



Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

Daojia 道家

Ano VII nº 20

Eu não sei!

**A eficácia do Vazio em
Liezi**

**Mestre Chan por uma
Testemunha Ocular**

**Natureza Celestial e
Natureza Humana**

**Mistério e o Poder do
CHI KUNG**

**Qigong "Olhar
Brilhante" para Saúde
Ocular - Ming Mu Gong**

**Deuses da Diáspora
Chinesa - Mazu (parte 2)**

**O Ano do
Tigre de Água**



Chan Kowk Wai

O Grande Mestre do Brasil

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)

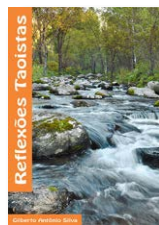


268 páginas

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>

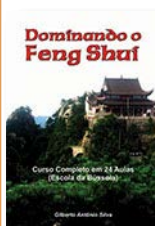


95 páginas

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>



135 páginas

Lançamento

Xing Yi Quan - Características, História e a linhagem de Sha Guozheng

O Xing Yi Quan é um dos chamados "Estilos Internos" das artes marciais chinesas. Extremamente poderoso no combate e excelente para a saúde, ainda é um estilo muito pouco conhecido dos brasileiros. Esta obra simples e objetiva, a primeira editada no Brasil sobre o assunto, é uma introdução completa ao estilo, explicando suas origens históricas e fundamentos técnicos e filosóficos, sendo um importante acréscimo à biblioteca de qualquer praticante ou afeccionado por artes marciais e Taoismo.

Compre já: <https://amzn.to/32hZmrl>

Não Perca!

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



崂山
Laoshan
Conhecimento para
uma Vida Melhor



A Despedida do Tigre

Estamos iniciando mais um ano, o sétimo da história de Daojia. Muitas vezes, nesse percurso longo e trabalhoso, algumas coisas surgem para evidenciar a permanente mutação de todas as coisas, como preconiza o I Ching.

No início do ano tivemos a perda de um dos maiores mestres de artes marciais chinesas do século XX/XXI, o Grão-mestre Chan Kowk Wai. Fiquei particularmente tocado por esse evento, pois me sentia próximo a ele devido ao nosso trabalho em conjunto para a divulgação das artes marciais e do verdadeiro espírito do Kung Fu no Brasil. Fiz um breve relato presente nessa edição, que deverá servir como um pequeno panorama do que presenciei e aprendi com esse Grande Mestre, um verdadeiro Tigre, herdeiro dos Cinco Tigres do Norte.

Como não podia deixar de ser, falamos sobre o Ano do Tigre de Água, suas características, informações de Feng Shui e alguns prognósticos para todos os signos.

Destaco nesta edição, além de todo o material de grande valor de nossos colaboradores, dois artigos internacionais. Um deles, de Victor Yue, nosso correspondente em Cingapura, mostra todo o procedimento para instalação de um novo templo, algo de grande valor cultural, especialmente para nós que conhecemos tão pouco desse assunto tradicional. O artigo do Professor Miguel Martín, da Espanha, nos traz uma forma de Qigong exclusiva para problemas oculares e de visão, algo extremamente importante em nossa época dedicada às telas e monitores de todos os tamanhos, tanto no trabalho quanto no lazer. Recomendo muita atenção ao artigo, ao ebook que está sendo lançado e ao curso que ministrará em maio próximo. É algo de grande valor.

Leia com atenção todos os artigos, estude e pratique. Faça dessa publicação um veículo de autoaprimoramento e de aperfeiçoamento de sua qualidade de vida.

E, claro, não se esqueça de divulgar e compartilhar com todos e acompanhar e se inscrever em nossos canais AMIGOS DO TAO:

Facebook: <https://www.facebook.com/amigosdotao/>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/AmigosdoTao>

Vamos expandir nosso círculo de relações e ampliar nosso conhecimento, juntos.

Um ótimo Ano do Tigre de Água, para você e sua família.

Boa leitura, saúde e longevidade!

Gilberto Antonio Silva

Editor

Sumário

08	Eu não sei!	42	RATO
10	A eficácia do Vazio em Liezi	42	BOI
12	Chan Kowk Wai - O Grande Mestre do Brasil	43	TIGRE
16	Mestre Chan por uma Testemunha Ocular	43	COELHO
20	Natureza Celestial e Natureza Humana	44	DRAGÃO
22	O Mistério e o Poder do CHI KUNG	44	SERPENTE
24	Qigong "Olhar Brilhante" para Saúde Ocular - Ming Mu Gong	45	CAVALO
32	Deuses da Diáspora Chinesa - Mazu (parte 2) -	45	CABRA
36	O Feng Shui em 2022	46	MACACO
38	2022- O Ano do Tigre	46	GALO
40	Encontrando seu signo	47	CACHORRO
		47	PORCO

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
A Sabedoria do Zhuangzi
Ge Hong Médico e Alquimista
Qigong Aprenda a sequência "Voo do Dragão"
Ensinamento do Mestre Liu Pai Lin - BENEFICÂNCIA
WUJIE A Água e a Pedra
Edição Interiores nas Artes Marciais Chinesas
Os Clássicos da Medicina Chinesa
Mestre Liu Pai Lin e o Estudo do I CHING

Daojia 道家
Essa é Taiji? Quem inventou de Liang Wu Chuan? Criação Espiritual e Lúdica
Wu Chuan Tai Chi "Taoísmo" da Tai Chi Realizada no Brasil
Estágios de uma jornada via ao Taoísmo Ching
Tai Chi / Alquimia, Arte Marcial, Zentempo e Qigong
O Fator TEMPO no I CHING
As Grandes Navegações do Almirante ZHENG HE

Daojia 道家
O Segredo da Flor de Ouro Identidade do Pai Ching Hsu Tung Chih
Aprendizado a Escola Taoista Del Sur
Qigong Meditação Taoista Ativa
A importância do sorriso na prática do Qi Gong para a saúde
A Medicina Chinesa na Dinastia Tang
Filosofia Revoluções de Ano Novo
Curiosidades Culturais da China, Volume 1
Entrevista Especial com o Mestre Liu Chih Ming

Daojia 道家
ZHUANGZI Capítulo de O Grande Supremo
CONGUE - A origem chinesa da mesa-canga
Estados Chineses e Tai Chi Chuan: Análise dos Caminhos Estilos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 2)
A Perspectiva Taoista Sobre a Vida Segundo Lao Tzu - Chuang Tzu
Estudo corporal do Yi Jing (I Ching) a partir do Tai Shih de estudo do Mestre Wu Chuanling (Parte 1)
O Deserto da Simplicidade: Qigong Hologramas - Exercícios Simplicidade no Percurso
Estudo ao Jogo do Go
Tai Shih: tempo e o solo Uma perspectiva do tempo de Chuang Tzu e Pólar

Daojia 道家
I Ching: Os dois livros mais antigos da humanidade
Respostas, respostas e respostas de perguntas na busca do conhecimento
Medicina Chinesa no Brasil
Estudo corporal do Yi Jing a partir do Tai Shih de estudo do Mestre Wu Chuanling (Parte 2)
Entrevista com o Mestre Wu Chuanling
Percepções e o Tai Kuo em Qigong
Estilos Chineses e Tai Chi Chuan: Análise dos Caminhos Estilos Chineses no Tai Chi Chuan Tradicional e Moderno (Parte 2)
Qigong Hologramas - Quarta Sequência em Qigong
Entrevista com o Mestre WANG GING GUO

Daojia 道家

Você pode baixar gratuitamente TODAS as nossas edições ou visualizá-las online.

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 ideias 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 ideia 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 na tabela a seguir:

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 20 Jan/Fev/Mar 2022

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.

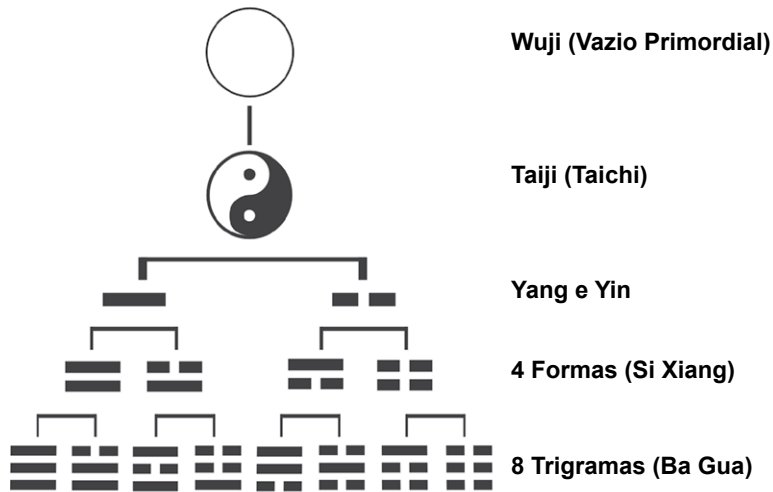
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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



Trigramas do I Ching (Yi Jing)

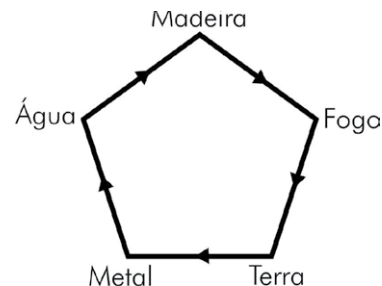


Cinco Movimentos (Wu Xing)

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.

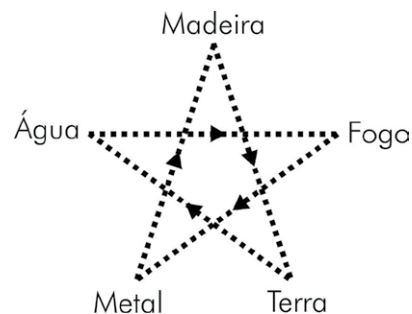
Madeira gera Fogo
Fogo gera Terra
Terra gera Metal
Metal gera Água
Água gera Madeira



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



Ruínas da mais antiga academia estatal chinesa encontradas no leste da China

JINAN, 21 de fevereiro (Xinhua) -- As ruínas da primeira instituição de ensino superior administrada pelo governo da China antiga, construída em 374 a.C., foram descobertas no distrito de Linzi, na cidade de Zibo, na província de Shandong, disse o instituto provincial de relíquias culturais e arqueologia.

Fundada pelo Estado de Qi durante o Período dos Reinos Combatentes (475-221 a.C.), a Academia Jixia foi uma instituição estatal de ensino superior com múltiplas funções, como instituto de pesquisa, universidade e "think tank", e teria existido por mais de 150 anos.

O complexo de construções foi desenterrado após uma escavação de cinco anos, e registros históricos confirmaram que era a Academia Jixia.

Quatro fileiras de fundações de construções foram encontradas no local, medindo cerca de 210 metros de leste a oeste em sua largura e 190 metros de comprimento de norte a sul, com uma área total de quase 40.000 metros quadrados. O local está conectado à antiga capital de Qi, e aparece como um trapézio de ângulo reto visto de cima, de acordo com arqueólogos.

"A criação da Academia Jixia foi uma das principais reformas do Estado de Qi, que prepararam o cenário para uma nova tendência



Foto fornecida pelo Instituto Shandong de Relíquias Culturais e Arqueologia em 21 de fevereiro de 2022 mostra um cano de drenagem desenterrado em um complexo de construção na província de Shandong, no leste da China. (Instituto Shandong de Relíquias Culturais e Arqueologia/Apostila via Xinhua)

social de grande expansão cultural e intelectual naquela época. A nova descoberta é de grande importância para a realização de mais estudos sobre a cultura de Qi", disse Zheng Tongxiu, da Sociedade Arqueológica Provincial, que também é o curador do museu provincial.

Fonte: <https://english.news.cn/20220221/a6e27ca431a14793af62ae6aa2d7edf1/c.html>



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

Taísta, 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 Taoísmo' e 'I Ching - Manual do Usuário'

Cristina Tokie

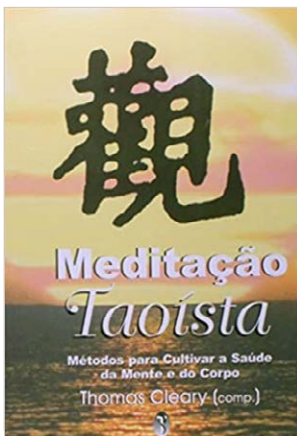
Arquiteta (Mackenzie/1991)
Trabalhou com levantamentos prediais, soluções arquitetônicas, layouts residenciais, comerciais e de pesquisa, além de regularização fundiária e adequações.

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



Compre agora:

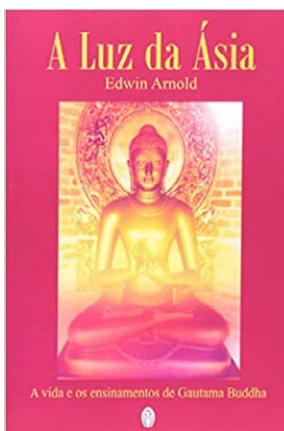
<https://amzn.to/3LkgXjL>

Meditação Taoista

- Thomas Cleary (comp.)

A meditação taoista destina-se a intensificar a saúde física e mental, já que estas duas facetas do bem-estar são inseparáveis. A compreensão científica moderna do complexo mente-corpo confirma as crenças taoistas tradicionais acerca dos efeitos dos estados mentais sobre as condições físicas e vice-versa. Este livro é um precioso instrumento de trabalho prático para a eliminação das causas do sofrimento e o desenvolvimento do potencial humano para a felicidade e a harmonia com todos os seres.

Páginas: 130 | ISBN: 978-8585961725 | Editora: Teosófica



Compre agora:

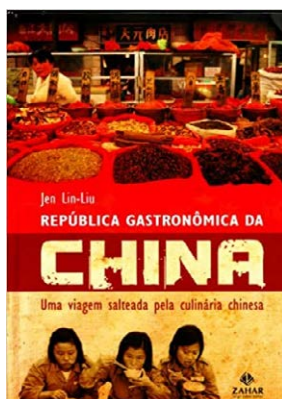
<https://amzn.to/3Dhp25X>

A Luz Da Ásia

- Edwin Arnold

A primeira edição de "A Luz da Ásia" foi publicada em 1879. Desde então milhões de leitores de todo o mundo vêm se deleitando com a história da vida de Buddha, contada de forma tocante. O autor utiliza uma linguagem poética e inspiradora para descrever em detalhe as várias fases da vida de Siddharta Gautama. Os ensinamentos do Budismo são expressos naturalmente como decorrência das vivências de Buddha. Com maestria ele faz o leitor viajar inicialmente pela atmosfera de encantamento e prazeres dos palácios onde Siddharta viveu os anos de sua juventude, em seguida pela vida de renúncia, austeridade e privação na floresta para descobrir depois o caminho do meio, atingir a iluminação e tornar-se um grande instrutor. Edwin Arnold nasceu na Inglaterra. Foi escritor, jornalista, editor e educador. Morou vários anos na Índia onde foi reitor de uma renomada faculdade de sânscrito.

Páginas: 156 | ISBN: 978-8579220036 | Editora: Teosófica



Compre agora:

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

República Gastronômica Da China

- Jen Lin-Liu

Este livro traz um retrato social da China através da culinária. Pouco depois de se formar em jornalismo, Jen Lin-Liu deixou os Estados Unidos e se mudou para a China, contra a vontade de sua família. Para entender o país de seus antepassados, escolheu o caminho da comida e estudou desde os quitutes mais tradicionais até os banquetes exóticos. Em sua formação como cozinheira profissional, encontrou personagens que lhe mostraram diferentes aspectos de uma sociedade em transição, num regime ainda marcado pelo autoritarismo. Pontuado por deliciosas receitas e vívidas descrições de pratos e refeições, esse é um retrato da China contemporânea pintado com delicadeza, sensibilidade e bom humor, capaz de deixar os leitores com água na boca. Acompanha 29 receitas de pratos chineses.

Páginas: 264 | ISBN: 978-8537801482 | Editora: Zahar

Eu não sei!

A Sutil Arte da Ignorância

Por: Gilberto Antônio Silva

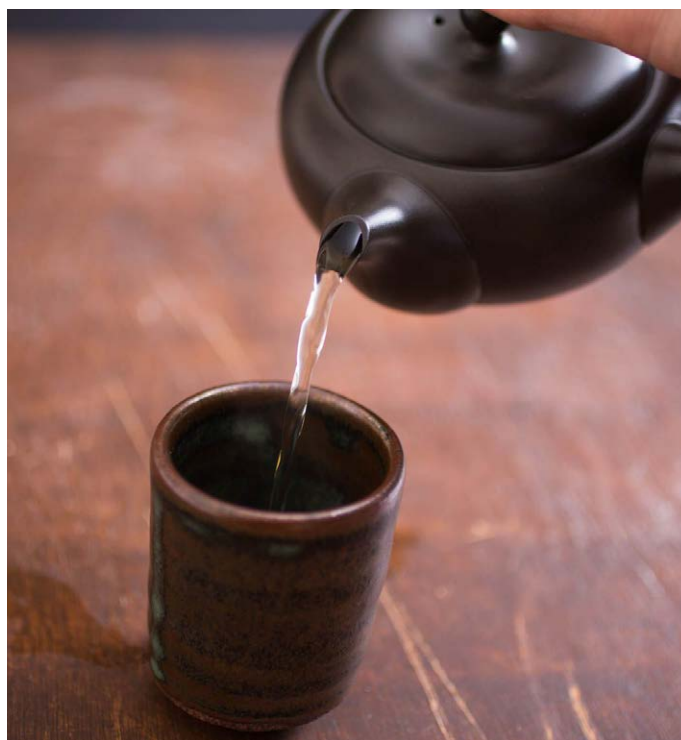
Há algumas semanas fiz um comentário em uma postagem no Facebook sobre Medicina Chinesa, perguntando sobre um problema interessante que eu não tinha conseguido uma explicação e que ia de encontro ao que a postagem dizia. Quem postou respondeu meu comentário, repetindo tudo o que já estava na postagem, mas que não correspondia ao que eu perguntava. Coloquei mais argumentos, incluindo imagens, e ele apenas riu. Esse tipo de “conversa” não é incomum, especialmente nos dias atuais.

As pessoas têm grande dificuldade em dizer que não sabem algo. Qual o problema disso? Ninguém sabe tudo. Eu mesmo tenho várias décadas de estudos em filosofia e cultura oriental e me considero um poço de ignorância. Isso não é falsa modéstia, mas uma compreensão sincera. Aprendo algo novo todo dia e a maioria das pessoas por aí sabe mais do que eu em muitos e muitos campos do saber. Não há problema algum nisso.

Em meus cursos sempre digo para os alunos fazerem qualquer pergunta, a qualquer momento, e que eu sempre responderei prontamente. Se eu souber. Deixo isso bem claro no início de cada curso, que não escondo nem me esquivo de qualquer pergunta, inclusive quando eu não souber a resposta. Já vi muitos que ficam enrolando, dizendo que o aluno “não está pronto para saber isso”, que ele verá isso “em outro nível” ou em um “curso avançado”, ou simplesmente inventam qualquer coisa. É sério, já tive professores assim.

Não vejo problema em dizer que não sei ou não conheço algo. Não tenho a pretensão de saber tudo ou me passar por algum tipo superior de “mestre”. E essa questão não se restringe a cursos, ocorre a todo momento em qualquer lugar com todo mundo. As pessoas têm vergonha de dizer “eu não sei”. Certa vez entrei em uma discussão com dois colegas da universidade em uma rede social. O assunto é irrelevante para essa reflexão, mas ambos defendiam uma ideia absurda sobre um tema que eu conhecia muito bem por ter estudado por vários anos. E eles, dizendo bobagem atrás de bobagem, tentavam mostrar que eu estava errado. Como isso é possível, se eles nunca haviam estudado o assunto? Mesmo assim, argumentavam como se fossem especialistas, certos de ter razão.

Isso nos leva a um ponto central nessa questão. Não estou



escrevendo esse artigo para criticar colegas ou outras pessoas nas redes sociais, mas para que você faça sua própria reflexão. A pior coisa não é esconder nossa ignorância dos outros, mas de nós mesmos. Muitas vezes defendemos uma questão ou respondemos a uma pergunta com firmeza, mesmo sabendo interiormente que não sabemos a resposta. Mentimos para os outros e para nós mesmos.

O único caminho para a sabedoria é passar pela ignorância. Ninguém aprende algo que já sabe, apenas o que ainda não sabe. Para isso é necessário que aceite o fato de não saber, o que nem sempre acontece. Precisamos ser sinceros para conosco de modo a podermos progredir.

O Ego é sempre um obstáculo a ser superado, não importa se no Budismo, Hinduísmo ou Taoísmo. As filosofias do oriente são unânimes quanto a isso. E a mentira do saber, inclusive para nós mesmos, é fruto da persistência do Ego em tentar se manter em destaque. A humildade e a sinceridade têm que caminhar lado a lado.

