



# Daojia 道家

Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Ano V nº 15

Deuses da Diáspora  
Chinesa

Protocolos Clássicos da  
Acupuntura - Canções,  
Versos e Odes

Circulação Energética  
e Libidinal (Parte 2)

5 Elementos ou  
Movimentos ?  
Uma definição  
necessária

O Que é o Daoismo?

O Princípio Imutável e o  
Wúwéi em Liezi e Laozi

Qigong Baduanjin -  
Sexta Sequência

Os Vários  
Tipos de

Qi 氣

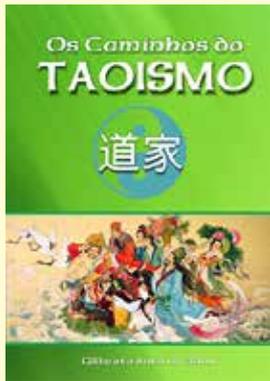


## Jornada para o Oeste

### O grande épico chinês

# 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>

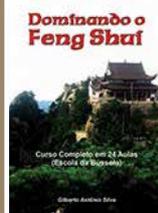


95 páginas

## 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>

## Um Tesouro Precioso



Na montagem dessa edição tive que procurar uma referência em edições anteriores para inserir em um artigo e fui obrigado a rever todas as nossas publicações. O resultado foi espantoso.

A revista Daojia, em sua totalidade nesses cinco anos de publicação, trouxe dezenas de artigos do mais alto nível e de todas as áreas imagináveis do Taoísmo e de suas artes. Um tesouro que não pode ser medido, a não ser em função do que os próprios leitores afirmam – nossa publicação é hoje, indiscutivelmente, a principal referência em Taoísmo no Brasil e em outros países que falam o português. Nosso correspondente no Sudeste Asiático, Victor Yue, lamentou certa vez que não exista uma publicação desse porte em sua região, especialmente na área da Malásia e Cingapura. Não pode existir reconhecimento maior.

Contando com essa edição, ultrapassamos a marca de 600 páginas publicadas, perfazendo uma das maiores coleções de artigos sobre Taoísmo. Um material que ainda será incrementado nos próximos anos, já que o Tao ainda não decretou seu encerramento. Ao contrário, nosso rol de colaboradores se expande a cada edição, bem como o número de leitores. Perdemos completamente o controle do número de downloads (a primeira edição teve mais de 12.000) porque com o crescimento da revista e sua maior visibilidade as pessoas estão compartilhando entre elas e dentro de grupos, tornando impossível o rastreio. Nosso feedback direto sobre a publicação ainda é menor do que eu gostaria, mas é visível que seu conteúdo tem causado impacto nos interessados em cultura chinesa e em Taoísmo. Seguiremos assim nosso Caminho, sempre em frente, expandindo e levando até as pessoas a sabedoria insondável do Taoísmo e os benefícios de suas técnicas.

Tenho que acrescentar um comentário nesse editorial sobre a abertura do primeiro curso de graduação em nível superior ligado à Medicina Chinesa, devidamente autorizado pelo MEC. Trata-se do curso de Fitoterapia da Faculdade Ebramec, que sempre se destaca pela sua iniciativa e pelo arrojo e dedicação de seu Diretor, o Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho. Esse curso, que já nasce com nota máxima pelo MEC, é o embrião de um novo tempo na Medicina Chinesa no Brasil. Acompanharemos atentamente esse crescimento, pela saúde de todos os brasileiros.

Leiam e compartilhem nossa publicação, enviando seu comentário ou sugestão para o email [revista@taoismo.org](mailto:revista@taoismo.org). Queremos sua opinião.

Boa leitura, saúde e longevidade!

*Gilberto Antonio Silva*

Editor

### Sumário

- 08 Deuses da Diáspora Chinesa**
- 12 Protocolos Clássicos da Acupuntura - Canções, Versos e Odes**
- 16 A Jornada para Oeste**
- 22 Circulação Energética e Libidinal (Parte 2)**
- 26 O Que é o Daoísmo?**
- 30 Os Vários Tipos de Qi**
- 34 5 Elementos ou Movimentos? Uma definição necessária.**
- 38 O Princípio Imutável e o Wúwéi em Liezi e Laozi**
- 44 Qigong Baduanjin - Sexta Sequência**



**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 15 Jul/Ago/Set 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.

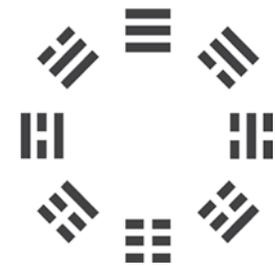
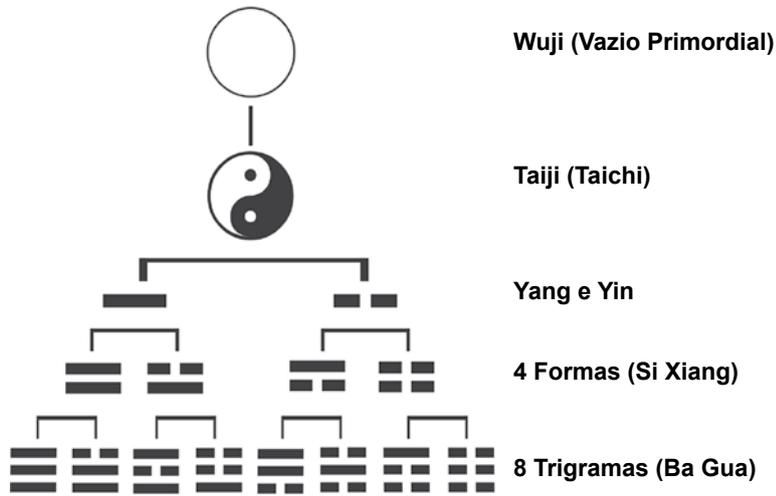
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

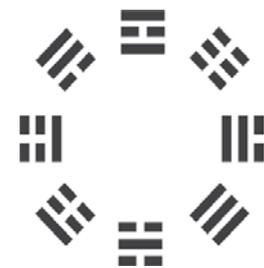
# Fundamentos

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)

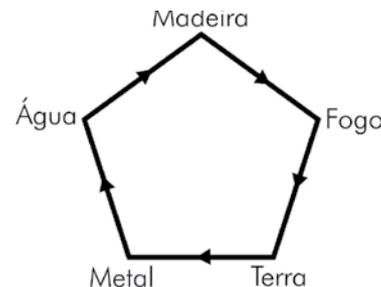


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### 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.

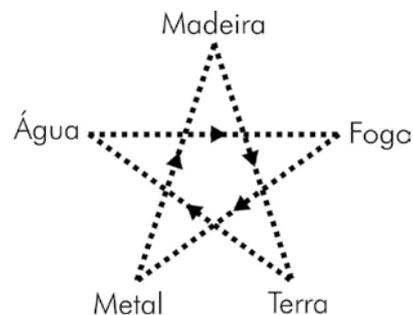
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



### 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



# Sai a primeira edição de 2020 do Macau Journal of Chinese Medicine

Primeira edição de 2020 do Macau Journal of Chinese Medicine, publicação que tem apoio da Fundação Macau, com artigos em chinês e seis trabalhos em português:

**A ACUPUNTURA E A MOXABUSTÃO NO TRATAMENTO DA TROMBOCITOPENIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA** 針灸治療血小板減少症的經驗報告 - Juliana Bonetti de Carvalho, Ana Paula Maldaun Barreto de Godoy , Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

**BĀ GUÀ E BIORRITMO** 八卦與生物節律 - Lic. Andrés I. Nieva y Dr. A. Javier Alvarez

**ACUPUNTURA DIGITAL TRIGRAMAS CHINESES NOS EFEITOS COLATERAIS DA QUIMIOTERAPIA** - Adalbêrt Ribeiro, Eloneide Ferreira Marques

**USO COMBINANDO DE TÉCNICAS DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA E AROMATERAPIA CLÍNICA NO TRATAMENTO DE QUEIMADURAS DE 20 GRAU NO DORSO DA MÃO, DEDOS E PUNHO: RELATO DE DOIS CASOS CLÍNICOS** - Janice Cristina Moreira Nishi, Michele Porto Nischida, Ephraim Ferreira Medeiros

**EFEITOS DA BETERRABA NO VAZIO DE SANGUE** - Filipa Marçal de Azevedo , Marco Vieira, Henrique Augusto , Pascoal Amaral , Ana Varela

**APLICAÇÃO DO PONTO HÒU XI (ID 3) NO TRATAMENTO DA CERVICALGIA** - Alexandre Secretin, Marco Vieira, Ana Varela, Pascoal Amaral.



**Link para Download GRATUITO:**

[http://ceata.net.br/MACAU\\_JOURNAL\\_2020\\_1.pdf](http://ceata.net.br/MACAU_JOURNAL_2020_1.pdf)

## Faculdade Ebramec lança graduação em nível superior em Fitoterapia Chinesa

A necessidade de cursos superiores de graduação em Medicina Chinesa sempre foi uma constatação de todos que atuam na área. Existem muitos empecilhos a esta empreitada, baseados especialmente em falácias conceituais, especialmente a resistência do corpo médico ocidental que se arvora como único qualificado na promoção da saúde da população.

Nesse momento a Faculdade Ebramec sai na frente com sua graduação em Fitoterapia chinesa, a primeira do Brasil. Mais um avanço significativo na promoção e consolidação da Medicina Chinesa no Brasil, fruto da dedicação constante do Dr. Reginaldo de Carvalho Silva Filho, Phd, Diretor da instituição e também membro do Conselho Editorial de nossa revista.

Devidamente autorizado pelo MEC (com nota 5, a mais alta possível), o curso terá 2.400 horas de carga horária administrada em 3 anos, sendo divididas em Conteúdos Teórico-Práticos - 1880 horas + Prática Clínica - 240 horas + Atividades Complementares - 40 horas + Atividades Acadêmicas de Extensão - 240 horas.



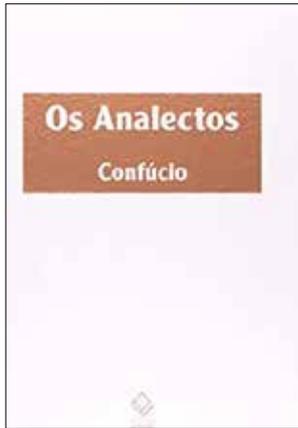
Com programa baseado nas recomendações da WFCMS – Federação Mundial de Sociedades em Medicina Chinesa e ensinando fórmulas que seguem fielmente o padrão internacional, com destaque para aquelas de maior importância clínica, histórica e prática, a iniciativa tem tudo para ser um gigantesco marco na Medicina Chinesa em terras brasileiras.

O processo seletivo já está aberto. Conheça o curso e divulgue em suas redes sociais.

**Link para o curso:**

<https://ebramec.edu.br/curso/fitoterapia-processo-seletivo/>

## Livros



Compre agora:

<https://amzn.to/3jO1n1u>

### **Os Analectos (Capa Dura)**

- Giorgio Sinedino (Trad.)

Esta edição de Os Analectos procura resgatar o pensamento original de Confúcio, (551 e 479 a.C.), que ainda hoje influencia a sociedade chinesa. Com tal objetivo, a obra foi traduzida, de forma pioneira, diretamente do chinês arcaico para o português, e inclui os clássicos comentários sobre os aforismos. Os comentários que integram esta obra foram cuidadosamente compilados de fontes variadas pelo tradutor, Giorgio Sinedino, adido cultural da Embaixada Brasileira em Pequim, adaptados de modo a facilitar a compreensão pelo leitor contemporâneo.

Páginas: 640 | ISBN: 978-8539302277 | Editora: Unesp



Compre agora:

<https://amzn.to/3oON1C3>

### **O Coração do Mundo- Uma nova história universal a partir da rota da seda: o encontro do oriente com o ocidente**

- Peter Frankopan

“O coração que mudou a história do mundo”, diz Peter Frankopan, pesquisador da Universidade de Oxford e um dos maiores expoentes da historiografia contemporânea, “está nas terras da Eurásia por onde passava a Rota da Seda”. Foi naquela região, composta pelos continentes europeu e asiático, que surgiram os grandes impérios da antiguidade e as grandes religiões de alcance universal. Lá se desenvolveram as maiores batalhas da história: das cruzadas às conquistas de Alexandre; da guerra da Crimeia às duas guerras mundiais. É nessa região que, por mais de cem anos, está sendo travada a grande guerra pelo petróleo que sangra o Oriente Médio. Dominar este coração do mundo era o sonho de Hitler – e de tantos outros conquistadores. Em um livro original e provocativo, Peter Frankopan propõe uma nova visão da história, revela relações inesperadas entre os eventos do passado e nos encoraja a ver os acontecimentos do presente com um olhar diferente.

Páginas: 688 | ISBN: 978-8542217490 | Editora: Crítica



Compre agora:

<https://amzn.to/37VMBDQ>

### **Segredo da Flor de Ouro: Um livro de vida chinês**

- C.G. Jung e Richard Wilhelm

O segredo da flor de ouro é um livro sobre meditação e alquimia chinesa traduzido por Richard Wilhelm e comentado por Carl Jung. Faz referência a uma metáfora na qual cada um de nós é obrigado a despertar, a abrir nossa consciência na direção da Luz. Uma abertura primordial, simbolizada pela flor dourada, um centro de poder no qual tudo circula e transcende. Compara a filosofia taoísta com os conceitos da psicologia analítica da "anima" e "animus", movimento circular, mandala e a desintegração da consciência. Os capítulos da obra discutem, dentre outros temas: Analítica da Anima e Animus, Movimento Circular, Mandala e Desintegração da Consciência

Páginas: 144 | ISBN: 978-8532603821 | Editora: Vozes

# Deuses da Diáspora Chinesa

Por: Victor Yue

Com os chineses de diferentes partes da China indo para várias partes do mundo nos velhos dias, seria interessante tentar conhecer os deuses que eles trouxeram. Olhando apenas para Nanyang (Sudeste Asiático), podem-se ver muitos deuses diferentes em diferentes países, dependendo da região de onde os chineses vieram, e até certo ponto, de cada aldeia e casa. Só em Cingapura podemos ver um bom número de representantes de diferentes províncias ou partes de uma província, como Hokkien, Cantonês (Guangdong 广东), Teochew (Chaozhou 潮州), Hainanês (Hainan 海南), Hakka (Kejia 客家), Hockchew (Fuzhou 福州), HengHwa (Xinghua 兴化) e HockChia (Fuqing 福清). Um templo poderia ser iniciado quando algumas pessoas de uma aldeia se reunissem para orar a seu(s) deus(es). Dependendo do tamanho da comunidade, o templo poderia crescer. Antigamente um templo também era um centro comunitário onde os recém-chegados podiam ir em busca de um lugar para ficar ou procurar emprego.

Para mim, este é apenas o começo da tentativa de rastrear o desenvolvimento de tais templos em Cingapura, especialmente aqueles que poderiam ter sido iniciados por uma família em uma aldeia ou uma pequena comunidade em casa. Os Hokkiens chamam tal atividade como "Kiu Seh" (救世), quando alguém da família é escolhido e instruído por um deus a "salvar o mundo". O escolhido tem que sacrificar a sala de estar de sua família como espaço de consulta à comunidade. É um lugar único onde os membros da comunidade poderiam ir buscar ajuda e conselhos, do médico ao espiritual. Com o passar do tempo, com demanda e apoio, um santuário tão pequeno assim poderia crescer para se tornar um templo oficial. Mas muitos continuariam a funcionar como santuários domésticos, comumente conhecidos pelos locais como *sintua* 神坛 (em Hokkien) ou *shen tan* (em Mandarim). Nos primeiros dias os médiuns espirituais (os escolhidos) provavelmente estavam associados com os deuses que eles trouxeram de casa da China.



Um evento em um antigo templo comunitário baseado em uma casa

Os chineses acreditam que, com o tempo, eles precisariam "reforçar" ou "recarregar" as energias de seu templo com as de seus templos-mãe na China. Quando os movimentos entre a China e Cingapura se tornaram possíveis, muitos membros desses templos fizeram viagens de "peregrinação" de volta aos seus templos-mãe. Alguns demandariam até 200 devotos, muitos dos quais também estavam curiosos para saber mais sobre as raízes de seu templo. Para os nascidos em Cingapura, também seria uma chance de ver a terra de seus antepassados. Nos primeiros dias, quando a situação econômica na China não era tão forte, os contingentes de Cingapura levavam muita atividade econômica para a área dos templos que visitavam. Desde os primeiros dias da abertura da China, grande parte da infraestrutura em Fujian (neste caso) cresceu e melhorou aos trancos e barrancos, do transporte à hospedagem, à alimentação e às compras, com a crescente demanda dos visitantes.



Sacerdotes taoistas locais executando rituais pela delegação visitante

As relações entre os templos de Cingapura e seus templos associados na China desenvolveram-se e cresceram. Cingapurenses (da mesma forma que os outros chineses no Sudeste Asiático) derramaram apoio monetário para ajudar a construir estradas para facilitar o acesso aos templos nas aldeias ou nas montanhas, bem como na reconstrução ou reformas nos templos chineses. Estelas<sup>1</sup> alinhadas fora dos templos mostram doações do exterior, bem como de chineses locais. Da lista de doações de cada templo, pode-se traçar a diáspora dos aldeões que partiram para as terras distantes e voltaram para dar apoio, sendo muitos de gerações posteriores.



Devotos visitando Wudang Shan, a origem de Xuan Tian Shang Di 玄天上帝

Alguns templos em Cingapura começaram a fazer peregrinações anuais aos seus templos-mãe, e enquanto estavam lá visitavam templos associados. Alguns podem viajar mais longe em direção à origem de seus templos-mãe. Por exemplo, os devotos de Xuan Tian Shang Di, depois de visitar seu templo-mãe imediato que poderia estar na aldeia da pessoa que trouxe a adoração para Cingapura, continuariam a peregrinação para Wudang Shan, que dizem ser o lugar original de Xuan Tian Shang Di 玄天上帝.

1 coluna ou placa de pedra em que os antigos faziam inscrições (N.T)



Um de vários templos em Fujian

E assim, da costa sul da China, em Fujian e Guangdong, os templos visitados se moveriam mais para o interior. Com viagens mais modernas, como voos internos, trens (agora trens-bala) e ônibus, grande parte das peregrinações seria conveniente e, portanto, passeios para as áreas circundantes também foram incluídos. Há alguns lugares de visita onde os turistas habituais não seriam capazes de ir.

Como parte da peregrinação os membros do templo visitante iam ao templo-mãe para reunir "fogo de joss<sup>2</sup>" (香火 cinzas de joss<sup>3</sup>) e trazer de volta a Cingapura para "recarregar" as energias nos templos locais. Muitos templos visitantes levaram as efigies de seus deuses (especialmente aquelas trazidas da China nos primeiros dias) junto em suas visitas. Os deuses dos templos de Cingapura também visitaram vários templos. Há alguns templos em Fujian onde se poderia ir para "convidar" o deus (na forma de efigies) a visitar Cingapura. Tais templos geralmente têm muitas efigies e os visitantes poderiam pedir permissão (geralmente através do uso de blocos divinatórios) para perguntar se o deus em particular gostaria de segui-los de volta para Cingapura. Um membro do templo de Cingapura fez o pedido e foi aceito, mas levou um bom par de anos até que o templo voltasse a Fujian para convidar o deus de volta para Cingapura, de uma forma muito grandiosa que incluía uma procissão por todo o caminho do aeroporto de Cingapura até o local de celebração!



Convidando Xuan Tian Shang Di deste templo em Fujian para ir a Cingapura

2 "Joss" é um termo utilizado no Sul da China para "incenso", entre outros significados. Ver matéria especial sobre o incenso em nossa edição #13 (N.T)

3 O vaso onde se coloca o incenso é considerado o centro de força do altar taoista e suas cinzas carregam essa força. (N.T)

Por mais que os templos de Cingapura vão à China visitar os templos-mãe, alguns templos-mãe também começaram a visitar seus templos associados no Sudeste Asiático. Alguns poderiam ser por iniciativa dos templos-mãe da China, enquanto outros através de convites partindo de Cingapura.



Tomando o avião de volta para Cingapura



Uma grande recepção de boas vindas com uma liteira na chegada a Cingapura (2009)

E assim, com a diáspora chinesa humana sendo capaz de voltar para a pátria-mãe, isso também acontece com os deuses desta diáspora.



### Agradecimentos:

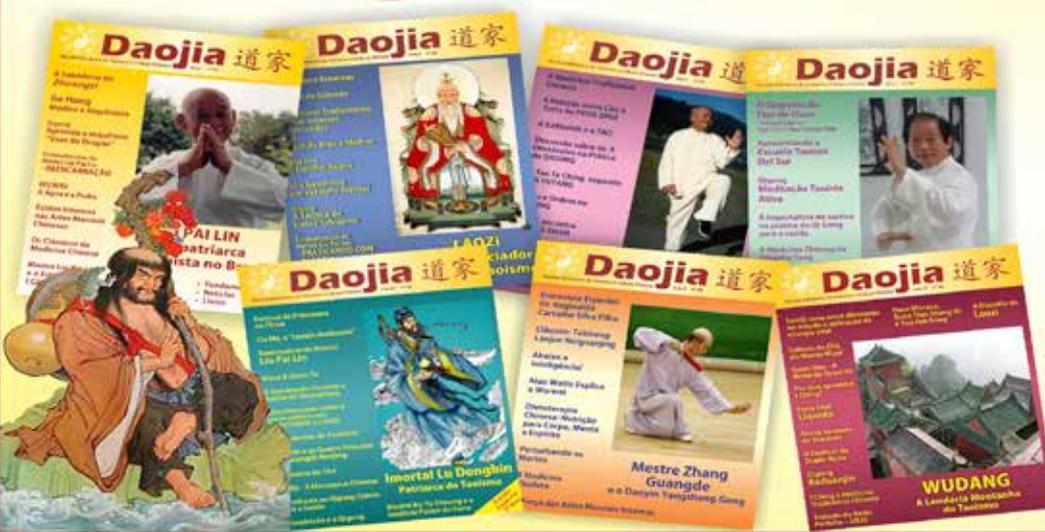
Muitas fotos foram tiradas com permissão de <https://www.facebook.com/huangshibeichengong/> e <https://www.facebook.com/groups/xuanjiangdian>

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

## Anuncie na primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

# Daojia 道家

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



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

Peça mais informações hoje, sem compromisso: [revista@taoismo.org](mailto:revista@taoismo.org)

Teremos prazer em lhe atender



# TAI CHI PAI LIN

## XXII Gestos de Harmonização Energética

ENCONTRO

GRUPO TAI CHI PAI LIN-BA  
APRESENTA

### ENSINAMENTOS DO MESTRE LIU PAI LIN



FOCALIZAÇÃO

ERNANI FRANKLIN

Formação com Grande Mestre Liu Pai Lin  
Universidade Holística Internacional - DF.  
Instrutor e Facilitador / Chi Kung Pai Lin  
Associação Tai Chi Pai Lin - SP

**Encontro para Saúde e Longevidade**

### O Cultivo Taoista do Amor Terapêutico

O Orgasmo Superior e o Melhor Cosmético

06. Dezembro.2020

**Encontro no Espaço de Terapias Holísticas**

*Local: Rua Gonçalves Cezimbra, nº 70 - Pituáçu  
(Ao lado do Centro Espírita Cidade da Luz)*

INFORMAÇÕES E RESERVAS: 71. 3363-5208 / 98255-5995 / 99997-1505  
FALE COM A GENTE: [grupotaichipai.ba@gmail.com](mailto:grupotaichipai.ba@gmail.com)



Oceanauta  
Consultoria Ambiental



# Protocolos Clássicos da Acupuntura

## Canções, Versos e Odes

*Por: Reginaldo de Carvalho Silva Filho*

**D**esde a China antiga, um método importante e bastante comum de se transmitir conhecimentos e de aprender sobre as diferentes teorias e práticas da Medicina Chinesa era através da utilização do aprendizado por memorização de versos, canções, músicas, poemas e odes relacionados com a Acupuntura e demais ramos da Medicina Chinesa.

