



# REVISTA *Being Dao*

命 道



Ano 2 - Nº 7

Dezembro2004/Fevereiro2005

## HORÓSCOPO CHINÊS

# ANO DO GALO

# 4702

Diz a lenda que Buda, desejando comemorar o Ano Novo, convidou todos os animais para uma festa de passagem de ano. Apenas 12 animais compareceram. Agradecido, Buda transformou esses 12 animais em signos astrológicos, conforme sua ordem de chegada: primeiro o Rato, depois o Búfalo, o Tigre, o Gato, o Dragão, a Cobra, o Cavalo, a Cabra, o Macaco, o Galo, o Cão e, por último, o Porco.

Diferentemente da astrologia ocidental, onde os signos se alternam mês a mês, na astrologia chinesa eles se alternam anualmente. Assim, cada ano é governado por um animal: 2005, portanto, é o Ano do Galo. Como o calendário oriental é calculado pela posição da Lua, ele terá início apenas no dia 8 de fevereiro.

Segundo experts em astrologia chinesa

(pesquisa na Net), o Ano do Galo, especula-se, será marcado por conflitos com superiores.

O galo é orgulhoso, gosta de briga e de impor sua autoridade na sua área de influência. O Galo preza os esforços no trabalho e pune aqueles mais preguiçosos, que dormem mais que trabalham.

Segundo as previsões, durante o Ano do Galo a tendência é de se complicar as coisas, tornando complexas as situações mais simples.

O povo oriental, notadamente os de influência chinesa, comemora a data com festivais e ritos que remontam a um passado longínquo. É a festa do Ano Novo Chinês ou Festival da Primavera, com manifestações folclóricas e desejos de prosperidade e felicidade, a vida em família, os tradicionais bolinhos de arroz, entre outros ritos.



**A ACBC e IIBT desejam a todos um ANO NOVO de FRATERNIDADE, SAÚDE E PAZ!**

**Confira a programação do Ano Novo no site da ACBC - [www.beingtao.org](http://www.beingtao.org)**

**TAIJIQUAN**  
**um exercício espiritual**  
Páginas 4

**Filosofia e simbologia**  
**da saudação do Kung Fu**  
Páginas de 6 a 8

## Editorial

*Este ano de 2005, no horóscopo chinês, é regido pelo Galo, um ano que, segundo os especialistas na astrologia chinesa, será de tendência aos conflitos, das pessoas transformarem as coisas simples em problemas complexos. Até mesmos os noivos chineses evitam casar neste ano, por isto a correria até o dia 8 de fevereiro, data da “virada” do Ano Novo Chinês.*

*Então, prevenir sempre é melhor que remediar, como diz um velho adágio. Porque se há esse lado negativo dos conflitos, há o positivo da recompensa para aqueles que planejam e se dedicam ao trabalho.*

*Em síntese, é um ano de mudanças e que sejam para melhorar a vida em nossa planeta, para se acabar com as guerras, a fome que assola várias partes do mundo, em busca da tríade Fraternidade, Saúde e Paz.*

*Mas para que isso aconteça, é preciso que cada um de nós mude o nosso interior para obter cada uma a sua paz e irradiá-la ao seu redor; que cada um de nós pense sempre positivo, que alimente o amor universal e a fraternidade entre toda as pessoas.*

*Como ensina Lao-Tsé, “uma viagem de mil léguas começou com o primeiro passo”, lembrando que a ordem cósmica deve sr mantida e aqueles que a infringem, tendem a falhar.*

*Boa sorte neste novo ano a todos nossos leitores e membros da comunidade do Taijiquan de Brasília, do Brasil e do mundo.*

*A revista está aberta a colaborações, desde que os textos se enquadrem nas exigências de qualidade e que estejam relacionados ao tema da edição. Os textos devem ser enviados para o e-mail [luckyoliver@bol.com.br](mailto:luckyoliver@bol.com.br), com no máximo 30 linhas.*

## Longevidade com saúde

Há mais de trinta anos, o mestre Woo ensina automassagem, energização e taijiquan na Praça da Harmonia (EQN 104/105, na Asa Norte), em Brasília. Ele ensina que a longevidade com saúde é possível, desde que as pessoas se atenham a três pontos básicos: alimentação saudável, meditação e exercício físico (qigong e taijiquan).