Na obra Apologia de Sócrates, Platão coloca essa frase dita por seu mestre:

aquele homem acredita saber alguma coisa, sem sabê-la, enquanto eu, como não sei nada, também estou certo de não saber. Parece, pois, que eu seja mais sábio do que ele, nisso - ainda que seja pouca coisa: não acredito saber aquilo que não sei.

Ou seja, quem acha que sabe, muitas vezes não sabe, mas quem não sabe, com sinceridade, tem certeza de que não sabe. E a partir daí procura saber e aprender, se desenvolver. Se você acha que já sabe, ficará parado, estagnado em uma falso conhecimento. Como a ignorância¹ é a natureza básica do ser humano, todos partimos deste vazio em direção à sabedoria, exceto aqueles que acreditam já estar de posse dela. Daí a velha história Zen da xícara, usada inclusive por Bruce Lee no filme “Operação Dragão”.

Conta-se que um erudito procurou um mestre Zen para aprender com ele. Ao encontrar o mestre sentado em sua ermida, o visitante pôs-se a recitar sutras e mostrar seu vasto conhecimento das escrituras e da filosofia, enquanto o mestre, em silêncio, servia chá. Ao encher o copo do visitante, o mestre Zen continuou a despejar chá quente, que começou a transbordar e a se derramar pela mesa. O visitante deu um pulo para evitar o chá fumegante e reclamou: “pare, já está cheia, não comporta mais!”. Nesse mo-

¹ É preciso ter algum cuidado aqui. Ser “ignorante” não é a mesma coisa que ser “burro”, como se entende popularmente. O “ignorante” é apenas alguém que não conhece algo, que ignora, derivado do latim *ignorantia*, “falta de conhecimento, de saber”. Basta estudar que isso se resolve.

mento o mestre suspendeu o bule e falou: “assim como você, que está cheio de conhecimento e sem espaço para o que eu disser. Antes de aprender algo, esvazie sua xícara. Coloque de lado o que já sabe para receber algo novo ou não conseguirá fazê-lo”. Como se pode ver, o aprendizado só é possível se existir um espaço vazio a ser preenchido. E, para isso, é preciso que a própria pessoa compreenda a existência desse vazio. Quanto mais você perceber que não sabe, mais poderá aprender. Então a ignorância nada mais é do que nosso estado natural a ser superado.

Dizer “eu não sei” não é vergonhoso, pode ser o início da sabedoria.

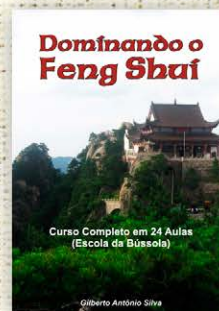
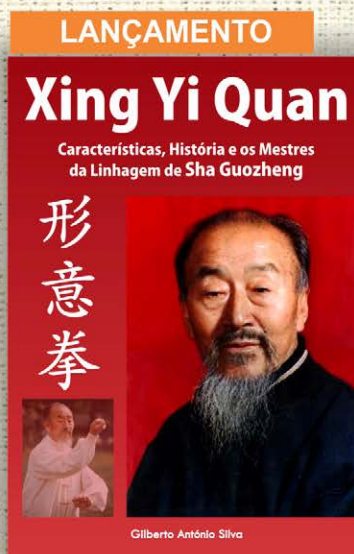
Referência:

PLATÃO. Apologia de Sócrates. Tradução de Maria Lacerda de Souza. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/270801/mod_resource/content/1/platao%20apologia%20de%20socrates.pdf



Gilberto Antônio Silva é escritor, terapeuta e taoista. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, possui Aperfeiçoamento em Artes Marciais pela Faculdade de Educação Física de Santo André. Acupuntor e instrutor de Qigong, é autor de 15 livros, entre eles “Reflexões Taoistas” e “Os Caminhos do Taoismo”. É atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da Revista Daojia, dedicada ao Taoismo e cultura chinesa. Site: www.taoismo.org

Os livros que você sempre desejou, agora em versão digital!



LOJA DE EBOOKS

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



A eficácia do Vazio em Liezi

Por: Chiu Yi Chih

Passados dez anos, após aprender com seu Mestre Hu Qiu e cultivar amizade com Bohun Wuren, Liezi retornou para morar numa cidade da região sul. Inúmeras pessoas seguiam os ensinamentos de Liezi, porém ele ainda achava que poucos o seguiam; por isso, diariamente discutia com elas, de modo que nada escapava aos seus ouvidos.

Embora tivesse morado por vinte anos nessa cidade e fosse vizinho de Nan Guozi, o próprio Liezi nunca o convidara para um encontro. Quando se cruzavam no caminho, ambos nem se olhavam entre si, por isso, seus discípulos pensavam que eles eram inimigos.

Um homem que vinha do Estado de Chu perguntou a Liezi: “Por que o senhor hostiliza Nan Guozi?”

Liezi respondeu: “Nan Guozi expressa plenitude em seu semblante. Sua mente é vazia, seus ouvidos não ouvem, seus olhos não veem e sua boca não fala. Entretanto, não há nada que sua mente não conheça. Além disso, seu corpo jamais se transforma. Sendo assim, por qual motivo eu iria visitá-lo? Mesmo assim, podemos fazer-lhe uma visita.”

Logo, Liezi escolheu quarenta discípulos para acompanhá-lo. Assim que viram Nan Guozi, este parecia imóvel como uma escultura. Era impossível falar com ele, já que seu Espírito não estava unido ao seu corpo. Do mesmo modo, assim que os discípulos de Liezi viram também o seu próprio Mestre, o seu Espírito também parecia separado do corpo de tal maneira que nem era possível falar com ele. Nesse instante, Nan Guozi apontou subitamente para um discípulo de Liezi que estava no último lugar da fila e começou a repreendê-lo, revelando um comportamento inflexível e ortodoxo. Espantados, os discípulos voltaram para casa com sentimentos de dúvida nas feições.

Em seguida, Liezi ponderou: “Aquele que é orgulhoso deveria ser moderado nas suas palavras e aquele que conhece muito também deveria moderar a fala. Utilize a Não-Linguagem como sendo linguagem e o Não-Saber como sendo conhecimento. A Não-Linguagem é nada dizer. O Não-Saber é nada conhecer. Porém, ambos são também linguagem e conhecimento. Como não há nada que não se fale e não se conheça, por que razão vocês ficariam espantados ao saber que Nan Guozi agiu dessa maneira?”

Nessa história do livro “Vazio Perfeito” atribuído ao pensador taoísta clássico Liezi, percebemos como o mestre Nan Guozi manifesta a eficácia da Naturalidade do wúwéi, ou seja, a eficácia da potência do Vazio do Dao. Embora no encontro com Liezi, Nan Guozi não chegue a cumprimentá-lo e a conversar com ele amigavelmente, isso não significa que fossem inimigos um do outro como os seus discípulos supuseram. Justamente por não recorrer às palavras, as ações de Nan Guozi acabaram sendo julgadas de maneira equivocada, o que mostra que a mente humana apegada à linguagem verbal interpreta os fatos de acordo com os seus critérios parciais e limitados.

Quando Nan Guozi e Liezi se encontram no estado de Vazio em que seus Espíritos estão fora do corpo, os discípulos de Liezi ficam apreensivos. O narrador não nos diz o que estava exatamente pensando um dos discípulos que foi repreendido. Podemos supor que ele estava tão preso à linguagem e apegado às aparências superficiais dos mestres que os ignorou e até mesmo os desrespeitou apenas porque eles “não falavam” e pareciam “distraindo”, como se fossem meras esculturas sem nenhuma vida. O paradoxo desses mestres é que, ao contrário, estavam concentrados e atentos num estado meditativo do Vazio. É nessa plenitude da potência da mente vazia (心虛-xinxu) que Nan Guozi consegue penetrar no pensamento mais íntimo do discípulo de Liezi, chegando a censurá-lo devido à sua conduta de arrogância e imoderação. É nesse sentido que compreendemos o ensinamento segundo o qual se diz que é preciso ser moderado na fala e no conhecimento. Ou seja, é importante não avaliarmos as coisas pelas meras aparências externas, mas utilizarmos a eficácia da Não-Linguagem (无言-wúyán) e do Não-Saber (无知-wúzhī) que são as manifestações da eficácia do próprio Vazio (无-wú) do Dao. Os mestres taoístas parecem ser destituídos de poder, fala e conhecimento como se fossem pessoas tolas, mas, no fundo, o que ocorre é exatamente o contrário: eles são dotados de sabedoria, linguagem e conhecimento, e por essa razão, manifestam a potência da eficácia do Dao.

É que a mente humana funciona na oscilação entre polaridades que constituem o mundo dualístico e relativo, operando por meio

de discriminações, passando de um extremo a outro e jamais alcançando aquilo que Laozi já falava no capítulo 56 do Dao De Jing sobre a “Comunhão Misteriosa”, aquele estado de integração com o Todo Pleno e Uno. Tal estado só se revela no momento em que não há mais diferença entre o eu e o mundo, entre o observador e o observado. É por isso que nessa dimensão de conhecimento Liezi sugere que se “utilize a Não-Linguagem (无言-wúyán) como sendo linguagem e o Não-Saber (无知-wúzhī) como sendo conhecimento.” Não obstante, isso não significa que ele esteja negando o conhecimento e a linguagem em si mesmos. É fundamental que nos desapeguemos do uso excessivo da lógica discursiva de tal modo que também nos libertemos das limitações oriundas da mente ordinária. É que quando diminuimos a atividade mental e sensorial nos recolhemos na dimensão da interioridade e minimizamos as distrações supérfluas que nos escravizam. Ou seja, Liezi nos mostra que Nan Guozi atinge uma dimensão profunda de existência que se harmoniza com a própria essência do Dao, essência que é tão inefável e profunda que nem as nossas palavras conseguem descrevê-la. Encontramos no mundo certos indivíduos superficiais que apenas tagarelam e discorrem sobre o Dao: são extremamente “competentes” no estudo e pragmáticos no saber-fazer, mas ainda não puderam saborear a profundidade da sabedoria genuína. Possuem muitos conhecimentos baseados na lógica da produtividade eficiente. Contudo, quem conhece e age verdadeiramente no Dao alcança a moderação e se desapega do seu conhecimento dia após dia, e conseqüentemente, desfruta de maneira mais plena o valor do conhecimento. Portanto, quem se ilumina no Dao, transcende as palavras.



Chiu Yi Chih (邱奕智) - Professor de filosofia chinesa clássica. Chinês nascido em Taiwan e naturalizado brasileiro. Filósofo, tradutor, poeta, mestre em Filosofia Antiga Grega (USP), graduado em Letras Clássicas (Grego Clássico-Português/USP). Praticante de Tai-Chi e meditação. Publicou um livro de poesia “Naufrágios” (Multifoco-2011), um livro de ensaios filosóficos e poemas “Metacorporeidade” (Córrego-2016) e a tradução dos clássicos “Dao De Jing” (Mantra-2017), “Vazio Perfeito” de Liezi e “A arte da guerra” de Sun Tzu em versão bilingue comentada. Em breve publicará o seu novo livro de poesia “Osso Vazio”. Site: www.mandarimtaoismo.com

八段锦



Em Espanhol
Fácil Compreensão!

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

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

BÔNUS

- ✓ Links para visualização e download de vídeos da CHQA oficiais de cada exercício (em espanhol).
- ✓ Vídeo oficial completo da Associação Chinesa de Qigong para Saúde
- ✓ Arquivos musicais para prática das sequências (Inglês, chinês e apenas música).
- ✓ Link para download do PDF "Guia de Fotos da Sequência BADUANJIN".

Feito pelo professor Miguel Martin, 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 Martin - 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



Chan Kowk Wai

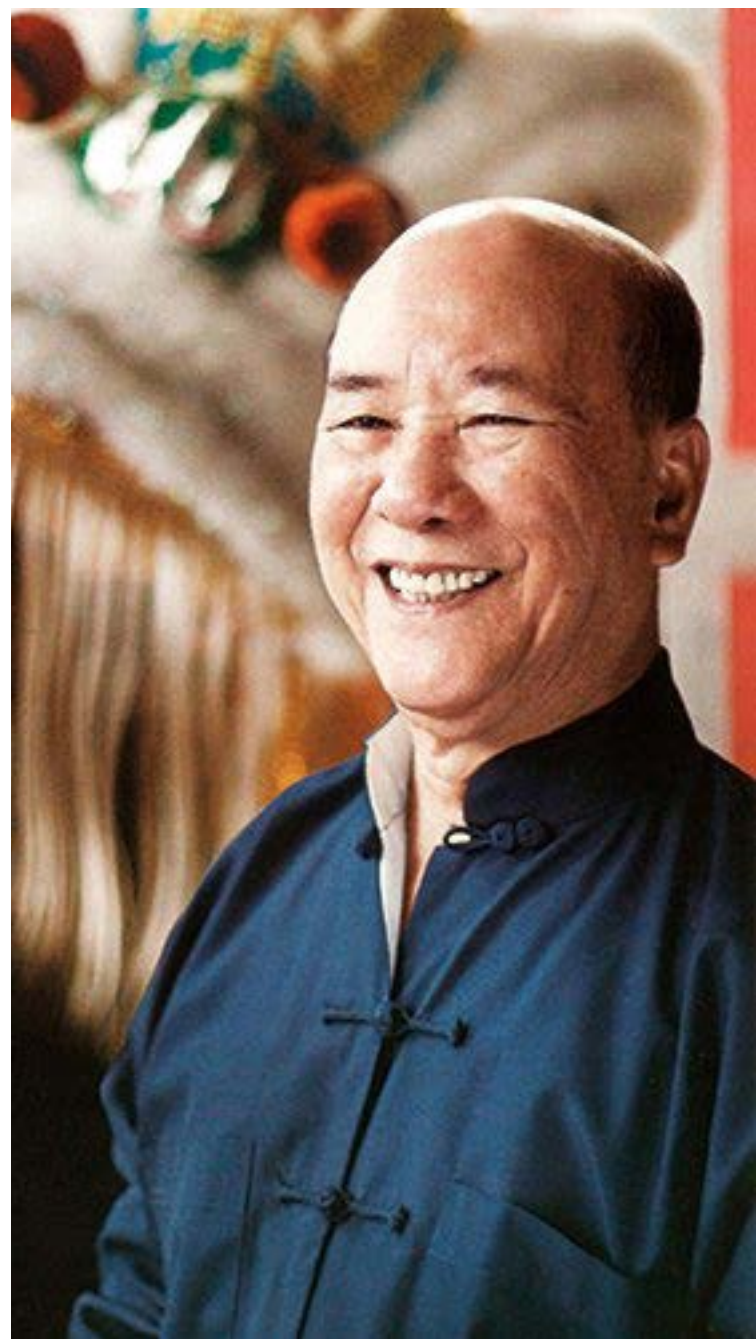
O Grande Mestre do Brasil

Chan Kowk Wai (陳國偉) nasceu em Taishan, província de Guangdong, China, em 3 de abril de 1936. Iniciou seu treinamento aos quatro anos de idade, assistindo escondido as aulas de Choy Lay Fut ministradas pelo Mestre Chan Cheok Sing aos aldeões. Tornando-se oficialmente aluno, treinou o estilo Choy Lay Fut até os quatorze anos de idade.

Por volta de 1950, após proclamação da República Popular da China, Chan Kowk Wai mudou-se com a sua família para Hong Kong na diáspora chinesa, tornando-se estudante universitário de Administração de Empresas. Em Hong Kong continuou o seu aprendizado com o seu tio, Ma Kim Fong (Ma Gimfung 馬劍風), mestre de Luohanquan.

O Grão-mestre Yim Sheung Mo (Yim Seungmou 嚴尚武), aluno do famoso Mestre Ku Yu Cheung (Gu Yujeung 顧汝章), mudou-se para Hong Kong também por motivos políticos em 1952 e se hospedou no mesmo conjunto habitacional da família Chan. Logo estabeleceu a sua escola no terraço do prédio, e assim o jovem Chan teve a oportunidade de aprender o tradicional Shaolin do Norte, além do Qigong marcial de Ku Yu Cheung, técnicas de massagem terapêutica, Taijiquan, Xingyiquan, Bajiquan, Baksing Choy Li Fat (que Mestre Yim aprendeu diretamente do fundador, Mestre Taam Saam 譚三), e Tantui. Depois de intensa dedicação, treinando e aprendendo dia e noite com o Mestre Yim Sheung Mo, tornou-se herdeiro principal do estilo Shaolin Norte, além de dominar os demais estilos.

Também tornou-se mestre e herdeiro em outros estilos que aprendeu com professores famosos apresentados pelo Mestre Yim Sheung Mo: Louva-a-Deus Sete Estrelas com o Mestre Wong Honfan 黃漢勳, conhecido como “Rei do Louva-a-Deus”; Garra de Águia com o Mestre Jeung Jimman 張占文, colega de treino do famoso Mestre Lau Fat Man; Ziranmen e Liuhequan com Mestre Wan Laisheng (萬籟聲); Baguazhang com Mestre Fu Wingfai (傅永輝), filho do lendário Mestre Fu Jansung (傅振嵩); e Hung Sing Choy Li Fat com o doutor Yan Yiuchiu (甄耀超), com o qual estudou ativamente por 10 anos. Os já citados mestres Ku Yu



Cheung, Fu Jansung e Wan Laisheng, ao lado de Li Xianwu (李先五) e o primo de Wan, Wan Laiping, foram enviados a Nanjing para ensinar no Sul os estilos do Norte, fixando-se especificamente em Guangzhou (Cantão), por volta de 1929, onde a reputação de suas proezas lhes rendeu o apelido de “Cinco Tigres do Norte”.

Resolvido a tentar vida nova, Mestre Chan Kowk Wai chegou ao Brasil em 11 de abril de 1960, estabelecendo-se em São Paulo. Participou ativamente da formação do Centro Social Chinês na capital paulista, onde ministrou aulas de Kung Fu por doze anos, sendo introdutor da modalidade no Brasil. Também ministrou aulas na USP (Universidade de São Paulo) durante sete anos. Em 1973 fundou a Academia Sino-Brasileira de Kung Fu e desde então formou vários professores que perpetuam os conhecimentos por todo o Brasil e em outros países como Argentina, Canadá, Chile, Espanha, República Tcheca e Estados Unidos.

Em setembro de 2004 Mestre Chan recebeu o 10º grau da World Organization of Wu Shu & Kung Fu Masters de Vancouver, BC, Canadá, em cinco estilos: Shaolin do Norte, Yang Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan e Hung Sing Choy Li Fat.

Convidado pelo governo chinês a retornar à China, dada sua relevância na história do Kung Fu, e levar de volta seus preciosos conhecimentos, Mestre Chan decidiu permanecer no Brasil, a terra que estava em seu coração.

Grão-mestre Chan Kowk Wai faleceu em São Paulo, em 22 de janeiro de 2022.

Estilos

Mestre Chan Kowk Wai dominava diversos estilos de Kung Fu, muitos desses ensinados na matriz da Academia Sino-Brasileira, em São Paulo.

Estilos Externos (外家 Wàijiā)

- Shaolin do Norte (北少林拳門 Běi Shàolín Quán) – do Mosteiro Shaolin de Henan
- Tantai (潭腿 Tán Tuǐ) – versão das 12 Vias (十二路), da etnia islâmica Hui
- Choy Li Fut (蔡李佛拳 Cài Lǐ Fó Quán) - linhagens 鴻勝 Hóngshèng (Hung-sing) e 北勝 Běishèng (Bak-sing).
- Garra de Águia (翻子鷹爪 Fānzi Yīngzhǎo)
- Louva-a-Deus Sete Estrelas (七星螳螂拳 Qīxīng Tánglángquán)
- Liùhéquán (六合拳)– Punho das Seis Harmonias
- Lúohànquan (羅漢拳) - Punho de Arhat
- Zhāquán (查拳) – originário da etnia islâmica Hui

Estilos Internos (內家, Nèijiā)

- Yang Taijiquan (楊氏太極拳)- forma tradicional de 108 movimentos
- Bāguàzhǎng (八卦掌)- Palma dos Oito Trigramas
- Xíngyìquán (形意拳) – Punho da Forma e da Intenção
- Zìránmén (自然門)- Estilo Natural
- Bājǐquán (八極拳) - Punho das Oito Extremidades
- Qigong marcial

Homenagem

- O Dia do Kung Fu foi instituído pela Cidade de São Paulo em 2005, sendo celebrado em 11 de abril, o dia em que Mestre Chan Kowk Wai desembarcou no Brasil.

