



Being Dao

Informativo dos praticantes de

命 Being Dao 道



Ano 1 - Número 3

Setembro de 2003

Palavras do Mestre Woo

Praticar Chikung é como a arte de cozinhar. Cada panela tem seu tempo de preparar uma comida. Assim é o Chikung. Cada pessoa precisa saber quanto tempo pode praticar um determinado exercício de Chikung.



Se exagerar, poderá prejudicar a própria saúde. O que é bom para uma pessoa, pode não ser para outro praticante. Depende de sua saúde, habilidade para exercícios físicos, estado emocional. Auto-observação é a palavra-chave.

Editorial:

A medicina moderna nos proporciona um modo fácil e rápido para “resolver” nossos problemas de saúde. Há remédios que prometem solucionar tudo de forma cômoda. Basta ir até uma farmácia e adquirir uma pastilha, um xarope, e tudo bem.

Mas felizmente há sempre mais pessoas que despertam e percebem que a solução verdadeira não é assim. A tradicional medicina chinesa é uma forma consciente e eficaz de cuidarmos da saúde de forma natural, estimulando o nosso corpo para reagir à doenças e produzir o próprio “remédio”. Sim, isto leva tempo e exige esforço e determinação de nossa parte. Exercícios como o Chikung e o Tai Chi Chuan nos ajudam de forma harmoniosa a regular o fluxo interno do Chi, eliminando muitas causas de doenças. É uma prática agradável e prazerosa que traz benefícios incontáveis para a saúde física, mental e equilibra nossa vida espiritual.

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://www.beingtao.org>

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.

Os três elementos fundamentais do Qigong (Dr. Aristein Woo)

Existem três elementos indispensáveis na prática correta de qigong: o Corpo, a Mente e a Respiração. **Corpo:** O que é chamado aqui de "Corpo" diz respeito à postura assumida durante o exercício ou aos movimentos executados. Cada postura e cada movimento tem um propósito próprio, e promove ações específicas sobre a circulação de Qi. **Mente:** A "Mente" ou "Coração" refere-se ao estado mental, à concentração, à tranquilidade, ao direcionamento do Qi pela vontade. **Respiração:** A "Respiração", no contexto do qigong é mais do que inspirar e expirar. No qigong, a respiração é tranqüila, lenta, natural e dirigida pela "Mente". Como é algo que surge da vontade da "Mente" e se manifesta no "Corpo", a "Respiração" é o elo entre corpo e espírito. Sem respiração não há vida. O cultivo da respiração acompanha o cultivo do espírito. Integrando os três elementos: Relaxe o corpo e tranquilize a mente, respire natural e suavemente. Atingindo o estágio de corpo relaxado - mente tranqüila - respiração suave - naturalidade, inicie o seu qigong. Os movimentos, principalmente aqueles com as mãos, têm a função de "conduzir" o seu foco de concentração, dirigindo, assim, o Qi. As posturas mantidas também proporcionam a intensificação da concentração em determinado foco. Siga sempre as instruções do seu mestre ou instrutor para evitar efeitos indesejáveis.

Being Dao e Gungfu (em japones: Koufu) **Padre Mira SJ, Universidade Católica Sophia em Tokyo**

O encontro com Dr. Woo

Meu primeiro contato com dr. Woo deu-se através da recém falecida profa. Francisca Mendes Carneiro. Ela foi sem dúvida alguma uma das fundadoras da ACBC. Que Deus lhe dê o eterno repouso e a recompense por todo o bem que ela fez pela ACBC.

Foi com ela que comecei os primeiros contatos com a Embaixada da Republica Popular da China, que nos forneceu muitos materiais escritos bem como filmes que tivemos a oportunidade de apresentar no Centro Integrado de Cultura da cidade de Florianopolis. Assim começava a ACBC naquela cidade.

O encontro com Dr. Woo marcou na minha vida o início de uma nova visão de arte marcial.

Em primeiro lugar foi muito gratificante perceber que ele não cobrava nada para ensinar. Pessoalmente eu já vinha de uma experiência bastante desagradável neste sentido. Em segundo lugar percebi que filosoficamente falando Dr. Woo correspondia ao que estava procurando dentro das artes marciais. Na pessoa dele encontrei a síntese da visão japonesa e chinesa das artes marciais. Já havia lido clássicos do Zen-Budismo, Daoísmo, Go Rin no Sho, Hagakure, Tengu Geijutsu Ron, Dao De Qing, Yi Qing etc... para citar apenas alguns. E não vinha apenas lendo estes livros mas tentava integrá-los na minha vida.

