



# Being Dao

Informativo dos praticantes de

命 Being Dao 道



Ano 1 - Número 2

Junho de 2003

*Editorial (Gustavo V. Luedemann)*

*Chi Kung ou QiGong (pronuncia -se Tchi Kon) é o nome dado pelos chineses ao conjunto de técnicas desenvolvidas na sua milenar cultura para equilibrar e adquirir o domínio sobre as energias que mantém nossa vida (Qi ou Chi).*

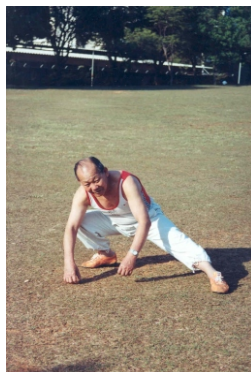
*Essas técnicas envolvem a conscientização do fluxo do Yin e Yang pela complexa rede de canais de energia que cobrem o nosso corpo, o controle e dinamização desse fluxo, através do movimento, da respiração e da atenção ou, ainda, de meditação.*

*O Tai Chi Chuan, quando exercitado de forma adequada e direcionado para a saúde, pode ser considerado, também, como uma forma de Chi Kung. A prática do Chi Kung proporciona uma saúde perfeita e longevidade aos seus praticantes, evita senilidade, além de despertar o poder de curar outras pessoas.*

## Palavras do Mestre Woo

*"A Praça da Harmonia Universal é o nosso templo, a nossa Igreja. O gramado verde é o tapete, o céu tão azul é o teto, o Sol, as estrelas e a Lua são as luzes. Quando estamos na Praça, a energia do Universo está entrando em nosso corpo, melhorando o corpo, a mente e o espírito".*

*"Os exercícios de Tai Chi Chuan e de Chi Kung devem ser feitos bem devagar conforme a idade, o sexo e a capacidade física e mental das pessoas, para que elas não passem mal e não ocorram acidentes".*



**Associação Cultural Brasil-China - ACBC**

**International Institute of Being Tao - IIBT**

**EQN 104/105, Asa Norte, Brasília DF**

**Diariamente das 6 às 7 horas e das 20:30 às 21:00 horas**

**Http://www14.brinkster.com/acbc - E\_mail: acbc\_iibt@hotmail.com**

*A Associação Cultural Brasil-China agrega um grupo de praticantes de Tai Chi Chuan e de Chi Gong, sob a direção do Mestre Moo Shong Woo. Esta publicação trimestral tem como objetivo divulgar conhecimento sobre Being Tao, a arte de viver conforme os ensinamentos filosóficos e científicos do Tao.*

## CONHECIMENTOS BÁSICOS SOBRE O CHIKUNG

(Do livro “Chikung. A iluminação do coração através do Wudang Chikung”, de Sun Jun Qing, Editora Madras)

### 1. ESCOLAS DE CHIKUNG

Diz-se que existem cerca de três mil métodos de chikung. Dito em poucas palavras, como o chi é a energia vital primária, há diversas maneiras de trabalhar com ela. Não é demais dizer que o prana do yoga, o que se chama aura nas correntes psicológicas e espíritas, a energia takion da Nova Era, etc, referem-se igualmente a essa energia vital primária. No chikung, o conjunto de tudo isso se chama chi.

Podemos classificar o chikung em duas categorias: chikung duro (o das artes marciais) e chikung leve (terapêutico). O chikung duro, como seu nome indica, trabalha com um chi duro, sólido. Como o chi é energia, é natural que se constitua de classes distintas. Existe chi de ondas grandes e intensas assim como de ondas finas e microscópicas. No caso do chikung duro, com o treinamento se acumula e se intensifica o chi sólido de ondas intensas. Com este tipo de chi melhoram-se técnicas como a habilidade de combate relativas às artes marciais. Além do mais, como o chi de ondas sólidas e intensas contém uma grande energia que se rompe instantaneamente, ele é utilizado em diversos malabarismos e atrações espetaculares.

Por outro lado, o chikung leve trabalha uma energia de ondas diminutas e delicadas. Não tem, por exemplo, poder destrutivo como o chikung duro, mas é capaz de penetrar lenta, porém profundamente, e alterar a qualidade das coisas. Esta energia serve principalmente para a conservação da saúde, para alcançar a longevidade ou para a evolução espiritual da pessoa. Penso que ficará mais facilmente compreensível considerar que o chikung duro é o que trabalha com uma energia instantânea, material, que se pode apreciar a olho nu, enquanto o chikung leve trabalha com uma energia microscópica, permanente e espiritual, que se assemelha à consciência e ao pensamento.