Referências

Brochura da Academia Sino-Brasileira (anos 1990)

Verbete em português - https://pt.wikipedia.org/wiki/Chan_Kowk_Wai

Academia Sino-Brasileira (Site oficial) - <http://www.academia-sinobrasileira.com.br/mestre-chan-kowk-wai/>

Academia Sino-Brasileira de Kung Fu (site mantido por alunos antigos)- <https://www.sinobrasileira.org/index.php?id=3&subid=9&ln=pt>

Verbete em inglês - https://en.wikipedia.org/wiki/Chan_Kowk-wai

Baowei - <https://baowei.com.br/>



Um jovem Chan Kowk Wai treina em Hong Kong (anos 1950)



Mestre Chan, já no Brasil (anos 1960/70)





Grão-mestre Yim Sheung Mo, a grande referência de Mestre Chan

Nascido em 1882 na cidade de Linxi, província de Guanzhou, aos 35 anos de idade Yim Sheung Mo já era um respeitado e conhecido mestre de Hung Gar, mas nesta mesma época o destino de dois mestres se cruzaram numa situação inusitada.

Fato comum naquele tempo, Yim Sheung Mo ouviu sobre a reputação de um jovem mestre vindo do norte e resolveu desafiar Ku Yu Cheung para um combate amistoso; Yim Sheung Mo disparou diversos chutes e socos mas Ku Yu Cheung defendeu todos com apenas uma das mãos. Ao contra-atacar, Ku Yu Cheung encostou no corpo de Yim Sheung Mo à vontade, que não conseguiu nem defender-se nem desviar dos ataques. Percebendo a superioridade do adversário, Yim Sheung Mo se desculpou, abandonou o seu estilo e tornou-se discípulo de Ku Yu Cheung.

Tornando-se um dos três herdeiros do conhecimento de Ku Yu Cheung, Yim Sheung Mo teve a oportunidade de aprender outros estilos, graças a reputação do seu professor. Assim aprendeu Choy Li Fat Bak Sing com Tam Sam, Luo Hap e Chi Yi Mun com Mong Lai Sin.

A conselho de Ku Yu Cheung, Yim Sheung Mo mudou-se para Hong Kong em 1952 devido à instabilidade política da China, e lá recebeu a acolhida da família Chan, em que cuja casa passou a ministrar aulas; sua reputação cresceu rapidamente e logo tornou-se mestre conhecido em Hong Kong.



Mestre Yim (ao centro) e Mestre Chan (à direita)

Famoso por suas habilidades marciais, Yim Sheung Mo também foi personagem de muitas histórias curiosas; num restaurante, Yim Sheung Mo perfurou uma xícara de porcelana com o dedo médio sem movê-la do lugar. Seu apelido era Yim "Cabeça-de-ferro". Uma vez, visitando antigos colegas de Hung Gar, Yim Sheung Mo fora apresentado a alunos mais novos de forma jocoza como "o mestre de Hung Gar que havia virado aluno de Shaolin do Norte"; após terminar a sua visita, despediu-se dos presentes, abriu um buraco na parede com a sua cabeça e foi embora.

Grão-mestre Yim Sheung Mo teve muitos alunos em Hong Kong, e deixou alguns representantes dos seus ensinamentos em todo o mundo; Chan Ning Ling, Choy Ning, Au Wing I, Wong Chia Man, Kwok Wing Lam e muitos outros, mas o que mais se destacou e tornou-se herdeiro de todo o seu conhecimento foi Mestre Chan Kowk Wai.

Yim Sheung Mo dedicou toda a sua vida ao ensino da arte marcial chinesa e deu aulas até seu último dia de vida, vindo a falecer em 1971 em Hong Kong.

Fonte: Baowei (<https://baowei.com.br/>)



明目功

Health Qigong Ming Mu Gong

Ebook em espanhol, didático e fácil de aprender, do Professor Miguel Martín, com exercícios preciosos para a saúde dos olhos, dentro da Medicina Chinesa.

Já disponível em **versão Kindle** na AMAZON.

Tenha em suas mãos em minutos e comece a praticar.

Clique agora ➡ <https://amzn.to/3DP0mjY>

Proteja sua visão!



Fig. 50



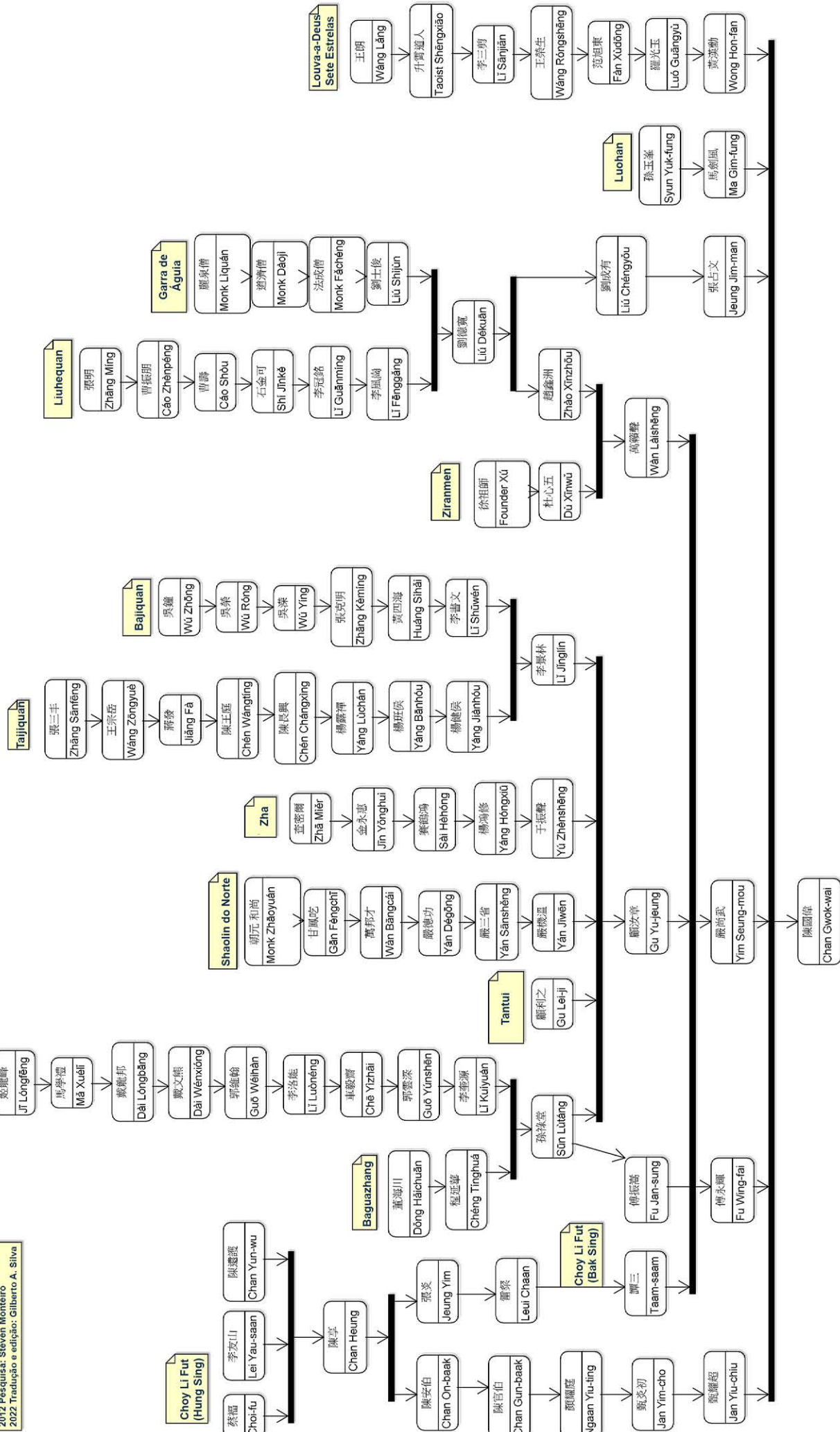
Fig. 51



Fig. 52



Fig. 53



Mestre Chan por uma Testemunha Ocular

Por: Gilberto Antônio Silva

Existem pessoas que passam por nossa vida e que deixam uma marca indelével em nossa alma. O Mestre Chan Kowk Wai é uma dessas pessoas. Gostaria de deixar aqui esse relato pessoal e profissional para que as futuras gerações possam saber que uma pessoa desse nível viveu aqui, em nosso país, entre nós. Não cheguei a ser seu aluno, de modo que faço essas confidências na condição de testemunha ocular, sem laços oficiais. Conheci Mestre Chan em 1992 quando era Assessor Técnico da prestigiada Revista Kiai, de artes marciais. Naquele momento percebi imediatamente que não estava diante de um professor de Kung Fu comum, como tantos e tantos que conheci. Havia um diferencial no seu olhar, na maneira de falar, em sua extrema simplicidade. Na redação da revista às vezes brincavam comigo dizendo para entrevistá-lo logo porque parecia muito velhinho e poderia não ter outra chance. Eu ria por fora, a título de empatia, mas por dentro sabia que era um engano, e que havia uma fortaleza oculta dentro daquela pessoa. Nessa época eu já acumulava 15 anos de estudos e investigações em filosofia e cultura oriental e artes marciais, conseguindo enxergar muitos detalhes que passavam despercebidos pelos demais. Para mim era muito claro que ele não era convencional.

Nessa publicação eu não conseguia desenvolver os artigos que gostaria com ele, pois tínhamos muitas obrigações comerciais e abrangíamos uma quantidade enorme de artes marciais diferentes. Não havia espaço nem tempo para me dedicar mais a ele (fora que, se ele aparecesse sempre na revista, outros professores ficariam enciumados...).

Depois que deixei a revista Kiai, visitei-o algumas vezes em sua academia na Rua José Mauro, em São Paulo, para manter o contato. Em 1996 lancei minha própria publicação de artes marciais, a Revista Oriente. Dedicada exclusivamente às artes marciais tradicionais, seu foco era bem mais direcionado e pude realizar um plano antigo: dispor de um artigo de Mestre Chan em todas as edições, cada uma delas. Durante os 10 exemplares da revista isso foi feito, iniciando a publicação com ele na capa da número 1. Fiz questão de que a nova revista começasse com uma homenagem a ele. Que desastre! A gráfica encarregada de trabalhar a foto e publicar a revista fez um péssimo trabalho e ele saiu pequeno, meio fora de foco e mal recortado. Meio sem jeito levei a revista até ele e, quando viu a foto na capa, exclamou: “meu cabelo, fiquei sem cabelo!”. Ele não reclamou do tamanho da foto, da falta de melhor resolução, da homenagem não ter



sido bem feita. Sua preocupação foi apenas a falta do cabelo. Felizmente isso não atrapalhou em nada nosso relacionamento. Entrevistar Mestre Chan não era coisa fácil. Seu português era bem complicado e os termos chineses que usava eram falados em cantonês, não em mandarim, o que tornava a transliteração fonética um pesadelo. Mesmo assim, como eu já conhecia bastante sobre história, técnicas e filosofia do Kung Fu, conseguia tirar muitas informações importantes. E principalmente fazer as perguntas certas e insistir até conseguir as informações. Nunca

vou esquecer das noites que passei em seu escritório, conversando com ele. Era como minerar diamantes, onde se cava aqui, cava ali, insiste, e eis que o tesouro surge em sua frente. Não consigo quantificar tudo o que aprendi com ele sobre Kung Fu, filosofia chinesa e a vida cotidiana. Uma vez um aluno veio me perguntar como ele me dizia coisas tão interessantes sobre a filosofia e as técnicas marciais e eu respondi, simplesmente: “porque eu pergunto”. A didática no Oriente funciona dessa forma, onde o aluno deve buscar o conhecimento e não ficar esperando que o professor simplesmente lhe apresente. E nisso eu era muito chato, pois queria ver pessoalmente muitas coisas que os livros apenas mencionavam e Mestre Chan era a pessoa que dava essas respostas. Não havia assunto em Kung Fu ou em filosofia que ele não respondesse prontamente. Fazia ligações filosóficas com técnicas de modo natural, mostrando que uma era expressão da outra.

Sua simplicidade enganava muitos incautos. Bastante magro, calvo, vestia sempre o uniforme normal da academia, como qualquer outro aluno: camiseta, calça preta e sapatilha (sem meias). Às vezes o blusão preto tradicional do Kung fu, de material simples. Nenhuma distinção desnecessária para mostrar que era o Mestre. Fumante inveterado, acendia um cigarro depois do outro em nossas conversas, mas sempre em particular no escritório, nunca o vi fazer no salão da academia. Quem o via pela primeira vez poderia dizer “esse velhinho é que é o mestre?”. Mas eu o vi demonstrando técnicas de mão para um aluno e mal se podia enxergá-las devido à velocidade de seus movimentos. Era incrível. Subestimá-lo seria um erro doloroso, pois era herdeiro de linhagens tradicionais de Palma de Ferro e outras técnicas marciais contundentes. Com extrema força interna e velocidade surpreendente, era o próprio arquétipo do Mestre de Kung Fu que se vê nos filmes. Mestre Chan veio para o Brasil com apenas 24 anos, e já Mestre reconhecido de 11 estilos diferentes de Kung Fu. Um total prodígio.

Já era lendária a comemoração de seu aniversário, feita pontualmente todos os anos. Alunos e visitantes vinham de longe assistir as demonstrações de Kung Fu, Palma de Ferro, Qigong, Dança do Leão. O ponto alto da noite era quando ele apagava as velas do bolo. Tomava distância e projetava o Qi, apagando-as.

Em sua academia não havia aulas regradas e com horários fixos, como normalmente se vê. Os alunos podiam aparecer na hora que quisessem e ficar quanto tempo desejassem. Não havia turmas específicas para cada estilo. Como eram muitos estilos diferentes sendo ensinados, cada aluno treinava o seu, no seu nível, com supervisão pessoal e atenta de Mestre Chan em pessoa, que passeava pelo salão corrigindo e dando dicas. Também não havia o quase obrigatório “aquecimento”. Ele dizia que se o aluno quisesse fazer isso, bastava ir até a outra sala que dispunha de alguns equipamentos e espaço para fazer o que achasse necessário. É bastante comum dentro das artes marciais tradicionais que o praticante esteja pronto para o combate a qualquer momento, de modo que precisar de um “aquecimento” é desnecessário. Isso é trabalhado dentro do conteúdo tradicional de forma muito diferente do Ocidente. Arte marcial tradicional do oriente não é educação física ocidental.

Seus movimentos eram rápidos, precisos e suaves. Tinha uma capacidade única, que eu nunca vi em outro praticante marcial: quando um aluno errava um movimento, Mestre Chan mostrava a sequência correta a partir daquele mesmo movimento, de modo imediato. Quem praticou artes marciais sabe que uma forma é uma sequência encadeada de movimentos e que, quando se erra um, é preciso retornar um pouco para retomar o ritmo. Mestre Chan não precisava – conhecia cada movimento das dezenas de formas que sabia e podia continuar a forma de qualquer posição, sem hesitação.

Apesar de não ter sido seu aluno, procurava ser sua “cobaia” sempre que podia, para que demonstrasse em mim a técnica ou o conceito que estávamos discutindo. Se eu perguntava sobre a ligação entre os Oito Trigramas do I Ching e as técnicas de palma do estilo Baguazhang, ele imediatamente dizia: “Ah, isso?” e passava a dizer o nome dos trigramas e mostrar as técnicas relacionadas. Se perguntava sobre um chute do Shaolin do Norte, ele dizia “assim” e mostrava. Se perguntasse sobre um conceito taoísta ou budista relacionado a artes marciais, ele demonstrava. Incrível. Uma dessas demonstrações me marcou profundamente. Perguntei a ele sobre as técnicas de projeção (Shuai Jiao) usadas no seu estilo Baguazhang por conta da experiência anterior do fundador, Mestre Cheng Tinghua, com esse estilo de luta. Ele quis me mostrar e pediu que o atacasse, o que fiz meio receoso. Em um piscar de olhos eu estava vendo o teto da academia, com Mestre Chan levantando meu pé direito com uma mão enquanto me segurava pelas costas com a outra. Eu teria caído de cabeça sem nem ver o que me atingiu ou como ele fez. Essa era a habilidade de Mestre Chan.



Nossas conversas acabaram criando um vínculo além do profissional. Lembro, certa vez, de me dizer que tinha saudades de comer lichia, que era praticamente desconhecida no Brasil na época. Eu tinha plantado um pé em uma chácara da família (que levou 12 anos para dar frutos) e quando o encontrei novamente, levei vários cachos de lichia amadurecidos no pé. Foi gratificante o sorriso dele ao receber a oferenda. Eu sempre ansiava por nossos encontros e eles só não eram mais frequentes porque eu iria atrapalhar seu trabalho e não queria ser um incômodo (sempre tive essa preocupação com todos os meus entrevistados, um tanto fora do jornalista padrão). Acredito que essa relação era recíproca, porque fiquei sabendo posteriormente que eu era o único jornalista que ele recebia a qualquer hora, sem restrições. Acho que ele gostava de minhas perguntas e questionamentos, pois falávamos daquilo que ele mais amava – o Kung Fu.

Algumas vezes seu filho, Thomaz Chan, participava das entrevistas para ajudar com algumas partes nebulosas onde eu não entendia a resposta do Mestre e ele não entendia minha pergunta. Acabamos ficando amigos e discutindo vários tópicos em almoços lendários em churrascarias pela cidade. Apesar de termos nos afastado ao longo dos anos, ainda considero o Mestre Thomaz Chan como um amigo especial, dotado do caráter nobre e da humildade do pai, além de grande habilidade marcial.

Espero que não ache esse breve relato como algo conclusivo. Seria quase impossível transmitir em palavras a experiência de

ter estado com um mestre do calibre de Mestre Chan. Tudo o que aprendi com ele moldou muito de minha alma, não apenas no conhecimento marcial, mas da vida. Sempre nutrirei um carinho especial por Mestre Chan, que ensinava mais pelo exemplo do que por palavras.

Nunca vesti o uniforme da academia oficialmente, mas sempre considerarei Mestre Chan Kowk Wai como meu Mestre.



Gilberto Antônio Silva é escritor, terapeuta e taoísta. Atua no jornalismo há 30 anos, sempre nas áreas de cultura, filosofia e artes marciais do Oriente. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, possui Aperfeiçoamento em Artes Marciais pela Faculdade de Educação Física de Santo André. Acupuntor e instrutor de Qigong, é autor de 15 livros, entre eles "A Palavra dos Mestres" (coletânea de entrevistas com mestres de artes marciais) e "Xingyi Quan – Características, História e os Mestres da Linhagem de Sha Guozheng". É atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da Revista Daojia, dedicada ao Taoísmo e cultura chinesa. Site: www.taoismo.org

Revista Brasileira de Medicina Chinesa

Leitura Indispensável

- 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/>

Feng Shui Taoista

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



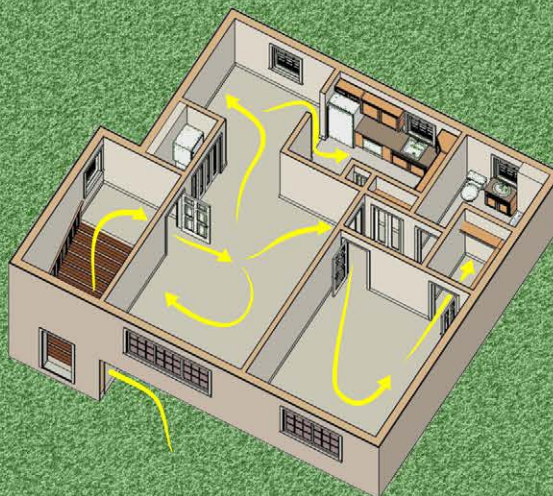
Tema 1: Energias em Movimento

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 Taoísmo. 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 Taoísmo 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. Taoísta dedicado a transmitir essa sabedoria milenar, é Acupuntor, Instrutor de Qigong e autor de 14 livros incluindo os sucessos **Os Caminhos do Taoísmo** e **Dominando o Feng Shui**. É professor e consultor de Feng Shui desde 1998.



Mais informações e inscrições:

Natureza Celestial e Natureza Humana

Por: Wu Jyh Cherng

A Natureza Celestial está no Homem; a natureza humana está na circunstância. O ser humano possui duas naturezas: uma celestial e outra humana. Natureza Celestial é uma qualidade interior que sempre corresponde ao Céu, ao destino cósmico. Natureza humana é uma qualidade humana que nem sempre corresponde ao destino celestial, mas sempre corresponde às circunstâncias do Homem, que são os estímulos e provocações momentâneas. O Homem tanto pode viver numa Natureza Celestial quanto numa natureza humana; tanto pode viver a natureza da infinitude quanto a natureza da circunstância. Quando o ser humano está correspondendo à Harmonia Cósmica, quando está com sua consciência no nível da Natureza Celestial, apresenta uma qualidade serena, pacífica e lúcida. Dessa maneira, quando a Natureza do Céu entra em ação, ele age conjuntamente com ela; quando a Natureza do Céu entra em quietude, ele aquietar-se em conjunto com ela.