Infelizmente há um grande preconceito com algumas expressões importantes nesta forma de aprendizado:

- Protocolos
- Memorização

Muitos praticantes e professores de acupuntura citam que protocolos são errados, são como receitas de bolo e jamais podem funcionar em pacientes, jamais deveriam ser solicitados por estudantes e assim por diante.

Outros ainda citam que memorização é prejudicial, o profissional deve compreender e não decorar, pois a memorização seria como uma repetição de sugestões já apresentadas por outros profissionais ou professores.

No entanto, devemos compreender o que remete o protocolo e o que remete esta memorização no processo de aprendizado e poderia ser dito, no processo de qualquer aprendizado. Via de regra iniciamos um aprendizado por meio de memorização e então evoluímos para uma análise, chegando a uma compreensão.

Desta forma, os grandes mestres, estudiosos e autores ao longo da história da Medicina Chinesa deixaram muitos protocolos de acordo com suas vivências e experiências na forma de versos.

Estes versos eram escritos, na grande maioria das vezes, na forma rimada, exatamente para facilitar a transmissão, aprendizado e memorização, por experientes e famosos praticantes da Medicina Chinesa, além de serem muitas vezes revisados, atualizados e ampliados pelas gerações seguintes.

Na maioria das vezes, estes versos eram bastante breves, porém eram escritos com uma linguagem bastante fluída e bela, facilitando o aprendizado para os iniciantes e praticantes da Medicina Chinesa.

Mas o mais importante de tudo é que estes versos apresentavam as mais valiosas experiências clínicas e os mais importantes

conhecimentos teóricos para a boa prática da Medicina Chinesa. Ainda hoje, muitos e muitos experientes praticantes de Medicina Chinesa podem recitar muitos destes versos, além de utilizarem com grande frequência os importantes conhecimentos destes versos como valiosas referências para auxiliar na resolução de difíceis problemas que enfrentam nos atendimentos clínicos diários com seus pacientes ou ainda para ensinar os demais colegas ou alunos que estão buscando por melhorar seu nível teórico e prático.

As informações apresentadas durante todo o livro são bastante simples, à primeira vista, mas requerem uma análise mais detalhada e aprofundada para que o máximo de efeitos possa ser obtido mediante a aplicação das combinações de pontos sugeridas no decorrer dos versos.

Alguns podem ter a impressão de que as sugestões clássicas são apenas sintomáticas, o que não é verdade. Basta uma análise mais criteriosa e uma compreensão mais ampla dos conhecimentos de base da Medicina Chinesa, assim como um bom entendimento das informações de diagnóstico e doenças para perceber as sutis variações apresentadas e que devem ser sempre consideradas pelos praticantes para que a sugestão apresentada possa, de fato, render boas respostas na clínica diária.

Vale ressaltar que nas instituições chinesas de ensino de Medicina Chinesa, muitos destes versos fazem parte do programa regular de ensino de acupuntura, mesmo que a sua memorização não seja mais tão obrigatória para a formação do aluno, mas o seus conhecimentos continuam a ser analisados pelos alunos e aplicados pelos professores.

No decorrer de um livro, "Protocolos Clássicos da Acupuntura em Versos e Odes" publicado pela EBMC – Editora Brasileira de Medicina Chinesa, livro este totalmente dedicado ao tema com breves comentários históricos, apresento diversos versos clássicos vindo de importantes textos na história da Medicina Chinesa, mais especificamente da Acupuntura, buscando traduzi-los de forma que a estrutura rimada, intencionalmente original, fosse mantida, inclusive como uma forma de estimular a memorização por parte dos alunos e praticantes de língua portuguesa.

A tradução apresentada no decorrer da referida obra, como mencionado, prima por manter a estrutura das rimas, mas sem deixar de lado o rigor e clareza que se fazem necessários para um bom

entendimento e para que a informação apresentada possa, de fato, se torna útil para a prática clínica, permitindo que cada praticante possa melhorar a cada dia seus resultados terapêuticos. Uma das canções mais famosas é a “玉龙歌 yù lóng gē Canção do Dragão de Jade” com versos originalmente escritos por Wang Guo Rui (王国瑞 wáng guó ruì) no ano de 1329, durante a Dinastia Yuan.

Esta Canção do Dragão de Jade é, na verdade, uma adaptação, resumo, interpretação, apuramento da Canção compilada por Wang Guo Rui. Esta Canção é um resumo muito interessante de prescrições de combinações de pontos de acupuntura, de acordo com e diretamente relacionados com sinais e sintomas específicos, cobrindo uma vasta gama de alterações.

Como já dito, esta Ode, contém no seu decorrer prescrições de combinações de pontos, apresentando diversos pontos extra, fora dos Canais Principais (Jing Mai), o que dá a ela uma visão mais clássica e antiga da prática da acupuntura, e na última linha da Canção podemos perceber o desejo do autor em enfatizar que as indicações são as melhores e podem ser comprovadas, sem a necessidade de um sorriso malicioso, comparado aqui com uma ridicularização por parte daqueles que não conhecem ou não empregam os pontos extra.

Seguem abaixo algumas estrofes desta canção para que os leitores possam ter uma experiência sobre esta importantíssima forma de transmissão de conhecimentos na Medicina Chinesa, destacadamente no ramo terapêutico da Acupuntura e Moxabustão.

III

补泻分明指下施,  
金针一刺显明医,  
伛者立伸倮者起,  
从此名扬天下知

*bǔ xiè fēn míng zhǐ xià shī, jīn zhēn yī cì xiǎn míng yī,  
yǔ zhě lì shēn lóu zhě qǐ, cóng cǐ míng yáng tiān xià zhī*

A tonificação e a dispersão claramente abaixo do dedo diferenciar. Cada agulha tornará famoso o praticante ao agulhar. O corcunda levantar-se poderá, E a fama do praticante abaixo do Céu se conhecerá.

VII

头项强痛难回顾,  
牙疼并作一般看,  
先向承浆明补泻,  
后针风府实时安

*tóu xiàng qiáng tòng nán huíguò, yá téng bìng zuò yìbān kàn,  
xiān xiàng chéng jiāng míng bǔxiè, hòu zhēn fēng fǔ shíshí ān*

Rigidez da nuca que impossibilita a cabeça virar, Acompanhado de dor de dente se pode observar, Corretamente VC24 (Chengjiang) tonificar e dispersar, Imediatamente depois VG16 (Fengfu) agulhar.

XIX

强痛脊背泻人中,  
挫闪腰酸亦可攻,  
更有委中之一穴,  
腰间诸疾任君攻

*qiáng tòng jǐ bèi xiè rén zhōng, cuò shǎn yāo suān yì kě gōng,  
gèng yǒu wěi zhōng zhīyī xué, yāo jiān zhū jí rèn jūn gōng*

Dor e rigidez da coluna VG26 (Renzhong) dispersar, Dor intensa na região lombar também poderá curar, B40 (Weizhong), este ponto deverá se agregar, As doenças da região lombar se poderá regular. Yang Ji Zhou indica que se tiver vaso arroxeadado na região do B40 (Weizhong) pode-se sangrar.

XX

肾弱腰疼不可当,  
施为行止甚非常,  
若知肾俞二穴处,  
艾火频加体自康

*shèn ruò yāo téng bùkě dāng, shī wéi xíng zhǐ shén fēicháng,  
ruò zhī shèn yú èr xué chù, ài huǒ pín jiā tǐ zì kāng*

Lombalgia por fraqueza do Rim que não deixa atuar, Acompanhada de extrema dificuldade para andar, A seleção do B23 (Shenshu) é de se justificar, Moxabustão com frequência poderá sanar.

XXXII

两肘拘挛筋骨连,  
艰难动作欠安然,  
只将曲池针泻动,  
尺泽兼行见圣传

*liǎng zhǒu jū luán jīn gǔ lián, jiānnán dòngzuò qiàn ānrán,  
zhī jiāng qū chí zhēn xiè dòng, chí zé jiān xíng jiàn shèng chuán*

Ossos como grudados e rigidez nos tendões do cotovelo, Com dificuldade para movê-lo e estendê-lo, IG11 (Quchi) em dispersão sempre lembrar, P5 (Chize) de imediato agregar.

LVIII

膏肓二穴治病强,  
此穴原来难度量,  
斯穴禁针多着艾,  
二十一壮亦无妨

*gāo huāng èr xué zhìbìng qiáng, cǐ xué yuánlái nándù liàng,  
sī xué jìn zhēn duō zhāo ài, èrshíyī zhuàng yì wú fāng*

B43 (Gaohuang) doenças graves pode tratar, Este ponto é originalmente difícil de estimular, Especialmente não agulhar, mas sim moxabustão aplicar, Vinte e um cones de moxa devem se queimar.

## LXXXI

穴法深浅在指中,  
治病须臾显妙功,  
劝君要治诸般疾,  
何不当初记玉龙

xué fǎ shēn qiǎn zài zhǐ zhōng, zhì bìng xū yú xiǎn miào gōng,  
quàn jūn yào zhì zhū bān jí, hébù dāng chū jì yù lóng

O agulhamento superficial ou profundo está em manejar os dedos com destreza,

Para tratar as doenças deverá realizar com toda certeza, Deverá tratar tanto o rico como o pobre, sem com riqueza se importar,

Por que não começa pela Canção do Dragão de Jade memorizar?

O estudo detalhado de cada um dos versos, de cada uma das canções ou odes é de extrema importância. O grande problema não está no protocolo, não está na memorização, mas sim na repetição automática e sem raciocínio sobre cada um dos pontos e os motivos para a seleção adequada de cada um deles no tratamento dos pacientes e de suas condições.

Assim como um chef de cozinha deve conhecer muito bem cada um dos ingredientes de uma receita de bolo para conseguir replicar, o profissional da acupuntura deve conhecer muito bem cada um dos pontos, método de estímulo, profundidade, direcionamento, angulação, para conseguir replicar os efeitos terapêuticos descritos nos versos.



## Para saber mais:

Protocolos Clássicos da Acupuntura em Versos e Odes  
Reginaldo de Carvalho Silva Filho  
Editora Brasileira de Medicina Chinesa  
103 pág.

Compre agora:  
<https://amzn.to/32ewkpl>



**Dr. Reginaldo de Carvalho Silva Filho, PhD (China)**  
Diretor Geral da Faculdade EBRAMEC ([www.ebramec.edu.br](http://www.ebramec.edu.br)),  
Doutor em Acupuntura e Moxabustão pela Universidade de Medicina Chinesa de Shandong,  
Pesquisador Chefe da Academia Brasileira de Estudos em Medicina Chinesa - ABREMEC.

## 八段锦

Qigong Ba Duan Jin - Curso Online  
| Os Oito Brocados de Seda |

- Curso com 20 aulas - inclui tudo o que um aluno necessita!
- Certificado digital personalizado de participação no curso (opcional)
- Acesso ON-LINE imediato, completo e ilimitado (textos e downloads)
- Mais de 140 fotos coloridas em alta resolução.
- Explicação técnica detalhada de cada exercício e baseada na Medicina Tradicional Chinesa
- Sequência fotográfica de cada exercício, exposta passo a passo e com linhas de direção de movimentos de mão e pé.

## BÔNUS

- ✓ Links para visualização e download de vídeos da CHQA oficiais de cada exercício (em espanhol).
  - ✓ Vídeo oficial completo da Associação Chinesa de Qigong para Saúde
  - ✓ Arquivos musicais para prática das sequências (inglês, chinês e apenas música).
  - ✓ Link para download do PDF "Guia de Fotos da Sequência BADUANJIN".
- Feito pelo professor Miguel Martín, contém mais de 140 fotos em um PDF de mais de 25 páginas. A sequência é feita passo a passo e contém o linhas de direção de suas mãos e pés para dizer-lhe como mover as mãos e Pés. Use este guia em combinação com as instruções de vídeo e texto para cada Exercício!

**Prof. Miguel Martín** - Diretor da Associação Espanhola de Qigong para a Saúde. Introdutor de Qigong de Saúde na Espanha e primeiro professor espanhol certificado pela CHQA para formação de instrutores (2005). Membro fundador do Conselho Executivo da Federação Internacional de Qigong (IHQF).

€ 19,90

Informações completas e inscrições em nosso site - é só clicar

Em Espanhol!  
Fácil Compreensão!

## Reflexão

### Ser Taoista

Ser taoista é procurar manter o coração tranqüilo e o espírito sereno. É levar uma vida simples e aproveitar cada momento dela. É procurar a harmonia com todas as coisas.

Quem tem isso já é taoista mesmo que nunca tenha lido Laozi. O Taoismo é a filosofia da gente humilde do campo. É um modo de ser, mais do que de pensar.

Costumo dizer a meus alunos que para ser um taoísta não é preciso buscar conhecimento ou habilidades, mas se livrar do que tem. Não é necessário mais, apenas menos. Menos ambição, menos raiva, menos intolerância, menos arrogância, menos estresse emocional, menos maldade.

A pedra bruta quando lapidada se torna preciosa. O bloco de mármore possui obras infinitas de extrema beleza em seu interior e é tarefa do artista liberar essas formas retirando o excesso de pedra. Não se faz um David, de Michelangelo, acrescentando massa à pedra, mas tirando o excesso e polindo o que é essencial.

Quando tirarmos os excessos de nosso ser e polirmos nossa verdadeira essência, brilhará o Tao. É simples assim.

Gilberto António Silva, *Os Caminhos do Taoismo*

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



Professor Miguel Martín

Contato [info@daoyin.es](mailto:info@daoyin.es)



[www.daoyin.es](http://www.daoyin.es)

[www.qigongformacion.com](http://www.qigongformacion.com)

**Taoismo.org**



**Seu site de referência sobre Taoismo e artes taoistas**



# A Jornada para Oeste

Por Gilberto Antônio Silva

**E**xistem épicos que são imortais em todo o mundo e na literatura chinesa isso também acontece. Entre os principais destacamos “Jornada para o Oeste”, uma obra surpreendente e que cativa gerações há 500 anos.

Você talvez nunca tenha ouvido falar deste livro, mas com certeza já conheceu, assistiu ou leu alguma outra obra derivada dessa original. Ele seve como inspiração para livros, mangás, animes, filmes e séries dos mais diversos tipos e de muitos países até hoje. É algo universal e imortal, um grande clássico que você vai passar a conhecer agora.

## O Autor e seus personagens

Como muita coisa na cultura chinesa, a origem correta é incerta, mas acredita-se que “Jornada para o Oeste” (西遊記) seja um romance escrito por Wu Cheng'em durante a Dinastia Ming (1368-1644). É considerada um dos Quatro Clássicos da literatura chinesa, ao lado de “Romance dos Três Reinos”, “À Margem da Água” (também traduzida como “Todos os Homens são Irmãos”) e “Sonhos da Câmara Vermelha”.

O romance se baseia na peregrinação do Monge Xuanzang durante a Dinastia Tang (618-907) para Oeste, em direção à Ásia Central e Índia, com o propósito de trazer exemplares originais dos sutras budistas, textos sagrados com os ensinamentos de

Buda. Esse monge realmente existiu e efetuou a viagem, como mostrado no boxe destacado. A obra utiliza essa realização como fonte de inspiração, acrescentando elementos folclóricos, mitológicos, místicos, budistas e taoistas.

Na obra o monge Tang Sanzang recebe do Buda Gautama a tarefa de trazer os sutras para a China de modo a difundir o verdadeiro Budismo. Para cumprir essa difícil tarefa ele recebe da deusa Guan Yin<sup>1</sup> três protetores que aceitam a tarefa em troca do perdão de seus pecados e da concessão da iluminação espiritual, que se unem à jornada ao longo do caminho. Eles são Sun Wukong, Zhu Bajie and Sha Wujing, além de um príncipe dragão que se torna um cavalo branco para carregar o monge.

**Tang Sanzang** (唐三藏) significa “Tripitaka de Tang”. É um monge budista que deixa a família na infância para se dedicar ao estudo de Buda. Durante a jornada ele é tido como um ser especial e hordas de demônios e monstros querem comê-lo para alcançar a imortalidade. Muitas vezes é chamado apenas de “Tripitaka” nas traduções.



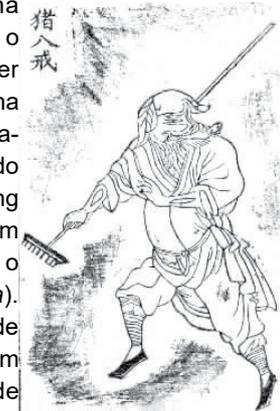
<sup>1</sup> Ver matéria de capa na Daojia nº 06

**Sun Wukong (孫悟空)** é o popular “Rei Macaco”, que acaba roubando a cena do protagonista ao atuar como um dos primeiros super-heróis da literatura.

Em sua infância, ao ver um macaco idoso morrer, decide abandonar tudo em sua tribo para percorrer o mundo em busca do Tao. Depois de muito andar encontra o Grande Mestre de Bodhi (菩提祖師) e aprende diversas habilidades sobrenaturais, como os 72 Métodos de Transformação. Depois de se desentender com o Imperador de Jade, quando fez confusão em um banquete real e derrotou 100.000 soldados celestiais mandados em sua captura, acabou sendo aprisionado em uma montanha pelo monarca celestial, onde ficou preso por 500 anos através de um selo místico. Foi libertado por Tang Sanzang e se tornou seu discípulo e protetor. Sua arma é um bastão mágico, *Ruyi Jingu Bang*, que pode encolher ao tamanho de uma agulha ou crescer em proporções incríveis. Também tem o poder de viajar rapidamente em uma nuvem. Em inglês é chamado apenas de “Monkey” (“Macaco”).



**Zhu Bajie (豬八戒)**, literalmente “Porco das Oito Proibições”, era um Marechal celestial importante até beber demais e assediar a Deusa da Lua, Chang'e, em uma comemoração. Acabou banido para o mundo mortal, onde deveria renascer como humano, mas devido a um erro na Roda das Encarnações tornou-se metade porco metade homem. Foi chamado por Guan Yin para ajudar Tang Sanzang em sua viagem para a Índia, agora com o nome de Zhu Wuneng. Sua arma é o “Ancinho de 9 Dentes” (*jiuchidingpa*). Glutão e muito poderoso, é capaz de realizar 36 Transformações, viajar em nuvens e lutar na água com grande habilidade. Em inglês é chamado de “Piggy” (pig = porco).



**Sha Wujing (沙悟淨)** “Areia Despertada para a Pureza”, completa a equipe. Também um celestial banido para o mundo mortal, renasceu na Terra como um ser grotesco, fazendo morada no Rio das Areias Fluientes, onde aterrorizava a população. Subjugado por Sun Wukong e Zhu Bajie quando o grupo passou pelo local, acabou unindo-se à jornada para o Oeste. Sua arma é um bastão mágico de madeira coberto por fios perolados. Conhece 18 transformações e é um exímio lutador. Não possui muitas características especiais, além de sua tranquilidade e polidez, raramente se envolvendo em brigas e mantendo o grupo unido ao arbitrar desentendimentos entre eles ou com outras pessoas.



Acabou sendo um personagem menor e pouco atuante na saga, apesar de Tang Sanzang sempre procurá-lo para conselhos. Em inglês é chamado de “Sandy” (sand = areia).

Ao final, com a missão cumprida, Sha Wujing se torna um Arhat (quem alcançou o Nirvana); Zhu Bajie se torna um funcionário celestial e é relegado a limpar cada altar em cada templo budista por toda a eternidade (o que significa poder comer todas as oferendas deixadas pelos fiéis); Sun Wukong e Tang Sanzang se tornam Budas.

## A Obra

A saga da busca pelos pergaminhos sagrados se desdobra por 100 capítulos repletos de aventuras, humor, filosofia e espiritualidade. Esses episódios são mais ou menos divididos em quatro partes.

**Capítulos 1-7:** Explora as origens do Rei Macaco e suas aventuras até atingir um nível de poder semelhante aos dos deuses, causar uma rebelião nos céus e ser aprisionado em uma montanha por 500 anos.

**Capítulos 8-12:** Introduce Tripitaka, mostrando sua biografia e os preparos para a jornada. Vendo os desmandos do mundo, Buda pede a Guan Yin que providencie o retorno dos sutras sagrados para as mãos humanas e Tripitaka é escolhido para a tarefa.

**Capítulos 13-99:** esta seção maior trata da viagem propriamente dita e seus vários obstáculos. Batalhas ferozes se desenrolam quando demônios almejam almoçar Tripitaka, que por sua bondade e sabedoria torna imortais aqueles que consumirem sua carne, uma grande oportunidade para demônios e toda sorte de monstros e criaturas malignas. Dentro dessa parte podemos destacar:

Capítulos 13-22 introduzem os companheiros de caminhada de Tripitaka, que se envolvem na aventura ao se depararem com o monge sob os auspícios de Guan Yin, que oferece perdão de seus pecados por fazerem essa nobre tarefa. O primeiro é o “Rei Macaco”, Sun Wukong, logo no capítulo 13. Tang Sanzang o liberta da montanha para participar da peregrinação, mas ele recebe um anel de ouro na cabeça que não pode ser removido, controlado pelo monge através de um mantra secreto e que tem o poder de encolher seu tamanho causando terríveis dores de cabeça ao Macaco. Isso era necessário para controlar a impetuosidade e os laivos de violência do personagem, cujos poderes incríveis só são superados por sua belicosidade e arrogância. No capítulo 19 surge Zhu Bajie e no capítulo 22 Sha Wujing se junta ao grupo. O capítulo 15 introduz Yulong, o filho do Rei Dragão do Mar do Oeste, salvo da execução por Guan Yin e que se torna um cavalo branco, montaria de Tripitaka. Esse personagem quase não possui falas na história.

Capítulos 23-86 consistem em 24 episódios onde enfrentam diferentes monstros e demônios ao longo do caminho, junto com obstáculos geográficos como montanhas de fogo, rios de largura inacreditável e até um reino povoado apenas por mulheres.

No capítulo 87 o grupo chega à fronteira da Índia e até o capítulo 99 eles passam por aventuras e combates no solo indiano. No final, o monge recebe as escrituras do próprio Buda.

O capítulo 100 narra a viagem de regresso até o Reino Tang de forma resumida e a obtenção da recompensa de cada um.

Com tiradas cômicas e muita ação, o romance se tornou um campeão de vendas e é lido até hoje regularmente pelos chineses, tendo estendido seu impacto por todo o Extremo Oriente. Contendo ainda inspirações espirituais, valores como lealdade e resiliência e críticas bem humoradas à burocracia estatal chinesa, essa é uma obra imortal e sempre atual.

