

Tao Te King



Lao-Tzu

A serenidade do sábio

Quem sabe cala.
Quem fala não sabe.
O sábio vive calado,
Voltado pra dentro de si;
Mitiga o que é agudo,
Deslinda o que é emaranhado,
Suaviza o que é violento,
Nivela-se com o que é singelo.
Assim conscientiza ele a Realidade,
Unifica-se com o grande Uno,
Mantém-se equidistante
de simpatia e antipatia,
Indiferente a lucro e perda,
Acima de louvor e vitupério,
É nisto que ele vê a verdadeira nobreza.

Parque Ecológico

TerraViva

**Hospedagem, Yoga, Tai-chi,
Meditação, Cachoeiras e Ecoturismo.**
Alugamos o espaço para eventos e workshops

Reservas: (61) 3032-1100 / 9977-8579

Equilibrium

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

Agora também na Asa Norte!

SCLN 406, Bloco E, sala 218
Fones: 273-3539 e 9656-0647 Brasília-DF

Clínica Being Tao

Terapias psicoenergéticas
e naturais

Dr. Gustavo V. Luedemann
Terapeuta

SCLN 406 BI A Sala 108
Fones: 273-3539/349-2103/99847966
Fax: (61) 272-2093

MAGKA-ISA

Qualidade de Vida

ARNIS-KALI - TAI CHI - WUSHU - YOGA - KUNG FU

DO IN

SHCG/N CLR - QD 704 - BI F
- Lj 6 - Tel: 326-1132

Fogão Chinês

Pizzaria e ligueries
de culinária chinesa

As pizzas - todas com borda de queijo
- são feitas com massa fresca, abertas
no forno e assadas na pedra.

recheios diferentes e deliciosos!

"Quem inventou o macarrão, entendeu de massas!"

FALE CONOSCO!
3327-0064
3201-7283

SCLN 402 - BI E - Lojas 56/60 - Brasília-DF



IIBT

REVISTA Being Dao



ACBC

Ano 3 - Nº 09

Abril de 2005

No dia 30 de abril, em mais de 60 países de todos os continentes, milhões de pessoas estarão nas praças, nos gramados, nos ginásios e outros locais para comemorar o Dia Mundial do Taijiquan, instituído pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no final do século passado.



DIA MUNDIAL DO TAIJIQUAN

No Brasil, não vai ser diferente. Em Brasília, a Associação Cultural Brasil-China e parceiros estarão promovendo eventos das 06h00 às 12h00, na Praça da Harmonia Universal (EQN 104/105, Asa Norte), onde o mestre Woo ensina Taiji, automassagem e energização há mais de 30 anos.

Igualmente em outras cidades brasileiras como Niterói (RJ), Florianópolis(SC), Porto Alegre (RS), São Paulo, Campinas e Ribeirão Preto também terão

atividades abertas na comemoração do Dia Mundial do Taiji.

A OMS, ao instituir esse dia dedicado a esta arte milenar chinesa reconhece a importância do Taiji na saúde física e mental do indivíduo, portanto, deve ser propagada em todas as comunidades do Planeta.

Captando energia solar na Praça da Harmonização Universal, em Brasília

Saiba mais sobre o taijiquan e qigong no nosso site: www.beingtao.org

Padre Mira:
Entender o que
seja "arte marcial!"

Páginas 4 e 5

A arte do Feng Shui na
harmonização de
ambientes

Páginas 6 e 7

Cultura e clima influenciam alimentação

O espaço dessa página, do nosso “editorial”, contempla uma conversa que tive com o Mestre Woo sobre “alimentação”. É claro que são poucas linhas para uma abordagem profunda sobre o tema no que ele reserva de ciência e de cultura. Dessa forma, ninguém melhor que o mestre para falar sobre o assunto. (Luciano)

P- O que é alimentação saudável?

Mestre Woo - Esta pergunta encerra muitas polêmicas, pois o que é saudável para um pode não ser para outro, dependendo da cultura da sociedade e clima em que o indivíduo nasce. Os habitantes das terras geladas dos árticos e das montanhas precisam de gordura e proteína animal para sobreviver ao frio, portanto, seria dramático para eles optarem pela dieta vegetariana, alimento que não viceja nestas regiões.

