



Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Daojia 道家

Ano VI nº 18

**Jing, Qi e Shen: Os Três
Tesouros da Medicina
Tradicional Chinesa**

**Caminhando no Tao:
Ensinaamentos do Taoismo
para a vida**

A Chave do Céu

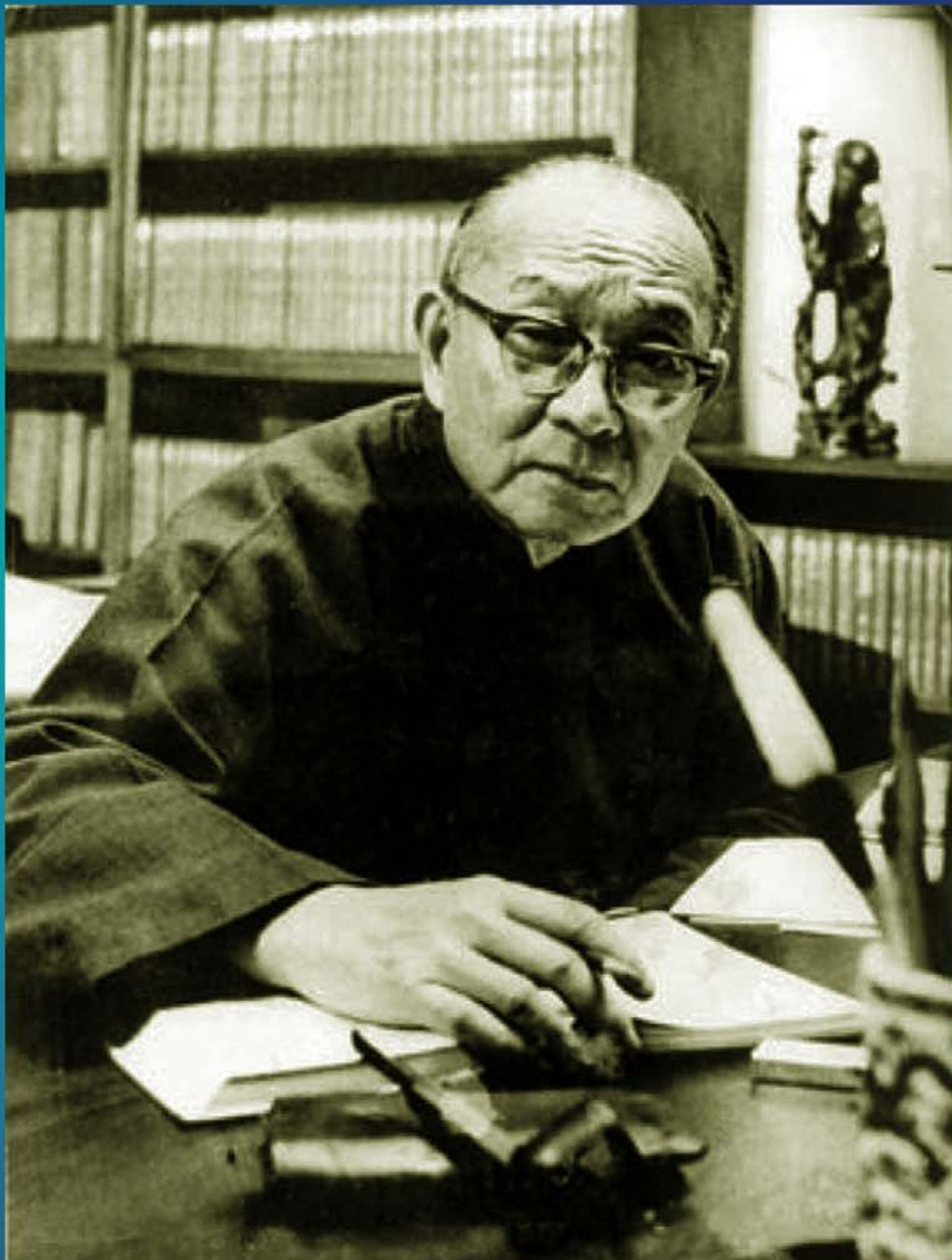
**Nove Exercícios de Daoyin
Yangsheng Gong para
Fortalecer o Sistema
Imunológico**

**Deuses da Diáspora Chinesa
- Wan Tian Zhu Shuai**

**Equilíbrio Precioso ou o
Meio-Termo de Ouro**

**Qigong Baduanjin - Oitava
Sequência ou Segmento
e a Conclusão da Técnica**

**TAIJIQUAN como
Método de Saúde**

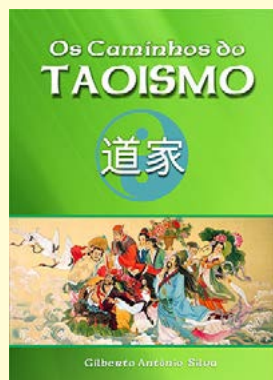


Lin Yutang

Uma ponte com o Ocidente

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>

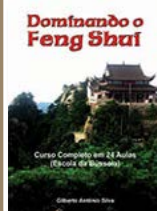


95 páginas

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>

LANÇAMENTO!

Agora os livros do Prof. Gilberto estão disponíveis em **formato digital!**

- ✓ Menor valor
- ✓ Sem correios
- ✓ Recebimento imediato por email

Visite nossa loja: <http://taoismo.org/index.php/ebooks/>

LOJA DE EBOOKS





A Ponte com o Ocidente

Esta edição é muito importante para mim. O personagem da capa representou uma importante influência em meu modo de pensar o Oriente, em particular a China. Apresentou-me a diversos autores ainda pouco conhecidos no Ocidente e ampliou minha percepção do pensamento chinês e sua cultura.

O trabalho de Lin Yutang não é apenas um marco para mim, mas para toda a relação entre o Ocidente e a China. Através de seus livros e trabalhos de pesquisa mais variados, a China encontrou um caminho para se relacionar com o resto do mundo, em uma época turbulenta de crise existencial em que as forças dinásticas sucumbiram e o pensamento ocidental dominou o país na forma da República e do Comunismo, dois modos de pensamento totalmente desconhecidos na China antiga.

Essa intrusão cultural tão profunda causou muitos problemas e traumas na velha Cathay e o esforço de Lin Yutang para tentar ao menos amortecer esses conflitos e harmonizar a relação do pensamento chinês antigo com as influências alienígenas modernas foi muito marcante. Seu trabalho merece ser conhecido, estudado e divulgado por todos que apreciem a cultura chinesa e queiram se aprofundar nessa sabedoria milenar.



Também marcamos esta edição com a conclusão da técnica de Qigong Baduanjin, magistralmente exposta pelo Mestre Miguel Martín. Sinceramente, é a exposição mais completa e detalhada dessa técnica já publicada no Brasil e que pode ser acessada na íntegra gratuitamente, para sempre, nas edições de nossa revista. Basta visitar nosso site e baixar as publicações.

Leiam e compartilhem nossa publicação, enviando seu comentário ou sugestão para o email revista@taoismo.org. Queremos sua opinião.

Boa leitura, saúde e longevidade!

Gilberto Antonio Silva

Editor

Sumário

- 08 Jing, Qi e Shen: Os Três Tesouros da Medicina Tradicional Chinesa**
- 12 Caminhando no Tao: Ensinamentos do Taoismo para a vida**
- 14 Taijiquan como Método de Saúde**
- 20 A Chave do Céu**
- 22 Lin Yutang - Uma ponte com o Ocidente**
- 30 Nove Exercícios de Daoyin Yangsheng Gong para Fortalecer o Sistema Imunológico**
- 32 Deuses da Diáspora Chinesa - Wan Tian Zhu Shuai**
- 36 Equilíbrio Precioso ou o Meio-Termo de Ouro**
- 38 Qigong Baduanjin - Oitava Sequência ou Segmento**
- 40 Qigong Baduanjin - Conclusão**



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 18 Jul/Ago/Set 2021

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.

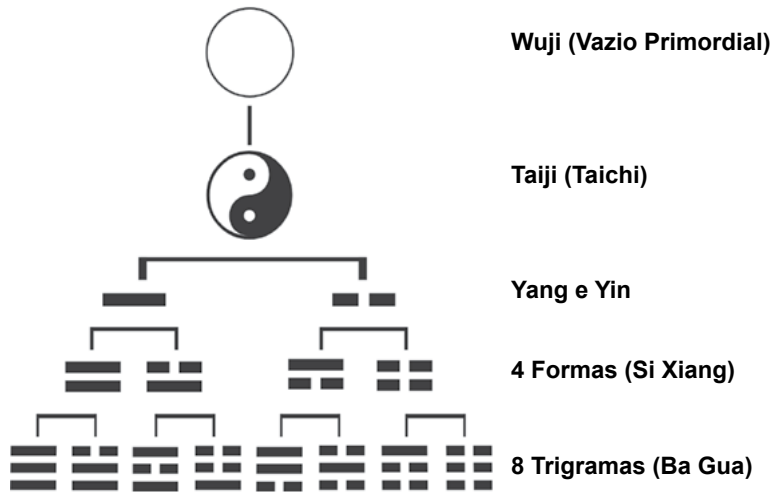
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

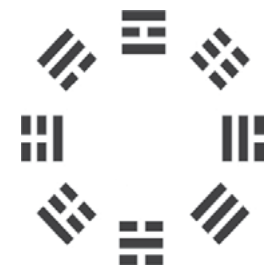
Fundamentos

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)

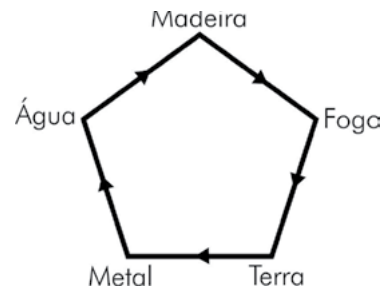


Cinco Movimentos (Wu Xing)

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.

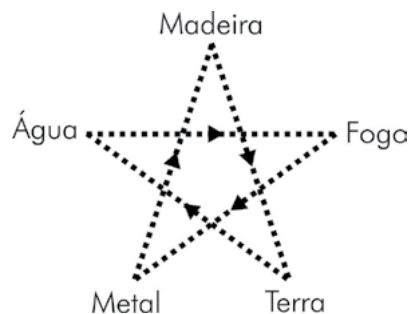
Madeira gera Fogo
Fogo gera Terra
Terra gera Metal
Metal gera Água
Água gera Madeira



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



Taijiquan Combate a Herpes Zoster

Um novo estudo sugere que a arte marcial chinesa taijiquan oferece benefícios além de melhorar a forma física e o equilíbrio: Pode ajudar a prevenir herpes zoster, uma condição de pele dolorosa. O estudo foi publicado no Journal of the American Geriatrics Society.

O Taijiquan, cada vez mais popular no Ocidente, é bem conhecido como um bom exercício de baixo impacto para pessoas idosas, mas os pesquisadores do National Institute on Aging (NIA) descobriram que ele também pode afetar o sistema imunológico.

Embora ainda não esteja claro como ele afeta o sistema imunológico, os especialistas em saúde foram encorajados pelos resultados positivos.

"Uma em cada cinco pessoas que tiveram catapora terá herpes zoster mais tarde na vida, geralmente depois dos 50 anos, e o risco aumenta à medida que as pessoas envelhecem", disse o diretor do NIA Richard J. Hodes, M.D. "São necessárias mais pesquisas, mas este estudo sugere que a intervenção do Taijiquan testada, em combinação com a imunização, pode aumentar a proteção dos adultos mais velhos contra esta condição dolorosa".

Cento e doze adultos saudáveis participaram do estudo entre os 59 e 86 anos de idade. Todos os participantes tinham tido anteriormente catapora.

Durante três meses, metade do grupo participou de aulas de Taijiquan, e a outra metade frequentou aulas de educação sanitária. Seis meses após o estudo, o grupo de Taijiquan mostrou quase o dobro do nível de



imunidade à herpes zoster do que o grupo de educação em saúde. Além disso, este grupo relatou melhorias significativas no funcionamento físico, dores no corpo, vitalidade e saúde mental. Ambos os grupos mostraram diminuições significativas na gravidade dos sintomas depressivos.

"Estes são resultados emocionantes, porque os resultados positivos deste estudo também têm implicações para outras doenças infecciosas, como influenza e pneumonia", disse o diretor do UCLA Cousins Center for Psychoneuroimmunology.

Fonte: <http://www.china.org.cn/english/MATERIAL/206512.htm>

Dietoterapia Chinesa Kan Li - EAD

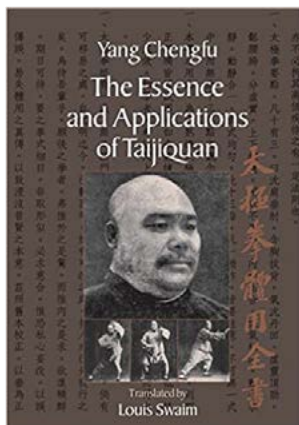


Dr Reginaldo Filho,
PhD

Acesse: ead.ebramec.edu.br



Livros



Compre agora:
<https://amzn.to/3jWqeUp>

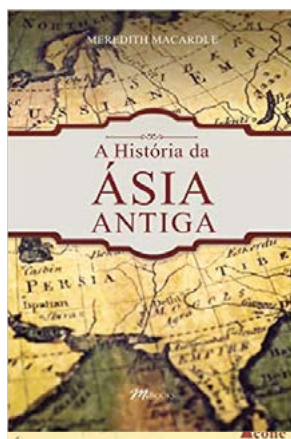
The Essence and Applications of Taijiquan

- Yang Cheng Fu

A publicação em 1934 do livro de Yang Chengfu, A Essência e Aplicações do Taijiquan (Taijiquan Ti Yong Quanshu) marcou um marco na evolução moderna da arte do taijiquan. Usando o que é a narrativa de demonstração mais bem representada, o autor apresenta posturas de forma e sugere aplicações a partir de sua própria perspectiva, à medida que as executa. Esta metodologia torna o ensino direto e prático da arte de Yang Chengfu tão imediato e animado que o leitor experimenta o ensino do mestre tanto quanto seus alunos. Esta tradução em inglês finalmente torna o trabalho clássico de Yang Chengfu disponível para os entusiastas do taijiquan no Ocidente. Ela inclui notas e comentários que esclarecem as freqüentes reviravoltas clássicas e literárias do autor e elucidam os fundamentos filosóficos e políticos que moldam o texto. Os estudantes sérios de taijiquan, e aqueles que desejam aprofundar seu conhecimento da história e teoria do taijiquan, acharão este trabalho seminal indispensável para seu estudo e prática.

*** Obra em Inglês ***

Páginas: 124 | ISBN: 978-1556435454 | Editora: North Atlantic Books



Compre agora:
<https://amzn.to/2VwDCFo>

A História da Ásia Antiga

- Meredith MacArdle

A História da Ásia Antiga engloba a Mesopotâmia, a Arábia e a Turquia, cruza o continente até a China e o Japão, vai até a Índia e partes da Indonésia, ao sul e às estepes da Ásia central e ao litoral do Ártico, ao norte. O livro inclui todos os principais eventos, personalidades e avanços artísticos e sociais das primeiras populações, passando pelo surgimento de sociedades complexas e pelo nascimento das grandes religiões. Este livro todo ilustrado revela as histórias mais antigas do continente mais antigo do mundo. Esta obra inclui uma cronologia que mostra o fluxo dos acontecimentos desde as primeiras civilizações do mundo até o fim da última Dinastia da China Antiga, nos primeiros séculos de nossa era; revela o nascimento das principais religiões e examina os temas com detalhes que explicam as crenças religiosas, a arquitetura, o teatro, a estrutura social e muito, muito mais.

Páginas: 256 | ISBN: 978-8576803454 | Editora: M.Books



Compre agora:
<https://amzn.to/2Xdx1f>

Métodos de Acupuntura do Nei Jing - Clássico Interno do Imperador Amarelo

- Reginaldo de Carvalho Silva Filho

A Acupuntura pode ser descrita como a Arte e Ciência de mover Qi através dos Canais e Colaterais com objetivo de regular seu fluxo e manter ou retomar a Saúde. E para isso devemos empregar os Métodos de Agulhamento. Neste sentido, a Acupuntura não corresponde simplesmente a uma ação de punctura ou introdução de agulhas em determinados pontos do corpo, mas sim a um completo sistema estudo e conhecimento da situação do paciente no que diz respeito aos seus desequilíbrios. No decorrer desta obra serão abordadas as diversas técnicas e manipulações apresentadas no mais importante texto Clássico da Medicina Chinesa, o famoso Clássico Interno do Imperador Amarelo, Huang Di Nei Jing, mais precisamente no capítulo 7 da parte conhecida por Ling Shu. Os métodos princípios de agulhamentos descritos nesta obra remontam às práticas clássicas da acupuntura e serviram e servem de base para muitas outras métodos terapêuticos empregados contemporaneamente com sucesso.

Páginas: 137 | ISBN: 978-8566747263 | Editora Brasileira de Medicina Chinesa

Jing, Qi e Shen: Os Três Tesouros da Medicina Tradicional Chinesa

Por: Luciana Morin

Jing, Qi e Shen (精氣神) são três termos chineses comumente usados no Taoísmo para se referir aos processos que governam a saúde espiritual e física. Eles são frequentemente chamados de “Três Jóias” ou “Três Tesouros” (*sānbǎo*, 三寶), considerados pedras angulares da Medicina Tradicional Chinesa.

Jing, *Qi* e *Shen* também representam três estados diferentes de condensação de *Qi*: *Jing* é o mais denso, *Qi*, o mais rarefeito e *Shen*, o mais sutil e imaterial.

Os três termos aparecem no *Huangdi Neijing* (黃帝內經), o Clássico Interno do Imperador Amarelo, um antigo texto médico chinês que é fonte doutrinária fundamental da Medicina Tradicional Chinesa há mais de dois milênios.

A chama da vida

Uma analogia simples e tradicional pela qual se pode entender o conceito das Três Jóias é pensar na vida como a queima de uma vela.

Jing 精 (Essência) está simbolizado na analogia da vela pela cera e pavio. A expectativa de vida de uma vela depende da qualidade da cera e do tamanho da vela. Uma vela comprida de catedral queimar muito mais e de forma mais brilhante do que uma vela de bolo de aniversário. Enquanto o *Jing* está forte, o corpo permanece jovem e cheio de vida. À medida que o corpo envelhece, o *Jing* que possuíamos ao nascer é gradualmente queimado.

