yang da energia, e está relacionado com a Humanidade.

SHEN é a dádiva que recebemos do Céu. As pessoas possuem uma conexão com o Céu, que propicia um tipo sutil diferente de nutrição, complementar aos frutos da Terra que nutrem o corpo físico. Esta dádiva, este elo com o Céu, permite o prodígio da consciência e do espírito humano.

Assim como o cuidado com o corpo, os escritores do Nei Jing (Clássico de Medicina Chinesa) deram ênfase à ideia de que a saúde do espírito humano é central na trajetória das pessoas pela vida.

2.

Abordagem Moderna

A onda recente dos movimentos de liberação sexual torna este momento propício à reavaliação da função do desejo, do prazer, do sentimento erótico segundo as tradições taoístas e tântricas. Estes ensinamentos confirmam as descobertas mais recentes, ditas revolucionárias, da psicologia, da medicina psiquiátrica e da ciência moderna. O erotismo quando refinado e criteriosamente cultivado diz respeito à preservação e manutenção dos aspectos mais elevados do homem e da mulher, que pode conduzir aos níveis mais sublimes da nossa existência.

A Circulação Libidinal e o Bem-Estar na Independência.

Wilhelm Reich escreveu um livro intitulado A Função do Orgasmo. A partir daí, a maioria das pessoas pensa que o orgasmo é a única maneira de se libertar de suas tensões. Esta interpretação abusiva

dos textos de Reich criou um novo tipo de compulsão, um novo tipo de superego, que podemos denominar "superego terapêutico reichiano". O que pude observar durante os longos anos de minha prática terapêutica é que a vontade de fazer amor se torna uma necessidade absoluta quando a pessoa está bloqueada em seu movimento de energia ascendente e não pode encontrar por si só o meio de transformar, de "deixar derreter", esta energia num movimento de energia descendente, harmonizante. No coração desta problemática quero introduzir o conceito de "circulação libidinal". Quando uma pessoa tem sua própria circulação libidinal (desimpedida), ela não pode mais ser vítima da compulsão sexual ou vítima de uma relação hipersimbiótica com outra pessoa. Para que disponha de sua própria circulação libidinal é preciso que a pessoa tenha um grande amor por si e que possa sentir a cada instante o amor dentro de si mesma. A criança nasce com sua própria circulação de energia, com um sentimento de onda oceânica que a mantém no estado de profunda felicidade, de contentamento interior e a criança não dependente de outra pessoa, exceto, naturalmente, em relação à alimentação e os cuidados que deve receber. Entretanto, quando o bebê está deitado em seu berço, sua circulação libidinal lhe dá a paz interior. É somente quando a fome ou um desconforto qualquer vem deter a circulação libidinal que a criança reage e manifesta para que a mãe venha para perto de si, trazer o alimento ou o conforto e os cuidados necessários.

Cada ser vivo nasce com a circulação libidinal autônoma, até a ameba, até o verme, e para mim a finalidade mais importante da terapia é levar a pessoa a reencontrar sua circulação libidinal e sua própria felicidade interior. A circulação libidinal está muito ligada ao psicoperistaltismo¹. Nas situações de alerta é bastante normal que haja uma elevação das taxas de adrenalina no sangue e que a energia esteja inteiramente focalizada no sentido da ação (defesa ou fuga). Então aparece um verdadeiro princípio de desprazer que tem a função de mobilizar completamente todas as forças disponíveis para agir e lutar. A seguir, a energia deve se dispersar e a circulação libidinal é restabelecida. Mas, muitas vezes, esta dispersão e esta harmonização da energia não ocorrem e aí se encontra o bloqueio mais importante, aí está a causa mais profunda da neurose.(...)

3.

Em cada sessão de terapia biodinâmica em primeiro lugar há uma provocação, mas, no fim, há sempre o que chamamos de "happy end". A energia liberada pela descarga (pelo desbloqueio) está então pronta a retornar à circulação libidinal total.

1 Segundo Gerda o conceito de psicoperistaltismo está ligado ao canal alimentar. O tubo digestivo é o lugar da circulação da energia instintual. A energia emocional é a energia primitiva, ela é proveniente do endoderma. O endoderma na fase embrionária é a região do embrião que dá origem ao sistema digestório. Segundo este conceito, a energia psíquica, ligada às emoções, está intimamente ligada ao peristaltismo do canal digestivo e intestinal. Ao comparar suas hipóteses com as teorias de Freud acerca da importância das fixações orais e anais, que se encontram em cada uma das extremidades do canal alimentar, que é também o canal primitivo (e central) da circulação da energia, Gerda concluiu que existem duas vias ascendentes de descarga emocional (desbloqueio da energia estagnada): o grito (via forte) e a palavra (via suave) pelas vias orais; e duas vias descendentes de descarga ou desbloqueio: a diarreia (via forte) e o movimento intestinal peristáltico (via suave) pelas vias inferiores. O peristaltismo que provoca os ruídos estomacais e intestinais funciona como uma válvula de regulação da energia interna. A terapia desenvolvida por Gerda busca dissolver traumas psicológicos pelo desbloqueio do peristaltismo. Algo inédito em tratamentos psiquiátricos, pois ninguém na medicina moderna havia relacionado problemas mentais/emocionais com disfunções fisiológicas/digestivas/intestinais. Esta relação só é concebida na Medicina Tradicional Chinesa e em algumas outras escolas médicas orientais.

Observei muitas vezes que há bastante equívoco sobre as pessoas felizes. Costumo chamar este processo de "um lado do espelho" e "do outro lado do espelho". O que acontece de um lado do espelho é que o paciente está sobrecarregado de defesas neuróticas, está só, procura a toda hora evitar os conflitos, e está temeroso de se reencontrar em relação com os outros. Num paciente assim afetado todo sorriso ou atitude de felicidade é um paliativo, uma máscara ou uma idealização. O paciente procura, por seu comportamento superficial, evitar seu ódio profundo, seus conflitos, a depressão subjacente e seu desconforto. É o que acontece quando ele está muito bloqueado. Mas quando o processo de desbloqueio das energias profundas está bastante bem avançado, a energia previamente "encapsulada" (estagnada) começa a circular. O paciente reencontra uma verdadeira circulação libidinal, sai de seu "bem-estar" na dependência para entrar num bem-estar na independência. Descobre sua própria segurança interior e a confiança em si. Do outro lado do espelho a situação é bem diferente: a pessoa pode muito bem, e permanentemente, sentir-se feliz; é claro, a pessoa que assim descobriu sua felicidade interior vai reagir emocionalmente como um todo (de forma normal) às situações e às demandas da vida cotidiana mas tem, a cada instante, a possibilidade de reentrar em contato com sua circulação de energia, sua circulação libidinal, o que lhe dá um sentimento de bem estar e segurança. Diante destas pessoas muito frequentemente manifesta-se uma atitude negativa por parte das outras pessoas que ainda estão no primeiro lado do espelho. Elas acham que este bem-estar e esta felicidade interiores são uma falsificação, uma atitude falsa, uma pose; e tentam escapar, por uma atitude superficial, a seu sofrimento profundo.

Lembro-me, particularmente, de um homem que veio dos Estados Unidos para me consultar.(...) Quando abri a porta do meu consultório, olhou-me da cabeça aos pés e disse: "A senhora tem um ar tão feliz que deve haver alguma coisa de verdadeiramente doloroso que a senhora tenta esconder." Ele estava do lado de cá do espelho. Esta distinção entre os dois lados do espelho é especialmente importante para o trabalho terapêutico em grupo. Na realidade, se um dos participantes está do outro lado (do lado de lá) do espelho, ou seja, se ele tem sua própria circulação libidinal (desimpedida, harmonizada), poderá acontecer que os outros participantes (não tão harmonizados) procurem fazê-lo sentir que esconde algo ou que está em falso; e, por exemplo, quando esta pessoa expressa o desejo de estar só por um momento, de ter aquilo que chamo de intimidade animal, eles poderão censurá-lo por buscar evitar nela (na sua intimidade) os conflitos. É aí então que o terapeuta consciente deve intervir para que não se forme nesta pessoa um conflito neurótico resultante da confusão entre o superego elaborado do primeiro lado do espelho (o lado de cá) e o que realmente se passa do outro lado do espelho (o lado de lá). Para a pessoa que passou ao outro lado do espelho, sua atitude, às vezes fria, não pode de maneira alguma continuar a ser interpretada como ação de evitar, maneira de fugir da consciência de seus sentimentos reais, mas esta atitude deve ser compreendida como uma proteção, a proteção da circulação libidinal. Esta proteção também permite o desenvolvimento interior. Quando uma pessoa passou mesmo ao outro lado do espelho, ela se torna ao mesmo tempo mais extrovertida e introvertida. Quanto mais o processo de purificação e liberação da energia prossegue

e mais o peristaltismo permite uma tomada de consciência dos diferentes níveis da realidade, mais a verdadeira personalidade se desenvolve, bem como os níveis superiores de consciência, o que Carl Gustav Jung chamava de o "Self"(o si mesmo); pois a circulação libidinal não apenas proporciona o bem estar interior, mas também uma consciência da circulação energética através de cada célula, através de cada órgão.

O potencial energético está então consideravelmente aumentado e, em especial, o potencial vibrador do cérebro. Isto ocasiona diferentes níveis de consciência: a pessoa tem acesso ao nível dos arquétipos e toma uma consciência mais elevada do seu potencial criativo.

Certas dificuldades podem surgir nos casais quando uma das duas pessoas descobre sua própria circulação libidinal e a outra ainda está na circulação dependente. Nesta hora uma nova compulsão parece surgir: no casal as duas pessoas devem estar corporalmente juntas o tempo todo. Introduzi o conceito de intimidade animal para designar a necessidade que acontece nas pessoas que têm uma circulação libidinal total.

4.

Elas têm uma nova necessidade, a de ter tempo para estar a sós consigo mesmas. A manutenção da circulação libidinal precisa do tempo, da solidão física e espiritual, para o psicoperistaltismo e para o desenvolvimento espiritual. Muitas vezes isto é interpretado pela outra pessoa do casal como um abandono.

A pessoa que perdeu sua circulação libidinal está em permanente dependência de alguma coisa ou de alguma pessoa. A circulação libidinal total (plena) é que permite o abandonar-se completamente à fusão orgástica e ao ato sexual genital. Quando uma pessoa está numa situação de "felicidade na dependência" ela tem, para poder sentir o amor, de encontrá-lo no exterior de si mesma. Ela não está em contato com o amor que existe no interior de si mesma. Isto criará a dependência e alimentará o sentimento da catástrofe

que poderia acontecer se não se faz as coisas necessárias para conservar o amor do outro. Tal pessoa não pode estar só em nenhuma circunstância; suas relações devem ser simbióticas, ela não possui liberdade interior.

Quando, ao contrário, a pessoa entra profundamente em contato com o amor que há em seu interior, que ela o percebe com força particular, especialmente através de sua circulação libidinal, aparece um sentimento de respeito por si mesma e um sentimento de contentamento: a dependência diante das situações exteriores já não tem a mesma importância. A pessoa que tem sua circulação libidinal completa não tem nenhuma necessidade de se tornar uma "sugadora", não precisa mais retirar sua energia de outra pessoa, ela pode dar e receber como uma pessoa que já atingiu sua maioridade. As relações com os outros se tornam consideravelmente melhores, porque elas partem de um centro, um centro interior livre; não há mais necessidade de prender, de se "grudar", de tentar obter algo de alguém. Sabemos que a maioria das relações amorosas se destroem por isso.(...)

[Conclusão da parte 1]

Referência

Trechos do parágrafo10 do cap.3 do livro da fisioterapeuta e psicóloga Gerda Boyesen – "Entre Psiquê e Soma: Introdução à Psicologia Biodinâmica". Título original em francês: ENTRE PSYCHÉ ET SOMA – Introduction à la psychologie biodynamique. Tradução :Beatriz Sidou Edição em português: Summus Editorial – 1985



Adaptação , seleção e adendos ao texto e formatação:

Ernani Franklin

Material de apoio: Grupo Tai Chi Pai Lin- Ba

Abril de 2013 / Revisão: junho 2020

Consultoria Profissional em Feng Shui

Mais harmonia e saúde em sua residência, comércio ou escritório

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

Gilberto Antonio Silva

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

Cristina Tokie

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



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

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
- faculdadeebramec
- www.ebramec.edu.br



San Zhen Liao Fa 三针疗法

Técnica das Três Agulhas Aplicada na Insônia

Por: Reginaldo de Carvalho Silva Filho

O Método das Três Agulhas é uma forma de acupuntura que utiliza seleções e combinações de pontos de acupuntura unicamente criadas para o tratamento de Síndromes, doenças e sintomas associados.

Cada uma das específicas combinações de pontos é composta de apenas três pontos de acupuntura, sejam bilaterais, unilaterais ou uma mescla.

Jin Rui, professor titular da Universidade de Medicina Chinesa de Guang Zhou, é o grande responsável pela criação, pesquisa, desenvolvimento e promoção deste método terapêutico da acupuntura, que possibilita excelentes resultados terapêuticos. Nas próximas edições de MEDICINA CHINESA BRASIL serão apresentados uma ou mais combinações de acordo com esta técnica, visando oferecer mais opções terapêuticas que possam ser facilmente acrescentadas à prática clínica dos leitores.

Nesta edição trataremos da insônia, uma queixa extremamente comum, seja como doença em si, seja como um sintoma presente em alguma outra condição apresentada pelo paciente.

A forma apresentada aqui será a mesma nas demais edições, ou seja, iniciaremos com a apresentação do problema a ser tratado ou da região em questão, em seguida passaremos para a descrição dos três pontos em questão com as suas localizações e justificativa de seleção, analisaremos as funções da combinação dos pontos e então serão mencionados os métodos adequados de estímulo.