## Jornada para Oeste e o Taoísmo

*À medida em que a Natureza do Coração é cultivada, surge o Grande Caminho.*

- Jornada para Oeste, capítulo 1

*Agarre todos os Cinco Elementos e vire-os de cabeça para baixo, e quando você for bem sucedido você pode se tornar um Buda, ou um Imortal.*

- Jornada para Oeste, capítulo 2

A obra mostra características das três principais correntes filosóficas chinesas, chamadas de “Três Joias”: Budismo, Confucionismo e Taoísmo. A ideia de unir essas três tradições de sabedoria em uma única corrente se tornou muito forte a partir da Dinastia Song e moldou o Taoísmo a partir daí. Alguns pesquisadores apontam características especiais no livro que remetem a ensinamentos espirituais e referências internas taoístas, tornando-o uma obra esotérica de referência sobre espiritualidade. Alguns autores chineses creditam o livro ao taoista Qiu Chuji (1148-1227), que seria seu verdadeiro autor<sup>2</sup>. O Taoista Liu Yiming<sup>3</sup> (1734-1821) escreveu elaborados comentários sobre a Jornada para Oeste. Alguns desses comentários:

- O livro conhecido como Jornada para Oeste é sobre o Caminho universal que foi passado de boca a boca, do sábio ao sábio. Chang-chun, o criador da Jornada para Oeste, ousou dizer o que os antigos não se atreveram a dizer, revelando o mecanismo celestial. Então o livro é sobre o que é mais importante. Onde quer que este livro esteja, há espíritos celestiais protegendo-o. Se você vai lê-lo, você deve limpar suas mãos, acender incenso, e lê-lo com sincero respeito. Quando você se sentir cansado, então feche o livro e guarde-o em um lugar seguro. Não seja descuidado. Só aqueles que sabem disso estão prontos para ler Jornada para Oeste.

- A retórica de Jornada para Oeste é bastante semelhante aos mistérios do Zen. A mensagem real transcende completamente as palavras reais do texto.

- Jornada para Oeste é um livro de imortais espiritualistas, não um livro de intelectuais. Os livros de intelectuais falam sobre os caminhos do mundo, parecendo reais, mas realmente falsos; os livros dos imortais espiritualistas falam sobre o caminho celestial, que parece falso, mas na verdade é real.

- É um livro que é permeado através da verdade da unidade dos Três Ensinamentos (Budismo, Taoísmo e Confucionismo). Esta verdade é encontrada no Sutra de Diamante e no Lótus Sutra no Budismo; no Confucionismo é encontrado no *Ho Tu* 河圖 (O Diagrama do Rio Amarelo), no *Lo Shu* 洛書 (O Livro do Rio Lo) e no *I Ching* 易经 (Livro das Mutações); e no Taoísmo é encontrado no *Cantong Qi* 參同契 (A União dos Três) e no *Wuzhen Pian* 悟真篇 (Ensaio Poético sobre as Vitalidades Primárias).

- Este é o mais extraordinário livro taoísta de todos os tempos.

### A Alquimia Interna também aparece no livro:

*Os antigos imortais usaram o termo Pílula Dourada (Elixir) como metáfora da essência da verdadeira consciência, que é fundamentalmente completa e iluminada. Os ignorantes que não sabem disso consideram o elixir dourado como uma poção feita de minerais.*

-- Liu Yiming (Os ensinamentos internos do taoísmo - O Elixir de Ouro)

*Pílulas que podem torná-lo imortal são apenas uma ficção. O Nirvana nunca pode ser vencido por uma mente em desordem.*

- Jornada ao Oeste, Cap. 46

*Meu mestre disse que o elixir está no próprio corpo e é um desperdício de esforço procurá-lo lá fora.*

- Jornada ao Oeste, Cap. 17 (Rei Macaco falando)

### Jornada para o Oeste na cultura popular

A obra serviu como inspiração para várias adaptações no cinema, televisão e desenhos animados, além de videogames. Também peças de teatro e óperas chinesas aproveitaram a história imortal, recontada dezenas de vezes em emissoras de TV asiáticas.



### Dragon Ball

A mais conhecida provavelmente é o anime japonês Dragon Ball, baseado no mangá Dragon Ball (ドラゴンボール Doragon Bōru) criado por Akira Toriyama e publicado entre 1984 e 1995. O desenho produzido pela Toei Animation e lançado em 1986 possui muitas temporadas distribuídas em arcos de história completas e interligadas que vão mostrando o crescimento e as mudanças de habilidades marciais nos personagens. O arco de história que retrata a Jornada para Oeste é A Saga da Busca pelas Esferas

<sup>2</sup> sobre esse patriarca, leia matéria *O Tao encontra Gêngis Khan* em nossa edição nº 03

<sup>3</sup> Mestre Liu Yiming e sua obra são abordados na Daojia nº 04

do Dragão (ドラゴンボール探さがし編 Doragon Bōru Sagashi Hen), na primeira temporada, capítulos 1-23.

Nessa primeira temporada do desenho assistimos à história de Bulma, uma garota cheia de recursos tecnológicos que procura as Esferas do Dragão com ajuda de Son Goku, um menino muito habilidoso nas artes marciais. Bulma é uma interpretação de Tang Sanzang, que realiza uma busca épica por um tesouro precioso, sem medir esforços e sem nunca desistir, enquanto Son Goku é a transcrição japonesa para “Sun Wukong”, mantendo até um rabo no garoto para mostrar sua característica simiesca. Goku possui um bastão mágico que pode crescer indefinidamente e viaja em uma nuvem voadora, tal qual o Rei Macaco. Alguns acreditam que a figura de Tang Sanzang seja representada pelo personagem Kuririn, talvez pelo fato dele ser monge budista, mas é inegável que o eixo da busca é liderado por Bulma. Ao longo do caminho mais duas pessoas se integram ao grupo: o porco Oolong (representação de Zhu Bajie), glutão e mulherengo que possui o poder de se transformar, e o lutador Yamsha (como Sha Wujing), mais calculista e intelectual.



Da esquerda para a direita: Bulma, Puu, Goku, Yamcha e Oolong

## Traduções

Existem poucas traduções dessa obra em línguas ocidentais, geralmente em inglês. Um dos grandes empecilhos é o tamanho do livro. Essas traduções que citaremos ainda podem ser encontradas à venda.

Uma das traduções mais conhecidas para o inglês é *Monkey: A Folk-Tale of China* (1942), de Arthur Waley. Pela extensão da obra original, seu tradutor se preocupou em condensar o relato sem perda da estória, escolhendo 30 capítulos do começo, meio e final e traduzindo-os de modo completo, quase literal. Com isso pode-se entender a história, embora se percam muitos detalhes. Segundo ele próprio, as traduções anteriores buscavam resumir o trabalho eliminando diálogos e cenas, o que ele considerou errado por alterar a obra. Escolhendo alguns capítulos e traduzindo-os completamente (omitindo apenas os poemas) pode-se avaliar a peça literária sem comprometer o texto original. Embora haja muitas críticas ao seu trabalho, sua tradução é a matriz de várias outras em línguas como o espanhol e português.

*Journey to the West* publicado em Beijing em 1955 e com nova edição entre 1982-84 é uma completa tradução em quatro volumes realizada por William John Francis Jenner. Não usa termos técnicos ou acadêmicos e se destina a leitura popular.

*The Journey to the West* (1977–1983), é outra tradução completa em quatro volumes de Anthony C. Yu, que traduziu também os poemas, os quais considera essencial para entender a obra. Essa tradução possui uma longa introdução acadêmica e muitas notas. Em 2006 saiu uma versão resumida desta tradução publicada pela University of Chicago Press sob o título *The Monkey and the Monk*. Em 2012 a editora da Universidade de Chicago lançou uma edição revisada da tradução de Yu em quatro volumes. Além de corrigir ou alterar o texto e converter a romanização para Pinyin, a nova edição atualizou e ampliou as notas explicativas. Existe uma versão em português do resumo, recontada por David Kherdian.

## Para saber mais

### Livros

Existem algumas versões da obra possíveis de serem encontradas na internet, disponibilizadas no Brasil.

**O Macaco Peregrino Ou a Saga ao Ocidente (Português)**- Baseado na versão condensada de Arthur Waley contendo 30 capítulos. [Compre aqui: https://amzn.to/3kyvPKv](https://amzn.to/3kyvPKv)

**The Monkey and the Monk: An Abridgment of The Journey to the West (Inglês)**- Versão resumida de Anthony Yu's a partir de sua tradução integral. Disponível também em formato eBook Kindle. [Compre aqui: https://amzn.to/35Vn2l4](https://amzn.to/35Vn2l4)

**Macaco- Uma Jornada Para o Oeste (Português)** - Uma versão resumida recontada por David Kherdian e traduzida para português, muito acessível (R\$ 22,00 no fechamento dessa edição). [Compre aqui: https://amzn.to/33NmoUq](https://amzn.to/33NmoUq)

### Adaptações disponíveis na Netflix

A plataforma digital de streaming é bastante popular e acessível e possui alguns trabalhos baseados nesta obra disponíveis no fechamento desta edição.

**O Reino Proibido [The Forbidden Kingdom] (2008)**- filme estrelado por Jackie Chan e Jet Li que é baseado na Lenda do Rei Macaco. Muita ação e humor em uma produção de alta qualidade. Jason Tripitikas (Michael Angarano) é um garoto de 17 anos que é fanático por artes marciais. Ele regularmente sonha com o Rei



Macaco (Jet Li), um mestre na arte do kung fu, e frequenta uma loja de penhores em Chinatown, gerenciada por Old Hop (Jackie Chan), à procura de filmes de luta baratos. Um dia ele encontra, no fundo da loja, um bastão com mais de um metro e um macaco gravado, exatamente igual ao usado pelo Rei Macaco em seus sonhos. Old Hop lhe diz que o cajado está na loja desde que seu avô a abriu e que um homem deveria vir comprá-lo para devolvê-lo ao seu dono, o que nunca aconteceu. Por obra do destino, ele sofre um acidente e ao acordar se vê em uma vila na antiga China, juntamente com o bastão que deve ser devolvido ao Rei Macaco.

**A Lenda do Rei Macaco [The Monkey King] (2014)**- filme com os astros Donnie Yen e Chow Yun-Fat. Sun Wukong, o Rei Macaco, é um macaco que nasceu com habilidades mágicas por causa dos poderes fantásticos de uma pedra celestial. Ele se rebela contra os deuses e é aprisionado durante 500 anos, sob uma montanha. Quando seu tempo encarcerado termina, ele parte com um monge, atravessando as terras da Índia, levando o budismo à China.



**A Lenda do Rei Macaco 2 [The Monkey King 2] (2016)**- Releitura da história contada no filme "The Monkey King", que narra a história do Rei Macaco, uma criatura fantástica com poderes mágicos que percorreu terras distantes até chegar à China, trazendo consigo o budismo. A trama agora é narrada por um velho sábio, um monge ocidental que saiu da Europa com destino ao país chinês no século VII. Sem o elenco original, mas que inclui a conhecida atriz Gong Li.



**As Novas Aventuras do Macaco [The New Legends of Monkey] 2018**- Série interessante com duas temporadas disponíveis. Apesar de baseada na obra Jornada para Oeste, seus atores são todos ocidentais e se passa em um país fictício e não na China. A ambientação e o figurino lembram as séries Xena – A Princesa Guerreira e Hércules, tendo sido também filmada na Nova Zelândia como essas outras séries. Para encontrar os sete pergaminhos sagrados e salvar o mundo do mal, uma garota destemida liberta o Rei Macaco -- um deus aprisionado em uma rocha. Diversão garantida, com humor e boas cenas de ação.



### Referências

**Inner Journey to the West**- <http://www.innerjourneytothewest.com/english/en-index.html>

**Journey to the West**- [https://en.wikipedia.org/wiki/Journey\\_to\\_the\\_West](https://en.wikipedia.org/wiki/Journey_to_the_West)

### Dragon Ball –

[https://dragonball.fandom.com/wiki/Dragon\\_Ball\\_\(manga\)#Relation\\_to\\_Journey\\_to\\_the\\_West](https://dragonball.fandom.com/wiki/Dragon_Ball_(manga)#Relation_to_Journey_to_the_West)

Invitation to World Literature - Journey to the West – Getting Started - <https://www.learner.org/series/invitation-to-world-literature/journey-to-the-west/journey-to-the-west-getting-started/>

**The Journey to the West: A Platform for Learning about China Past and Present (Association for Asian Studies)** - <https://www.asianstudies.org/publications/eaar/archives/journey-to-the-west/>

**The Journey to the West Summary** - <https://www.enotes.com/topics/journey-west>

SARAKAEVA, Elina Alievna. **religious interretations of wu chengen’s novel “journey to the West”**. Journal of Frontier Studies. 2019. No 3. Disponível em: <https://cyberleninka.ru/article/n/religious-interretations-of-wu-chengen-s-novel-journey-to-the-west/pdf>



### A Verdadeira Jornada de Xuanzang

A história clássica da Jornada para o Oeste foi baseada em eventos reais. Na vida real, Xuanzang 玄奘 (602 - 664), nascido Chen Hui ou Chen Yi (陈祜), na atual província de Honan, foi um monge no Templo Jingtu no início da Dinastia Tang, na capital Chang'an. Andou por toda a China recolhendo versões dos sutras e se decepcionou com o que encontrou. Motivado pela má qualidade das traduções chinesas das escrituras budistas na época, Xuanzang deixou Chang'an em 629. Ajudado por outros budistas, ele viajou via Gansu e Qinghai para Kumul (Hami), daí seguindo as montanhas Tian Shan para Turfan. Ele então cruzou o que hoje são o Quirguistão, o Uzbequistão e o Afeganistão, em Gandhara, chegando à Índia em 630. Xuanzang viajou pelo subcontinente indiano por treze anos, visitando importantes locais de peregrinação budista incluindo os atuais Paquistão, Índia, Nepal e Bangladesh, e estudando na antiga universidade de Nalanda.

Xuanzang deixou a Índia em 643 e chegou de volta a Chang'an em 646 para uma recepção calorosa do Imperador Taizong de Tang. Juntou-se ao Mosteiro da Ci'en (Mosteiro da Grande Graça Materna), onde liderou a construção do Grande Pagode do Ganso Selvagem, a fim de armazenar as 657 escrituras em sânscrito e ícones que ele havia trazido da Índia. Ele gravou sua jornada no livro *Grandes Registros de Tang das Regiões Ocidentais* (大唐西域記), importante obra histórica sobre geografia e cultura na região. Com o apoio do Imperador, ele estabeleceu um instituto no mosteiro Yuhua Gong (Palácio do Brilho de Jade) dedicado a traduzir para o chinês as escrituras que ele havia trazido e permaneceu nessa árdua tarefa até sua morte. Sua tradução e seu trabalho de comentário o estabeleceram como fundador da Escola Faxiang do Budismo (法相宗). Xuanzang morreu em 7 de março de 664 e o Mosteiro de Xingjiao foi criado em 669 para abrigar suas cinzas.

Sua tradução cuidadosa e correta ajudou a preservar os textos budistas, que só foram resgatados a partir da versão chinesa após o desaparecimento do Budismo na Índia no século XII. Versões como a do importante Sutra do Coração são ainda a referência principal até nossos dias.



Acima: mapa da viagem de Xuanzang  
Abaixo: Grande Pagode do Ganso Selvagem



## 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)



# CIRCULAÇÃO ENERGÉTICA E LIBIDINAL

## [ Parte 2 ]

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

*Por: Ernani Franklin*

### Abordagem Tradicional (Revisão)

Os ensinamentos do Tao sobre os aspectos yin-yang da energia macrocósmica, fogo e água no contexto microcósmico, 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. Nascemos 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.

### 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.

## Parte 2 (Continuação da Parte 1 publicada na edição #14 da Revista Daojia )

(...>>>)

Podemos retrair este fenômeno de dependência até a criança que perdeu sua circulação libidinal, seu sentimento de bem-estar na independência e seu contentamento interior, e que, por sentir seu corpo de maneira agradável, deve tudo esperar do contato com sua mãe. A maioria das mães cujo filho perdeu sua circulação libidinal brinca com esta faculdade de dar ou de não dar, para guardar o poder sobre ele. Usando esta espécie de chantagem, a mãe consegue chegar a fazer com que a criança faça tudo o que ela quer. É preciso compreender bem que a criança que perdeu sua circulação libidinal está num estado de necessidade constante de reencontrá-la e tenta reencontrá-la colocando-se muito junto da mãe, obtendo sua ternura e suas carícias. É a partir desta necessidade, criada a partir da perda da circulação libidinal, que a mãe pode agir de maneira sutil e forte ao mesmo tempo, para levar a criança a uma situação que chamamos de personalidade secundária, cujas características são a dependência para o prazer e o não-contato com o interior do corpo e as emoções. É assim que a criança se torna muito obediente e muito dependente. Surge então nela um sentimento de catástrofe iminente, quer dizer, ela sabe e sente que sua mãe pode lhe retirar a libido e seu amor a qualquer momento: quando bem lhe agrade ou então quando a criança fizer algo que não agrade a mãe. A criança entra então numa situação em que é teleguiada por todos os sinais de aprovação ou desaprovação que possa sentir por parte de sua mãe. No oposto desta situação bloqueada temos a posição da criança que está do outro lado do espelho: a energia do amor, a energia do coração, a energia em todas as células, a energia nas partes genitais, a energia cósmica em todo o corpo, tudo isto é similar e é possível reconhecer este profundo pertencer à natureza. As crianças do outro lado do espelho têm um coração muito sensível e uma grande capacidade de amar. A energia cósmica corre em ondas por todas as células, passa na direção de outra pessoa, e as correntes de energia cósmica da outra pessoa também são recebidas. A perda da circulação libidinal e do sentimento de bem-estar na independência pode ter lugar muito cedo. Ela se deve às “interrupções”.

### O Efeito da Interrupção

A criança está ocupada em se distrair: está inteiramente em seu próprio universo, no centro de sua circulação libidinal, em seu sentimento de independência e isto é um verdadeiro jogo libidinal. A criança está então invadida por um imenso sentimento de alegria, esquece completamente o resto do mundo, está concentrada, absorve em sua brincadeira. Se a mãe aparecer de repente dizendo: “O que é que você está fazendo?”, estas palavras e o tom em que são pronunciadas constituem um verdadeiro choque para a criança aberta; ela cria então um reflexo de sobressalto, a energia se retira para as profundezas do organismo. Este incidente cria uma tensão residual que vem a impedir a circulação libidinal. Cria também um fenômeno de antecipação, ou seja, quando a criança está outra vez absorva numa brincadeira, ela já não poderá se entregar a sua onda libidinal por causa da do choque e do medo de sua repetição. Este choque não aparece só ao nível físico, mas também ao nível da aura e é nisto que consiste o choque maior.

Sobre todas estas questões os pais devem estar muito atentos, pois a criança é bem mais aberta do que nós. Descobri na terapia que os choques na aura podem ser particularmente perigosos. Tentarei explicar este fenômeno: se uma pessoa está tendo relações sexuais especialmente satisfatórias e, subitamente, uma pessoa entra no aposento perturbando as relações, um choque muito sério pode ser registrado.

Da mesma forma quando num grupo, alguém está fazendo um exercício chamado “a medusa” – que é um exercício orgonômico, no qual cada pessoa poderá sentir uma intensa circulação libidinal, cujas vibrações podem tornar-se muito potentes e conduzir até o êxtase – se, em tal situação, uma outra pessoa vem atacar (ou incomodar) a primeira, isto poderá ser realmente terrível e ter consequências nefastas para o conjunto da personalidade e do organismo.

A teoria que desenvolverei agora é desconhecida da maioria dos psicólogos e dos especialistas em criança. Por isto é muito importante divulgá-la junto aos pais a fim de evitar acidentes graves ao nível da energia. Quando um adulto vê uma criança brincar com seus pés e seus dedos no berço pode perguntar-se: ela não se cansa nunca? A resposta é muito simples: quando uma pessoa tem sua circulação libidinal, ela jamais se aborrece porque está realmente na eternidade. É uma espécie de nirvana. A essência da terapia para mim é ajudar os seres a retornarem a este nível de consciência da circulação libidinal (livre e natural). Por outro lado, se uma pessoa está particularmente bloqueada e insensível, ela precisa de intensas estimulações em nível sexual, em nível das perversões, dos livros de terror ou filmes de suspense, com sangue, sexo e violência. A pessoa bloqueada precisa sempre de acontecimentos fortes; mas, quando ela encontra seu ser “tântrico” e libidinal, ela vive as mais extraordinárias aventuras nas coisas mais simples da vida cotidiana. Do outro lado do espelho não estaremos nunca em estado de aborrecimento. Toda a percepção é modificada, as coisas são vistas sob múltiplos ângulos, uns mais maravilhosos que os outros; aparece então o que C.G.Jung chama de sincronicidade, ou seja, a vida vem à pessoa.

Muitas coisas podem parecer ternas, chatas, mortas, para o adulto, mas para a criança que conserva sua circulação libidinal ou para o adulto que a reencontrou, cada coisa é surpreendente. É por isso que o trabalho terapêutico é tão enriquecedor e tão vigorosamente gratificante para o terapeuta quando ele consegue levar o paciente ao reencontro da sua circulação libidinal e a esta percepção das cores e do impacto de cada uma sobre o ser. Lembro de que quando descobri minha própria circulação libidinal, tudo – as cortinas, a janela, o papel de parede pintado – tudo tinha uma característica fora do comum, como se fossem objetos de arte, uma pintura, um quadro. Contudo nada havia mudado, apenas o meu olhar havia mudado, havia reencontrado sua radiância. É interessante notar outra coisa a respeito disso. A criança gosta muito de ter os pais ou algum adulto por perto. O problema neste caso está em que o adultos sempre ficam achando que é preciso dar atenção à criança, ou que necessitam brincar com ela, e esta intromissão interrompe a brincadeira da criança, o mundo mágico de sua circulação libidinal. A criança pode muito bem conservar sua circulação libidinal na presença de um adulto. A vida entre pessoas que têm sua circulação libidinal (normal) é

*muito fácil... Eu poderia compará-la à dos peixes num aquário: os peixes estão incessantemente numa relação positiva entre si e, no entanto, cada um continua a vaguear em sua própria viagem, em seu próprio caminho submarino. Da mesma forma, cada uma das pessoas está em permanente relação com as outras, sem por isto perturbá-las e sem que por isto cada gesto ou ação deva ser interpretado como um “você não gosta de mim”. Wilhelm Reich fala da diferença entre o indivíduo mecânico e o indivíduo vivo. Ele demonstra que o indivíduo mecânico tem muita inveja da radiância do indivíduo bioenergético. Ele chama isto de “O Assassinato de Cristo”. (\*ver anexo)*

(...)

*Gostaria de precisar um ponto: quando a circulação libidinal é destruída, o caráter maravilhoso e mágico da vida desaparece. A felicidade interior, o nirvana interior, são destruídos. Aconteceu no teatro uma excelente apresentação de Alice no País das Maravilhas (obra de Lewis Carroll), e podia-se ver muito bem como, do outro lado do espelho, Alice estava num mundo mágico, misterioso, maravilhoso e como, incessantemente, suas aventuras eram interrompidas por um reflexo de sobressalto, com a mãe gritando: “Alice, está na hora do chá!” Quando a mãe se introduz lentamente no mundo mágico da criança e a ajuda a retornar a um nível de consciência comum para ir comer ou dormir, nenhum problema aparece. Tudo está na maneira de intervir diante da criança, quando ela está no mundo mágico de sua circulação libidinal. Se a voz que chama a criança é dura, rígida e mecânica, o reflexo de sobressalto aparece.*

*É importante, a respeito disto, deixar bem especificado que o mundo mágico da criança não é um mundo irreal ou oposto ao real. No mundo mágico, a pessoa não está fora do mundo; ela está, simplesmente, completamente absorta em sua atividade (fantástica), ela faz corpo com sua atividade.*

(...)