Qi 氣 está simbolizado pela chama. A chama é a energia manifestada que fornece a fonte de luz. Requer comida (o pavio) e respiração (oxigênio) para continuar a queimar. Eventualmente, consome a vela. Se um vento sopra, a chama movimenta e se intensifica, encurtando a vida útil da vela. Em nossa vida, o vento é instabilidade, estresse severo, autoabuso e assim por diante.

Shen 神 é simbolizado pela luz emitida pela vela, seu objetivo final. *Shen* é o coração-mente, nossa consciência e espírito. Representa nossa capacidade de pensar e formar respostas emocionais. Quando o *Shen* é leve e feliz, ele reluz. Reconhecemos uma mente saudável observando o brilho no olhar de uma pessoa.

Quanto maior a vela e melhor a qualidade da cera e do pavio (*Jing*), mais estável será sua chama (*Qi*) e mais tempo durará a vela (a existência física). Quanto mais estável for a chama (*Qi*), mais estável será a luz emitida (*Shen*); quanto maior a chama (*Qi*), maior a luz (*Shen*).



Jing, a essência

Jing é a substância vital mais densa entre as três jóias, a base material do corpo físico e yin por natureza, o que significa que nutre, abastece e resfria o corpo. É composta em parte pela energia primordial única que é passada pelos pais ao indivíduo na concepção, a chamada essência pré-celestial, que está associada à nossa herança genética.

A Essência é estocada nos rins, mas também circula por todo organismo, em particular nos Oito Vasos Extraordinários. É responsável por todo o crescimento e desenvolvimento; está associada às estruturas centrais do corpo, como ossos e órgãos viscerais; e é a energia envolvida na reprodução. Quando a essência *Jing* é deficiente podem haver defeitos congênitos de nascença, retardo mental, constituição pobre ou fraca, desenvolvimento lento,

dificuldades reprodutivas mais tarde na vida e uma expectativa de vida natural encurtada. O envelhecimento é um processo de declínio do *Jing*.

*Onde a essência é armazenada,
Há vida espontânea:
Externamente ela floresce em contentamento,
Internamente é armazenada como uma fonte.*

*Abundante, é harmoniosa e uniforme,
A fonte do qi*

*Quando a nascente não seca,
Os membros estão firmes.
Quando a fonte nunca se esgota,
Os nove orifícios corporais são penetrantes.*

NEIYE 内業 “TREINAMENTO INTERNO”,
ESCRITO EM 350 AC

Embora nasçamos com uma quantidade finita de essência pré-celestial, a essência pós-celestial adquirida pelo refinamento do *Qi* da respiração e dos alimentos pode ser cultivada por meio de disciplinas de artes marciais internas, como Taijiquan e Qigong, meditação, consumo de ervas tônicas de *Jing* e pela manutenção de uma rotina com hábitos saudáveis. Através desse cultivo preservamos nossa reserva de *Jing* e vivemos uma vida mais longa e com maior qualidade.

Qi, a energia vital

O *Qi* como uma das três jóias refere-se aos aspectos específicos do metabolismo orgânico – *Qi* é conceito muito mais amplo e de grande importância para o entendimento da visão cosmológica chinesa.

É a força vital que adquirimos através da respiração e da alimentação e se manifesta como nossa vitalidade diária, responsável pelas funções corporais de metabolismo, digestão e transformação, aquecimento, força, movimento e proteção contra fatores externos. É considerado relativamente yang.

De um *Jing* forte, pode surgir um *Qi* saudável. Nosso *Qi* prospera e estamos cheios de energia vital quando nossos sistemas digestivo e respiratório estão fortes.

Contudo, qualquer alteração no fluxo de *Qi* irá lenta ou rapidamente aumentar o consumo de *Jing*. As alterações mais comuns são causadas pelos desequilíbrios da vida diária, como estresse emocional, trabalho excessivo, má alimentação e problemas posturais. A partir daí, as patologias se estabelecem. É por isso que a Medicina Tradicional Chinesa está tão voltada para os cuidados preventivos na manutenção da saúde.

Shen, a mente

O *Shen*, o coração-mente, é o aspecto mais yang do *Qi* no corpo. Molda nosso espírito e reúne o intelecto, a consciência, a personalidade e a espiritualidade. Ele se manifesta por meio de nossos sentidos, nossas emoções e nosso pensamento. Shen vive no coração.

Essência e *Qi* são os fundamentos essenciais da Mente. Quando Essência e *Qi* estão saudáveis e exuberantes, a Mente é feliz e isso possibilita uma vida saudável e feliz. Quando Essência e *Qi* estão deficientes, a Mente necessariamente irá sofrer.

*Quando há uma mente equilibrada dentro de você,
Não pode ser escondida.
Será reconhecida em seu semblante,
E vista através da pele e da expressão.*

*Se com este bom fluxo de qi você encontrar outras pessoas,
Elas serão mais gentis com você do que seus próprios irmãos.
Mas se com um mau fluxo de qi você encontrar outras pessoas,
Elas vão te machucar com suas armas.*

*[Isso ocorre porque] o som não dito
Viaja mais rápido do que o estrondo de um trovão.*

*A forma perceptível do Shen
É mais brilhante que o sol e a lua,
E mais aparente que a preocupação dos pais.*

NEIYE 内業 “TREINAMENTO INTERNO”,
ESCRITO EM 350 AC

Quando nosso *Shen* é forte, nos sentimos em paz e nossa sabedoria transparece. Se o *Shen* está fraco, pode sofrer com condições de ansiedade, depressão, dificuldade de concentração e outras condições mentais e emocionais graves.

O estado da Mente pode ser deduzido observando-se o “brilho” dos olhos. Olhos brilhantes, ou seja, com certa vitalidade e brilho indefiníveis ao seu redor, demonstram uma condição saudável da Mente. Olhos que parecem embaçados, como se tivessem uma cortina de vapor à sua frente, mostram que a Mente está perturbada. Isso pode ser observado frequentemente nos pacientes que tiveram problemas emocionais graves por períodos longos, ou passaram por um choque profundo, ainda que isso tenha ocorrido muitos anos antes.

Para ter uma mente brilhante e viver uma vida longa, é preciso preservar nossa Essência e adotar hábitos que propiciem o harmonioso fluxo de *Qi*. Este é o propósito da Medicina Tradicional Chinesa.

REFERÊNCIAS DE LIVROS E ARTIGOS

- Neiye 内業, “Inward Training”
- Fundamentos da Medicina Chinesa – Giovanni Maciocia
- Jing Qi Shen – New World Encyclopedia
- The Three Treasures – Dragon Herbs



Luciana Morin - Graduada em Cinema pela PUC-Rio, Pós-graduada em Acupuntura pela Academia Brasileira de Artes e Ciências Orientais (ABACO-RJ). Atualmente se dedica totalmente ao ensino de Reiki e à prática da Medicina Tradicional Chinesa.
Site oficial: <https://osolnacabeca.com.br/>

八段锦

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



Em Espanhol
Fácil Compreensão!

- 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

<https://daoyinqigongonline.com/cursos/qigong-online/qigong-baduanjin-los-ocho-brocados-de-seda-curso-online-de-formacion/>

ATENÇÃO

Você foi aluno de Mestre Wu Jyh Cherng?



Olá.

Caso você tenha sido aluno do **Dr. Wu Chao Hsiang** ou do **Mestre Cherng** e tenha **fotografias, gravações de áudio e vídeo ou transcrições de suas palestras**, eu teria imensa gratidão se pudesse entrar em contato comigo. Estou tentando ampliar o arquivo do legado destes dois mestres, porém muitas gravações foram perdidas ou se estragaram com o tempo, o que deixou muitas lacunas na coleção.

O Mateus Oliva da Costa (autor do livro "Daoismo Tropical" e colaborador da revista *Daojia*) e eu estamos desenvolvendo o projeto de uma **biografia sobre os mestres Dr. Wu Chao Hsiang e o seu filho Wu Jyh Cherng**. Estamos tentando **encontrar alunos e discípulos** que tiveram proximidade a um ou aos dois mestres para poderem escrever sobre as suas experiências. Se você for um deles e quiser participar, ou se conhecer alguém que pudesse nos indicar, peço que por favor entre em contato comigo.

Já de antemão, muito obrigada!

Lila Schwair, esposa de Wu Jyh Cherng
lilaschwair@gmail.com

Feng Shui Taoista

A Medicina Chinesa aplicada à sua casa
com o Prof. Gilberto Antônio Silva



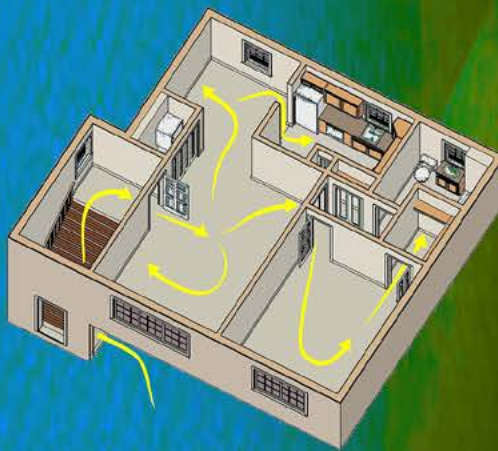
Tema 1: Energias em Movimento

Curso online completo de manipulação de energia no imóvel

Neste primeiro curso sobre Feng Shui Taoista você vai aprender a perceber a circulação de Qi no imóvel, seus problemas e como resolvê-los de maneira simples e eficiente utilizando conceitos da Medicina Chinesa e do Taoismo. Para isso precisaremos entender um pouco de como funciona a Medicina Chinesa e como aplicar alguns destes princípios ao imóvel através do diagnóstico de sua situação energética (**Excesso, Deficiência ou Estagnação de Qi**) e da correção destes problemas e desarmonias. Também estudaremos com detalhes o Bagua e suas aplicações na defesa e correção de problemas energéticos, entre outras ferramentas. No final você terá condições de avaliar energeticamente um imóvel e corrigir possíveis desarmonias, tendo um conhecimento sólido para prosseguir os estudos com outras técnicas.

道家風水

- ✓ Objetivo e simples
- ✓ Didática cuidadosa
- ✓ Sem necessidade de pré-requisitos
- ✓ Excelente custo-benefício
- ✓ Visão diferenciada do Feng Shui a partir do Taoismo e da Medicina Chinesa
- ✓ Ministrante com grande experiência no assunto
- ✓ Farto material complementar na forma de resumos, artigos e livros digitais completos
- ✓ Certificado de conclusão
- ✓ Estude em sua casa ou onde desejar



❖ Investimento: **R\$ 117,00**
| Até 12x no cartão |



4,5 horas de vídeo-aulas

Curso independente e completo

Todas as ferramentas e conhecimentos para aplicação imediata

Solução de dúvidas direto com o ministrante

MINISTRANTE



Prof. Gilberto Antônio Silva estuda culturas e filosofias do Oriente há mais de 40 anos. Taoista dedicado a transmitir essa sabedoria milenar, é Acupuntor, Instrutor de Qigong e autor de 14 livros incluindo os sucessos *Os Caminhos do Taoismo* e *Dominando o Feng Shui*. É professor e consultor de *Feng Shui* desde 1998.



Mais informações e inscrições:



Laoshan



Caminhando no Tao: Ensinaamentos do Taoismo para a vida

Por: João Azevedo

Neste artigo resolvi trazer uma reflexão que procura ir além dos aspectos de natureza histórica, conceitual, formal ou técnica. Com efeito, centrei particular atenção sobre a natureza dos fenômenos “internos” e “externos” observáveis e que se manifestam em todos nós.

A maioria dos mestres não apresenta o Taoismo como uma filosofia, uma vez que este não se prende à tentativa de nos proporcionar uma verdade última. Esta posição é oposta ao dogmatismo, que é expressão de uma verdade de carácter absoluto, inquestionável e, por isso, última. Todavia, quando analisamos algumas propostas de reflexão do Taoismo, especialmente aquelas que se relacionam com os elementos da natureza e do que é natural, percebemos que desta emergem ensinamentos cuja aplicabilidade se manifesta como uma lei imutável.

Uma das mais importantes leis, possivelmente uma das primeiras, senão a primeira lição com que qualquer interessado em Taoismo toma contato, diz respeito ao conceito de mutação. Todos as manifestações e fenômenos naturais estão em constante mudança, transformação, mutação.

As árvores no parque da sua cidade, o canteiro de flores da vizinha, o gatinho que nasceu esta semana, a praia que visitou com um grupo de amigos, o seu corpo, a memória rarefeita daquele almoço em família ou do animal de estimação que teve em criança; todos esses processos estão em constante transformação: uns, que por ser físicos se transformam, envolvem ou evoluem, pela lei do que é natural, assim como acontece no ritmo usual das estações; outros, decompõem-se em nova matéria, pela lei do tempo; outros, convertem-se em fragmentos voláteis de memória, imprecisos e errôneos. Ainda assim, todos são mutação.

Para além de observar a mudança e tomar consciência desta, é importante aceitar a realidade pela sua própria manifestação e como ela é. Isso deve fazer de nós um ser que nada questiona e que tudo aceita passivamente? Não necessariamente. Todavia, devemos aceitar o fato de que um pessegueiro nos proporciona pêssegos e não maçãs. Mais ainda, aceitar que tudo muda, exceto a mudança, é uma evidência que, apenas por incompreensão e teimosia da nossa própria mente, parece distante, fazendo acreditar que em algum momento da nossa vida tudo parece estático. Desta forma, somos então confrontados com um aparente paradoxo. Existem leis imutáveis na manifestação do que é natural, sendo a realidade do natural um processo em constante mutação.

Aceitar a mudança é escolher não ficar preso em episódios dos ditos fragmentos rarefeitos de memória do passado, nem tampouco ficar prisioneiro e refém dos acontecimentos que ainda não o são. É, sim, ter a capacidade de aceitar a dádiva da vida como ela realmente é, vivendo e decidindo no presente.

A vida é, em si mesma, sinônimo de mudança. Tudo flui porque está vivo, assim como o sangue que corre nas suas artérias e veias, assim como a seiva que flui no tronco de uma árvore, o eterno ciclo das marés ou a translação da Terra. Se algo se desprender do ciclo da mutação e não fluir, se algo ficar estático e parado, então esse algo provavelmente estagnou ou chegou ao fim do seu ciclo de existência. No ocidente chamamos a esse fim de “morte”. A morte não deverá ser uma mancha negra a pairar na mente. É apenas mais uma transição, mais um processo do fluxo natural de mudanças.

Falamos de fim de ciclo e, por isso, de um tempo que já não é, que prescreveu. O tempo vive de mãos dadas com a mudança. Toda a mudança acontece num determinado tempo e a um determinado ritmo. Não podemos esperar que os ritmos da natureza e do que é alheio à vontade humana cumpram os ritmos e os prazos do Homem. Esta é uma das causas tradicionais dos dramas psicológicos e dos episódios de ansiedade e sofrimento: esperar que os eventos, fatos e circunstâncias se movam à velocidade e em função dos nossos interesses.

Possivelmente já ouviu dizer que “deverá viver no momento presente”. Na verdade não há outro tempo em que possa viver. Contudo, quando voltar a ouvir esta expressão, compreenda que ela se refere a um estado da mente e da consciência desligado de saudosismo e de ansiedade. Viver no presente significa, recordando uma expressão que se popularizou no Budismo Zen, “quando estiver com fome, coma; quando cansado, durma”. Tudo se resume a fazer a coisa a ser feita, no tempo em que é suposto ser feita, sem questões supérfluas.

Acompanhe-me.

Sente-se de forma confortável, deixe a sua respiração serenar e observe a sua mente, o tempo cronológico em que tempo está a viver, os pensamentos que tomaram conta de si hoje, esta semana, este mês, no último ano. É importante que compreenda, aceite e reconheça que tudo o que identifica sobre o seu suposto “mundo interno” e sobre “o mundo

que o rodeia” depende dos seus sentidos, da sua percepção, das ferramentas do seu corpo. Só podemos fisicamente sentir o que o limite do corpo nos proporciona e todas as percepções são dependentes deste. Assim, toda a vivência acontece dentro de nós, no nosso interior, o que significa que não podemos experimentar algo fora de nós.

Compreenda que a vida que diz levar é consequência da forma como decide interpretar os fenômenos que o rodeiam e que escolhas toma em função da sua interpretação. No fundo, escolhemos a natureza e ritmo que aplicamos à nossa vida.

Compreenda, ainda, que tudo o que conhecemos do mundo é impreciso ou errado: impreciso porque nunca conseguimos absorver toda a realidade de um dado fenômeno, objeto, pela nossa própria limitação; errado, porque simplesmente somos iludidos na nossa interpretação, pelas nossas próprias limitações, conjeturas e imprecisões.

Agora que analisa comigo sobre estes aspetos, deixe-me propor-lhe um exercício de reflexão: que espaço deu à mudança? Que episódios cristalizou dentro de si e que são recorrentes na sua mente? Que receios cultiva, teima em não abdicar e que prejudicam o seu futuro? Acima de tudo, o que vai fazer sobre isso?

Para outros ensinamentos do taoismo e não só, acompanhe-me no próximo artigo!

Deseja que eu aborde um tema específico ou que responda a alguma questão?

Deixe a sua sugestão em taoportugal@gmail.com



João Azevedo fundou a Tao Portugal, um projeto independente de promoção da sabedoria oriental, atuando como investigador e divulgador nesse âmbito. Foi introduzido ao Taoismo pelo mestre Wu Tian Shen (63ª geração da tradição Zhengyi), e, mais recentemente, acompanhado pelo mestre Li Liyong (15ª geração Xuan Wu Pai de Wudang e 26ª geração da tradição Longmen, escola Quanzhen). Nos últimos anos tem, ainda, participado com regularidade em formações da Sociedade Taoista do Brasil, com os sacerdotes Hamilton Fonseca Filho e Wagner Canalanga. Contato: taoportugal@gmail.com Facebook: www.facebook.com/tao.portugal

VENHA CONHECER OS PRODUTOS

Loja Virtual:
www.maisoriental.com.br





Taijiquan como Método de Saúde

Por: Gilberto Antônio Silva

O Taijiquan, ou Tai Chi Chuan, como é mais conhecido, é uma arte marcial chinesa muito difundida no Ocidente como prática extremamente benéfica para a saúde. Mas nem sempre foi assim. O Taijiquan surgiu entre os séculos XVII e XVIII como uma arte marcial extremamente eficiente em combate, cujos conhecimentos eram mantidos fechados dentro de um mesmo clã. Apenas pessoas da família podiam aprender essa técnica mortal. Mas o século XX assistiu à abertura de seu ensino e à transformação dessa arte marcial em um método de saúde, levando milhões de pessoas em todo o mundo a adotarem sua prática e a surgirem centenas de estudos científicos atestando seus benefícios.