Segundo uma classificação por escolas, temos o chikung taoísta, o das artes marciais e o confucionista. Cada um deles corresponde a uma crença religiosa: taoísmo, budismo e confucionismo. A história do chikung guarda estreita relação com o desenvolvimento das religiões. Nos meios de comunicação, utiliza-se o chikung duro como um espetáculo. Porém, o objetivo original do treinamento de chikung era promover a saúde, elevar o conhecimento, aumentar o desenvolvimento espiritual. Por tudo isso, o chikung chegou a desenvolver-se também em estreita relação com a história das religiões.

O chikung taoísta está profundamente relacionado com o taoísmo e tem como objetivo alcançar uma saudável longevidade mediante o treinamento do corpo e do espírito, e transformar-se em uma pessoa sábia. Quem se propõe a chegar ao estado de sábio com ele, mediante o treinamento do corpo e do espírito, chega finalmente à iluminação e se torna uno com a natureza.

O chikung das artes marciais, escola desenvolvida com o budismo, tem como característica a valorização do aspecto espiritual. Da mesma forma que seu representante, o zazen, forma meditativa do budismo japonês, por meio da unificação do espírito, domina o interesse das pessoas de temperamento carnal e prático. Tem como objetivo adquirir a sabedoria mediante o treinamento do coração.

O chikung confucionista dá mais importância ao aspecto literário que ao religioso. Seu objetivo é cultivar uma espiritualidade rica por meio do treinamento e do modo de utilizar o coração.

*Quando se pratica chikung, mais importante que a preocupação com a exatidão dos movimentos ou com a técnica respiratória é liberar a passagem do chi entre o corpo e a natureza. Este é o procedimento através do qual colocamos nosso corpo em sintonia com a energia da natureza e, empregando esta energia da natureza, chegamos a desfrutar de uma boa saúde. Para o ser humano, que é uma das espécies de seres vivos nascidos da natureza, o manancial básico da atividade vital está exatamente na forma de vida mais elevada, o Tao, ao qual também podemos nos referir como céu ou universo. E o Tao, o céu, o universo, não existem como matéria senão na forma de chi. Portanto, o objetivo último do chikung é absorver e estender por todo o corpo, a qualquer momento e sem problemas, o chi do céu e da terra, além de dirigi-lo para fora do corpo e fazer com que ambos, juntamente com o chi do ser humano, circulem e se unifiquem. Desta maneira, a qualidade do chi existente no corpo vai, gradualmente, tornando-se semelhante à do chi do céu e da terra e o corpo fica em total harmonia com a natureza, torna-se uno com ela.*

## 2. TEORIA BÁSICA

*Continua no próximo número do Jornal*

“Seu sopro fragrante, em terras orientais espalhado,  
quijá aos doentes no Oeste devolva o olfato”.  
Pensamento de Ibn-El-Farid, traduzido por Robert K. Walker

## **TAO TE KING de Lao Tzu (século 6 AC)**

Texto básico do taoísmo filosófico e também do taoísmo religioso, o Tao Te King está no fundamento das Artes Marciais da linhagem taoísta. Antes de usar força física, utilizamos a força da mente. O interior, a intenção e compreensão são muito mais importantes do que demonstração de força bruta e habilidade física. O trecho abaixo tirado do Tao Te King nos ensina a verdadeira postura de um praticante de Tai Chi Chuan e Chikung.

### **O CAMINHO DO CÉU (capítulo 9)**

É melhor não encher totalmente um vaso  
do que tentar carregá-lo se estiver cheio.

Quando afiamos demasiadamente uma faca, seu gume não se conservará.

Quando o ouro e o jade encham um salão,  
seus donos não poderão manter a segurança.

Quando a riqueza e as honrarias conduzem à arrogância,  
decerto o mal virá logo a seguir.

Quando fizermos o nosso trabalho e o nosso nome começar a celebrar-se,  
a sabedoria consiste em recolhermo-nos à obscuridade,  
assim que a tarefa terminar.

Este é o caminho do Céu!

## **NOÇÕES BÁSICAS DO DAOYIN CHIKUNG**

*Do livro "Chikung. A iluminação do coração através do Wudang Chikung", de Sun Jun Qing. Editora Madras.*

*O Daoyin Chikung, vertente principal do Chikung da Escola Wudang, é um método para desenvolver um corpo sã que melhora o equilíbrio geral da pessoa e faz com que o chi interno positivo, neichi, circule, conduzindo-o por meio de movimentos conscientes. Com a concentração da mente, controla-se e dirige-se a circulação do neichi (chi interno, positivo).*