*Quando um indivíduo perde esta capacidade de se absorver de maneira agradável em sua atividade, todo o trabalho se torna uma obrigação, um dever, uma dor. A concentração e a atenção tornam-se então tensões muito fortes e colocam a pessoa num princípio de desprazer. Toda a atividade de brincadeira e todo o trabalho são para a criança atividades profundamente libidinais (prazerosas). Para nós é realmente necessário retornar a nossa libido estando no meio de outras pessoas, amando, fazendo amor, comendo, mexendo, em todas as atividades da nossa existência. Quando gozamos inteiramente da nossa circulação libidinal (energética), sentimo-nos muito mais leves, nenhuma estase (nenhum bloqueio) pode aparecer. Quando a energia realmente circula, estamos fisiologicamente e psicologicamente em boa saúde.*

*Se compararmos a nossa teoria à teoria freudiana, não é preciso crer que preconizamos um abandono do princípio da realidade; bem ao contrário, a realidade é fundamental, mas a realidade é maravilhosa. A pessoa cuja circulação libidinal é total( a circulação energética está harmonizada) tem uma percepção bem maior, bem mais vasta da realidade, uma capacidade de adaptar-se a ela e de responder a ela corporal e psicologicamente de maneira leve, mais flexível, mais harmoniosa.*

(\*) Trecho da pág. 116 do livro “O Assassinato de Cristo” de Wilhelm Reich publicado em 1953.

Os princípios cristãos do «Ama o Teu Próximo como a Ti Mesmo» e «Perdoai aos Vossos Inimigos», que regem todas as grandes ações, mesmo as que ultrapassam os domínios da Igreja Cristã e se identificam com os princípios da vida, da profundidade e da verdade, visam à proteção de Cristo, de Deus, do amor e da genitalidade nos recém-nascidos.

*Já não é tão fácil esconder os que assassinam Cristo em milhões de crianças e adolescentes inocentes que sofrem de frustração genital. O assassino de Cristo foi reconhecido; arrancou-se a máscara de jovialidade e honestidade com que cobria a sua face horrível. A sua estrutura básica, que consiste numa mistura assassina de frustração, inveja e intolerância em relação à Vida viva, de impulsos que visam fustigar, matar a Vida e estragar tudo o que é puro e belo, de faces e membros endurecidos, de mentes cheias de sonhos obscenos, foi cuidadosamente estudada e está a ser revelada ao conhecimento de todos.*

Isto é apenas o começo. O assassinato pode ainda acontecer, e existem ainda muitos esconderijos inacessíveis, mesmo para as armas da razão e do interesse na felicidade das gerações futuras. Assassinatos de Cristo continuarão certamente a ocorrer, e em abundância. Mas a maldição foi efetivamente quebrada. O FIM do assassinato de Cristo está próximo, não sob a forma do Reino de Deus, não como um sonho, mas como a tarefa crucial para gerações de educadores e psiquiatras, médicos e administradores.

Trechos dos parágrafos 10 e 11( pg. 123-128) do cap.3 do livro da fisioterapeuta e psicóloga Gerda Boyesen – “**Entre Psíquê 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*

*Revisão: julho/setembro- 2020*

# 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 <sup>2</sup>

## Diferenciais

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

**A MAIOR ESTRUTURA PARA  
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

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





## O Que é o Daoismo?

Por: Matheus Oliva da Costa

O presente texto<sup>1</sup> busca ser uma síntese da minha pesquisa de mestrado sobre o Daoismo no Brasil. Por isso, optamos por uma linguagem um pouco mais fluída, sem citações acadêmicas, mas preservando as informações e ideias mais técnicas própria de um estudo sistemático universitário. Da mesma forma, aproveitamos para apresentar para o/a leitor/a da Revista Daojia, além da visão geral sobre o Daoismo, mostramos também uma última parte sobre o legado específico do mestre Wu Jyh Cherng no Brasil. Mas, antes de tudo, vamos conceituar o que é o Daoismo/Taoísmo.

O Daoismo, também chamado em português como Taoísmo, pode ser entendido como um conjunto de tradições históricas nativas da China que engloba dimensões filosóficas, religiosas, artísticas e corporais. Na língua chinesa há pelo menos três possibilidades de termos para se referir a esse conjunto de tradições: (1) *Dào jiā* 道家, escola ou família do Dào, referente à dimensão mais filosófica e dos textos da antiguidade; (2) *Dào jiào* 道教, ensinamentos do Dào, que se refere à dimensão propriamente religiosa ou espiritual; e (3) *Dào shù* 道術, artes daoístas (ou artes taoístas), referente a expressões artísticas, corporais ou todo tipo de técnica criada tendo como base os princípios daoístas. Assim, o Daoismo é um todo que conecta diversas expressões, que, por sua vez, compartilham bases comuns.

### Ideias ou visão de mundo daoísta

A principal ideia daoísta é o conceito de *Dào* 道 (mais conhecido

pela grafia “Tao”), que pode ser traduzido como “Caminho”, com “c” maiúsculo, pois não é uma simples “estrada”, mas um princípio que inclui a ideia de um Caminho em que todos estão. Segundo textos dessa tradição o Dào seria fonte de tudo que existe, a mãe de todos os seres, ao mesmo tempo é visto como o Absoluto, por estar em toda nossa realidade e além dela, é existência e “não-existência”. Por isso, mesmo, palavras são insuficientes para expressar este mesmo Caminho ou Absoluto. Essa visão é encontrada no primeiro capítulo da obra mais fundamental dessa tradição, o *Dào dé jīng* 道德經 (Clássico ou Tratado do Caminho e da Virtude), conhecido também pelo nome do autor que lhe é atribuído,

Lǎo Zǐ 老子. Para antigos historiadores chineses o autor dessa obra daoísta fundamental teria vivido aproximadamente entre o século V Antes da Era Comum – AEC, mas há tanto pesquisas que reivindicam ser obra de vários autores que foi editada no séc. II AEC, como há fontes daoístas que afirmam ser um autor muito mais antigo.

Entendemos que o objetivo daoísta é a busca pela integração da vida do praticante com o Dào – o que foi interpretado e desenvolvido de diversas maneiras na história. Quando baseado em Lǎo Zǐ, mas já numa leitura religiosa ou espiritual dele a partir da Dinastia Hàn 漢 (206 AEC-220 da Era Comum, EC), foi pensada como proposta de retorno à nossa fonte original (*Dào*). Baseado em outro texto, o *Zhuāng Zǐ* 莊子 (aproximadamente séc. IV AEC), posteriormente chamado de Clássico Verdadeiro da Flor do Sul (*Nán Huá Zhēnjīng* 南華真經), o objetivo daoísta começou a ser visto também como a nossa harmonização com o Dào ainda nessa vida. Juntando tudo isso, uma leitura espiritual se uniu a uma visão mais naturalista, artística e até mesmo política,

<sup>1</sup> A primeira versão deste texto pode ser encontrada numa versão bilingue (português/inglês) com o nome “Daoism/Daoísmo” no Dicionário Online de Filosofia Intercultural (ODIP: The Online Dictionary of Intercultural Philosophy, 2020), no link <www.Odiphilosophy.com/Daoism>.

fazendo tanto daoístas como outras pessoas inspiradas nessas ideias a buscar organizações sociais e expressões pessoais mais simples e espontâneas, em acordo com a naturalidade própria do Caminho (*Dào*).

Sobre o esse ensinamento de retorno ao *Dào*, entendido como Absoluto, uma série de conceitos foram utilizados ou gerados para ajudar a compreender como acontece esse retorno.

Por exemplo, as ideias dos polos *Yīn* (escuro) e *Yáng* (claro) traz a ideia de opostos complementares presentes em todo o mundo: noite e dia, baixo e alto, perto e longe, frio e quente, material e espiritual, entre outras possibilidades. Todos esses pares complementares são considerados relativos ao seu oposto: enquanto o fogo é *Yáng* em relação à água, o fogo é *Yīn* em relação ao sol. Estes dois conceitos já estão presentes há pelo menos 3 mil anos em partes de textos da antiguidade chinesa, como o *Yì jīng* (Clássico das Mutações, também traduzido como Livro ou Tratado das Mutações).

A partir desses polos toda uma rede de ideias surgiram para explicar as múltiplas transformações e foram cada vez mais usadas pelos daoístas. Há, por um lado, a ideia dos “cinco movimentos” (*Wǔ Xíng* 五行, mais conhecido como “cinco elementos”): madeira, fogo, terra, metal e água. Por outro lado, baseado no Tratado das Mutações, há também a ideia de oito trigramas (*Bā Guà* 八卦): Céu/Criativo, Terra/Abrangência, Trovão/Incitar, Vento/Suavidade, Água/Abismal, Fogo/Aderir, Montanha/Quietude e Lago/Alegria. Essas ideias são frequentemente utilizadas combinadas em artes daoístas. Tudo isso mostra que as coisas, como nós a conhecemos, podem ter diversas formas e transformações, o que, no Céu Posterior, o mundo como vivemos, pode ser desgastante para os seres. Já no Céu Anterior, que está relacionado ao próprio *Dào* como fonte de todas as coisas, não há esses desgastes.

Vivendo nesse mundo onde de polaridades em constantes mudanças, os ensinamentos daoístas indicam a direção da naturalidade como sendo a mais suave para os seres. Se os seres, como eu e você, conseguirem seguir o fluxo das coisas, percebendo estrutura (ou princípio, “*Lǐ* 理”) das transformações, podem então viver mais e melhor. Para isso, nossas ações precisam ser naturais, nosso agir precisa ser um “não-agir” (*Wú wéi* 無爲), ou seja, sem intenções individuais desligadas do Todo, mas, ao contrário, devem estar em acordo com esse Todo, esse Absoluto (*Dào*). Assim, a ideia de espontaneidade (*Zì Rán* 自然) toma a naturalidade e simplicidade como modelo para o nosso comportamento, como pode ser visto já no *Zhuāng Zǐ*. Se conseguir agir assim, você pode se tornar um Sábio ou Santo (*Shèng Rén* 聖人) ou um Imortal ou Ser Iluminado (*Xiānrén* 仙人).

### Formação histórica intercultural do Daoismo

A tradição daoísta tem diversas raízes já na antiguidade da cultura chinesa. Entre as suas fontes materiais que ainda hoje são estudadas historicamente, as fontes mais antigas tem pelo menos 3 mil anos, remetendo à Dinastia Zhōu 周 (1046-256 AEC). Num primeiro momento, as diversas raízes que formaram o Daoísmo incluem vários elementos próprios da cultura chinesa. (1) Redes de práticas “xamânicas” antigas,

tanto dos Mestres das Técnicas, *Fāng shì* 方士, como dos “Xamãs” *Wū* 巫. (2) Escolas de pensamento, como a Escola Agrícola, *Nóng jiā* 農家 e a Escola (Naturalista) do Yin Yang, *Yīn yáng jiā* 陰陽家), tendo diálogos pontuais também com os “estrategistas”, os “legalistas”, a “escola dos nomes” e os “confucianos”. Mais tarde, a partir do final da Dinastia Hàn 漢, no séc. II EC, foram formadas as primeiras comunidades daoístas agora incluindo também: (3) o exemplo dos budistas recém-chegados na China com seu cânon, seus monastérios e suas ideias (como carma, renascimento ou libertação) que eram inéditas para chineses. Muitas dessas primeiras comunidades daoístas na China continuam existindo até hoje, como a tradição dos Mestres Celestiais (também chamada de Ordem Ortodoxa Unitária), as tradições da Suprema Claridade e do Tesouro Numinoso (formadas décadas depois) e a tradição da Completa Perfeição (de mil anos depois).

Essa formação com diversas raízes culturais já mostra toda a riqueza do Daoísmo. No entanto, devido a posturas colonizadoras desde os primeiros missionários cristãos europeus na China desde o séc. XVI há uma tendência “ocidental” e moderna, que brasileiros reproduzem, de ver relevância somente em Lǎo Zǐ e Zhuāng Zǐ, omitindo as demais fontes daoístas produzidas ao longo de milênios. Sabendo que o Daoísmo inclui essas obras, mas tem uma riqueza de expressões maior. Dessa forma, convidamos você, leitor e leitora, para uma maneira mais aberta culturalmente de ver o Daoísmo, considerando os múltiplos legados dessas tradições e da importância das obras de diversos daoístas ao longo do tempo.

Grande parte do que foi produzido por daoístas são textos e tradições orais com ricas cosmologias, bem como também há uma série de práticas que podem incluir objetivos rituais comunitários ou pessoais. Em relação ao primeiro caso, temos uma série de elaborações filosóficas sobre a distinção entre o “*yǒu* 有” ser e o “*wú* 無” não-ser, bastante trabalhada por autores da escola do Estudo do Mistério (*Xuán xué* 玄學, séc. III-IV EC). Baseado no Clássico das Mutações, em Lǎo Zǐ e no Estudo do Mistério, autores como Shào Yōng 邵雍 (1011-1077) estabeleceram teses filosóficas sobre o potencial e o manifestado, ideias que foram a base de práticas oraculares como a “Flor de Ameixeira”. Ou seja, o saber daoísta frequentemente, se não for sempre, une a reflexão com a prática. Esse segundo aspecto, que na verdade é unido ao primeiro aspecto, abarca desde liturgias comunitárias lideradas por sacerdotes, até práticas mais contemplativas como *Nèi dān* 內丹, “Alquimia interna”. A maioria dessas obras está condensada no *Dào zàng* 道藏 Canon daoísta ou são baseadas nesses textos clássicos.

### Daoísmo no mundo e o legado do mestre Chéng no Brasil

Essas obras e conceitos daoístas tiveram um impacto profundo em toda a história chinesa e do Leste asiático nos últimos dois mil anos. Várias expressões visuais, corporais, poéticas e literárias da China têm como referência conceitos filosóficos daoístas. Por exemplo: as poesias de Lǐ Bái 李白 (701-762), as pinturas de Shí Tāo 石濤 (1642–1707), clássicos da literatura como o *Xī yóu jì* 西遊記 (Jornada ao Ocidente, séc. XVI) ou as práticas de *Qì gōng* 氣功 (Exercício com o Sopro vital). Na história de países

influenciados pela cultura chinesa, como Coreia, Japão, Malásia, Tailândia ou Vietnam há exemplos muito parecidos de referências daoístas em suas artes, práticas e filosofias. Da mesma forma, no final do século XX e neste século XXI observamos uma retomada do interesse de filósofos em todo o mundo sobre autores daoístas, especialmente Lǎo Zi e Zhuāng Zi, que tem se mostrado relevantes para pensar questões atuais.

No caso do Brasil, destacamos o mestre daoísta Wu Jyh Cherng (Wǔ Zhì Chéng 武志成), pois ele deixou um importante legado que transformou a maneira como o Daoísmo é compreendido por quem conheceu ele, suas obras e seus discípulos. Partindo de uma família chinesa cujos pais em grande medida já despertaram seu interesse pela cultura daoísta, ele obteve formação como sacerdote (*Dào Shī* 道士) em Taiwan, sua terra natal, a partir dos anos 1980. Ele é o elo que conectou as tradições daoístas da Ordem Ortodoxa Unitária (*Zhèng Yī Pài* 正一派) de Taiwan, em que se formou sacerdote, e da Escola Oeste de Alquimia Interna (*Nèi Dān Xī Pài* 内丹西派) do mestre Mǎ Héyáng (Maa Ho Yang) 馬合陽, em que se tornou mestre de várias artes daoístas. Ou seja, trouxe ao Brasil a linhagem da mais antiga comunidade daoísta (a Ordem Ortodoxa Unitária), que por sua vez é herdeira do legado das raízes daoístas da antiguidade, como de Lǎo Zi, e ao mesmo tempo trouxe tradições alquímicas (Escola Oeste) mais recentes, mas também enraizadas no antigo legado daoísta.

Desde a sua formação o mestre Cherng passou a ensinar um conjunto de ensinamentos teóricos e práticos tradicionais do Daoísmo, muitos deles inéditos no Brasil até aquele momento.

Por exemplo, ensinou a prática da meditação daoísta do “Método de purificação do coração” (*Xīn Zhāi Fǎ* 心齋法) que é feita junto com o estudo da obra “Tratado sobre o Sentar e Esquecer” (*Zuò Wàng Lùn* 坐忘論), uma das várias obras traduzidas pelo mestre Cherng. Ele deixou um legado de ensinamentos e de artes daoístas de vários tipos. A lista de seus ensinamentos é muito longa, e citamos apenas alguns exemplos: o Fēngshuǐ 風水, a Astrologia Daoísta, meditação daoísta, consulta oracular ao Yì jīng, Qì gōng e Tàijí quán, cerimônias daoístas (*Zhāi Jiào Kē Yí* 齋醮科儀), formação de professores nessas artes daoístas, de sacerdotes e também em filosofia daoísta. Tudo isso foi e continua sendo construído junto com uma rede de alunos(as) e amigos(as) brasileiros(as) do mestre Cherng. Essa rede desde então e ainda hoje se concentra, principalmente, na Sociedade Taoísta do Brasil, com sedes nas cidades do Rio de Janeiro e de São Paulo, mas também conta com discípulos presentes em vários locais do Brasil e do mundo.



**Matheus Oliva da Costa:** Doutor em Ciência das Religiões, com mestrado e graduação na mesma área. Graduando em Filosofia e membro da Associação Latino Americana de Filosofia Intercultural – ALAFI. Instrutor de Taiji quan (Taichi Chuan) da Escola do mestre Wu Chaoxiang. Praticante de meditações budistas e daoístas.

# 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>



# DAO DE JING COMPLETO



**Chiu Yi Chih**  
(邱奕智)  
Professor Chinês, Tradutor e Mestre em Fisiologia (USF)

Estudaremos todo o livro Dao De Jing de Laozi (obra fundadora do Taoísmo, traduzida pelo professor e publicada pela Editora Mantra) realizando com o aluno a leitura/comentário/análise de todos os capítulos desde o início até o fim.

As reflexões são feitas a partir dos comentários chineses antigos e atuais e, em particular, levando em consideração tanto as nossas práticas (Tai-Chi, Qi Gong, meditação etc) como as observações pessoais.

Para cada aula são lidos e comentados dois capítulos com o objetivo de mergulharmos e aprofundarmos na compreensão dos princípios do Taoísmo.

Aula personalizada no ZOOM.  
Início de aula com dia/horário a combinar.  
Uma aula por semana

Reserve sua vaga escrevendo para [winnerchiu@gmail.com](mailto:winnerchiu@gmail.com)

# CURSO DE TAOÍSMO: VAZIO PERFEITO



**Chiu Yi Chih**  
(邱奕智)  
Professor Chinês, Tradutor e Mestre em Fisiologia (USF)

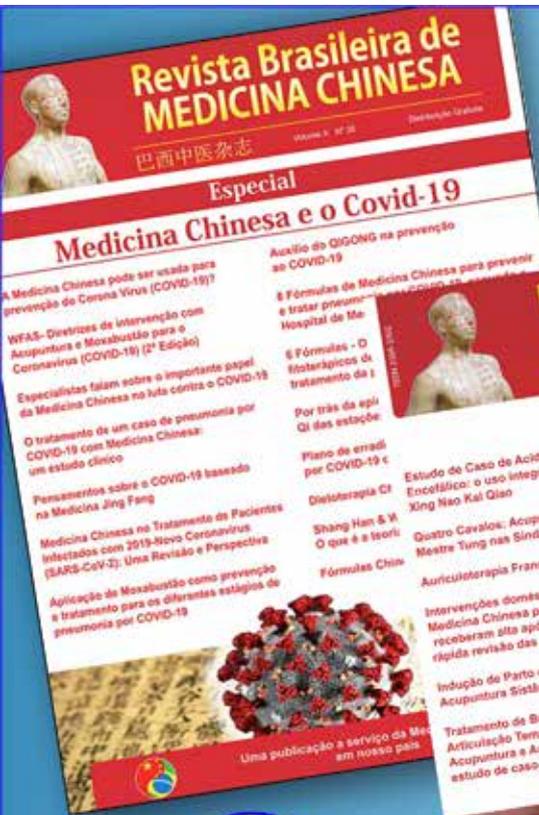
Refletimos e discutimos uma seleção de histórias filosóficas do livro Chong Xu jing (Vazio Perfeito) do mestre taoísta Liezi, um dos principais pensadores do Taoísmo Clássico junto com Laozi e Zhuangzi

Seus ensinamentos importantes são o cultivo da Natureza Originária, a harmonia com o Sopro Vital, a concepção da vida e da morte como fenômenos transitórios, a meditação, e sobretudo, a visão não-dualística presente também nas concepções do Budismo Chan e Zen/budismo

O Vazio Perfeito foi traduzido pelo professor e publicado pela Editora Mantra (2020)

Aula em grupo Google Meet  
Início de aula com dia/horário a combinar.  
Uma aula por semana

Reserve sua vaga escrevendo para [winnerchiu@gmail.com](mailto:winnerchiu@gmail.com)



**Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA**  
巴西中医杂志

**Especial Medicina Chinesa e o Covid-19**

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

Auxílio do QIGONG na prevenção ao COVID-19  
6 Fórmulas de Medicina Chinesa para prevenir e tratar pneumonia por coronavírus em Hospital de Dia  
6 Fórmulas - O fitoterápico de tratamento da I  
Por trás da epi Qi das estações  
Plano de erradicação por COVID-19 c  
Dietoterapia Qi  
Shang Han & Xi O que é a teoria  
Fórmulas Chinesas  
Estudo de Caso de Acidente Vascular Encefálico: o uso integrado da Técnica Xing Nao Kai Qiao  
Quatro Cavalos: Acupuntura do Mestre Tung nas Síndromes Pulmonares  
Auriculoterapia Francesa - O que é?  
Intervenções domésticas de cuidados em Medicina Chinesa para pacientes que receberam alta após COVID-19: Uma rápida revisão das diretrizes chinesas  
Indução de Parto com Acupuntura Sistêmica  
Tratamento de Bruxismo e Disfunção da Articulação Temporomandibular com Acupuntura e Auriculoterapia: estudo de caso

Um estudo de caso do uso de Acupuntura no COVID-19  
Características da língua de pacientes com a doença coronavírus 2019: um estudo transversal retrospectivo  
Identificando tratamentos em potencial da Medicina Chinesa para COVID-19 usando uma abordagem baseada em dados  
Dietoterapia e Fitoterapia para a prevenção do COVID-19: Uma revisão e perspectiva  
Relatos médicos de uma talentosa jovem médica de Medicina Chinesa na luta contra o Covid-19  
Os Manuscritos de Mawangdui

Uma publicação a serviço da Medicina em nosso país

# Revista Brasileira de Medicina Chinesa

- Literatura clássica e estudos de caso
  - Moxabustão
  - Fórmulas fitoterápicas chinesas
  - Estudos clínicos
  - Qigong
  - Filosofia
  - Cultura chinesa
  - Dietoterapia
- e vários outros artigos tradicionais e científicos

A mais importante publicação da área na América Latina

Acesse gratuitamente todas as edições aqui:

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

Leitura Indispensável

# Os Vários Tipos de Qi

Por: João Azevedo

**E**m primeiro lugar, devemos ter em consideração que o Qi não deve ser interpretado como uma energia literal. O Qi deve ser visto como uma existência, uma emanção do Tao que permeia todo o universo. Qi é, em si mesmo, a essência do universo. Deste modo, à semelhança dos clássicos indianos, o conceito de Qi, na Índia Prana, é mais próximo do conceito de vibração. Uma vibração que pela sua ampla gama de manifestações se converte em substâncias distintas. O uso da expressão “energia” quando nos referimos ao Qi tem, por isso, um carácter simbólico, facilitando a comunicação.

Em segundo lugar, não poderia deixar de ser referida a questão da não validação do conceito por parte da ciência. A ciência, pela sua metodologia, apenas valida realidades que possam ser replicáveis por via do método científico. Considerando a atual limitação na validação do Qi, tal invalida, aos olhos da ciência o conceito. Aqui manifesta-se uma falácia, uma vez que a não possibilidade de comprovação, pelo menos no momento presente, em si mesma, não constitui prova de descrédito do fenómeno. É, por isso, um campo em aberto de potencialidade e evolução do conhecimento humano.