Esse artigo propõe um estudo sobre seus princípios marciais e a mudança de ênfase do Taijiquan, de arte marcial para método de saúde, e como compreender e utilizar melhor essa técnica.

O Taijiquan

Existem muitas controvérsias sobre as origens desse estilo. Alguns creditam suas origens a técnicas taoistas de longevidade

com mais de 2.000 anos. Outros reconhecem o lendário Mestre Taoista Zhang Sanfeng 張三丰 (Séc. XVII) como seu fundador. Tendo assistido uma luta entre uma graca e uma serpente, Zhang Sanfeng teria combinado as esquivas rápidas e suaves com princípios taoistas para fundar essa arte suave, porém marcial. O que se sabe realmente é que o primeiro a ensinar essa arte de maneira documentada foi Chen Wangting 陳王庭 (1580-1680), criador do Estilo Chen (陳氏). Praticamente todos os demais estilos atuais derivam em maior ou menor grau desse original.

Existem inúmeras variações entre escolas. As principais são: **Escola Chen (陳氏):** Estilo original, criado por Chen Wangting, é extremamente marcial e foi utilizado contra várias rebeliões armadas na China, tendo sido ensinada apenas para membros da família Chen até o século XX. Seus movimentos são encadeados em uma longa e complicada sequência.

Escola Yang (楊氏): Desenvolvido por Yang Lu Chan 楊露禪 (1789-1872), aluno de Chen Changxing 陳長興, a partir da Escola Chen. Grande guerreiro, Yang Lu Chan foi um dos primeiros a

ensinar o Tai Ji Quan de maneira aberta. Seu neto, Yang Chengfu 楊澄甫, simplificou a forma inicial de seu pai e priorizou os benefícios para a saúde, difundindo sua prática por toda a China. A Escola Yang é a mais praticada no mundo.

Escola Wu (吳氏): Fundada por Wu Jianquan 吳鑑泉 (1870-1942), que aprendeu a forma Yang de seu pai, aluno de Yang Banhou 楊班侯 (filho de Yang Lu Chan). Se especializou no Encadeamento Pequeno, utilizando movimentos mais curtos e fechados.

Escola Hao (Wu) (武氏): Fundado por Hao Weizhen 郝為真 (1849-1920), possui muitos movimentos em sua forma, que é extremamente longa. Seu Mestre, Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880), é considerado fundador de outra escola com o nome de Wu, o que causa certa confusão nos meios do Tai Chi Chuan.

Escola Sun (孫氏): Fundada por Sun Lutang 孫祿堂 (1861-1932), célebre mestre de Estilos Internos. Baseia-se na Escola Hao, mas possui características técnicas do Bagua Zhang 八卦掌 e do Xingyi Quan 形意拳. Seus movimentos são rápidos e possuem uma marcialidade bem aparente.

Modernamente também houve uma revisão e simplificação dos estilos tradicionais de Taijiquan pelo governo chinês, nos moldes da modernização do Wushu, com o objetivo de difundir ainda mais essa prática. Então os estilos tradicionais convivem com versões simplificadas.

Taijiquan como arte marcial

É indiscutível a eficiência marcial do Taijiquan. A família Chen angariou reputação de grandes guerreiros e a vida de Yang Luchan é uma coletânea de feitos marciais. Ele andou por todo o norte da China desafiando e sendo desafiado e não apenas jamais foi derrotado como nunca feriu um oponente. Um exemplo da elevada habilidade que dispunha.

Essa vertente marcial muitas vezes passa despercebida, camuflada em movimentos lentos e suaves. Mas não se engane: o Taijiquan é uma arte marcial mortal, baseado em *Qinna*¹, usando *Fajin*² e diversas armas.

Mas seu treinamento para este nível de habilidade é bastante demorado. Em uma entrevista que assisti com o Mestre Chen Zhenglei, ele afirmou que o Taijiquan exige pelo menos 10 anos de dedicação para se conseguir usá-lo marcialmente. Segundo ele existem técnicas mais rápidas se o objetivo for apenas se defender e por isso o Taijiquan possui maior apelo à saúde do que à marcialidade, hoje em dia. Apesar disso o espírito que rege a prática da arte ainda precisa pender para o marcial, pois essa é sua essência.

Quando aprendi o estilo Yang eu estudei aplicações marciais, mesmo sendo a forma simplificada (*Jianhua Taijiquan*). Ao praticar o estilo Chen você nota que as aplicações são muito mais claras. Esse estilo, apesar de também ter se popularizado como prática

de saúde, ainda guarda as marcas da arte marcial efetiva. Lembro-me que isso me chamou muito a atenção ao aprender a forma *Pao Chui* 炮捶 (Punhos de Canhão). Ela possui movimentação em várias direções, mudanças de velocidade, saltos e golpes rápidos, fulminantes, usando o Fajing. A sensação é de se estar treinando um Kung Fu como de Shaolin. Você pode sentir a força nos golpes, é algo incrível. Mas é um treino mais avançado. Meu professor era procurado muitas vezes por pessoas de outras artes querendo aprender apenas essa forma do estilo Chen, pela sua força e efetividade. Ele educadamente recusava, pois era preciso praticar as outras formas do estilo e fazer os exercícios de *chan si jin*³ para compreender e conseguir utilizar o *Pao Chui*.

As pessoas tendem a subestimar o Taijiquan como arte marcial por conta de seus movimentos lentos, principalmente. Na minha experiência, os movimentos lentos provocam uma grande percepção corporal e maior controle dos golpes, que podem ser executados em qualquer velocidade. Um mestre me disse uma vez que quanto mais lento você treina, mais rápidos os movimentos ficam ao usá-los em combate. Acredito que seja dessa forma. Se quiser ver algumas aplicações marciais do Taijiquan pode assistir a um dos vários vídeos do Mestre Chen Xiaowang mostrando seu uso em combate. Aqui tem dois exemplos: <https://youtu.be/Holnh-VEysA> e <https://youtu.be/yRr1gGfcR8I>

O Taijiquan se espalha pela China

Como vimos, o Taijiquan era um estilo marcial ensinado apenas aos membros da família Chen, sem exceções, até Yang Luchan. Um jovem empregado na poderosa família, Yang era muito atraído por artes marciais mas não podia estudar o estilo ensinado na casa onde trabalhava. Passou a espiar às escondidas os treinamentos e aulas e se exercitava em segredo. Um dia um desafiante chegou até a aldeia para lutar com o mestre do estilo, que não se encontrava no momento. Yang Luchan tomou as dores da família e venceu o intruso. Ao saber disso, Mestre Chen Changxing pediu a ele que mostrasse sua técnica e ficou impressionado com a habilidade do jovem. Fazendo a primeira exceção ao código da família, aceitou-o oficialmente como discípulo.

Yang Luchan retornou, tempos depois, à sua aldeia natal e fez fama de grande lutador, criando um estilo próprio derivado da técnica Chen e que ficou conhecido como Estilo Yang. Aceitando um convite para ensinar a elite imperial, mudou-se para Beijing e passou a ministrar aulas para pessoas selecionadas entre a nata da aristocracia da capital. Ele já tinha quebrado a exigência em ser membro da família, mas o ensino ainda era limitado. Seus filhos aprenderam e desenvolveram a arte de Luchan e seu neto, Yang Chengfu, se tornaria uma lenda dentro do Taijiquan.

Chengfu passou a ensinar a qualquer pessoa a sua arte, não importando de onde viesse. Mesmo alunos recusados por outras escolas marciais tinham as portas abertas. Isso ampliou enormemente a divulgação do Taijiquan no Norte da China onde ensinou no Instituto de Pesquisa e Cultura Física de Beijing de 1914 a 1928. Mas quando aceitou um convite para ensinar em Shanghai e outras localidades do Sul em 1928, a técnica se espalhou realmente por todo o país, sempre com grande ênfase na saúde. Seus

¹ *Qinna* 擒拿 é a utilização de agarres e torções que podem imobilizar, desarmar ou ferir articulações do oponente. Possui semelhanças com técnicas do Aikidô e Hapkido.

² *Fajin* 發勁 é uma técnica marcial chinesa que usa a energia interna de forma explosiva. É praticado sobretudo em estilos internos (Taijiquan, Baguazhang, Xingyi Quan, Bajiquan) e seu treinamento é demorado e árduo.

³ *Chan si jin* 纏絲勁 (“Enrolando a seda”) é um antigo exercício feito por estilos tradicionais de Taijiquan, em especial o estilo Chen. Busca ampliar a circulação do Qi e a sensibilidade e fortalecer o poder interno (nei gong).

alunos ensinaram não apenas por toda a China, de norte a sul, mas também por toda a Ásia e pelo Ocidente. O Taijiquan como método para uma saúde perfeita ganhava o mundo.

Taijiquan e saúde

Como uma arte marcial eficiente passou a ser vista como um método para adquirir ou conservar a saúde? Para ensinar aos alunos leigos de Beijing, Yang Luchan começou a retirar progressivamente componentes mais marciais e complicados como técnicas de Fajin, chutes altos, saltos e golpes com velocidades elevadas. O tempo que era dispendido nessas técnicas não seria aceito de bom grado por alunos que não quisessem lutar por suas vidas. No entanto a essência do estilo permanecia inalterada.

Yang Chengfu prosseguiu nesse trabalho de simplificação do estilo, alterando também a cadência de movimentos. Elegera a forma longa (*Da Jia* 大架) como sua preferida e fez algumas modificações, tornando sua forma de 108 movimentos praticamente um sinônimo de Taijiquan em todo o mundo. Golpes mais marciais foram retirados e a movimentação se tornou suave e contínua, sem variação de velocidades. Quem, hoje em dia, pensar em Taijiquan, estará pensando na arte de Yang Chengfu: movimentos lentos, controlados, harmônicos, desenvolvidos em sucessão contínua e suave do começo ao fim em uma mesma velocidade. Como ele permitia que todos aprendessem sua técnica, o rol de alunos era muito variado. Com o passar do tempo ele começou a notar que todos os alunos melhoravam a saúde pela prática da arte, como ele mesmo afirma no prefácio de sua obra *Taijiquan tiyong quanshu*⁴. A partir dessa observação, passou a enfatizar os benefícios para a saúde da prática do Taijiquan.

É impressionante como uma arte marcial pode trazer tantos benefícios e passar a ser praticada com exclusivo objetivo de melhorar a saúde. É algo para se pensar, pois ao contrário do Qigong, que é completamente projetado para fins terapêuticos, a melhora da saúde nos praticantes de Taijiquan aparece como um “efeito colateral” de seu treinamento. Na minha opinião, existem três fatores principais para isso:

Céu-Homem-Terra: esses princípios são básicos na filosofia chinesa e expõe a troca constante de energias entre o Céu e a Terra, com a Humanidade no meio interagindo com essas forças. Buscar o equilíbrio entre Céu e Terra é uma constante nas artes taoistas e na medicina. O Taijiquan dá grande ênfase ao eixo central⁵, mantendo os pés firmemente plantados no chão (ponto *Yongquan* – R1) e a cabeça voltada para cima (ponto *Baihui* – VG20). Isso gera um fluxo harmonioso entre Céu e Terra, equilibrando essas energias no corpo.

Mobilização do Qi: uma das preocupações fundamentais da Medicina Chinesa é na correta movimentação do Qi. Bloqueios, estagnações, excessos e deficiências nessa circulação são sempre avaliados cuidadosamente para serem sanados, pois a saúde reside principalmente nessa questão. Como o Taijiquan promove uma ótima mobilização do Qi pelo corpo, dissolvendo bloqueios

e promovendo uma circulação harmoniosa, a melhora na saúde é sentida fortemente. Essa mobilização de Qi é algo importante nas artes marciais internas para promover técnicas defensivas e ofensivas com grandes resultados e mínimo gasto de energia.

Serenando o Espírito: a movimentação suave e contínua com grande concentração no corpo e seus movimentos origina um foco que leva o praticante a um estado quase meditativo. Não se consegue terminar uma sessão de Taijiquan com ansiedade, especialmente praticantes com alguma experiência. A calma e o relaxamento são frutos naturais desse exercício. Na Medicina Chinesa se afirma, desde os tempos antigos, que serenar o Espírito (shen) é o item fundamental da saúde, tanto da manutenção quanto de sua retomada. O Taijiquan se presta magnificamente a este objetivo.

Enquanto preparava esse artigo um amigo acupuntor me lembrou de uma citação de Li Zhongzi 李中梓 (1588–1655), do seu livro *Yizhong bidu* 醫宗必讀 (“Leitura Essencial para Praticantes de Medicina”), que explica admiravelmente essa ideia:

Um medicamento por melhor que seja, não pode curar um paciente em condições desfavoráveis, com desejos insatisfeitos e mergulhado em profundas preocupações sentimentais. Os verdadeiros médicos curam primeiramente o espírito do paciente e depois a doença corporal

Existem centenas de artigos científicos sobre benefícios comprovados do Taijiquan para a saúde. Alguns desses benefícios, recolhidos pelo Departamento de Assuntos dos Veteranos dos EUA⁶ (referências nas notas no final do artigo), estão aqui:

- O Taijiquan aumenta o bem-estar geral e melhora o sono [A].
- Para o Taijiquan, algumas das evidências mais fortes estão relacionadas com os idosos, particularmente para a queda prevenção (reduz as quedas em 43-50%). [B,C] Também ajuda a reduzir o medo de cair e beneficia o equilíbrio das pessoas que tiveram acidentes vasculares cerebrais [D].
- Beneficia a mobilidade e o equilíbrio e a progressão de doenças em pessoas com doença de Parkinson [E]
- Melhora a dor da osteoartrite e é recomendado pelo American College of Rheumatology para a osteoartrose do quadril, da mão e joelho [F]
- Os dados ainda são limitados em relação ao Taijiquan para a artrite reumatoide [G] mas promissores para a fibromialgia [H].
- Apoia a reabilitação cardíaca após enfarte do miocárdio [I,J] Há um efeito de tratamento pequeno a médio para melhorias no IMC [K].
- Melhora a função cognitiva [L].
- Promove o bem-estar mental geral e diminui a gravidade da depressão [M].
- Diminui a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de colesterol.
- Pesquisas preliminares mostram promessa de prevenção e tratamento da osteoporose [N].

⁴ *Taijiquan tiyong quanshu* (O Livro Completo da Essência e Aplicações do Taijiquan) escrito por Yang Chengfu e editado em 1934. Foi traduzido para o inglês em 2005 por Louis Swaim e publicado com o título “The Essence and Applications of Taijiquan”.

⁵ Ver excelente artigo de Matheus Costa sobre o eixo no Taijiquan na revista Daojia nº14

⁶ Department of Veterans Affairs - Health Services Research & Development Service. TAI CHI AND QI GONG. Disponível em: <https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Tai-Chi-and-Qi-Gong.pdf> Acessado em: 03/03/2021

- Também pode melhorar o controle da glicose e da hemoglobina A1c no diabetes tipo 2 [O,P].
- Uma revisão recente constatou que o Taijiquan mostra promessa de reduzir a fadiga [Q].
- Outra revisão observou que ainda são necessárias mais pesquisas sobre o tai chi e seus efeitos na dor crônica [R].
- Um estudo de 2018 concluiu que o Taijiquan é equivalente à reabilitação pulmonar quando se trata de resultados para pacientes com DPOC [S].

Muito além dos benefícios à saúde em geral, facilmente identificáveis por qualquer pessoa, existem também benefícios aos estudantes, especialmente no nível universitário. Foi feita uma revisão de 76 estudos sobre benefícios da prática do Taijiquan em 9.263 estudantes acadêmicos⁷.

O Taijiquan mostrou produzir vários benefícios psicológicos e físicos para os estudantes. O estudo cita entre os benefícios de sua prática: aumento da flexibilidade, redução dos sintomas de depressão, diminuição da ansiedade e melhora da sensibilidade interpessoal (resultados primários). Os resultados secundários incluem melhor capacidade pulmonar, equilíbrio, tempo de corrida em 800/1000m de duração, qualidade do sono, sintomas de compulsão, somatização e fobia, e diminuição da hostilidade.

O estudo concluiu que as instituições educacionais devem considerar a introdução da prática do Taijiquan para o bem-estar dos estudantes.

Taijiquan e Qigong

Os exercícios terapêuticos chineses se baseiam no desbloqueio dos canais e no livre fluxo do Qi, sendo muito diferentes dos exercícios ocidentais, baseados no treinamento puramente físico. O objetivo é restabelecer o equilíbrio energético e a saúde da pessoa. Embora muitas vezes tenham movimentos parecidos com os das artes marciais, são técnicas totalmente voltadas à saúde. Qigong 氣功 (pronuncia-se “tchikon”) é uma técnica terapêutica milenar da China antiga, dentro da Medicina Tradicional Chinesa. Seus exercícios físicos e meditativos trazem resultados importantes na manutenção da saúde e tratamento de diversas desordens agudas e crônicas. Esta prática busca capacitar o organismo a manter ou recuperar a capacidade inata de ser saudável.

Os antigos sábios taoistas já falavam e praticavam há mais de 5 mil anos esses conhecimentos para alcançar saúde e longevidade. No Livro de Medicina Interna do Imperador Amarelo (*Huang Di Nei Jing*), lemos: “ (...) tempos antigos onde homens adquiriram saúde, longevidade e realização, respirando a essência da vida e preservando o espírito, vivendo de acordo com o Tao, o caminho perfeito (...)”, ou seja praticando o Qigong e a filosofia taoista (note a referência ao “espírito”).

Aqui figura a grande diferença entre o Taijiquan e o Qigong. Muitas pessoas treinam o Taijiquan como se fosse Qigong, o que acho um equívoco. Taijiquan ainda é uma arte marcial, embora com muitas qualidades e benefícios à saúde. O Qigong possui técnicas

explicitamente desenvolvidas para trabalhar a saúde através da harmonização de órgãos e vísceras (*Zang Fu*), do fluxo do Qi e da interação com as forças naturais como as do Céu e Terra. Cada movimento do Qigong expressa uma intenção terapêutica de acordo com a Medicina Chinesa. No Taijiquan cada movimento expressa uma técnica marcial de combate (lembre-se de que benefícios à saúde são “efeitos colaterais”). Com isso podemos perceber que existe grande diferença entre os movimentos e a atitude do praticante ao executar as duas técnicas e isso deve ser respeitado.