*Este método, combinando a tomada de consciência de uma parte do corpo, como as mãos, por exemplo, com a respiração, faz circular o neichi seguindo o fluxo dos meridianos. Com a contínua circulação do neichi, o sangue e chi dos meridianos torna-se mais consistente e circula com mais energia. Com tudo isto, fortalece-se a vitalidade e se alcança o objetivo de uma sã longevidade.*

### **Método de Chikung pela respiração**

*O ponto-chave do chikung está na habilidade para controlar a consciência. Na prática do chikung, o movimento, a respiração, o modo de fazê-lo são muito importantes, mas a forma de concentrar a consciência é que é mais importante. Pode-se dizer, inclusive, que se não se consegue controlar a consciência ou concentrar a mente, não é chikung. O mero movimento do corpo não é chikung, é apenas exercício físico, como a ginástica ou os esportes. Prestar atenção apenas na respiração ou realizar apenas os movimentos junto com a respiração ainda não é o verdadeiro chikung, mas apenas um método de respiração que constitui, quando muito, a sua primeira etapa.*

*Ao praticar o chikung, tem-se de controlar o fluxo do neichi (chi interno, positivo), energia que circula dentro do corpo, por meio da concentração da mente e da consciência. Isto é daoyin, ou seja, dirigir o chi, nisto reside o verdadeiro chikung.*

### **Chikung por meio da respiração com todo o corpo**

*Este método de chikung, em comparação com o que apresentamos acima, é um método daoyin de um nível superior, e com o seu aprendizado pode-se controlar o neichi com mais facilidade. Não se trata apenas de concentrar-se no dantien, ponto de acumulação e energia Chi dois dedos abaixo do umbigo, mas também de fazer com que o neichi (chi positivo) dê voltas no corpo e circule pelos meridianos. Além do mais, não é apenas questão de fazer daoyin, de conduzir o neichi por dentro do corpo, mas também de absorver o chi do exterior para dentro do corpo e de expulsá-lo do seu interior. Conduz-se o chi de dentro para fora e de fora para dentro, em um movimento contínuo, como o das ondas do mar que se aproximam da praia, uma de cada vez.*

*Com este método de daoyin, o chi prejudicial à saúde e a doença são expulsos de uma maneira natural e não permanecem dentro do corpo. Melhorando-se a circulação, aumenta-se a quantidade de chi interno e chega-se, inclusive, a fazer circular um chi ilimitado e inesgotável.*

*Esta seqüência começa com o daoyin da cabeça e termina com o dos pés, e tem extraordinários efeitos sobre a saúde porque coloca em movimento, uma depois da outra, todas as partes do corpo.*

*Ao realizar estes exercícios, não é preciso preocupar-se muito com o movimento porque, à medida que se progride, inclusive sem nenhum movimento, pode-se chegar a controlar o fluxo do chi. Estas seqüências foram planejadas para o daoyin, quer dizer, estes movimentos foram idealizados para que ficasse mais fácil tomar consciência do fluxo do chi.*

### **Métodos de saúde golpeando e friccionando o corpo**

*Com estes exercícios, que devem ser realizados ao longo da passagem dos meridianos por todo o corpo, elimina-se o cansaço, restabelece-se o equilíbrio e conserva-se a saúde.*

*Este método também é conhecido como Auto-Massagem Chi. O Chi Kung para recuperar a vista pode ser mencionado aqui, representando uma forma de auto-massagem.*

### **Método de respiração natural**

*Este método de respiração não tem limite de tempo ou de espaço, pode ser realizado em qualquer lugar e a qualquer hora. Quando se pratica este método de respiração, deve-se, primeiro, relaxar todas as partes do corpo e colocar-se em estado de relaxamento. A respiração também deve ser mantida em um ritmo totalmente natural.*

*Quando se chega a tal estado, o neichi circula por dentro do corpo com naturalidade; e progredindo-se no relaxamento mediante os exercícios, o neichi flui por dentro de todo o corpo. Além do mais, o chi de fora do corpo também entra de maneira natural, flui por todos os meridianos e pode chegar a todo o corpo.*

*De acordo com este método, pode-se regular o equilíbrio do corpo, curar as doenças e viver com saúde.*

## **OS DIVERSOS NÍVEIS DE PRATICAR CHIKUNG (S. Elsner)**

*De acordo com a intenção do praticante, existem diversos níveis de prática de Chikung. O primeiro nível básico é o de fazer chikung como um modo de ginástica, praticando Chikung na esperança de alcançar uma saúde mais fortalecida e um bem-estar físico harmonioso. O conteúdo principal deste nível é buscar regular a respiração, a mente e o corpo por meio de chikung com movimento do corpo, fazendo uma respiração tranqüila, calma e profunda. Acalma-se a mente e faz-se circular o chi por todo o corpo. Pessoas com doenças crônicas, se praticarem continuamente, aos poucos encontrarão melhora.*