Neste sentido, como é referido no *Huang Ti Nei Ching Su Wen* (1975) e suportado pelas palavras do mestre Wu Jyh Cherng (2006) a realidade da existência humana tem início no processo de reprodução (no caso da fecundação) e pela junção de três realidades: o nível físico, energético e a consciência. Assim, fluídos (essências), energias (Qi) e consciência (pai e mãe) participam enquanto elementos constituintes da criação do Homem. De forma mais clara, óvulo e espermatozoide (os referidos fluídos) proporcionam a fecundação, resultando desse primeiro processo a fusão da essência yang masculina do pai e yin feminina da mãe (fusão do Qi, o sopro vital) e conseqüentemente, originando a forma física do embrião.

Assim, esse Qi ancestral é libertado no ato sexual, independentemente de ter resultado fertilização, ou não, do óvulo. Sendo positiva essa fecundação, então, como referido, ambos Qi dos pais se converterá em energia ancestral do embrião. Na impossibilidade de fecundação, quer os fluídos, quer o Qi se dissipam, não havendo por isso lugar a uma união. Este conceito é idêntico ao apresentado por Chuang Tzu, na sua obra homónima. Nesta obra, o mestre refere que a vida humana é uma acumulação de Qi e que a morte é o momento da sua dissipação. Tal referência remete para a ideia de que o Qi não se sustém além do indivíduo

o que, à escala humana, nos permite comparar o Qi a uma bateria: carregada sustenta a vida, descarregada torna-se inoperante e nula para a sua função.

Então, da observação acima efetuada resulta claro que para a existência humana é fundamental a agregação da realidade física à realidade energética.

Considerando-se o estudo do Qi, resulta das fontes referidas que o mesmo se divide por três camadas fundamentais: a energia ancestral, pré-natal e pós-natal. Deste modo, a energia ancestral é aquela que resulta de uma herança de pais para filhos, ou seja, trata-se da energia que os filhos receberam dos seus pais, os pais dos avós, estes últimos dos seus pais e por aí em diante. Nesta sequência encontramos a energia pré-natal, ou seja, o fluxo resultante da relação entre a mãe e o bebé que é uma agregação de energia e de nutrição física, que a mãe recolhe, por sua vez, da alimentação e da respiração. Por fim, a terceira grande camada (pós-natal) diz respeito ao processo energético que acompanha uma pessoa até ao final da sua vida, uma vez que esta retira energia vital da respiração e da alimentação.

A este respeito, refere o mestre Wu Jyh Cherng (2006, p. 13) que existe, citando “certos atos que gastam mais energia pós-natal e menos energia pré-natal e ancestral, como, por exemplo, os afazeres quotidianos: carregar uma sacola, cozinhar ou caminhar. Mas existem, também, atividades que consomem mais energia ancestral e pré-natal, como as intelectuais ou mentais.”

Em *Introducing Daoism*, Kohn (2009, p. 51), refere que, citando “people draw postnatal Qi into the body from air and food, as well as from other people through sexual, emotional, and social interaction. But they also lose Qi through breathing bad air, overburdening their bodies with food and drink, getting involved in negative emotions, or engaging in excessive sexual or social interactions.” Esta afirmação aparenta ir além da abordagem usual, uma vez que afirma que é possível adquirir Qi pós-natal através de interação social e por atividade mental.

Em *Quintessence du Qi Gong*, o mestre Jian Liujun (2000, p. 15), refere que o Qi é, citando “issue de la connaissance intuitive des phénomènes naturels que possédaient les anciens chinois.” O mestre fundamenta que o Qi é a origem do mundo. Trata-se, possivelmente, de uma referência ao texto *Huai Nan Tzu* que apresenta o Qi como a força criativa que deu origem ao universo, e ao texto

*Zhou Yi Xi Ci*, que refere que toda a existência resulta do Qi do céu e da terra. Assim, é esse mesmo Qi que permite alimentar o Qi do sistema Zang Fu e que permite que o organismo funcione.

Como pode o Qi ser experienciado e através de que processos? O Qi pode ser experienciado através de treinamento. Se é verdade que na China se desenvolveram processos como Qi Gong, Tai Chi e outros mecanismos, é igualmente verdade que na Índia com o Prana, ou o Ki no Japão se desenvolveram outras técnicas para resultados similares.

Assim, como havia sido apresentado numa referência anterior, é preciso movimento para incrementar o Qi, porém, o movimento, isoladamente e por si só envolve o consumo de Qi mas poderá não ser motivo suficiente para a sua produção. É por isso que Yang Jwing-Ming (1995), Roger Jahnke (2002), Michael Page (1988), relacionam o Qi não apenas à existência de movimento mas, essencialmente, à coordenação entre movimento, mente e consciência.

Exercícios como o Qi Gong proporcionam mais que o mero exercício físico, tendo um papel de fortalecimento do sistema físico e psíquico, de incremento energético dos órgãos internos, dos órgãos dos sentidos (como sejam os olhos, ouvido, etc.), da componente músculo-esquelética (particularmente de tendões e ligamentos) e até no campo reprodutivo.

Deste modo, de acordo com as fontes, o Qi opera em múltiplas dimensões (física, psíquica, espiritual), por ser a matriz criadora dessas mesmas dimensões. Assim, o Qi, enquanto consequência de uma prática, na verdade, representa o desenvolvimento de um conjunto de ferramentas de construção pessoal, que permitem conectar o indivíduo num princípio de comunhão com a grande via que é o Tao.

Em jeito de conclusão, o Qi é uma experiência que pode ser vivenciada a título próprio, através de uma prática regular. Para tal, como nos refere o mestre Tian Cheng Yang (2003, p. 68) referindo-se à descoberta do Qi através do Qi Gong “hay que tener siempre el corazón (la mente) unido a la respiración hacia el Tan Tien y sentir el Chi, no hace falta pensar en nada.” O Qi e, por consequência, o Qi Gong é um regresso à origem, contribuindo tal mecanismo de forma a “mejorar la salud y perfeccionar la vida”.

Qi

Não é uma força, energia ou substância dos conceitos ocidentais

- É algo que faz parte e é **comum a tudo**
- **Essência do cosmos**, como uma energia/vibração primordial
- Tudo o que existe no universo corresponde a diversos tipos de **vibração energética/frequências** assim como o qi
- **Manipulável** se usado corretamente

Tipologias

**Yuan Qi**



- **Qi original**
- Tem **origem hereditária**, sendo incrementado pelo Jing pós-nascimento
- **Constitui a base da relação yin yang**
- Tem **origem nos rins e difunde-se pelo San Jiao** (triplo aquecedor), sendo que, a sua ação, resulta da **transformação do Jing (essência) em Qi**

**Gu Qi**



- **Qi principal, resultante da alimentação**
- Corresponde ao Qi com **origem no estômago**, que efetua o **trajeto entre o triplo aquecedor (baço)**, difundindo-se para o **aquecedor superior** (coração/pulmões), assimilando-se ao **Qi do ar** (Zong Qi)

**Kong Qi**



- **Qi do ar**
- Tem origem no **ar inspirado nos pulmões** e é recebido por estes
- Combinado com **Gu Qi** forma **Zong Qi**
- **Distribui-se a partir do peito**

**Zong Qi**



- **Qi da inspiração/peito (ascendral)**
- Tem origem e deposita-se no **peito**
- Resulta da **combinação do Kong Qi** (ar) com a ação do **baço que envia Gu Qi** para os pulmões
- Tem como função apoiar a **circulação sanguínea**, garantindo a **função do coração e pulmões**

**Zhen Qi**



- **Verdadeiro Qi (dito normal)**
- Resulta da **ação do Zong Qi** (origem no peito, sendo difundido pelo corpo pela respiração) com o **Yuan Qi**, dessa forma, **nutrindo os órgãos vitais ao ser difundido nos meridianos**
- Possui duas formas: **Ying Qi** e **Wei Qi**

**Ying Qi**



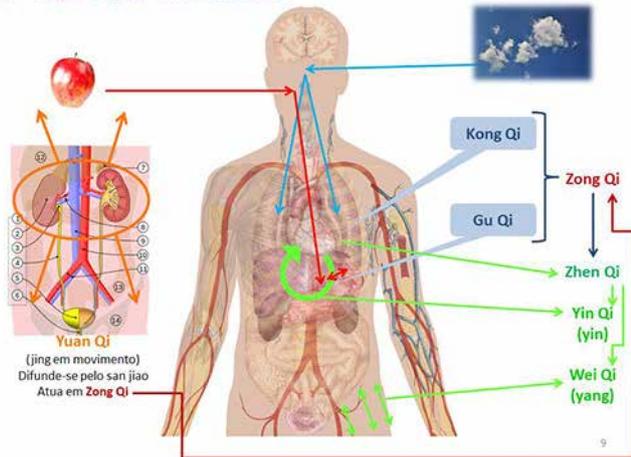
- **Qi que nutre**
- Circula nos meridianos principais e nos vasos sanguíneos, **nutrindo os órgãos e auxiliando na produção de Xue** (sangue) em **ciclos de 2 horas por canal** e ao longo dos **12 canais, no período de 24 horas**
- É o Qi intervencionado em acupuntura

**Wei Qi**



- **Qi defensivo/protetor**
- Tendo origem no **Zhen Qi**, apresenta-se como uma **barreira de controlo**, nomeadamente **contra agentes patogénicos**, promovendo, igualmente **hidratação, aquecimento e regulando a temperatura corporal** (interna e externa)
- É **controlado pelos pulmões**, mas localiza-se na **superfície da pele e músculos**
- Circula em **rotação de 50 ciclos** (25 de dia e 25 de noite) num período de 24 horas

## Qi – Tipologias em Resumo



## Qi – Tipologias em Resumo

Qi adquirido  
resulta de

- Respiração
- Água
- Alimentos
- Processos fisiológicos

Qi ancestral  
resulta de

- Recebido no ato da fecundação
- Funciona como uma bateria, quando termina, cessa a vida
- Perdas de Qi ancestral:
  - homens, quando da ejaculação
  - mulheres, quando do parto

## Bibliografia

- Huang Ti Nei Ching Su Wen (trad. Fernanda Pinto Rodrigues) (1975). O livro de acupuntura do Imperador Amarelo (Nei Ching). Editorial Minerva
- Jian Liujun (2000). Quintessence du Qi Gong Art de santé et de longévité. Éditions Quimétao
- Kohn, L. (2009). Introducing Daoism. JBE Online Books
- Komjathy, L. (2014). Daoism: a Guide for the Perplexed. Bloomsbury Publishing
- Lam Kam Chuen (2002). Chi Kung El camino de la energia. RBA Integral
- Page, M. (1988). The power of Ch'i. The Aquarian Press
- Tian Cheng Yang (2003). Conocer el Taoísmo. Kairós
- Yang, J. M. (1995). La raíz del chi-kung chino: los secretos del entrenamiento Chi Kung. Editorial Mirach.
- Wu Jyh Cherng (2006). Iniciação ao Taoísmo. Vol. 2, Mauad X

## Imagens

- Fogo - <https://search.creativecommons.org/photos/7438d2ee-606c-4296-9db6-d6347180bad0>
- Comida - <https://search.creativecommons.org/photos/ed9edd3b-de7e-4420-b49f-a5a0ac7beb5b>
- Ar - <https://search.creativecommons.org/photos/a0d7028f-34e4-4034-b-806-aff629cf88b9>
- Pulmões - [https://www.freepik.com/free-photo/human-lungs-design\\_870337.htm#page=1&query=lungs&position=17](https://www.freepik.com/free-photo/human-lungs-design_870337.htm#page=1&query=lungs&position=17)
- Meridianos - <https://search.creativecommons.org/photos/2a0ed5b0-559f-44e6-8a0a-0ed41a2dfd1c>

- Agulhas - <https://search.creativecommons.org/photos/a374c6fa-2513-4308-8731-db55887a57d4>
- Sistema imunitário - [https://www.freepik.com/free-vector/immune-system-concept-illustration\\_8918915.htm#page=1&query=body%20immune%20system&position=5](https://www.freepik.com/free-vector/immune-system-concept-illustration_8918915.htm#page=1&query=body%20immune%20system&position=5)
- Maçã - <https://search.creativecommons.org/photos/cd73609a-6bb7-41ea-93e8-5156b91685ff>
- Corpo - [https://commons.wikimedia.org/wiki/Human\\_body\\_diagrams#/media/File:Man\\_shadow\\_with\\_organs.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/Human_body_diagrams#/media/File:Man_shadow_with_organs.png)
- Sistema urinário - [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urinary\\_system.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urinary_system.svg)



**João Azevedo** é fundador da Tao Portugal, um projeto independente de promoção da sabedoria taoísta em Portugal e atua como investigador e divulgador através de palestras, cursos e criação de artigos. Foi introduzido ao taoísmo, no final dos anos 90, pelo mestre Wu Tian Shen da 63ª geração da tradição Zhengyi. Na atualidade é acompanhado pelo mestre Li Liyong (李理永) (Presidente da Comunidade Taoísta Espanhola - Templo da Pureza e do Silêncio, da 15ª geração Xuan Wu Pai de Wudang e 26ª geração da tradição Longmen/Porta do Dragão, escola Quanzhen, discípulo neto do Grão Mestre Sacerdote Tian Cheng Yang (田誠陽)) e participa regularmente em diversas formações da Sociedade Taoísta do Brasil, com os sacerdotes Hamilton Fonseca Filho e Wagner Canalanga. Contato: [taoportugal@gmail.com](mailto:taoportugal@gmail.com) Facebook: [www.facebook.com/tao.portugal](http://www.facebook.com/tao.portugal) Website: [www.taoportugal.wixsite.com/taoportugal](http://www.taoportugal.wixsite.com/taoportugal)

# 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!



# 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.

**Datas: 05, 06, 12, 13, 19, 20, 26 e 27 de novembro de 2020**

**Horário: 19h às 21:30h.**

1. Totalmente ao vivo
2. Estágios online diários em grupo matinal e noturno
3. Vídeos com todos os métodos aprendidos

#### Com tradução do espanhol para o português

4. Após o termino do curso práticas gratuitas em diversos horários.

#### Informações:

**WhatsApp:** +55 11 97018-1890

**Email:** znqgbrasil@yahoo.com

**Facebook:** Zhi Neng Qi Gong Brasil

# 5 Elementos ou Movimentos ? Uma definição necessária

Por: Gilberto Antônio Silva

Existe um conceito fundamental dentro da filosofia chinesa que é o *wǔxíng* (Cinco Movimentos). Seu uso se estende da análise arquitetônica do local (Feng Shui) à Medicina e Artes Marciais. Toda a vasta gama de conhecimentos da China antiga passa pelo conceito de *wǔxíng*. Apesar de toda essa importância, uma polêmica permanece nos meios intelectuais de cultura chinesa: a tradução mais correta seria “Cinco Elementos”, como foi popularizado, ou “Cinco Movimentos”, como é preconizada atualmente? Para dirimir dúvidas sobre essa questão esse artigo irá se debruçar sobre a filosofia grega clássica e a filosofia chinesa, a fim de constituir um paralelo que possa explicar melhor a relação, quando houver, entre as teorias gregas e chinesas. Também veremos a interpretação que o grande expoente da Medicina Chinesa e particularmente da Acupuntura, Giovanni Maciocia, confere à questão em defesa do uso da palavra “elemento”.

Embora desprovido de maior profundidade acadêmica, acreditamos haver penetrado o suficiente nos processos de pensamento das duas culturas para justificar uma conclusão que, se não definitiva pela ausência dessa possibilidade na ciência, que ao menos possa satisfazer a necessidade de esclarecimentos a respeito.

## Os Movimentos Chineses

Os Cinco Movimentos (五行 *wǔxíng*) é uma das bases da filosofia chinesa, particularmente do Taoísmo. É um conceito fundamental dentro das práticas taoístas, estando presente nas artes marciais, medicina, harmonização de ambientes, astrologia e outros. Os Cinco Movimentos são Madeira, Metal, Fogo, Água e Terra.

Movimento	Nomes em Chinês	
Madeira	木	Mù
Fogo	火	Huǒ
Terra	土	Tǔ
Metal	金	Jīn
Água	水	Shuǐ

*Os Cinco Movimentos chineses*

Cada um deles expõe uma maneira do *Qi* (氣 “Energia”) se manifestar, parte de sua natureza intrínseca. O Fogo é um *Qi* que se alastra e é ascendente; a Água é um *Qi* que flui e é descendente; a Terra é um *Qi* estável, equilibrado; o Metal é um *Qi*

agudo, cortante, que se contrai; a Madeira é um *Qi* que cresce e é ascendente. Estas qualidades estão presentes em tudo, em maior ou menor grau. Por isso quase tudo que existe no Universo pode ser classificado dentro de um tipo de movimento, pois o *Qi* não permanece nunca parado. A tabela abaixo é uma pequena amostra desta classificação de coisas materiais ou não.

	MADEIRA	FOGO	TERRA	METAL	ÁGUA
<b>Estação</b>	Primavera	Verão	5ª Estação	Outono	Inverno
<b>Clima</b>	Vento	Calor	Umidade	Secura	Frio
<b>Órgão</b>	Fígado	Coração	Baço	Pulmões	Rins
<b>Viscera</b>	Vesícula Biliar	Intestino Delgado	Estômago	Intestino Grosso	Bexiga
<b>Sentido</b>	Visão	Tato	Paladar	Olfato	Audição
<b>Cor</b>	Verde	Vermelho	Amarelo	Branco	Preto
<b>Cheiro</b>	Rançoso	Queimado	Adocicado	Acre	Pútrido
<b>Emoção</b>	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
<b>Virtude</b>	Bondade	Polidez	Sinceridade	Justiça	Sabedoria

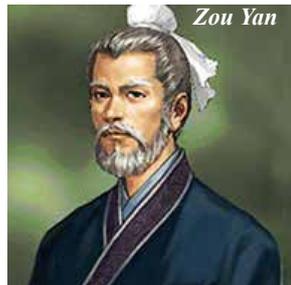
*As correspondências com os Cinco Movimentos*

Como cada objeto material, emoção, sentimento, ação, pode ser compreendido dentro dessa classificação, desenvolveu-se na China uma verdadeira ciência dos Cinco Movimentos. Mesmo antes do século II ou III a.C. já existia a figura do Mestre dos Cinco Movimentos, sábio que conseguia compreender e harmonizar situações políticas, familiares, sociais, militares e de saúde apenas compreendendo e manipulando os Cinco Movimentos envolvidos. A origem dessa teoria é bastante obscura, mas traços dessa ciência já aparecem no *Yi Jing* (易经), o Clássico das Mutações, escrito por volta de 1021 a.C. Uma primeira menção oficial consta em uma seção do Livro dos Documentos ou Livro da História (*Shujing* 書經), creditado ao século XII a.C., embora essa data não seja reconhecida oficialmente. O *Shujing* que conhecemos é atribuído a Confúcio no século VI a.C. Outra seção deste livro, chamada “Grande Norma”, que pesquisadores acreditam haver sido escrito por volta do século III a.C., cita os Cinco Movimentos:

No Grande Norma nos é apresentada uma lista de “nove categorias”. Primeira [entre as categorias] lemos, “é o Wu Hsing. O primeiro [deles] é chamado Água; o segundo, o Fogo; o terceiro, Madeira; o quarto, Metal; o quinto, Solo. [A natureza da] Água é

umedecer e descender; do Fogo, inflamar e ascender; da Madeira, ser torta e direita; do Metal, de ceder e ser modificado; do Solo, para prover a sementeira e a colheita. <sup>1</sup>

O Prof. Fung Yu-Lan vê nessa passagem uma abordagem mais material, sobre as substâncias propriamente ditas, uma forma ainda crua e primitiva de *wūxíng*. Mas perceba que o que se lê não são apenas características físicas e estáticas, mas já há um vislumbre de propriedades dinâmicas: descender, ascender, crescer, moldar e alicerçar. Mostra que elas sempre estiveram presentes nos estudos sobre *wūxíng*.



A história registra, através da obra do historiador Sima Qian (145-85 a.C.), que a primeira menção ao *wūxíng* surgiu no século III a.C., no brilhante trabalho do pensador Zou Yan (305-240 a.C.), patriarca da famosa Escola do Yin-Yang. Sobre o trabalho de Zou Yan ele afirma que foi “o primeiro a examinar objetos pequenos e entender isto para os grandes até ele alcançar o que era sem limite” <sup>2</sup>. Nisso podemos ver claramente um princípio de método científico. O historiador de ciências da China, Joseph Needham (1900-1995), também viu no trabalho de Zou Yan o início da sistematização do *wūxíng* <sup>3</sup>. E é na Escola do Yin-Yang que vemos surgir as teorias mais complexas relacionadas ao *wūxíng*, inclusive os ciclos de Geração e Controle e a inter-relação entre os Cinco Movimentos.

As práticas taoistas se utilizam muito desse fundamento, com a Medicina Chinesa enfatizando os órgãos, vísceras, sentidos, emoção e clima; o Feng Shui enfatizando os movimentos, as direções, as cores e os cheiros; a Filosofia enfatizando as virtudes e as emoções; as artes marciais enfatizando o movimento em si e os órgãos, e assim por diante.

Tudo isso é possível porque cada movimento pode interagir com os demais, segundo duas maneiras principais: o Ciclo de Geração (生 *shēng*) e o Ciclo de Controle (克 *ké*).

**CICLO DE GERAÇÃO**

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

**CICLO DE CONTROLE**

- Madeira controla Terra
- Terra controla Água
- Água controla Fogo
- Fogo controla Metal
- Metal controla Madeira

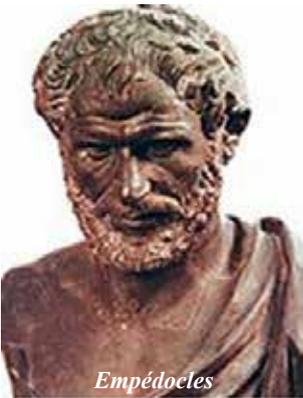
Esses conceitos são fundamentais na Medicina Chinesa. O corpo humano é considerado como tendo cinco órgãos principais e cinco

vísceras associadas. Fisiologicamente vemos que temos cinco conjuntos órgão-víscera que interagem entre eles segundo os padrões dos Cinco Movimentos. Essa interação entre conjuntos e entre o órgão e a víscera de cada um deles é uma das causas da saúde ou da doença.

Também os ciclos funcionam no corpo humano, onde o Fígado (Madeira) pode alimentar o Coração (Fogo) e controlar o Baço/Pâncreas (Terra) e assim por diante. Fatores psicológicos se manifestam através das emoções de cada órgão e métodos terapêuticos chineses muitas vezes se utilizam de cores e sons para retorno ao equilíbrio perdido. Os Cinco Movimentos, portanto, se manifestam como comportamentos energéticos.

**Os Elementos Gregos**

Empédocles de Agrigento (~ 490-430 a.C.) traçou sua obra na sequência de outro monista da Grécia Antiga, Parmênides. Para este monista, tudo no Universo estava aglomerado em um uno completo e imóvel, tudo parte da mesma coisa e o que observamos no mundo sensível não passaria de ilusões do grande Uno. Nessa época, na Grécia, a lógica prevalecia sobre os sentidos de modo que um modelo teórico era aceito mesmo que estivesse em conflito com o percebido no cotidiano. Empédocles apareceu disposto a mudar isso. Como não poderia simplesmente romper a lógica de Parmênides, criou um subterfúgio na figura de um universo coeso, mas formado por combinações de partículas menores, em número de quatro. Essas partículas existiriam no universo uno de Parmênides fundidas sob a forma de uma esfera por meio de uma força que ele denominou “Amor” (*Philia*) e se separariam por meio da força “Ódio” ou “Conflito” (*Neikos*), quando então os elementos se agrupariam para formar todas as coisas. Posteriormente, sob a força do Amor, voltariam a se integrar completamente. Em suas palavras:



Fogo e Água e Terra, e a majestosa altura do Ar; e, separada deles, também o temível Conflito, de peso igual ao de cada um, e, em meio a eles, o Amor, igual em comprimento e largura <sup>4</sup>.