Uma observação interessante é que o Taijiquan exige uma postura correta, uma respiração adequada e um estado mental determinado para que a prática seja consistente. Isso nada mais é do que os alicerces do Qigong, as “Três Regulações”. Nenhum exercício de Qigong será bem sucedido se esses três princípios não forem cuidadosamente executados – postura, respiração e mente. Assim também acontece com o Taijiquan.



Taijiquan e Taoismo

Comecei a praticar o Taijiquan nos anos 1990 para poder exercitar conceitos do Taoísmo. Minhas buscas por artes marciais sempre tiveram esse objetivo e como taoista eu precisava melhorar minha compreensão não-intelectual dos conceitos ligados ao Tao. O Taijiquan se mostrou uma ferramenta poderosa e versátil, pois como estilo marcial interno ele utiliza vários princípios taoistas como seu núcleo. A melhor forma de conhecer mais profundamente o Taoísmo é praticar artes que usem seus fundamentos. Cada arte interna possui ênfase em um princípio taoista, no caso do Taijiquan a ênfase é na interação Yin/Yang.

A expressão “Taijiquan” significa literalmente algo como “Punho do Grande Supremo”. Cuidado com traduções que mostram o “chi” de “tai chi chuan” como o *Chi* [Qi], energia. Até o som dos dois ideogramas é diferente, por isso não confunda: “Chi”, neste caso, tem o som de “dji” e significa “supremo”. Por isso grafamos melhor a técnica usando o sistema Pinyin (Tai Ji Quan). A expressão “Tai Chi” [Taiji] é utilizada normalmente para designar um símbolo que é velho conhecido nosso:

⁷ Craig S. Webster, Anna Y. Luo, Chris Krägeloh, Fiona Moir, Marcus Henning. A systematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. Preventive Medicine Reports, Volume 3, 2016, Pages 103-112, <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.12.006>.



Este símbolo é denominado “Taiji Tu” e expressa interação entre Yin e Yang. A arte marcial do Taijiquan é baseada nas interações representadas por esta figura, daí o seu nome.

Segundo Yang Chengfu, na obra já citada, seu avô Yang Luchan lhe disse: “nossa arte foi baseada no que é natural, e tomou forma em um caminho nunca longe do *Taiji*”. O Taijiquan utiliza-se largamente do uso das polaridades Yin/Yang em suas técnicas. Expansão e recolhimento são as palavras mais ouvidas em se tratando dessa arte marcial, pois todos os seus movimentos e posturas espelham esta característica taoista, que também é um de seus fundamentos principais.

Mestre T.T. Liang fez uma curiosa comparação entre os clássicos do Taijiquan e as palavras de Laozi, mostrando uma equivalência impressionante que caracteriza bem essa arte como taoista. Alguns exemplos :

Laozi: “Quando você quer expandir, primeiro precisa contrair; quando você quer ser forte, primeiro você deve ser fraco; quando você quer tomar, deve primeiro dar. Isto é o que se chama a sutil sabedoria da vida”.

Taijiquan: Na prática de Empurrar as Mãos, use as técnicas de Aderir, Anexar, Conectar, e Seguir, sem deixá-lo ir e sem resistência. Se ele se expande, eu contraio; se ele se torna forte, eu enfraqueço; quando ele toma, eu dou - então eu me expando, me torno forte, e tomo à vontade.

Laozi: “A coisa mais macia do mundo pode se sobrepor à mais dura. Tal coisa parece sair do nada, mas penetra em todos os lugares”. Novamente é dito: “O Tao não luta, mas certamente vence; ele recebe respostas sem chamar”.

Taijiquan: Induza-o a avançar; neutralize sua força de superação até ficar impotente, depois use quatro onças de energia para desviar um impulso de mil libras.

Laozi: “A forma mais elevada de bondade é como a água; ao escolher sua morada, saiba manter-se no chão. Ao cultivar sua mente, saiba como mergulhar em profundezas escondidas. Ao fazer um movimento, saiba escolher o momento certo. É porque você não disputa que não estará em falta”.

Taijiquan: Para descobrir os defeitos de um oponente e obter uma posição superior própria, esconda seu ch'i e espírito de vitalidade internamente e não os exponha externamente. O corpo gira e permanece conectado (ao oponente), não se movendo nem muito cedo nem muito tarde. Renda-se a tempo. T'ai Chi não fica atrás de ninguém, porque não se opõe.

Discussão

É consenso que existem diversos benefícios na prática do Taijiquan. Embora a saúde seja a ênfase da arte desde a

década de 1920, devemos ter em mente que se trata de uma arte marcial e não apenas de uma terapia e assim deve ser encarada. Isto significa que simplesmente saber a coreografia dos movimentos não é suficiente para se obter todos os benefícios desejados. É sempre necessário atentar para os três princípios já mencionados (postura, respiração e atitude mental) e manter a mente focada marcialmente, procurando também desenvolver o poder interior, nei gong, que é o fundamento do Taijiquan.

Em uma entrevista publicada em meu último livro, “A Palavra dos Mestres”, o Mestre Gutemberg Livramento faz uma crítica a essa mistura entre Qigong e Tai Chi: “praticar Taijiquan como um Qigong não é um bom Qigong e, além disto, é um Taijiquan ruim”. O que ele quis dizer é que devemos praticar Qigong como Qigong e Taijiquan como Taijiquan, no que eu concordo plenamente.

Ou seja, quando estiver praticando Qigong você deve manter a mente focada no Qi e na harmonia existente entre as diversas forças envolvidas, buscando a circulação suave do Qi e exercitando os Cinco Órgãos e a interação Céu-Terra. Quando praticar Taijiquan é necessário manter o espírito marcial e observar que cada movimento é uma técnica de combate contra um oponente invisível. Praticar Taijiquan focando apenas na saúde através da coreografia faz com que ele perca seu objetivo maior e os resultados talvez não sejam tão excelentes. É preciso ter sempre em mente que existe um pensamento marcial nas técnicas. Esse é o espírito do Taijiquan.

Pesquisadores ocidentais amiúde acreditam que ambas as artes, Taijiquan e Qigong, são basicamente a mesma coisa, chamadas genericamente de “práticas de movimento meditativo”, como sugere uma revisão de 77 artigos sobre benefícios da prática de Taijiquan e Qigong⁸. Isso deriva principalmente da pouca percepção que muitas vezes os ocidentais têm das artes orientais, incapazes de se afastar da ideia de “exercício físico”. Dentro desse contexto, para eles é tudo igual.

Muita gente também gosta de praticar ambas as artes em uma mesma seção. Muitos, que já vi, usam o Qigong como um tipo de aquecimento para o Taijiquan. Isso é outro equívoco. Em princípio não existe esse negócio de “aquecimento” em artes marciais orientais tradicionais, pois o praticante não pode depender de alongamentos antes de enfrentar uma luta – precisa estar pronto a qualquer instante! Isso perde o foco da técnica. Qigong não é “exercício físico”.

Pessoalmente, o que recomendo é executar o Qigong após o treino de Taijiquan, pois com o Qi já mobilizado e bloqueios enfraquecidos as técnicas terapêuticas trarão o máximo de benefício. Acredito que essa forma seja a melhor para obter ou restabelecer a saúde. Eu particularmente gosto de incluir meditação em pé (*Zhan Zhuang* 站桩) logo no início, antes de começar. Isso serena a mente, tranquiliza o Espírito e fortalece o poder interno (*neigong*).

8 Jahnke, Roger et al. “A comprehensive review of health benefits of qigong and tai chi.” American journal of health promotion : AJHP vol. 24,6 (2010): e1-e25. doi:10.4278/ajhp.081013-LIT-248

Dessa forma, uma seção de treino ficaria assim:

- 1- Zhan Zhuang – acalma a mente
- 2- Taijiquan – mobiliza o Qi
- 3- Qigong – faz a harmonização terapêutica.

Considero essa uma forma bastante completa de treinamento para a saúde.

Conclusão

Confesso que há muitos anos eu achava o Qigong superior ao Taijiquan como técnica para a saúde porque ele foi desenvolvido explicitamente para isso, totalmente dentro da Medicina Chinesa, enquanto o Taijiquan nasceu como arte marcial. Com o passar do tempo pude observar que muitos praticantes obtêm grande saúde apenas usando o Taijiquan. Relatos existem às centenas, inclusive de grandes mestres de Taijiquan que começaram as práticas por problemas de saúde, como o já mencionado Mestre T.T. Liang. O Taijiquan é uma arte marcial/exercício terapêutico de imenso valor, mas de grande complexidade. As formas executadas de maneira lenta e harmoniosa ocultam uma grande quantidade de detalhes e de movimentações internas.

A prática do Taijiquan pode trazer imensos benefícios, mas para isso é necessário atentar para seus princípios basilares e seu espírito guerreiro. Essa diferenciação do Qigong é fundamental para colher seus frutos. Em minha carreira jornalística ouvi diversas vezes mestres que se sentiam incomodados pela visão vaga e superficial como o Taijiquan era praticado por muitas pessoas. Sem intenção, sem firmeza, quase um balé, uma dança. Ainda assim surgem alguns benefícios, mas são poucos.

Acredito que o Taijiquan, praticado de maneira correta e com o espírito marcial indomável, pode ser um excelente método para obter e restabelecer a saúde. E, quando aliado ao Qigong, torna-se um sistema imbatível para a saúde.

Notas

A. Huston P, McFarlane B. Health benefits of tai chi: what is the evidence? Can Fam Physician. 2016;62(11):881-890.

B. Lomas-Vega R, Obrero-Gaitan E, Molina-Ortega FJ, Del-Pino-Casado R. Tai chi for risk of falls. A meta-analysis. J Am Geriatr Soc. 2017;65(9):2037-2043.

C. Hallisy K. Tai chi beyond balance and fall prevention: health benefits and its potential role in combatting social isolation in the aging population. Curr Geriatr Rep. 2018;7.

D. Wu S, Chen J, Wang S, Jiang M, Wang X, Wen Y. Effect of tai chi exercise on balance function of stroke patients: a meta-analysis. Med Sci Monit Basic Res. 2018;24:210-215.

E. Li Q, Liu J, Dai F, Dai F. Tai chi versus routine exercise in patients with early- or mildstage parkinson's disease: a retrospective cohort analysis. Braz J Med Biol Res. 2020;53(2):e9171.

F. Hochberg MC, Altman RD, April KT, et al. American College of Rheumatology 2012 recommendations for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. Arthritis Care Res (Hoboken). 2012;64(4):465-474.

G. Mudano AS, Tugwell P, Wells GA, Singh JA. Tai Chi for rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2019;9(9):Cd004849.

H. Cheng CA, Chiu YW, Wu D, Kuan YC, Chen SN, Tam KW. Effectiveness of tai chi on fibromyalgia patients: a meta-analysis of randomized controlled trials. Complement Ther Med. 2019;46:1-8.

I. Ng SM, Wang CW, Ho RT, et al. Tai chi exercise for patients with heart disease: a systematic review of controlled clinical trials. Altern Ther Health Med. 2012;18(3):16-22.

J. Song QH, Xu RM, Shen GQ, et al. Influence of tai chi exercise cycle on the senile respiratory and cardiovascular circulatory function. Int J Clin Exp Med. 2014;7(3):770-774.

K. Larkey LK, James D, Belyea M, Jeong M, Smith LL. Body composition outcomes of tai chi and qigong practice: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Int J Behav Med. 2018;25(5):487-501.

L. Kelly ME, Loughrey D, Lawlor BA, Robertson IH, Walsh C, Brennan S. The impact of exercise on the cognitive functioning of healthy older adults: a systematic review and meta-analysis. Ageing Res Rev. 2014;16:12-31.

M. Liu X, Clark J, Siskind D, et al. A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. Complement Ther Med. 2015;23(4):516-534.

N. Zou L, Wang C, Chen K, et al. The effect of taichi practice on attenuating bone mineral density loss: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Int J Environ Res Public Health. 2017;14(9).

O. Chao M, Wang C, Dong X, Ding M. The effects of tai chi on type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis. J Diabetes Res. 2018;2018:9. Tai Chi and Qi Gong VA Office of Patient Centered Care and Cultural Transformation Page 6 of 6

P. Xia T-W, Yang Y, Li W-H, Tang Z-H, Li Z-R, Qiao L-J. Different training durations and styles of tai chi for glucose control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of controlled trials. BMC Complement Altern Med. 2019;19(1):63.

Q. Xiang Y, Lu L, Chen X, Wen Z. Does tai chi relieve fatigue? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS One. 2017;12(4):e0174872.

R. Hall A, Copsey B, Richmond H, et al. Effectiveness of tai chi for chronic musculoskeletal pain conditions: updated systematic review and meta-analysis. Phys Ther. 2017;97(2):227-238.

S. Polkey MI, Qiu ZH, Zhou L, et al. Tai chi and pulmonary rehabilitation compared for treatment-naïve patients with COPD: a randomized controlled trial. Chest. 2018;153(5):1116-1124.

Referências

Department of Veterans Affairs - Health Services Research & Development Service. Evidence Map of Tai Chi, 2014. Disponível em: <https://www.hsrd.research.va.gov/publications/esp/taichi-REPORT.pdf> Acessado em: 05/03/2021.

DESPEAUX, Catherine. Tai-Chi-Chuan: Arte marcial, técnica da longa vida. São Paulo: Editora Pensamento, 1991

Harvard Women's Health Watch. The Health Benefits of Tai Chi. Harvard Health Publishing, 2009 (updated 2019)

LIANG, T.T. T'ai Chi Ch'uan for Health and Self-defense. New York: Handom House, inc., 1977

SILVA, Gilberto Antônio. Os Caminhos do Taoísmo. São Paulo: Clube de Autores, 2014

WU, Jyh Cherng. Tai Chi Chuan: A alquimia do movimento. Rio de Janeiro: Mauad, 1998

YANG, Chengfu (aut.); SWAIM, Louis (trad.). The Essence and Applications of Taijiquan. Berkeley: North Atlantic Books, 2005.

YUCHENG G, PIXIANQ Q, TAOGUANG L. Tai Ji Quan: an overview of its history, health benefits, and cultural value. Journal of Sport and Health Science (2014), doi: 10.1016/j.jshs.2013.10.004.



Gilberto Antônio Silva é escritor, terapeuta e taoísta. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, possui Aperfeiçoamento em Artes Marciais pela Faculdade de Educação Física de Santo André. É autor de 15 livros, entre eles “A Palavra dos Mestres” (entrevistas com mestres de artes marciais), “Os Caminhos do Taoísmo” e “Xingyi Quan – História e os Mestres da Linhagem de Sha Guozheng”. Treinou Taijiquan estilo Yang (24 Jianghua Taijiquan) com o prof. Wu Kwan Huá e estudou o estilo Chen com o Mestre Gutemberg Livramento, tendo ainda feito pesquisas e estudos sobre o estilo Sun.

A Chave do Céu

Por: Wu Jyh Cherng

A Porta do Céu é uma abertura para o Universo maior. É o canal que leva a pessoa para uma consciência maior e ilimitada. Na simbologia do *yì jīng* (I Ching), existe a trilogia do Céu, da Terra e do Homem. O Céu é a antítese da Terra. A Terra é finita e o Céu é infinito. Pode-se medir o tamanho da Terra mas é impossível medir-se o tamanho do Espaço. A Porta do Céu encontra-se dentro do Homem; é uma abertura onde a sua consciência pode encontrar-se com a dimensão da infinitude.

Como se abre a Porta do Céu? É preciso uma chave: essa chave é a 'ação feminina'. A ação feminina não é brusca, mas sim uma ação suave. No *yì jīng* (I Ching), a linha yáng é a linha da força e a linha yīn é a linha da suavidade. Ação feminina é uma ação de suavidade. Não se pode abrir a Porta do Céu de forma brusca ou dura. Essa chave é a chave da não-chave. Para se abrir a Porta do Universo não se usa força nem conhecimento, mas sim, o coração, através da ação feminina.

No imaginário ocidental, a ação feminina é relacionada ao conceito da intuição. Na verdade, trata-se de algo mais amplo do que apenas a intuição.

Na prática mística entra-se nesse canal para poder-se atingir o estado da infinitude da consciência e da vida. Não se abre essa porta através de pensamentos nem de força, mas sim, através de algo mais sutil. É preciso, então, ir sutilizando a consciência para fazer essa passagem. É uma passagem para o outro lado que é o infinito, sendo esse infinito de um tamanho infinitamente reduzido. Quanto mais sutil a pessoa se tornar, mais sutil também se torna a porta. Mas ela sempre será mais sutil do que a pessoa, então é preciso se sutilizar ainda mais... Através da ação feminina, a pessoa vai se sutilizando cada vez mais, até se igualar com a sutileza da Porta do Céu. Atravessa-se, então, o Vazio até o Absoluto. A pessoa torna-se o próprio Vazio do Absoluto. Nessa

hora, faz-se a passagem para o outro lado. É uma viagem infinita em que se vai entrando... entrando... entrando... entrando...

Na prática inicial da meditação sente-se essa sensação. É uma sensação de como se estivesse se entrando num tubo, mas sem um corpo físico, sem memória, sem pensamentos; apenas com uma consciência sempre mais e mais sutil. É isso que significa 'abrir a Porta do Céu através da ação feminina'. Esse conceito é importantíssimo em relação à nossa prática mística, pois permite entrar num nível de consciência cada vez mais sutil, até o ponto de se alcançar uma consciência ilimitada. Quando, por meio da meditação, alcança-se esse nível de consciência, atinge-se o Vazio, a Não-existência, a Abrangência.

A existência representa a criatividade e a sua manifestação. Ela pode ser comparada a uma apresentação de teatro, que tem o seu começo, meio e fim. Porém, o próprio espaço - o vazio de que dispõe o teatro para que possa haver cenário, palco, espetáculo, trama e atores -, isso é a não-existência. Essa não-existência é o Vazio que permite a forma existir. É o silêncio do teatro que permite a voz e os sons dos atores a serem ouvidos.