Jamais entendi as artes marciais apenas como arte de auto-defesa física, e sim como arte de desenvolvimento pessoal integral. Dr. Woo confirmou a minha busca pessoal. Contudo não quero dizer que a auto-defesa física não seja um aspecto importante destas artes. Convém não esquecer que nós "somos corpo" e não "temos um corpo" como se ele fosse um instrumento descartável que pudessemos abandoná-lo sem que isto compromettesse a nossa essência como seres humanos e portanto criaturas.

Também segundo a visão da Bíblia, nós "somos templos de Deus". Pena que muitas vezes ao longa da história as Igrejas Cristãs não acreditaram nesta verdade, justificando a escravização dos africanos e a dominação da mulher. Quantas mulheres não foram queimadas na Inquisição em "nome de Deus"?

Por nosso corpo ser "templo", temos o dever de proteger, alimentar e desenvolver nossa corporeidade. Todo e qualquer ataque ao nosso corpo seja ele físico, moral e psíquico é um ataque à totalidade de nosso ser.

Atualmente ha muitas pessoas que querem praticar as artes marciais apenas para "relaxar" (relaxar é bom para dormir) ou para "transcender" (querer transcender fugindo da realidade é alienação!). A visão do Dr. Woo me ajudou a aprofundar e a enxergar todo este mundo das artes marciais com outros olhos. É como diz Teilhard de Chardin: "ver ou perecer". Juntamente com todo o processo evolutivo do cosmos, a nossa vida consiste em tentar criar "olhos" cada vez mais e mais perfeitos para que possamos "ver" a realidade pessoal, social e espiritual como ela é em si mesma.

Por meio dele, aprendi que Gung Fu não é sinônimo de arte marcial. Querer reduzir Gung Fu a arte marcial é um grande equívoco. Em primeiro lugar Gung Fu em chimes, simplesmente significa "habilidade" superficialmente falando- e arte marcial em chinês chama-se "wu shu".

Futuramente gostaria de escrever um pouco sobre o conceito de Gung Fu, que encerra dentro si todo um mundo que nao limita ao conceito de arte marcial nem tampouco ao de "habilidade".

Teoria básica do Chikung (Siegfried Elsner)

(Do livro *Chikung, A Iluminação do Coração*, de Sun Jun Qing. Editora Madras.
Continuação do artigo no número 2 do *Jornal Being Dao*)

Quando falamos de Chi, não podemos deixar de falar na importância do sangue na filosofia e medicina chinesa. O Chi e o sangue são os elementos que mais influem em nossa vida. Do ponto de vista do corpo, a vida do ser humano se sustenta graças à cabeça, ao peito e ao abdome.

O pensamento, o cérebro e a consciência se localizam na cabeça, assim como os órgãos que estabelecem o contato com o mundo exterior.

Os pulmões que são responsáveis pela respiração, e o coração, que faz a circulação funcionar, estão no peito. O abdomen abriga o estômago, fígado e os rins, que respondem pela alimentação do corpo humano. Além disso tudo, o metabolismo é importante por assimilar o que o corpo necessita e expelir o supérfluo. A corrente do chi e do sangue constitui o elemento básico do metabolismo e está diretamente relacionada com a vida. Sem este fluxo do chi e do sangue, o metabolismo também ficaria sem funcionar e assim terminaria a dinâmica vital.

Desde que nascemos, o nosso corpo continua sem cessar recebendo diversas influências ao longo da vida. Estas influências, que vêm da alimentação, dos sentimentos, do sono etc., são diferentes para cada pessoa, resultando em pessoas saudáveis, outras fracas, doentes. É que somos organismos criados na natureza e existimos como seres vivos entre toda a criação. Precisamos respeitar a natureza e suas leis. Não respeitando esta lei e ordem, a corrente do chi e do sangue ficará perturbada e o metabolismo deixará de ser realizado da forma normal, o equilíbrio do corpo ficará alterado e a pessoa ficará doente.