Três agulhas: Insônia

De acordo com os praticantes e pesquisadores, baseados nas teorias da Medicina Chinesa, a insônia, dentre outros fatores causais, está relacionada com excesso de ansiedade e de trabalho prejudicando as funções do Coração (*Xin*) e do Baço (*Pi*); interrupção entre o Coração (*Xin*) e o Rim (*Shen*); hiperatividade do Yang do Fígado (*Gan*) devido a uma deficiência do Yin; deficiência do Qi do Coração (*Xin*) e da Vesícula Biliar (*Dan*); desordem do Qi do Estômago (*Wei*), etc.

Uma obra clássica Chinesa escrita em 1624, o *Jing Yue Quan Shu* (Trabalhos Completos de Jing Yue), importante apresentação sistemática sobre as teorias, diagnóstico, métodos de tratamento e discussões clínicas sobre várias doenças. No capítulo dessa



obra clássica sobre a insônia, é possível encontrar a seguinte passagem: "...o sono se origina do Yin e é governado pela Mente (*Shen*). O sono vem de uma Mente (*Shen*) tranqüila e a insônia vem de uma intranqüilidade da Mente (*Shen*)..."

Os conceitos clássicos, da Medicina Chinesa, de Yin e Yang representam opostos complementares, de modo que o Yin está associado com frio, quietude, escuridão, repouso, noite, sono, enquanto que o Yang está associado com calor, movimento, clareza, atividade, dia, vigília. Assim, é possível perceber a relação da insônia, segundo a Medicina Chinesa, com uma falta relativa de Yin, ou seja, uma falta de repouso, noite, sono.

Segundo as teorias da Medicina Chinesa, o Coração (*Xin*) é o responsável, governante, da Mente (*Shen*), sendo assim é o Órgão (*Zang*) mais envolvido nos casos de pacientes portadores de insônia e aquele que deve ser tratado direta ou indiretamente. Além disto, pontos que estimulam a Mente (*Shen*) devem ser sempre considerados nesses pacientes.

A acupuntura e suas variantes, como acupuntura auricular e acupuntura craniana, têm sido empregadas to de insônia, por parte dos praticantes de Medicina Chinesa, sendo que diversos estudos recentes sugerem que a acupuntura pode controlar o sistema nervoso autônomo, além de estudos que demonstram que pontos específicos de acupuntura, principalmente aqueles que atuam diretamente no Coração (*Xin*), têm a capacidade de reduzir as atividades simpáticas.

Três agulhas:

· **Anmian – extra**

Localização: Na região lateral do pescoço, no meio da distância entre os pontos TA17 (Yifeng) e VB20 (Fengchi)

Justificativa: O nome deste ponto significa “sono tranqüilo”, sendo um excelente ponto extra para o tratamento de insônia.

· **C7 (Shenmen)**

Localização: No aspecto ântero-medial do antebraço, diretamente radial ao tendão do músculo flexor ulnar do carpo, na prega palmar do punho.

Justificativa: Este é o ponto Fonte (Yuan) do Coração (Xin), com grande capacidade de retornar as funções regulares do Órgão (Zang), além da característica de tonificar o Coração (Xin) e acalmar a Mente (Shen), função esta indicada pelo próprio nome do ponto, “portão da mente”.

· **R3 (Taixi)**

Localização: No aspecto pósterio-medial do tornozelo, na depressão entre a proeminência do maléolo medial e o tendão calcâneo.

Justificativa: Este é o ponto Fonte (Yuan) do Rim (Shen), com grande capacidade de retornar as funções regulares do Órgão (Zang). Além disso, a combinação deste com o C7 (Shenmen) permite uma melhor comunicação entre Coração (Xin) e Rim (Shen), visto que ambos são pontos Fonte (Yuan).

Funções tradicionais:

- Nutrir o Coração (Xin);
- Acalmar a Mente (Shen);
- Comunicar o Coração (Xin) com o Rim (Shen).

Manipulações das agulhas:

O ponto Anmian deve ser estimulado com agulhamento perpendicular, 0,3-0,5 cun de profundidade. Enquanto que os pontos R3 (Taixi) e C7 (Shenmen) devem ser inseridos ligeiramente mais profundos, com inserção de 0,5-0,8 cun. Todos os pontos devem ser estimulados com manipulações em tonificação.

Indicação principal: Insônia.

Indicações adicionais: Excesso de sonhos, inquietude.



Reginaldo de Carvalho Silva Filho, PhD - Diretor Geral da Faculdade EBRAMEC, Doutor em Acupuntura e Moxabustão pela Universidade de Medicina Chinesa de Shandong, Pesquisador Chefe da Academia Brasileira de Estudos em Medicina Chinesa - ABREMEC.



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

Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa em nosso país

As Grandes Navegações do Almirante Zheng He e seu Impacto na História e Medicina da China

Por: Gilberto Antônio Silva

Quando falamos na civilização chinesa, de modo geral, temos que pensar em termos superlativos. Tudo o que sempre se fez na China foi de dimensões extremas, fora do padrão de qualquer outro lugar no globo. Muralhas com mais de 17.000km de extensão, hidrovias com mais de 2.000km de canais, estátuas com mais de 70m de altura, cidades antigas com mais de um milhão de habitantes (a população urbana total da Europa na época). E quando falamos em navios e navegações, isso não poderia deixar de ser diferente.

Os ocidentais que aprendem na escola a se orgulhar das grandes navegações europeias, em particular lusitanas e espanholas, dos séculos XV e XVI, não têm a mínima ideia do que acontecia para além do Oriente Médio. A China protagonizou uma série de expedições oceânicas que são, sem sombra de dúvida, as maiores e mais espetaculares da história humana.

As Grandes navegações do Almirante Zheng He (Zhèng Hé 鄭和) marcaram profundamente a história e cultura da China, bem como de outros povos com os quais travaram contato. Zheng He chefiou uma vasta armada imperial em sete grandes expedições marítimas entre 1403 e 1419, visitando muitos países da Ásia e da África, incluindo Java, Sumatra, Sri Lanka, Índia, Pérsia, Arábia, Taiwan, Somália, Quênia e Moçambique. Navegou com frotas imensas, muitas vezes com mais de 300 navios e 30 mil homens sob seu comando. Trouxe tesouros incalculáveis, em grande quantidade, para a corte chinesa, realizando trocas de mercadorias, encontros culturais e estabelecendo relações comerciais e diplomáticas com dezenas de chefes de estado e lideranças regionais.

Não se pode entender a China que os europeus encontraram a partir do século XVI sem conhecer um pouco dessa fantástica aventura.

Contexto histórico

Essas expedições tomaram forma no início da Dinastia Ming (1368-1644) e para que possamos entender como e por que ocorreram é preciso verificar os antecedentes históricos.



A Dinastia Tang (618-907) fez consideráveis avanços na consolidação da influência cultural e política da China na Ásia e suas repercussões comerciais. É nítida essa influência na escrita, filosofia e costumes de povos como japoneses e coreanos, por exemplo. Após a Dinastia Tang, chamamos a atenção para a Dinastia Song (960-1279), da qual tivemos oportunidade de falar em uma edição anterior ¹. Essa dinastia foi responsável por grandes avanços tecnológicos que alavancaram o comércio interno e externo e melhoraram consideravelmente a vida da população. Avanços significativos foram feitos em áreas como medicina, construção de navios, em armamentos, na agricultura e na impressão de livros ². O comércio marítimo com outras nações se expandiu e foram criadas 12 bases navais para garantir a segurança nas rotas comerciais ao longo da costa chinesa. Aperfeiçoamentos como as anteparas internas no casco, lemes verticais, bússolas marítimas e armamentos embarcados bastante sofisticados colocaram a China como a grande potência marítima de seu tempo. Com a chegada dos mongóis, que fundaram a Dinastia Yuan (1206-1368), grande parte desses avanços acabou sendo mantido e, muitas vezes, aperfeiçoado. A Rota da Seda viu um novo florescer e as rotas comerciais marítimas mantiveram seu tráfego. A vastidão do Império Mongol, que abrangia a Mongólia,

¹ A Medicina Chinesa na Dinastia Song - Revista Daojia, Ano IV, Número 12

² A Ciência da Impressão de Livros na China Antiga - Revista Brasileira de Medicina Chinesa, Volume IX, Número 28

China, Índia, Ásia Central, parte do Oriente Médio e da Europa, permitiu que as técnicas e os produtos chineses fossem levados a muitos lugares, causando grande interesse.

Em 1381, após a derrota da dinastia Yuan do Norte e a expulsão definitiva dos mongóis, houve a consolidação da Dinastia Ming (1368-1644), com o poder novamente nas mãos dos chineses. O terceiro governante dessa Dinastia, Imperador Yongle, que governou de 1403 a 1424, é uma peça central na narrativa das expedições marítimas. Seu governo foi marcado pela consolidação da dinastia e pela pacificação e desenvolvimento do império, abrindo caminho para a aventura das expedições marítimas por terras muito distantes e, até certo ponto, desconhecidas.

Nessa troca de dinastias surge um personagem que foi pego pelo destino nas turbulências da história e estava destinado a gravar seu nome eternamente na história da China: Zheng He

O Almirante

Zheng He nasceu no ano de 1371 com o nome de Ma He, de etnia Hui e o segundo filho de uma família muçulmana de ascendência mongol. Em 1381, após a derrota da dinastia Yuan do Norte, um exército Ming foi enviado para a região da atual província de Yunnan para acabar com o rebelde mongol Basalawarmi, um dos últimos remanescentes do governo anterior. Ma He, então com apenas onze anos de idade, foi tomado como cativo e castrado, convertendo-se em um eunuco, classe que exercia poder político e mantinha fácil acesso à realeza e ao Imperador. Foi então enviado para a Corte Imperial, onde era chamado de “San Bao”, que significa “Três Joias”.



Na corte cresceu junto com um dos filhos do imperador, de quem ficou muito próximo. Mais tarde tornou-se conselheiro de confiança do novo imperador, Yongle, ajudando-o a depor o seu antecessor 3. Em troca do serviço meritório, o eunuco recebeu do Imperador o nome de Zheng, por conta de sua atuação na defesa da cidade de Zhenglunba contra as forças militares do imperador 4. Como pessoa de confiança do novo imperador, estudou no prestigiado Nanjing Taixue (Colégio Central Imperial), destacando-se pela liderança e capacidade organizacional. Apesar de nunca ter estado no mar, assumiu a liderança da armada que o imperador se dispunha a construir no Estaleiro Longjiang, em Nanjing, especialmente reformado para essa tarefa. Era a armada mais extraordinária que o mundo já havia visto, destinada a atravessar metade do planeta em busca do novo e do desconhecido. Zheng He efetuou sete expedições entre 1405 e 1433, tendo morrido no mar durante a última viagem da frota do tesouro, em seu

3 O primeiro monarca da dinastia, Imperador Hongwu, ao morrer pulou seus filhos na sucessão do trono e indicou seu neto, um adolescente que se tornou o Imperador Jianwen e se esforçou por minar a força política dos tios. Zhu Di, o quarto filho do falecido imperador, tomou as dores da família e realizou uma campanha militar bem sucedida para depor seu sobrinho e reivindicar o direito ao trono, chamada posteriormente de Campanha Jingnan. Zhu Di assumiu o trono como Imperador Yongle em 1403.
4 MCCHRYSTAL; EGGERS; MANGONE, 2018, p.209

regresso após haverem chegado em Hormuz, no Oriente Médio.

A Frota

Parte da frota foi construída em Shanghai, que possuía instalações bastante modernas de construção. Os navios principais, chamados de navios-tesouro (宝船 bǎochuán) pela quantidade de bens preciosos que poderiam transportar em suas viagens, foram construídos em Nanjing no Estaleiro Longjiang, tradicional local de construção de navios de grande porte, que foi completamente reformado e modernizado para essa tarefa. Em 2003 escavações arqueológicas encontraram vestígios desse estaleiro, incluindo os diques originais usados na construção dos imensos navios da frota de Zheng He, tendo entre 300 e 5000m de extensão. Hoje esses diques formam o complexo Treasure Shipyard Relic Park, atração turística de Nanjing dedicado a Zheng He que inclui, além dos diques originais e artefatos da época encontrados no local, uma réplica de um navio-tesouro em tamanho real.



Diques originais dos navios-tesouro. Treasure Shipyard Relic Park (Nanjing)

Foram construídos 62 navios-tesouro que possuíam entre 130 e 145 metros de comprimento e 50m de largura, a julgar pelos relatos encontrados. Pesquisadores ocidentais modernos não acreditam nisso, julgando que devem ter tido entre 60 e 80m de comprimento 5. Pesquisas modernas e dados colhidos de materiais encontrados no estaleiro colocam os navios-tesouro como tendo entre 70 e 110m. É digno de nota que as caravelas portuguesas, sempre tidas como as mais avançadas de seu tempo, possuíam 25m de comprimento e naus de grande porte, como as usadas por Vasco da Gama, tinham 27m de comprimento. Os europeus só conseguiram construir navios com mais de 100m de comprimento a partir do século XIX, daí grande parte do ceticismo acadêmico.