Igualmente, em nossa vida, se tivermos um espaço em nosso coração, poderemos abrigar as expressões da vida. Se existir um silêncio na nossa mente, poderemos ouvir e expressar a sabedoria da vida.

Quanto maior o nosso silêncio, maior percepção desenvolvemos. Quando estamos no silêncio, podemos observar e perceber muito mais sons e vozes. Analogicamente, isso significa que, quanto mais quietude interior, maior a nossa capacidade em observar, pensar e discernir as coisas.

Quando temos muito barulho interior, temos menos capacidade de discernir o que deve ser feito, o que é correto, o que é oportuno

e o que é inoportuno. E, devido ao tumulto interior, acabamos tomando decisões erradas e entramos em atividades no momento inadequado. Por isso, o silêncio é prioritário.

O resgate deste Vazio é a base do caminho espiritual. Sua importância pode ser sintetizada através da história que narra o encontro de um mestre com um discípulo que, na busca da confirmação do seu caminho espiritual, procura derrubar o mestre em um debate altamente metafísico, repleto de conceitos e teorias. Ao perceber o problema, o mestre oferece chá para o discípulo. Ao servi-lo, o mestre enche completamente a sua xícara e deixa o chá transbordar continuamente. Ao avisar o mestre que o chá está transbordando, recebe o seguinte ensinamento: “Pois é, meu caro rapaz, quando a xícara está cheia, não cabe mais nada dentro dela. Por isso, o Vazio interior é fundamental...”

Em geral, estamos tão cheios, com tudo tão espremido e comprimido dentro de nós, que nos tornamos rígidos e sem espaço para a entrada de novas idéias, conceitos ou energias.

Por isso os mestres taoistas dizem: “Caminho é Vazio. Virtude é Vida. Vida que corre no Vazio é a Virtude que existe no Caminho.”



Wu Jyh Cherg (Wǔ Zhì Chéng 武志成), 1958-2004, foi um mestre daoísta da linhagem Ordem Ortodoxa Unitária (Zhèng Yī Pài 正一派) e da Escola Oeste de Alquimia Interna (Nèi Dān Xī Pài 内丹西派), de Taiwan. Foi fundador da Sociedade Taoísta do Brasil, com centros no Rio de Janeiro e em São Paulo, que continuam ativos até hoje.

© Lila Schwair, coordenadora das edições das obras de Wu Jyh Cherg.

Matrículas Abertas

SIMPÓSIO ESPECIAL PELOS 20 ANOS DA FACULDADE EBAMEC ★ 30 e 31 de Outubro ★

20 Palestrantes
que foram
nossos Alunos

Dois dias de
Evento

Duas Salas
Simultâneas

Evento
100% Online



巴西中医学院二十周年专题研讨会
bāxī zhōngyī xuéyuàn èrshí zhōunián zhuāntí yántóuhuì

★ EBRAMEC ★

GOLD

Lin Yutang

Uma ponte com o Ocidente



Definir Lin Yutang é muito difícil - inventor, linguista, romancista, filósofo e tradutor chinês. Seu estilo informal mas polido tanto em chinês quanto em inglês o tornou um dos escritores mais influentes de sua geração, e suas compilações e traduções de textos clássicos chineses para o inglês foram best-sellers no Ocidente. A maioria de suas obras escritas em inglês teve versões em português, especialmente nos anos 1940 e 50, editados no Brasil com grande sucesso. Sua importância na divulgação do pensamento chinês não pode ser resumida.

Lin Yutang (林語堂) nasceu em 10 de outubro de 1895 em Zhangzhou, Fujian. A região montanhosa causou uma profunda impressão em sua consciência, e depois disso, ele se considerava constantemente um filho das montanhas (em um de seus livros ele comentava que sua ideia de inferno era um apartamento na cidade). Seu pai era um ministro cristão e sua jornada de fé do cristianismo ao taoísmo e ao budismo, e de volta ao cristianismo em uma parte posterior de sua vida foi registrada em seu livro *From Pagan to Christian* (1959).

Lin ingressou na Saint John's University, em Shanghai, em 1911, mesmo ano em que a última dinastia imperial ruía e era substituída pela República e pela modernidade ocidental. Ali cursou o bacharelado e depois recebeu uma bolsa para continuar seus estudos em um doutorado na Universidade de Harvard. Por conta de dificuldades financeiras, teve de deixar Harvard com um Mestrado em Literatura Comparada e se mudou para a França, a fim de trabalhar com o Corpo de Trabalho Chinês naquele país. Eventualmente mudou-se para a Alemanha onde completou seus requisitos para um Doutorado em Filologia Chinesa na Universidade de Leipzig. De 1923 a 1926 Lin lecionou literatura inglesa na Universidade de Beijing.

Entusiasmado com o sucesso da Expedição ao Norte¹, ele serviu brevemente no novo governo nacionalista, mas logo se voltou para o ensino e a escrita. Ele se viu levado na esteira do Movimento Nova Cultura, que criticou a tradição da China como feudal e prejudicial². Ao invés de aceitar esta acusação, porém, Lin mergulhou nos textos confucionistas e na cultura literária que sua formação cristã e educação em língua inglesa lhe haviam negado, posicionando-se a favor da tradição cultural chinesa.

Criou diversas publicações de tom crítico mordaz e humorístico às instituições e política chinesas e em defesa da livre expressão. Lin Yutang e outros escritores favoreceram uma voz mais pessoal para a crítica pública, em contraste com o que eles viam como uma tradição de pedantismo crítico presunçoso.

Foi um dos fundadores e grande colaborador do *The China Critic* 中國評論週報 (1928-1940, 1945), uma publicação chinesa em inglês que se destacava por não apenas traduzir textos entre o chinês, o inglês e outros idiomas em sentido literal, mas também como instituição ao "traduzir" figurativamente as práticas discursivas chinesas para um meio de impressão em inglês.

O *China Critic* o levou à criação de uma revista de humor, *Lunyu banyuekan* (*The Analects Fortnightly* 論語半月刊, 1932-40, 1945-49) [*Analectos Quinzenais* ³], que apresentou ensaios de escritores proeminentes como Hu Shih, Lao She, Lu Xun, e Zhou Zuoren e atraiu uma ampla audiência. Através dessa publicação, Lin foi uma figura chave na introdução do conceito ocidental de humor, que ele sentia que faltava à China.

Um dos mais influentes periódicos literários de língua chinesa dos anos 30, o *Analects Fortnightly*, como seu título sugere, se baseou no motivo "discurso falado" de seu homônimo confuciano, o *Lunyu* 論語⁴. Sua alusão a este texto canônico foi reverente, mas lúdica, inspirada em parte pela cruzada de Lin Yutang para resgatar Confúcio, que ele considerava um humanista tolerante e bem-humorado, dos próprios confucionistas. Lin encontrou Confucionistas e especialmente "neoconfucionistas", desde Zhu Xi 朱熹 da dinastia Song, que distorceram a persona do sábio na de um moralista sombrio.

Os escritos de Lin em chinês eram críticos ao governo nacionalista a ponto dele temer por sua vida. Em mais de uma vez teve que se mudar para escapar de perseguições. Muitos de seus ensaios desta época foram coletados posteriormente em *With Love and Irony* (1940). Em 1933 ele conheceu a famosa escritora Pearl Buck em Shanghai, ganhadora do prêmio Pulitzer e futura agraciada

1 A Expedição do Norte (1926–1928) foi uma campanha militar do Exército Nacionalista Chinês, dirigida por Chiang Kai-shek, que avançou para o Norte desde Cantão até o Rio Azul, enfrentando o Governo de Beiyang e os poderosos senhores da guerra. O Partido Nacionalista (o Kuomintang) se aliou ao Partido Comunista, formando a Primeira Frente Unida. (N.doR.)
2 Isso é explicado de forma mais abrangente em meu livro "China e sua Identidade" (N.doR.)

3 "Analectos", um termo muito conhecido através da obra de Confúcio, significa uma coletânea de pensamentos e reflexões, máximas ou aforismos escolhidos de um ou mais autores. (N. do R.)

4 "Lunyu" é o nome de uma obra chinesa traduzida em línguas ocidentais como "Analectos de Confúcio"

com o Prêmio Nobel de Literatura. Ela apresentou a ele e seus escritos ao seu editor, Richard Walsh, chefe da editora John Day, que acabou por publicar as obras de Lin por muitos anos. Foi um apadrinhamento que trouxe grandes benefícios à cultura chinesa. A relação de Lin com o Cristianismo mudou com o passar dos anos. Seu pai era um cristão de segunda geração, mas em Tsinghua Lin perguntou-se o que significava ser cristão na China. Ser cristão significava aceitar a ciência ocidental e o progresso, mas Lin ficou furioso porque ser cristão também significava perder o contato com a cultura da China e sua própria identidade pessoal. Ao retornar de seus estudos no exterior, Lin renovou seu respeito por seu pai, mas mergulhou no estudo do Confucionismo, Taoísmo e Budismo e não se identificou como cristão até o final dos anos 1950.

Depois de 1935, Lin viveu principalmente nos Estados Unidos, onde ficou conhecido como um popularizador "sábio e espirituoso" da filosofia e do modo de vida chineses. Os primeiros best sellers de Lin foram *My Country and My People* [Meu País e meu Povo] (吾國與吾民) (1935) e *The Importance of Living* [A Importância de Viver] (生活的藝術) (1937), escrito em inglês em um estilo encantador. Outros incluem *Between Tears and Laughter* [Entre Lágrimas e Risos] (啼笑皆非) (1943), *The Importance of Understanding* [A Importância de Compreender] (1960, um livro de passagens literárias chinesas traduzidas e peças curtas), *The Chinese Theory of Art* [A Teoria Chinesa da Arte] (1967). Os romances *Momento em Pequim* (1939), *Uma Folha na Tempestade* (1940) e *O Portão Vermelho* (朱門) (1953) foram épicos bem recebidos da China em tumulto, enquanto a *Família de Chinatown* (1948) apresentou a vida dos chineses americanos em Nova York. Em parte para evitar questões contemporâneas controversas, Lin em 1947 publicou *The Gay Genius: The Life and Times of Su Tungpo* [O Sábio Jovial], que apresentou a luta entre Su Tungpo e Wang Anshi como paralela à luta entre os liberais chineses e os comunistas totalitários. Essa biografia foi muito elogiada e causou impacto no círculo intelectual ocidental, que acreditava que os chineses eram incapazes de produzir literatura biográfica.

Os escritos políticos de Lin em inglês venderam menos cópias do que suas obras culturais e foram mais controversos. *Entre Lágrimas e Risos* (1943) quebrou com o tom genial de seus primeiros escritos em inglês para criticar o racismo e o imperialismo ocidentais.

Após o ataque a Pearl Harbor, Lin viajou pela China e escreveu favoravelmente sobre o esforço de guerra e o Presidente chinês Chiang Kai-shek em *Vigil of a Nation* [Vigília de uma Nação] (1944)⁵.

Em meados dos anos 50 ele serviu brevemente como presidente (ou chanceler) da Universidade de Nanyang, recentemente

criada em Cingapura especificamente para estudos chineses como paralela à Universidade de Cingapura, mais orientada para a língua inglesa. Depois de vários problemas e conflitos com o corpo docente ele abandonou o cargo, retornando a Nova York no final dos anos 50.



Lin Yutang em São Paulo, 1959

Depois de seu retorno, Lin renovou seu interesse pelo cristianismo. Sua esposa era uma crente devota e Lin admirava sua serenidade e humildade. Depois de assistir aos cultos com ela na Madison Avenue Presbyterian Church por vários meses, ele ingressou na igreja e anunciou seu retorno à fé. Seu livro de 1959, *From Pagan to Christian* [De Pagão a Cristão], explicou este movimento, o que surpreendeu vários de seus leitores.

Embora tenha retornado brevemente à China em 1943 e novamente em 1954, em ambas as ocasiões se envolveu em disputas decorrentes de sua posição a favor da literatura como auto-expressão e não como propaganda e educação social. Finalmente, sem concordar com o modo como a China Comunista tratava a cultura e já doente, radicou-se em Taiwan de 1966 até sua morte. Suas muitas obras representam uma tentativa de preencher a lacuna cultural entre o Oriente e o Ocidente. Ele foi indicado ao Prêmio Nobel de Literatura em 1940 e 1950.

Lin Yutang continuou seu trabalho até sua morte em 26 de março de 1976, em Hong Kong. Seus restos mortais foram transferidos de volta para Taipei e colocados para descansar no jardim atrás de sua antiga residência. Ele tinha 82 anos de idade.

Sua casa foi transformada em um museu, que é operado pela Universidade Soochow, sediada em Taipei. Esta casa foi um presente do governo e foi projetada pelo próprio Lin. A vila com paredes brancas e telhado de índigo representa o estilo arquitetônico

⁵ Os EUA forneceram apoio à China durante a Segunda Guerra Mundial, mesmo estando atarefados na Europa. Foi formado o 1º Grupo Voluntário Americano (AVG) que utilizava pilotos voluntários e aviões de caça Curtiss P-40 fornecidos pelos americanos para segurar as forças japonesas que invadiam a China. Também foi montada uma linha de suprimentos por sobre o Himalaia denominada "Operação Corcova", que utilizava aviões americanos e pilotos de grande coragem e sangue-frio para contornar o bloqueio japonês. Com aviões C-47 e DC-3, entre outros, os pilotos sobrevoavam o Himalaia sem mapas confiáveis, orientação por rádio ou previsões de mau tempo. Em 42 meses eles transportaram cerca de 642.000 toneladas de suprimentos e equipamentos para o esforço de guerra chinês e tiveram mais de 1.300 tripulantes mortos e cerca de 500 aviões perdidos. (N. do R.)

"shiheyuan", um estilo chinês com um pátio quadrangular cercado por quatro casas, e combinado com a arquitetura espanhola, misturando com sucesso uma bela estrutura moderna e clássica. A varanda era um lugar que Lin gostava de frequentar. Depois do jantar, ele se sentava perto da mesa na cadeira de rattan, com um cachimbo fumegante na boca, apreciando o brilho do pôr-do-sol atrás da Montanha Guanyin.

A cidade de nascimento de Lin, Banzai, também preservou a casa original de Lin e a transformou em um museu.



Herança Intelectual

Embora seus principais livros tenham permanecido impressos, Lin foi um pensador cujo lugar na história intelectual chinesa moderna tem sido negligenciado até pouco tempo atrás. Convenções temáticas foram organizadas em Taiwan e Fujian, terra natal de Lin, e em dezembro de 2011, a "Conferência Internacional sobre o Legado Transcultural de Lin Yutang na China e América" foi realizada na City University of Hong Kong, com acadêmicos da China continental, Hong Kong, Taiwan, Japão, Malásia, Estados Unidos, Alemanha e Eslováquia. O organizador da conferência foi o Dr. Qian Suoqiao, autor do livro "Liberal Cosmopolitan: Lin Yutang e Middling Chinese Modernity" (Leiden; Boston: Brill, 2010). O primeiro estudo acadêmico completo de Lin em inglês é o "The Life and Times of Lin Yutang" de Diran John Sohigian (Doutorado pela Universidade de Columbia, 1991). Já "Jing Tsu's Sound and Script in Chinese Diaspora" (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2010) dá um relato detalhado da máquina de escrever de Lin Yutang e seu papel no contexto da reforma do idioma chinês no início do século XX e da fascinante história de sua pesquisa de teclado para máquina de escrever e tradução automática durante a Guerra Fria.

No Brasil a maioria de suas obras só podem ser encontradas em sebos, pois foram editadas apenas no período 1940-60.

A Família Lin na literatura

Seu irmão Lin Yu 林幽 era seu colega de jornalismo e escritor contundente nas publicações que editava. Sua esposa, Liao Tsui-feng (廖翠鳳), foi a autora que, junto com sua filha Lin Hsiang Ju, escreveu três livros de culinária que popularizaram a

cozinha chinesa no mundo de língua inglesa. O Dr. Lin escreveu introduções que explicam o contexto histórico e a relevância para a vida americana destas receitas.

Sua primeira filha, Adet Lin Feng-ju (林鳳如; 1923-1971), foi uma autora sino-americana que usou o pseudônimo Tan Yun.

Sua segunda filha, Lin Taiyi (林太乙; 1926-2003), também era conhecida como Anor Lin em seus primeiros escritos, e tinha o nome chinês Yu-ju (玉如). Ela foi autora e editora-chefe da edição chinesa do Reader's Digest (conhecida no Brasil como "Revista Seleções") desde 1965 até sua aposentadoria em 1988. Ela também escreveu uma biografia de seu pai em chinês (林語堂傳), que mostra alguns sinais do talento literário de seu pai.

Sua terceira filha, Lin Hsiang-ju (林相如; nascida em 1931), foi referida como MeiMei na infância. Ela foi co-autora de livros de cozinha com sua mãe, e foi chefe do Departamento de Patologia do Queen Mary Hospital Compound, da Universidade de Hong Kong.

Realizações

Suas realizações vão muito além de suas excepcionais obras que procuraram divulgar e aprofundar o pensamento chinês para os ocidentais e abrangem temas impensáveis.

Uma ponte entre Ocidente e Oriente

Com sua facilidade para o idioma chinês e inglês, Lin presidiu a compilação de um dicionário chinês-inglês, o Dicionário Chinês-Inglês de Uso Moderno de Lin Yutang (1972), que contém um índice maciço de inglês para definições de termos chineses. Ele contém mais de 8.100 entradas de caracteres e 110.000 palavras e frases, incluindo muitos neologismos. O dicionário de Lin fez duas inovações lexicográficas, mas nenhuma das quais se tornou amplamente utilizada, como sua organização que é baseada em seu "Instant Index System" gráfico que atribui números a caracteres chineses com base em 33 padrões de traços caligráficos básicos. A romanização do chinês era feita pelo "Sistema de Romanização Nacional Simplificado" de Lin, que ele desenvolveu como protótipo do sistema Gwoyeu Romatzyh ou "Romanização Nacional" adotado pelo governo chinês em 1928 (ver o item "Transliteração Fonética", abaixo). Esse trabalho foi realizado na então recém-fundada Universidade Chinesa de Hong Kong. Em 1978 a The Chinese University Press publicou o Índice Suplementar do Dicionário Chinês-Inglês de Uso Moderno de Lin Yutang [Lin Yǔtáng dāngdài Hànyǐng cídiǎn zēng biān suǒyǐn (林語堂當代漢英詞典增編索引)], em que foi feita uma nova indexação pela romanização Wade-Giles e pelos 214 radicais Kangxi, métodos mais comuns utilizados em Hong Kong e Taiwan.