*Num segundo nível chega-se a controlar o chi adquirido e inicia-se um chikung sem movimento externo, e normalmente é praticado sentado numa cadeira. Concentrando-se no neichi controla-se a sua circulação. Chegando a reconhecer e sentir a energia do dantien, o corpo passa a gozar de boa saúde e não se fica doente.*

*O terceiro nível é de um mestre comum de chikung que se aperfeiçoou na prática do chikung sem movimento externo. O objetivo é recuperar o chi, cuja corrente se torna mais intensa. A circulação do chi por meio da consciência se torna possível, ao mesmo tempo que a pessoa adquire a capacidade de curar outros mediante a circulação dirigida do chi.*

*Quem se propõe a desenvolver as faculdades latentes precisa penetrar no próximo nível da prática de chikung. Significa despertar a condição divina que possuímos e a sabedoria. O método aplicado aqui continua ser o jingkung, o chikung interno, sem movimento (o chikung com movimento é chamado de dongkung). A energia antes concentrada no dantien sobe gradativamente à região do umbigo. Despertando a sabedoria chega-se a conhecer diversas coisas de uma forma natural. É neste nível que se alcança o chamado poder sobrenatural.*

*Os que querem descobrir a verdade absoluta situam-se além deste nível. É treinamento de jingkung. Quase tudo se reduz a um adestramento do espírito. Busca-se a energia vital originária. Num último nível deste processo, a pessoa se transforma num sábio. Quando chega a este ponto, para poder controlar todos os desejos, o praticante se retira deste mundo e muitos se isolam nas montanhas e praticam treinamento espiritual.*



## Taiwan e a OMS

*(Objetivo do “Being Tao” é melhorar a saúde física, emocional e espiritual de todos. A Organização Mundial de Saúde é o organismo internacional que cuida da saúde no mundo. O artigo abaixo é uma contribuição do Escritório Econômico e Cultural de Taipei. Nota doditor)*

Saúde mundial é uma questão de supra importância. Tanto para proteger a saúde e bem-estar de seus 23 milhões de cidadãos como para contribuir ainda mais para o esforço de saúde global multilateral são razões pelas quais Taiwan busca permissão para participar como observador na Organização Mundial de Saúde (OMS).

Este ano, infelizmente, Taiwan fracassou mais uma vez em sua solicitação para obter status de observador na Assembléia Mundial de Saúde (AMS) em Genebra em meio a forte oposição da China.

Lamentamos que a AMS tenha novamente ignorado os direitos básicos e interesses de 23 milhões de pessoas de Taiwan ao excluir o país do sistema de saúde internacional por razões políticas.

Não existe fronteira quanto à contaminação de epidemias. A exclusão de Taiwan cria um buraco na rede de saúde. O surto da síndrome respiratória aguda grave (SARS) na Ásia por exemplo, mostrou a necessidade de Taiwan ser protegido e sua não participação na OMS prejudica todo o sistema de combate à doença, como as seguintes informações indicam:

\* Taiwan é o maior centro transportador ligando o Nordeste e Sudeste da Ásia. Em 2002, Taiwan registrou saída de 7,85 milhões de viajantes e entrada de 2,19 milhões de visitantes. Ao final de 2002, 303.684 trabalhadores migrantes da Tailândia, Indonésia, Filipinas, Malásia e Vietnã moravam e trabalhavam em Taiwan. Essa combinação de fatores coloca Taiwan na cruzada de qualquer surto de doença infecciosa na região.

\* Taiwan é um intenso centro comercial internacional com US\$ 243 bilhões em comércio exterior em 2002. Como resultado, há inúmeras formas para doenças entrarem e deixarem Taiwan. Por exemplo, riscos de saúde relacionados ao comércio global do fluxo de animais e produtos animais (US\$2 bilhões), produtos vegetais (US\$2,3 bilhões), gordura animal/vegetal (US\$160 milhões) e comida preparada (US\$2,5 bilhões) entrando e saindo de Taiwan colocariam em perigo a própria ilha e seus parceiros comerciais.

\* Dado o crescente vínculo econômico e de pessoal entre Taiwan e a China, Taiwan está na linha de frente de qualquer epidemia através da fronteira originária da China ou seus vizinhos. Em fevereiro de 2003, a gripe *pássaro*, oficialmente conhecida como A(H5N1) influenza, reapareceu em Hong Kong e no continente da China, expondo o perigo que a exclusão de Taiwan na OMS cria. A OMS rapidamente ofereceu seu apoio às autoridades de Hong Kong e China por meio da rede Global de Vigilância à Influenza, ainda, se tal surto originasse em ou se alastrasse para Taiwan, a OMS seria incapaz de rebater.