Por outro lado, para quem vive nos trópicos úmidos, nas terras quentes, é mais apropriado ter uma dieta na base de muitos vegetais e frutas. Mas mesmo nestas regiões, esta dieta vai depender muito do que o indivíduo faz. Trabalho pesado, queima mais energia, assim, o indivíduo precisa comer outros alimentos como carboidratos (amido) e proteína animal.

Tudo em excesso faz mal ao organismo e a carne não foge disso. Mas devemos lembrar que o homem ainda tem resquícios de seu passado carnívoro, pois seus caninos ainda são salientes, como de outros animais



Minicafé, aos domingos, na Praça da Harmonia Universal, com o mestre à direita

carnívoros. O homem é onívoro, come de tudo!

Alimentação saudável, então, depende muito desses fatores relacionados, bem como a circunstância de sobrevivência do indivíduo no momento. Faminto, ele come o inimaginável, mas com fartura ele seleciona. Assim, fica difícil dizer qual a alimentação mais certa.

Porém, dentro da normalidade da vida, querendo manter a saúde – além dos exercícios físicos – cada pessoa tem que procurar o equilíbrio de sua alimentação, atentando para o balanceamento de proteínas animais e vegetais, o doce e o sal. Isso vai variar segundo o estilo de vida da pessoa; o ambiente no trabalho, em casa, etc.; o clima e, sobretudo, o sentimento, ou seja, a pessoa ser sempre agradecida pelo pão de cada dia, estar feliz e mastigar muitas vezes! Tem hora para tudo: fazer Taiji, comer, estudar, trabalhar, divertir, fazer necessidades e dormir. O segredo é dosar tudo, ter autocontrole.

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; Diretor Financeiro - Pedro Alves; Diretora Administrativa - Teresinha F. M. Pereira; Diretora Social - Maria das Neves Lyra Leal; Diretora Cultura - Maria Eutenir Braga -End. para correspondência: ACBC -SQN 105 – Bloco I apto. 506- Asa Norte – 70.000.000- Brasília – DF - e-mail: acbc_iibt@hotmail.com - Conselho Editorial: Gustavo Luedemann, Aristein Woo, Siegfried Elsnér, e o editor Luciano de Oliveira (Lucky); Colaboraram nesta edição a profª Teresa Adada Sell e Padre Mira - Tiragem: 2.000 mil exemplares - Impressão: Mult Art (344-1240).

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 ou acbc_iibt@hotmail.com, com no máximo 30 linhas.

Pratos da Culinária Oriental

YAKISOBA

Yakisoba é um prato tradicional da cozinha chinesa, muito apreciado, de fácil preparo e muito nutritivo. Adição ou subtração de ingredientes fica a critério de cada gosto.



Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de óleo de milho para fritar o macarrão;
- 500 g de macarrão instantâneo cozido por 3 minutos;
- 6 colheres (sopa) de óleo milho para os legumes;
- 150 g de carne de frango cortada em tiras finas;
- 150 g de carne bovina cortada em tiras finas;
- 80 g de couve-flor em bouquets pequenos;
- 80 g de brócolis em bouquets pequenos;
- 80 g de vagem cortada em pedaços de 3 cm mais ou menos;
- 1 cenoura pequena cortada em rodela transversais finas (0,5 cm);
- 80 g de ervilha torta inteira;
- ½ pimentão verde cortado em tiras finas;
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras finas;

- 4 shitakes frescos fatiados (opcional);
- 80 g de moyashi (broto de feijão);
- 80 g de acelga (folhas cortadas em pedaços) – opcional.

Para o molho:

- 1 colher (café) de glutamato monossódico;
- 4 colheres (sopa) de shoyo;
- 4 colheres de sopa de molho para Yakisoba (pode ser substituído por molho Inglês);
- 4 colheres (sopa) de saquê;
- 1 xícara (chá) de tonkatsu dissolvido em ½ xícara (chá) de água morna;

Para decorar:

- 2 folhas de algas desidratada (nori) bem picadas;
- 3 colheres (sopa) de gengibre em conserva (beni-shoga);

Modo de preparo:

Numa panela grande aqueça o óleo. Despeje o macarrão cozido e frite, virando a massa até ficar seco e ligeiramente crocante (por mais ou menos 2 min de cada lado). Retire e reserve o macarrão frito. Na mesma panela, coloque o óleo. Comece pelas carnes. Deixe dourar, colocando de lado na própria panela. Vá adicionando os legumes: couve-flor, brócolis, ervilha torta, vagem, pimentões e shitakes. Deixe ficar al dente. Finalize com o cozimento mais rápido, o moyashi e a acelga. Mexa todos os legumes e volte com o macarrão frito. Misture e junte o molho.