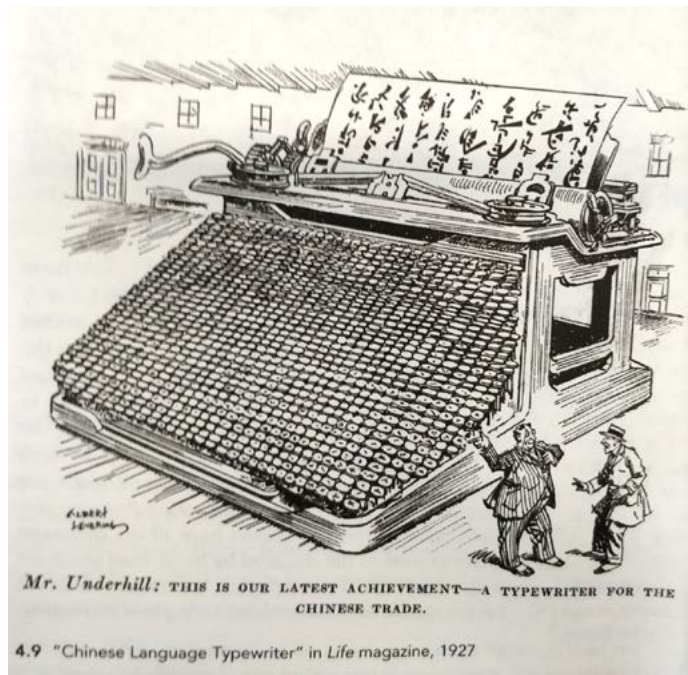
Uma edição revisada de 1987, The New Lin Yutang's Chinese-English Dictionary [Zuixīn Lín Yǔtáng dāngdài Hànyǐng cídiǎn (最新林語堂當代漢英詞典)], foi editada por Lai Ming (黎明) e Lin Tai-yi, genro e filha de Lin Yutang.

Esse dicionário ainda hoje pode ser consultado online, estando no ar desde 1999.

Acesse: <https://humanum.arts.cuhk.edu.hk/Lexis/Lindict/>
Na parte superior esquerda clique no link "english".

Máquina de escrever em chinês

A mecânica tinha sido uma vocação de longa data para Lin Yutang. Como o chinês é um idioma baseado em caracteres e não no alfabeto, com muitos milhares de caracteres separados, era difícil empregar tecnologias modernas de impressão⁶. Muitos duvidavam que uma máquina de escrever chinesa pudesse ser inventada e defendiam a adoção de um sistema fonético de escrita, similar aos ocidentais.



Sátira da Revista Life de 1927, mostrando a impossibilidade de uma máquina de escrever em chinês

Lin, entretanto, não acreditava nisso e trabalhou neste problema por décadas, acabando por criar uma máquina de escrever viável, trazida ao mercado no meio da guerra com o Japão. Foi a primeira máquina de escrever em chinês que usava um teclado similar aos modelos ocidentais, sendo muito fácil de usar.



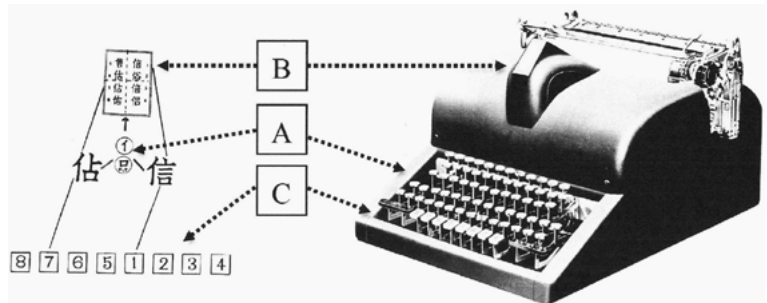
Máquina de escrever em chinês "Mingkwai", de Lin Yutang

Lin via a máquina de escrever como uma forma de ligar a escrita chinesa à tecnologia ocidental. Sua máquina de escrever ideográfica utilizou engenheiros da Inglaterra e da Itália e especialistas em fundição de tipos personalizados da Chinatown de Nova York. Tudo sob orientação e financiamento próprio de Lin Yutang.

Em 1946 ele registrou uma patente para sua máquina de escrever em língua chinesa, Mingkwai ("claro e rápido"), que ao contrário do que esperavam os críticos, era pouco maior que uma máquina de escrever ocidental. Esse dispositivo de mesa media cerca de 35cm de largura, 45cm de profundidade e 23cm de altura e consumiu quase todos os lucros de seus livros – cerca de US\$ 120.000 - para pesquisa, desenvolvimento e construção.

Para conseguir tal feito ele pegou cinco traços característicos do ideógrafo chinês e os indexou como radicais separados. Das 72 teclas da máquina de escrever, 36 representavam a parte superior dos caracteres e 28 a parte inferior.

Quando o operador pressionava duas teclas ao mesmo tempo com os dois radicais (A), oito combinações possíveis de traços apareciam no que Lin chamou de "olho mágico" (B). Uma delas era o caracter desejado, que era escolhido pressionando uma das oito teclas restantes (C). Este inteligente sistema de análise dividiu os ideogramas em unidades menores e mecanizou o processo. Em seus seis cilindros com tipos ela continha 7.000 caracteres completos e mais de 1.400 componentes parciais, que unidos em composições seria teoricamente capaz de escrever cerca de 90.000 ideogramas.



Sua máquina de escrever em língua chinesa desempenhou um papel fundamental na pesquisa de tradução automática da Guerra Fria. Lin também criou e patenteou várias outras invenções menores.

Humor

Lin Yutang usou pela primeira vez a palavra *youmo* em maio de 1924 em um ensaio para o jornal *Beijing's Morning Post* 晨报. Ele acabara de voltar de vários anos de estudos de pós-graduação em Harvard e Leipzig e estava ensinando inglês na Universidade de Beijing, onde era um colaborador regular da revista *Threads of Discourse* 語絲, a publicação que tinha alimentado os debates dos anos 1920 sobre civilidade.

Seu ensaio de 1924 identifica o humor como uma "grande imperfeição" na história da literatura chinesa. O povo chinês tinha senso de humor, mas havia esquecido como cultivá-lo, resultando em uma cena intelectual sufocante. Os escritores tinham uma linha didática arraigada e achavam difícil ser natural. No Ocidente, até mesmo os livros acadêmicos continham piadas improvisadas,

⁶ Ver meu artigo "A Ciência da Impressão de Livros na China Antiga" na edição #16 de Daojia. (N.do R.)

apontou ele. Mas estas piadas eram "de um tipo diferente" das piadas chinesas, ele acrescentou mais vagamente, "eram 'humor'". Lin Yutang achava o termo *youmo* 幽默 ("humor") mais adequado à tradução do termo ocidental. Anteriormente a ideia de humor era representada por ideogramas como *huaqi* 滑稽 ("cômico") ou *xiào* 笑 ("sorriso", "rir", "risadinha"), o que não expressa corretamente o conceito como o utilizamos modernamente, de forma mais ampla. Sua concepção de humor era a expressão de uma filosofia de vida tolerante, cosmopolita, compreensiva e civilizada.

Nos anos 30, em sua nova revista de humor em língua chinesa, *The Analects Fortnightly* 論語半月刊, Lin popularizou não apenas o *youmo*, mas com ele a noção de que o humor era uma virtude humanista que a China (por todas as suas tradições cômicas preexistentes) não possuía.

Dentro de semanas após a primeira edição da revista, os críticos chineses estavam usando novas frases e conceitos como 'senso de humor' 幽默感, 'literatura de humor' 幽默文學, e o 'esboço humorístico' 幽默小品. Especialistas como Chen Zizhan (que também escreveu para o *Analectos*) encheram a imprensa popular com suas opiniões sobre o ethos por detrás e as implicações de um novo movimento literário que se tornou, em poucos meses, um fenômeno de âmbito nacional.

A moda da literatura de humor influenciou dezenas de escritores e continuou por mais de meia década antes de ser abreviada pela guerra. Durante esse tempo, o humor e o riso tornaram-se o foco de um debate teorizador e polêmico sem precedentes. O que era humor? Será que a China precisava dele? Como podia e devia o povo chinês rir? (Ou deveriam apenas sorrir?) A campanha de Lin para promover o *youmo* como um ideal moral que refinaria o indivíduo e civilizaria a política deixou um legado que perdurou no auge do humor dos anos 30.

Youmo, reconheceu Lin, foi uma transliteração de humor bastante arbitrária. Em seu ensaio de 1924, ele havia inclusive incluído uma transliteração alternativa, *huimo* 誹摹, composta dos personagens para "humor" e "copiar" ou "imitar". Mas o termo *youmo* acabou consagrado pelo uso e foi incorporado à língua chinesa.

Transliteração Fonética

Um dos grandes problemas na aproximação entre a China e o Ocidente sempre foi a questão dos caracteres (ideogramas). Transferir isso para o alfabeto latino era (e ainda é) um grande desafio. Os sistemas mais influentes eram desenvolvidos por universidades americanas, inglesas e francesas, mas Lin Yutang achava que deveria existir um sistema feito por chineses e que pudesse expressar melhor o som da pronúncia dos ideogramas, única forma de poder descrevê-los com o alfabeto europeu.

Em conversas com o erudito linguista Yuen Ren Chao, Lin sugeriu a criação de um sistema próprio de transliteração fonética do chinês, matéria na qual ele próprio estava trabalhando. Yuen Ren Chao aceitou o desafio e utilizou um grupo de linguistas, incluindo ele próprio e Lin Yutang, que trabalhou de 1925 a 1926 na elaboração de um novo sistema – o Gwoyeu Romatzyh.

Gwoyeu Romatzyh (国语罗马字, pinyin: Guóyǔ Luómǎzì) significa

"Romanização da Linguagem Nacional", abreviado como "GR". O próprio Chao publicou mais tarde trabalhos influentes em linguística usando o GR. Além disso, um pequeno número de outros livros e dicionários em GR foram publicados em Hong Kong e no exterior entre 1942 e 2000.

GR é o mais conhecido dos dois sistemas de romanização que indicam os quatro tons de mandarim ao variar a grafia das sílabas ("ortografia tonal"). Estes tons são tão fundamentais para a língua chinesa quanto as vogais são para o inglês; sua presença permite que os falantes discriminem entre sílabas e palavras de outra forma idênticas. Outros sistemas indicam os tons com diacríticos (por exemplo Pinyin: āi, ái, ǎi e ài) ou números (Wade-Giles: ai1, ai2, etc.). GR utiliza os quatro tons da mesma vogal de modo ortográfico: ai, ar, ae e ay. Estas grafias, que seguem regras específicas, indicam os tons, mantendo a pronúncia da sílaba ai. Chao alegou que, como a GR incorpora o tom de cada sílaba em sua grafia, ela pode ajudar os estudantes a dominar os tons chineses. Um estudo sobre o GR, porém, comparando a capacidade dos estudantes de ditar um texto romanizado em GR versus Pinyin, descobriu que o uso de GR resultou em uma precisão ligeiramente menor na produção tonal. Acredita-se que o GR usa um sistema mais complicado de ortografia tonal que obscurece a relação básica entre ortografia e tom.

Em setembro de 1928 a China adotou o GR como o sistema oficial de romanização do chinês. O GR foi usado para indicar pronúncias em dicionários da Língua Nacional (baseada no mandarim). Mas apesar do apoio de um pequeno número de linguistas treinados na China e no exterior, o GR encontrou indiferença e até hostilidade pública devido a sua complexidade. Outro obstáculo que impediu sua adoção generalizada foi sua base estreita centrada no dialeto de Beijing, em um período sem um governo forte e centralizado para impor seu uso. O GR acabou perdendo terreno para Pinyin e outros sistemas de romanização posteriores. Entretanto, sua influência ainda é evidente, pois vários dos princípios introduzidos por seus criadores foram utilizados nos sistemas de romanização que se lhe seguiram.

Note que a grafia mais usual do Mestre Wu Jyh Cherng (武志成)⁷ é escrita segundo o Gwoyeu Romatzyh, pelo fato de que o mestre nasceu e estudou em Taiwan, que adotou largamente esse método. Em pinyin se grafaria Wǔ Zhì Chéng.

Em nossa opinião, para nós que falamos o português o sistema GR parece bem mais adequado para a pronúncia correta que o Pinyin, que às vezes se mostra um tanto nebuloso.

Escrita	Pinyin	Gwoyeu Romatzyh
太極拳	Tài jí quán	tay jyi chyuan
道德經	Dào dé jīng	daw der jing
氣功	Qìgōng	chihgong
老子	Lǎozǐ	laotzyy
莊子	Zhuāngzǐ	juangtzyy
易經	Yì jīng	yih jing
道家	Dàojiā	dawjia

⁷ Mestre Wu Jyh Cherng (1958-2004) foi o fundador da Sociedade Taoista do Brasil e matéria de capa de nossa edição #16.

Obras de Lin Yutang

Livros editados em Chinês ou publicados na China

- (1928) Jian Fu Collection (Shanghai: Bei Hsin Book Company)
- (1930) Letters of a Chinese Amazon and War-Time Essays (Shanghai: Kaiming)
- (1930) Kaiming English Books (Três Volumes) (Shanghai: Kaiming)
- (1930) English Literature Reader (Dois Volumes) (Shanghai: Kaiming)
- (1930) Kaiming English Grammar (Dois Volumes) (Shanghai: Kaiming)
- (1931) Reading in Modern Journalistic Prose (Shanghai: Oriental Book)
- (1933) A Collection of Essays on Linguistics (Shanghai: Kaiming Book)
- (1934) Da Huang Ji (Shanghai: Living)
- (1934) My Words - Primeiro Volume (Sing Su Ji) (Shanghai Times)
- (1935) Kaiming English Materials (Três Volumes) co-escrito por Lin Yutang e Lin you-ho (Shanghai: Oriental Book Co.)
- (1935) The Little Critic: Essays Satires and Sketches on China First Series: 1930-1932 (Shanghai: Oriental Book Co.)
- (1935) The Little Critic: Essays Satires and Sketches on China Second Series: 1933-1935 (Shanghai: Oriental Book Co.)
- (1935) Confucius Saw Nancy and Essays about Nothing (Shanghai: Oriental)
- (1936) My Words - Segundo Volume (Pi Jing Ji) (Shanghai Times)
- (1966) Ping Xin Lun Gao (Taiwan: Wenxing Bookstore)
- (1974) A Collection of Wu Suo Bu Tan (Taiwan: Kai Ming Book Company)

Livros editados em inglês e seus correspondentes no Brasil

As versões editadas no Brasil se encontram em vermelho, após o título original. Esses livros estão esgotados mas podem ser encontrados em sebos, especialmente as edições das Editoras Irmãos Pongetti, Itatiaia e Globo

- (1935) My Country and My People, **Minha Terra e Meu Povo**
- (1936) A History of the Press and Public Opinion in China
- (1937) The Importance of Living, **A Importância de Viver**
- (1939) The Wisdom of Confucius, **A Sabedoria de Confúcio**
- (1939) Moment in Peking, **Momento em Pekim**
- (1940) With Love & Irony, **Com Amor e Ironia**
- (1941) A Leaf in the Storm, **Uma Folha na Tempestade**
- (1942) The Wisdom of China and India, **A Sabedoria da China e da Índia (2 volumes)**
- (1943) Between Tears & Laughter, **Entre Lágrimas e Risos**
- (1944) The Vigil of a Nation, **Vigília de uma Nação**
- (1947) The Gay Genius: The Life and Times of Su Tungpo, **O Sábio Jovial**
- (1948) Chinatown Family, **Uma família do Bairro Chinês**
- (1948) The Wisdom of Laotse
- (1950) On the Wisdom of America, **A Sabedoria da América**
- (1951) Widow, Nun and Courtesan: Three Novelettes From the Chinese Translated and Adapted by Lin Yutang, **A Viúva, a Religiosa e a Cortesã**
- (1952) Famous Chinese Short Stories Retold, **A Deusa de Jade e Outros Contos Chineses Famosos**

- (1953) The Vermilion Gate, **O Portão Vermelho**
- (1955) Looking Beyond
- (1958) The Secret Name, **O Nome Secreto**
- (1959) The Chinese Way of Life
- (1959) From Pagan to Christian, **De Pagão a Cristão**
- (1960) Imperial Peking: Seven Centuries of China
- (1960) The Importance of Understanding, **A Importância de Compreender**
- (1961) The Red Peony, **A Peônia Rubra**
- (1962) The Pleasures of a Nonconformist
- (1963) Juniper Loa
- (1964) The Flight of Innocents
- (1964) Lady Wu, **Lady Wu – Uma História Verdadeira / O Diabo e a Coroa do Dragão – “Lady Wu”**
- (1967) The Chinese Theory of Art
- (1972) Chinese-English Dictionary of Modern Usage
- (1928-1973) Red Chamber Dream

Referências

REA, Christopher. The Age of Irreverence: A New History of Laughter in China. Oakland: University of California Press, 2015

幽默: You Having a Laugh? The Birth of Humour in Modern China - <https://chinaheritage.net/journal/%E5%B9%BD%E9%BB%98-you-having-a-laugh-the-birth-of-humour-in-modern-china/?lang=zh>

The Lin Yutang House - <https://www.linyutang.org.tw/english/index.asp>

Lin Yutang - https://en.wikipedia.org/wiki/Lin_Yutang

Gwoyeu_Romatzyh - https://en.wikipedia.org/wiki/Gwoyeu_Romatzyh

Lin Yutang (Britannica)- <https://www.britannica.com/biography/Lin-Yutang>

Indicações Prêmio Nobel Literatura - https://www.nobelprize.org/nomination/archive/show_people.php?id=5492

The Cross-cultural Legacy of Lin Yutang in China and America -https://archive.is/20121129192030/http://chinaheritageneewsletter.anu.edu.au/scholarship.php?searchterm=029_sima.inc&issue=029

History of a 'scribal machine' - <https://news.harvard.edu/gazette/story/2009/04/history-of-a-scribal-machine/>

Lin Yutang Album - <http://www.amoymagic.com/linyutangalbum.htm>



Pensamentos de Lin Yutang

"A história humana é o resultado do conflito dos nossos ideais com as realidades, e a acomodação entre as ideais e as realidades determina a evolução peculiar de cada nação."