Achados arqueológicos que comprovam o imenso tamanho desses navios foram encontrados nas escavações em Longjian e incluem lemes com 6 e 11m de altura, além dos próprios diques

5 PING, MALHÃO PEREIRA, 2006, p.65

com 500m de extensão em média. Também existem muitos relatos de viajantes e exploradores europeus, árabes e de outros locais locais da Ásia que atestam o enorme tamanho desses navios. Um deles é o relato do veneziano Marco Polo, que visitou a China durante sua viagem pela Ásia entre 1271 e 1295. Em seu retorno à Europa, Kublai Khan forneceu navios para que ele voltasse à sua terra mais rapidamente e com segurança. Portanto Polo viajou pessoalmente em navios desse tipo, apenas lembrando que sua viagem antecede as excursões de Zheng He em mais de 100 anos, o que significa um maior desenvolvimento naval. Sobre os navios chineses ele relata:

“Eu digo-lhe que são construídos na maior parte da madeira que é chamada abeto ou pinho. Eles têm um andar, que com a gente é chamado de convés, um para cada um, e neste convés há comumente 60 quartos pequenos ou cabines, e em alguns, mais, e em alguns, menos, de acordo com os navios são maiores e menores, onde, em cada um, um comerciante pode ficar confortavelmente. Eles têm uma boa varredura ou leme, e quatro mastros e quatro velas, e muitas vezes acrescentam-lhes mais dois mastros, que são levantados e afastados cada vez que desejarem, com duas velas, de acordo com o estado do tempo. Além disso, digo-vos que estes navios precisam de cerca de 300 marinheiros, ou 200, ou 150, alguns mais, alguns menos, de acordo com os navios são maiores e menores. Eles também transportam uma carga muito maior do que os nossos”.
— Marco Polo (1254-1324)



Navio-tesouro em comparação com uma caravela portuguesa

Durante a viagem a frota possuía uma formação específica: os navios-tesouro permaneciam seguros no centro da esquadra, rodeados por navios comerciais, de transporte de cavalos e tropas e aqueles carregados de suprimentos ou produtos para serem presenteados aos governantes estrangeiros. À volta desse grupo, na orla externa da frota, circulavam juncos de guerra extremamente bem armados com o que existia de melhor em tecnologia bélica, como catapultas que lançavam bombas, lanças-chamas e lança-foguetes.

Os navios de transporte levavam água doce, suprimentos de alimentos e bens de luxo chineses destinados a atrair governantes estrangeiros para mostrar sua apreciação da riqueza e do poder da Dinastia Ming, enviando de volta para a China suas próprias riquezas locais como homenagem. Entre os bens oferecidos

pelos chineses estavam a seda, o chá, os rolos pintados, os objetos de ouro e prata, materiais têxteis, os bens cinzelados e manufaturados, e a famosa porcelana fina de Ming.



Disposição da frota com os navios-tesouro ao centro (navio pintado de preto e branco ao fundo)

Muitos navios cultivavam brotos de soja, ricos em vitamina C, o que livraram os marinheiros do escorbuto, esse mal que acometeu diversas tripulações ocidentais no período de suas navegações. Conservas e alimentos fermentados eram ricos em vitaminas do Complexo B, especialmente vitamina B1, que combatia o beribéri, outro problema em alto-mar. Eles também pescavam e caçavam sempre que podiam e criavam pequenos animais para consumo.

Sua tripulação era muito bem preparada. No planejamento para essas viagens Zheng He criou escolas de línguas e preparou intérpretes que falavam árabe, dialetos indianos e do sudeste da Ásia. Isso se mostrou tremendamente vantajoso no contato com diversos povos e eliminou muitos problemas de comunicação e mal-entendidos que poderiam ter ocorrido facilmente. Enquanto os navios eram construídos, o Almirante chinês percorreu Nanjing e Shanghai recrutando marinheiros experientes, especialmente entre os árabes. Eles tinham vasta experiência e tradição em viagens marítimas e eram muçulmanos como ele mesmo. Essa aproximação lhe dava grande poder de persuasão e garantia mais lealdade de seus comandados.

As Viagens

A filosofia que Zheng He seguia era uma política de paz, conforme estabelecido no édito imperial que ordenava as expedições e que dizia: “você pode seguir o caminho do reino celestial,

estritamente respeitar as palavras, manter os limites, e abster-se de atormentar os fracos e compartilhar a paz e a felicidade no mundo” (Information Office of Fujian Province, 2005).

Havia uma forte preocupação em exibir o poderio militar chinês e a força de seu Imperador, sem dúvida, e em garantir povos amigos e portos liberados para o comércio. Mas a intromissão chinesa em assuntos internos desses países era mínima, ao contrário do que muitos escritores ocidentais acreditam. A falta de obtenção de vantagens políticas e territoriais, inclusive, foi um dos fatores que levaram ao final das expedições, como veremos mais à frente.

Primeira viagem 1405-1406

- 317 navios, quase 28.000 homens, suas armas e suprimentos.
- A frota incluía vários “navios tesouros”
- Os lugares em que a frota parou incluíam Champa (Vietnã central); Majapahit em Java; e Semudra e Deli na costa norte de Sumatra. Ele continuou ao Ceilão e, em seguida, para Calicut, na Índia.
- Na volta, viajando através do Estreito de Málaca, os chineses derrotaram um chefe pirata que estava ameaçando navios comerciais no estreito.

Segunda viagem 1407-1409

- Devolução do embaixador siamês que tinha ido para a China.
- Mais uma vez a frota parou em Champa (centro do Vietnã); Majapahit em Java; e Semudra e Deli na costa norte de Sumatra, prosseguindo para o Ceilão e Calicut.

Terceira viagem 1409-1411

- A carga especial desta expedição dizia respeito a Málaca, um porto na península malaia que estava ganhando importância.
- Parando em Málaca, os chineses reconheceram Paramesawara como o governante legítimo de Málaca e deram-lhe um tablet (placa de jade inscrita com ordens imperiais usado como salvo-conduto ou permissão especial de algum tipo) declarando oficialmente que a cidade era um estado vassalo da China. O aumento do poder de Málaca, segundo a corte chinesa, estabeleceria um equilíbrio de poder entre Sião, Java e Málaca e asseguraria os direitos comerciais chineses através do estreito.
- Depois de parar em Semudra, a frota foi para o Ceilão, onde se envolveu em uma luta pelo poder local entre suas populações cingalesas, tâmeis e muçulmanas. Atraindo as tropas sinalesas para fora da cidade, Zheng He e suas tropas tomaram a capital, capturaram o governante e instalaram um governante de sua própria escolha em seu lugar.
- Após esta viagem, muitos embaixadores dos países em que a frota do tesouro visitou trouxeram tributo à corte Ming. O poder da aliança com os chineses se consolidava.

Quarta viagem 1414-15

- Viagem em direção a Hormuz e o Golfo Pérsico.
- A frota parou em Champa e Java. Em Sumatra, os chineses capturaram um pretendente a um dos tronos locais e enviaram-no de volta para Nanjing, onde foi executado.
- Uma parte da frota foi para Bengala e África e levou uma girafa de presente ao Imperador.
- Zheng He e o resto da frota continuaram até a costa da Malásia, Ceilão, Maldivas e portos na costa indiana, além de Hormuz. Esta viagem marcou o aumento da influência chinesa no Oceano Índico.

- Em 1415 o imperador decide mover a corte chinesa de Nanjing para Beijing e, para suprir a nova capital de mantimentos, matérias de construção e produtos, conclui os reparos no Grande Canal em 1416.

Quinta viagem 1417-19

- A frota levou de volta para casa 19 embaixadores que tinham trazido tributos à corte chinesa.
- Foram a vários portos em Champa e Java, para Palembang e outros portos em Sumatra, para Málaca, Maldivas, Ceilão, Cochin e Calicut.
- A frota explorou a costa árabe de Hormuz a Áden e a costa leste da África, retornando embaixadores de Mogadíscio, Brawa e Malinda, e também fez uma parada em Mombasa.
- Os marinheiros levaram ao Imperador outra girafa da África.

Sexta viagem 1421-22

- Além de levar embaixadores para casa, esta viagem explorou mais da África. Em Semudra a frota dividiu-se e a maioria dos navios foi a Áden, tendo o restante explorado a costa da África
- Zheng He retorna à China para participar dos eventos que cercam a inauguração e dedicação da Cidade Proibida em Beijing como a nova capital imperial.

Interlúdio

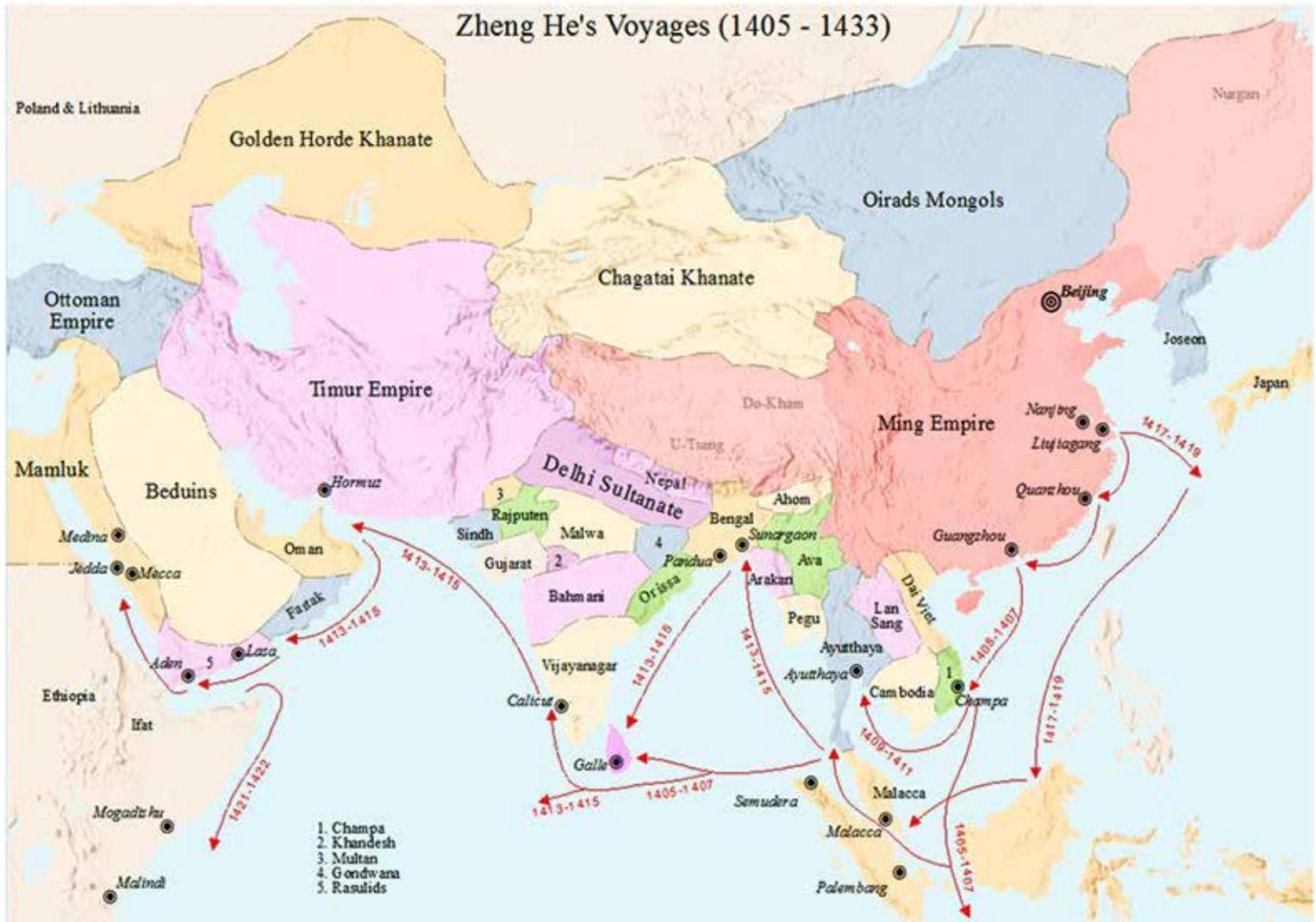
Em 1424 o Imperador Yongle morre enquanto efetua manobras militares no Norte. Seu filho mais velho, Zhu Gaochi, torna-se o Imperador Hongxi. Ele favorece seus conselheiros confucionistas na disputa contra os eunucos e espera diminuir a carga tributária sobre a população causada por manobras militares caras, as viagens da frota e a mudança da capital. Desse modo, as expedições começam a pesar no tesouro imperial. Nesse mesmo ano o novo Imperador emite um édito que termina todas as viagens dos navios de tesouro. Mas em 1425 ele morre e seu filho, Zhu Zhangji, torna-se Imperador Xuande. Em 1430 ele emite um edital convocando uma sétima e última viagem da frota para informar aos habitantes de terras distantes que existe um novo governante no Trono do Dragão:

“O novo reinado de Xuande começou, e tudo deve começar de novo. [Mas] terras distantes além dos mares ainda não foram informadas. Eu envio os eunucos Zheng He e Wang Jinghong com esta ordem imperial para instruir esses países a seguir o caminho do Céu com reverência e para cuidar de seu povo para que todos possam desfrutar da boa sorte da paz duradoura”.
(LEVATHES, 2014, p. 160)

Sétima viagem 1431-33

- Trezentos navios com aproximadamente 27.500 homens embarcam.
- Além dos portos em Champa e Java, a frota para em Palembang, Málaca, Semudra, Ceilão e Calicut.
- Em Calicut, uma parte da frota vai ao longo da costa leste africana para Malindi e outra parte analisa o comércio no Mar Vermelho.





- Vários dos marinheiros chineses podem ter visitado Meca.
- Zheng He morre na viagem de regresso e é enterrado no mar.

Fim das viagens

Em 1435 o Imperador Zhu Zhanji morre e no ano seguinte Zhu Qizhen, filho de sete anos do imperador, torna-se o governante supremo da China. Inicialmente, ele é controlado pelo eunuco Wang Zhen, seu tutor. Em 1449 Wang lidera uma expedição contra os mongóis na fronteira noroeste e durante esta campanha, os mongóis capturam o Imperador Zhu Qizhen, então com 21 anos, e o mantêm prisioneiro. Em 1450 o Imperador Zhu Qizhen é libertado das mãos dos mongóis e reintegrado como monarca. Tensão e rivalidades se ampliam entre os estudiosos confucionistas e outros conselheiros, particularmente os eunucos da corte. As viagens da frota são definitivamente encerradas, os navios queimados e seus projetos destruídos.