Em 1997, o governo de Taiwan começou a trabalhar por essa permissão. Taiwan deve ser autorizada a participar da OMS porque suas autoridades de saúde são as únicas em posse de informações e dados que permitam à OMS e ao mundo estarem informados de e responderem efetivamente a um surto de qualquer epidemia na ilha que possa ameaçar a saúde global. É inadmissível que a OMS e seus membros se arrisquem a não estarem informados de um surto de doença letal em Taiwan.

A OMS ganhou respeito internacional e apoio devido a sua missão de proteger a saúde de todos os povos no mundo. Não é convincente que a Organização não esteja envolvida com a

fluência de informação, tecnologia e suprimentos médicos necessários para lidar com quaisquer questões sérias de saúde ocorrendo entre os 23 milhões de cidadãos de Taiwan uma população maior do que aqueles setenta e cinco por cento dos Estados-Membros.

### **Experiência de Taiwan, realizações e recursos**

A cada ano, mais de um milhão de crianças morrem desnecessariamente no mundo. Um quarto das crianças no mundo não possui imunização básica contra pólio, difteria, tosse *whooping*, tétano, sarampo e tuberculose, muito menos vacinas mais novas contra hepatite B, influenza hemofílica B (iHB) e febre amarela. Por exemplo, as devastações da Aids, malária e tuberculose têm encurtado a expectativa de vida de muitos povos na África. Taiwan tem experiências especiais, recursos e realizações que pode compartilhar com o mundo.

### **Vontade de Taiwan de responder às necessidades de saúde dos outros**

Apesar de ser excluído da OMS, Taiwan tem de fato buscado compartilhar seus recursos com pessoas necessitadas pelo mundo:

\* De 1995 a 2002, Taiwan doou à comunidade internacional mais de US\$120 milhões em alívio médico e/ou humanitário a 78 países abarcando cinco continentes.



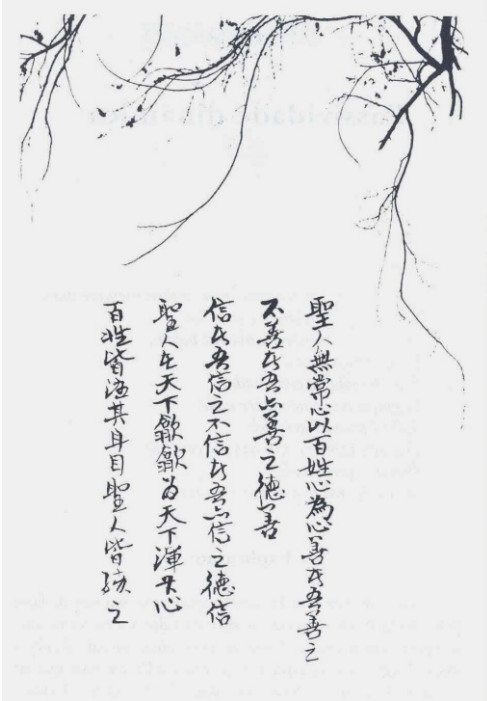
\* Em resposta ao ataque terrorista de onze de setembro em Nova York em 2001 e a resultante campanha antiterrorista mundial, Taiwan também contribuiu de forma significativa. Ambas a Fundação de Caridade Tzu Chi de Taiwan e a Cruz Vermelha de Taiwan, por exemplo, prontamente assistiram as vítimas e suas famílias. Com doações além mar e contribuição do governo, Taiwan forneceu mais de US\$20 milhões para o esforço de alívio humanitário do Afeganistão incluindo produtos médicos, caminhões de frete, cobertores de lã e outros suprimentos.

\* Quatro times médicos de Taiwan estão atualmente localizados em Burkina Faso, Malawi, Chad, e na República de São Tomé e Príncipe, onde assistem os respectivos governos locais. Nos últimos dois anos, Taiwan também realizou fóruns internacionais, workshops, e seminários de treinamentos de saúde pública assistidos por profissionais de saúde de 27 países.

\* Taiwan também trabalha cooperativamente com vários programas de prevenção de doenças. Por exemplo, Taiwan está envolvido no programa de prevenção à Aids Care da França no Chad, doa vacinas de febre amarela para Senegal e distribuiu preservativos e remédios para Burkina Faso e Swazilândia para promover campanhas anti-aids. Taiwan também financia um programa de erradicação do pólio por meio do Rotary Internacional e está envolvido na erradicação da malária e programas de aprimoramento de hospitais em São Tomé e Príncipe.