"Não há no mundo livros que se devam ler, mas somente livros que uma pessoa deve ler em certo momento, em certo lugar, dentro de certas circunstâncias e num certo período da sua vida."

"Entre todos os direitos da mulher, nenhum é maior que o de ser mãe."

"A vida social só pode existir na base de uma certa dose de mentiras refinadas e de que ninguém diga exatamente o que pensa."

"O sábio lê livros, mas lê também a vida. O universo é um grande livro e a vida é uma grande escola."

"Além da nobre arte de conseguir fazer as coisas, existe a nobre arte de deixar as coisas por fazer. A sabedoria da vida consiste na eliminação do que não é essencial."

"Se consegues viver uma tarde absolutamente inútil, de maneira absolutamente inútil, então sabes viver."

"O segredo da felicidade consiste em sabermos gozar o que temos e perder toda a atração pelas coisas que estão além do nosso alcance."

"A paz da consciência é o maior de todos os dons. Uma pessoa com a consciência limpa não tem motivos para temer os espectros."

"O erudito é como o corvo que alimenta os seus filhotes vomitando o que comeu. O pensador é como o bicho da seda, que não nos dá folhas de amoreira, mas seda."

"Não se pode chamar leitura a essa tremenda quantidade de tempo que se perde com os jornais."

"A paz e a força são duas mulheres ciumentas que recusam-se sempre a ficar na mesma casa."



Conheça a página **O Sol na Cabeça**

Ensinaamentos sobre esoterismo,
espiritualidade e medicinas orientais.

www.osolnacabeca.com.br

Atendimentos presenciais
no **Rio de Janeiro**

Saiba mais e agende um tratamento:

 (21) 98657-2006

contato@osolnacabeca.com.br

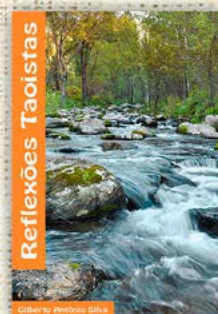
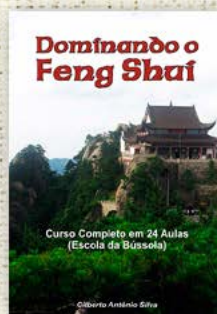
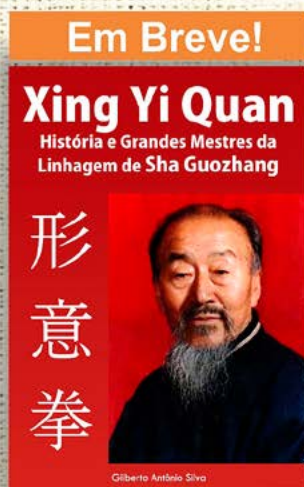
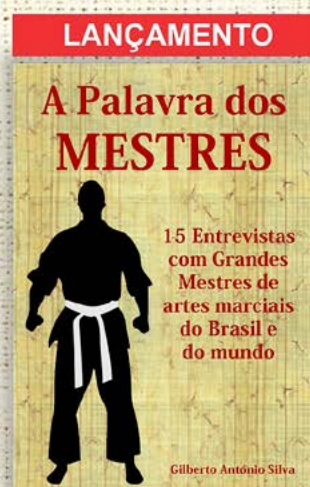
Luciana Morin

Acupunturista,
Shiatsu terapeuta
e Mestre de Reiki



Os livros que você sempre desejou, agora em versão digital

A sabedoria oriental acessível nos livros do Prof. Gilberto Antônio Silva



LOJA DE EBOOKS

<http://taoismo.org/index.php/ebooks/>

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>



9 Exercícios de Daoyin Yangsheng Gong para Fortalecer o Sistema Imunológico

Yi Shen Jiu Duan Jin (SARS-1)

Por: Prof. Zhang Guangde

Daoyin-Qigong é uma forma criada pelo professor Zhang Guangde por ocasião da epidemia SARS-1 em 2003. No início de 2003, a epidemia Sars-1 de repente eclodiu na China. Isso trouxe consigo riscos e danos muito sérios à vida de milhões de pessoas. O governo chinês, então, tomou como prioridade salvaguardar a saúde e a vida das pessoas.

Na China, desde o primeiro momento da epidemia, inúmeras restrições e obrigações de saúde foram estabelecidas para a população, mas também outras dicas e recomendações úteis e eficazes para garantir que o combate à epidemia também fosse responsabilidade de cada pessoa, e não apenas do governo ou dos coletivos.

Para isso as autoridades chinesas investiram enormes quantias de recursos materiais, bem como em energia e recursos humanos, a fim de colocá-los a serviço de uma única causa comum: derrotar o vírus.

Como uma regulamentação adicional, e uma vez que as fases críticas da epidemia foram superadas, o governo também incentivou a população a realizar exercícios físicos frequentes ao ar livre e em ambientes saudáveis, a fim de melhorar sua resistência física geral e habilidades imunológicas. A iniciativa encorajou milhões de cidadãos em todo o país a fortalecer sua saúde por meio de esportes moderados.

Meu nome é Zhang Guangde e dediquei toda a minha vida a promover o esporte para a melhoria da saúde das pessoas.

Profundamente comovido pelo sofrimento e pelos danos causados pela epidemia, e motivado pelas iniciativas tomadas pelo governo e pela dedicação de nossos trabalhadores da saúde, verdadeiros anjos da guarda vestidos de branco, pensei então qual poderia ser o meu papel nesse problema, imaginando como eu poderia colaborar, o que eu poderia fazer sobre isso.

Pensei então que, além de prestar atenção a todas as recomendações em todos os momentos e intensificar o cuidado com a higiene pessoal e o meio ambiente, e de se afastar os maus hábitos de todos os tipos que poderiam significar adoecer ou espalhar o contágio, a utilização de exercícios físicos para obter boa forma física nas pessoas poderia dificultar tanto o contágio quanto a propagação dele e poderia ser, sem dúvida, parte da chave que ajudasse a combater a doença.

Para isso, e baseado na teoria dos meridianos bioenergéticos corporais postulados pela Medicina Tradicional Chinesa com



mais de 4.000 anos de histórico comprovado, e em algumas das teorias fundamentais que a apoiam, especialmente a Teoria Yin-Yang de Sangue e Energia (Qi-Xue), depois de distinguir e examinar os sintomas do SARS-1 e estudar a síndrome e sua etiologia e patogenia nos principais relatórios médicos e científicos publicados, criei um conjunto de exercícios de características corporais pró-imunológicas preventivas, que incluíam algum grau de estabelecimento de oposição do organismo aos processos patológicos virais.

Chamei esses exercícios de "Yi Shen Jiu Duan Jin - 9 Exercícios de Daoyin Yangsheng Gong para fortalecer o sistema imunológico".

Os exercícios são muito simples, concisos e fáceis de entender. Para facilitar o ensino e a prática entre os idosos, criei duas versões desta série, uma em pé e outra sentada. Por um lado, a prática de exercícios ajuda a nutrir o Qi e nutrir os pulmões e, em certa medida, prevenir e tratar doenças respiratórias. Por outro lado, os exercícios ajudam a melhorar as funções dos órgãos internos e a aumentar a imunidade e robustez do corpo para se opor e retardar muitos processos patológicos.

Meus exercícios NÃO CURAM ou PREVINEM INFECÇÕES VIRALIS, nem permitem que as pessoas relaxem quaisquer medidas sanitárias anti-contágio.

Também não impedem que as pessoas sejam infectadas se não estabelecerem e respeitarem precauções e barreiras suficientes à saúde contra o contágio em todas as áreas, porém, a prática desses exercícios (assim como qualquer outra atividade física correta e cientificamente focada), pode criar em pessoas condições de força física adequada menos favoráveis e compatíveis com o desenvolvimento de doenças e contágios de qualquer tipo, ou seja: devemos promover em nós mesmos essas condições físicas e humor otimista que são o mais incompatíveis possível com o estabelecimento e disseminação de doenças e vírus, e o exercício físico, científico e bem focado é, sem dúvida, uma das melhores e mais eficazes formas de fazê-lo. Vamos unir nossas energias para combater doenças de todos os tipos.

Aprenda, pratique e compartilhe Yi Shen Jiu Duan Jin de Miguel Martín, meu discípulo direto e primeiro professor da Daoyin Yangsheng Gong na Espanha.

Professor Zhang Guangde, dezembro de 2020.



Professor Zhang Guangde e seu discípulo da Espanha, Miguel Martín, que ministrará o curso de Yi Shen Jiu Duan Jin no Brasil em Outubro de 2021.

Cursos livres A DISTÂNCIA



- Estude onde e quando quiser;
- Apostila digital gratuita;
- Incluso certificado digital;
- Outros conteúdos gratuitos.

Acesse: ead.ebramec.edu.br



Deuses da Diáspora Chinesa

- Wan Tian Zhu Shuai -

万天主帅

Por: Victor Yue

Cada migrante ou grupo de migrantes que viesse para Nanyang traria consigo os deuses da família ou da aldeia. Como se reuniam em uma terra estrangeira, geralmente com companheiros de clã - homens do mesmo vilarejo ou condado, eles encontravam assistência em termos de alojamento temporário e emprego. E em agradecimento, eles se reuniam para rezar aos deuses de seu vilarejo. Cada clã teria suas próprias histórias para compartilhar.

Aqui está um dos muitos, baseado em relatos orais sobre um grupo de hainaneses¹ que trabalhavam juntos no Hospital de Alexandra, que era então um hospital militar britânico. Foi dito que eles receberam o "fogo de cinzas" (xiang huo 香火) de um templo em Kranji, Cingapura, e o trouxeram de volta para iniciar um pequeno altar para adoração nas dependências do hospital. Na época eles tiveram problemas com seus chefes britânicos e esperavam proteção do Deus Trovão, Wan Tian Zhu Shuai 万天主帅.

As coisas começaram a melhorar com a instalação do Deus Trovão no hospital. Segundo dizem, os chefes britânicos começaram a ter problemas e suspeitaram que poderia ter sido o altar que eles tinham montado. Eles conseguiram que os hainaneses retirassem o altar do hospital. Deixados sem escolha, eles montaram um pequeno santuário logo após a saída do hospital, do lado direito, enquanto se caminhava para fora do hospital. Assim, a cada dia que o pessoal hainanês entrava no hospital para trabalhar e sair ao voltar para casa, eles colocavam incenso neste santuário. O santuário permaneceu no hospital de 1962 a 1965.

Servindo a Comunidade maior

Em 1966-67 o pequeno grupo de mantenedores do santuário decidiu mudar-se para um espaço maior, pois havia uma necessidade de servir

a comunidade. Eles encontraram um espaço em uma loja que vendia bananas para montar o santuário. Era ao lado da linha férrea, que agora é o atual Park Hotel, na esquina da Alexandra Road com a Jalan Bukit Merah. Em 1967 eles realizaram a busca de médiuns-espirituais² para servir sua missão. Desde os tempos antigos muitas das necessidades da comunidade em termos médicos ou espirituais dependiam dos médiuns espirituais em pequenos santuários ou templos residenciais instalados na comunidade. Dois dos membros do grupo sentaram em uma cadeira e convidaram as Deidades a selecionar seus médiuns espirituais (através do canto), e foram "selecionados" para serem os médiuns de Wan Tian Zhu Shuai (万天主帅) e Mei Xian Da Di (梅仙大帝), respectivamente. Quando a pessoa ali sentada entra em transe durante o cântico, é indicativo de que foi selecionada pela divindade.



Médium incorporado de Wan Tian Zhu Shuai (万天主帅)

¹ Pessoas oriundas de Hainan, uma ilha que é a província mais meridional da China, já próxima do Vietnã.

² Chamados tradicionalmente de Tangki, eles fazem o que conhecemos no Brasil como "incorporação mediúnica", servindo de veículo a divindades chinesas.



Médiuns de Wan Tian Zhu Shuai (万天主帅) e Mei Xian Da Di (梅仙大帝)

Com o templo pronto para servir a comunidade através dos dois médiuns-espirituais, o grupo decidiu dar ao templo o nome de Wan Xian Miao 万仙庙, devido às duas Divindades, a saber Wan Tian Zhu Shuai 万天主帅 e Mei Xian Da Di 梅仙大帝.



Médium de Wan Tian Zhu Shuai (万天主帅)

Em 1968 eles se mudaram para o outro lado da estrada para um espaço maior, graças a um generoso proprietário de uma granja avícola. Aqui foi o início da expansão. Neste lugar, duas senhoras foram "pegas" para se tornarem médiuns de Mei Xian Da Di e Qing Gu Niang Niang (清姑娘娘), dita ser a 4ª Princesa do Imperador de Jade. Ser "pega" aqui significa que as senhoras entraram em transe por conta própria quando entraram no templo. Mais tarde, com a sugestão de alguns marinheiros hainaneses devotos de que alguns dos heróis dos 108 Irmãos eram bons na água e os protegeram dos piratas, a tábua dos 108 Irmãos (一百有八兄弟灵神) foi instalada no templo. Também foi encontrado um médium-espiritual para eles.

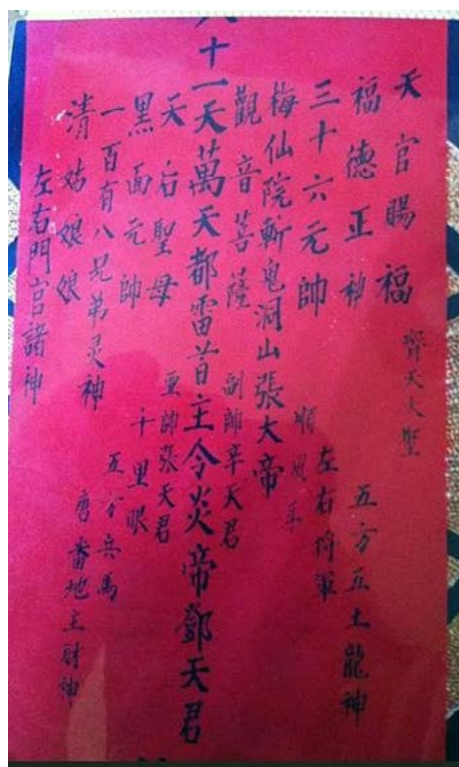


Placa dos 108 Irmãos

Um novo marco

Devido à aquisição de terrenos pelo governo para desenvolvimento, foi oferecido ao templo um espaço em Redhill Close onde, junto com outros três templos, foi construído um edifício. Eles se mudaram para o novo complexo do templo em 1978. Seu pequeno templo, conhecido como Wan Xian Miao (万仙庙), tornou-se parte de um maior complexo de templos conhecido como Zhen Long Gong (真龙宫).

Neste novo templo, Wan Xian Miao continuou a prestar serviços de consulta através de seus médiuns a seus devotos. Os médiuns espirituais para as diversas Deidades proporcionavam consultas. Os médiuns espirituais estavam canalizando Wan Tian Zhu Shuai (万天主帅), Mei Xian Da Di (梅仙大帝), San Liu Yuan Shi (三六元帅), Qi Tian Da Sheng (齐天大圣) e Hei Mian Tie Yuan Shi (黑面铁元帅).



Aviso mostrando as Divindades de Wan Xian Miao

Cada templo dentro do complexo continuou a ter suas próprias atividades e celebrações festivas. Para Wan Xian Miao, durante suas celebrações como o aniversário das divindades, eles também teriam a Ópera Hainanese sendo encenada para as divindades. Como seria de se esperar, pratos hainaneses também foram oferecidos às divindades.



Foto das celebrações do novo complexo de templos

O edifício do templo passou por uma grande reforma a partir de 2019 ao receber um contrato de arrendamento do Governo por mais 30 anos. Devido à situação da Covid, os trabalhos de construção foram atrasados e a conclusão do edifício foi adiada. Neste momento, é difícil apontar a data de conclusão da construção e consagração do templo. Uma nova era aguarda.



Um ritual conduzido por um sacerdote taoista hainanês

A origem

Como o templo original em Kranji (Cingapura) não existe mais e os membros atuais não puderam participar mais, eles foram diretamente para Hainan 海南 na China em busca dessa ligação.



Leizhou 雷州 Wan Tian Zhu Shuai peninsular conhecido como Lei Shou

* Agradecimento: PangJL pelas informações e fotos



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.

CURSO "ZOOM" PARA O BRASIL

DAOYIN YANGSHENG GONG®

PREVENTIVO E TERAPÊUTICO
DO PROFESSOR ZHANG GUANGDE

YI SHEN JIU DUAN JIN

*Nove Exercícios de Daoyin Yangsheng Gong
para Fortalecer o Sistema Imunológico
(Versões em pé e sentado)*

SÁBADO 16 DE OUTUBRO
HORÁRIO: 8:00H AS 12:00H E
13:00 AS 17:00H (BRASIL).

Daoyin
Yangsheng
Gong



FORMAÇÃO APROVADA PELO CRIADOR
DO DAOYIN YANGSHENG GONG
PROFESSOR ZHANG GUANGDE

張廣德

ORGANIZAN:



Escuela Internacional de Formación
Daoyin Yangsheng Gong™
導引養生功

INFORMAÇÕES E
INSCRIÇÕES:

HEIWA@HEIWATERAPIAS.COM

MINISTRANTE: PROFESOR MIGUEL MARTÍN. 7º DUAN DYYSG SYSTEM

導引養生功



EQUILÍBRIO PRECIOSO OU O MEIO-TERMO DE OURO

Por: Ernani Franklin

A VISÃO HOLÍSTICA

A perspectiva holística era uma ideia importante na filosofia chinesa. Ela também se desenvolveu a partir das ideias de Oposição e Simetria. De modo específico a visão holística incluía quatro aspectos: “o meio-termo de ouro”; “consideração de ambos os lados”; “síntese” e “associação”. Esses quatro aspectos explicariam a perspectiva holística e seu valor prático. Fazendo uma comparação, não houve abordagem de pensamento similar a esta perspectiva holística na filosofia grega ou mesmo na filosofia europeia.