Para o molho:

Salpique o glutamato monossódico. Espalhe o shoyo, o saquê e misture. Finalize com o molho inglês e o tonkatsu dissolvido na água.





O que vou escrever não é nada mais nada menos do que um discurso em voz alta... O que vou escrever não tem nada de original; talvez para muitos seja até repetitivo, mas mesmo assim não quero me omitir tentando colaborar para que haja um melhor entendimento não só do termo em si mesmo mas também da própria prática do que se convencionou chamar de “arte marcial”.

Não escrevo nada de original porque o que estou escrevendo é o resultado de uma série de leituras feitas ao longo dos meus 37 anos de prática do que eu gosto de chamar “artes marciais místicas”.

Dentro do que eu chamo de artes marciais místicas incluo as que eu tenho uma experiência direta ou seja, tanto as artes da China bem como as do Japão. Não se pode esquecer também a Coreia, o Vietnã, a Tailândia, a África e o Brasil

Algumas destas artes ditas marciais se desenvolveram como um

sistema de combate usada por guerreiros, enquanto que outras se desenvolveram em atividades religiosas e civis para o desenvolvimento físico e espiritual, para auto-defesa e/ou para o esporte.

Um exemplo claro de arte marcial é a pouco conhecida arte Hwarangdo da Coreia, que era uma arte própria dos guerreiros de Sila na Coreia. Tinha como protetor o Buda Miroku Bosatsu cuja imagem foi dada ao Príncipe Shotoku Taishi do Japão, que tinha relações e também ascendentes na Coreia.

Hoje esta estátua dada ao Príncipe Shotoku Taishi – que introduziu, segundo alguns escritores, não só a arte Ninja no Japão bem como a Cerimônia do Cha (Sado), conforme coloca o professor Tomotsune da Escola de Cha Yamato Ko Ryu – se encontra na província de Nara, no Japão, e é um dos tantos exemplos de arte religiosa Budista Japonesa. Miroku Bosatsu é a expressão do Buda do Futuro. Convém também lembrar que o Budismo entra no Japão pela primeira vez com o Prín-

cipe Shotoku Taishi, cujas circunstâncias e o nome de nascimento se confundem muito com a pessoa de Jesus Cristo...

Enquanto arte marcial, o Hwarangdo se caracteriza pelo uso de um vasto arsenal de armas e técnicas militares que incluem o combate armado e desarmado.

No que diz respeito aos outros sistemas marciais que evoluíram dentro de um ambiente religioso, o exemplo clássico – com ou sem fantasias – é o do monge chamado Boddhidharma na Índia, Ta Mo na China e Daruma Daishi no Japão onde a sua imagem faz parte do quotidiano da vida dos japoneses. Alguns escritores chegam a dizer que ele teria morrido aqui. O nome Daruma está presente até em nome de telefones.

Este santo monge teria, segundo a tradição, dado os fundamentos do que depois chegou a ser conhecido como

as artes marciais do mosteiro de Shaolin na província de Henan, na República Popular da China. Daruma Daishi teria sido também o pai do Zen Budismo na China e que depois se estabeleceu no Japão com o nome de Zen, que originalmente em chinês chama-se Ch’an e anteriormente Channa e Dyanna. A forma de pronunciar o nome deu origem a grafias diferentes, mas basicamente o conteúdo praticamente ficou o mesmo, sendo que no Japão o Zen ficou identificado apenas com a prática do sentar em silêncio, enquanto que na China ele tinha uma abrangência maior, incluindo os mais diversos tipos de Qigong.

(*) O padre jesuíta **João Manoel Lima Mira** se tornou discípulo fervoroso do Mestre, levando os ideais do Being Tao para vários países.