Mas, quando o ser humano não está correspondendo à Harmonia Cósmica, quando se está com a consciência no nível da natureza humana, expõe uma personalidade que, dependendo de como as outras pessoas ou acontecimentos externos se apresentam, irá responder de diferentes maneiras, conforme o seu temperamento. Esse modo de reação, qualquer que seja, vem a ser o contrário da reação do homem que está com a consciência ao nível da Natureza Celestial. Nesse nível, o homem jamais entra em desarmonia, mesmo estimulado ou provocado por acontecimentos circunstanciais.

A Natureza Celestial está no Homem e a natureza humana está na circunstância. A natureza humana equivale a todos os sentimentos, emoções, pensamentos e aos sentidos do ego que



estão sujeitos a interferências externas, e é essa a razão de a natureza humana ser sempre circunstancial.

Por exemplo: uma pessoa que tem tendência para a melancolia, quando passa por uma circunstância externa de sofrimento, repressão ou dificuldade, tem sempre como reação automática integrar-se com o meio ambiente de forma melancólica. Dessa maneira, pode se perceber que os sentimentos, pensamentos, sensações e sentidos humanos são baseados no ego. O ego sempre funciona de forma dualista: “eu e os outros; eu e o mundo”. O “eu” sempre se coloca como opositor do mundo ou de outra pessoa. Nas oposições, assim como no yīn e yáng¹, um sempre é o provocador do outro; então o ego, quando é tomado por qualquer sentimento, pensamento, sentido ou sensação, ou seja, sob uma provocação externa, reagirá sempre de um modo que é de sua natureza. Essa natureza se chama natureza humana.

Mas o Homem também possui outra natureza, a Natureza celestial. A Natureza do Céu também está dentro do Homem e ela é uma consciência lúdica que flui de acordo com a naturalidade das coisas, onde não existem a presença e a força do ego. O Homem que é capaz de reencontrar ou de viver essa Natureza do Céu em si mesmo, será uma pessoa que naturalmente transcenderá as provocações e as circunstâncias externas. Esse é o Homem da infinitude, da eternidade, porque o infinito e o eterno são, exatamente, o contrário da circunstância, que é algo impermanente.

¹ Yīn e yáng e são duas polaridades ou energias opostas e complementares, não excludentes, que se encontram presentes em todos os seres manifestados.

O Yi Jīng (I Ching)² deixa muito claro que todas as coisas no mundo manifestado são constantemente mutáveis; então o Homem que vive na impermanência, nas constantes modificações circunstanciais, está também em constante modificação. Se a consciência do Homem passeia no ego dualista que sofre ou se altera a todos os momentos, de acordo com as circunstâncias, então ele sempre irá sofrer com as perdas e com a impermanência. Isto, inevitavelmente, lhe gerará frustrações, criará apegos e poderá até levá-lo à loucura.

Uma pessoa, então, tanto pode ter sua vida totalmente voltada para a natureza humana, quanto pode tentar transcender e ter sua vida voltada para a Natureza Celestial. Quanto mais essa pessoa se aproximar da Natureza Celestial, mais ela ficará

desapegada, porque deixará as coisas fluírem com maior facilidade. Naturalmente, terá menos apegos e menos frustrações, porque, espiritualmente falando, se apoiará na Constância e não na circunstância.

A todo instante as circunstâncias estão passando, modificando-se, e todos os que têm sua vida apoiada nas circunstâncias terão também as suas vidas passando e se modificando-se. De modo contrário, aqueles que têm a sua consciência apoiada na Infinitude não têm nada a perder, porque, apesar de tudo estar em constante transformação, essa transformação é sentida e considerada como algo absolutamente natural.

² *Yi Jīng* é o Tratado das Mutações, clássico chinês da Antiguidade, conhecido também como *I Ching*, cuja criação é atribuída ao sábio chinês Fú Xī, em, aproximadamente, 5.500 a.C. Baseia sua teoria no princípio de que todas as manifestações estão sempre em mutação, para expor a síntese que está presente em todo o Universo, composta pela relação entre as polaridades *yáng* e *yīn*, representadas respectivamente por duas linhas retas, infinitas ou limitadas, uma cheia e a outra interrompida. Estuda os movimentos e as características da linguagem binária destas linhas, que se sobrepõem para formar os 8 trigramas, representação do despertar das múltiplas manifestações do Céu e da Terra, e os 64 hexagramas, que representam todas as possibilidades dos contextos em que as manifestações acontecem. Ao lado do *Dào Dé Jīng* (Livro do Caminho e da Virtude) e do *Nán Huá Jīng* (Livro da Flor do Sul), o *Yi Jīng* (Tratado das Mutações) constitui um dos três livros chamados, em conjunto, de *Sān Xuān* (Três Obras do Mistério), estudados pela corrente mística do Daoismo denominada “Tradição Secreta”. No Ocidente, o Tratado das Mutações é usado predominantemente como oráculo.

Para mais informações, consulte os livros *I Ching*, *O Tratado das Mutações* e *I Ching*, *A Alquimia dos Números* de Wu Jyh Cherng, Rio de Janeiro: (RJ), Mauad Editora, 2008 e 2001, respectivamente.



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

© Lila Schwaier, coordenadora das edições das obras de Wu Jyh Cherng.

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 Schwaier, esposa de Wu Jyh Cherng
lilaschwair@gmail.com

O MISTÉRIO E O PODER DO CHI KUNG (QI GONG)

Por: Ernani Franklin

Conforme se conhece na China e Indonésia, toda pessoa pode dominar seu Chi (Qi) mediante uma série de treinos e práticas chamadas Chi Kung (Qi Gong) que significa literalmente “trabalho energético” ou “cultivo da energia vital”. O Chi Kung envolve treinamentos através dos quais a gente aprende a cultivar o fluxo energético através do organismo, captando, circulando, potencializando, sedimentando e expandindo a energia vital Chi. Segundo os mestres estes treinos podem reverter problemas de saúde, eliminando problemas graves tais como o reumatismo, infecções internas, disfunções gastro- intestinais, distúrbios nervosos e endócrinos, memória fraca, dentre outros. Por meio do Chi Kung você não adquire apenas boa saúde, que não passa de um estado de doença controlável; você alcança uma saúde sólida. Do mesmo modo que a acupuntura, o Chi Kung começa a chamar a atenção dos cientistas ocidentais.

O Chi Kung tem um aspecto quase sobrenatural quando se levam em conta os “milagres” físicos que os mestres operam rotineiramente. Algumas vezes o fazem em público, mas preferem não fazer exhibições dos poderes que podem desenvolver. Vejam um exemplo.

Alguns anos atrás um mestre altamente respeitado, Sifu Ou Bao Xiang, grão mestre da escola Shaolin Damo Chi Kung, que tinha quase cem anos foi convidado a dar uma palestra para milhares de pessoas numa conferência nacional de Chi Kung na China.- Não sou um bom orador, disse. Talvez eu possa apenas demonstrar. Apesar da idade ele estava tão em forma quanto um praticante de kung fu de cinquenta anos. Ele olhou a platéia e viu um homem paraplégico numa cadeira de rodas. - Por favor, tragam este homem ao palco,disse.

O homem foi deitado em uma mesa e o mestre ficou a uma pequena distância dele. O mestre movimentou as mãos no ar, na direção do paciente. Pouco depois o homem começou a movimentar os membros, a princípio devagar, mas, aos poucos, os movimentos se tornaram mais rápidos e vigorosos. Os movimentos do paciente pareciam ser controlados pelo mestre, como se houvessem fios através dos quais o mestre o manipulava como a um fantoche. Todos assistiam em silêncio, pasmos. Entretanto esse não foi momento mais surpreendente da demonstração de improviso. Depois de 15 minutos de movimentos firmes e espetaculares do paciente, que suava em profusão, enquanto o mestre se mantinha



calmo e relaxado, este pediu que algumas pessoas ajudassem o homem a se levantar. Depois de alguma hesitação inicial, encorajamento e estímulo , e seguido por um estrondoso aplauso, o paciente se afastou do palco caminhando sem ajuda!

Para os mestres de Chi Kung tais proezas não são grande coisa. O Chi é o próprio funcionamento da vida. Num outro exemplo, um mestre deitou-se num colchonete e se cobriu com outro; a seguir, colocaram uma laje de cimento de 500 quilos sobre o segundo colchonete e doze homens subiram nela. Quando todo esse peso foi removido, não se verificou o menor dano no corpo do mestre. Ele havia concentrado seu Chi na parte superior do corpo para atuar como um amortecedor contra o peso excessivo.

Os mestres são capazes não só de dominar o Chi interior como conseguem projetá-lo fora do corpo qual uma força mecânica, ou uma onda de calor. No início da década de 70, pesquisadores chineses de Hong Kong fizeram experiências com grupos de pessoas que manipulavam o Chi. Um deles incluiu oito médicos chineses que projetaram mentalmente o Chi em oito pacientes sem tocá-los. Os pesquisadores notaram que a temperatura da

ponta do nariz de cada médico baixava um ou dois graus durante a transmissão de Chi, ao passo que a do nariz dos pacientes aumentava exatamente na mesma proporção. Ao que tudo indica, a mudança de temperatura explica-se pela transferência de energia dos médicos aos pacientes.

Sifu Chin Chee Ching é um mestre de 60 anos, sincero e de fala macia, que mora em Cingapura. Discípulo da câmara interior de Sifu Ou Bao Xiang. Seu objetivo é que todas as pessoas possam desfrutar os benefícios do Chi Kung.

Sifu Chin explica:

A característica típica do Damo Chi Kung é que o mestre pode utilizar técnicas para abrir os três pontos de energia dos alunos, a fim de harmonizar a energia interna e transmitir sua própria energia para dentro deles. Os alunos, em um estado mental de Chi Kung, freqüentam aulas de Chi Kung, treinam com afinco, captam energia cósmica para o fluxo interno e canalizam energia vital através do corpo para harmonizar yin-yang e limpar os canais de energia.

Como isto é possível? Possibilitando aos alunos abrir três pontos importantes de energia, que normalmente são três dos seguintes: baihui[VG-20](encontro de meridianos, "Cem Reuniões", no topo da cabeça), naohu[VG-17](casa do cérebro), fengfu[VG-16](morada do vento), lingtai[VG-10](plataforma espiritual) e mingmen[VG-4](porta da vida). Quando estes centros são abertos – uma realização que pode levar anos de prática pessoal sem a ajuda de um mestre – a energia vital flui harmoniosamente ao longo da coluna do aluno.

Desta maneira a energia é desenvolvida poderosa e rapidamente. Dentro de uma semana os alunos podem transmitir energia para ajudar outras pessoas e eles próprios a curar doenças. As vantagens do Damo Chi Kung são: os métodos são simples e de fácil aprendizado, há um equilíbrio no treinamento externo e interno, não é necessário a concentração mental, não apresenta desvios, não há limite de tempo, idade ou sexo e pode ser praticado a qualquer hora do dia.

Além das características típicas e das vantagens mencionadas acima, outras lições extraordinárias englobam as seguintes possibilidades: como transmitir impulsos do Chi na água; como colocar os impulsos dentro e fora das casas, nos pacientes, nas roupas, nos objetos; como diagnosticar e curar doenças a mais de 15 mil quilômetros de distância. Mais surpreendente ainda é transmitir "agulhas de Chi Kung" a mais de 15 mil quilômetros de distância (uma maneira simbólica de se referir à abertura dos pontos vitais do paciente a distância); abrir o "olho celestial" de uma criança para realçar sua inteligência, quebrar pedra nos rins ou na vesícula biliar; abaixar a pressão sanguínea, e reduzir uma febre alta, assim como ensinar "a maravilhosa eletricidade do Chi Kung", que é excelente para curar reumatismo, "a arte do fortalecimento dos rins", a "arte do olho celestial e da longevidade" e a "arte da fragrância".

É importante frisar, conforme enfatiza o Mestre Wong Kiew Kit, da escola Shaolin Cosmos Chi Kung, a maioria dos mestres de Chi Kung não está preocupada se outras pessoas acreditam em seus feitos ou não. Seu conselho é que o praticante não aceite nada baseado apenas em boa-fé ou na reputação do mestre, mas pratique com afinco e com a mente aberta para, só então, avaliar o ensino de acordo com sua experiência pessoal.

O aumento da quantidade de Chi no corpo torna forte uma pessoa doente e vibrante uma fraca. O aumento da energia vital melhora a saúde física, aumenta a lucidez e conduz à elevação espiritual. Segundo um especialista americano em Chi Kung, Bruce Frantzis, a prática regular dos exercícios de Chi Kung leva a um corpo/mente funcionalmente mais jovem, de modo que os "anos dourados" da pessoa sejam verdadeiramente dourados, não enferrujados. E constata que cerca da metade dos chineses que começam a praticar o Chi Kung ou o Tai Chi Chuan, só o fazem a partir dos sessenta anos, quando a realidade do envelhecimento já está bem presente. "Se uma forma de treinamento pode tornar o velho funcionalmente mais moço, seu efeito sobre os jovens ou os de meia-idade é simplesmente inestimável!", acrescenta ele. Quais são os requisitos para alguém se tornar um aluno de Chi Kung? A condição mais importante segundo Sifu Chin é a virtude. Antes de praticar a arte, precisamos praticar a virtude, pois ela é a base. Precisamos ter um ensinamento filosófico claro.

Há um ditado chinês que diz: Instruções falsas podem ser transmitidas por milhões de livros; a verdade pode ser transmitida por apenas uma palavra.

Fontes de Referência:

Chi Kung(Qi Gong) Para a Saúde e Vitalidade- Wong Kiew Kit – Ed. Pensamento

A Fonte da Juventude – Livro 2 – Peter Kelder – Ed. Best Seller (Parágrafos sobre Chi Kung)

Chi Kong Pai Lin energização & Quiropraxia/ Seita com energização – Mestre Liu Pai Lin/ H. Hayashi/K. Shioda



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



DOIS MISTÉRIOS : UM CORAÇÃO
GRUPO TAI CHI PAI LIN - BA



Qigong "Olhar Brilhante" para Saúde Ocular **Ming Mu Gong (明目功)**

Por: Miguel Martín

A nona forma da Associação Chinesa de Qigong para Saúde foi lançada na China e ministrada online em muitas faculdades e universidades do país durante os meses mais severos da pandemia. Como representação da CHQA para a Espanha, a Associação Espanhola de Qigong for Health foi convidada e participamos de um desses seminários.

"Se o coração está cheio de bondade, os olhos brilharão; se o coração estiver cheio de maldade, os olhos serão lamacentos e feios." (Confúcio).

"Lidar com o mundo com inação e olhar para o mundo com olhos calmos, pode garantir que os olhos possam sempre ver a beleza do mundo."

"Os olhos são a essência dos cinco órgãos internos." (Huangdi Neijing; Suwen).

"O Qi do Fígado flui através dos olhos, e o Fígado e os olhos podem discernir cores." (Lingshu; Maidu).

"O olho, o lugar onde as veias se encontram." (Lingshu; Kowen).

Ming Mu Gong - Visão brilhante para a saúde dos olhos

Para fazer com que a cultura tradicional chinesa para o cuidado e a melhoria da visão perdure, enquanto serve a sociedade de forma mais eficiente, desde 2013 os especialistas de Qigong

da Administração Geral do Estado de Saúde Esportiva Qigong da RPC desenvolveram dois trabalhos sob o nome de Ming Mu Gong. Uma versão para adolescentes e outra para adultos; duas séries de exercícios oculares que persistem na antiga tradição chinesa de cuidados oculares e sublimam a cultura tradicional chinesa como um todo.

"Ming Mu Gong - Qigong da Visão Brilhante" é uma nova série de exercícios Qigong desenvolvidos pelos especialistas da Associação Chinesa de Qigong para Saúde. Este trabalho de Qigong para a saúde ocular é composto de dois grupos: um é destinado a crianças ("Versão jovem ou adolescente") e outro para adultos ("Versão Adulta"). Ambas as versões podem ser praticadas em pé ou sentado.

Significado dos ideogramas

Ming (明): brilhante; esplêndido; claro, afiado; evidente.

Mu (目): olho.

Gong (功): trabalho; destreza; habilidade.

Introdução

"Health Qigong Ming Mu Gong" faz parte do catálogo de formas renovadas de Qigong para a Saúde, compilado e lançado ao mundo pela Associação Estatal Chinesa de Qigong para Saúde (CHQA), entre as quais estão: Wuqinxi; Baduanjin; Yijinjing; Liuzijue; Daoyin Shi Er Fa; Taiji Yangsheng Zhang; Daoyin Mawangdui Shu; Dawu Qigong e Shi Er Duan Jin.

Com o objetivo de fomentar a cultura tradicional chinesa para o cuidado com a visão e beneficiar as massas, o Qigong Management Center for Health da Administração Geral de Esportes da

China compilou, em 2013, as sequências de exercícios Ming Mu Gong, a serem disseminadas em instituições de ensino superior, instituições médicas, centros científicos e instituições de pesquisa e organizações sociais em toda a China.

Em junho de 2013, e sob a supervisão de um grupo de oftalmologistas especialistas, a Sociedade Chinesa de Qigong Médico e o Henan College of Traditional Chinese Medicine, realizaram o concurso público aberto para fazer as versões jovens e adultas de Ming Mu Gong. Mais de uma dúzia de candidatos se inscreveram nesta competição.

A versão adulta de Health Qigong Ming Mu Gong foi baseada principalmente em um gráfico de exercícios oculares, criado pelo professor Lu Shicai da Universidade Henan de Medicina Tradicional Chinesa em 1981. Os exercícios dessa forma também foram baseados na investigação de teorias e exercícios antigos para melhorar a visão, combinado com visualizações mentais, e adaptados, tudo isso, às características físicas e mentais dos adultos.



Dr. Lu Shicai

As características do moderno Ming Mu Gong podem ser resumidas como:

- Os exercícios antigos foram divididos em duas versões, uma para adultos e outra para adolescentes.
- As novas versões dos exercícios incidem na combinação de técnicas gerais para o aprimoramento da saúde visual, bem como outras direcionadas para o tratamento de doenças de visão específicas.
- Os exercícios defendem a integração entre a medicina terapêutica por Qigong e seus tratamentos, e atividade esportiva.

Teoria de Cinco Rodas da Medicina Tradicional Chinesa

A teoria de "As Cinco Rodas ou Chakras" é uma das teorias mais importantes da oftalmologia da medicina tradicional chinesa. Por meio dessa teoria, o olho é dividido em cinco partes correspondentes aos cinco órgãos internos, sendo utilizado para explicar a anatomia, fisiologia e patologia do olho, e também para orientar o diagnóstico e tratamento de doenças oculares.

眼與五臟對應圖五輪學說



Teoria de Cinco Rodas (Wǔ Lún Xuéshuō).

Conceito

As Cinco Rodas do Olho baseiam-se na teoria de que os olhos e diferentes tecidos oculares estão intimamente relacionados com os órgãos. De acordo com essa teoria, o olho pode ser dividido em cinco partes associadas, respectivamente, a cada um dos Cinco Órgãos estudados na medicina tradicional chinesa (Coração, Baço, Pulmões, Rins e Fígado). Estas cinco partes são nomeadas de acordo com a função específica de cada parte do olho em relação às suas vísceras associadas. São elas:

- Olhos negros como uma "Roda de Vento" (incluindo a córnea e a íris) pertencem ao Fígado;
- A "Roda de Sangue" corresponde aos cantos interno e externo dos olhos e seus tecidos mais próximos, pertence ao Coração;
- A "Roda ou Chakra de Carne" corresponde ao Baço e às duas pálpebras.
- O "Chakra ou Roda de Ar" corresponde aos brancos de ambos os olhos (conjuntiva bulbar e esclerótica), e pertence aos Pulmões;
- A "Roda da Água" corresponde à pupila (incluindo a pupila, cristalino, corpo vítreo e retina), e todas elas pertencem aos Rins.

O Clássico da Medicina Interna do Imperador Amarelo (Huángdì Nèijīng), menciona em relação aos olhos que: "... os olhos, das pálpebras externas às estruturas internas, pertencem a diferentes órgãos Zang-Fu, que se relacionam com os Cinco Movimentos." Explicar a anatomia, fisiologia e patologia do olho e orientar o diagnóstico e o tratamento de doenças oculares é tarefa da Teoria das Cinco Rodas e Oito Arcos. Também é mencionado que a essência dos cinco órgãos e das seis vísceras está focada nos olhos para criar sua própria essência. Além dos cinco órgãos internos, o sistema meridiano energético também está diretamente relacionado com os olhos e sua saúde.

Interpretação da teoria "As Cinco Rodas"

A teoria das Cinco Rodas, ou Chakras, originou-se da teoria sobre os olhos e sua relação com órgãos explicados no clássico Neijing da medicina tradicional chinesa e tem sido o consenso dos oftalmologistas chineses no passado.