Portanto, se os hábitos diários como a alimentação, a manifestação dos sentimentos, o repouso, o exercício etc., não se ajustam às leis da natureza, é normal que sobrevenha a doença e que se envelheça rapidamente.

Os sentimentos são de máxima importância e repercutem diretamente sobre os órgãos internos de nosso corpo. Alegria, irritação, sofrimento, melancolia, tristeza, medo e susto afetam os rins, fígado, baço, coração, pulmões e assim em diante. Cuidando de nossos sentimentos, cuidamos da nossa saúde. Existem diversos métodos de chikung para uma vida de sentimentos harmoniosos. Gostaria aqui citar o método de transformar o stress em vitalidade do mestre chinês da Tailândia, Mantak Chia, que criou um sistema de sons de cura, baseado em ensinamentos antigos recebidos dos seus mestres. (*“Metodos Taoistas para Transformar Stress em Vitalidade”*, Mantak Chia, Editora Cultrix)

Para manter o fluxo do chi e do sangue saudável e o metabolismo em perfeito funcionamento, é necessário saber cuidar das emoções e dos sentimentos. Tristeza e aflição prejudicam o pulmão e o intestino grosso. O medo ataca os rins e a bexiga, assim como raiva e sentimentos de agressão danificam fígado e vesícula biliar. Já a impaciência, a arroância e sentimentos de violência fazem mal ao coração e ao intestino delgado. O baço, pâncreas e o estômago são agredidos por sentimentos de preocupação, penitência e lamento.

Para sair desta situação causadora de doenças, precisamos cultivar os valores positivos correspondentes. Assim sentimentos de justiça, coragem e desapego ajudam a manter o pulmão e o intestino grosso em bom estado. Delicadeza, atenção e tranquilidade ajudam os rins e a bexiga. O fígado é beneficiado por sentimentos bondosos. Alegria, entusiasmo, espírito de honra fortalecem o coração e o intestino delgado. O baço finalmente e o pâncreas e o estômago se beneficiam com espírito de compaixão e equidade.

A alimentação é outro fator importante para manter o equilíbrio do metabolismo e do fluxo do chi. O sabor dos alimentos guarda relação com a saúde. Segundo a tradição, considera-se que o sabor ácido é mal para os tendões, o doce é mal para os músculos, o amargo é mal para o chi, o salgado é mal para o sangue. É conveniente que o sabor dos alimentos não seja forte.

Se ao longo de nossas vidas procurarmos, na medida do possível, não nos deixar afetar pelos sentimentos, nem pelo meio ambiente e tivermos o cuidado de nos alimentar com uma dieta equilibrada, comendo frugalmente e com pouco tempero, o metabolismo e a digestão se normalizarão, assim como se manterão normais a corrente do sangue e do chi. Dessa maneira, é natural alcançar a saúde e a longevidade.

TAI CHI E YOGA - UM BOM CASAMENTO (Herbert DADA INOCALLA)

A maioria das pessoas é sempre acelerada, imediatista, não consegue parar nem para respirar direitinho e curtir a vida, correndo sempre para comer, fazer as coisas, fazer amor e não tem tempo para tirar férias e quando tira férias, só tira fotografias e diz que já viu todas as coisas.

Tem pessoas que são muito paradas, quietas, sem amigos, sempre isoladas e não gostam de conversar e ficar com a multidão. Tem pessoas que gostam sempre de companhia, com medo de ficar só e sempre ficam com a multidão. Estão sempre em movimento e não conseguem ficar quieto, relaxado. Quando estão a sós ficam apavoradas.

A prática de Tai Chi é mais movimento, como meditação em movimento e a Yoga é mais parada. A vida é sempre de dois: o movimento e o parado (estático). Quando estamos em movimento (caminhar, correr, dirigir, trabalhar, etc.) temos que achar a harmonia e equilíbrio. Quando estamos parados (dormindo, deitados, meditando, etc.) também temos que encontrar a harmonia e o equilíbrio.

Aprendi na vida que temos que aprender a ficar só, de dois e na multidão. Temos que curtir quando estamos só, fazendo Tai-Chi, Chi Kung, Yoga, meditando, etc., curtindo o próprio corpo físico e observando a mente, emoções, sentimentos, as plantas, os animais, etc, na verdade:

“You are never alone or helpless, the force that guides the stars guides you too”. (Shri Shri Anandamurti) - Você nunca é só ou desamparado, a força que guia as estrelas guiará você também.