“O taiji promove o equilíbrio entre o corpo e a mente, melhorando a respiração, a circulação sanguínea e as condições gerais da pessoa. O coração e o pulmão não têm feriado. Assim, temos que fazer o taiji, a automassagem e a energização todos os dias”, diz o mestre do alto dos seus 74 anos.



Mestre Woo

## EQUILIBRIUM PILATES STUDIO

Pilates, RPG, Fisioterapia, bola terapêutica e RMU (esparadrapo)

Agora também na Asa Norte SCLN  
406, Bloco E, sala 218 - Brasília-DF  
Fones: 273-3539 e 9656-0647

**Expediente** - Boletim Informativo da Associação Cultural Brasil-China - ACBC - Presidente do Conselho Cultural - Dr. Woo Moo-Shong; Presidente da ACBC - Dr. Gustavo Luedemann; Vice-Presidente: Dr. Aristein Woo; End. para correspondência: ACBC - SQN 105 - Bloco I apto. 506- Asa Norte - 70.000.000- Brasília - DF - e-mail: [acbc\\_iibt@hotmail.com](mailto:acbc_iibt@hotmail.com) - Conselho Editorial: Gustavo Luedemann, Aristein Woo, Siegfried Elsner Terezinha F.M. Pereira e Lucky de Oliveira(Editor -[luckyoliver@bol.com.br](mailto:luckyoliver@bol.com.br)); Colaboraram nesta edição prof. Frank Pinheiro profª Adada Sell; Editoração edigramação: Henrique Bodê ([brasiliatur@brasiliatur.com.br](mailto:brasiliatur@brasiliatur.com.br)) - Tiragem: 1.000 mil exemplares.

# Kan & Li

## o Caminho do Fogo e o Caminho da Água

“Kan”, o Fogo, e “Li”, a Água, são os símbolos para dois modos pelos quais, segundo os alquimistas chineses, a energia vital pode fluir por nosso corpo através dos meridianos.

Praticando Qigong com diversos mestres e professores, podemos perceber que uns começam seus exercícios nos pés e vão subindo pelo corpo gradativamente até chegar à cabeça. Já outros começam na cabeça e vão descendo, pouco a pouco, com seus exercícios até chegar aos pés. Tem algum significado atrás disso, ou é mero costume?

A explicação está em Kan e Li, o caminho do Fogo que sobe, e o caminho da Água, que desce. Kan esquenta, agita e aumenta a energia no corpo. Li acalma, tranquiliza e diminui o excesso de energia. É muito mais importante do que se podia imaginar.

Podemos dizer então que cada um dos caminhos tem sua hora certa e somos nós

mesmo que devemos descobrir qual dos dois nós devemos seguir a cada momento. Cansados, exaustos, fracos, precisamos seguir o caminho do fogo para nos vitalizar. Excitados, nervosos, agitado será bem melhor seguir o caminho da água para obter tranquilidade e paz.

As fórmulas do Kan e Li inferior, são a essência da alquimia taoísta interna, na qual o espírito original é desenvolvido e alimentado. A reversão e o acoplamento do Fogo (a energia de compaixão do coração) e da Água (Ching, energia sexual dos rins e dos órgãos sexuais) produzem uma energia muito sutil, um “vapor”. Com este vapor podemos limpar todos os meridianos, órgãos, glândulas, a espinha dorsal o sistema nervoso e linfático. Este processo repara, abre e modifica o corpo num nível sutil e dá nascimento ao Espírito Original.

### Sítio Ecológico Nyübu (Hirata)



**Pousada, vivências, eventos etc**

DF 130 - Km 28 VC 401 - Paranoá-  
DFTel: (61) 500-0905 ou 326-9422

### Clínica Geral e Acupuntura

Dr. Aristein Woo

### Endocrinologia

Dra. Tsulia Woo Chang

### Psicologia - Adulto e Criança

Dra. Cristiane

### STF -Centro Clínico Life Center

Sala 239 - Tel.: (61) 273-4359 e  
8115-9158

**SE VOCÊ QUISER SABER MAIS SOBRE TAIJQUAN,  
ACESSE O SITE [www.beingtao.org](http://www.beingtao.org)**

# Taijiquan - um exercício espiritual

*Do livro “Chen. Taijiquan vivo no estilo clássico”, de Jan Silberstorff*

Taijiquan fortalece o corpo, mantém jovem. Todo mundo sabe disso. Também é conhecido que o espírito tem um papel importante. Além disso, pode ser uma excelente psicoterapia. Surpreendentemente, este aspecto não é muito considerado na China, e mestres chineses consideram curioso, que isto é tão apreciado no Ocidente. Parece que aqui as pessoas apresentam muito mais problemas mentais, e felizmente, o Taijiquan pode prestar boa ajuda neste aspecto.