\* Taiwan tem contribuído com milhares de cadeiras de rodas para hospitais e organizações de caridade na África e América Latina. Recentemente, Taiwan também doou US\$1 milhão para o Fundo Global de Luta Contra a Aids, Tuberculose e Malária.

Apesar dos esforços e boa-vontade de Taiwan, sua habilidade em compartilhar construtivamente seus recursos está obstruída por sua exclusão da OMS. A comunidade internacional deve reconhecer Taiwan como um membro valioso e aceitar seu pedido de inserção na OMS, até porque SARS e doenças em geral não conhecem fronteiras nem barreiras políticas.



**TAO TE KING**  
**de Lao Tzu (século 6 AC)**

Quando o homem realiza a si mesmo, todas as coisas fora dele são realizadas. Quem em primeiro lugar busca o reino de Deus e sua harmonia, verá que todas as outras coisas serão dadas de acréscimo. O alicerce do fazer bem está em ser bom. Ser bom é estar em harmonia com o Infinito, com a alma do Universo, é viver de acordo com essa consciência.

**A vida no coração do mundo (capítulo 49)**

O sábio não tem coração estreito;  
Inclui no seu coração os corações dos outros.  
Ele é bom com os bons  
E bom também com os não-bons,  
Porque sua íntima atitude  
Só lhe permite ser bom.  
Ele é honesto com os honestos  
E honesto também com os desonestos,  
Porque seu íntimo ser só lhe permite  
Ser honesto com todos.  
Ele vive retirado,  
Mas a sua vida está aberta de par em par  
A todos os homens.  
Os olhos e os ouvidos dos homens  
Se voltam para ele, estupefatos -  
Ele vê seus filhos em todos.



# Experiência de um praticante de Being Tao (Hertz Negrelli)

Teoria é importante. Mas o que vale de verdade é a prática diária do Chikung e Tai Chi Chuan. Para ilustrar isto, segue um depoimento emocionante de alguém que recuperou a saúde de modo espetacular só pela prática do Being Tao:

Quantas pessoas eu vi passar pela EQN104/105, hoje batizada de Praça da Harmonia Universal! Ficava por vezes assombrado com a recuperação das pessoas mais idosas e com problemas de saúde. Nunca poderia imaginar que estaria aqui, fazendo meu depoimento, em gratidão ao Mestre Woo.

Em 1979, recém chegado a Brasília deparei-me com a pessoa cativante e sempre alegre do nosso querido Mestre WOO. Era noite, eu caminhava sem destino pelas quadras e fiquei observando o chinês. Comecei a rir por não entender, e ao mesmo tempo na hora do Tai Chi Chuan fiquei maravilhado com aquele balé. Na outra noite novamente o mesmo chinês lá estava. Fiquei prestando atenção em seus movimentos e fui vendo que não era um simples balé. Aproximei-me mais e ele dizia que a prática de Tai Chi Chuan era como a luta de um toureiro com um touro.. Quando menos esperava, ele me perguntava se eu era um lutador. Me pediu que eu desse um soco no seu peito. Pensei comigo: “o chinês endoidou de vez, vou-me embora”. Ele insistiu. Olhei para ele pensei: “coitadinho, já derrubei caras bem maiores. Fiz só uma ameaça, mas ele pediu que eu batesse bem no peito. Mirei e mandei um soco no chinês. Mas onde estava ele? Havia se desviado e entrou de costas com o cotovelo em minha barriga, passando ou pulando por cima de mim, girou meu braço direito. Arqueei para frente só em uma perna, ele chutou a minha outra perna e virou meus dois braços para cima com seu joelho em minhas costas e perguntou: “E agora”? Respondi que agora ele me matava. Resolvi aprender tudo com ele e pratiquei até conseguir me considerar um bom discípulo.

Em 1998, após ter parado de praticar Tai Chi Chuan, tive um infarto do miocárdio, com conseqüências nas válvulas e uma necrose inferior no coração. Voltei para casa feliz, tomando 5 tipos de remédios controlados. Não ficava em pé nem por 2 minutos. Sentia TUDO RODAR, DORES, REPUXOS, TREMEDEIRA NAS PERNAS E NOS BRAÇOS. Foi quando me lembrei do Woo e do seu Tai Chi. Comecei então a fazer os exercícios na sala do apartamento. bem devagar, como o mestre diz ainda. Continuei com o Chi Kung pela manhã, à tarde descansava, andava embaixo no bloco e aos poucos consegui pedalar uma velha bicicleta, voltar à 104 Norte e recomeçar o Tai Chi. Em 2 meses e meio parei com os remédios, utilizando apenas dois, para o assombro dos médicos.

Hoje estou aqui com 56 anos, cuidando de meu filho Mateus, de 9 anos, e fazendo meu Tai-Chi ou o nosso Tai-chi de todos os dias.