E mais uma coisa te direi. Não há substância que pereça, de nenhuma dentre todas as coisas, nem há para elas a cessação na morte aniquiladora.

São apenas mistura e intercâmbio do que foi misturado. Substância é tão somente o nome a essas coisas dado pelos homens <sup>5</sup>.

Empédocles chamava os quatro componentes fundamentais de tudo o que existe de “Raízes” (ρίζωματα – *rhizomata*), em sua obra Sobre a Natureza. Posteriormente Platão passou a utilizar a palavra “Elemento” (στοιχείαι – *stokheia*). As Quatro Raízes seriam os componentes básicos do universo: Fogo, Ar, Água e Terra.

1 FUNG, 1966 – p.132  
 2 Ibidem, p.135  
 3 NEEDHAM, vol 6, 1956 - p. 44

4 BURNET, 2006 – p.223/frag.17  
 5 Ibidem, p.222/frag.8



Elemento	Nome Grego
FOGO	πῦρ <i>pur</i>
AR	ἀήρ <i>aer</i> <sup>6</sup>
ÁGUA	ὔδωρ <i>hudor</i>
TERRA	γῆ <i>ge</i>

*Os Quatro Elementos de Empédocles*

Tudo o que existe seria composto de proporções determinadas destes quatro elementos. Assim, os ossos seriam formados por duas partes de água, duas de terra e quatro de fogo e o sangue por quantidades iguais de cada elemento.

Posteriormente, Aristóteles (384 – 322 a.C.) se debruçou sobre esse problema e entendeu que elementos fixos não poderiam construir tamanha complexidade de coisas. Ele então acrescentou propriedades a cada um dos elementos e uma direção de movimento em sua obra *Da Geração e Corrupção*.

Mais tarde em seu livro *Sobre o Céu* ele desenvolveu a ideia do Quinto Elemento (chamado posteriormente de “Quintessência”) para ser o elemento fundamental das esferas celestes. Esse elemento era o Éter (αἰθήρ) e formava tudo o que existia da lua para cima. O mundo sub-lunar seria formado pelos Quatro Elementos tradicionais e suas propriedades. O Éter não teria substância como a conhecemos e seu movimento seria circular, como o da abóbada celeste.

Elemento	Propriedades		Direção do Movimento
ÉTER	-----		Circular
FOGO	Quente	Seco	Ascendente
AR	Quente	Úmido	Ascendente
ÁGUA	Fria	Úmida	Descendente
TERRA	Fria	Seca	Descendente

*Os Cinco Elementos de Aristóteles*

Desse modo, os elementos poderiam se transformar uns nos outros. Aristóteles achava isso necessário, pois acreditava que não seria viável a existência de tantas coisas no mundo apenas pela montagem proporcional dos quatro elementos. Dentro dessa concepção, a Água poderia se transformar em Ar se sua propriedade Fria se tornasse Quente. Aí teríamos Quente e Úmido, qualidades do Ar e não da Água. Da mesma forma, se o Ar deixasse de ser Úmido e se tornasse Seco, se transformaria em Fogo (Quente e Seco).

<sup>1</sup> Empédocles originalmente usava o termo “Éter” (αἰθήρ - aither) para designar o elemento “Ar”, para não confundir-lo com o ar atmosférico, ἀήρ (aer) ou ἀτμός (atmos). Posteriormente passou-se a usar “aer”, mesmo, e utilizamos aqui dessa forma. “Éter” acabou por se tornar o 5º elemento de Aristóteles.

A tabela mostrada anteriormente e suas implicações tiveram profunda influência no pensamento ocidental e formaram a base da medicina e da alquimia por toda a Idade Média. Esses conceitos só caíram em desuso na Europa a partir do século XVII.

## Discutindo a Interpretação de Maciocia

Em sua consagrada obra *Os Fundamentos da Medicina Chinesa*, o especialista em Medicina Chinesa Giovanni Maciocia tece uma introdução ao *wǔxíng* defendendo o uso da palavra “elemento” para o caractere *xíng*. Ele inicia explicando o significado de *xíng* como “movimento”, “processo”, “ir” ou “conduta, comportamento”. Mas em seguida acrescenta que, embora a maioria dos autores acredite que traduzir *xíng* por “elemento” esteja incorreto, ele acredita ser apenas parcialmente verdade e que os elementos gregos eram vistos por alguns filósofos gregos como “qualidades dinâmicas da Natureza”. Para isso ele cita diretamente Aristóteles e conclui:

Para Aristóteles, portanto, os quatro elementos se transformam nas quatro qualidades básicas do fenômeno natural, classificados como combinações das quatro qualidades, quente, frio, seco e úmido. Como está evidente na afirmação anteriormente referida, os elementos aristotelianos poderiam até mesmo se transformar uns nos outros e gerar-se mutuamente. Esta interpretação é muito similar à chinesa, na qual os elementos são qualidades da Natureza. <sup>2</sup>

Na verdade, isso é bem mais complicado. Aristóteles buscava uma teoria da formação de todas as coisas e, para isso, fez uma ampla revisão dos conhecimentos anteriores, em particular as ideias de Empédocles sobre os Quatro Elementos, acrescentando outras teorias como do atomista Demócrito (460-370 a.C.). Ele redigiu uma obra inteira, *Da Geração e Corrupção*, trabalhando esse problema segundo seu método analítico característico. É um livro de difícil leitura e interpretação.

A transformação entre os elementos, descrita por Maciocia, possui diversas regras específicas e condições para que ocorra. Alguns elementos são mais dispostos a se transformar que outros e, no final, o novo elemento permanece como um módulo básico da matéria. Já os movimentos chineses são ativos em si mesmos, pois geram e controlam a partir de sua própria essência, o tempo todo.

Enquanto elementos gregos possuem propriedades, os chineses possuem comportamentos bem definidos. Para os gregos Água vira Ar porque muda uma de suas propriedades e se torna outra coisa. Madeira gera Fogo porque alimenta sua característica intrínseca e afeta seu comportamento. Mas a rigor, Madeira não vira Fogo, não se transforma nele. Em Medicina Chinesa dizemos que o Fígado “é Madeira”, o que significa que ele se comporta como a energia Madeira, e não que a Madeira é seu constituinte.

Em seguida Maciocia acrescenta que os Movimentos chineses também não foram sempre dinâmicos, mas que no início e em alguns momentos eram considerados, sim, constituintes básicos da matéria. Mas não é o que vemos nos estudos sobre os primórdios da teoria dos Cinco Movimentos, inclusive os trabalhos citados neste artigo.

Joseph Needham também comentou a passagem do *Shujing*, seção “Grande Norma”, escrita no século III a.C. e já mencionada anteriormente, nestes termos:

Tudo isso sugere que a concepção dos elementos não era tanto um de uma série de cinco tipos de matéria fundamental (partículas não entram em questão), como cinco tipos de processos fundamentais. O pensamento chinês aqui caracteristicamente evita substância e se agarra à relação <sup>3</sup>.

Mais à frente, Needham acrescenta:

Sobre este ponto de vista a Teoria dos Cinco Elementos foi um esforço para alcançar uma classificação provisória das propriedades básicas de coisas materiais, propriedades, quero dizer, que só iriam se manifestar quando eles estivessem passando por mudanças. É muitas vezes apontado, portanto, que o termo ‘elemento’ nunca tenha sido satisfatório para xing, ... como Chhen Meng-Chia disse, os Cinco ‘Elementos’ foram cinco forças poderosas em um sempre fluido movimento cíclico, e não substâncias fundamentais passivas e imóveis <sup>4</sup>.

## Conclusão

Podemos perceber que não existem tantas correspondências entre o sistema grego e o chinês, embora ambos estivessem buscando a mesma coisa: a constituição básica do Universo.

Muitos preconizam na área da cultura oriental que “tanto faz” o modo como pronunciemos um termo oriental ou a tradução que podemos fazer dele, pois o que importa é utilizá-lo adequadamente. Eu discordo veementemente. Acredito que devemos, temos a obrigação, de tentar a todo custo manter uma pronúncia correta, mesmo que seja em homenagem a essas culturas das quais usufruímos, e tentar obter a melhor tradução/versão para os conceitos emitidos. Isso é fundamental para uma correta compreensão do que eles representam e como atuam, e especialmente seu contexto dentro da cultura de origem.

É nítido que a primeira impressão dos ocidentais ao observarem o sistema dos *wǔxíng* foi uma comparação automática com o que já conheciam: os Quatro Elementos tradicionais. Embora não saibamos exatamente quando se deu a primeira menção ao *wǔxíng* por ocidentais, temos que observar que os primeiros contatos mais amplos se deram a partir do século XIV e XV, quando os Quatro Elementos ainda eram parte fundamental do pensamento europeu. Marco Polo esteve na China ainda antes, no século XIII. Portanto era natural que enxergassem a filosofia chinesa dessa forma, principalmente sem um estudo mais detalhado, pois as semelhanças superficiais são abundantes. Mas nem por isso vamos chamar “maçã” de “laranja” porque as duas são frutas, dão em árvores, são redondas e podem ser comidas.

O filósofo Fung Yu-Lan, professor da Universidade Quinghua e da Universidade de Beijing, partilha dessa ideia:

O termo Wu Xing é geralmente traduzido como os Cinco Elementos. Nós não devemos pensar neles como estáticos, no entanto, mas na verdade como cinco forças dinâmicas e intera-

tivas. A palavra chinesa xing significa “agir” ou “fazer”, assim o termo Wu Xing, literalmente traduzido, significaria as Cinco Atividades, ou Cinco Agentes. Eles também são conhecidos como o *Wude*, que significa Cinco Poderes. <sup>5</sup>

Mas sabemos das dificuldades. Needham, ainda nos anos 1950, disse: “No entanto, o termo ‘elemento’ foi usado por tanto tempo para Wu Xing que dificilmente será possível descartá-lo”<sup>6</sup>. Concordo plenamente. Mas não podemos nos deixar abater pela enormidade da tarefa, dada sua importância. Devemos todos partir para uma correta conceituação através de uma tradução mais correta do termo, de forma insistente. Se nossa geração atual fizer isso, as posteriores terão mais contato com o termo correto e assim por diante. É um trabalho árduo, mas que merece ser feito. Maciocia argumenta que “... considerando-se o uso aceitável e difundido desta palavra no mundo da Medicina Chinesa, acredito que sua modificação seria desnecessária e confusa” <sup>7</sup>. Não vejo dessa forma. Acho necessária, dado que altera seu significado básico e a torna mais condizente com a filosofia adotada e todas as técnicas derivadas. E não acho confusa, porque já existem várias traduções utilizadas internacionalmente para *wǔxíng*, como Cinco Fases, Movimentos, Processos, Estágios,... A única que não está razoavelmente condizente com a essência do *wǔxíng* é justamente a palavra “elemento”.

Basta fazermos um esforço coletivo para utilizar a palavra que melhor representa o conceito filosófico e passá-la adiante. O tempo se encarregará do restante. É nosso dever fazer o melhor para honrar a tradição milenar de conhecimento que nos foi passada.

## Bibliografia

- BARNES, Jonathan. *The Complete Works of Aristotle*. Vol I. Princeton: Princeton University Press, 1995
- BURNET, John. *A Aurora da Filosofia Grega*. Rio: Contraponto Editora : Ed. PUC-Rio, 2006
- FUNG, Yu-Lan. *A Short History of Chinese Philosophy*. New York: Macmillan, 1966
- LAI, Karyn L. *An Introduction to Chinese Philosophy*. New York: Cambridge University Press, 2008
- MACIOCIA, Giovanni. *Os Fundamentos da Medicina Chinesa*. São Paulo: Roca, 1996
- NEEDHAM, Joseph. *Science and Civilisation in China*. vol 2. Londres: Cambridge University Press, 1956
- NEEDHAM, Joseph. *Science and Civilisation in China*. vol 6. Londres: Cambridge University Press, 1956



**Gilberto Antônio Silva** - Jornalista, Escritor e Terapeuta Taoista 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](http://www.laoshan.com.br)

3 NEEDHAM, vol 2, 1956 - p. 243

4 NEEDHAM, vol 2, 1956 - p. 244

5 FUNG, 1966 – p. 131

6 NEEDHAM, vol 2, 1956 - p. 244

7 MACIOCIA, 1996 – p. 22

# O Princípio Imutável e o Wúwéi em Liezi e Laozi

Por: Chiu Yi Chih

No seu *Vazio Perfeito*<sup>1</sup>, o pensador taoista Liezi concebe um Princípio de Unidade que rege, ordena e unifica todos os fenômenos do mundo. Esse Princípio conhecido como Princípio do Dao é *imutável, inengendrado, inesgotável e autopoiético*. Imutável porque é capaz de transformar as coisas sem que ele mesmo seja transformado. Por essa razão, ele é considerado por Liezi como sendo o Espírito do Vale ou o próprio Ser do Vazio, cuja bela expressão é o “Espírito do Vale que nunca morre”<sup>2</sup> já mencionado pelo seu mestre Laozi no livro clássico *Dao De Jing*. Assim, o Princípio do Dao ou o Espírito do Vale é, em sua condição originária, a essência da imortalidade e, por essa razão mesma, a essência da imutabilidade. Qual é a implicação fundamental de sua concepção ao sustentar que esse Princípio é imutável?

De acordo com Liezi, podemos observar que todas as coisas do mundo são dotadas de formas<sup>3</sup> e por isso estão submetidas às transformações, mudanças, alterações, ou seja, aos processos de crescimento e deterioração. Entretanto, poderíamos postular algo que nunca seja submetido a tais mudanças? É evidente que qualquer coisa que possua as características da forma, da cor, do sabor e do som estará sujeito a toda espécie de *mutação* (化huà) e, com o desenrolar progressivo das mudanças ao longo do tempo, sofrerá a sua completa aniquilação. Porém, podemos nos perguntar se haverá algo que possa escapar desse processo destrutivo? Com efeito, na hipótese de existir algo que possa escapar disso, ele só poderá fazê-lo se puder ser transcendente a esse processo de mutações sem que seja destruído. Em outras palavras, terá de ser necessariamente imutável e imperecível. Como diz Liezi no início da Primeira Parte do seu *Vazio Perfeito* chamado *Céu Auspicioso*:

*As coisas que são transmutadas jamais escapam da Mutação. Por isso, há sempre a Constante Geração e a Constante Mutação. Os fenômenos do mundo estão a todo instante sendo gerados e transmutados, seguindo a alternância dos Sopros Yin e Yang e das quatro estações, porém somente o Inengendrado permanece uno e idêntico consigo mesmo. Tal como o Imutável jamais se esgota com os seus movimentos infinitos de avanço e retorno, da mesma maneira, o Princípio do Caminho (Dao), em sua unidade,*

*permanece inesgotável. Como diz o livro do Imperador Amarelo: O Espírito do Vale nunca morre. É a Fêmea Misteriosa. A porta da Fêmea Misteriosa é a raiz do Céu e da Terra. Incessante existência. Inesgotável eficácia. Por essa razão, aquilo que gera os seres jamais será gerado e aquilo que transmuta os seres jamais será transmutado.*<sup>4</sup>

生者不能不生，化者不能不化。故常生常化。常生常化者，无时不生，无时不化。阴阳尔，四时尔，不生者疑独，不化者往复。往复，其际不可终；疑独，其道不可穷。《黄帝书》曰：「谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地之根。绵绵若存，用之不勤。」故生物者不生，化物者不化。

É nesse momento que somos levados a pensar na noção taoista de Vida Imortal, cuja essência é representada pelo “Espírito do Vale que nunca morre”. O Espírito do Vale que nunca morre é o próprio Princípio do Dao que transmuta os seres sem ser jamais transmutado. É que na sua imortalidade absoluta essa quintessência resguarda em si a plenitude da vida infinita. Por meio dessa característica de imutabilidade do Espírito do Vale, somos induzidos a contemplar a presentificação da potência do Dao, força latente e infindável que transcende as nomeações, os rótulos, os sentidos e as limitações de nossa compreensão ordinária. Não é por outra razão que Liezi relembra essa imagem incorpórea e transcendente do Espírito do Vale já utilizada por Laozi para simbolizar a imutabilidade, pois o que é imutável só poderá ser espiritual, quintessencial, incorpóreo, informe, o que não implica necessariamente que seja inexistente, fictício ou abstrato. O Espírito do Vale é o Vazio, a saber, a potência incomensurável do Dao. Nesse sentido, se é *Espírito* (神-shén), então é *Informe* ou *Sem-Forma* (无形-wúxíng). Aquilo que não possui forma é o próprio *Vazio* (无-wú) que simbolicamente é representado pelo centro do vale no meio das montanhas. Portanto, o Vazio é o Espírito do Vale, porque é só devido à sua presença que haverá a geração e o crescimento das plantas. Em outras palavras, a existência de cada ser só será possível se houver esse vazio-plenitude-de-potência, esse vazio de incessante existência, imorredouro e gerador de formas vivas. O Vazio não se refere a uma qualidade atribuída ao espaço físico-geográfico e tampouco a uma qualidade meramente abstrata. Trata-se de uma realidade experienciada em dimensão profunda. É por essa razão que esse Vazio não é negativo no sentido de falta e carência. Ao contrário, esse Vazio possui uma

1 Liezi, *Vazio Perfeito*, tradução de Chiu Yi Chih. Editora Mantra, 2020.

2 谷神不死(gǔshénbùsǐ) é a expressão de Laozi no capítulo 6 do *Dao De Jing*. Cf. Laozi, *Dao De Jing*, tradução de Chiu Yi Chih. Editora Mantra, 2017, p.18.

3 有形者(yǒuxíngzhě) é a expressão que significa “o que é possuidor de forma”. Em Liezi, essa expressão se refere à toda forma fenomênica passível de transformação e que, portanto, jamais escapa do processo de degeneração e morte. Veja o livro 《列子讀本》(Lièzǐ dúběn) na tradução para o chinês moderno de Zhuang Wan Shou (2009, p.7).

4 Cf. Liezi, *Vazio Perfeito*, p.11. Minha tradução se baseia no chinês antigo de Liezi e no chinês moderno de Zhuang Wan Shou (莊萬壽). O título em chinês é 《列子讀本》(Lièzǐ dúběn). Taipei: Sanmingshujū, 2009.

eficácia inesgotável<sup>5</sup>, uma concretude de manifestação real que gera, nutre e sustenta a vida. O paradoxal nessa metáfora é que tanto Liezi como Laozi não se referem a uma entidade empírico-material. É por isso que ambos nos dizem que é o *Espírito do Vale*, e não o *Corpo do Vale*, ou simplesmente o *Vale*. O Espírito é a quintessência absoluta e transcendente na sua natureza, e por isso mesmo, ele é o Vazio. Daí ser a máxima indeterminação, a plena ausência de limitações, mas, ao mesmo tempo, a reserva ilimitada de potência. É apenas sob esse modo de ser indeterminado que podemos conceber algo contendo em si a potência de transmutar sem ser abalado pelas transmutações que venha a desencadear no plano das manifestações fenomênicas. Portanto, esse Vazio ou Espírito do Vale é algo que permanece imutável e idêntico na sua condição inabalável, visto que carrega consigo a potência da eficácia vital e transformadora.

Nesse aspecto, Liezi reconhece o caráter de imutabilidade da potência vital que engendra e transforma os fenômenos, mas que de forma alguma é passível de ser modificado por qualquer deterioração. Embora haja mudanças e transitoriedades a todo momento, esse Princípio permanece sempre estável e constante. Embora esteja nesse mundo contingente repleto de impermanências, ele sempre conserva a sua identidade e unidade. No entanto, mesmo sendo imutável, ele nunca interrompe os movimentos múltiplos de sua produtividade dinâmica, as atividades de seu fluxo genésico e criador de transmutações. Daí por que abrindo em si a inesgotável eficácia de geração, ele seja *Inengendrado*<sup>6</sup>, um princípio de potência acima do qual não existe outro princípio, uma vez que é a essência da Vitalidade Absoluta responsável pela manifestação dos diversos seres que nascem e morrem nesse mundo. Trata-se da força do *ilimitado*<sup>7</sup> que possui a potência de fazer vir à existência as diversas formas latentes do mundo imanifesto. É como uma mãe, uma *Fêmea Misteriosa*<sup>8</sup>, uma matriz energética virtual, uma fonte infinita que gera todas as criaturas, sempre onipresente, constante, nutrindo e alimentando todas as instâncias do mundo fenomênico. Por essa razão, Liezi nos diz ainda que é o *Princípio de Autogeração e de Automutação*<sup>9</sup> que tem a potência de gerar a si mesmo sem ser gerado por um outro. Em outras palavras, ele é autopoietico nesse sentido em que cria a si mesmo e aos outros fenômenos sem depender de nenhuma instância alheia. Daí o motivo pelo qual podemos chamá-lo de *Autogerador*, inteiramente autossuficiente, já que como potência absoluta criadora é *independente*, isento de quaisquer determinações de limite, nome e forma.

Ora, o mais paradoxal é que tal Princípio do Dao pode ser considerado tanto *transcendente* como *imanente*. Embora esteja continuamente presente em todas as coisas, ele transcende e escapa às nossas tentativas de defini-lo. Assim, devido ao seu aspecto de transcendência, nunca poderemos esgotar a compreensão de sua essência através de nossos órgãos sensoriais ou de nossa linguagem conceitual. Sendo *independente e indestrutível*<sup>10</sup> na sua

dimensão transcendente, ele é o *Informe*<sup>11</sup> do qual se originaram todas as formas concretas do mundo. Ao escapar de quaisquer limitações formais, esse Dao Informe dificilmente será demarcado pelas categorias mentais de nossa construção intelectual e tampouco poderá ser completamente apreendido pelos nossos sentidos físicos. Isso traz uma implicação filosófica importantíssima para a compreensão da visão taoista.

Em virtude de sua independência e de seu caráter de ser absolutamente ausente de determinação, esse Princípio jamais poderá ser fixado e delimitado por uma forma ou nome particular, e por isso, sua essência mesma consiste em ser uma incógnita *inominável*<sup>12</sup>, uma *Fêmea Misteriosa* que se subtrai a todas as nossas capacidades de mensuração e intelecto. É por isso que ele é o *Vazio*<sup>13</sup>, o *Abismo ancestral de todos os seres*<sup>14</sup>, de cujas profundezas obscuras emerge toda a Existência. Com efeito, o Dao, sendo tão *indistinto e insondável*<sup>15</sup>, parece como se nem existisse no mundo. Apesar de ser o estado informe, a *imagem do não-existente*<sup>16</sup>, onde, *ao confrontá-lo, não vemos seu rosto e, ao segui-lo, não vemos seu dorso*<sup>17</sup>, ainda assim ele tem a potência transcendente de se desdobrar nas inúmeras formas imanentes por meio da sua eficácia inesgotável. Nesse sentido, ele não é apenas o Vazio como também é a Existência de todos os fenômenos. Tanto o Vazio (Transcendência) como a Existência (Imanência) constituem esse mesmo Princípio do Dao. Em outras palavras, o Dao possui essa ambivalência de ser a dimensão imanifesta e virtual da Essência, e a um só tempo, a dimensão manifesta e fenomênica da Existência. Todavia, se quisermos percebê-lo na sua imanência, precisamos nos desprender dos limites fixos de nossa identidade, assim como também dos hábitos e dos condicionamentos de nossa mente. Somente desse modo penetraremos pouco a pouco na vastidão de sua potência ilimitada e contemplaremos o devir imperceptível de sua existência.