TAIJIQUAN GRATUITO EM BRASÍLIA

ACBC (EQN 104/105 – Asa Norte) – Todos os dias, das 06h00 às 07h00 e das 07h30 às 08h30 - Praça da Harmonização Universal

Jardim do Hospital Brasília (QI 7, Lago Sul) – Informações no local

Ordem Rosacruz/AMORC – L2 Norte, Quadra 607 – Segunda e Quarta-feiras, das 06h30 às 07h30 **Templo Budista Tera Pura** (315/316 Sul – Informações: 577-2451

Lian Gong no Parque da Cidade – Estacionamento nº 10 – Início às 07h30, aos sábados (08h00) e domingos (09h00)

UnB – Aos domingos, a partir das 09h00 – Informações com Tânia Carmo - Fone 302-1538

A ARTE DO Feng Shui.

Feng Shui – literalmente, *vento e água*, cuja a pronúncia é “fon suei”, é um conhecimento de mais de 3000 anos que visa a harmonizar o espaço físico com certas influências naturais sutis, e é fundamentado na observação da natureza e na experimentação que combina elementos de diversas áreas (arquitetura, astrologia, matemática, etc).

Os mestres chineses de Feng Shui reconhecem que cada edificação, terreno ou área natural possui sua própria *vibração* (chamada *qi*), e está sujeito a várias influências do ambiente que o circunda. Compreendem a importância de uma correta localização de edificações, móveis e objetos, e sabem que certos tipos de vibrações dentro do ambiente e no seu entorno são benéficos enquanto outros podem proporcionar dificuldades para o corpo e a mente. Quando as pessoas buscam o equilíbrio com as forças benéficas da Natureza, gozam de boa sorte, saúde e prosperidade. Quando se alinham com influências nocivas experimentam dificuldades e obstáculos.

A origem da expressão “Feng Shui” está no Zang Shu (O Livro dos Enterros) escrito pelo Mestre Guo Pu (276-324 d.C.) A sentença diz: “o Qi é disperso pelo vento (Feng) e contido pela água (Shui)”.

Traduzido de modo literal, os ideogramas *Feng* e *Shui* significam *Vento* e *Água*. Entretanto, na simplicidade destas palavras repousam conhecimentos para direcionar e conservar as influências posi-

tivas ou benéficas. O principal objetivo do Feng Shui é guardar a boa influência de modo a permitir que permaneça e se distribua suavemente pela edificação. O segundo objetivo é reduzir os efeitos negativos das influências nocivas. O terceiro objetivo é implementar “curas” – através da forma, da cor, do posicionamento, das alterações arquitetônicas - que podem estimular ou engrandecer as características benéficas a fim de produzir resultados em termos de saúde, bem-estar e harmonia para os moradores. Cada avaliação de Feng Shui é única, pois exhibe situações de acordo com as influências magnéticas do local, da edificação e de seus habitantes.

O Feng Shui se apresenta em dois diferentes níveis ou aspectos: o aspecto ‘visível’ que se refere ao que podemos ver, ou seja, às formas: a porta principal alinhada com a porta dos fundos, a escada alinhada à porta de entrada, objetos pontiagudos ou de aparência desagradável na direção de portas ou janelas, entre outros. Estas características são relativamente fáceis de remediar e, com frequência, apresentam resultados efetivos.

O aspecto “invisível” não pode ser percebido pelos sentidos. Seu “mapeamento” é realizado através de cálculos matemáticos que descrevem o campo magnético existente. Temos apenas o resultado de sua influência através de uma vitalidade para as realizações do dia a dia, um sentimento de paz e tranquilidade quando tais aspectos são benéficos.

caso contrário, manifestam-se através de doenças, indisposição, má sorte. As influências invisíveis descrevem a característica magnética do local ou ambiente seja ele benéfico ou não. Isso explica porque certas áreas da edificação são pouco ou nunca ocupadas, ou porque alguns moradores estão sempre adoentados. Ou ainda quando nos sentimos confortáveis em determinado ambiente. As pessoas reagem intuitivamente frequentando ou evitando aquele espaço. As influências invisíveis também explicam certas edificações ou áreas em uma cidade que são bem ocupadas enquanto outras são evitadas pelos habitantes.