Diversas experiências mostram que a prática de Taijiquan traz muito mais resultado no campo de psicologia, sociologia e outros, do que somente o estudo teórico. Claro, o treinamento prático não traz conhecimentos teóricos, é preciso estudar também. Mas as conexões do relacionamento humano, a compreensão do mundo, é fortemente beneficiada pela prática de Taijiquan. Isto pode ser realizado intuitivamente. Como o Taijiquan me ensina compreender melhor o princípio do Taiji, o porque o princípio do Taiji correlaciona todas as coisas do mundo, não é de se estranhar, que se possa entender tudo a partir do Taijiquan.

O fundamento de Taijiquan é a filosofia do Yin e Yang. Disso surgiram o I Ching (Yijing), o Tão Te King (Daodejin) de Lao Tsu, toda visão do mundo do Taoísmo e do Confucionismo. O dualismo tem seu papel importante também no ocidente, mesmo que desempenhe um papel um pouco diferente do que no oriente. Para os chineses, o “tanto um como o seu oposto” é mais importante do que o “ou um ou outro” mutuamente exclusivo do ocidental.

Se ocupando consigo mesmo, com sua vida interior, a relação com o ambiente em

que vive, como um ser entre céu e terra como parte de um Todo, que consiste da sociedade, do meio-ambiente, da natureza e do cosmo e da própria criação:isto é um longo processo sociológico, psicológico e filosófico. O que se aproveita do Taijiquan não é o treinamento intensivo, mas que se vive este estudo de verdade, ele é sentido, experimentado, levando a uma compreensão sempre mais profundo do assunto. A percepção consciente das coisas é superior a qualquer dissertação teórica, por conduzir a uma compreensão integral. O mesmo pode se ver no campo das religiões. Uma religião vivenciada no dia a dia, em todas as situações da vida, se mostra superior àquela que somente moraliza e adverte e pressiona. Este é o segredo do grande sucesso das religiões orientais.

O desenvolvimento espiritual é fundamentalmente ligado com um treinamento corporal e mental, não acontece que o Espírito Santo “cai” sobre alguém sem mais nem menos. A iluminação não vem da noite para o dia. É preciso aprender experimentar o desenvolvimento espiritual não somente através do pensamento, mas, de forma integral, também através de exercícios corporais.

Todos procuram a verdade. Mas, o que é verdade? Ela não pode ser definida por dogmas, ela não é propriedade de um ou outro credo religioso, político ou sociológico. Ela está acima de tudo isto. A verdade é o motor de todas as coisas.o que mantém tudo, permeia tudo. Pode-se chamar de Deus, Dao, existência, natureza ou de qualquer outro nome. Se é que se pode dar um nome mesmo. Pode-se fazer uma imagem de Deus? O microcosmo no macrocosmo, o Reino de Deus está dentro de nós. O Taijiquan é o caminho de muito para alcançar a verdade.

Taijiquan é também prático, pragmático, enriquecendo o cotidiano. Para aqueles que

nem pretendem chegar logo à iluminação, mas somente querem fazer um pouco de ginástica, o Taiji se demonstra como um conselheiro maravilhoso em probleminhas mentais. Tranqüiliza o espírito e traz a pessoa de volta para o centro original. O treinamento não faz desaparecer simplesmente os problemas, mas é um meio através do qual se pode refletir sobre este centro. Quando o espírito está moído, o corpo sem vontade e fraco, o cérebro martirizado por pensamentos sem fim, uma pequena série de Taijiquan poderá ajudar a levar de volta para um estado de tranqüilidade e paz. Corpo e espírito poderão se recuperar. De repente surge novamente uma visão objetiva das coisas. A resposta para um problema muitas vezes fica muitas vezes bem próxima.