Muitas pessoas têm dificuldade em entender esse triste fim de uma frota tão grandiosa. Muitas vezes voltam à tona as ideias preconceituosas da “China atrasada e ignorante”. Entender o que aconteceu é algo complexo por existirem muitos fatores, mas acredito que os principais sejam esses:

- A sucessiva morte de imperadores em pouco tempo desestruturou a hierarquia política da China. Em pouco mais de 10 anos houve 4 imperadores diferentes, com ideias e projetos diferentes, terminando em uma criança tutelada. Mudança de administração, todos sabemos, é um conhecido fator de morte de projetos anteriores.

• Os problemas financeiros do império ficaram mais sérios. A construção de Beijing, a mudança da capital e a reforma do Grande Canal, hidrovia que servia para abastecer a nova capital com suprimentos, exauriram as finanças imperiais. Manter uma frota imensa como essa, que não trazia grandes benefícios comerciais e financeiros imediatos, era proibitivo. Uma situação bem diferente do colonialismo europeu.

• As viagens efetuadas serviram ao seu propósito de alardear a potência da China e angariar novas áreas comerciais e admiradores. Isso movimentou e expandiu a relação de Estados Tributários como nunca se viu na história chinesa anterior.

• O fato de que a estrutura logística interna chinesa era muito poderosa com base nas hidrovias, especialmente a navegação fluvial no Rio Amarelo (*Huang He*), ao Norte, e no Rio Longo (*Chang Jiang*, conhecido no Ocidente como *Yangtze*), ao Sul, interconectados pelo Grande Canal. Isso diminuía a necessidade de navegação de cabotagem (costeira) e de grandes frotas mercantes estatais. O *Chang Jiang*, por exemplo, é o maior rio da Ásia, com 6.900 Km, a maioria de sua extensão é navegável.

• Outros povos vinham até a China com seus próprios recursos para comercializar, então não era necessário ir até eles. Isso acontecia tanto pela Rota da Seda quanto pela Rota Marítima.

• Mercadores particulares supriam as necessidades adicionais.

A Polêmica

Em 2002 Gavin Menzies, Oficial Comandante submarinista reformado da Marinha britânica, chocou os acadêmicos com seu livro “1421 - O Ano em que a China Descobriu o Mundo”. Nessa obra ele aventura a hipótese de que os chineses da frota

de Zheng He dobraram o Cabo da Boa Esperança, na África, e chegaram até a América.

Durante sua carreira naval, entre 1953 e 1970, Menzies navegou pelo Oceano Índico e visitou várias das cidades descritas nas viagens de Zheng He. Também afirma conhecer bem as correntes e ventos do Oceano Índico e da costa oriental da África. Imaginando por que os chineses foram tão longe quanto Moçambique mas não chegaram ao Oceano Atlântico, ele começou uma pesquisa que lhe tomou muitos anos. Visitou vários países, museus e bibliotecas e entrou em contato com professores de renomadas universidades da Europa, Estados Unidos e Japão. Pesquisou inclusive fontes primárias como os arquivos na Torre do Tombo, em Portugal.

Sua obra, muito bem escrita e repleta de fontes e citações, recebeu uma carga avassaladora de críticas do mundo acadêmico. Sem o saber, havia cometido dois pecados mortais: não tinha frequentado uma faculdade e questionava a supremacia europeia perante outros povos. Parece pesar bastante nas críticas o fato de que ele não teve “treinamento acadêmico”, por isso sua pesquisa não teria tanta validade, ou seja, a forma importa mais do que o conteúdo. Enaltecer a grandiosidade da China antiga ainda levanta muita perplexidade no Ocidente, acostumado ao rótulo de “feudal e atrasada”. Eu também sinto isso em meu trabalho. Algumas críticas a Menzies são oportunas, como alguns fatores técnicos de história chinesa e navegação e o fato de que ele não fala ou escreve em chinês. Realmente, a falta do idioma pode tê-lo levado a algumas interpretações equivocadas, muitas vezes apontadas por seus detratores, mas que não inviabilizaria a ideia inclusive por ter tido apoio de outros pesquisadores acadêmicos especializados em cultura chinesa. Embora alguma críticas sejam bem estruturadas, a ideia permanece: seria a descoberta da América pelos chineses um fato, senão impossível, ao menos improvável?

Acredito que não. Ao verificarmos o mapa abaixo percebemos que a frota principal chegou ao quintal do Atlântico e a travessia do Cabo da Boa Esperança é um ato sem grandes empecilhos climáticos ou geográficos, a par de tempestades que poderiam ser sobrepujadas sem problemas pelos navios chineses. É indiscutível que a frota chinesa era mais bem aparelhada e preparada que as quatro pequenas naus de até 27m de comprimento de Vasco da Gama, que realizaria a empreitada cerca de 78 anos depois.



Também observamos que a frota de Zheng He muitas vezes se dividia para atingir lugares diferentes e depois se reagrupava. Um desses grupos pode ter atingido a América e, talvez, nunca mais voltado. Mas essa perspectiva histórica existe.

É preciso lembrar que essas navegações “extra-históricas”, por assim dizer, não são novidade. Muitas recriações foram feitas para comprovar possibilidades descartadas pelos especialistas. Em 1947 o explorador norueguês Thor Heyerdahl (1914-2002) realizou a chamada Expedição Kon-Tiki pelo Oceano Pacífico, partindo da América do Sul e chegando à Polinésia, para demonstrar a possibilidade de que ao menos uma parte da colonização da Polinésia tinha sido realizada por via marítima por nativos da América do Sul. A expedição partiu em abril de 1947 do Peru no barco Kon-Tiki, feito de troncos segundo técnicas Incas baseadas em registros históricos, e chegou à Polinésia Francesa em agosto do mesmo ano, depois de 101 dias. Eles navegaram 6.900 Km pelo Oceano Pacífico em sua jangada. No momento em que finalizo essa matéria, em 27 de dezembro de 2019, mais uma epopeia está em operação. O barco *Phoenicia*, construído na Síria com materiais e técnicas utilizadas pelos antigos fenícios, se aproxima de Porto Rico e outras ilhas da América Central vindo da Tunísia, país no norte da África onde se encontrava Cartago. Eles viajam do meio do Mediterrâneo até a América em três meses, sem rota determinada, seguindo ao sabor dos ventos e das correntes oceânicas, como antigos fenícios poderiam ter feito ¹. Esses são dois exemplos de muitos outros que atestam que a América não estava fora do alcance de antigas embarcações, muito pelo contrário.

A aparente falta de evidências concretas da presença chinesa na América antes de Colombo não deve ser encarada como um fato definitivo, pois como disse o astrônomo Carl Sagan, “a ausência da evidência não significa evidência da ausência”. Ou seja, essa ainda é uma questão em aberto devido à existência de uma possibilidade concreta.

O Legado

Vários foram os legados dessas viagens. Os mais importantes, sem dúvida, foram sua influência nas cartas de navegação marítima, na medicina chinesa e nas relações internacionais.

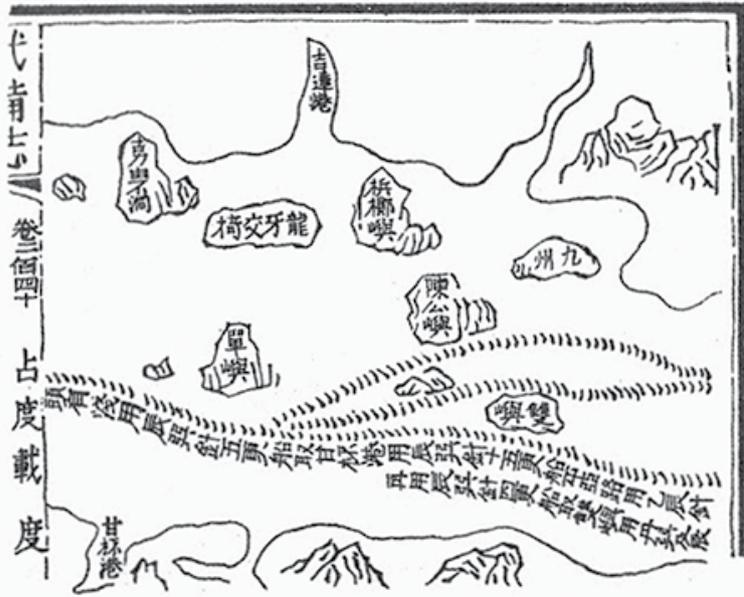
Cartas de Navegação

O Imperador Yongle dava grande ênfase à astronomia e astrologia com o objetivo de formar mapas estelares aptos à orientação de navegantes e viajantes. A expedição de Zheng He levava a bordo cartógrafos, geógrafos e astrônomos para mapearem os lugares visitados e confeccionarem mapas. Esses mapas foram de vital importância para as incursões comerciais marítimas posteriores e serviram de guia também para outros povos.

Os registros de navegação de Zheng He são chamados de Mapas de Navegação de Zheng He (*Zhèng Hé Hángǎi Tú* 郑和航海图). Esse conjunto de mapas de navegação aparece no tratado militar Wubei Zhi, compilado por Mao Yuanyi em 1621 e publicado em 1628. É tido como um dos poucos documentos sobreviventes das expedições de Zheng He.

Um ponto que eu gostaria de destacar como exemplo é o mapeamento do Estreito de Málaca, entre a Malásia e a Indonésia. Esse é o caminho mais curto entre o Mar da China e o Oceano Índico e passagem vital para as embarcações chinesas atingirem a Índia, o Golfo Pérsico, o Mar Vermelho e a costa oriental da África. Marco Polo atravessou o estreito em sua viagem de regresso à Europa.

¹ Fenícios Na América: Réplica De Navio Fenício Está Navegando O Atlântico. http://revistaenigmas.com.br/2019/12/fenicios-na-america-replica-de-navio-fenicio-esta-navegando-o-atlantico/?fbclid=IwAR0GrQlWmSE-2Zs95_H0aqAhHb83KAELeyCWU_jZecJ2sjyAHd6qbo8FM



Mapa de Zheng He para travessia do estreito de Málaca (acima está a Malásia e abaixo a Indonésia). As linhas tracejadas indicam a rota segura e existem várias outras instruções



Estreito de Málaca

Medicina Chinesa

Um dos grandes legados das expedições de Zheng He está na disseminação da medicina tradicional chinesa no exterior e da inclusão de novas técnicas e medicamentos na ciência chinesa.

Sua frota consistia em dezenas de milhares de pessoas e mantê-las saudáveis era uma necessidade vital, por isso a inclusão de médicos na tripulação era fundamental. A frota possuía um médico para cada 150 pessoas, um número bem substancial¹.

No total, cerca de 180 médicos de Medicina Tradicional Chinesa acompanhavam as expedições. Em cada escala eles compravam medicamentos locais, trocavam informações com terapeutas locais e ministravam tratamento médico e medicamentos para a população local.

Houve frequentes trocas de técnicas médicas da China com países do Sudeste Asiático como Índia, Vietnã, Malásia, Camboja, Tailândia e Filipinas que também promoveram o desenvolvimento da medicina tradicional chinesa, além dos contatos com os árabes e africanos. Recursos abundantes de substâncias medicinais foram levadas para a China por enviados ou através do comércio. De acordo com Da Ming Hui Dian (O Código da Dinastia Ming) mais de 30 tipos de substâncias medicinais chinesas foram introduzidos em Java².

Muitos fármacos desconhecidos chegaram até a China e foram incorporados à Medicina Chinesa. Mais de 40 substâncias foram assim introduzidas na China (AEMFTC, 2004, p. 132), incluindo:

- Sulfar
- Lignum Dalbergiae Odoriferae
- Lignum Aquilariae Resinatum
- Radix Aucklandiae
- Flos Caryophylli
- Fructus Piperis Nigri
- Cera Flava
- Semen Amomi Rotundus
- Olibanum
- Myrrha
- Borneolum Syntheticum
- Benzoinum
- Resina Ferulae
- Fructus Piperis Longi
- Resina Draconis
- Babosa
- Semen Strychni
- Oleum Styrae
- Flos gardeniae
- Secretio Physeter

Relações internacionais

Houve 90 missões diplomáticas que visitaram a China apenas durante o período do Imperador Yongle. Durante mais de 30 anos, 292 países asiáticos e africanos enviaram 400 missões diplomáticas para a China, com cada missão composta por 60-70 pessoas ou até mesmo cerca de 500-600 pessoas. Registros históricos mostram que no 21º ano do reinado do Imperador Yongle, uma missão diplomática de mais de 12.000 pessoas foi visitar a China³.

1 Em janeiro de 2018 o Brasil contava com um médico para cada 460 pessoas, aproximadamente - <https://oglobo.globo.com/sociedade/saude/numero-de-medicos-no-pais-cresce-mais-de-600-mas-eles-se-concentram-nas-capitais-22507606>

2 Beijing Digital Museum of TCM

3 INFORMATION OFFICE OF THE PEOPLE'S GOVERNMENT OF FUJIAN PROVINCE, 2005

Estados Tributários

Era um sistema diplomático que começou na Dinastia Han e envolvia a obtenção de alianças com “países amigos”, especialmente no âmbito comercial. Esse sistema foi paralisado durante a dinastia mongol, pois a maior parte da Ásia pertencia a eles, e foi retomado mais tarde pelo Imperador Yongle com o fortalecimento da Dinastia Ming. Como Estado Tributário, os países se tornavam “vassallos” da China em troca de apoio político e, principalmente, abertura comercial.



Rota da Seda e sua versão marítima, que abrange a Rota das Especiarias e a Rota do Incenso

Uma vez por ano, emissários visitavam o imperador prestando respeito (representado pela reverência “kow-tow”) e trazendo presentes, além de pagar tributos que proporcionavam benefícios no comércio com a China, o grande alvo desses países. Não havia interferência política significativa nos estados tributários. Essa política cresceu muito depois das navegações e atingiu o auge na Dinastia Qing (1644-1911).