Decerto, observamos um fenômeno ambigualmente extraordinário: possuindo uma face invisível e informe, o Dao nunca deixa de revelar também sua face concreta, imanente e visível. Num primeiro momento, ele pode ser o *Caos Primordial onde todos os seres estavam misturados e ainda não tinham sido separados um do outro*.<sup>18</sup> Em sua condição de virtualidade insondável, ele nos parece ser oculto-ausente, pois, *é olhado sem ser visto, escutado sem ser ouvido e tocado sem ser alcançado*<sup>19</sup>. Essa última frase

minha tradução. O professor e filósofo Chen Gu Ying no seu livro de explicação, tradução e comentários ao *Dao De Jing* (YING, 2012, p.160) explica que essa expressão “independente e indestrutível” qualificando a essência do Dao refere-se, do ponto de vista filosófico, ao seu caráter absoluto/transcendente e à natureza de sua incessante existência (道的绝对性和永存性-*dào de jùe duì xìng hé yǒng cún xìng*). Nesse caso, evidenciam-se as semelhanças entre Liezi e Laozi na medida em que ambos concebem o Princípio do Caminho como um Princípio Absoluto de contínua existência, livre de limitações e completamente independente.

11 O Informe concebido por Liezi é a mesma expressão empregada por Laozi: 无形 (*wú xíng*). Veja Zhuang Wan Shou (2009, p.4) para o texto de Liezi e Chiu Yi Chih (2017, p. 106) para o texto de Laozi na expressão: “a grande imagem não possui forma”.

12 Essa caracterização sublinha precisamente o aspecto transcendente do Dao em relação às limitações da linguagem. O *inominável*, ou seja, 无名 (*wú míng*), aparece na expressão “Dao oculto e *inominável*” no capítulo 41 (minha tradução) e também no capítulo 1 do *Dao De Jing* em algumas traduções como as do Mario Sproviero (Editora Hedra).

13 道冲 (*dào chōng*), p. 14 da minha tradução do *Dao De Jing* (cap.4)

14 渊兮似万物之宗 (*yuān xī sì wàn wù zhī zōng*), *idem*, p.14 (cap.4).

15 惟恍惟惚 (*wéi huǎng wéi hū*), *idem*, p. 54 (cap.21)

16 无物之象 (*wú wù zhī xiàng*), *idem*, p. 36 (cap.14).

17 迎之不见其首, 随之不见其后 (*yíng zhī bù jiàn qí shǒu*), *idem*, p.35 (cap.14).

18 浑论者, 言万物相浑论而未相离也 (*hūn lùn zhě, yán wàn wù xiāng hūn lùn ér wèi xiāng lí yě*). Cf. p.13 do *Vazio Perfeito*.

19 Lemos o mesmo trecho 视之不见, 听之不闻, 循之不得 (*shì zhī bù xiàn, tīng zhī bù wén, xún zhī bù dé*) tanto no *Vazio Perfeito* (p.13) como no *Dao De Jing* (p.35).

5 用之不动 (*yòng zhī bù qǐn*). Leia o capítulo 6 do *Dao De Jing* na minha tradução (CHIU, 2017, p.18).

6 Liezi emprega a expressão 不生者 (*bù shēng zhě*) que significa o “Não-gerado”, “Inengendrado”, “Incriado”. Veja pág.10-11 do livro *Vazio Perfeito* na minha tradução (Mantra-2020).

7 不可穷 (*bù kě qióng*). Cf. Veja pág.10-11 do *Vazio Perfeito*.

8 Laozi no capítulo 6 do *Dao De Jing* exprime com a expressão 玄牝 (*xuān pìn*).

9 自生自化 (*zì shēng zì huà*) é a formulação de Liezi.

10 独立不改 (*dù lì bù gǎi*) é a expressão que encontramos no capítulo 25 do *Dao De Jing* de Laozi, quando vemos que o Dao é solitário (independente) e indestrutível. Veja página 62 da

de Liezi é uma citação do início do capítulo 14 do *Dao De Jing* de Laozi, o que só indica que ambos os mestres concordam a respeito da ambivalência ontológica do Princípio do Dao. Ou seja, poderemos apreendê-lo parcialmente com os nossos sentidos sensoriais, mas ainda assim ele continuará elusivo na sua opacidade, irreduzível às nossas tentativas de capturá-lo em toda a sua inteireza. Todavia, ele jamais permanece confinado na sua virtualidade imanifesta, pois, segundo o comentador antigo e filósofo neo-taoista Wang Bi (226-249 d.C.) da Escola do Mistério, embora pareça difuso e indeterminável, ele ainda manifesta sua eficácia, criando, nutrendo e sustentando todo o universo fenomênico. Mesmo que não possamos analisá-lo, conhecê-lo e mensurá-lo devido à sua indeterminação, o Dao se mantém perpetuamente vivo e onipresente a ponto de ser o sustentador de cada aparição concreta. Disso não temos consciência, porém ele permanece desde os primórdios sendo o princípio ancestral e a lei eterna de toda criação. É na sua condição de *indeterminabilidade*<sup>20</sup> e de *onipresença* que o Dao manifesta sua ambivalência. É evidente que estamos circunscritos ao plano sensível e somos limitados pelas nossas capacidades de percepção tanto como pelas nossas faculdades mentais. É por isso que nesse processo de vivência do Dao, precisamos aprender a vê-lo, considerando seus paradoxos, seus aspectos contraditórios e suas ambiguidades inefáveis.

Dentro dessa tessitura complexa e ambígua, parece que se torna difícil a compreensão integrada dos aspectos múltiplos e díspares. É que estamos mergulhados numa realidade fragmentada, parcializada e dividida. A Unidade (一 yī) que Liezi propõe é a Unidade da complementaridade dos opostos. No Dao, as oposições, ao invés de se excluírem, se complementam. O dia e a noite como fenômenos mutuamente interdependentes se tornam indissociáveis. É por esse motivo que se torna tão espinhosa a compreensão da essência da Unidade. Ora, o Dao é essa Unidade, essa instância unificadora que inclui os Sopros *Yin* e *Yang*, a escuridão e a luz, o frio e o calor. É essa Unidade Absoluta que subjaz a todas as manifestações. Assim, por mais dissemelhantes que sejam entre si, todas as manifestações divergem apenas na sua superfície, na sua manifestação fenomênica. Ainda que se oponham e se diferenciem entre si, elas são suscetíveis à coexistência e integração numa Unidade mais profunda. Não há nada que não seja abarcado e unificado pelo Dao. É nesse sentido que no capítulo 39 do *Dao De Jing*, Laozi enfatiza que *desde os primórdios alcança-se a Unidade*<sup>21</sup> e *todos os seres alcançando a Unidade, tornam-se viventes*<sup>22</sup>. No capítulo 22, Laozi também observa que *o Sábio abraça a Unidade e se torna o modelo do mundo*<sup>23</sup>. Ou seja, o Princípio da Unidade passa a ser a essência do caminho taoista, a fonte originária e suprema da qual emergiram todos os seres e para a qual retornarão inevitavelmente.

De acordo com Laozi, o processo de reintegração à Unidade Suprema do Dao é concebido como o caminho de regresso à origem. Como diz o mestre Laozi, *contemplo a manifestação e o retorno de todos os seres./ no florescer em profusão, cada ser*

*retorna à sua raiz*.<sup>24</sup> O Dao é visto como a raiz profunda de uma árvore da qual nasceram todas as manifestações fenomênicas. Na analogia empregada por Laozi, o Dao é a raiz no sentido de ser essa essência ancestral, anterior e primeira (não no sentido cronológico, mas ontológico), essa mãe primordial que se constitui como a Unidade de todo o processo de criação. Como Unidade Transcendente-Imanente, é o princípio virtual/real de manifestação de todos os fenômenos. É por essa razão que ela é a raiz e as suas manifestações são como ramos e galhos de uma árvore. No entanto, tal princípio originário não é concebido de maneira teleológica no sentido de uma meta, um fim a ser atingido, mas, ao contrário, é visto como a *Vida*<sup>25</sup> ou *Destino* para o qual todos os seres retornarão como para a sua morada essencial, originária, constante e imortal. Na medida em que retornamos à ela, nos reintegramos à Vida no sentido da Constância do Dao e, portanto, nos reconectamos com a dimensão sagrada e iluminada da existência vital.

*Retornar à raiz é o silêncio. Diz-se que é o Retorno ao Destino. Retorno ao Destino é Constância. Conhecer a Constância é Iluminação*.<sup>26</sup>

归根曰靜，是謂復命。復命曰常。知常曰明。

Com efeito, já somos o Dao em essência, já somos essa *raiz primordial* (根 gēn) que, segundo o filósofo moderno Wang Bang Xiong, é a *fonte originária* (根源 gēnyuán), a própria fonte da vida<sup>27</sup>. É a força do sagrado que está constantemente presente em diversos mitos e simbolismos religiosos. Ela já está presente em nós. A imagem da raiz e da árvore nos remete à ontologia vital e não podemos deixar de lembrar daquilo que falava Mircea Eliade a respeito do simbolismo do Centro no seu clássico *O sagrado e o profano*. O “Centro do Mundo” é essa raiz profunda, a passagem de um mundo a outro através da instauração de um eixo de ruptura atravessado por um pilar cósmico ou por uma Árvore Cósmica. Esse pilar, esse eixo do mundo (*Axis mundi*) ou “Poste do Céu” se constituía simbolicamente como uma rotura na homogeneidade do espaço, como uma espécie de abertura que permitia ao homem das sociedades arcaicas retornar à essência do sagrado transcendente. O fato de o “Centro do Mundo” ser representado também por outras imagens como escada, montanha e cipós nos permite entrever a possibilidade de comunicação entre a dimensão sagrada-transcendente e a dimensão profana-imanente. É devido a tal abertura verticalizante que surgem linhas comunicantes de um lado a outro, tornando possível a experiência da *Iluminação* (明 míng).

Nesse sentido, o que significa habitar no eixo cósmico senão, em última instância, retornar à fonte da vida originária? Morando no coração do cosmos, o homem arcaico é capaz de rememorar e reviver aquilo que se sucedeu no tempo da criação do mundo. Ele

20 无状无象，无声无响，故能无所不通，无所不往。(wúhuàngwúxiàng, wúshēngwúxiǎng, gùnéngwúsuóbùtōng, wúsuóbùwǎng). Assim se exprime Wang Bi no seu comentário ao capítulo 14 do *Dao De Jing*. Veja o livro chinês *A sabedoria do Dao De Jing* (道德经的智慧-*Dàodé jīng de zhīhuì*, 2016, p.46) com comentários de Wang Bi e Su Zhe.

21 昔之得一者 (xīzhīdēyīzhě). Cf. p.98 (minha tradução do *Dao De Jing*).

22 万物得一以生 (wànwùdēyīyǐshēng). *Idem*, p.98

23 圣人抱一，为天下式 (shèngrénbàoyī, wéitiānxiàshì). *Idem*, p.56-57

24 万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根 (wànwùbìngzuò, wúyǐguānfù, fūwùyúnyún, gēfùguīqíngēn). *Idem*, p.40.

25 命 (mìng). *Idem*, p. 40.

26 *Idem*, p. 41.

27 “[是谓復命]，就從這一回歸生命根土的一體和諧的平靜說[復命]，也就是朗現生命的美好。” (“[Shìwèifùmìng], jiùcóngzhèyīhuīgūishēngmínggēntǔdìyītǐhèxiédepíngjìngshuō [fùmìng], yéjiùshìlǎngxiǎn shēngmíngdìmēihǎo) – Traduzindo: “A expressão ‘Diz-se que é o Retorno ao Destino’ significa que retornamos ao terreno da vida a partir do regresso ao Silêncio da Unidade Harmônica, ou seja, significa que manifestamos a excelência da vida” (XIONG, 2016, p.84).

percebe que, fincando suas raízes no centro, poderá “imitar” a ação arquetípica dos deuses responsável pela criação e fundação do universo. Com efeito, esse “umbigo cósmico” no qual se situava o homem arcaico passa a ser uma brecha que se abre no meio das contingências profanas, uma zona de abertura às outras modalidades de existência. Assim, sendo precisamente a *imago mundi* (imagem do mundo), essa raiz que é a nossa morada originária nos revela a potência sagrada da essência vital. Ao enraizar-se nesse centro, o ser humano se aproxima da dimensão mítica dos deuses e se abre a outros fluxos e devires sagrados. Do ponto de vista simbólico, isso significa que ele satisfaz sua sede ontológica ao reviver o tempo divino/cosmogônico quando os deuses e os seres semidivinos haviam gerado o universo. Tal ação simbólica é arquetípica porque nos revela a essência do sagrado por meio de ritos que não são senão reatualizações ou representificações da essência da vida. Ora, se retornarmos ao Espírito do Vale e à nossa raiz sagrada tal como nos sugerem Liezi e Laozi, reatualizaremos a potência da nossa própria existência. É assim que experimentamos a hierofania do regresso, da regeneração e da revivescência do sagrado por meio de ritos relacionados à cosmogonia. Retornando ao Tempo de origem, não somente experimentamos a hierofania, a irrupção do sagrado no mundo como também restabelecemos nossa ligação com o próprio Ser do mundo no sentido da ontofania, isto é, da manifestação do Ser. É por isso que recontando o mito cosmogônico – a história sagrada da criação do mundo – e reatualizando-o por meio de ritos e festas sagradas, o homem arcaico retorna à sua raiz, ou seja, retorna à sua verdadeira condição ontológica. Nesse retorno ao tempo originário (*illo tempore*), ele rompe com a linearidade cronológica, ou seja, com a irreversibilidade profana do tempo histórico. Através dessa sacralização, revive existencialmente a fecundidade da vida a partir da dimensão da transcendência. Pois, na medida em que reatualizamos a essência sagrada da vida, transcendemos o espaço profano e viajamos pelos níveis cósmicos entre o Céu e a Terra. É nessa hierofania sacralizante do tempo e do espaço que nos unificamos com o Dao Constante e nos regeneramos por meio da iluminação sagrada.

*(...) desejar restabelecer o Tempo da origem é desejar não apenas reencontrar a presença dos deuses, mas também recuperar o Mundo forte, recente e puro, tal como era in illo tempore. É ao mesmo tempo sede do sagrado e nostalgia do Ser. No plano existencial, esta experiência traduz-se pela certeza de poder recomeçar periodicamente a vida com o máximo de “sorte”. É, com efeito, não somente uma visão otimista da existência, mas também uma adesão total ao Ser.*<sup>28</sup>

Esse desejo de retornar ao Ser Originário é mais do que uma nostalgia do tempo paradisíaco. É manifestação genuína de nossa condição ontológica. Por isso, Laozi se exprime numa linguagem mítica baseada no tempo cíclico e não-linear: *há um princípio agindo como mãe do mundo. / quando se conhece a mãe, conhecem-se os filhos. / quando se conhecem os filhos, retorna-se para preservar a mãe.*<sup>29</sup> Nessa passagem, a mãe é o próprio Dao e os seus filhos são as manifestações fenomênicas e múltiplas que se originaram da Unidade do Dao. Nessa analogia,

se há o conhecimento da Unidade Transcendente (a mãe), haverá conhecimento das suas Multiplicidades Imanentes (os filhos). Tanto Laozi como Liezi não separam o domínio transcendente daquilo que seria da ordem do sensível. Não há separação entre o transcendente e o mundano, ainda que haja em certo sentido a ideia de transcendência do Princípio da Unidade. Ora, Liezi não poderia ser mais claro e elucidativo nesse sentido. Quando descreve a formação cosmológica do universo, ele enfatiza que, apesar de ocorrer o desdobramento das multiplicidades no plano sensível material, todas as coisas do mundo retornarão ao Princípio da Unidade, ou seja, não haveria uma completa dissociação entre o Uno e o Múltiplo:

*Informe e ilimitado, o Princípio da Mutação por meio das suas transforma es gerou a Suprema Polaridade que   o próprio Princípio de Unidade. O Princípio de Unidade se transformou gerando os Sete Princípios, a saber, a união dos Sopros Yin e Yang e dos cinco elementos como madeira, fogo, terra, metal e  gua. Os Sete Princípios novamente se transformaram e se desdobraram até os Nove Princípios. Os Nove Princípios, sendo o desenvolvimento do Sopro Primordial, pereceram e retornaram à Suprema Polaridade, ou seja, ao estado do Princípio de Unidade que   a origem das transforma es dos fenômenos materiais.*<sup>30</sup>

易无形埒，易变而为一，一变而为七，七变而为九。九变者，穷也，乃复变而为一。一者，形变之始也。清轻者上为天，浊重者下为地，冲和气者为入；故天地含精，万物化生。

Sabemos que o Princípio da Unidade, apesar de permanecer integralmente inalterável, ao mesmo tempo, se infiltra na multiplicidade das diferenças. Longe de negar a face concreta dos fenômenos com as suas diversas e riquíssimas varia es, o Princípio da Unidade se transforma e se desdobra de maneira plurívoca em todas as formas do mundo. Daí por que o Sábio, compreendendo esse grande paradoxo, se unifica e se harmoniza com essa dimensão originária da Unidade, considerando tanto a sua transcendência como a sua imanência. Desse modo, sua visão lhe permite contemplar as múltiplas manifesta es fenomênicas tanto como os meandros latentes e invisíveis da Unidade Indiferenciada. Em outras palavras, alcançando a Unidade na Multiplicidade e a Multiplicidade na Unidade, ele não somente será capaz de absorver a dimensão transcendente do Princípio Informe, como também não deixar  de assimilar a concretude visível das multiplicidades reais. Ora, durante o processo de cultivo do Caminho,   possível expandirmos os limites de nossa percep o e, assim como o Sábio, alcançarmos a compreensão desse maravilhoso paradoxo: unificar o que   perceptível no plano dos nossos sentidos com aquilo que   invisível, transcendente e inefável. Assim, experienciando os múltiplos níveis de desdobramento desse Princípio Ilimitado, perceberemos que ele nunca esteve distante e apartado de nossa percep o. São nossos juízos limitados, nossas percep es condicionadas, nossas ideias subjetivas e parciais que nos impedem de vê-lo. Ampliando nossa percep o à luz da visão da totalidade, ficaremos sensíveis às varia es, às grada es, aos nuances e inumeráveis fios de tessitura que se entrelaçam dentro da Unidade Indiferenciada. Isso porque há uma coexistência entre Unidade e Multiplicidade, pois o Princípio do

28 Cf. Mircea Eliade. *O Sagrado e o Profano*, Editora Martins Fontes, 2018, p.84.

29 天下有始，以为天下母。即得其母，以知其子。即知其子，复守其母。(tiānxià yǒu shǐ, yǐ wéi tiānxià mǔ. jí dé qí mǔ, yǐ zhī qí zǐ. jí zhī qí zǐ, fù shǒu qí mǔ). *Idem*, p.128.

30 Veja pág.10-11 do livro *V zio Perfeito*.

Dao é simultaneamente uno e múltiplo. É na contemplação dessa interdependência que transparece a singularidade da existência sábia. Daí por que seja preciso compreender a manifestação concreta do devir da existência sem deixar de contemplar o aspecto invisível da Unidade Indiferenciada e Transcendente. Na visão do Dao, o transcendente e o mundano, o belo e o feio, o bem e o mal e tantas outras oposições são apenas meros produtos resultantes da interferência da mente humana. Assim, sem nos apegarmos a um dos polos da dualidade, reconheceremos a interrelação entre esses opostos e, ao invés de nos prendermos a um ponto de vista parcial, estaremos em busca de uma compreensão mais integralizadora, evitando a artificialidade dos juízos e das crenças limitadas.

Os homens desconhecem que tais oposições como o bem e o mal, o certo e o errado, o benefício e o prejuízo são somente aspectos mutuamente dependentes e relativos um ao outro. Laozi já dizia que *a Existência e o Vazio se geram um pelo outro; o difícil e o fácil se completam; o longo e o curto se comparam; o alto e o baixo se dependem; o som e a voz se harmonizam; o antes e o depois se seguem um ao outro.*<sup>31</sup> Ou seja, um lado só existe em função do outro numa relação de mútua interdependência. Assim, quanto mais compreendermos a complementaridade dos opostos, mais estaremos precavidos contra as preocupações excessivamente supérfluas, pois são elas que, em última instância, desencadeiam uma série de apegos prejudiciais ao equilíbrio de nossa mente e corpo. Como o Sábio não se apodera de uma posição fixa, não se apega às posturas unilaterais. Pois o próprio ato de sustentar uma posição desencadeia em nossa mente um esforço, uma persistência em defender um ponto de vista, implicando sempre num apego que se empenha arduamente em preservar a nossa visão, que por sua própria natureza é parcial e suscetível de erro. A atitude sábia é não nos envolvermos com essa espécie de ilusão, já que, para manter esse ponto de vista, somos induzidos a disputar com argumentações, o que requer de nós grande dispêndio de energia. Isso porque na medida em que permanecemos mais apegados, mais desgastamos nossa vitalidade energética. Ora, no fluxo dos acontecimentos, as oposições nunca permanecem imutáveis. Ao contrário, elas se interagem e até mesmo se transformam uma na outra, o que mostra claramente que seria equivocada nos apegarmos exclusivamente a um lado do fenômeno. Sem nos restringirmos a tais juízos parciais, como poderíamos agir de maneira menos contenciosa e com uma atitude mais condizente com a visão da Totalidade? Como sugere Laozi:

*O Sábio age através da Não-Ação e pratica o ensinamento sem falar. Assim, todos os seres atuam sem nenhuma intervenção, geram sem se apoderar e realizam sem depender. Cumprida a obra, o Sábio não se apega. Não havendo apego, nada se perde.*<sup>32</sup>