Quando você está a dois com alguém, outra pessoa, amigo(a), namorado(a), filho(a), marido, esposa, etc, tem que praticar o Tai Chi de dois. Eu penso o bem estar de você e você pensa o meu bem estar, compartilhando as coisas boas da vida.

De multidão: “O verdadeiro equilíbrio é quando você o consegue no meio da tempestade”. Quando você está na frente da multidão para dar uma palestra, uma aula pela primeira vez, etc. Tenta equilibrar sua mente, as pernas, braços, suor, batidas do coração, o que você dirá, etc, procure a sua energia interna e externa.

Existem pessoas que têm energia sobrando, muito yang, principalmente crianças, adolescentes e adultos. Estas pessoa têm que gastar energia em excesso, para equilibrar, não podem acumular muitas energias que resultará num desequilíbrio psíquico, físico e emocional. Praticando escola externa, que são as Artes Marciais, jogar bola, ginástica, natação, dança, ballet, Tai Chi Dinâmico, etc, podem ajudar a equilibrar as energias. É bom praticar três vezes por semana. Tem pessoas muito yin, sempre faltando energia, preguiçosas, letárgicas, nem conseguem levantar um palito de fósforo. Sempre pensam: eu sou doente, fraco, inútil e não presto. Muito parado, sou um pecador, cheio de culpa e sempre culpando os outros. Estas pessoas tem que praticar aos poucos a escola interna para começar equilibrar a sua energia interna que é o CHI (em chinês), PRANA (em indiano), KI (em japonês, energia vital ou bioenergia).

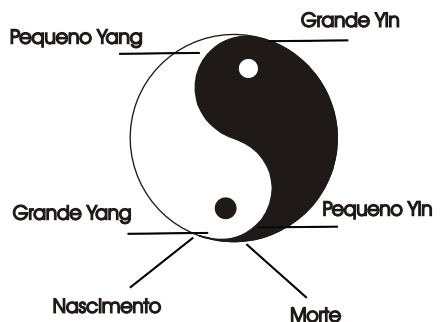
Praticando diariamente Tai-Chi (leve), Yoga, meditação, caminhadas ao ar livre bem de manhã ou à noite, Do-In, Shiatsu, respiração, alimentação balanceada, mente equilibrada, controle dos órgãos motores e sensoriais, paciência e persistência.

Quando nascemos, nossa energia cada vez aumenta chamado de grande yang. Dez, vinte, trinta, quarenta anos, parece que chegou no meio dia. O pequeno yang. Depois começa o grande Yin, quando a idade chega aos cinquenta, sessenta, setenta, oitenta, noventa etc chamdo de pequeno Yin e depois vai embora deste Planeta, acabaram-se as energias.

A vida inteira temos que cuidar a nossa energia. Equilíbrio da energias é Saúde. Desequilíbrio é doença, acabando energia e vindo a morte.

Vamos trabalhar para cuidar a nossa energia do meio ambiente, do trabalho, do Estado, do País e do Planeta.

“Um povo saudável contrói um Planeta saudável!”.



Os segredos dos mestres da energia

Do Site <http://www.sabedoria.hpg.ig.com.br/chikung.htm>

O que é que os desportistas, os cantores, os adeptos da yoga, os mestres de artes marciais e as crianças têm em comum? Todos eles têm energia em abundância e retiram essa energia da respiração abdominal. Será que as crianças têm bastante energia? Têm. A não ser que você seja um atleta ou tenha se submetido a algum treinamento especial associado com energia, eu apostaria meu último centavo que, se você brincar com uma criança, ficará cansado depois de correr por cerca de dez minutos, enquanto o pequenino ainda estará repleto de energia. Uma criança, ainda não contaminada com os hábitos adquiridos pelos adultos, respira naturalmente. Peça para uma se deitar e observe como ela respira. É fácil ver os movimentos do abdome enquanto ela absorve a energia cósmica. Os mestres de Chikung se referem à respiração abdominal como natural e à respiração torácica como inversa. A respiração abdominal é ensinada pela natureza, a torácica é aprendida pelo homem. Isto pode ser verificado facilmente se compararmos a respiração de bebês recém-nascidos com a dos adultos, expostos ao mundo. Como o controle da respiração é um elemento essencial do Chikung, os mestres, através dos tempos, têm testado e descoberto muitos métodos excelentes de respiração. Alguns dos mais importantes são a Respiração Abdominal, a Inversa, a Cósmica, a Fetal, a Respiração da Tartaruga, do Calcanhar, da Órbita Microcósmica, da Órbita Macrocósmica e a Não-Respiração. Cada uma dessas técnicas tem suas próprias características e propósitos especiais, e as descrições a seguir são apenas breves explicações. A Respiração Abdominal é a principal do chi kung. A energia cósmica é captada e armazenada no qihai (tan tien), o ponto vital do abdome (que significa "o mar de energia"). Esta técnica respiratória é muito útil quando necessitamos de bastante energia por um período prolongado.