Estados Tributários principais da China em alaranjado e áreas sob controle chinês em amarelo claro. Em amarelo mais forte a área da China na Dinastia Qing

A China se fechou ao mundo?

É comum escutarmos a ideia de que “a China se fechou ao mundo”, “virou as costas ao mundo”, como indício de isolamento

total e completo. Sinceramente, nunca vi nenhum documento concreto a respeito disso. J.A.G. Roberts informa que houve um “posicionamento defensivo” dos Ming, uma retração de sua política externa, mas que ela terminou no começo do século XVI, ou seja, teria durado cerca de 50 anos. Pouco, em termos de uma nação. No entanto ele não assinala quando essa “retração” começou nem como se caracterizava. Diz apenas que “o comércio privado e os contatos não oficiais eram desencorajados” (ROBERTS, 2012, p.196). Isso chega a ser suave perto do que outros estudiosos dizem. O próprio Menzies afirma:

“Com a morte de Zhu Zhanji em 1435, o mais extremado sentimento de xenofobia instalou-se no país. Foram suspensas todas as viagens das frotas de tesouros e o primeiro de uma série de decretos imperiais proibiu o comércio e as viagens ao exterior. O comerciante que tentasse negociar com o exterior deveria ser julgado como pirata e executado. Durante algum tempo, foi proibido até aprender uma língua estrangeira ou ensinar o chinês a estrangeiros. O embargo ao comércio externo foi mantido com rigor nos 100 anos seguintes, e a dinastia Qing, que sucedeu em 1644 ao último dos imperadores Ming, reforçou-o ainda mais”.

(MENZIES, 2006, p.74)

E continua, ainda mais virulento ao descrever inacreditáveis ações do governo para impedir a qualquer custo o contato com estrangeiros. Um tipo de atitude que ultraja a filosofia de pensamento aberto que os chineses sempre demonstraram com outros povos e religiões.

Então vejamos alguns exemplos do que aconteceu depois do fim das expedições. Apesar desse “isolamento do mundo”, a política de Estados Tributários prossegue sem problemas; aumenta o comércio com portugueses e, logo depois, espanhóis; em 1557 Portugal recebe a concessão de Macau como entreposto comercial; cresce o número de viagens de missionários jesuítas e demais cristãos até a China; o Jesuíta Matteo Ricci é o primeiro ocidental a entrar na Cidade Proibida (!), em 1601.

Para finalizar, cito que o Missionário John Nevius ⁴ afirmou que o chinês era a língua internacional de comércio marítimo na Ásia no século XIX ⁵, como já ocorria em tempos anteriores.

Conclusão

É quase inacreditável que essa façanha marítima não seja amplamente conhecida no Ocidente. Somente agora surgem livros e estudos acadêmicos com mais rigor sobre esse período e seus desdobramentos, embora o grande público seja privado dessa informação. A divulgação de feitos dessa magnitude é fundamental para que se possa ter uma ideia clara do que significou a civilização chinesa e seus inacreditáveis progressos.

A visão de uma China atrasada, primitiva e supersticiosa não apenas é totalmente errada como prejudica a visão da história universal como um todo, com reflexos em nossa própria história.

⁴ O livro de Nevius foi publicado originalmente em 1869 com o título “China and the Chinese: a general description of the country and its inhabitants; its civilization and form of government; its religious and social institutions; its intercourse with other nations; and its present condition and prospects by John L. Nevius”. Foi republicado em 1995 na Malásia, edição que disponho em minha biblioteca.
⁵ (NEVIUS, 1995)

A Dinastia Qin (221-206 a.C.) reconhecia e respeitava o Império Romano como um grande império no Ocidente, em condição de igualdade com ele mesmo (era chamado de “Da Qin”, o “Grande Qin”). A alquimia ocidental, mãe da química moderna, foi desenvolvida primeiramente na China e levada à Europa pelos árabes um milênio depois. As grandes navegações europeias foram realizadas com navios com lemes verticais, mapas em papel, armas de pólvora e bússolas magnéticas. Todas invenções chinesas. Estamos todos intrinsecamente ligados e o comércio e relações internacionais ocorrem no mundo desde tempos primitivos.

Para uma correta compreensão de nossa época e do por que da ascensão meteórica da China como potência global, é necessária uma reavaliação do que conhecemos sobre a história da China. Muitas surpresas aguardam os interessados.

Bibliografia

AEMFTC - ADMINISTRAÇÃO ESTATAL DE MEDICINA E FARMÁCIA TRADICIONAIS CHINESAS. **Farmacologia e Medicina Tradicionais Chinesas**, v.1: História, Teoria Básica, Diagnóstico. São Paulo: Roca, 2004

CARTWRIGHT, Mark. **The Seven Voyages of Zheng He**. Ancient History Encyclopedia. Disponível em: <https://www.ancient.eu/article/1334/the-seven-voyages-of-zheng-he/>. Acesso em: 18/11/2019

CHURCH, Sally K. Nanjing Municipal Museum (*Nanjing shi bowu guan*). **Ming Dynasty Baochuanchang Shipyard in Nanjing**. In: Archipel, volume 74, 2007. pp. 261-265; Disponível em: http://www.persee.fr/doc/arch_0044-8613_2007_num_74_1_3922_t11_0261_0000_1

INFORMATION OFFICE OF THE PEOPLE'S GOVERNMENT OF FUJIAN PROVINCE. **Zheng He's Voyages Down the Western Seas**. China: China Intercontinental Press, 2005.

JOHNSON, Jean. **Chinese Trade in the Indian Ocean**. Center for Global Education, Asia Society. Disponível em: <https://asiasociety.org/education/chinese-trade-indian-ocean>

LEVATHES, Louise. **When China Ruled the Seas - The Treasure Fleet of the Dragon Throne 1405-1433**. Open Road Distribution, 2014

MALHÃO PEREIRA, José Manuel, PING, Jin Guo. **Navegações chinesas no século XV - realidade e ficção**. Academia de Marinha. Centro de História das Ciências. Lisboa: Universidade de Lisboa, 2006

MCCRYSYAL, Stanley; EGGERS, Jeff; MANGONE, Jay. **Leaders: Myth and Reality**. New York: Penguin Books, 2018

MENZIES, Gavin. **1421 - O ano em que a China descobriu o mundo**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006

NEVIUS, John L. **The Chinese**. Malásia: Pelanduk Publications, 1995

ROBERTS, J.A.G. **História da China**. Lisboa: Texto & Grafia, 2012

SILVA, Gilberto A. **Economia na China Antiga**. In: Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China, Módulo 3, Aula 1. São Bernardo do Campo: UFABC, 2016

SILVA, Gilberto A. **Tecnologia Naval**. In: Curso de Introdução à História, Filosofia e Cultura da China, Módulo 4, Aula 1. São Bernardo do Campo: UFABC, 2016

YANG, Wei. **Admiral Zheng He's Voyages to the 'West Oceans'**. Education About ASIA, Vol. 19, N. 2, p.26-30, Fall 2014

Referências Internet

Ancient Shipyard Used By Admiral Zheng He May Lie Beneath Construction Site - Disponível em: <https://archaeologynewsnetwork.blogspot.com/2015/05/ancient-shipyard-used-by-admiral-zheng.html#dkeYiH1MZEtUGTzu.97>. Acesso em: 17/11/2019

Beijing Digital Museum of TCM. Disponível em: http://en.tcm-china.org/art/2012/12/20/art_3400_69671.html. Acesso em: 18/11/2019

Fenícios Na América: Réplica De Navio Fenício Está Navegando O Atlântico. Disponível em: http://revistaenigmas.com.br/2019/12/fenicios-na-america-replica-de-navio-fenicio-esta-navegando-o-atlantico/?fbclid=IwAR0Gr0ql-wMsE-2Zs95_H0aqAhHb83KAELeyCWU_jZe-cJ2sjyAHD6qbo8FM. Acesso em: 27/12/2019

Which shipyard built Zheng He's treasure fleet? Disponível em: <https://www.lifeofguangzhou.com/wap/article/content.do?contextId=8362>. Acesso em: 17/11/2019

Zheng He. Disponível em: http://www.discoverybrasil.com/navios/pioneiros/zheng_he/index.shtml. Acessado em: 18/11/2019

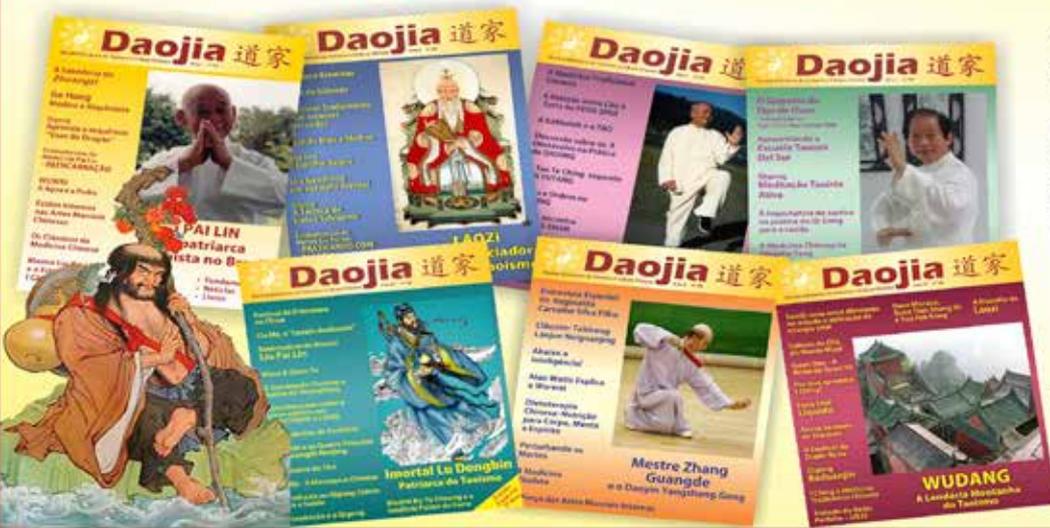


Gilberto Antônio Silva - Jornalista, Escritor e Terapeuta especializado em Medicina Chinesa. Estuda e pratica Filosofia e Cultura Oriental desde 1977, sendo autor de 14 livros, a maioria sobre Taoísmo e Cultura Chinesa. Atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da revista *Daojia*, sobre Taoísmo e cultura chinesa.
Site: www.laoshan.com.br

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



Diáspora de uma pequena vila em Fujian, China

Por: Victor Yue

Há cerca de 80 anos um membro desta vila de pescadores na Vila Feng Wei 峰尾, Quanzhou 泉州, Fujian 福建, China, trouxe junto consigo a deidade padroeira de sua aldeia para Cingapura, carinhosamente conhecida pelos aldeões como Gu Ma Niang Niang 姑妈娘娘 (em Hokkien, Kor Ma Niu Niu). Provavelmente anos antes, outros aldeões conterrâneos tinham vindo para Cingapura em busca de trabalho. A maioria dos membros desta aldeia tem o sobrenome Liu 劉 (em Hokkien é pronunciado e escrito como Lau ou Low)

Assim foi o início deste pequeno templo (conhecido como um sin-tua 神坛 em Hokkien, ou Shen Tan em Mandarim) em Cingapura.

Yi Lie Miao 义烈庙 (義烈廟)

Há cerca de 80 anos, o pai do Sr. Liu Rong Gui 劉榮貴 trouxe a efigie de Gu Ma Niang Niang 姑妈娘娘 (Kor Ma Niu Niu em Hokkien) da China para sua casa em Cingapura. Como é tradição de muitos trabalhadores migrantes (a maioria dos chineses então não tinha a intenção de ficar aqui em Cingapura, sua intenção era ganhar dinheiro suficiente e voltar para casa), eles trariam a deidade padroeira de sua casa ou aldeia natal na crença de que sua deidade padroeira continuaria a protegê-los e abençoá-los. De uma forma interessante, a deidade padroeira pode ser o ponto focal do retorno da família para sua casa e eles rezam para isso, buscando ajuda e apoio em seu trabalho no exterior.

A casa do Sr. Liu ficava em Craig Road (conhecido pelos moradores locais como Ting Tiam Hung 當店巷 - Pawnshop Alley). Ao saber que ele tinha Gu Ma Niang Niang em sua casa, muitos de seus companheiros de aldeia pediram para que eles e seus descendentes (子孙) pudessem orar também. E assim, nesta pequena rua na parte externa de Singapura Chinatown, um pequeno Clã Liu foi criado e o pequeno templo também.

Logo, com as cinzas joss 香火 do templo original da aldeia, os conterrâneos tinham as efigies/estátuas das deidades de Gu Ma Niang Niang 姑妈娘娘 e Lu Dao Yuan Shuai 吕道元师, também conhecido como Er Lou Yuan Shuai 二路元师 feito por Say Thian Hong (西天圓), um dos mais antigos e atualmente o único fabricante de efigies que restou em Cingapura. É uma crença e prática chinesa obter as cinzas joss do templo mãe para qualquer novo

templo que esteja sendo consagrado, para a eficácia e conexão. Essas duas deidades são deidades padroeiras do templo em sua terra natal.

Médium Espiritual

A maioria dos taoístas folclóricos do sul da China têm médiuns espirituais que canalizarão suas divindades. Através dos médiuns espirituais (há muitas formas de mediunidade espiritual, como através de um ser humano, vara de escrita espiritual ou até mesmo uma liteira), os devotos poderiam buscar ajuda, de assuntos médicos aos espirituais. E assim, logo um médium espiritual era procurado. Os chineses acreditam que o médium espiritual é um chamado pela deidade para uma pessoa em particular.