是以圣人处无为之事，行不言之教。万物作而不辞，生而不有，为而不恃，功成而弗居。夫唯弗居，是以不去。

Nesse aspecto, Laozi critica os pontos de vista subjetivos provocados pelo nosso apego a determinadas ideias. Tais apegos

são construídos pelas nossas crenças e juízos cuja natureza é sempre humana, relativa e circunscrita aos caprichos pessoais. É por isso que se o Sábio *não fala* (不言 buyán), isto é, não disputa verbal e mentalmente, ele está atuando a partir da *Não-Ação* (无为 wúwéi). Significa que remove o apego às posições dualistas e evita a artificialidade das ações que só causam aflições. Assim, se pudermos tal como o Sábio cultivar o estado de *Não-Ação* alcançando a dimensão da não-interferência mental, realizaremos as coisas sem que sejamos limitados pelas nossas crenças e, sobretudo, sem aquela postura de obstinação. Então, o que seria agir pela *Não-Ação*? É simplesmente evitar a ação arbitrária e a possessividade decorrente do desejo de querer ocupar e dominar uma dada posição. Assim, a *Não-Ação* não implica na inércia, na passividade, no conformismo de nada fazer. Não se trata de uma renúncia à ação. Ao contrário, a *Não-Ação* tal como Laozi e Liezi a concebem é simplesmente uma ação baseada na *Naturalidade* (自然 zírán) que é completamente distinta da *Ação Forçosa* (有为 yǒuwéi), visto que é uma ação isenta de artificialidades e que, portanto, não é orientada pelo desejo de intervir intencionalmente. Portanto, trata-se de uma ação de desapego, isto é, um modo de agir apropriado e necessário que não se agarra aos resultados nem se prende às expectativas. Ora, esse modo de agir considera cada coisa em sua esfera específica e se harmoniza com o fluxo natural. Por isso, quando pensamos na ideia de “natural” ou “naturalidade”, referimos ao que Laozi e Liezi concebem como o agir próprio de cada ser em conformidade com sua essência sem que ocorra nenhuma ação de interferência. Daí por que seja tão essencial cultivarmos essa dimensão da Naturalidade para estarmos comungando com a essência do Dao. Aqui a Naturalidade ou Natureza no sentido da totalidade do Dao – não meramente o que chamamos de ambiência natural ou espaço físico estudado e determinado pela visão científica – opera na imanência da eficácia do Dao, e isso quer dizer que aquilo que é *natural* atua e funciona de maneira eficaz sem interferência de nenhuma ação humana e por isso mesmo ela se chama *zírán*, ou seja, “zi” quer dizer “si mesmo” e “rán” significa “assim tal como é”. Em outras palavras, quando as coisas são *por si mesmas assim como são, elas se manifestam seguindo de acordo com a Naturalidade* (順其自然 shùnzìrán). Portanto, se cada ser possui sua natureza própria, isso implica que seu processo de crescimento, desenvolvimento, maturação e decaimento segue o fluxo constante da ordem natural e seria arbitrário/artificial qualquer intervenção ou esforço que desvirtue tal natureza. Talvez para os ocidentais seja difícil compreender que algo possa “ser” ou “agir” sem nenhuma intervenção ou intencionalidade. Dentro de nosso paradigma ocidental, afirmar que as coisas atuam por si mesmas pareceria um contrassenso absoluto, mas, no Taoísmo, e sobretudo, na visão de Liezi e Laozi isso é perfeitamente concebível. Como observa Laozi no capítulo 3, *agindo na Não-Ação, não há nada que seja desgovernado*. Ou seja, há uma plena compreensão de que a *Não-Ação*, ao invés de ser uma negação do agir ou de qualquer outra atividade, nada mais é do que a própria eficácia do Dao. Por isso, ao invés de olharmos negativamente pensando que ela é nada fazer, devemos compreender que ela é a plena manifestação do Dao na sua efetivação concreta. Na Quarta Parte do *Vazio Perfeito*, há uma fala esclarecedora de Guan Yin a esse respeito:

*“Se você não abrigar em si mesmo nenhum apego (无居 wújū), todas as coisas se manifestarão. Ao se mover, seja como a água.*

31 有无相生；难易相成；长短相形；高下相倾；音声相和；前后相随。(yǒuwúxiāngshēng; yǒuwúxiāng shēng; chángduǎnxiāngxíng; gāoxiàxiāngqīng; yīnshēngxiānghé; qiánhòuxiāngsuí). *Idem*, p.10

32 Veja página 10 do *Dao De Jing* (na minha tradução).

*Ao permanecer em silêncio (靜 jìng), seja como um espelho. Ao corresponder ao mundo, seja como um eco. Esse Caminho (道 dào) segue a existência das coisas. Embora todas as coisas possam se desviar do Caminho, esse último nunca se afasta delas. Desejar seguir o Caminho por meio da visão, audição, força física ou inteligência não é apropriado. Embora seja visto diante de nós, o Caminho pode repentinamente emergir por detrás. Contudo, ao ser utilizado, ele preencherá todo espaço. E, quando for abandonado, jamais saberemos o seu destino. Assim, jamais poderá ser alcançado pela mente nem ser alcançado pela Não-Mente (无心 wúxīn). Somente poderá alcançá-lo aquele que, em silêncio, realizar a sua Natureza Originária (性 xìng). Conhecer e esquecer as emoções, agindo pela Não-Ação (无为 wúwéi), eis o que é o Verdadeiro Saber (真知 zhēnzhī) e o Verdadeiro Poder (真能 zhēnnéng). Assim, desabrochando-se o Não-Saber (无知 wúzhī), como seria possível se apegar às emoções? Desabrochando-se o Não-Poder, como seria possível agir forçosamente? Contudo, seria inapropriado agir pela Não-Ação (无为 wúwéi) se assemelhando a um montão de terra ou à poeira acumulada de silêncio mórbido.”<sup>33</sup>*

Desse modo, agindo pela Não-Ação e compreendendo o Princípio do Caminho, o Sábio realiza as ações e se adequa de maneira flexível à cada situação. Percebe que, apesar de existirem diversas circunstâncias contrárias e heterogêneas em constante mutação como sucesso/fracasso, vida/morte, ganho/perda, todos acontecimentos possuem sua razão de ser, seu “dever” intrínseco, já que cada parte dotada de sua natureza apropriada (宜-yi)<sup>34</sup> se manifesta e atua em conformidade com sua função dentro do Todo. Decerto, o Sábio já não atua pela mente nem age pela Não-Mente, porque transcendeu as oposições dualistas do juízo ordinário. Essa visão lúcida e englobante ultrapassa as crenças mentais, os condicionamentos, os hábitos de pensamento, as noções particulares e subjetivas, visto que se trata de uma vivência profunda na imanência da Totalidade. Por isso, longe de ser fatalista ou negativista, a atitude do Sábio se mostra plenamente natural, harmônica e condizente com a Ordem Genuína (理 lǐ)<sup>35</sup> das coisas, ou seja, ele possui uma compreensão ampla dos acontecimentos do mundo e, por isso, atua de acordo com a Naturalidade, aceitando e respeitando a Natureza Originária (性 xìng)<sup>36</sup> de todo processo dinâmico da realidade. Como comenta Wang Bi, as oposições dualistas são produtos da mente humana na medida em que ela julga e conhece os fenômenos de acordo com os seus juízos discriminativos. A mente distingue, separa e classifica. Com essa operação, ela acaba criando uma escala de valores e tende a se apegar a um dos aspectos da realidade. Nesse sentido, quanto mais cultivarmos o desapego, mais deixaremos a nossa possessividade, e por isso, evitaremos a artificialidade de nossas ações cuja tendência é sempre sobrevalorizar um dos lados em detrimento do outro. De maneira análoga, o comentarista célebre taoísta-budista Su Zhe<sup>37</sup> (1039-1112 d.C.) esclarece que

os homens geralmente desconhecem que tais oposições como bem/mal, belo/feio são apenas mutuamente dependentes e relativos um ao outro, uma vez que o conceito de “bem” só se sustenta porque existe o seu contrário. Quando reconheço o bem, é porque também reconheço e identifico a existência do mal. Um só existe em relação ao outro. Não existe o conceito de bem isoladamente. Assim o bem não existe em si e por si. Da mesma maneira, o alto e o baixo, o longo e o curto, a Existência e o Vazio e as outras oposições. Portanto, não seria conveniente nos fixarmos num dos extremos se realmente compreendêssemos que os opostos não se excluem, mas se complementam entre si. Daí por que seria mais plausível que nos distanciemos daquela visão parcializante (偏見 piānjiàn) e, conseqüentemente, do espírito de rivalidade que essa última suscita em nossas mentes. Se cultivarmos o estado de Não-Ação (无为 wúwéi) que incorpora e aceita as oposições, estaremos agindo com a sabedoria do desapego. Quando Laozi diz que o sábio age pela Não-Ação, isso significa que ele age sem aquela artificialidade de querer intervir no fluxo natural das coisas. No seu desprendimento, ele se desapega do próprio ato de se ocupar (居 jū) de um ponto de vista no sentido de defender com teimosia uma determinada crença. Através desse desapego, ele diminui o apego excessivo da fala provocada pelo fluxo dos pensamentos que são hábitos limitantes. Na leitura de Chen Gu Ying, libertando-se das distinções dualísticas e removendo a interferência mental (干预 gānyù), ele realiza plenamente as ações de acordo com o princípio da Naturalidade (自然 zìrán). Na medida em que evita as ações forçosas (有为 yǒuwéi), desapega-se daquela possessividade causada pela mente, possessividade que se caracteriza pelo desejo de dominação. É que, na visão taoísta, o Dao age – assim como a água que beneficia todos os seres sem disputa – através da eficácia da Naturalidade, atuando sem apego e possessividade: o próprio Dao é o wúwéi que se desdobra na manifestação das coisas sem interferência excessiva. Portanto, como podemos nos desapegar dos condicionamentos limitantes que nos impedem de ver a complexidade e a unidade da existência do Dao? O Dao é o princípio da Unidade que engloba todas as oposições e todas as multiplicidades do mundo. Por isso, desprendendo-nos de certos juízos parciais, podemos retornar à visão da Unidade, compreendendo com mais Naturalidade as contradições dos fenômenos da vida, visto que o problema não está numa determinada experiência aprazível da beleza, mas no apego da mente humana a uma determinada ideia de “beleza”, no condicionamento do ato de dizer que “algo” é belo e assim nessa identificação arbitrária e artificial.



**Chiu Yi Chih** (邱奕智) é professor de filosofia chinesa clássica no Centro Cultural de Taipei (São Paulo) e em cursos online. É chinês nascido em Taiwan e naturalizado brasileiro. Filósofo, tradutor, poeta, mestre em Filosofia Antiga Grega (USP), graduado em Letras Clássicas (Grego Clássico-Português/USP) e praticante de Tai-Chi. Publicou um livro de poesia “Naufrágios” (Multifoco-2011), um livro de ensaios filosóficos e poemas “Metacorporeidade” (Córrego-2016) e a tradução dos clássicos taoístas “Dao De Jing” (Mantra-2017) e “Vazio Perfeito” de Liezi em versão bilingue. Em breve publicará sua tradução do livro “A arte da guerra” de Sun Tsu com seus comentários e o seu novo livro de poesia “Osso Vazio”. Atualmente vem pesquisando as obras de Zhuangzi e os Sutras do Budismo Chan e dando cursos de taoísmo online. Visite [www.mandarimtaoismo.com](http://www.mandarimtaoismo.com)

<sup>33</sup> Leia a página 135 do *Vazio Perfeito*.

<sup>34</sup> Na página 15 do *Vazio Perfeito*, Liezi diz que “quem ensina não pode violar a natureza apropriada de cada ser.”

<sup>35</sup> Na página 199, Liezi afirma: “Nutrir confiança na Ordem Genuína é não distinguir entre ser e não ser.” Ou seja, busca-se aqui a transcendência da visão dualista que está baseada em distinções criadas pela mente humana.

<sup>36</sup> Na mesma página, Liezi ainda reforça a ideia de superação da visão dualista que decorre de nossas visões parciais e subjetivas: “Nutrir confiança na Natureza é não ser guiado pela paz e pelo perigo.”

<sup>37</sup> Veja o livro chinês *A sabedoria do Dao De Jing* (道德经的智慧-Dàodè jīng de zhīhui, 2016, p.7) com comentários de Wang Bi e Su Zhe.

# Qigong Baduanjin

## Sexta Sequência ou Segmento

### Suang Shou Pan Zu Gu Shen Yao

#### 两手攀足固肾腰

## "Tocando os Peitos dos Pés com As Mãos para Fortalecer a Cintura e os Rins".

Por: Miguel Martín

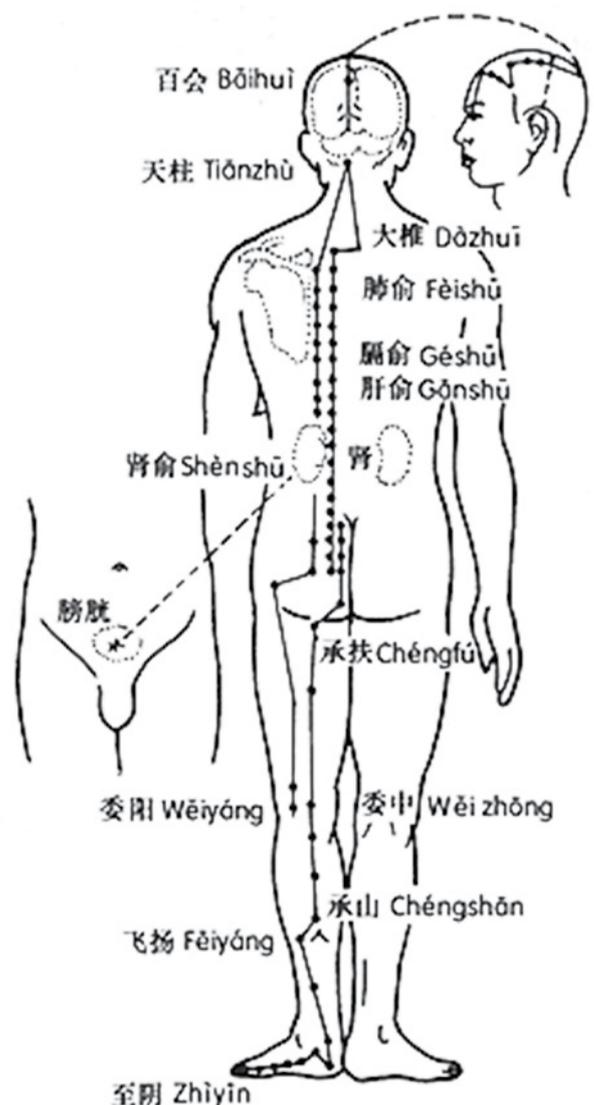
### Teoria da Peça

As costas são percorridas pelos meridianos da Bexiga e pelo meridiano Dumai. Quando nos inclinamos para a frente e usamos as mãos para tocar os pés, os músculos das costas tensionam e o fluxo de Qi diminui devido ao alongamento, especialmente na área dos rins. Quando a tensão é liberada, o fluxo de Qi retoma mais intensamente. Isso varre qualquer estagnação de energia na cintura e fortalece a musculatura lombar. O exercício massagem as costas e estimula a circulação de Qi e sangue por toda a coluna vertebral.

De acordo com a MTC, os Rins são a residência de muitos tipos de Qi. Por exemplo, o Qi excedente resultante de diferentes degradações dos alimentos é eventualmente depositado nos rins (cápsulas suprarrenais) como um reservatório de energia e para salvar o Qi Essencial herdado ou Yuan Qi. Os rins são a casa do Yuan Qi.

O Wei Qi (energia defensiva corporal) também tem, entre outros, um ponto especial de concentração no corpo, o ponto Mingmen (VG 4), e a partir daí ele se dirige tanto para dentro do corpo, através dos meridianos distintos, quanto para fora através da pele, sendo projetado para fora como um halo defensivo através dos chamados meridianos tendinomusculares.

Esta peça estimula intensamente a coluna vertebral e sua musculatura, o meridiano Du, Mingmen e os pontos Shenshu (B23). Com o movimento do corpo o meridiano da Bexiga é estimulado e drenado. De acordo com a MTC, o meridiano da Bexiga é responsável por neutralizar o frio externo antes que esta agressão climática invada o corpo.



Meridiano da Bexiga (B)

Ao executar esta peça, as mãos devem massagear para baixo todo o caminho do meridiano da Bexiga nas costas e em ambas as pernas, desde seu caminho médio nas costas até o ponto Zhiyin (B67), Pontos Ting do meridiano da Bexiga em ambos os dedos pequenos dos pés.

O meridiano da Bexiga percorre completamente a parte posterior do corpo, desde a cabeça, pescoço, costas e pernas, para acabar do lado de fora dos dedos pequenos de ambos os pés.

Flexionar o tronco e estendê-lo, tensionando a área lombar, fortalece o Wei Qi que nos protege do frio e de outras agressões climáticas, tais como calor, seca, umidade ou vento. Isso previne todos os tipos de doenças, tanto de origem externa devido às agressões climáticas externas, quanto às de origem interna de ordem emocional, deixando Xie Qi (Qi prejudicial ou perverso) neutralizado na primeira barreira defensiva energética do corpo (o halo Wei ou energia defensiva), não sendo assim capaz de progredir em direção aos órgãos para afetá-los negativamente.

## Procedimento

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

**1.** Mantendo as palmas das mãos para baixo, deslize as mãos para os lados do corpo, na altura do quadril. Aponte os dedos para a frente. Estenda os joelhos lentamente e, simultaneamente, deslize as mãos para a frente separadamente na largura dos ombros. Estenda os braços mantendo as mãos na altura da cintura. Continue agora estendendo totalmente os braços e levantando-os verticalmente até colocá-los em ambos os lados da cabeça com as palmas das mãos apontando para a frente. Olhe para a frente relaxadamente e expire enquanto seus braços sobem.

**2.** Com os braços bem estendidos, gire-os internamente para que as palmas das mãos apontem uma para a outra. Em seguida, dobre os cotovelos e baixe as mãos, palmas para baixo, pela linha média do corpo até alcançar o peito. Mantenha as mãos para baixo e os dedos para dentro, apontando um para o outro. Olhe para frente de forma relaxada e expire à medida em que os braços descem.

**3.** Continue agora virando as mãos para posicionar as palmas das mãos para cima e, em seguida, puxando os dois cotovelos para trás para aproximar as mãos das axilas. Gire os pulsos internamente em direção ao corpo de modo que os dedos indicadores toquem seus lados. Olhe para a frente e inspire enquanto suas mãos se movem. Sem parar o movimento das mãos, deslize-as para direcioná-las para trás, colocando as palmas das mãos na área renal. Inspire durante o movimento das mãos.

**4.** Massageie seguidamente suas costas deslizando as mãos para baixo acima de seus rins, quadril, glúteos e nádegas inferiores. Os braços estarão agora estendidos. Neste ponto, flexione o quadril para a frente e continue com a massagem descendente por trás e ao longo de ambas as pernas, até que suas mãos alcancem os calcanhares.

**4.1** Em seguida, deslize as mãos através das bordas externas de cada pé, massageando, até chegar aos quintos artelhos (dedos pequenos dos pés). Em seguida, gire as palmas de ambas as mãos sobre os dedos pequenos e deslize-as sobre o peito dos pés, cobrindo-os. As palmas das mãos estão em contato com os peitos dos pés e os dedos das mãos e dos pés estão alinhados e apontando para a frente. Mantenha as pernas estendidas, com a maior parte do peso do seu corpo concentrada nos calcanhares.

**4.2** Nesta posição, os glúteos devem ser projetados para trás, não preservando a verticalidade em relação aos calcanhares. Levante a cabeça um pouco para tensionar a nuca suavemente, e olhe para baixo e para a frente. Exale ao longo desta etapa.

**5.** Modifique o peso do corpo movendo-o em direção às almofadas dos pés para que as pernas adotem a posição vertical e centralizem o peso corporal nos pontos Yongquan (R1) localizados nas almofadas de ambos os pés. Ao mesmo tempo, deslize as palmas das mãos para a frente no chão como se estivesse patinando sobre ele, e estenda completamente os dois braços, paralelos, até colocá-los horizontalmente no mesmo nível do tronco, palmas apontando para o chão.

**5.1** Simultaneamente, abaixe a cabeça para que a nuca esteja alinhada com as costas. Comece a estender o quadril agora para que todo o corpo, incluindo os braços, seja incorporado em linha reta e estendido na vertical. Mantenha as mãos apontando para a frente e olhe para frente. Inspire durante todo o movimento.

A rotina completa desta peça consiste em seis repetições do exercício desde quando as mãos estão em ambos os lados do quadril e partem para cima (Passo 1), até o passo 5 (braços levantados com palmas para a frente).

## Pontos-chave

1. Ao baixar as mãos no final de cada repetição, coloque sua intenção mental (Yi) sobre os pontos Laogong (Pc8) nas palmas das mãos, e imagine que você pressiona uma grande bola com as mãos enquanto elas abaixam.

2. Não dobre os joelhos quando o tronco permanecer flexionado.

3. Antes de levantar o tronco a cada repetição, primeiro levante os braços o máximo possível.

4. Tocar os peitos dos pés com as mãos é uma rotina que requer um certo grau de esforço, portanto a flexão deve ser adaptada a cada pessoa e condição física particular.

## Erros

1. Dobrar os joelhos quando o corpo se flexiona.

2. Abaixar o queixo e olhar para os pés enquanto suas mãos deslizam para baixo ao longo de suas pernas.

3. Mover-se rapidamente, tanto ao abaixar quanto levantar o tronco.
4. Todos os erros relacionados à não aplicação dos elementos descritos no Procedimento e Pontos-Chave do exercício.

### Correções

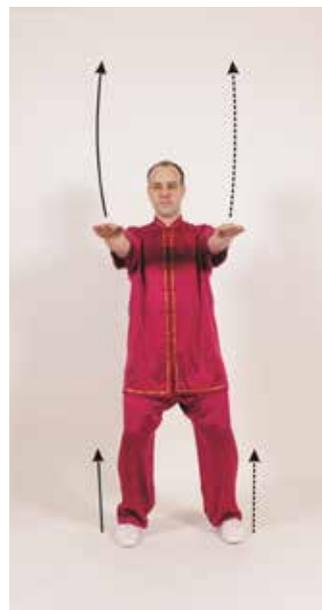
1. Quando o corpo baixa, a pressão sanguínea aumenta na cabeça. Isso pode piorar em pessoas com hipertensão, causando tontura e sensação de peso na cabeça. Portanto, deve-se proceder com cautela.
2. Olhar diretamente para os pés reduz significativamente o campo de visão e orientação espacial quando o corpo está flexionado. Para evitar isso e ter maior controle sobre o equilíbrio (especialmente em pessoas mais velhas), quando as mãos estiverem nos peitos dos pés, a cabeça sobe ligeiramente. Desta forma, o campo visual será maior e a capacidade de reagir a um desequilíbrio ocasional do corpo será aumentada e será suficiente para evitar uma queda. Não há necessidade de hiperextensão do pescoço para trás, pois isso seria igualmente desconfortável.
3. Os movimentos de descida e elevação do tronco devem ser igualmente lentos, desta forma, as alterações na pressão arterial entre a cabeça e o corpo serão feitas sem problemas e não afetarão o equilíbrio.

### Funções e Efeitos

1. Essa rotina melhora a mobilidade da coluna vertebral e o tônus da musculatura adjacente. Quando as mãos percorrem as costas até embaixo desde os pontos Weishu (B21), em direção a Sanjiaoshu (B22), Senshu (B23), e depois até as pernas, a intenção

se situa nas palmas das mãos para empurrar a energia para baixo, no sentido natural de circulação dela no meridiano da Bexiga. Das nádegas, continue empurrando o Qi até Weizhong (B40), atrás de cada joelho (ponto de ação especial na dor lombar), até chegar a Zhiyin (B67), o último ponto do meridiano da Bexiga, localizado no ângulo externo das unhas do quinto dedo de ambos os pés (dedo pequeno ou quinto dedo dos pés).

2. Quando o quadril se flexiona, mantenha as pernas estendidas para exercer alguma pressão sobre o abdômen e o baixo ventre. Isso é especialmente importante para massagear órgãos internos como o intestino, o sistema urogenital e a bexiga. Como já mencionado, a peça estimula o meridiano Dumai, cujo ponto mais baixo, Huiyin (VC1), no centro do períneo, se conecta com Changqiang (VG1), pertencente ao meridiano Ren. Tanto os vasos Renmai quanto Dumai são responsáveis por nutrir e manter o nível certo de Qi nas doze principais unidades de energia que alimentam os órgãos e vísceras do corpo.
3. Para estimular a circulação de Qi nesses dois vasos principais, quando o tronco está flexionado e a cabeça se eleva, contrair também com força o períneo e o ânus ("Gudao"). Contrair e afrouxar o períneo ajudará a impulsionar Qi em Ren e Du.
4. Levar o peso do corpo em direção aos pontos Yongquan (R1) nas almofadas de ambos os pés estimula e drena esses pontos. Yongquan é o ponto Ting e ponto de sedação do meridiano do Rim. Drenar os pontos Yongquan dispersa o calor e faz descer o fogo do Coração já mencionado, conseguindo acalmar o Shen (a psique-espírito-ânlma).







Texto original e fotos: © Miguel Martin  
Tradução: Gilberto António Silva

O Professor **Miguel Martin** 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](mailto:info@daoyin.com)  
Site oficial: [www.daoyin.es](http://www.daoyin.es)