Os aspectos invisíveis são mais importantes que os aspectos visíveis. Não é possível corrigir problemas sem que sejam determinados, ou “mapeados”, os aspectos invisíveis. Se isso não ocorre, não importa o que tenha sido feito no nível do visível, os resultados não serão efetivos. As influências nocivas invisíveis precisam ser corrigidas no nível visível – cor, forma, número -, de outro modo, a solução não acontecerá.

Somente os métodos mais elaborados do Feng Shui são capazes de detectar as influências invisíveis de uma edificação. Ao longo dos séculos, os sábios chineses desenvolveram métodos e sistemas matemáticos para mapear as características magnéticas de uma edificação, mesmo que ela ainda não tenha sido construída. A base para o entendimento dos aspectos invisíveis do Feng Shui é

a compreensão de que o alinhamento (orientação magnética do imóvel) e a época em que foi construído contribuirão para que o mesmo atraia certos tipos de vibrações. As influências visíveis indicam o que pode estar errado. As influências invisíveis explicam porque sentimos que alguns ambientes ou locais são “ruins”, enquanto outros são “bons”.

Os chineses comparam o Feng Shui a uma “acupuntura” do *espaço*. Da mesma forma que o acupunturista aplica finas agulhas em uma parte do corpo para curar uma outra parte ou órgão, o consultor de Feng Shui sabe como detectar as influências invisíveis e recomendar curas para uma área particular do imóvel. Esta aplicação é capaz de alterar a característica vibracional do ambiente.

Os Chineses antigos buscavam o entendimento e o tratamento das influências vibracionais sutis. Como resultado de séculos de pesquisa e estudo, temos na atualidade um valioso conjunto de conhecimentos que podem nos auxiliar a construir ambientes mais confortáveis. De forma semelhante à acupuntura, talvez nunca compreenderemos completamente o conhecimento dos mestres antigos sobre o Feng Shui, no entanto suas técnicas são efetivas e podemos nos beneficiar delas se soubermos como aplicá-las adequadamente. (artigo extraído da Wikipédia, a enciclopédia livre).

PARA REFLETIR

A estória do bambu chinês

Depois de plantada a semente deste incrível arbusto, não se vê nada por aproximadamente 5 anos, exceto um lento desabrochar de um diminuto broto a partir do bulbo.

Durante 5 anos, todo o crescimento é subterrâneo, invisível a olho nu, mas... uma maciça e fibrosa estrutura de raiz que se estende vertical e horizontalmente pela terra está sendo construída. Então, no final do 5º ano, o bambu chinês cresce até atingir a altura de 25 metros.

Um escritor de nome Covey escreveu:

“Muitas coisas na vida pessoal e profissional são iguais ao bambu chinês. Você trabalha, investe tempo, esforço, faz tudo o que pode para nutrir seu crescimento, e às vezes não vê nada por semanas, meses ou anos. Mas se tiver paciência para continuar trabalhando, persistindo e nutrindo, o seu 5.º ano chegará, e com ele virão um crescimento e mudanças que você jamais esperava...”

O bambu chinês nos ensina que não devemos facilmente desistir de nossos projetos e de nossos sonhos... Em nosso trabalho especialmente, que é um projeto fabuloso que envolve mudanças de comportamento, de pensamento, de cultura e de sensibilização, devemos sempre lembrar do bambu chinês para não desistirmos facilmente diante das dificuldades que surgirão.

Procure cultivar sempre dois bons hábitos em sua vida: a Persistência e a Paciência, pois você merece alcançar todos os seus sonhos...!!!

“É preciso muita fibra para chegar às alturas e, ao mesmo tempo, muita flexibilidade para se curvar ao chão.”

Autor Desconhecido

Clínica Geral e Acupuntura

Clínica Geral
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

CENTRO CULTURAL CHINÊS - Instituto Taoísta de Artes Marciais -

Taijiquan (Tai Chi), Meditação e Chi Kung Defesa pessoal (mão livre e armas só para adultos), Esgrima (espada européia), Ginástica e alongamento (estética corporal), Curso de conversação da língua chinesa, curso de culinária chinesa, curso de massagem Tuina, Clínica de Acupuntura e Massoterapia

Local 1 - SMPW, Quadra 19, Conj. 03,
lote 07, casa "B"

Local 2 - Escola Parque 314Sul (entrada pela W2)

Local 3 - SQN 216, Bloco "F"