A teoria de *Lingshu-Dahuo Lun* (灵枢 • 大惑论), registra: "Os olhos podem ver todas as coisas; não apenas preto ou branco, curto ou longo". "A essência dos cinco órgãos internos e das seis vísceras é a essência do olho". "O olho é a essência dos cinco órgãos e das seis vísceras, e é o lugar onde a alma habita e o espírito nasce." A medicina tradicional chinesa divide o olho em cinco partes, de fora para dentro: a pálpebra, os dois cantos; a parte branca do olho; o olho negro (a íris) e a pupila. Essas partes correspondem, respectivamente e na mesma ordem, ao Baço, Coração, Pulmões, Fígado e Rim, por sua vez chamados de Roda de Carne (Baço); Roda de Sangue (Coração); Roda de Ar (Pulmão); Roda de Vento (Fígado) e Roda d'Água (Rim).

Coletivamente, essas cinco rodas são nomeadas em homenagem à Teoria das Cinco Rodas (Wu Lun Xue Huo) da oftalmologia da Mtc.

De acordo com alguns registros, "As Cinco Rodas" apareceram pela primeira vez em Canção dos Olhos de Liu Hao (刘皓眼论准的歌), na Dinastia Tang. As várias partes do olho são chamadas "rodas", e a interpretação, de acordo com a Carta de Yao (瑶函), Teoria de Cinco Rodas (审视瑶函 • 五轮所属论) vem do fato de que "sua imagem é como o movimento circular de uma roda".

"Os olhos são como o sol e a lua, que não podem ser escondidos."

A Teoria das Cinco Rodas aponta a relação entre as várias partes do olho e os órgãos e vísceras. Para explicar a anatomia, a fisiologia e a patologia do olho, bem como usá-lo como guia clínico, diagnóstico diferencial e tratamento de síndromes oculares, gerações de médicos chineses desenvolveram a teoria de dividir o olho em cinco partes, associando cada uma delas às funções energéticas dos cinco órgãos internos.

Roda de Carne

A Roda de Carne inclui as diferentes camadas de pele da pálpebra, tecido subcutâneo, tecido muscular, placas de tarsal e conjuntiva tarsal. Na Mtc, a pálpebra pertence, como órgão, ao baço, que controla os músculos, por isso é chamada de Roda de Carne. De acordo com a medicina tradicional chinesa, o Baço e o Estômago estão energeticamente interrelacionados. É por isso que, muitas vezes, o diagnóstico oftalmológico em Mtc culpa as disfunções do Baço e do Estômago pelas doenças da Roda de Carne (grânulos de gordura, ptose, inflamação, etc.).

Por exemplo, a miastenia gravis (enfraquecimento dos músculos dos olhos), é considerada uma anormalidade de alguns neurotransmissores. Mas, segundo a medicina chinesa, é necessário nutrir o Baço e o Estômago para tratar essa doença, sendo muito positivos os resultados obtidos.

Roda de Sangue.

A Roda de Sangue refere-se aos dois cantos dos olhos, incluindo a anatomia da pele, a conjuntiva, os vasos sanguíneos e a carúncula do canto medial (pequeno nódulo globular rosa no canto interno – o canto medial – do olho. Consiste em cobertura de pele sebácea e glândulas sudoríparas), as dobras semilunares (a dobra semilunar da conjuntiva está localizada no ângulo interno do olho e está escondida, em parte, pelas pálpebras) e os canalículos e *punctun* lacrimais.

O ângulo de intersecção dos cantos das pálpebras superior e inferior é contundente e redondo, que é chamado de grande canto ou canto medial. Na Mtc, os dois cantos dos olhos pertencem, como órgão, ao Coração, e o Coração controla o sangue, por isso é chamado de Roda de Sangue.

Como o Coração e o Intestino Delgado são emparelhados energeticamente, no diagnóstico oftalmológico em Mtc, disfunções do Coração e Intestino Delgado são frequentemente culpadas por doenças da Roda de Sangue (olhos gordurosos, olhos vermelhos, inchados e doloridos, mucosidade amarela, etc.).

Por exemplo, observar a aparência dos vasos sanguíneos nos cantos interno e externo dos olhos pode indicar se o Meridiano do Coração tem muita energia e se há um estado de deficiência de sangue no Coração.

Roda de Ar

A roda de ar refere-se à esclerótica anterior dos olhos (parte branca do olho) e à anatomia da conjuntiva bulbar. A parte branca do olho pertence aos Pulmões, e de acordo com a Mtc, os Pulmões governam o Qi, por isso é chamado de Roda de Ar (Qi). Como os Pulmões e o Intestino Grosso estão energeticamente relacionados, a Mtc muitas vezes relaciona as doenças da Roda de Ar nas disfunções deste par órgão-víscera, produzindo conjuntivite, esclerite, etc.

Da mesma forma, a esclerótica (parte branca do olho) está intimamente relacionada com a parte negra do olho (íris e pupila), então uma vez que as lesões ocorrem na primeira, elas geralmente influenciam a outra.

Por exemplo, se a esclera aparece localmente como injetada de sangue, geralmente é devido a um suprimento insuficiente de oxigênio para a córnea ou os tecidos que cobrem o olho, então deve-se prestar atenção se há um problema nos Pulmões.

Roda de Vento

O Fígado pertence à Madeira e na oftalmologia tradicional chinesa é chamado de Roda do Vento. Esta roda refere-se ao que na Mtc é conhecido como olho roxo, referindo-se à córnea e íris. Como o Fígado e a Vesícula Biliar estão energeticamente relacionados entre si, esses órgãos são frequentemente culpados por disfunções hepáticas e biliares por doenças da Roda de Vento (inflamações da córnea e todas as doenças relacionadas a ela).

De acordo com a Mtc, o Fígado abre seus orifícios nos olhos. A deficiência de sangue e Yin do Fígado afetará a visão. Assim, a visão anormal, a deformação da córnea, as moscas volantes e até mesmo a cegueira, devem ser consideradas se estiverem relacionadas a deficiências no Fígado.

A estrutura seguinte à córnea é a íris, e entre elas está o humor aquoso. A pupila está localizada no centro da íris. Quando uma doença da córnea é generalizada, é muito provável que também afete a íris e a pupila.

Roda de Água

Estritamente falando, a Roda de Água refere-se à pupila. Em um

sentido amplo, também inclui a úvea, a retina, o nervo ótico, o humor vítreo, o cristalino, etc. A Roda de Água é a parte com a função de ver as coisas claramente. A Teoria das Cinco Rodas defende que a pupila pertence ao órgão Rim, e que o Rim controla a água no corpo, por isso é chamada de Roda d'Água. Como os Rins e a Bexiga estão energeticamente interrelacionados, a MTC atribui algumas doenças da Roda de Água a disfunções renais e bexiga.

O Qi do Rim insuficiente e fraco causará visão anormal (glaucoma, cataratas, degeneração macular, doenças do cristalino, etc.).

Ming Mu Gong | Características dos Exercícios.



1.- Ajuste geral | Concentre-se nos Olhos.

O ajuste geral refere-se, principalmente, ao fato de que os exercícios, em Ming Mu Gong são organizados e foram projetados a partir da perspectiva de manter todo o sistema vital da pessoa. Primeiro, os exercícios regulam a Essência ("Jing"), Energia ("Qi") e Espírito ("Shen"), na forma de três ações: Movimento, Respiração e Mente.

Em segundo lugar, os exercícios regulam os Cinco Órgãos Internos e Sanjiao (Triplo Aquecedor) como um todo. Os cinco primeiros exercícios estão ligados aos Cinco Órgãos Internos de acordo com a Lei de Interrelação dos Cinco Movimentos da medicina tradicional chinesa, enquanto o sexto exercício consiste em drenar indiretamente o Triplo Aquecedor (Superior; Médio e Inferior), através da massagem em pontos selecionados ao redor dos olhos. Finalmente, os exercícios melhoram a saúde dos olhos nutrindo a essência das Cinco Rodas ou Chakras, alcançando assim ajuste e manutenção geral da mente do corpo.

Focar nos olhos significa que tanto os movimentos, ideias elaboradas ou visualizações, quanto a respiração, durante os exercícios, sempre têm os olhos e a melhoria da visão como núcleo e foco da atenção.

Em primeiro lugar, todos os movimentos de cada um dos exercícios visam nutrir a essência das Cinco Rodas dos Olhos. Olhando cada exercício separadamente, podemos ver quantos movimentos dentro dos exercícios se concentram em exigir alguma ação específica dos olhos.

Em segundo lugar, tanto a mente quanto a respiração também destacam o propósito de proteger os olhos coordenando, intimamente, com os movimentos das mãos, pernas, corpo, etc., não sendo realizados separadamente em qualquer caso.

2.- Combinar movimento e quietude | Pratique a forma e alimente o Qi.

A combinação de movimento e quietude, durante os exercícios, refere-se, em primeiro lugar, à execução técnica do corpo externo dos exercícios, que deve ser flexível e relaxada durante sua performance, mostrando a alternância do movimento duro-suave dentro da continuidade da ação.

Quietude também significa ser confortável, natural, relaxado e estável em todas as partes do exercício e especialmente onde os movimentos são mais difíceis ou suaves, onde, aparentemente, pequenas pausas são feitas no aspecto físico, mas onde a força interior ainda está presente e guiando o exercício. Por exemplo, durante a etapa "Tigre Olha e Empurra a Palma", embora o movimento geral pareça ter parado, a intenção, energia e força interna ainda estão conectadas orientando o exercício.

A combinação de movimento e quietude também refere-se à correta coordenação dos diferentes elementos corporais presentes nos exercícios (movimento) e à orientação mental (quietude) desses mesmos elementos. Durante os exercícios, os movimentos das extremidades superior e inferior também devem ser coordenados entre si, assim como devem respeitar a simetria e coordenação entre movimentos para trás, para frente, esquerda, direita, para cima, para baixo, etc.

Praticar a forma e nutrir o Qi significa, principalmente, que a base do método Ming Mu Gong é baseada no movimento (a forma) e na respiração, e que, durante a prática, a orientação de movimento, massagem e respiração são naturalmente integradas para nutrir (melhorar) o Qi, a fim de melhorar os olhos e a visão.

Em primeiro lugar, quanto à respiração, em todos os exercícios ela é fundamentada e realizada com base no movimento corporal. Por exemplo, no primeiro exercício da sequência ("Esticar Relaxadamente a Roda de Madeira do Universo"), a respiração é naturalmente coordenada com os movimentos de elevação e descida dos braços. Ou no exercício "Abrir e Fechar o Dantian para Ajustar a Roda de Metal", a respiração faz isso com os movimentos de abertura (inspirar) e fechamento (exalar) das mãos.

O exercício físico, a contração e o relaxamento muscular, e o trabalho sobre os ossos pode nutrir a energia de todo o corpo. Hua Tuo disse: "O corpo humano precisa se exercitar, mas o excesso

de trabalho, pode deteriorá-lo. Se o corpo se move corretamente, o Qi doente será eliminado, o sangue fluirá, e a raiva desaparecerá, e a doença não nascerá" (人体欲得 劳动, 但不当使极尔。动摇则谷气得消). (Citação de Biografia de Hua Tuo, de Chen Shou).

Exercícios suaves e lentos podem melhorar a função do Baço e a função do Estômago; promover o Qi e a produção de sangue nutrirá os órgãos internos do corpo e nutrirá seu Qi para alimentar o Qi dos olhos a fim de melhorar a saúde da visão.

3.- Flexibilidade, Relaxamento e Lentidão no movimento | Fácil de Aprender e Fácil de Praticar.

Flexibilidade e relaxamento referem-se à suavidade geral e lentidão do movimento nos exercícios. A velocidade apropriada é aquela em que o movimento do corpo é amplo, mas lento e contínuo; relaxante, mas não abandonado ou solto, há uma força interna dentro da suavidade geral e um estado de relaxamento dentro do movimento.

Como exemplo, e tomando novamente o movimento "Tigre Olha e Empurra a Palma", os braços se movem aparentemente soltos, no entanto, eles estão cheios de força interior de intenção de empurrar. Nesse movimento não há rigidez nem força de contração muscular utilizada, mas é suave dentro da força e forte dentro da suavidade, e essa firmeza não vem da contração dos músculos do braço, mas nasce da ideia-mente-intenção (de empurrar para a frente) e do interior do corpo em sua totalidade.

Assim, quando o braço terminar de se estender, simultaneamente sinta o fim da expiração (também empurrando para frente) e pare o movimento instantaneamente enquanto os olhos se tornam ardentes. Em seguida, retire a força interna do braço para recolhê-lo suavemente. Há, portanto, alguma força dentro dos movimentos suaves, no entanto, é um tipo de força isométrica reforçada através da intenção mental. Esta é a maneira de mobilizar a força interior enquanto se evita sobrecarregar músculos e articulações.

Fácil de aprender e fácil de praticar, em primeiro lugar, refere-se ao conjunto completo de forma, ou seja, aos seis exercícios que compõem a sequência. Ming Mu Gong foi projetado para ser feito em cerca de 13 minutos. Os exercícios não precisam de um período considerável de aprendizado, podendo-se dominar toda a forma, basicamente, em um único dia.

Em segundo lugar, o caminho de cada movimento foi projetado de forma concisa e clara, não assumindo uma dificuldade adicional em sua memorização. Os pontos de acupuntura envolvidos nos exercícios, como Dantian, Mingmen, Laogong, Jingming, etc. são relativamente fáceis de localizar. Da mesma forma, respirar em Ming Mu Gong não é um tipo específico ou especializado de respiração, mas é baseado na respiração natural coordenada com o movimento, o que a torna mais fácil e agradável. A mente, em Ming Mu Gong, tem pontos simples de foco geral durante sua prática: os olhos e suas áreas adjacentes e a área Dantian e cavidade Mingmen.

A fim de facilitar seu aprendizado e como outros trabalhos Qigong da CHQA, Ming Mu Gong também tem uma música de trabalho específica. Esta música ajuda os praticantes a se lembrarem dos exercícios enquanto os guiam durante toda a turnê. A música

em Ming Mu Gong, como em outras formas, tem a intenção de levar os praticantes a um clima descontraído e calmo através dos exercícios. Depois de praticar várias vezes com música, mesmo que não contenha instruções faladas que possam ser seguidas, os praticantes entrarão no estado ideal para praticar naturalmente.

4.- Ampla adaptabilidade | Método de Aprendizagem Flexível.

A ampla adaptabilidade refere-se, principalmente, à flexibilidade que a sequência oferece ao aprender e praticar os exercícios, que podem ser adaptados a pessoas de todas as idades e condições físicas, mesmo para convalescentes se a sequência puder ser praticada, pelo menos, sentado.

Método de aprendizagem flexível. A versão adulta da técnica de aprimoramento da visão é relativamente simples. A sequência pode ser aprendida através de um professor, mas também é possível capturar a essência dela através da leitura cuidadosa dos manuais e da visualização de vídeos, ou seja, em ambos os sentidos você pode dominar rapidamente os principais pontos dos exercícios. Desde que seja praticado de acordo com os principais pontos de atenção teórico-prática de cada exercício, bons resultados serão alcançados na proteção dos olhos.

Da mesma forma, o método de aprendizagem flexível refere-se à prática dos exercícios de acordo com a condição física de cada praticante, tempo disponível, local de prática, etc. Nesse sentido, você pode até mesmo praticar exercícios separadamente ou a sequência completa, dependendo das necessidades. Se você tiver tempo suficiente, recomenda-se praticar a sequência várias vezes na mesma sessão. Pelo contrário, quando o tempo é escasso, você pode escolher exercícios específicos de acordo com suas preferências.

Inicialmente, não há um horário específico para a prática de Ming Mu Gong, podendo praticar pela manhã, durante o dia ou à noite. Recomenda-se, no entanto, não praticar em lugares frios e barulhentos, ou depois de ter comido ou bebido.

Enquanto o ambiente estiver calmo e agradável, qualquer lugar isolado que permita concentração correta é adequado. Também não há requisitos especiais dependendo de gênero ou ocupação, embora pessoas com trabalhos sedentários em frente às telas de computador se beneficiem especialmente desses exercícios.

Melhorar a visão em três meses

Estudos realizados pelo Centro de Gestão de Qigong para a Saúde de Xangai, aplicando os exercícios Ming Mu Gong em um grupo variado de 300 adultos com problemas visuais, produziram resultados altamente positivos em comparação com um segundo grupo ao qual apenas um tipo de ginástica ocular genérica foi aplicada.

A prática assídua de Ming Mu Gong, duas vezes por dia e cinco dias por semana, mostrou que a versão adulta de Ming Mu Gong ostensivamente melhorou a tensão ocular em todos os indivíduos, melhorando suas habilidades visuais e também seu estado psicológico.

Entre as melhorias:

1.- Alívio da fadiga visual.

A astenopia, também conhecida como síndrome da fadiga ocular ou “vista cansada”, é uma doença oftalmológica comum na qual fatores orgânicos oculares ou sistêmicos e fatores mentais e psicológicos estão entrelaçados. A fadiga ocular se manifesta, principalmente, como perturbação visual e desconforto ocular após o uso prolongado dos olhos. Entre esses desconfortos estão dor ocular e ao redor dos olhos, sensação de queimação, sensação de corpo estranho nos olhos, rasgos, fotofobia, visão turva, diplopia (visão embaçada ou dupla), olhos secos, etc. Em casos graves, também podem ocorrer sintomas recorrentes como dor de cabeça, náuseas e vômitos.

2.- Acomodação da visão.

Acomodação ocular ou visão refere-se à capacidade do olho de ver tanto longe quanto perto. Esse processo é alcançado pela ação articular do globo ocular, do músculo ciliar, do ligamento suspensivo do cristalino e do próprio cristalino.

3.- Ajuste e melhoria da função específica dos tecidos do olho

De acordo com a Teoria das Cinco Rodas da medicina tradicional chinesa, a íris corresponde ao Fígado, a coróide (camada de vasos sanguíneos e tecido conjuntivo entre a parte branca do olho e a retina) corresponde ao Coração, a pálpebra corresponde ao Baço, a esclera corresponde ao Pulmão e a pupila corresponde ao Rim. Quando os Cinco Órgãos Internos são fortes, os olhos funcionarão bem, naturalmente. Cada uma dessas cinco partes do olho tem sua própria função. Ming Mu Gong tem um efeito indireto sobre as Cinco Rodas, pois ao regular as vísceras e meridianos, as funções das cinco rodas ou chakras são amplamente reguladas e a função de ajuste dos tecidos do olho é muito melhorada.

4.- Otimização de humor. Os órgãos Zang-Fu são o núcleo das funções gerais do corpo humano.

Os Cinco Órgãos Zang e o Seis Órgãos Fu, têm suas próprias funções. Por exemplo, o Fígado tem as funções de limpar e regular o volume de sangue no corpo; o Coração tem as funções de regular a mente e aumentar a circulação sanguínea; o Baço e o estômago têm as funções de digestão, absorção e controle do sangue; os Pulmões têm controle das funções respiratórias e da distribuição de Rongqi (Qi nutritivo) por todo o corpo; os Rins têm as funções de governar o crescimento e o desenvolvimento, e também de promover as funções de todos os Zhang-Fu (órgãos e vísceras).

Órgãos e vísceras não existem isoladamente, mas estão intimamente ligados uns aos outros através dos meridianos energéticos. As funções do órgão-víscera também têm uma complexa relação de inter-relação de crescimento e restrição mútua.

As mudanças nas funções físico-energéticas de qualquer um dos Zang-Fu, nunca são isoladas, mas afetam todo o sistema órgão-víscera, modificando o estado geral de saúde do corpo, incluindo os olhos, porque como foi visto, os olhos estão conectados com o Zhang-Fu através dos meridianos e do sistema circulatório, nutrindo-se com eles. Para a Mtc, as mudanças na função ocular não são apenas mudanças locais nos olhos, mas estão relacionadas ao ambiente interno de saúde de todo o corpo, bem como às funções de todas as vísceras.

Depois de praticar assiduamente a versão adulta de Ming Mu Gong, o estado de saúde ocular melhora ostensivamente, e as funções visuais podem ser notadamente melhoradas, reduzindo a refração dos olhos (medição da entrada de raios de luz no olho e cálculo de seu desvio para medir a acuidade visual de uma pessoa) e melhorando significativamente a ajustabilidade dos olhos. Um levantamento sobre o estado geral de saúde, estado mental, estado de comunicação interpessoal, bem-estar subjetivo e outros indicadores, antes e depois do estudo realizado com Ming Mu Gong, mostrou que todos os indicadores objetivos foram significativamente melhorados após o estudo do que em seu início. Em termos de melhoria do estado mental e da comunicação interpessoal, o grupo que praticou Ming Mu Gong teve um desempenho melhor do que o grupo genérico de ginástica ocular.

Isso porque as Cinco Vísceras estão intimamente relacionadas com as emoções. Fígado, Coração, Baço, Pulmão e Rim, correspondem às Cinco Emoções: raiva, alegria, reflexão, tristeza e medo, respectivamente, e que a versão adulta de Ming Mu Gong não só regula o olho e suas estruturas físicas, mas trata o ser humano como um todo, melhorando a função das vísceras, drenando os meridianos e regulando o Qi para melhorar a função do corpo humano de forma integral, e nesse processo de regulação e aperfeiçoamento, as emoções correspondentes a cada um dos órgãos internos também serão reguladas.