## ***Yang e Yin, os opostos que se completam***

(Do livro “Das heilende Tao (Tao de cura), de Achim Echert, Editora Bauer (Alemanha)

*Mesmo que os conceitos “Yin” e “Yang” hoje em dia já façam parte do vocabulário comum, estão sendo freqüentemente utilizados de forma incorreta. Uma das causas principais está no fato, que conhecemos Yin e Yang tanto da cultura chinesa como da cultura japonesa, mas estas duas culturas os interpretam de forma diferente e têm definições divergentes dos dois conceitos. Muitas vezes são as mesmas pessoas que seguem uma dieta macrobiótica ou recebem um tratamento de Shiatsu, que se interessam por Feng Shui e que por algum motivo de saúde vão ao médico ou prático de cura, que os tratam com ervas medicinais chinesas ou acupuntura. Shiatsu e macrobiótica são oriundos da cultura japonesa, Feng Shui e a acupuntura utilizada aqui vêm da cultura chinesa.*

*A visão oriental de Yin e Yang percebe tanto na realidade material como na realidade espiritual a ação de duas forças opostas mas no mesmo tempo interdependentes; é o Yang e o Yin. Este modo dualista de pensar não nos parece estranho. As raízes da cultura ocidental - seja na ciência e filosofia grega ou na religião judaica e cristã - se fundamentam num dualismo básico. Encontramos isto também nos conceitos de matéria e de energia na Física, nos conceitos de Bem e Mal e Céu e Inferno, no cristianismo e Islamismo, do mesmo modo como o encontramos nos sistemas binários de nosso computadores. Este parentesco mental básico deve ser a razão, porque o Ocidente em geral busca muito mais cultura no Japão e na China do que por exemplo dos índios da América do Sul ou dos dogons da África Central.*

*Mesmo assim é importante entender, que o conceito oriental de Yin e Yang difere do princípio ocidental de dualidade. Yin e Yang são opostos, que juntos formam uma unidade, são interdependentes, porque existem somente no conjunto com seu pólo oposto. O símbolo conhecido de Yin e Yang representa a Lei universal da modificação eterna. Isto significa que um se transforma no seu oposto, quando atingir seu auge. O ponto branco no campo preto e o ponto preto no campo branco significam, que a essência de um no seu núcleo contem a essência do outro. Isto significa conseqüentemente, que nada é simplesmente Yin ou Yang, preto ou branco, feminino ou masculino, passivo ou ativo, magnético ou elétrico, escuro ou claro, mal ou bem. Diz que mulheres possuem também qualidades masculinas e homens qualidades femininas; que uma ação má também tem algo de bom e uma ação boa pelo efeito se pode transformar no seu oposto.*

*Yin e Yang não são conceitos absolutos e são utilizados sempre em relação recíproca. Já a cultura ocidental inclina mais a um pensar em conceitos absolutos. Nossa educação nos ensina fazer uma clara distinção entre bom e mal. O herói sempre é simpático, o bandido barbudo e antipático.*

*O símbolo do Yin e Yang descreve uma visão diferente da realidade: nem Yin nem Yang pode ser classificado como mal ou bem, ele simboliza o modo em que as coisa se modificam. É uma descrição, não um julgamento. Diz que opostos se atraem, que eles se condicionam mutuamente e que cada objeto e cada ação finalmente se transforma em seu oposto.*



# CHIKUNG (Harley)

O CHIKUNG, derivado da Alquimia Taoísta, foi introduzido em diversas artes marciais e na medicina oriental como prática curativa e também preventiva.

A palavra CHI se traduz como sopro, ar ou energia. O termo sopro tem o sentido de *sopro* de ar e *sopro vital*.

A palavra KUNG significa *treinamento* ou *exercício*. Com união das duas palavras pode-se traduzir CHIKUNG como exercício respiratório e *energético*, um exercício respiratório que estimula a estrutura energética. Os exercícios desenvolvem os centros, os canais e o campo energético.

O CHIKUNG vem se desenvolvendo e sendo praticado por mais de cinco mil anos e sua origem está registrado no NEI-CHING (O tratado Interior), o primeiro texto de medicina chinesa.

É fundamental à compreensão que na prática do TAI CHI CHUAN, os elementos respiração, movimento e consciência, sejam uma única realidade, devem estar em harmonia e qualquer desconexão quebra o elo psico-físico-energético. Razão pela qual o CHIKUNG é um forte aliado amplamente empregado em inúmeras práticas corporais e nas escolas de Artes Marciais de *Estilo Interno*.

Existem tipos e objetivos diferentes de CHIKUNG, um deles é o *CHIKUNG para Arte Marcial com Finalidade Terapêutica*.