Clínica mestre Wang H. Po - SGAS 915, bloco "A" Sala 01

Informações: 346-8068/99887700

Envelhecer e ser feliz (II)

Teresa Adada Sell- Outono de 2004 ()
(Conclusão do artigo do número anterior)*

Nossa ignorância para conosco mesmos, e para com os outros, tem redundado em doenças e outros males que dificilmente poderíamos imaginar anteriormente estivessem acontecendo em pleno século XXI com tanto desenvolvimento científico e tecnológico. A ciência médica consegue melhor diagnosticar os problemas do que curá-los. Fragmentou tanto o saber médico que não consegue atender o doente como uma pessoa inteira, mas como a parte doente: o coração, o pulmão, o osso. Mas mais do que curar precisamos aprender a evitar, a prevenir os problemas. E isso podemos fazer individualmente a cada dia da mesma forma como escovamos os dentes e lavamos o rosto manhã.

Simple e profundamente importante é a atitude de estarmos sabendo quem somos dedicando atenção e consciência plenas aos nossos atos.

Fala-se muito hoje em dia sobre a atividade de "caminhar". Uma forma simples de exercício que contempla corpo e mente, beneficia os pulmões, coração, o cérebro, músculos, tendões, etc.

Na atividade do **caminhar** podemos meditar juntando ao ato de respirar profundamente, a consciência de nossos passos. De que maneira caminhamos a cada momento? Como sentimos nossos pés, joelhos, quadris, nossos braços, ombros, e costas?

Saindo do carro, andando na praça, na rua, rapidamente ou em passos lentos, podemos estar meditando e acrescen-

tando qualidade nessa atividade- a mais comum de todas que podemos fazer. E ganhar flexibilidade e leveza com ela.

Podemos reaprender a andar com consciência e exercitar o corpo com a respiração profunda abdominal. Ela nos remete à Energia Vital - que uma vez acumulado no Dantian - ou seja na região logo abaixo do umbigo, vai ser distribuído pelo corpo, beneficiando os órgãos internos, as articulações, etc, protegendo o corpo, evitando o envelhecimento precoce e doenças de cada estação.

Além de **andar**, podemos ficar simplesmente parados, **em pé**, respirando da mesma forma, a partir do abdome, lenta e profundamente, sem pressa, com consciência e usufruir de relaxamento interior e fortalecimento externo. Esta meditação **em pé** tem tantas qualidades e benefícios que muitos livros já foram escritos a seu respeito.

Com a respiração abdominal conectamos o Qi pré-natal e através de movimentos suaves de práticas como Tai Chi (Taiji) e Chi Kung (Qigong), acalmamos a mente e o espírito se une ao Todo, (Tao) ao Universo.

Estas artes chinesas de movimentos suaves e ritmados de corpo e mente unidos, melhoram nossa saúde em geral: os órgãos internos são massageados, os pulmões aumentam sua capacidade respiratória, regulam-se os batimentos cardíacos, melhora o funcionamento dos estômago, do fígado, baço, etc. Enquanto se fortalece o sistema imunológico, as condições emocionais se estabilizam. Não ficamos li-

vres de emoções mas não nos tornamos escravos delas.

A vida se torna única a cada momento, como são aliás todos nossos atos na vida. Nossa vida não é rascunho, não é ensaio. Não temos condições de re-fazer, mas sempre fazemos o novo a cada momento. O que está para trás, não volta e o futuro é incógnita. Daí o momento presente ser insubstituível, precioso! A meditação nos dá essa capacidade de nos centrarmos, de nos compreendermos, de nos aceitarmos, de livrar-nos de nossas ansiedades. E isso podemos fazer a partir de cada ação diária, desde o lavar nosso corpo com consciência, arrumar nossa casa, andar ou simplesmente ficar em pé (e não escorados como se precisássemos de uma parede para as costas quando ficamos em pé am algum lugar).

A compreensão da mutação contínua da vida, das filosofias Zen e Taoísta, serena nosso espírito a partir da prática do corpo e não apenas como informação intelectual. Estaremos bem no mundo ainda que envoltos em dificuldades. Bem-estar e prazer não precisarão de coisas inéditas para acontecerem.