Assim, quando as emoções negativas são aliviadas, o nível de saúde mental é melhorado e as relações sociais e habilidades de comunicação entre as pessoas também são melhoradas, o que aumenta o estado de bem-estar e felicidade.

Todos esses aspectos, juntos, restaurarão ainda mais a saúde geral do corpo, aliviando também a tensão ocular e favorecendo a recuperação da função ocular.



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

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

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>



CONHEÇA A NOSSA PLATAFORMA DE ENSINO A DISTÂNCIA,



E TENHA ACESSO A CURSOS EXCLUSIVOS.
Acesse: WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma





CURSO "ZOOM" PARA O

BRASIL

CHQA HEALTH QIGONG

QIGONG PARA A SAÚDE

MING MU GONG

QIGONG "VISTA BRILHANTE"
PARA SAÚDE DOS OLHOS

SÁBADO, 7 DE MAIO-22

HORÁRIO: 8:00H ÀS 12:00H
13H00 ÀS 17H00
(HORÁRIO DO BRASIL)

Formação avalada por



ORGANIZAÇÃO:



INFORMAÇÕES E
INSCRIÇÕES:

HEIWA@HEIWATERAPIAS.COM

MINISTRANTE: PROFESOR MIGUEL MARTÍN. 6º DUAN CHQA SYSTEM

Deuses da Diáspora Chinesa - Mazu (parte 2) -

Por: Victor Yue

Este artigo continua a partir do último post sobre Yi Fu Leong Tan 義福龍壇 (Yi Hock Leong Tua 义福龙坛) publicado em Daojia#17 em abril de 2021.

A missão de Yi Fu Leong Tan 义福龙坛 sempre foi servir à comunidade. À sua maneira, tem servido a comunidade, duas vezes por mês, no primeiro e décimo quinto dia do mês lunar chinês. Com a pandemia a partir de 2020, tornou-se urgente encontrar um espaço maior para poder atender a comunidade, considerando que um espaço lotado não é mais possível. Começou-se o planejamento de como adquirir um espaço acessível e levantar fundos. Devotos, amigos e apoiadores se reuniram para ajudar a empurrar a ideia para uma realidade. Depois de um trabalho muito detalhado que começou após a confirmação de um espaço, os detalhes do que seria necessário em um espaço do templo, foram feitos arranjos para adquiri-los. Grandes coisas como o altar principal e até mesmo as portas (com os deuses da porta) tiveram que ser ordenadas da China onde ainda há artesãos tradicionais fazendo-as. Uma a uma, as tarefas do projeto foram colocadas em prática, com o progresso sendo acompanhado de perto.

Quando todas as coisas haviam chegado ou estavam programadas para chegar, era hora de planejar a consagração do espaço do templo. O planejamento para o grande dia para a consagração começou. Em 13 de março de 2022 (2M21 二月十一), a mudança começou. Havia também novas efígies (imagens) ordenadas da China que precisariam ser consagradas também. O novo lugar estava pronto e, em 11 de março, foi feita a consagração do espaço dentro do templo. Primeiro pelo Sacerdote Taoísta e depois pelo Mestre Jimmy (Fashi 法师)¹. Em 12 de março, as estátuas

recém-chegadas foram trazidas para a costa pelo mar, onde foram consagradas por um sacerdote taoísta. As estátuas existentes também foram movidas do antigo lugar para o novo lugar. Todos estavam prontos para o grande dia em 13 de março.

À beira-mar, consagração das novas estátuas

As estátuas recém-feitas foram transportadas para a costa. O Sacerdote Taoísta os consagrou, um a um, trazendo "vida" a essas estátuas. Antes do evento, os olhos das estátuas tinham que ser cobertos por um pano vermelho ou papel.



Crédito: Qi Shao Ye



Crédito: Qi Shao Ye

¹ Um Fashi 法师 é um "Mestre de Ritual", não ligado ao Taoísmo, mas à antiga religião tradicional chinesa (Shendao). Nesse caso, a cerimônia contou tanto com um sacerdote taoísta (Daoshi 道士) quanto um Mestre de Ritual (Fashi).

Limpar o espaço do templo era o próximo passo. O sacerdote taoísta e os Fashi montaram o espaço sagrado dentro do edifício. Quando o espaço do templo estava pronto, as portas se fecharam até o Grande Dia, no dia seguinte.

Selando as portas pelos Fashi

As portas foram seladas e os Deuses da Porta consagrados.



Selando as portas. Crédito: Qi Shao Ye



Consagrando os Deuses da Porta. Crédito: Qi Shao Ye

O Grande Dia em 13 de Março de 2022

Na manhã de 13 de março, às 8h, o médium espiritual entrou em transe, canalizando Mazu. Ela então levou o contingente a visitar o Templo do Imperador de Jade (Yu Huang Tian 玉皇殿) para receber uma renovação do mandato. E então, para Thian Hock Keng (天福宮), provavelmente o templo mazu mais antigo de Cingapura, antes de visitar o Tang Gah Beo (东岳庙) e o Hong San See (Jurong) (裕廊凤山寺). Depois disso, o contingente voltou para o novo lugar onde a consagração do novo Templo começou.



Entrando em transe. Crédito: Ivan Fu Quan



Mazu chegou. Crédito: Fang Terrence



Chegando ao Templo do Imperador de Jade. Crédito: Ivan Fu Quan



A recém-consagrada estátua do Imperador de Jade para ser trazida de volta ao novo templo. Crédito: Ivan Fu Quan



A abertura das Portas foi às 15h30, conforme instruído por Mazu.
Crédito: Qi Shao Ye



Movendo a nova estátua consagrada de Mazu ao novo templo.
Crédito: Ivan Fu Quan

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.

Tradução e edição: **Gilberto Antônio Silva**



Mazu sentado no lugar principal de honra. Crédito: Ivan Fu Quan

Desde a época em que uma pequena efígie de Mazu chegou em um pequeno *Coolie Keng* (*coolie den*) na Velha Chinatown de Cingapura, ela percorreu um longo caminho. A nova geração está dando um passo adiante, continuando a servir a comunidade maior, além do que era inicialmente para os colegas da aldeia.

Abaixo estão alguns links com mais fotos e vídeos.

Referências:

<https://www.facebook.com/groups/yflthhttps://www.youtube.com/watch?v=SrfsM-VPMyso>
<https://www.facebook.com/fang.terrence.3/videos/1438852779918036>
<https://www.facebook.com/fang.terrence.3/posts/10159018602186314>
<https://www.facebook.com/ivanfuquan/posts/10158686938224786>
<https://www.facebook.com/QiShaoYe07/posts/496641682074330>
<https://www.facebook.com/pohpi.138/posts/694211212007718>

Agradecimentos Especiais:

Jimmy Chan por compartilhar detalhes que levaram ao Grande Dia
Fotógrafos por me permitirem usar suas fotos



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



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





O Feng Shui em 2022

Por: Gilberto Antônio Silva

O Feng Shui tradicional chinês lida com espaço e tempo. O espaço é trabalhado principalmente através da bússola que é nossa ferramenta básica de localização no espaço. Mas o tempo também é um elemento importante. As escolas mais avançadas utilizam o tempo constantemente em conjunto com o espaço. Mesmo que isso não aconteça, muitos praticantes acabam por acrescentar alguns elementos que os auxiliem a lidar com a dimensão temporal.

Existem três importantes influências anuais que temos que lidar: Tai Sui, Sui Po e San Sha. Cada uma atua em determinada direção, dominando uma área dos pontos cardeais.

Este tipo de estudo possui muita variação dentro do Feng Shui tradicional chinês. Algumas escolas dão grande importância a isto, como a escola San He, e outras praticamente a ignoram, como a escola Xing Fa. Como cautela nunca fez mal a ninguém, é interessante que tomemos as precauções devidas, sem exageros ou fanatismo. Temos que fazer sempre o melhor possível.

Tai Sui

O "Tai Sui" (pronuncia-se "tai sui") é o Grande Regente, a estrela que governa o ano. Em astrologia ele é relacionado com o planeta Júpiter, pois seu movimento se assemelha a este planeta, que leva 11,86 anos para completar uma órbita em torno do sol (para os chineses, 12 anos ou um ciclo astrológico menor dos 12 signos). Suas movimentações astrológicas levaram os chineses a formularem uma tabela indicando em que direção este Regente atua em cada ano.

Não se esqueça que para estes fins adotamos o calendário solar chinês e não o lunar. O calendário solar tem seu início em 4 ou 5 de fevereiro de cada ano, portanto no nosso Ano Novo ocidental ainda estamos sob a influência do Tai Sui do ano anterior.

O Tai Sui não é necessariamente ruim, pelo contrário: adquirir as boas graças dessa energia é sempre algo desejável. Como todo padrão energético, ele extrapola a condição de "bom" ou "mau", estando sujeito ao uso que fazemos dele. Com o Tai Sui não é diferente.

O principal é respeitar esta energia que rege o ano em que nos encontramos. Por isso não é benéfico "perturbar" esta direção específica, pois criaria um tumulto na energia regente. Desta for-

ma, não é recomendável fazer reformas ou grandes mudanças e movimentações na área correspondente ao Tai Sui daquele ano.

Também é considerada uma perturbação enfrentarmos o Tai Sui, por isso não devemos nos sentar de frente para ele. Podemos dar as costas, mas nunca encarar-lo pois isto seria tomado como um desafio. Os imóveis em que a Direção coincida com o Tai Sui devem ser especialmente cuidados naquele ano, principalmente se a porta principal estiver nesta área. A movimentação da porta e o fluxo de pessoas pode perturbar o Tai Sui. Imóveis nesta condição devem ser mais cuidadosos ainda com as reformas ou escavações na parte da frente e procurar utilizar outra porta ao longo do ano.

Quando o Tai Sui é confrontado ou ofendido, desastres podem se suceder no imóvel, especialmente fracassos em projetos, mais obstáculos que o normal, perdas financeiras e desânimo. Se houver confrontação ou perturbação, pois às vezes isto é inevitável, a tradição afirma que se pode minimizar os problemas ao se colocar dois objetos de metal entre a porta principal e a sala, para barrarem a indignação do Tai Sui. O Pi Yao, um animal mítico chinês, também é utilizado para diminuir as influências nefastas da provocação desta energia.

Pode-se utilizar dois Pi Yao de frente para a porta ou um deles em cima de sua mesa de trabalho, encarando a direção do Tai Sui.

Este tipo de proteção é muito comum na China. Se reparar em muitos templos ou palácios, verá um par de guardiões que podem ser leões-dragão ou outros seres míticos, como a tartaruga-dragão.

Sui Po

O Sui Po fica exatamente na direção oposta do Tai Sui. Também é uma direção em que não se deve efetuar grandes movimentações ou reformas durante aquele ano. Pode-se encarar de frente o Sui Po, mas não sentar-se de costas. Isto acaba sendo uma coisa lógica, pois sempre que nos sentamos de costas para o Tai Sui ficamos de frente para o Sui Po.

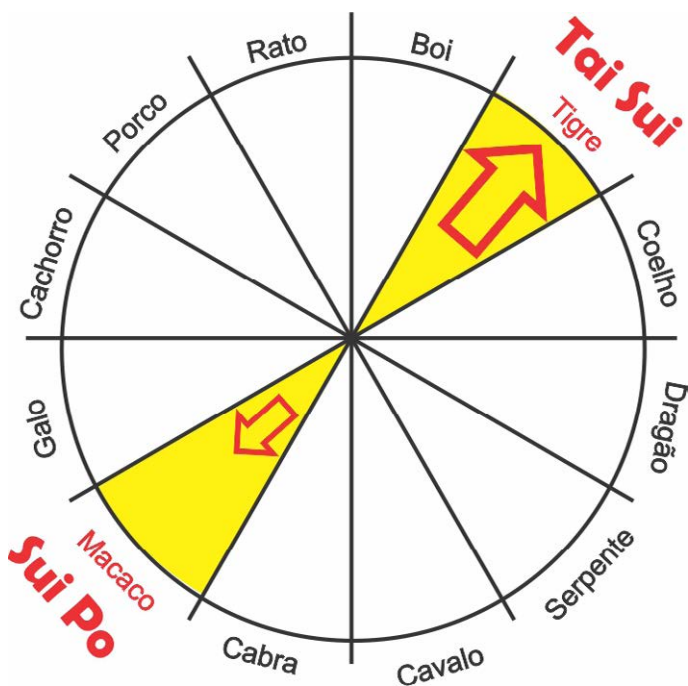
O distúrbio do Sui Po causa especialmente problemas de saúde, principalmente em pessoas idosas.

Influência nas pessoas

Outro modo de entrar em conflito com o Tai Sui é quando a pessoa tem um signo chinês que coincide com o animal do ano. Por exemplo se você for "Tigre" e o ano também for "Tigre", como agora em 2022. Quem nasceu em um ano do Tigre pode ter uma série de problemas em 2022. Muitas vezes se passa a idéia de que será um ano de sorte, mas geralmente traz problemas de todo tipo pois a energia da pessoa se choca com a energia do ano.

Isto é tão importante que os imperadores chineses mantinham vários palácios em que moravam dependendo do ano, de modo que o Tai Sui não se confrontasse com sua porta, especialmente quando ele mesmo estivesse em colisão com esta força. Uma pessoa nascida no signo correspondente ao ano em que se encontra e com o Tai Sui apontando para a porta acha-se na pior condição possível.

Também sobra para as pessoas que nasceram em ano com animal correspondente ao lado oposto ao Tai Sui. Seus problemas são menores, mas também tem que tomar certas precauções. O desenho abaixo ilustra a Roda dos Animais e as influências para 2022, o Ano do Tigre de Água. Veja que as pessoas do signo de Tigre têm conflitos intensos e as pessoas do signo de Macaco também podem ter problemas, embora de menor proporção.



As recomendações para pessoas que estejam em conflito com o Tai Sui são:

- Evitar encarar a direção do Tai Sui
- Se a mesa de trabalho apontar nesta direção, colocar nela um Pi Yao ou outra figura protetora voltada para o Tai Sui
- Não fazer reformas na sua direção de influência
- Procurar uma direção favorável do Ming Gua (Trigrama do Nascimento) que case com uma direção favorável do Tai Sui e procurar permanecer nela quando dormir ou trabalhar
- Buscar auxílio espiritual. Os chineses creditam um Regente Divino diferente para cada um dos 60 anos do ciclo Jia Zi e procuram louvar este Regente em particular.

Em 2022 o Grande Regente será o General He E, que viveu durante a Dinastia Yuan (1271–1368). Sua influência indica um ano de possibilidades, pois além de grande General ele foi um excelente administrador. A figura de grandes líderes deve prevalecer neste ano, principalmente com o discurso de "ajudar o povo" ou falar em seu nome. Muitas oportunidades de fazer dinheiro estarão disponíveis, o que pode levar a um ano de grande prosperidade.

Por isso estar em boas graças com ele é importante. Você pode buscar apoio em sua própria religião ou mesmo fazer meditações durante este ano problemático. Usar uma placa ou talismã adequado para este ano também é muito útil, bem como evitar conflitos respeitando sua direção (Nordeste, neste ano).

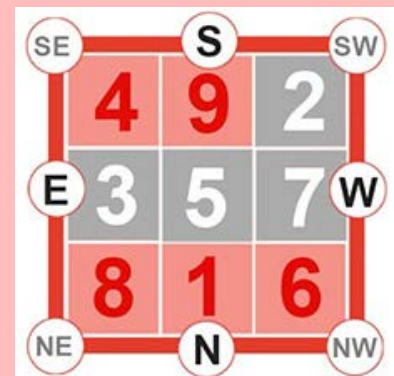


General He E, regente do Ano do Tigre de Água

Feng Shui Tradicional Chinês

Resumo das áreas com problemas neste ano do Tigre de Água (Ren Yin) 2022

- #2 Preto (Estrela da Doença) está no Sudoeste
- #5 Amarelo (Estrela do Infortúnio) está no Centro
- #3 Jade (Estrela das Disputas) está no Leste
- Tai Sui está no Nordeste (52.5° – 67.5°)
- Sui Po está no Sudoeste (232.5° – 247.5°)
- San Sha está no Norte (322.5° – 37.5°)



2022

O Ano do Tigre



A seguir exibimos alguns prognósticos para todos os signos dentro deste Ano do Tigre de Água. Mas antes vamos falar um pouco sobre nosso anfitrião, o Tigre.

Na natureza, o Tigre é um felino feroz, carnívoro, predador. Não gosta de grupos, vive isolado em seu território. Tem ar autoritário e temperamento dominador, cheio de autoconfiança, é resoluto e direto. Essas características se projetam nas pessoas nascidas nesse signo, que são líderes naturais e guerreiros.

Os **nativos de Tigre** possuem forte competitividade e são zelosos de seu espaço pessoal. Ousados, seguros de si e atraentes, traduzem força e liderança através de sua imagem de autoridade. Mesmo pendendo um tanto para o autoritarismo, sabem como disciplinar e manter os demais na linha, sendo apreciados e seguidos fielmente. Podem tender a ser controladores. Encantadores e divertidos, mesmo assim mantêm uma certa introspecção. São dinâmicos e vivazes, sedutores e apaixonados.

Ano do Tigre

O Ano Novo chinês do Tigre de Água Yin começou em 1º de fevereiro e durará até 21 de janeiro de 2023. O Tigre é o signo da coragem, da valentia militar e das batalhas. Ano de grandes possibilidades de conflitos, como já estamos vivenciando na Ucrânia desde 24 de fevereiro, menos de um mês depois do Ano do Tigre começar. Os anos do Tigre são marcados por questões militares sérias. Alguns exemplos:

1938- vigorou até fevereiro de 1939. Na Europa, Hitler montava sua máquina de guerra e deixava tudo preparado. Invadiu a Polônia em setembro 1939, iniciando a 2ª Guerra Mundial.

1950- em junho inicia a Guerra da Coreia, entre o Norte apoiado pela URSS e China e o Sul apoiado pelos EUA e Europa. Em 1953 foi negociado um armistício, mas não um tratado de paz, de modo que, tecnicamente, eles ainda estão em guerra até hoje.

1962- em outubro ocorre a Crise dos Mísseis de Cuba, entre EUA e URSS, o evento mais contundente da Guerra Fria e que por muito pouco não leva a uma guerra nuclear.

1974- a Guerra do Vietnã atinge seu auge, quando em dezembro de 1974 os norte-vietnamitas atacam a província de Phuoc Long, prenúncio da grande ofensiva de 1975 que encerrou a guerra. Enquanto isso, na China, a Revolução Cultural devasta a antiga herança chinesa e só para em 1976, com a morte de Mao Zhedong.

Um atenuante em 2022 é que o Movimento é Água, o que torna esse Tigre mais aberto, intuitivo e comunicativo. Ainda mais estrategista, o Tigre de Água não se leva pela emoção. É o menos temperamental de todos os Tigres e pode resultar em um ano mais ameno.

Personalidades de Tigre

Dwight D Eisenhower, Ho Chi Minh, Charles De Gaulle, Alec Guinness, Marilyn Monroe, Tom Cruise, Wesley Snipes, Leonardo Di Caprio, Lindsay Lohan, Ludwig van Beethoven, Agatha Christie, Tom Berenger, Mel Brooks, Rainha Elizabeth II, Jodie Foster, Hugh Hefner, Stan Laurel, Groucho Marx, Karl Marx, Marco Polo, H. G Wells, Stevie Wonder, Sônia Braga, Juca Chaves.

Prognósticos para todos os signos

Os prognósticos específicos para cada signo, a seguir, são bastante gerais e servem para a maioria das pessoas. Esse material está bem resumido e pode ser acessado na íntegra e com muitos adendos em <https://www.chinahighlights.com/travelguide/chinese-zodiac/>.