Quando necessitamos de uma força explosiva por um curto espaço de tempo, por exemplo, para dar um soco poderoso ou percorrer os metros finais de uma corrida, podemos utilizar a Respiração Inversa. A Respiração Cósmica capta a energia cósmica do universo através do peito e depois a armazena no abdome. A Respiração Fetal, remanescente do feto no útero da mãe, é usada para uma passividade prolongada, quando a respiração normal pelo nariz e pela boca é interrompida e a energia cósmica se espalha por todo o corpo. Se quiser viver tanto quanto uma tartaruga, uma das criaturas divinas reverenciadas na filosofia chinesa, você pode tentar a Respiração da Tartaruga, que é a arte de respirar lenta e profundamente como uma tartaruga. Na Respiração do Calcanhar, usada por vários estudiosos confucionistas ilustres, você pode inspirar a energia cósmica bem lá embaixo no calcanhar - se você conhece essa técnica.

A Respiração da Órbita Microcósmica, com o chi fluindo continuamente ao redor dos meridianos ren e du, é muito elogiada pelos mestres de artes marciais, pois abastece-os com um suprimento infindável de energia. A Respiração da Órbita Macrocósmica, com o chi fluindo através dos 12 meridianos principais e se espalhando pelo corpo, é empregada por mestres taoístas em seu exercício para desenvolver a imortalidade.

A Não Respiração é a respiração realizada sem esforço consciente, quando a energia vital do corpo se funde com a energia cósmica do universo; ela é praticada pelos mestres Chan (Zen) para alcançar a iluminação.

É conveniente observar que a interpretação mais exata do termo "respirar", na tradução do chinês, é "absorver energia cósmica" e não "absorver ar", apesar de muitos chineses modernos não estarem conscientes disso. Os chineses antigos falavam sobre inspirar o chi, ou energia, muito antes de os cientistas modernos terem conhecimento sobre o ar. Isto também explica como o chi e ser inspirado para dentro do abdome ou qualquer outra parte do corpo, enquanto o ar é necessariamente inspirado para dentro dos pulmões.



*Chang San-Feng
Fundador lendário
do Tai Chi Chuan*

TAIJIQUAN - UM CAMINHO PARA A AUTO- REALIZAÇÃO

Professora Teresa Adada Sell, Florianópolis, SC

Grupo fundado por Padre Mira SJ

Quando procuramos preencher lacunas em nossa vida, superar frustrações, percorremos vários caminhos. E, por motivos diferentes encontramos o caminho do Taijiquan.

O Budismo ensina que nosso sofrimento vem do desejo e do medo.

Experiências frustrantes do passado podem projetar medo do futuro, ou desejos de superação.

Experiências gratificantes desenvolvem esperanças e desejos para este futuro, medo de mudanças. O problema é como lidar com o presente, tendo em conta a impermanência das coisas. O único momento de que dispomos na realidade é o presente.

Viver o momento presente sem receios, sem ansiedades, em tranqüila liberdade e paz é uma possibilidade quando treinamos a respiração e os movimentos da natureza que nos reconectam com o TAO. Um treino do Aqui e do Agora.

Já não podemos modificar o passado, e o futuro não o conhecemos. Por isso, a concentração em cada movimento presente. Este treino de mente e corpo unidos é o trabalho do Taijiquan.