O simples, e frugal podem nos tornar felizes. A alegria não precisa ser euforizante por algo acontecido, mas se torna expressão de quem está vivo. As próprias dificuldades com a saúde podem ser minimizadas com uma percepção mais serena do que podemos fazer a respeito, e mudando a forma de perceber as coisas internamente, ocorrem mudanças significativas no exterior.

Nossa vida avança em idade e isso nos proporciona mais conhecimentos a cada dia. Que possamos acrescentar sabedoria aos nossos dias. Vamos aprendendo sempre, sem parar porque estamos vivos!

Somos seres do mundo, e como diz um mestre de Qi Gong- a cabeça redonda para encaixar no céu e os pés chatos para se firmar na terra!

Vamos cultivar nosso corpo, através de coisas simples e suaves, nossa mente com leituras, conhecimentos enriquecedores, pensamentos de ternura, perdão e amorosidade. Nosso espírito com devoções sem preconceitos, sem culpas e nos permitindo à experiências místicas de que somos ricos culturalmente, basta estar atentos e livres. Porque Ser Livres e Felizes é nosso Destino! Desde antes de nascemos e para sempre!

() Teresa Ada Sell é formada em filosofia pela UFSC, mestra em Psicologia Social pela USP. Professora aposentada do Departamento de Psicologia da UFSCÉ professora de Tai-Ji Quan, Qi Gong, Cerimônia do Chá, no espaço WULIN- Fpolis SC. desde 1988; Referências Bibliográficas: COBRA, Nuno- A Semente da Vitória, S.P. Editora SENAC, 2000; HANH, Thich Nhat - Meditação Caminhando, Petrópolis, Vozes, 1989.*

Sítio Ecológico Nyübu (Hirata)



Pousada, vivências, eventos, etc.
DF 130 - Km 28 VC 401 - Paranoá-
DFTel: (61) 500-0905 ou 326-9422

Ginástica Terapêutica Chinesa

LIAN GONG

O médico chinês dr. Zhuang Yuen Ming, nascido em 1919, em Shanghai, foi o criador de uma sequência de exercícios terapêuticos que nominou de "Lian Gong" (pronuncia-se lian kung). Essa técnica foi escolhida pelo governo chinês como uma das técnicas a serem amplamente divulgadas para a população devido aos grandes benefícios resultantes de sua prática. No Brasil, o Lian Gong foi introduzido em 1987 pela professora de filosofia e artes corporais orientais Maria Lucia Lee. Em 1994 foi criada a Associação Brasileira de Lian Gong em 18 Terapias - Vida em Harmonia, filiada à Shanghai, com o objetivo de difundir e aperfeiçoar o seu ensino. O médico chinês visitou o Brasil em 1997 e, em entrevista à revista "Vida em Harmonia", ele relatou como criou o Lian Gong.

"Na década de 60, eu era médico-chefe de uma equipe de 20 médicos, que atendia pessoas com queixas de dores no corpo. Mas os doentes não eram somente pessoas idosas, que geralmente sofrem dessas dores pelo próprio desgaste e enfraquecimento do corpo, mas havia tam-

bém os que trabalhavam em escritórios, operários de fábricas e até robustos camponeses.

Comecei a aliar aos tratamentos tradicionais com a prática de exercícios adequados para tratar das dores e também para prevenir recaídas. Projetei os exercícios tomando como base as massagens e manobras de "Tuei-Ná" (ou "Tuiná") e o princípio do "Do-In" das artes corporais chinesas, adicionando a elas os conhecimentos da medicina ocidental.

Deste estudo nasceu o Liang Gong em 18 terapias, para prevenção e tratamento, sendo:

- 6 exercícios para dores no pescoço e ombros;
- 6 exercícios para dores nas costas e região lombar;
- 6 exercícios para dores nas glúteos e pernas.

Posteriormente foi criado mais 18 terapias:

- 6 exercícios para dores nas articulações dos membros superiores e inferiores;
- 6 exercícios para tenossinovites;
- 6 exercícios para distúrbios funcionais dos órgãos internos.

Agora, mais recentemente, elaborei também a terceira parte do Lian Gong, são 18 exercícios que tem o objetivo do fortalecimento do Chi "correto" para fortalecer coração e pulmão, tratando e prevenindo bronquite crônica asma e tosse."