O Taijiquan pode se tornar um bom amigo nas necessidades. Ele pode dar suporte, dar conselho, tranqüilizar e dar força para não desistir. É algo que sempre está presente. Tudo na vida muda, as pessoas do nosso convívio – o Taijiquan sempre está presente. Pronto, quando se precisa dele. É um tesouro que não é submetido à transitoriedade das coisas. Soa fantástico, mas é realidade: o Taijiquan é aplicável em todas as situações da vida, somente precisa-se encontrar o acesso correto a ele. E este é conseguido através do treino constante. No treino se aprende paciência. Da paciência se desenvolve tranqüilidade, e desta surge a paz. Tranqüilidade e paz mental é importante para uma vida harmoniosa, pois dela vem a concentração, a capacidade de ser centrado. Aqui se está em casa. É como um castelo. Tudo pode entrar e mesmo assim a pessoa ficara protegida. Aber-

to para tudo, flexível, mas inatacável. Se encontra o amor a si mesmo e deste surge o amor a todos e tudo. Desenvolver tranqüilidade não significa necessariamente viver como um eremita. Importante é a paz interior. A paz no espírito. Com uma estrutura corporal correta a energia pode se afundar no Dantien, fortalecendo o centro. Conseguir manter o centro, não importa o que acontece a nosso redor, é um estado realmente relaxado. Saindo deste centro, tudo desmorona, tudo se torna um peso insuportável. Mantendo o centro, mesmo a maior turbulência não se torna estressante, mas ação que faz da vida um prazer.

Taijiquan como exercício espiritual é uma forma excelente de auto-educação. Vencendo a si mesmo para treinar diariamente, a formação da própria personalidade, são o caminho que eleva a doutrina marcial a uma arte: disciplinar o próprio Ego até chegar a sua própria dissolução.

Não importa se se é homem de negócios ou eremita: o Taijiquan fortalece o centro da pessoa, seu equilíbrio integral. O exercício da postura em pé dá a estrutura para alcançar paz e concentração. Os exercícios de seda (Chan Ssu Chin, um Qigong originado na tradição do estilo Chen) treina para manter este centro e a conexão interna nas mudanças e transformações da vida. As formas ensinam desenvolver tudo num nível elevado. Se aprende manter o equilíbrio mesmo atendendo a todas as mudanças na vida, em todas as situações. O Taijiquan possibilita conhecer a origem e o modo de ação das coisas. Este é o exercício espiritual no Taijiquan – e seu limite é imprevisível.

# FILOSOFIA E SIMBOLOGIA DA SAUDAÇÃO NO KUNG FU

*Prof. Frank Pinheiro*

O verdadeiro Kung Fu não se resume apenas a uma forma de praticar exercícios físicos, ou a somente mais um sistema de defesa pessoal, mas também revela ser um benefício mental e espiritual ao praticante. A prática do verdadeiro Kung Fu exige que os ensinamentos influenciem no dia-a-dia, em cada aspecto da vida, de forma a unir corpo, mente e espírito, num propósito de harmonizar o indivíduo, trazendo serenidade, saúde e auto-confiança.

Esta filosofia aparece nos mandamentos básicos encontrados nas diferentes Escolas, com suas devidas particularidades. Como exemplo genérico, podemos citar as Educações Fundamentais:

- **EDUCAÇÃO MORAL** - o comportamento do praticante de Kung Fu deve ser conduzido pela ética e honestidade.
- **EDUCAÇÃO INTELECTUAL** - o praticante de Kung Fu deve buscar o conhecimento e a sabedoria de forma geral.
- **EDUCAÇÃO FÍSICA** - sem movimento não existe saúde. O praticante de Kung Fu deve fortalecer seu corpo de forma completa: músculos, tendões, ligamentos, órgãos internos etc. Para tanto, existem as formas, rotinas e exercícios a serem praticados com perseverança e dedicação, para se atingir uma melhor condição física, respeitando o limite biológico de cada indivíduo.
- **EDUCAÇÃO ARTÍSTICA** - Kung Fu envolve também uma “arte”, que pode e deve ser expressa, o que constitui um bem à saúde física, mental e espiritual.
- **HUMILDADE** - o praticante de Kung Fu deve buscar a um coração humilde e sereno, respeitando sua escola, seum mestre, seus professores e colegas.