Apresenta efeitos terapêuticos. É uma técnica que jamais ultrapassa o conceito de equilíbrio, utilizada para harmonizar e atenuar o sentimento de brutalidade na arte marcial. Numa visão mais holística não pode ser vista como um setor isolado da vida cotidiana e também da terapia de manutenção do corpo.

O TAI CHI CHUAN desenvolve os canais energéticos, os centros energéticos, e o campo energético do homem, através da concentração, respiração e do movimento. CHIKUNG é o termo para tais exercícios energéticos e respiratórios. Através dos níveis de atuação, que são resumidamente o TU-NA CHI-KUNG (expirar e inspirar) exercícios respiratórios, e o TAO-IN CHI-KUNG (canalizar e induzir), visa a manutenção, purificação e desbloqueio das energias dos canais de CHI. Existem três métodos: condução mental, auto massagem e leves pancadas através do corpo. Todos são usados nas práticas de apoio do TAI CHI CHUAN. Assim temos que prestar atenção também nos *métodos de manipulação*, através da seqüência de movimentos e através das posturas estáticas. Pontos como postura do tronco (linear, alinhada com o eixo), posicionamento dos pés (paralelos, joelhos flexionados), respiração profunda, mentalização determinada para estimular, liberar e fortalecer as energias provenientes do Tientien (ponto de acumulação de energia dois dedos abaixo do umbigo, significando “mar de energia”) e musculatura relaxada são de extrema importância.

## Histórias do TAO

A história, que passamos a narrar, aconteceu na China antiga há séculos atrás, onde vivia um conhecido mestre taoísta, que era admirado e respeitado por todos os habitantes da aldeia.

Um dia, como forma de reconhecimento de sua grande sabedoria, a população resolveu presenteá-lo com um cavalo. O animal era o mais belo e cobiçado da região pois, além do porte altivo era muito forte, fogoso e ágil. Ao saberem do acontecimento, os discípulos foram parabenizá-lo por receber tão cobiçado presente e afirmaram: “Mestre, foi muito bom o senhor ter recebido este belo e valioso animal”. O Mestre, muito tranqüilamente respondeu: “Pode ser bom ou pode ser mau”. Os discípulos indagaram admirados: “Mas Mestre, como alguém, recebendo um presente tão valioso e desejado, pode achar mau”?

E o Mestre, mais uma vez respondeu: “É, mas pode ser mau”. Os discípulos saíram confusos. Ninguém compreendeu o Mestre. Passado algum tempo, o filho do Mestre, que gostava de cavalgar pelas montanhas, sofreu uma queda violenta e acabou fraturando uma perna. Os discípulos compreenderam as palavras do Mestre e dirigindo-se a ele exclamaram: “Mestre, agora entendemos que pode ser mau, pois seu filho acabou sofrendo um acidente com o cavalo”. O Mestre simplesmente respondeu: “Mas, pode ser bom”. Os discípulos perplexos refutaram: “Como pode ser bom o acidente”? Durante a fase do restabelecimento do filho do Mestre, uma aldeia vizinha declarou guerra aos habitantes da região. Todos os jovens aptos foram convocados para a guerra, menos o filho do Mestre, que havia quebrado a perna.

Os discípulos então comentaram entre si: “É..., Pode ser bom”!

---

### Os dez pontos essenciais do Tai Chi Chuan, segund Yang Cheng Fu

1- *A energia do alto da cabeça deve ser leve e sensível*

*Isto é o conceito de manter a cabeça como se estivesse suspensa pelo alto, pois sem essa energia leve e sensitiva no topo da cabeça o espírito não pode elevar-se. Não se deve usar força, para não tornar o pescoço rígido, impedindo o fluxo da circulação e a passagem do Chi.*

*“Nunca usar a força. Se usar a força para alcançar o topo da cabeça o pescoço se torna tenso e teimoso e o fluxo e circulação do Chi e do sangue será afetado de forma adversa”. (Yang Cheng Fu)*

*(Continua no próximo número, em setembro de 2003)*

---

Editores responsáveis: Siegfried Elsner e  
Teresinha F. Pereira

Editoração Eletrônica: Siegfried Elsner e  
Frederico de Faria Elsner

Impressão: PEGASUS Arte Final Editora Limitada

**Patrocínio: Escritório Econômico  
e Cultural de Taipei**



**Léia no próximo número:  
(Setembro/2003)**

- Teoria básica do Chikung  
- Mais explicação dos pontos  
essenciais de Tai Chi Chuan

---

Quer receber os novos números do Jornal Being Dao em casa? Mandê seu nome e endereço para o e-mail da ACBC (veja na primeira página)