O ideal é que a análise astrológica seja pessoal. Se você quiser mais informações, pode fazer seu mapa online gratuitamente em diversos sites na internet. Um desses que é bem funcional é o **Chinese Fortune Calendar**, baseado na astrologia *Bazi*. Ele é recheado de informações interessantes, em inglês. Aqui você vai encontrar o calculador para obter seus *Quatro Pilares* segundo sua data e local de nascimento:

<https://www.chinesefortunecalendar.com/Chineseastrology.htm>

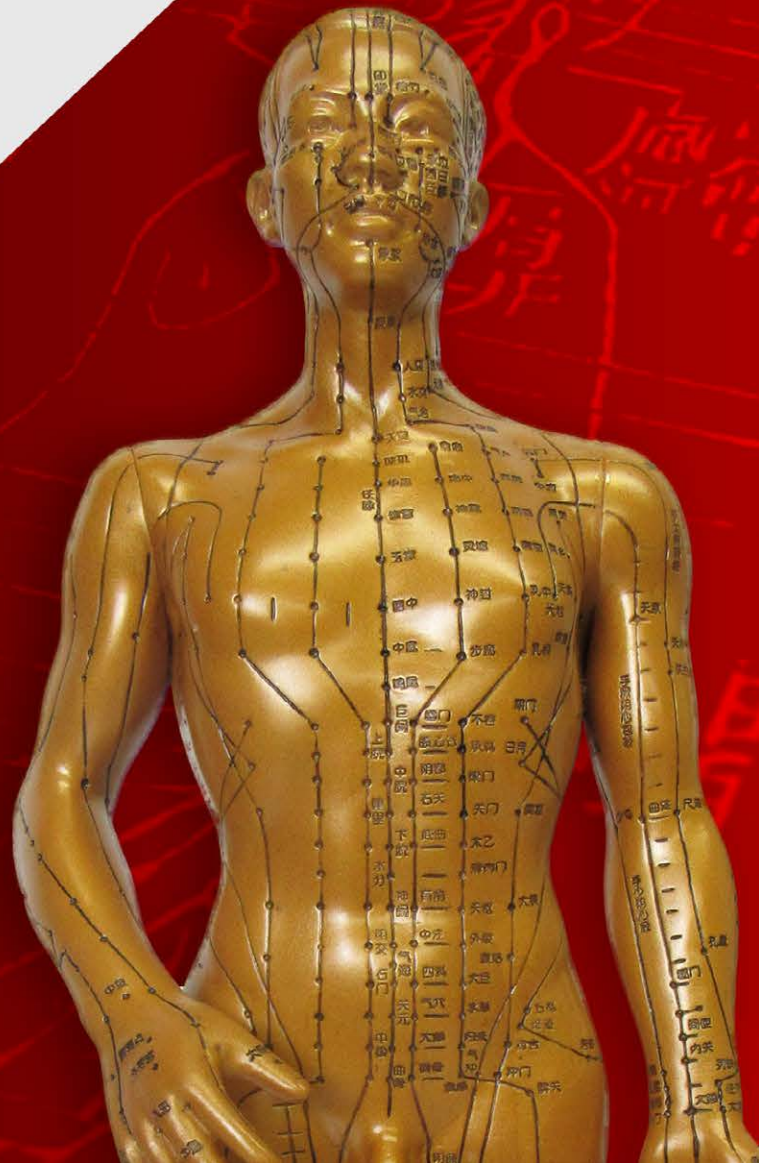


GARANTA JÁ A SUA VAGA!

No maior evento do Brasil, voltado a Medicina Chinesa em 2022

+ DE 80
Palestras

Nos dias 25 de Abril
a 01 de Maio



CONGRESSO
INTERNACIONAL DA
FACULDADE EBRAMEC



SIMPOSIÓ ESPECIAL
BRASIL-CHINA DE
MEDICINA CHINESA

Encontrando seu signo

Os animais aparecem em uma ordem determinada: Rato, Boi, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Cabra, Macaco, Galo, Cachorro e Porco. Para encontrarmos o seu signo precisamos verificar o seu ano de nascimento. Mas atenção: o horóscopo chinês utiliza o ano novo lunar chinês, que varia de ano para ano. Então precisamos ter cuidado, especialmente se você nasceu em janeiro ou fevereiro! Encontre seu animal na tabela que apresentamos a seguir, com o início e o final dos anos do ciclo, válido para o período entre 1924 e 2048.

	1924–1938	Animal	Elemento	1984–1998
1	Fev 05 1924–Jan 23 1925	Rato	Yang Madeira	Fev 02 1984–Jan 21 1985
2	Jan 24 1925–Fev 12 1926	Boi	Yin Madeira	Jan 22 1985–Fev 08 1986
3	Fev 13 1926–Fev 01 1927	Tigre	Yang Fogo	Fev 09 1986–Jan 28 1987
4	Fev 02 1927–Jan 22 1928	Coelho	Yin Fogo	Jan 29 1987–Fev 16 1988
5	Jan 23 1928–Fev 09 1929	Dragão	Yang Terra	Fev 17 1988–Fev 05 1989
6	Fev 10 1929–Jan 29 1930	Cobra	Yin Terra	Fev 06 1989–Jan 26 1990
7	Jan 30 1930–Fev 16 1931	Cavalo	Yang Metal	Jan 27 1990–Fev 14 1991
8	Fev 17 1931–Fev 05 1932	Cabra	Yin Metal	Fev 15 1991–Fev 03 1992
9	Fev 06 1932–Jan 25 1933	Macaco	Yang Água	Fev 04 1992–Jan 22 1993
10	Jan 26 1933–Fev 13 1934	Galo	Yin Água	Jan 23 1993–Fev 09 1994
11	Fev 14 1934–Fev 03 1935	Cachorro	Yang Madeira	Fev 10 1994–Jan 30 1995
12	Fev 04 1935–Jan 23 1936	Porco	Yin Madeira	Jan 31 1995–Fev 18 1996
13	Jan 24 1936–Fev 10 1937	Rato	Yang Fogo	Fev 19 1996–Fev 06 1997
14	Fev 11 1937–Jan 30 1938	Boi	Yin Fogo	Fev 07 1997–Jan 27 1998
15	Jan 31 1938–Fev 18 1939	Tigre	Yang Terra	Jan 28 1998–Fev 15 1999

	1939–1953	Animal	Elemento	1999–2013
16	Fev 19 1939–Fev 07 1940	Coelho	Yin Terra	Fev 16 1999–Fev 04 2000
17	Fev 08 1940–Jan 26 1941	Dragão	Yang Metal	Fev 05 2000–Jan 23 2001
18	Jan 27 1941–Fev 14 1942	Cobra	Yin Metal	Jan 24 2001–Fev 11 2002
19	Fev 15 1942–Fev 04 1943	Cavalo	Yang Água	Fev 12 2002–Jan 31 2003
20	Fev 05 1943–Jan 24 1944	Cabra	Yin Água	Fev 01 2003–Jan 21 2004
21	Jan 25 1944–Fev 12 1945	Macaco	Yang Madeira	Jan 22 2004–Fev 08 2005
22	Fev 13 1945–Fev 01 1946	Galo	Yin Madeira	Fev 09 2005–Jan 28 2006
23	Fev 02 1946–Jan 21 1947	Cachorro	Yang Fogo	Jan 29 2006–Fev 17 2007
24	Jan 22 1947–Fev 09 1948	Porco	Yin Fogo	Fev 18 2007–Fev 06 2008
25	Fev 10 1948–Jan 28 1949	Rato	Yang Terra	Fev 07 2008–Jan 25 2009
26	Jan 29 1949–Fev 16 1950	Boi	Yin Terra	Jan 26 2009–Fev 13 2010
27	Fev 17 1950–Fev 05 1951	Tigre	Yang Metal	Fev 14 2010–Fev 02 2011
28	Fev 06 1951–Jan 26 1952	Coelho	Yin Metal	Fev 03 2011–Jan 22 2012
29	Jan 27 1952–Fev 13 1953	Dragão	Yang Água	Jan 23 2012–Fev 09 2013
30	Fev 14 1953–Fev 02 1954	Cobra	Yin Água	Fev 10 2013–Jan 30 2014



	1954–1968	Animal	Elemento	2014–2028
31	Fev 03 1954–Jan 23 1955	Cavalo	Yang Madeira	Jan 31 2014–Fev 18 2015
32	Jan 24 1955–Fev 11 1956	Cabra	Yin Madeira	Fev 19 2015–Fev 07 2016
33	Fev 12 1956–Jan 30 1957	Macaco	Yang Fogo	Fev 08 2016–Jan 27 2017
34	Jan 31 1957–Fev 17 1958	Galo	Yin Fogo	Jan 28 2017–Fev 15 2018
35	Fev 18 1958–Fev 07 1959	Cachorro	Yang Terra	Fev 16 2018–Fev 04 2019
36	Fev 08 1959–Jan 27 1960	Porco	Yin Terra	Fev 05 2019–Jan 24 2020
37	Jan 28 1960–Fev 14 1961	Rato	Yang Metal	Jan 25 2020–Fev. 11 2021
38	Fev 15 1961–Fev 04 1962	Boi	Yin Metal	Fev 12 2021–Jan 31 2022
39	Fev 05 1962–Jan 24 1963	Tigre	Yang Água	Fev 01 2022–Jan 21 2023
40	Jan 25 1963–Fev 12 1964	Coelho	Yin Água	Jan 22 2023–Fev 09 2024
41	Fev 13 1964–Fev 01 1965	Dragão	Yang Madeira	Fev 10 2024–Jan 28 2025
42	Fev 02 1965–Jan 20 1966	Cobra	Yin Madeira	Jan 29 2025–Fev 16 2026
43	Jan 21 1966–Fev 08 1967	Cavalo	Yang Fogo	Fev 17 2026–Fev 05 2027
44	Fev 09 1967–Jan 29 1968	Cabra	Yin Fogo	Fev 06 2027–Jan 25 2028
45	Jan 30 1968–Fev 16 1969	Macaco	Yang Terra	Jan 26 2028–Fev 12 2029

	1969–1983	Animal	Elemento	2029–2043
46	Fev 17 1969–Fev 05 1970	Galo	Yin Terra	Fev 13 2029–Fev 02 2030
47	Fev 06 1970–Jan 26 1971	Cachorro	Yang Metal	Fev 03 2030–Jan 22 2031
48	Jan 27 1971–Fev 14 1972	Porco	Yin Metal	Jan 23 2031–Fev 10 2032
49	Fev 15 1972–Fev 02 1973	Rato	Yang Água	Fev 11 2032–Jan 30 2033
50	Fev 03 1973–Jan 22 1974	Boi	Yin Água	Jan 31 2033–Fev 18 2034
51	Jan 23 1974–Fev 10 1975	Tigre	Yang Madeira	Fev 19 2034–Fev 07 2035
52	Fev 11 1975–Jan 30 1976	Coelho	Yin Madeira	Fev 08 2035–Jan 27 2036
53	Jan 31 1976–Fev 17 1977	Dragão	Yang Fogo	Jan 28 2036–Fev 14 2037
54	Fev 18 1977–Fev 06 1978	Cobra	Yin Fogo	Fev 15 2037–Fev 03 2038
55	Fev 07 1978–Jan 27 1979	Cavalo	Yang Terra	Fev 04 2038–Jan 23 2039
56	Jan 28 1979–Fev 15 1980	Cabra	Yin Terra	Jan 24 2039–Fev 11 2040
57	Fev 16 1980–Fev 04 1981	Macaco	Yang Metal	Fev 12 2040–Jan 31 2041
58	Fev 05 1981–Jan 24 1982	Galo	Yin Metal	Fev 01 2041–Jan 21 2042
59	Jan 25 1982–Fev 12 1983	Cachorro	Yang Água	Jan 22 2042–Fev 09 2043
60	Fev 13 1983–Fev 01 1984	Porco	Yin Água	Fev 10 2043–Jan 29 2044



RATO

Entrando no ano do Tigre 2022, sua sorte será mais estável do que no ano passado. Embora não haja muito desenvolvimento, o ano passará suavemente de modo geral. A probabilidade de promoção este ano é pequena, mas você ainda deve se esforçar, pois há uma pequena chance de você ter sucesso. Ao assinar vários documentos e contratos, você deve ler cuidadosamente as cláusulas relevantes, de modo a evitar disputas no futuro, o que pode levar a processos judiciais. Ao viajar a negócios ou para longe, certifique-se de comprar seguro de viagem para proteger sua segurança pessoal.

Carreira

Sua previsão de desenvolvimento de carreira de 2022 é relativamente tranquila, mas se você estiver disposto a se esforçar, pode iniciar um período de ascensão maior. Neste ano terá sorte financeira instável. Você pode muito bem considerar este ano como um período de preparação para estabelecer uma base sólida e manter boas relações interpessoais. Então, quando um ano de boa sorte chegar, você certamente será capaz de colher o sucesso. Não haverá ajuda de pessoas de alto nível, então não é recomendável trocar de emprego. Um novo trabalho, em geral, não será tão confiável quanto seu trabalho atual, e depois de entrar em um ambiente desconhecido, levará algum tempo para se adaptar.

Amor

Ratos solteiros não terão muita sorte no amor. Para os casados, haverá muitos conflitos entre cônjuges. Sob a pressão do trabalho, muitas vezes você vai ignorar os sentimentos de sua outra metade. Se houver pouca comunicação por muito tempo, afetará sua relação conjugal. Será melhor olhar para seus problemas da perspectiva da sua outra metade, para que possa fazer os ajustes necessários e sua vida doméstica se torne harmoniosa mais uma vez.

Prosperidade

Você não terá uma estrela da sorte para ajudá-lo este ano. Terá que confiar em si mesmo para tudo. Ao encontrar acidentes ou contratempos, não fique muito emocional. Você precisa se acalmar e chegar a contramedidas adequadas. Para o Rato empreendedor, quando as finanças estiverem muito apertadas, você deve fazer esforços para aumentar a receita e reduzir as despesas e para evitar o risco de falência, você deve considerar converter seu capital remanescente em ativos, como ouro ou investir em imóveis ou outra via estável, e seus retornos serão muito substanciais. Pode estar envolvido em processos judiciais em 2022.

Saúde

Cuidado com acidentes este ano. Ao viajar, você deve cuidar de seus pertences, evitar sair sozinho à noite e tomar precauções contra ser roubado. No seu tempo livre, você deve fazer caminhadas ou passeios com seu parceiro, liberar seu estresse, respirar o ar fresco da natureza e melhorar seu condicionamento físico. As pessoas que dirigem devem fazê-lo com cautela este ano.



BOI

No ano do Tigre 2022 sua fortuna global vai aumentar constantemente, e as perspectivas de desenvolvimento para este ano são muito boas. Em termos de relacionamento, pessoas de Boi solteiras podem encontrar sua metade este ano e, contanto que você trate esse alguém sinceramente, você vai ter uma feliz colheita de amor. Para o Boi que está em um relacionamento, pode dar em casamento este ano.

Carreira

Este ano seus chefes e veteranos mostrarão grande apreço por você. Ao encontrar grandes projetos, deve ativamente se esforçar pelo sucesso para trazer benefícios para sua empresa, para que você possa ser apreciado por seus líderes. Mesmo que haja um aumento significativo em sua carreira este ano, não se apresse para o sucesso. Você deve ser humilde e diligente. Não pense em mudar de emprego, fique em sua empresa atual e você se desenvolverá melhor lá.

Amor

Este ano você terá maiores chances de sair da vida de solteiro. Quando conhecer alguém que você gosta, terá que dar um passo à frente corajosamente. Não seja contido, mas não fique muito ansioso, pois sentimentos são cultivados lentamente e você precisa de tempo para se dar bem e entender a personalidade da outra pessoa. O Boi casado estará cercado de má sorte no amor este ano. Ao enfrentar as más tentações, você deve ser firme em seu coração, e você não deve fazer coisas impulsivas para que não tenha que pedir desculpas ao seu cônjuge.

Prosperidade

Você terá ajuda de muitas pessoas nobres e gentis. Este ano, seu desempenho no trabalho será impulsionado principalmente por relacionamentos, e por isso boas relações interpessoais devem ser mantidas. Portanto é ainda mais importante tratar as pessoas com sinceridade e fidelizar clientes. Isso estabelecerá as bases para futuros relacionamentos e encaminhamento de longo prazo. Além disso, se você se preparar para um casamento com seu parceiro este ano, você tem que fazer o seu melhor para economizar, caso contrário isso causará uma série de disputas devido ao orçamento insuficiente.

Saúde

Este ano não terá problemas físicos graves. No entanto, diante de um trabalho cada vez mais ocupado, muitas vezes você vai se estressar e se sentir impotente. Insônia à noite também será comum. Você deveria tentar ouvir música leve antes de ir para a cama para relaxar. No seu tempo livre, organize viagens com os amigos para relaxar e liberar sua pressão interior.



TIGRE

De acordo com previsões astrológicas chinesas, à medida em que entra novamente no seu signo de nascimento, você deve estar psicologicamente preparado. Muitas coisas não caminharão de acordo com suas expectativas. Estando em seu signo de nascimento, você estará facilmente em oposição a Tai Sui (regente do ano), então você precisará ser cauteloso em suas empreitadas. Seria muito auspicioso realizar seu casamento, ter filhos, ou comprar uma casa este ano ou no próximo ano. Em termos de carreira, você terá boa sorte este ano. Se você trabalhar em um projeto de alta prioridade, você terá uma grande probabilidade de ser promovido enquanto você trabalhar duro.

Carreira

Você terá a oportunidade de obter uma promoção e um aumento este ano. Depois de muitos anos de trabalho duro, você finalmente ganhará a apreciação de seu chefe. No entanto, depois de ser promovido, você precisará lidar bem com suas relações interpessoais para evitar ofender os outros, caso contrário você será facilmente difamado. Você deve ser humilde e discreto em suas ações este ano.

Amor

Sua previsão de relacionamento é boa este ano, e você pode discutir assuntos matrimoniais com quem você esteve apaixonado por muitos anos. Este ano é um bom ano para você realizar um casamento. Para os solteiros, você também terá mais sorte este ano, e pode conhecer um parceiro para toda a vida, então é sugerido que aproveite a oportunidade.

Prosperidade

Você terá uma sorte financeira relativamente estável este ano, e não haverá muitas flutuações. Pessoas Tigre que fazem negócios precisam gerenciar bem seu próprio dinheiro e não investir cegamente em grandes projetos, o que facilmente levará a perdas. Recomenda-se manter um fundo de reserva para emergências. Como você está em oposição ao Tai Sui, que geralmente traz má sorte, não é recomendado investimentos de risco ou seguir tendências em ações. Também é aconselhado evitar grandes transações. O dinheiro ganho estará mais seguro sendo economizado em 2022.

Saúde

O Tigre tem um prognóstico de saúde relativamente estável para 2022. Embora haja alguns pequenos problemas, como resfriados e febres, não há necessidade de se preocupar muito. Depois do trabalho, você deve ter tempo para se exercitar. Respirar ar fresco é propício para melhorar seu condicionamento físico. Os Tigres devem respeitar as regras de trânsito, nunca beber e dirigir, ou haverá grandes riscos à sua segurança.



COELHO

Este ano é adequado para começar os "três eventos felizes da vida" — casamento, ter um filho e comprar ou ampliar sua casa, tudo isso propício ao desenvolvimento de suas fortunas pessoais e familiares. Coelhos que estão envolvidos em campos criativos, artísticos e similares, sua sorte na carreira terá um período significativo de ascensão. No emprego, é necessário que você tenha um bom desempenho em liderança, e isso em breve indicará uma promoção e aumento salarial. No entanto, nem tudo deve ser muito apressado. É necessário que você siga um processo passo a passo para progredir seus projetos, caso contrário, acidentes provavelmente ocorrerão.

Carreira

Pessoal de Coelho, sua sorte na carreira será muito boa este ano, e seu status finalmente estará subindo, mas você deve manter seu papel e fazer suas próprias tarefas em antecipação. Se você quer mudar para um novo emprego este ano, é recomendável encontrar sua próxima vaga antes de deixar seu emprego atual. A sorte instável pode interferir em seus planos, então você deve considerar cuidadosamente antes de tomar qualquer decisão.

Amor

Depois de experimentar relacionamentos infrutíferos, terá sorte no amor em 2022, e suas chances de se casar serão muito altas. Você conhecerá um parceiro cuja educação, personalidade e vários outros atributos são muito adequados para você. Para pessoas casadas de Coelho, quando você enfrentar a tentação do sexo oposto, você deve ser firme em seu coração e não ser infiel à sua outra metade.

Prosperidade

Engajar-se em áreas de negócios (tradicionalmente) relacionadas ao sexo masculino, como venda de carros, roupas masculinas ou equipamentos de áudio, trará clientes em um fluxo interminável este ano. Ao mesmo tempo você precisará prestar atenção aos clientes do sexo masculino com quem você tem um bom relacionamento, pois eles lhe darão acesso a grupos de potenciais novos clientes. Além disso, você pode tentar expandir-se para mercados no exterior este ano, onde terá uma resposta favorável. Pessoas de Coelho que trabalham em publicidade, design, roteiro, etc., serão muito criativos este ano, e seus novos trabalhos muitas vezes serão de tirar o fôlego. Mas tenha em mente que se você quer ver bons resultados, você não pode ser muito ganancioso.

Saúde

Coelho, este ano sua socialização será constante. Além do trabalho, bons amigos também se reunirão para falar sobre ideias e problemas. O tempo de descanso insuficiente afetará sua eficiência no trabalho. É necessário ajustar adequadamente o tempo que você gasta em comer e descansar e manter a energia para completar melhor as tarefas atribuídas a você. Você pode passar por uma pequena cirurgia este ano, mas nada de grande monta. Contando que você cuide do seu corpo e tenha calma, você vai se recuperar gradualmente.