Efigie de Gu Ma Niang Niang

O primeiro médium espiritual do templo foi o de Er Lou Yuan Shuai 二路元帅. Ele era o Sr. Liu Zong Chun 劉宗春, também conhecido como Jiu Wei 九尾 *1(Gao Beh in Hokkien) para a comunidade. Descrito como um homem moreno e gordo, ele foi escolhido e tornou-se o médium espiritual com a ajuda de um médium espiritual mais experiente, O Sr. Zhuang Shui Ji 庄水枝 de outro templo nas mesmas proximidades, Ling Yun Dian 陵云殿(Ling Hoon Ding) na Duxton Road nº 58. Duxton Road era conhecida pelos moradores como "Kampong Ah Lai" em Hokkien*2, que significa "Dentro de Kampong ou Vilarejo". Se o Sr. Liu Zong Chun estivesse por aqui, ele estaria em seus 90 anos. Ele trabalhou como Oficial de Embarque de Navios no então Harbour Board, conhecido pela comunidade como "Lock Lai" (em Hokkien, atualmente o Porto de Cingapura).



Sr. Ong Ah Mui, como médium espiritual de Er Lu Yuan Shuai (2005)

Com a morte do Sr. Liu Zhong Chun, outra pessoa foi convidada para ser o médium espiritual do templo. O Sr. Ong Ah Mui, agora com 72 anos, costumava seguir o Sr. Liu Zong Chun nos eventos anuais do templo em Craig Road. O Sr. Ong Ah Mui já era um médium espiritual (para Xuan Tian Shang Di 玄天上帝). Ele foi capaz de entrar em transe como Gu Ma Niang Niang 姑媽娘娘 (deidade feminina) bem como Er Lou Yuan Shuai 二路元帅 (Marechal).

Nos anos seguintes, algo entre 2006 e 2008, uma senhora, Liu Ya Yun 劉亞雲, filha de Shan Gou 山狗 (apelido), foi escolhida para ser a médium espiritual de Gu Ma Niang Niang.



Sr. Ong Ah Mui, o médium espiritual de Gu Ma Niang Niang (2005)



Médium espiritual para Gu Ma Niang Niang (2008)



Médium espiritual para Gu Ma Niang Niang (2008)

Cingapura, tiveram que se mudar para lugares diferentes com a renovação urbana. E assim, em vez de se verem quase todos os dias ao longo da mesma rua, agora eles provavelmente podem se encontrar ocasionalmente, ou pelo menos uma vez por ano, durante o dia anual de comemoração de Gu Man Niang Niang, o 17º dia do 11º Mês Lunar.

Agradecimentos

Agradecimentos a Low Hwa Ann, Jeffrey, pela história deste templo.

Notas

1. Jiu Wei九尾 - A maioria das pessoas costumava se comunicar em Hokkien naquela época e não escrevia. Então, não podemos ter certeza se o nome dele é Jiu Wei九尾(nove caudas) ou 狗尾 (rabo de cachorro). Em Hokkien os sons são quase os mesmos. E como nas tradições antigas, pode-se dar um apelido de animal na esperança de que as entidades negativas não ataquem ou tirem a vida da pessoa.

2. Kampong Ah Lai é um nome Hokkien, misturando *Kampong* (palavra malaia) com *Ah Lai* em Hokkien. Kampong é escrito como 甘榜(Gan Bang) em chinês. Ah Lai, na típica fala de Hokkien é escrito como 仔內 (Zai Nei), que se fosse escrito seria 甘榜仔內. Esse é o significado dentro do kampong (aldeia).



Mudanças

Devido aos programas de renovação urbana em Cingapura, e à aquisição de terras pelo governo para o desenvolvimento, os moradores de Craig Road tiveram que se mudar, assim como o templo que teve que se mudar algumas vezes antes que a comunidade conseguisse encontrar um lugar mais permanente para seu altar. Colegas da mesma aldeia, que costumavam começar a vida em Craig Road ou nas imediações quando chegavam a

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.

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!



ZHAO BICHEN

Tratado de Alquimia e Medicina Taoísta

Por: Lin Chien Tsé

Alguns anos atrás uma colega me apresentou um livro em espanhol, o autor era Zhao Bichen, a versão fora feita a partir do material em francês de Catherine Despeux que o traduziu do chinês. Na época conversei com esta, pois decidira fazer uma versão ao português. Expliquei-lhe que meu mestre pertencia às mesmas linhagens e que o tio avô dele Liu Yuen Pu era mencionado no corpo do livro.

Enquanto traduzia o material inédito pedi a Liu Chih Ming, filho de Liu Pai Lin¹, a árvore genealógica das linhagens, para encontrar o referido mestre Zhao Bichen e que se apresentava como discípulo das mesmas: Longmen – Porta do Dragão e Jin San – Montanha Dourada. Quando isto chegou não o localizei, apesar disso, dele não estar mencionado como mestre em nenhuma delas, isto deveria ser como tantos outros discípulos que acaba por ser criador de sua própria linhagem, um ramo colateral da linhagem principal, conforme material encontrado na internet é o que parece ter acontecido².



No corpo do livro podíamos ver as mesmas imagens que no Instituto Pai Lin – Mestre Tanbai 2º mestre da Montanha Dourada e Liaokon 10º mestre da Porta do Dragão. Depois de ter confirmado que a linhagem era a mesma, mas mais complexa do que aquela que tinha em mãos, decidi fazer a tradução com o entendimento

1 Mestre Liu Pai Lin é o 11º mestre da Linhagem Longmen e 5º da Linhagem Jin San, e seu filho 12º e 6º, respectivamente.

2 A Escola Inata Taoista Qianfeng é a descendente de décima primeira geração do Portão do Dragão Quanzhen Zhao Shuchen, filho do nome taoísta Shunyi, foi ordenado pelo mestre vazio em maio do nono ano da República da China (1920) e ordenou 800 discípulos... <http://www.qianfeng.org/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=16&id=20>
Outro material interessante para se ler, uma entrevista com o neto de Zhao Bichen, está no site <https://wenshuchan-online.weebly.com/interview-with-daoist-master-zhao-ming-wang.html>

de que os treinos e conhecimentos ali apresentados seriam semelhantes àqueles que chegaram até nós através do mestre Liu Pai Lin. Apesar de ter em seu bojo uma ligação bastante acentuada do budismo Chan em seus escritos. Um dos itens análogos a se ressaltar, e que o mestre enfatizava, era sobre os vasos maravilhosos que são considerados psíquicos. Muitas semelhanças se apresentaram e pude, em notas de rodapé, acrescentar-lhes algum sentido, ao menos para mim, e uma visão mais direcionada do assunto para as realidades das práticas taoístas aprendidas com nosso mestre.

Apesar de Catherine Despeux ser uma excelente pesquisadora ela não tem o embasamento de alguém que segue a linhagem, não, e não sou nenhum expoente dela.

Uma das coisas que me chamou a atenção durante a tradução é a preocupação do mestre Zhao em dar um sentido mais científico ao material e também propor uma aproximação da medicina tradicional chinesa e conhecimentos taoístas com a medicina ocidental do começo do século XX. Coisa que tento fazer em minhas postagens no Zhong Qi Institute e aulas online.

Em outro exemplo de similaridade se encontram os sons para a Saúde apresentados como sendo um Exercício da expiração do sopro viciado Ho, ressalta-se apenas que o som para os rins difere do que aprendi e aquele para as vísceras seja para uma víscera específica da madeira, a VB, o som é o mesmo.

Talvez ao leitor lhe falte algo ao ler o material de Zhao Bichen, uma contextualização sobre o assunto tratado além da questão de transmissão pessoal.

Mas a que se refere o tal livro? Qual seu objetivo? Apenas revelar algo da cultura chinesa?

Talvez tudo isso, mas o mais importante é colocar este material no mesmo patamar de outros como O Segredo da Flor de Ouro de C. G. Jung/R. Wilhelm, parcialmente traduzido do material total e que nos insere uma visão de âmbito junguiano. O material é excelente no meu ponto de vista.

Outros como A Doutrina da Flor de Ouro de M. Miyuki parece ser resultado de uma versão completa. Deveras interessante e profundo, talvez até demais para nós ocidentais e ainda mais para aqueles que não conseguem abranger o sistema contido nele. A abordagem tende ao budista.

Outro interessante é aquele de Eva Wong, O Método Correto de Cultivar e Manter a Energia da Vida. Apesar de todos serem inestimáveis nenhum deles leva o leitor a ter uma visão do praticante taoísta, aquele que vive através dos trabalhos de energia.

Isto põe o material de Zhao Bichen num patamar muito acima dos demais e como aquele que pode revelar parte do dia a dia do praticante.

Do que estou falando aqui?

Primeiramente o taoísta tem uma visão especial do mundo que nos cerca – tudo é energia e em função disto somos energia também. Uma energia capaz de mudar, por iniciativa própria, sua vibração para um grau superior.

Atingir a plenitude do Ser através da evolução do próprio ser. Antes de seguir pela obra adentro tenho que falar sobre a “reencarnação” na visão taoísta de ser. Mas isso não é uma visão simplista, daquela em que um indivíduo morre e adquire outro corpo e continua sua existência.

Nada disso.

Este indivíduo tem que se alterar de estágio em estágio até que possa permanecer em uníssono com o Tao. As informações do livro vão neste sentido, uma evolução pessoal, dentro daqueles princípios que o Mestre Liu Pai Lin nos apresentou.

Mas antes aqui está a escala de “reencarnação” que ele nos ensinou:

1. A pessoa vive uma existência sem nada a acrescentar a ela, nem a ninguém – ele dissolve e sua consciência³ se dispersa, mas a energia pode constituir outro ser;
2. A pessoa vive uma vida ímpia e demonstra seus aspectos mais animalescos – ela dissolve e retorna como um animal. O mestre as identificava como aqueles cães que reagem de forma quase humana em certas ocasiões;
3. A pessoa se esmera nas práticas, mas por não ter um conhecimento verdadeiro apenas consegue manter sua consciência em parte unificada – ela pode “reencarnar” perto daqueles que lhe são afins;
4. O indivíduo consegue através de conhecimentos repassados a ele manter unificada sua consciência – possibilidade de fazer a troca de seu corpo decrépito com alguém que abandonará (não é uma morte física) um corpo ainda em condições de ser habitado, e assim eles trocam de lugar. Aquele de consciência unificada abandona seu corpo que já não lhe atende mais por aquele que mantém alguma condição de seguir adiante e, aquele que já não quer mais viver toma o corpo decrépito do primeiro e definitivamente morre⁴;
5. O indivíduo renova o seu próprio corpo Yin através de práticas que o mantêm vivo ad eternum sem a necessidade de troca com ninguém;
6. Por último o mais elevado dentre todos eles e o que preconiza os livros mencionados, inclusive o do próprio Zhao Bichen, que é a geração do Corpo Yang.

O Corpo Yang é uma “entidade” gerada a partir do próprio ser, mas há uma bi locação daquele indivíduo base. Isso mesmo o Corpo Yang, permite uma vivência dupla, o corpo agora considerado Yin um dia deixará de existir e o outro permanecerá.

A consciência de ambos enquanto eles habitam este nosso plano se mantém unificadas e ao mesmo tempo independentes, podendo agir e vivenciar as situações de forma autônoma. No dia em que o corpo Yin, este em que habitamos, ou a maioria de nós, deixar de existir o outro estará ainda por aqui.

Os livros são ótimos para dizer para que servem os treinos aos quais nos submetemos, os objetivos de cada um deles, se posso dizer isso como taoísta, e as consequências as quais podemos estar sujeitos também.

Nada além disso. Se esperam que o livro ensine como se iluminar, ou como gerar o Corpo Yang, você está iludido, mas dá indícios de como isto acontece. Quem fará isto será um mestre verdadeiro. Numa determinada oportunidade estava no Instituto e o mestre Liu Pai Lin deixou uma tv com um vídeo cassete passando um filme de arte marcial chinesa, eu fiquei assistindo sozinho aqueles homens voando e lutando, depois ele nos falou das nossas possibilidades e que nós, sem o devido conhecimento, ou mesmo, sem que nos fossem apresentadas nossas possibilidades não as alcançaríamos⁵. Nós nem saberíamos que elas existem.

Por acaso o centro de energia que faz com que possamos dar saltos imensos foi revelado pelo mestre e consta em uma daquelas apostilas que eram vendidas no Instituto, mas quem sabe da existência dele?

Assim é o livro de Zhao Bichen, e quantas de nossas possibilidades este homem não revela ali dentro de seus escritos? Quantas fórmulas milagrosas ele não nos apresenta sem que saibamos a existência, mas que constam de seu tratado?

A transmissão verdadeira é nossa arma contra a vida curta a que estamos submetidos. Estar preparado para uma vida longa não é para qualquer um tenho certeza, nos apegamos à forma, ao corpo, as pessoas, aos bens... O conhecimento não é algo a se encontrar, nem algo pelo qual devemos nos empenhar?

Antes de fazer a passagem e acompanhar seus mestres o mestre Liu Pai Lin fez uma viagem à China, e disse que ele havia encontrado o Mestre Nân Tzú, o das unhas longas⁶.

Então o mestre perguntou a ele o que fazia ainda por aqui, e ele respondeu que esperava encontrar com o Espírito da Natureza, e este já se encontrava com seus quase 300 anos de vida, que é quando ocorre o amadurecimento de nosso espírito.

Quantos têm essa predisposição?



Prof. César – Lin Chien Tsé é autor do *Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Nà a massagem Chinesa*, ambos pela Ícone Editora (esgotados) e *Tai Chi – Alquimia, Arte Marcial, Astronomia e Ritual*, pelo Clube de Autores, recentemente lançado. Site em <https://www.zhongqiinstitute.com.br> Facebook, Youtube e Instagram como *Zhong Qi Institute*

³ Consciência como sendo a unidade do espírito.