O MEIO-TERMO DE OURO

A ideia do Meio-Termo de Ouro era também conhecida como neutralidade, equidade e imparcialidade. Em termos atuais significa equilíbrio, proporcionalidade e moderação. O conceito de Meio-Termo/Equilíbrio Precioso compreendia que todas as coisas ou ações continham lados opostos e complementares, e que as coisas se apresentavam como racional/irracional ou perfeito/imperfeito se os dois lados estivessem em/fora de equilíbrio. Obviamente a ideia do Meio-Termo, originalmente, buscava-se na simetria, mas incluía ao mesmo tempo a ideia de oposição. A ideia do Equilíbrio Precioso foi inicialmente registrada no Canon de Yao do Livro dos Documentos { Shang Shu } : “ um homem é considerado ser correto e gentil, generoso e diligente, forte e humano, e austero e honesto”. Também foi denominado de “Nove Virtudes”{Jiu De} no esquema do Gao Tao : “um homem deveria ser generoso e diligente, gentil e compreensivo, honesto e respeitoso, capacitado e cuidadoso, calmo e resoluto, correto e gentil, austero e limpo, poderoso e prudente, e valente e fidedigno”. De onde se conclui que a ideia do Meio-Termo originalmente estava relacionada à virtude humana. Confúcio foi quem amadureceu essa ideia. Confúcio concentrou no papel que o conceito do Meio-Termo apresentava no cultivo da moralidade, notadamente na racionalidade e perfeição do comportamento. Sobre essa ideia Confúcio abordou de diferentes maneiras:

A abordagem “Ambos- E” apresentava-se desse modo: O ser [na visão confuciana] é gentil e correto, imponente e respeitoso, gracioso e calmo { Os Analectos, Shu Er } .

A abordagem “Não-Porém” apresentava-se assim: O poema “Águias-Marinhas Chorasas” transmite alegria, mas não inde-



cência, soa melancólico, mas não deplorável { Ba Yi }. O homem gentil enfatiza a harmonia, mas não a uniformidade; o homem gentil mantém-se comedido, mas não arrogante { Zi Lu }. Nesse contexto os termos “alegre”, “tristonho”, “harmonioso” e “comedido” sugerem moderação, enquanto “indecência”, “deplorável”, “uniformidade” e “arrogante” sugerem tendenciosismo [desequilíbrio]. Além disso, Confúcio discordava do que violava a ideia do Meio-Termo de Ouro: “ Excesso é tão prejudicial quanto deficiência {Xian Ji}. A ideia do Equilíbrio Precioso foi desenvolvida mais tarde por Confúcio. Por exemplo, na Doutrina do Meio {Zhong Yang} [Escrita por Zi Si /483-402 a.c.], foi dito:

O homem honesto nunca se sente obrigado a agir de modo decente e a pensar corretamente. Um homem que alcança a ideia do Meio-Termo pode ser um sábio.

O sábio controla o excesso e a deficiência e governa o país com Precioso Equilíbrio. A ideia do Meio-Termo é o fundamento de um país.

A ideia do Meio-Termo ou Equilíbrio foi apresentada de forma correta e prática na medicina tradicional chinesa, especialmente no Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo { Huang Di Nei Ching } . De acordo com este livro de medicina o organismo humano consiste de dois aspectos, Yin e Yang. Em geral o ser humano se mantém saudável quando Yin e Yang estão em equilíbrio: “Quando Yin e Yang estão equilibrados, a pessoa apresenta boa complexão e sanguinidade [qualidade sanguínea]. Quando o pulso nas nove posições está harmonioso a pessoa é saudável”{

em Questões Básicas, Sobre Controle do Sistema de Meridianos} [Canais de Energia]. No entanto, como a vida humana é afetada por fatores internos e externos, Yin e Yang oscilam e estão sempre alternando. Quando o equilíbrio entre Yin e Yang é rompido o ser humano apresenta-se doente.

Quando Yang sobrepõe-se ao Yin o pulso do organismo flui rápido e a pessoa torna-se ansiosa e desconfortável; quando Yin sobrepõe-se ao Yang os cinco órgãos e o sangue ficam desarmônicos entre si e a pessoa torna-se pálida e apática.
(Sobre a Vitalidade Humana)

Quando Yin está em excesso, Yang é prejudicado e a pessoa sente frio; quando Yang está em excesso, Yin é prejudicado e a pessoa sente calor. (Sobre Yin e Yang)

Portanto, o Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo [Nei Ching ou Nei Jing] sugere vários modos para restabelecer o equilíbrio Yin-Yang: “ Promova calor na pessoa quando ela sentir frio e resfrie o organismo quando ele sentir calor”; “Procure contrair quando houver dilatação e procure expandir quando houver contração”; “Suplemente quando houver debilidade e promova excreção quando a pessoa sentir-se estagnada”.{ Sobre Doença e Clima } . Além disso, no Nei Jing são aplicados os conceitos de “suficiência” e “deficiência”, que nos permite

compreender visualmente o desequilíbrio e equilíbrio de Yin e Yang. “Promova excreção quando houver suficiência/excesso e suplemente quando houver deficiência/carência”. {Sobre Controle do Sistema de Meridianos/Canais }. Em suma, o ser humano deve manter o equilíbrio Yin e Yang de modo a manter-se saudável. Este é o conceito fundamental do Tratado de Medicina Interna do Imperador Amarelo e a mais profunda sabedoria da Medicina Tradicional Chinesa.

Fonte: Philosophy, Wu Chun, China Intercontinental Press / pags. 89-92



Pesquisa, adaptação e edição: Ernani Franklin
Material de apoio: Grupo Tai Chi Pai Lin – Ba



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

Qigong Baduanjin

Oitava Sequência ou Segmento

Bei Hou Qi Dian Bai Bing Xiao

背后七颠百病消

"Golpeie os calcanhares sete vezes para eliminar centenas de doenças"

Por: Miguel Martín

Teoria da Sequência

Bater os calcanhares tem várias funções importantes, incluindo massagear os órgãos internos para que Qi se equilibre igualmente em todos eles. Ao bater com os calcanhares no chão a vibração do impacto deve ser sentida em todo o corpo. Podemos imaginar a este respeito um monte de uvas presas a um tronco principal a partir do qual pequenas hastes partem para onde se juntam. Se quisermos limpar nosso cacho de uvas do solo ou impurezas, agite-o suavemente para que a sujeira saia sem danificar as uvas.

Órgãos são como uvas presas a uma haste principal que é a coluna vertebral. Quando batemos os calcanhares, a intenção e a atenção devem focar em sentir a vibração dentro do corpo, pois esta é a função mais importante do exercício. Assim, os órgãos podem se livrar de qualquer bloqueio de energia e a circulação de sangue e Qi será uniforme e intensa.

Bater suavemente os calcanhares também tem um efeito positivo nos discos intervertebrais, pois a pressão exercida sobre eles pelo peso do corpo pode ser aliviada por vibração moderada.

Levantando os tornozelos e colocando nas almofadas de ambos os pés, drena os pontos Yongquan (R1) e os pontos Ting dos três canais Yang e os três Yin das pernas, melhorando a circulação de Qi em todos eles, porque é precisamente no nível desses pontos onde os meridianos modificam sua polaridade.

Procedimento

Prossiga com este exercício apenas a partir da última etapa do exercício anterior.

1. Inspire, eleve os calcanhares e estique o pescoço simultaneamente, enquanto os ombros permanecem relaxados. Pare, mantendo o equilíbrio e, em seguida, abaixe um pouco os calcanhares, sem tocar no chão. Olhe para frente.

2. Solte os calcanhares no chão, acertando-o firmemente, mas de forma controlada. Olhe para frente.
A rotina completa desta peça consiste em sete golpes de calcanhar no chão.

Pontos-chave

Quando os calcanhares forem levantados, tente segurar o chão com as dedos dos pés, e aplique força máxima de elevação no corpo e calcanhares. Mantenha os joelhos unidos e as mãos lateralmente em suas coxas.

Mantenha o pescoço estendido e cabeça erguida, empurrando para cima com o ponto Baihui (VG 20). Para evitar morder fortuitamente a língua, cerre a boca apertando os dentes superiores nos dentes inferiores e mantenha a língua relaxada quando os calcanhares baterem no chão.

Erros

Elevar os ombros ao levantar o corpo.

Incapacidade de manter o equilíbrio na postura elevada.

Correções

1. Usar os dedos dos pés para controlar o equilíbrio e manter as pernas juntas o tempo todo, o que também ajudará a manter o equilíbrio.

2. Recolher o abdômen e apertar as nádegas na posição elevada do corpo.

3. Relaxar os ombros e manter as palmas das duas mãos nas laterais das coxas.

Funções e Efeitos

1. Além dos mencionados na introdução da peça, bater os calcanhares estimula os seis principais meridianos e os meridianos colaterais de ambas as pernas, além de muitas outras terminações nervosas reflexas localizadas nas solas dos pés relacionadas a

diferentes funções do corpo, como doenças do quadril e pélvica, ciática, aparelho urogenital, etc.

2. Elevar os calcanhares melhora o equilíbrio geral e fortalece os tendões e panturrilhas plantares, além de melhorar a mobilidade das articulações dos pés.

3. Golpear os calcanhares massageia, estimula e relaxa os músculos de todo o corpo.



Qigong Baduanjin

Conclusão

Shou Gong

收功

"Fechando o Treinamento"

Teoria

Coloque as mãos sobrepostas no ponto Guanyuan (VC4), com a mão esquerda sobre a direita para as mulheres, e a mão direita sobre a esquerda para os homens. O ponto Laogong (PC8) da mão situada debaixo é colocado diretamente no ponto Guanyuan no abdômen, e o ponto Laogong da outra mão, nas costas ou Willaogong (Laogong exterior) da mão que toca o abdômen. Olhe para frente e relaxe o corpo completamente.

Respire naturalmente e coloque a mente e a respiração e sob as mãos, movendo o abdômen para fora em inspiração e relaxando-o expulsando o ar, como se os pulmões tivessem mudado de situação e agora se encontrassem na cavidade abdominal abaixo das mãos. A forma de fechamento tem a função de equilibrar o Qi em todo o corpo, esclarecer a mente e consolidar o efeito dos exercícios, bem como relaxar os músculos em geral.

Finalize esfregando as palmas das mãos para aquecê-las e massagear o rosto suavemente duas ou três vezes.

Pontos, áreas do corpo ou conceitos que você pode estudar adicionalmente.

Guanyuan (VC4) Ponto Nº 4 do Meridiano Ren.

Procedimento

Prossiga com este exercício apenas a partir da última etapa do exercício anterior. Respiração natural durante toda a sequência.

1. Puxe ligeiramente para os lados e para cima ambos os cotovelos, mantendo os antebraços relaxados e as palmas das duas mãos apontando para trás. Em seguida, vire as mãos para colocar as mãos para a frente e estenda ambos os braços lateralmente. Dobre os dois cotovelos e direcione as mãos para o abdômen inferior, no ponto Guanyuan. Olhe para a frente relaxado.

Pontos-chave

1. Relaxe completamente o corpo para entrar em um estado de calma global. Respire naturalmente, localizando o movimento respiratório no abdômen, sob as mãos.

2. Quando o ar for expelido, imagine que ele sai diretamente do Dantian Inferior. Expelir mentalmente com o ar qualquer sintoma de fadiga corporal. Mantenha a mente relaxada e satisfeita com o exercício realizado.

Erros

1. Fechar as mãos, uma sobre a outra, rápida ou precipitadamente. Dispersar a mente. Não concentrar a mente no Dantian e na respiração, ou concentrar-se sem a intenção adequada ou pelo tempo necessário.

2. Desconcentrar logo após a execução da forma; falar; rir; mover-se agitado; pular, ocupar-se em seguida de assuntos cotidianos que podem causar estresse, etc.

3. Todos os erros relacionados à NÃO aplicação dos elementos descritos no Procedimento e Pontos-Chave do exercício.

Correções

1. Mantenha o corpo e a mente relaxados.

2. Certifique-se de que o efeito dos exercícios vá além da própria rotina física, fazendo com que os efeitos físicos e mentais durem o máximo possível mesmo depois de ter terminado a sequência.

3. Evite comportamentos como os descritos na seção anterior ao finalizar a rotina.

Funções e Efeitos

De acordo com o pensamento de algumas escolas Daoyin, o lado direito do corpo é Yin e a esquerda é Yang em relação ao primeiro. Dessa forma, a mão direita também seria Yin e corresponderia ao feminino, ao sangue, à matéria, etc. e a mão esquerda seria Yang, e corresponderia ao masculino, ao Qi ou energia.

Sangue e Qi, matéria e energia, são os dois elementos básicos da equação que resultaria em vida orgânica como a conhecemos.

De acordo com a Medicina Chinesa: "o sangue é a mãe da energia e a energia direciona e impulsiona o sangue."

Assim, se a energia flui, o sangue também flui, e se a energia estagnar, o sangue também estagna. De acordo com a Medicina Chinesa, o sangue não se move sozinho, mas precisa do impulso de energia para circular e se mover.

Ao praticar algumas sequências de Daoyin, é comum que, ao terminar os exercícios, as mulheres devem primeiro colocar a mão direita no Dantian Inferior e logo acima a esquerda, enquanto os homens fazem o oposto. A forma de fechamento ou conclusão "Shougong 收功", também inclui visualizações mentais chamadas "Cunxiang", entre as quais se encontra imaginar como o Qi excedente circulando no corpo gerado pela prática dos exercícios é coletado e mentalmente direcionado para o Dantian Inferior para ser armazenado ali.

A explicação da postura diferente das mãos nas mulheres e nos homens no final das sequências de Daoyin está novamente relacionada com Qi e Xue (Energia e Sangue).

Devido à sua condição geral de Yin ("Sangue"), uma mulher é mais condicionada por esse elemento ao longo de sua vida. Isso

se deve à perda de sangue durante o parto, menstruação, etc., sendo "sangue" o objetivo principal a tonificar durante as práticas de Daoyin.

Portanto, é o "sangue" um elemento predominantemente em desequilíbrio ou em vazio nas mulheres, o principal objetivo a ser tonificado e preservado através do "Mar de Energia" (Dantian Inferior) em contato com o ponto Laogong (PC8) localizado no centro da palma da mão direita no final das práticas da Daoyin.

Por sua vez, e devido à sua condição geral Yang ("Energia"), o homem é mais condicionado por este elemento ao longo de sua vida, sendo "energia" seu elemento predominantemente em desequilíbrio ou vazio devido ao seu caráter e sua constituição física mais musculosa projetada para o desgaste energético contínuo do trabalho físico, sendo, portanto, "energia", o principal objetivo a ser tonificado e preservado no homem em suas práticas Daoyin através do "Mar de Energia" (Dantian Inferior) em contato com o ponto Laogong (PC8) localizado no centro da palma da mão esquerda.

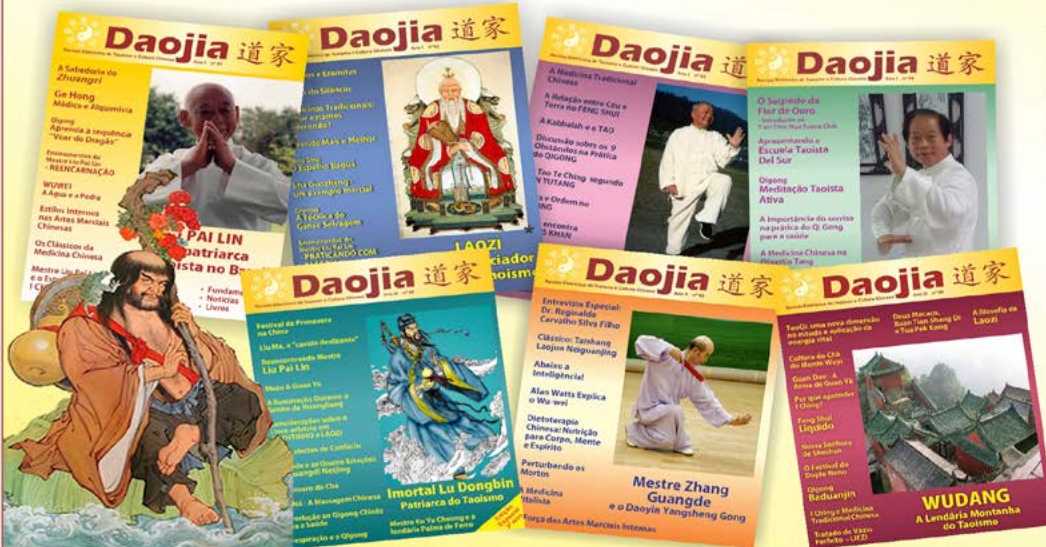
É por essa razão que as mulheres colocarão sua mão direita primeiro no Dantian Inferior e depois a esquerda em cima no final das sequências de Daoyin, enquanto os homens farão o oposto.



Anuncie na primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

Daojia 道家

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



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

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

Teremos prazer em lhe atender



A saúde de sua família começa em sua casa

Consultoria Profissional em Feng Shui

Avaliação energética à distância

Em tempos de pandemia, desenvolvemos uma forma de ajudar a sua família a ter um local mais saudável e tranquilo através da milenar sabedoria taoista.

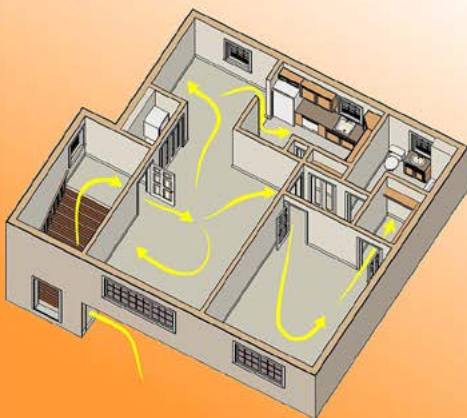
- Envio e recebimento de materiais por WhatsApp ou email
- Verificação completa da circulação do Qi no imóvel
- Análise das condições energéticas, fluxo de Qi e possíveis problemas de estagnação e excesso/deficiência
- Soluções simples e eficientes
- Entrevista por videoconferência para explicações

Gilberto Antônio Silva

Taoista, Parapsicólogo, Acupunturista 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 Taoismo' 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.



Valor único total: R\$ 250,00
(Pode ser parcelado no cartão)

Entrega da análise: 10 dias

Mais informações: gilberto@laoshan.com.br / WhatsApp: 11-99292-8832
www.laoshan.com.br

FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em
Medicina Chinesa de São Paulo



Estrutura

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

Diferenciais

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

**A MAIOR ESTRUTURA PARA
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

- ☎ (11) 2662-1713
- ☎ (11) 97504-9170
- f [faculdadeebramec](#)
- 🌐 www.ebramec.edu.br