DRAGÃO

Você teve uma fase difícil de sorte no último ano do Boi, mas sua atitude positiva também expulsou muita má sorte. Dragões, no ano do Tigre 2022, a vida será muito melhor do que antes, especialmente em sua carreira. Contanto que você trabalhe duro nas bases, você certamente terá retornos muito ricos.

Carreira

Para aqueles Dragões que trabalham como assalariados, você tem um bom horóscopo de carreira este ano. Você verá uma promoção e um aumento de salário. No entanto, você precisa prestar atenção aos vilões ao seu redor, caso você seja muito público sobre seus sucessos na empresa. Após uma promoção e aumento de salário, você deve prestar atenção às suas palavras e manter um bom relacionamento com seus colegas para evitar problemas desnecessários. Pessoas do signo do Dragão podem ser procuradas por concorrentes de sua empresa neste ano, mas deve ter cautela em mudança de emprego.

Amor

As fortunas amorosas do povo Dragão este ano serão médias, e não haverá flutuações. Quando você conhecer uma pessoa que você gosta, você deve ser corajoso e generoso para expressar seu amor, caso contrário a oportunidade passará e se arrependerá muito. Para pessoas casadas do signo do Dragão, embora você possa ter sido casado por muitos anos, neste ano você estará discutindo sobre coisas triviais. Recomenda-se que você fique calmo quando encontrar problemas, geralmente se preocupe mais com seu parceiro, e olhe cada problema mais da perspectiva da outra pessoa, para que muitas brigas possam ser evitadas.

Prosperidade

Você tem boas perspectivas de riqueza este ano, e você deve obter resultados ricos através de seu trabalho duro e discrição. Para Dragões engajados em negócios, sua sorte de riqueza é média: você não terá muito lucro ou perderá muito, e suas finanças serão relativamente estáveis. Dragões que estão envolvidos em trabalho criativo, literatura, etc., você terá mais inspiração neste ano do Tigre, e talvez suas obras se tornem um sucesso. Não será muito adequado para você cooperar com outros em 2022, procure se ater ao seu espaço.

Saúde

Mulheres que pertencem ao signo do Dragão podem sofrer de doenças ginecológicas este ano. Se achar necessário, deve ir a um hospital para alguns exames especializados, e procurar tratamento médico a tempo se você se sentir mal. Além disso, neste ano, você deve ter cuidados extras com a saúde dos idosos em sua família. Se você se sente mal, você deve ir ao hospital para tratamento oportuno. Dragões que dirigem, você deve dirigir com cautela este ano e respeitar as normas de trânsito.



SERPENTE

Você encontrará alguns contratemplos e dificuldades em 2022, mas no final todos eles serão superados e resolvidos, e sua fortuna geral não será ruim. Enquanto você tiver paciência, você será capaz de resolver problemas difíceis. Quando você estiver muito estressado e chateado, é recomendado viajar para acalmar seu humor. Este ano, pessoas de Serpente podem escolher se mudar ou se casar.

Carreira

Você tem boas perspectivas de carreira para 2022. Depois de receber a ajuda de pessoas ilustres do sexo feminino, você será elogiado por seus superiores em sua empresa, e uma promoção e aumento salarial estarão à vista. Ao interagir com colegas em sua empresa, você deve tratá-los com sinceridade, e não falar mal dos outros pelas costas, pois você pode, por sua vez, ser caluniado e sujeito a retaliação. Mesmo que você esteja sempre incomodado com a ideia de mudar de emprego, ainda não é recomendado para você tentar. É recomendável que você fique em sua empresa atual e busque desenvolvimento lá.

Amor

Homens solteiros, vocês devem deixar a solteirice este ano e conhecer sua metade. Depois de um tempo de namoro/amizade, você vai descobrir que suas personalidades e condições de fundo são muito semelhantes. Para as mulheres de Serpente, a sorte romântica estará em um nível normal. No entanto, para mulheres que já têm um parceiro, muitas vezes você terá disputas com ele. Recomenda-se que ambos se acalmem e olhem para o problema do ponto de vista da outra pessoa, para que a solução possa ser facilitada.

Prosperidade

Sua sorte nos negócios só terá um ligeiro impacto este ano. Clientes antigos e regulares podem propor rescindir seus contratos. Sua empresa também enfrentará testes severos. Felizmente, este ano você conhecerá um nobre benfeitor. Sob a orientação desta pessoa nobre, sua empresa vai transformar perigo em um vento de cauda. Você deve aprender a gerenciar contatos no seu negócio, de modo que quando você estiver em apuros, terá a quem recorrer. As pessoas que têm mais clientes do sexo feminino verão um aumento maior em seus ganhos de carreira este ano, especialmente as Serpentes que estão engajadas em cuidados com a pele e beleza.

Saúde

Você precisa prestar mais atenção à sua saúde, especialmente tome cuidado para evitar acidentes como fraturas. Pessoas de Serpente com problemas de vértebras cervicais e lombares não devem realizar exercícios extenuantes ou carregar objetos pesados para evitar a recorrência de lesões antigas. Motorista Serpente, você deve ter cuidado com a condução, caso contrário há uma alta probabilidade de acidentes. Seu humor será incerto este ano, e muitas vezes você vai cair no abismo do desespero devido a assuntos triviais. Quando você estiver de mau humor, é aconselhável sair em um passeio com seu parceiro, respirar o ar fresco da natureza, e liberar suas emoções interiores suprimidas.



CAVALO

Sua sorte neste ano do Tigre vai mostrar uma tendência de alta, especialmente em termos de desenvolvimento de carreira. Enquanto você souber como aproveitar um tempo oportuno e fazer de tudo em seus projetos, seus líderes verão seus atributos brilhantes. Suas relações interpessoais também melhorarão em comparação com os anos anteriores, e você geralmente se dará muito harmoniosamente com sua família e colegas.

Carreira

Você verá um aumento constante na sorte de sua carreira este ano, e seus projetos continuarão progredindo sem problemas, criando enormes benefícios para a empresa e sendo reconhecido pelo seu chefe, e isso em breve pode iniciar uma promoção e aumento salarial. Se você quiser enfrentar novos desafios, você deve optar por mudar de emprego, desde que o salário do novo trabalho seja melhor, ou não será recomendada.

Amor

Sua sorte no amor é bastante mediana este ano, e não haverá muita melhora. Cavalos solteiros tenderão a permanecer solteiros, já que suas mentes estarão no trabalho, e você não estará interessado em namorar. Cavalo casado, você também estará trabalhando duro, e, portanto, em perigo de negligenciar o cuidado com sua família. No seu tempo livre, você deve aproveitar para sair e assistir a um filme com seu parceiro, ou jantarem juntos, e desfrutar do mundo há muito perdido de vocês dois juntos, o que é propício para promover uma relação mais harmoniosa.

Prosperidade

Ao lado do desenvolvimento positivo em suas carreiras, sua projeção de riqueza também estará constantemente aumentando, e haverá oportunidades para uma promoção e aumento salarial. Cavalos que estão envolvidos em negócios terão alta moral este ano. À medida que sua empresa continua a crescer mais forte, você pode expandir seu negócio em mercados no exterior, e suas perspectivas também serão brilhantes lá. Em termos de investimento, após análise racional e busca de ajuda profissional, você deve optar por investir em algumas ações e títulos, e você terá um bom rendimento no final do ano.

Saúde

Você geralmente terá boa saúde e sorte em 2022, e não terá grandes problemas, mas precisa prestar mais atenção aos problemas de saúde mental. Sob pressão de trabalho a longo prazo, sua mente pode ficar muito deprimida, e você ficará sobrecarregado por um tempo. A fim de afastar a energia negativa, é recomendável que você saia mais com amigos e familiares, e então seu humor ficará melhor. Por causa do seu estresse e má qualidade do sono este ano, recomenda-se que você ouça alguma música leve antes de ir para a cama para ajudá-lo a dormir.



CABRA

Sua sorte para este ano do Tigre de 2022 é relativamente suave. Seu desenvolvimento de carreira é ideal, e eventos felizes serão introduzidos um após o outro. Neste ano vale a pena esperar! Haverá maior desenvolvimento em suas relações interpessoais, e você será capaz de fazer amigos próximos. Você também se dará bem com seus colegas, a eficiência do trabalho será melhorada e o progresso de seus projetos será acelerado. Este ano, pessoas solteiras do signo de Cabra verão as alegrias da vida de namoro rolando. Quando você encontrar a pessoa certa, deve aprender a apreciá-la.

Carreira

No horóscopo da carreira deste ano você mostrará seus talentos nos projetos que empreende. Dê força às suas habilidades de liderança e lidere sua equipe para obter bons resultados para a empresa, e você terá uma melhora significativa nos relacionamentos interpessoais. Embora sua carreira melhore, o aumento salarial não será grande, e você ainda precisará trabalhar duro para seguir em frente. Mesmo que sua empresa se desenvolva idealmente, você ainda terá a ideia de desistir. Este ano não é adequado para tomar uma decisão sobre a mudança de emprego.

Amor

Pessoas do signo de Cabra que se casaram no ano passado, é provável que você tenha uma nova vida este ano. Pessoas casadas do signo de Cabra, mantenham distância do sexo oposto, para não causar mal-entendidos com sua outra metade que afetem o ambiente familiar. Solteiro de Cabra, você terá a oportunidade de conhecer novas pessoas do sexo oposto. Vocês devem começar como amigos e ir devagar. Quando você encontra o objeto do desejo de seu coração, você deve expressar suas esperanças no momento certo. As chances de sucesso em se casar são altas.

Prosperidade

Pessoas que pertencem ao signo de Cabra que estão envolvidas em indústrias relacionadas a vendas, vão melhorar suas relações interpessoais. Naturalmente, os clientes virão em um fluxo grande e seu desempenho de vendas estará em alta. Muitos clientes em potencial serão apresentados por clientes antigos, por isso será necessário manter um bom relacionamento com clientes antigos. Embora os recursos financeiros estejam rolando, lembre-se de não investir cegamente, e não invista em ações de forma muito agressiva, de modo a evitar grandes perdas. É recomendado fazer mais doações de caridade e outras boas ações.

Saúde

Cabras, seu horóscopo de saúde é relativamente estável, e não haverá doenças inesperadas. Você deve prestar mais atenção à saúde dos idosos em sua família, e procurar atendimento médico se você se sentir mal. As pessoas de Cabra que dirigem devem fazê-lo com cautela este ano.



MACACO

Sua sorte geral em 2022 é média, de acordo com previsões astrológicas chinesas. Durante este ano você encontrará muitas coisas inesperadas. Será óbvio que as coisas estão indo bem para começar, mas haverá muitas mudanças mais tarde, o que pode pegá-lo desprevenido. No entanto, não há necessidade de ficar muito ansioso. Mudanças não são necessariamente uma coisa ruim, e às vezes são uma bênção disfarçada. É astrológicamente adequado para você se envolver em eventos felizes, como se casar e ter filhos, mudar-se para um novo lar ou abrir uma empresa.

Carreira

Você terá boa sorte na carreira este ano. Com a ajuda de pessoas em altos cargos, o desenvolvimento da sua empresa estará crescendo. O Macaco poderá usar seus talentos para um bom efeito em projetos este ano, e você será apreciado por seus superiores. Mesmo que trabalhe muito este ano, ainda há uma chance de que você fique aquém de suas metas de negócios, portanto deve prestar mais atenção aos detalhes e se esforçar pela perfeição em seu trabalho. Se o seu trabalho atual estiver estagnado, você pode considerar mudar para outro trabalho este ano, buscando um espaço mais amplo para o desenvolvimento e esclarecendo sua futura direção de desenvolvimento de carreira.

Amor

Macacos, sua sorte com relacionamentos não tem sido estável no último ano, e continuará assim em 2022. Mais de uma vez você terá diferenças devido a coisas triviais e poderá cair em brigas e relacionamentos frios. Quando as opiniões estiverem em oposição, acalme-se e comunique-se lentamente para evitar conflitos desnecessários, pois isso pode ser sério e até levar ao rompimento do relacionamento. Macaco Solteiro, você poderá conhecer seu parceiro mais importante em 2022. Você deve prestar mais atenção às pessoas ao seu redor quando você está a negócios ou viajando pois pode encontrar a pessoa certa no momento mais inesperado.

Prosperidade

Para otimizar suas perspectivas de riqueza é aconselhado viajar mais este ano, entrar em contato com estrangeiros e negociar contratos, ou frequentemente ir para o exterior em negócios, pois isso definitivamente vai fazer diferença no seu dinheiro. Este ano será um bom momento para expandir-se para os mercados no exterior. Você deve se esforçar para aproveitar suas oportunidades e, ao mesmo tempo, analisar os riscos que podem surgir. Pode ser difícil no início, mas enquanto houver coragem e confiança suficientes, todas as dificuldades serão resolvidas. Macaco deve optar por investir em mercados estáveis, como imóveis, e não comprar ações de risco.

Saúde

Os Macacos devem prestar atenção especial à segurança no trânsito e não deve dirigir depois de beber. Ao viajar para realizar atividades de lazer, você deve comprar um seguro adequado e ter cuidado para evitar acidentes. Macacos terão risco de afogamento este ano, então preste atenção especial à segurança no litoral. Macacos mais velhos, tomem cuidado para evitar ferimentos e contusões.



GALO

Sua sorte geral terá uma tendência de alta em 2022, e você terá a oportunidade de obter uma plataforma para mostrar seus talentos. Você deve ver grandes melhorias em sua carreira, riqueza e relacionamentos interpessoais este ano. Também conhecerá pessoas ricas que irão ajudá-lo. Você terá muitas oportunidades de aprendizado e desenvolvimento, e poderá ir para o próximo nível em sua carreira. Você inevitavelmente encontrará contratempos no processo, mas deve persistir e não desistir.

Carreira

Sua carreira este ano é muito propícia, e você deve aproveitar esta rara oportunidade. No trabalho, deve aprender a lutar pelo sucesso em seus projetos, tentar usar o melhor de seus talentos e criar benefícios para sua empresa, para que você possa ser apreciado pelo seu chefe. Com a ajuda de benfeitores ricos, a sorte na carreira este ano estará em alta, e uma promoção e aumento salarial estão à vista. Se você não está satisfeito com sua empresa atual ou se sente um pouco contido, você pode mudar fortuitamente para um trabalho que lhe convém.

Amor

Galo, você tem uma perspectiva de relacionamento estável este ano, e não haverá muitos altos e baixos. Galos em relacionamento, você estará ocupado com o trabalho este ano e não deve fazer planos para se casar ainda. Galos solteiros, você não deve ter qualquer desejo de sair dessa condição e é improvável que você encontre a pessoa certa em 2022.

Prosperidade

Com a ajuda de pessoas ricas e poderosas este ano, você pode ganhar muito dinheiro e trazer muitos novos clientes, e seu desempenho continuará subindo. Galos empreendedores, sua sorte este ano não é estável. Você deve estar preparado para altos e baixos repentinos. Quando tiver algum capital chegando, aproveite para reservar algum dinheiro para emergências. Além disso, você também deve aprender a aumentar a receita e reduzir as despesas, não gastar generosamente e não comprar bens de luxo desnecessários.

Saúde

Você terá uma tendência a se machucar acidentalmente em 2022, então deve ser cauteloso quando sair. Não escolha esportes de alto risco ao viajar, como bungee jumping e paraquedismo. Ao pegar voos e outros meios de transporte, preste atenção às mudanças no tempo, e não opte por sair em clima extremo, caso contrário você está especialmente em risco de lesões.



CACHORRO

Pessoas de Cachorro estão destinadas a ter boa sorte em 2022, mostrando uma tendência de alta em relação ao ano anterior. É aconselhável que saia mais, se comunique com os outros, e não se feche para evitar ficar deprimido. Você terá momentos mais inspiradores este ano. Aprenda a aproveitar qualquer oportunidade para usar seus pontos fortes em seu trabalho e brilhar.

Carreira

Suas perspectivas de carreira este ano dependem do trabalho em que você está envolvido. Pessoas de Cachorro que estão engajadas em trabalho criativo vão cumprir suas ambições este ano. Por outro lado, para Cachorros empreendedores, sua perspectiva de desenvolvimento de carreira este ano não é boa. Sob a influência do ambiente atual, muitos clientes originais terão sido perdidos, e você deve procurar encontrar novas metas. Ao mesmo tempo você pode ficar muito deprimido, levando a muitos problemas ao se comunicar com os outros. Isso é o principal que afetará seu desenvolvimento de carreira.

Amor

Você terá mais estabilidade nos relacionamentos este ano. Cachorro Solteiro, você provavelmente ainda ficará solteiro e são previstas apenas raras chances de conhecer um membro adequado do sexo oposto. Além disso, prevê-se que você seja mais introvertido, o que contribuirá para sua solidão. Pessoas de Cachorro que têm um parceiro, a maior parte do seu tempo este ano será ocupada no trabalho. É inevitável que sua outra metade se sinta desapontada e as relações entre vocês não serão tão doces como antes. Portanto, é recomendável que você observe as necessidades emocionais da outra metade.

Prosperidade

Pessoal de Cachorro, vocês terão muita inspiração no próximo ano. Cachorros que estão engajados em trabalho criativo, publicidade, edição, direção e outros trabalhos relacionados, vão descobrir que criatividade e inspiração virão à mente de forma contínua. Sua projeção geral de renda este ano é, portanto, muito impressionante. Para pessoas empreendedoras de Cachorro, sua sorte este ano pode não ser tão boa. Devido à forte competitividade do mercado, os consumidores estão menos propensos a comprar. Sugere-se que você mude sua estratégia de marketing para uma perspectiva mais nova que começará a atrair consumidores.

Saúde

É provável que sejam mordidos por pequenos animais este ano. Ao sair ou ficar em casa, tente não provocar gatos de estimação ou cães para evitar ataques acidentais. Também não é recomendado escolher atividades aventureiras durante viagens, como mergulho, escalada, etc., que podem causar ferimentos acidentais. Além disso, existe uma tendência a ficar deprimido e solitário durante todo o ano. Você também pode muitas vezes se sentir ansioso, ter insônia à noite e até mesmo experimentar fraqueza/doença mental. É recomendável que você ajuste ativamente sua mentalidade, saia de humores pessimistas, saia para relaxar com sua família nas horas vagas ou cultive hobbies como arranjo de flores, que podem relaxar sua mente.



PORCO

Embora você encontre muitas coisas insatisfatórias, o resultado final será bom. Você estará de bom humor este ano. Pode optar por instigar um dos "três eventos felizes" em sua vida este ano, ou seja, casar, ter um filho ou comprar uma casa, o que vai diluir sua má sorte.

Carreira

Pessoas de Porco que estejam engajadas em trabalho criativo terão um forte potencial este ano, o que iniciará um período de mobilidade ascendente em sua carreira e fará com que você seja mais propenso a ser promovido por seus líderes. Após o trabalho, você deve estudar para obter certificações relevantes, o que será muito benéfico para o desenvolvimento de sua futura carreira. Pessoas de Porco que sejam funcionários terão a ideia de mudar de emprego este ano, ou podem querer se tornar empreendedores. Este ano haverá muitas situações inesperadas, então tente ter certeza de que você está bem preparado. Se você decidir se mudar para uma nova empresa, você precisará investigar os detalhes relevantes sobre essa nova empresa, e em seguida, assinar o contrato de entrada antes de enviar sua demissão à sua empresa original.

Amor

Porcos Casados, este ano você vai brigar muitas vezes com seu parceiro e ter uma atitude muito fria. Quando confrontado com tentações, é provável que faça coisas que machucarão seu cônjuge. Recomenda-se que vocês dois se sentem e conversem francamente, cara a cara. Para os Porcos apaixonados, este ano será adequado para você entrar no domínio do casamento. Para os Porco solteiros, podem conhecer o amor de sua vida este ano, que será muito compatível com você em termos de personalidade, carreira, etc. Se você tiver uma boa impressão dele(a), precisa expressar suas intenções a tempo, para não ver a felicidade escapar de você.

Prosperidade

Vocês sempre terão todos os tipos de ideias novas este ano. Pessoas de Porco que trabalham de modo assalariado, podem ter a ideia de começar um negócio este ano. Mas antes de tomar uma decisão, você deve fazer vários preparativos e investigar o mercado minuciosamente. Pessoas de Porco engajadas em negócios devem experimentar mais projetos este ano, e desta forma, conseguir mais dinheiro. No entanto, deve-se notar que, ao explorar novos projetos, você não deve investir muito dinheiro de cada vez. Este ano você precisa notar que haverá uma crise financeira repentina em algum momento, por isso não deixe de antecipá-la e reservar fundos suficientes para apoiar o funcionamento da sua empresa.

Saúde

Este ano você terá uma agenda lotada e terá muita socialização. Você precisará prestar atenção a problemas gastrointestinais e doenças respiratórias, ajustar sua dieta e descansar para uma melhor saúde. Em geral, sua saúde geral será média, e não haverá grandes problemas, mas você precisa se preocupar com a saúde dos idosos em sua família.