⁴ Já havia visto este conceito durante meus estudos na adolescência, e se não me engano no livro *A Índia Secreta* de Paul Brunton, de 1934, Ed. Pensamento.

⁵ No mesmo filme um deles conseguia explodir um ovo que estava dentro de um copo emborcado com o Chi gerado por um golpe. Muito se falava que havia um filme em que o próprio mestre Liu Pai Lin apagava uma vela do outro lado de uma lâmina de vidro, infelizmente nunca vi este filme (não que eu duvidasse disso)..

⁶ Ver matéria sobre esse Mestre na Revista Daojia, nº11

O Fator Tempo no I Ching

Por: Gilberto Antônio Silva



Quando fazemos uma consulta ao I Ching é sempre importante que possamos compreender as mutações e direção dos acontecimentos que ele descreve. No entanto, igualmente importante (e bem menos estudado) é a dimensão temporal desses acontecimentos. Quando isso tudo irá acontecer? Em que medida essas mutações ocorrerão?

Para se compreender isso e ampliar nossa informação precisamos analisar o fator tempo como dimensionado no I Ching, embora seja algo bastante complicado em um nível mais profundo. Não existe uma métrica precisa e inquestionável e a intuição, ferramenta principal no estudo do Livro das Mutações, precisa ser empregada sempre que possível. Mas vamos ver algumas indicações para orientar nossa análise temporal.

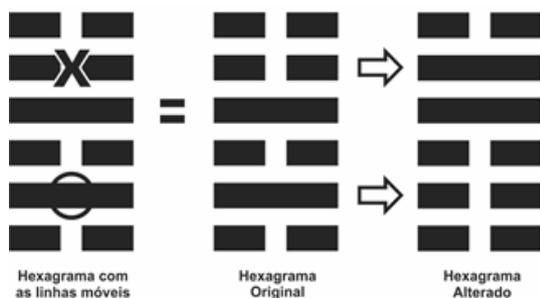
Linhas Móveis e o Tempo

Uma linha normalmente é fixa, ou seja, ela não apresenta tendência a mudanças nesta determinada situação. Dizemos que é uma linha “jovem”, pois quando o Yang atinge a sua plenitude principia em se transformar em Yin e quando o Yin alcança a plenitude começa a se transformar em Yang. Deste modo uma linha que está em forte tendência de mutação é necessariamente uma linha “velha”, que já atingiu sua plenitude. As linhas “velhas” são denominadas “linhas móveis”, porque estão em processo de mutação.

Sua nomenclatura é:



As linhas móveis podem se transformar em suas opostas, no processo de conversão Yin/Yang, gerando um segundo hexagrama.



O hexagrama formado pela mutação das linhas móveis é denominado “hexagrama derivado” e este hexagrama, que é fruto de uma mutação do hexagrama principal, mostra a direção na qual a situação está se encaminhando.

A importância dos estudos das linhas móveis é fundamental para o I Ching. É através delas que podemos perceber a tendência de mutação da situação que estamos estudando e nos mostram precisamente em que ponto da situação energética encontra-se essa tendência. Ela foca, entre as seis linhas, aquelas que estão representando a situação no momento presente.

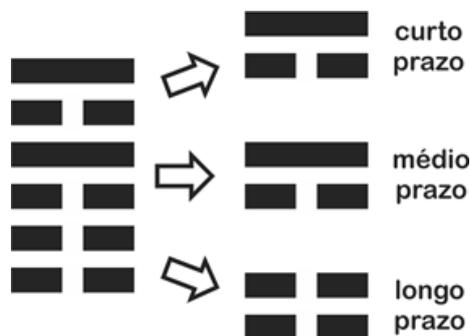
Estas linhas especiais mostram não apenas o quanto se está próximo da mudança (pelo número de linhas móveis) como também quando deverão ocorrer as mudanças (dependendo da posição da linha móvel). Quando surgem linhas móveis em nossa análise devemos estudá-las com destaque, pois representam o ponto focal da situação.

Lembremos que as linhas do hexagrama são lidas sempre de baixo para cima, portanto a linha inferior é a 1ª e a linha superior é a 6ª. Como o hexagrama simboliza uma situação determinada, dizemos que a 1ª linha está “entrando” no hexagrama e a 6ª linha está “saindo”, deixando essa situação. Isso transmite a ideia de fluxo de energia que também se reflete na medida temporal dessa situação.

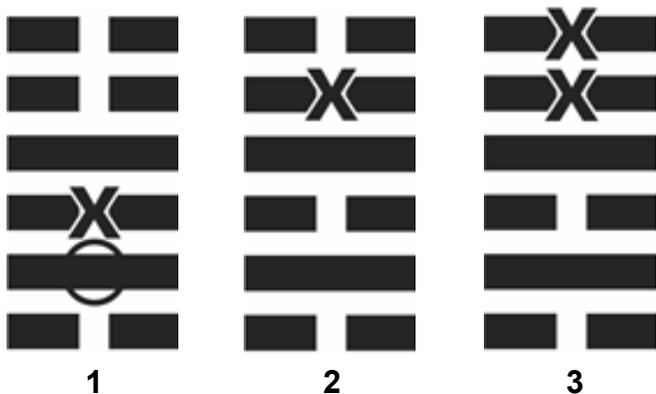
Vamos dividir um hexagrama em três pares de linhas. Nesse aspecto, podemos dizer que as duas primeiras linhas correspondem a um “longo prazo”, as duas linhas centrais a um “médio prazo” e as duas últimas linhas a um “curto prazo”.

Embora alguns autores definam períodos fixos de tempo nessa formatação, como um mês ou dois para cada linha, por exemplo, acho que esse detalhe precisa ser definido no momento da consulta, pois cada situação pode ter uma relação muito específica com o tempo. Uma consulta sobre uma doença crônica pode

ser estimada em anos, mas uma doença aguda grave, como um caso terminal de câncer, devemos encurtar para meses ou até semanas. Então a duração de cada informação vai depender do assunto em questão, perdurando apenas a noção de tempo próximo, mediano ou distante.



Nos exemplos a seguir vamos ver como podemos perceber a passagem do tempo.



No primeiro exemplo temos a 2ª e 3ª linhas móveis. Isso indica um padrão de mudança já bem consistente, pois 1/3 das linhas está em ritmo de mutação. Podemos enxergar aqui mudanças em um prazo médio, pois apesar da 2ª linha estar no início do hexagrama, as duas unidas na altura da 3ª dá mais força para ela. A linha mais alta deve ser analisada com mais cuidado, pois indica mutações mais rápidas, então existe uma força muito grande ao redor da 3ª linha.

No segundo exemplo a coisa fica mais clara, mostrando uma mudança em curto prazo bem definida. A penúltima linha sendo móvel simboliza uma situação que está num nível muito alto de conclusão por estar próxima da última linha. Ela poderia ser ainda mais contundente se fosse a 6ª e última linha, mostrando que a mudança já está se desenvolvendo. No exemplo final, a força da mutação e sua velocidade são demonstradas por duas linhas móveis no final do hexagrama, indicando que a mudança já está em progresso.

Um aluno fez uma pergunta interessante nos comentários de meu mini-curso de I Ching (disponível gratuitamente em nosso canal do Youtube “Amigos do Tao”). Ela foi mais ou menos assim: a posição da linha móvel dá a sensação de tempo para a mudança, mas e a quantidade de linhas, não teria influência? Sim, certamente. Mas a quantidade de linhas móveis traduz mais a estabilidade do hexagrama. Um hexagrama com duas linhas móveis é mais

estável do que um com três ou quatro. Então quanto mais linhas, mais instável e propenso à mudança o hexagrama está. Mas pela lógica, quanto mais linhas móveis um hexagrama possui, maior a chance de uma ou mais delas estarem em uma posição alta, revelando a mudança iminente.

Ao mesmo tempo, linhas móveis no trigramma inferior são mais estáveis do que as mesmas linhas no trigramma superior. Veja as figuras a seguir:



O número de linhas é o mesmo, mas em qual situação existe maior chance de uma mudança rápida? Caro que é no segundo caso, quando todas estão localizadas no trigramma superior, ocupando as últimas linhas do hexagrama. Então, mesmo com várias linhas móveis, a sua posição ainda assim é um fator importante.

Existem mais detalhes e situações para discutirmos nesse tópico, mas o artigo se tornaria demasiado longo. Analise essa informação e pratique. Voltaremos com mais informações sobre o I Ching em artigos próximos.



Gilberto Antônio Silva - Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, Terapeuta e Jornalista. Como Taoísta, atua amplamente na pesquisa e divulgação desta extraordinária filosofia e cultura chinesa através de cursos, palestras e artigos. É especialista em Feng Shui Taoísta 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

TAI CHI

Alquimia, Arte Marcial, Astronomia e Ritual

Por: Lin Chien Tsé

Diferentemente da maioria dos livros de Tai Chi que exploram uma pequena história sobre a família a qual pertence a prática, além de uma análise sobre os movimentos individualmente, escolhi escrever sobre a forma básica oriunda das Linhagens as quais o Mestre Liu Pai Lin pertence, e do qual sou um dos divulgadores aqui no Brasil, pois o mesmo era apresentado por ele como sendo uma forma “ancestral”, quer dizer: muito próxima de sua origem – Wu Dang.

Não a tornando nem melhor nem pior do que aquelas difundidas atualmente, mas que poderiam atender a minha necessidade de entender o porquê de ter se criado uma arte marcial de forma encadeada.

Além disso, achei necessário deixar registrado o aspecto do que se chama Alquimia Interna, e que permeia a prática em si, o que a torna uma verdadeira meditação em movimento, diferenciando-a ainda mais das outras formas mais recentes e dos exercícios praticados no Ocidente.

Assim, é apresentado também o caminho principal da Energia pelo corpo, mola propulsora desta forma de Tai Chi, chamada pelo mestre de Tao Gong Chuen, ou Prática da Motilidade do Tao. Quer dizer, no fundo esta arte marcial, trazida à público num torneio ocorrido há mais ou menos uns 200 anos atrás, apresenta pontos relevantes em seu *modus operandi* e até em sua interpolação.

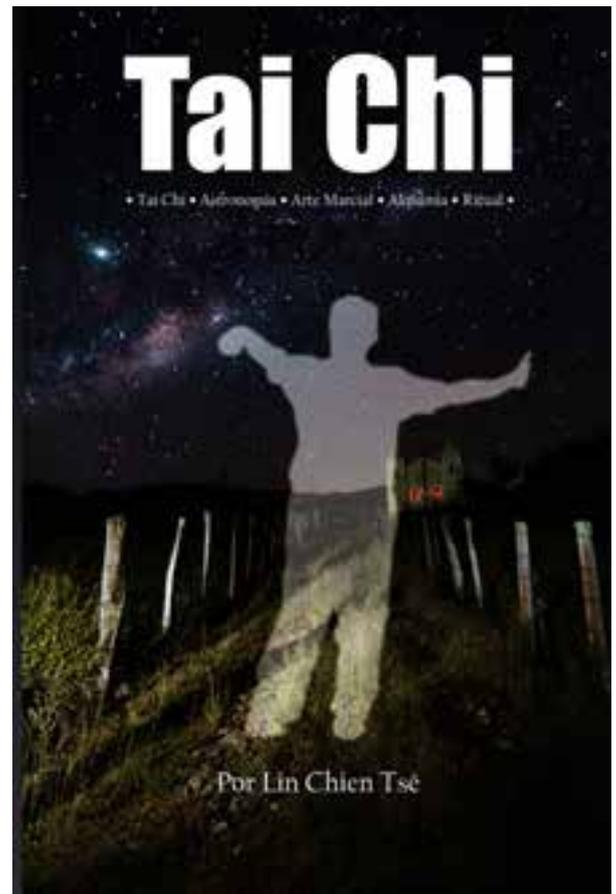
Não satisfeito com isso, pois ainda vários pontos permaneciam obscuros em minha mente, mas que me eram ensinadas por meus professores busquei material para esclarecer alguns pontos como, por exemplo, quem seria o tal herói do qual nós aprendemos seus passos?

Quem era ele, um general, uma pessoa importante de sua época? De onde viriam também os nomes de seus movimentos, posturas, e sequência?

Há uma lógica para isto?

Em 1998 comecei uma pesquisa sobre o I Ching, material ainda inédito, e encontrei autores que me mostraram outras possibilidades de leitura deste livro, e sobre a interpolação dos hexagramas de forma diferente daquela sequencial, tornando o Livro das Mutações como temporal, muito mais perto daquilo que entendo ser a tal sincronicidade apresentada, sem misticismos.

E assim encontrei Schlegel e sua Uranografia Chinesa. Neste direcionamento percebi, por um dos movimentos, algo que me remeteu à astronomia, o que proporcionou um link com eventos da



natureza. Como todos sabem o Tai Chi serve para que estejamos orientados por Ela e também para que possamos reordená-la em retribuição.

Desta forma, várias outras atividades foram também criadas, como rituais ainda praticados por monges taoístas, e assim se construiu este livro.

Espero que o leitor possa participar desta longa jornada sobre como talvez a prática tenha sido desenvolvida.



Prof. César - Lin Chien Tsé é professor de Tai Chi Pai Lin e escritor; possui um blog diário no Facebook, Youtube, Instagram e um site em <https://www.zhongqinstitute.com.br>

CLUBE DE AUTORES O livro TAI CHI pode ser adquirido no site: <https://clubedeautores.com.br/livro/tai-chi-2>

CURSO ONLINE

INTERNACIONAL DE PRIMEIRO NIVEL DE ZHINENG QIGONG PARA O BRASIL



Neste curso você aprenderá o Primeiro Nível com todos os seus detalhes, bem como todas as bases do QiGong. Você poderá experimentar maior bem-estar, melhorar sua saúde, ter mais vitalidade, harmonia, força e equilíbrio em suas emoções; você também ganhará o conhecimento necessário para estabelecer uma prática pessoal diária.