Como exemplo, podemos observar a forma de saudação das Escolas Shaolin, forma esta adotada pela maioria das escolas, associações, federações nacionais e internacionais, com poucas variações:



Yin

Os 4 (quatro) dedos esticados significam o desenvolvimento paralelo das 4 (quatro) Educações Fundamentais:

- Educação Moral;
- Educação Intelectual;
- Educação Física;
- Educação Artística;

e o polegar flexionado significa Humildade.

O punho fechado significa o desenvolvimento da força exterior (física) e interior (energia, técnica).



Yang

Os braços se juntam em círculo completo à altura do tórax significando o domínio da educação e humildade sobre a força.



É importante frisar que as formas de saudação do Kung Fu podem ser bastante diversas, variando de escola para escola. A particularidade de cada uma, muitas vezes, serve como identificação aos praticantes de uma mesma Escola. Contudo, existem poucas variações no significado filosófico.

É importante lembrar também que esta foi uma introdução aos conceitos que envolvem a filosofia e a simbologia do Kung Fu, as quais não poderiam ser explicadas em apenas algumas páginas.

## Do-In - Automassagem

Do-In é uma técnica que possibilita o auto-tratamento, com pressões em determinadas partes do corpo, é utilizado para alívio de dores, patologias ou desconfortos (por exemplo: stress, ansiedade, etc). O Do-in serve para tratar vários sintomas como: gastrite, asma, reumatismos, dores de cabeça, sinusite, hipertensão, etc. Para cada parte do corpo existe um ponto específico e o tratamento é feito com aplicação de massagem no ponto correspondente da dor, desconforto ou patologia que se pretende tratar. O tratamento pode ser feito todo dia por aproximadamente 5 minutos.

A técnica de Do – In é um método terapêutico que possibilita um autotratamento simples e eficaz segundo a milenar tradição da medicina oriental.

Assim, se baseando na filosofia dualista que considera a polaridade yin/yang como fundamental para a determinação do diagnóstico e do tratamento – pressupõe uma fácil aplicação: o instrumental necessário é o próprio corpo (se usa, principalmente, a mão). A cura se obtém, usualmente, através da manipulação de alguns pontos específicos, bastante utilizados, dos meridianos de acupuntura. ([www.tecnicasdedoin.hpg.ig.com.br/base/do-in-introducao.html](http://www.tecnicasdedoin.hpg.ig.com.br/base/do-in-introducao.html))

Do – In é uma automassagem chinesa. Muitas pessoas no mundo inteiro reservam alguns minutos todos os dias para equilibrar sua energia, vitalizar seu corpo e serenar seu espírito. É uma prática que dura apenas 7 minutos, mas que vai fazer você se sentir melhor o dia inteiro. ([www.Shiatsu.Hpg.Ig.com.br/oqueue.htm](http://www.Shiatsu.Hpg.Ig.com.br/oqueue.htm)). **L.0.**



# Envelhecer e ser feliz (I)

*Teresa Adada Sell- Outono de 2004 (\*)*

Concepções da filosofia chinesa para a saúde. O que significa envelhecer?

A primeira idéia que nos vem á mente é computar perdas: na saúde, no espaço da vida produtiva, na vida social, e por vezes na família também.

Quem foi jovem na década de 60, sabe foi uma fase de mudança de valores em que a juventude se fez ouvir e respeitar, fez mudanças fortes na vida estudantil, na forma de viver a afetividade, e especialmente a sexualidade. Mais de 40 anos após, estes antigos jovens estão fazendo uma nova mudança e propondo de novo uma maneira de viver a idade madura. Um envelhecimento sem enfeites de eufemismos ( 3ª idade, melhor idade), e com muita propriedade procurando ocupar espaços que são seus e que a sociedade por vezes esquece ou pretende ocultar.

As mudanças da década de 60 tiveram como tônica a liberdade de expressão, de viver experiências de maneira criativa e não padronizada. Como toda mudança este legado se estendeu aos filhos, aos netos e aos que ainda virão.

Esta geração continua necessitando de lutar por seus espaço.

De novo acompanhamos a tentativa de padronização do que se pensa do ser velho e do comportamento esperado. Observemos as roupas prontas: para as mulheres os umbigos devem ficar à mostra, as blusinhas são curtas, apertadas, supondo que todas mulheres têm uma forma só de corpo padronizado pela moda. Veja-se as imagens de avós por ex: encurvados, sentadinhos, avós ainda de coquinhos na cabeça, gordinhas sempre, um bom ar de bonachões de cabelos brancos.

Crianças de 2 anos de idade já percebem que seus próprios avós não são assim. Nada

de internet, de automóvel de alegria, de movimento para os avós.

O que se passa com a sociedade que não consegue enxergar seus pais ou avós de forma diferente?

O que se pode fazer a respeito numa luta serena e continuada pela liberdade de expressão, pelos espaços familiares e sociais?

Antes de mais nada, precisamos perceber que continuamos a ser uma Pessoa Integral e que por isso há sempre a necessidade de aprimoramento físico, mental e espiritual.

Diz Nuno Cobra, (personal trainer de Ayrton Senna)

“Ficar velho é uma opção: quando eu treinava o Ayrton e queria que ele corresse trinta voltas na pista de 400 metros, levando somente um minuto e trinta segundos por volta, o que é bem forte, pedia ajuda a um “rapaz”- que não podia ser chamado de forma diferente- para puxá-lo, porque é difícil manter este ritmo em tantas voltas. Esse rapaz corria na baliza dois, um pouco mais à frente, e o Ayrton tinha de acompanhá-lo na baliza um. Isso foi da metade de 1988 em diante, quando Ayrton já estava trabalhando comigo havia mais de quatro anos. Só que quando terminava a corrida, Ayrton reclamava brincando:”Ah, é muito chato correr com este cara. Ele não respira.” Correr nessa velocidade não era agressão para o “rapaz”, que apesar de ter 74 anos, não podia ser chamado de senhor. Além do que fisicamente, ele tinha no máximo uns 35 anos de alguém bem treinado.”

Quem se exercita dificilmente entra em depressão. Quem está bem com seu corpo, tem mais energia para apreciar as belezas da vida e cultivar as coisas que sua expressão humana lhe proporciona: a apreciação das artes e ou o desenvolvimento de alguma em

si mesmo: música, pintura, dança, cinema, teatro, etc.

Para mantermos nosso lugar no espaço social, para o benefício próprio e dos que virão, precisamos ensinar e por isso aprender a respeito de nós mesmos, o que somos, o que queremos e o que podemos.

Na concepção da filosofia/medicina chinesa, a união de Corpo, Mente e Espírito mostra que somos seres da natureza, microcosmos no macrocosmos, recebendo influências das estações, e das condições do ambiente.

De acordo com a medicina chinesa envelhecemos porque nos afastamos do Chi (Qi)-a Energia Vital.

### Referências Bibliográficas:

COBRA, Nuno - *A Semente da Vitória*, S.P. Editora SENAC, 2000.

HANH, Thich Nhat- *Meditação Caminhando*, Petrópolis, Vozes, 1989.

(\*) Teresa Adada Sell é formada em Filosofia pela UFSC, mestre em Psicologia Social pela USP. É professora aposentada do Departamento de Psicologia da UFSC; É professora de Taijiquan, Qi Gong, Cerimônia do Chá, no espaço WULIN-Florianópolis SC desde 1988.

**(Continua no próximo número)**

## Saiba mais sobre o Horóscopo Chinês

São ainda misteriosas as origens exatas dos doze animais da astrologia chinesa: Rato, Boi, Tigre, Coelho, Dragão, Serpente, Cavalo, Carneiro, Macaco, Galo, Cão e Porco. Mas esses animais continuam importantes para a astrologia chinesa e seu significado



são considerados como um reflexo do próprio Universo.

Os chineses medem a passagem do tempo com ciclos de sessenta anos. Os doze animais astrológicos aparecem cinco vezes durante o ciclo de sessenta anos, surgindo de forma ligeira-

é muito mais amplo do que simplesmente representar a tendência geral do ano ou as possibilidades de felicidade ou infortúnio que nos aguardam. Os doze animais que são os signos da astrologia chinesa

mente diferente a cada vez. E então, a qual signo você pertence? Qual o seu caráter? Quais os signos compatíveis com o seu? Para saber mais sobre o assunto, vá ao site:

# O que é Taijiquan?

Uma das formas de tratamento da medicina chinesa, o *taijiquan* é um exercício físico e mental que combina concentração mental, coordenação da respiração e movimentos lentos e graciosos.