O Zhineng Qigong é uma prática antiga e poderosa de energia e auto-cura, cujo principal objetivo é aumentar a função da vida e encontrar nosso verdadeiro ser. Diferente das outras formas de qigong, o Zhineng Qigong nós ajuda a encontramos o nosso verdadeiro eu interior e nos evoluirmos. Veremos como podemos afetar nosso corpo, mente e emoções.

Aprenderemos como mover o Qi para os órgãos e tecidos vitais para nutrir, limpar e purificar nosso corpo. Aprenderemos a liberar a programação antiga a partir das tensões e estresses para passar uma resposta de relaxamento e regeneração.

MÉTODOS QUE VOCÊ APRENDERÁ

- La Qi – Reunir Qi
- Chen Qi – Mover o Qi
- Zuchang Fa – Organizar o Campo.
- Peng Qi Guan Ding Fa – Levantar e Verter o Qi
- Zhi tui zuo song yao fa
- San Xin Bing Zhan Zhuang – A fusão dos 3 centros
- Dun Qiang Fa – Agachamentos de parede

Sobre o professor

OSCAR SILVA (MÉXICO)

Ele foi certificado por mais de 10 professores na China como instrutor internacional dos 3 níveis de Zhineng Qigong, onde ele ensina em várias cidades, certificado em técnicas especiais de cura e psicologia das percepções internas do Zhineng Qigong (para ajudar as pessoas física e psico-emocionalmente). Possui mais de 10 anos de experiência praticando e promovendo o Zhineng QiGong no México e nos últimos anos em todo o Mundo, colaborando com instrutores de múltiplas nacionalidades, Oscar dedicou grande parte de seu tempo para ensinar e disseminar o Zhineng Qigong, traduzindo para o espanhol centenas de horas de aulas e palestras dos principais professores chineses que trabalham ensinando pessoas do Ocidente.

Programa Zhineng Qigong Curso de Primeiro Nivel Online

TEORIA BÁSICA

1. Que é o Zhineng QiGong.
2. Que é Qi, como ele nos ajuda à nossa saúde e vida
3. Os fatores que causam a doença na perspectiva da ciência Qigong.
4. Como nossos pensamentos influenciam todos os processos da vida.
5. O 3 dantian para nutrir o corpo.
6. Como praticar no dia a dia e conseguir mudanças
7. Como as emoções influenciam todo o meu corpo.
8. Desprograme-se de algumas crenças e dê direção à sua vida.
9. Pontos de acupuntura e meridianos para o 1º Nível.

Data: Setembro de 2020

1. 5 sessões de 2,5 Horas
2. Totalmente ao vivo
3. Estágios online diários em grupo matinal e noturno
4. Vídeos com todos os métodos aprendidos

Com tradução do espanhol para o português

Informações:

WhatsApp: +55 11 97018-1890

Email: znqgbrasil@yahoo.com

Facebook: Zhi Neng Qi Gong Brasil

Qigong Baduanjin

Quinta Sequência ou Segmento

Yao Tou Bai Wei Qu Xin Huo

摇头摆尾去心火

“Balançar a Cabeça e Mover a Cauda para Eliminar o Fogo do Coração”

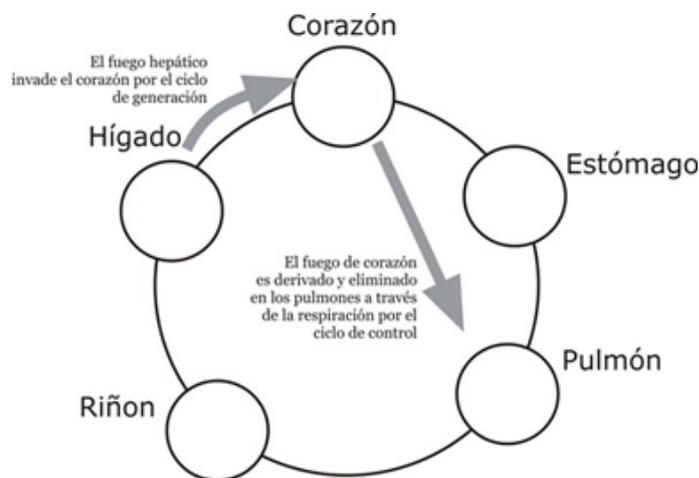
Por: Miguel Martín

Teoria da Peça

De acordo com a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o excesso do Yang Qi do Coração (calor em forma de estresse) se manifesta como Fogo do Coração, sendo este um processo patológico que para a MTC pode ser causado por vários fatores. O Fogo do Coração causado por emoções extremas pode até causar distúrbios mentais. Cansaço, sono ruim ou alimentação inadequada podem resultar em estagnação de Qi ao nível do Dantian médio, ponto danzhong (VC17), ou também em Zhongwen (VC12). O fogo excessivo no coração pode produzir um clarão (excesso) que esgota o Yin e o sangue, levando a palpitações, pulso acelerado, língua vermelha e outros sintomas relacionados ao excesso de Yang corporal.

De acordo com a teoria da intergeração (Ciclo Sheng), e de interrestrrição (Ciclo Ke), da Lei dos Cinco Movimentos (Wu Xing), estudada em MTC e no Daoyin, o Coração (Fogo) gera o Baço (Terra), e inibe o Pulmão (Metal). De acordo com esta teoria, o Fogo (Coração) pode derreter o Metal (Pulmões), mas o Metal também pode absorver calor excessivo do Coração para assim controlar o Fogo. Isso significa que, no ciclo de geração, o Fogo produz a Terra (Ciclo Sheng) e controla o Metal (Ciclo Ke), que em um estado de equilíbrio energético está correto. No entanto, um excesso de calor (Fogo), também pode ser absorvido e derivado pelo Pulmão até seus domínios (a pele), a fim de controlar e equilibrar o Fogo.

Colocar as mãos na cintura amplia o peito e relaxa as costelas. Inclinar o corpo com a atenção posta alternadamente nas laterais faz com que os pulmões se expandam e comprimam exatamente como um fole faria; o excesso de Yang Qi (calor) acumulado em Danzhong pode então ser derivado para os pulmões e expelido através da expiração realizada através da boca.



Procedimento

Proceder com este exercício a partir da última etapa do exercício anterior.

1. Mover o peso corporal para o pé esquerdo e separar lateralmente o direito a distância de uma largura e meia dos ombros. Distribuir o peso do corpo entre as duas pernas e estendê-las. Manter os dedos dos pés apontando para a frente.

Inspirar e levantar as mãos, palmas para cima, pela linha média do corpo e, quando chegarem ao peito, vire-as. A partir do peito e sem parar o movimento, continue levantando os braços estendendo-os para ambos os lados da cabeça com as palmas das mãos apontando para cima e as pontas dos dedos para dentro. Olhar para frente relaxadamente.

2. Exalar enquanto flexiona os joelhos para assumir a posição de cavaleiro mantendo retas as costas retas e a cabeça erguida.

À medida em que suas pernas descem, abaixar os braços dos lados do corpo e colocar as mãos nas coxas. Mantenha as mãos na cintura com os cotovelos dobrados e apontando para fora. O peito está aberto. Olhar para frente.

3. Inspirar. Estender os joelhos um pouco para levantar a parte superior do corpo empurrando para cima com a coroa (ponto Baihui, VG20). Sem parar, começar a inclinar o tronco lateralmente para o lado direito, deslocando também o peso corporal para a perna direita, enquanto a perna esquerda se estende um pouco. Ao dobrar o corpo para a direita, soprar o ar através da boca com energia, comprimindo o lado direito. Sem parar, agora girar o tronco para a direita colocando o ombro esquerdo no joelho direito. Olhar para o pé direito. Continuando com a expiração, centrar novamente o peso entre os dois pés sem modificar a postura do cavaleiro, rolando o tronco da direita para a esquerda, em um semicírculo largo acima das pernas e usando as vértebras lombares como eixo. Quando o tronco alcançar o lado esquerdo, gire-o para a esquerda para colocar o ombro direito sobre o joelho esquerdo. Na ocasião, estender totalmente o braço direito e mudar o peso do corpo para o pé esquerdo, estendendo um pouco a perna direita. Apontar seu olhar na diagonal para o pé direito. Inspirar.

4. Centrar novamente o peso corporal entre os dois pés e, ao mesmo tempo, desenhar um círculo com a cabeça para trás à esquerda e depois para a frente. Ao mesmo tempo em que a cabeça gira, mobilizar o cóccix, ponto Weilu ou Changqiang (VG1), desenhando um pequeno círculo com o quadril, primeiro para a direita, depois para a frente, depois até a esquerda, para trás, e finalmente relaxando o quadril enquanto o corpo está posicionado na vertical. Reordenar a postura da coluna vertebral para senti-la estendida e com as vértebras alinhadas. Olhar para a frente relaxadamente. À medida em que você relaxa o quadril, abaixar um pouco a posição do cavaleiro flexionando os joelhos para sentar e soprar o ar pela boca. Neste ponto nos encontraremos novamente no início da etapa 3 do exercício.

Os movimentos **5** e **6** são idênticos aos movimentos 3 e 4, mas movendo o tronco na direção oposta (substitua "direita" por "esquerda" e vice-versa na descrição dos passos 3 e 4).

A rotina completa consiste em três rotações alternadas do tronco de cada lado. Assim que a última rotação terminar, o corpo voltará a se encontrar na posição de cavaleiro com as mãos sobre os joelhos. A partir desta posição, mudar o peso do corpo para o pé esquerdo enquanto o joelho direito se estende. Em seguida, aproximar o pé direito do esquerdo deixando uma separação da largura dos ombros entre os dois e com as pontas para a frente. À medida em que o peso do corpo mudar para o pé esquerdo, retirar as mãos dos joelhos e abrir os braços lateralmente colocando as palmas das mãos para cima. Estender completamente as pernas e continuar levantando os braços lateralmente até colocá-los verticalmente em ambos os lados da cabeça com as palmas das mãos viradas uma para a outra. Continuar flexionando os cotovelos e abaixando as mãos, palmas para baixo, ao longo da linha média do corpo, até colocá-los na frente do umbigo com os dedos apontando para dentro separados de cerca de 10cm. Enquanto suas mãos descem, flexionar os joelhos. Deixar as axilas côncavas, formando um círculo com os braços, e olhar para frente relaxadamente.

Pontos-chave

Na postura do cavaleiro, manter o quadril reto sem que as nádegas sobressaiam para trás. Quando o corpo se inclinar para um lado, puxar o pescoço lateralmente na mesma direção. Isso fará com que a coluna se estenda completamente. Girar o corpo e cruzar cada ombro sobre o joelho oposto pouco antes de iniciar cada círculo principal do tronco. Girar o tronco usando as vértebras lombares como eixo, desenhando no ar um círculo completo com o corpo. O movimento do corpo deve ser lento e contínuo. Mantenha a cabeça erguida e alta enquanto seus ombros permanecem relaxados. Quando o pescoço girar, fazê-lo relaxadamente usando o ponto Dazhui (VG14) como um eixo de giro.

Atenção: os idosos, convalescentes ou fracos devem adaptar estritamente esta peça e todos os seus elementos à sua condição física particular.

Erros

1. Tensionar o pescoço durante o giro principal do corpo.
2. Torcer o tronco durante a rotação.
3. Não mobilizar o quadril.
4. Inclinar o corpo excessivamente sobre as pernas.
5. Todos os relacionados à NÃO aplicação dos elementos descritos no "Procedimento" e "Pontos-Chave" do exercício.

Correções

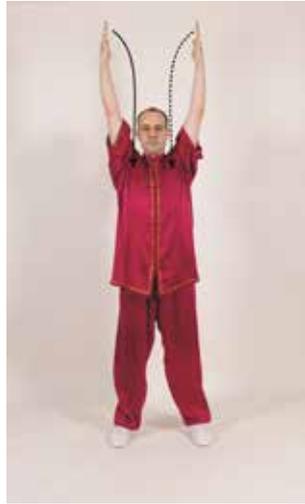
1. Quando se inclina o tronco, tanto para os lados quanto para frente, não puxar a nuca para trás, assim os músculos do pescoço permanecerão relaxados e estendidos.
2. Quando o tronco for direcionado lateralmente para um lado, aumentar a projeção do quadril para o outro lado.
3. Quando o tronco se dirigir para a frente, o quadril se projeta para trás.
4. Durante os giros do tronco de um lado para o outro, mantenha a cabeça em um nível estável de modo que a coluna se mantenha sempre estendida enquanto o tronco oscila em uma circunferência ampla.

Funções e Efeitos

1. Essa rotina estimula muitos canais de energia, porém a atenção primária é colocada em Dumai (Meridiano do Vaso Governador) nas costas, e especialmente na respiração.
2. Dois pontos Dumai são especialmente estimulados nesta peça: Mingmen (VG4), e Dazhui (VG14), ambos relacionados com as energias Yin e Yang do corpo.
3. Os músculos do pescoço e do quadril, ou seja, as extremidades da coluna vertebral, devem ser girados ao finalizar cada giro principal do tronco. Este é um movimento de coordenação do pescoço e do quadril que requer a liberação completa do movimento do tronco e da coluna vertebral, em vez de exercer controle excessivo sobre ele. No quadril, o movimento é chamado de enrolar ou mover a cauda. Trata-se de uma rotina difícil, portanto é vital adaptá-la à condição física pessoal, tanto na amplitude dos movimentos, na força a ser aplicada, quanto no número de repetições a serem realizadas. Controlar a respiração exalando o ar através da boca ao mesmo tempo em que o lado correspondente é comprimido. Isso ajudará a exalar maior quantidade de ar e a eliminar o Fogo do Coração através dos pulmões.







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

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

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



Professor Miguel Martín
Contato info@daoyin.es



www.daoyin.es
www.qigongformacion.com