Praticado em vários países do Mundo por grupos de todas as idades, relaxa a mente, assim como o corpo; auxilia na digestão; acalma o sistema nervoso, melhora a circulação sanguínea, aumenta a flexibilidade e rejuvenesce (Da Liu, 1972). É o regime ideal para o exercício diário e manutenção da saúde. O *taiji* é o caminho do meio, o contato e a troca de *Chi* com o meio exterior e a postura correta do corpo, dando estímulo a pontos dos *meridianos energéticos* do corpo humano.

## Representação:

O taiji se refere ao *yin e yang* em estado de equilíbrio dinâmico; à harmonia dos opostos complementares. É a representação cósmica da unidade, transformação e harmonia primordiais, manifestas em todos os fenômenos visíveis. ]

Segundo Da Liu (1986), a representação do taiji representa uma alternância entre o exercício (Yang) e a meditação (Yin). “Os movimentos do *taijiquan*, enquanto produzem mais e mais energia e vitalidade, tendem a intensificar o lado Yang do equilíbrio yin-yang do corpo. ...

Quando o Yin atinge a sua plenitude, cria a necessidade de sentar-se tranqüilamente e purificar a energia. Isto é feito através da meditação, que gera um esta-

do mais pacífico, intensificando o lado yin do equilíbrio.” (Da Liu, 1986).

## Qual a origem do Taijiquan ?

A lenda afirma que o taoísta Chang San-Feng ao meditar em casa à noite, ouviu um barulho diferente no pátio e olhou pela janela. Viu então lutando uma serpente e uma garça. Depois de algum tempo, sem nenhum ganhador, a garça, cansada de lutar, voou de volta para àrvore e a serpente para dentro de um buraco. Descansaram e lutaram novamente no dia seguinte. Este mestre compreendeu então o valor de ceder diante da força: o forte transformando-se em flexível e o flexível em forte. Estudando os movimentos dos animais selvagens, codificou esses movimentos naturais num sistema de exercício.

## Quais as Escolas de Taijiquan?

Há várias escolas de Taijiquan.

A escola original é da família **Chen**, dela deriva, entre outras, a **Yang**, muito difundida nos Estados Unidos e outros países. A partir desta, nos anos 20, desenvolveu-se a escola **Wu**, muito popular em Hong Kong.

A Escola **Yang** tem diversas formas: a simplificada de 24 movimentos, outras com 10 ou 16 movimentos, e a longa, com 108 formas diferentes. “A longa é como o rio Yang-Tse, comprido e fluindo suavemente” (Da Liu, 1972).

Estas escolas se disseminam cada vez mais por todo o mundo.

(texto compilado da Internet)

# Tao Te King

**Antigamente, os que viviam em Tao  
Evitavam erudição intelectual.  
Para um país, nada é mais perigoso  
Do que um povo pseudo-erudito.  
Querer governar massas pseudo-eruditas  
Acaba em grande calamidade.  
Abençoado aquele que evita  
Esse conhecimento superficial  
E educa o povo segundo  
As leis imanentes do coração.  
Orientação assim modelar  
Nunca desvia do caminho certo,  
Porque o sábio conhece o poder misterioso  
Das leis auto-atuantes do mundo,  
Que as massas ignaras ignoram.  
A obediência a essas leis imanentes,  
Que atuam dentro de si mesmas,  
Garante a ordem do cosmos.**

*Lao-Tzu*



**O alimento é remédio...O alimento é vida...  
O alimento é saúde!**

Dr. Yokio Moriguchi M.D., PH.D. e  
professor titular de geriatria da PUC - RS,  
recomenda o uso diário do leite de soja.

**Vendas em Brasília com o Sr. Paulo: (61) 345-6601**

Distribuidor de leite de soja não transgênico:  
HenRay TZD Alimentos - R. Domingos de Almeida, 1139  
Uruguaiana - RS - Tel.: (55) 411-3254 Fax: (55) 412-4279