Vista de fora, a prática do Taiji pode parecer uma dança ondulante ou um conjunto de exercícios físicos. O Taiji no entanto, é uma poderosíssima arte marcial interna, forma importante na preservação e fortalecimento da saúde, e uma meditação em movimento. Sua prática combate o medo e a ansiedade, fortalece o corpo e o espírito. Dessa forma, os movimentos se tornam mais precisos, leves e firmes e o praticante é capaz de se defender se necessário, em harmonia consigo mesmo e com seu ambiente. O desenvolvimento da segurança interna permite uma tranquilidade que não recebe ataques de quaisquer tipos. O controle da respiração, o desenvolvimento da percepção, o aprimoramento da intuição levam à evitação do perigo antes que ele se manifeste efetivamente. O praticante de Taiji se beneficia sem mesmo o desejar porque a prática constitui unicidade entre corpo e espírito, e o treino de um desenvolve o outro a seu tempo. É evidente contudo, que há diferença entre praticar conscientemente os movimentos (estar presente nos movimentos e na respiração) e repeti-los mecanicamente. A própria repetição porém, pode conduzir ao "insight" (percepção súbita), ou à consciência lenta para o praticante pouco atento.

Estar inteiro em cada ação, evita a ansiedade e o medo ou mesmo outras emoções que podem ser perturbadoras. Assim, a prática do Aqui e do Agora se expande a outros momentos da vida e cada um deles se torna rico em sua peculiaridade: o sabor dos alimentos, a variedade dos cheiros, a multiplicidade dos sons, a textura de cada toque, a contemplação visual, etc. A vida se apresenta na riqueza de sua expressão máxima. Cada dia é novo e surpreendente.

Taiji é uma prática individual realizada em grupo. A aprendizagem é um processo que depende de cada um em sua singularidade. De maneira geral, o progresso começa a se manifestar através de bem estar físico e espiritual, maior resistência à doenças, ou recuperação mais rápida, melhor disposição ao acordar e relaxamento ao deitar.

Taijiquan não é um treino alienante onde apenas procuramos relaxar para esquecermos momentaneamente dos problemas cotidianos. Quando saímos de nosso treino temos que continuar com as dificuldades do dia a dia. Ocorre porém, uma relação diferente com o cotidiano. A prática leva o microcosmo que somos a repetir o macrocosmo de que participamos. O fato de nos sentirmos parte do Todo, do Tao, de sermos Um com Ele aprimora nossa consciência pessoal e social. Se por ex., estamos dirigindo em meio a um trânsito agitado, precisamos fluir com ele ao invés de nos irritarmos com a situação, que não conseguimos modificar, ou nos paralisarmos de medo. O Taiji ensina a fluir com as situações e não a fugir delas. O destino de cada um é o destino de todos. A responsabilidade social se estende a partir da consciência pessoal na prática de cada movimento natural e cósmico.

O trabalho com as duas energias: Yin e Yang possibilita tanto a serenidade quanto a rapidez e precisão necessárias às ações diárias. Aprendemos que todas as situações são lidáveis, que nossas emoções não pertencem a categorias boas ou más, o que nos envolveria em culpa ou ansiedade por superação. Aprendemos que a condição humana sempre apresentará momentos difíceis ou fáceis, e que a transformação dos primeiros nos últimos depende de coisas muito simples que conseguimos perceber,

quando não estamos tomados por estados que não compreendemos. E que todos estes momentos, sejam eles bons ou maus são passageiros. Que não valem muito nem os medos nem os apegos. Ou quem sabe, tudo vale exatamente por isso!

Começamos a perceber uma dimensão maior das coisas e não parte delas como estamos acostumados a ver ou sentir. O treino aguça além dos sentidos a percepção, a noção de realidade mais ampla.

Em si mesmo, o praticante vai perceber como caminha, como movimenta seus braços, como está a flexibilidade das articulações a sua postura, o movimento dos quadris, e expressão de seus dedos, etc.

O movimento circular no qual se envolve no Taiji é importante para o praticante. É também sua postura no mundo social: firmeza e fluidez. Assim, ele deixa que a força que quer destruí-lo caia sobre si mesma. A idéia é que não há necessidade de competir acirradamente por tantos motivos egóicos: auto-imagem, títulos, posições, dinheiro, etc. É escolher uma forma de vida em que a firmeza interna adquirida pelo treino sistemático de corpo e mente, realiza com tranqüilidade o estar no mundo "Contrarrestar a mobilidade com a imobilidade" (Li Shixin), é um dos princípios do Taijiquan.

Os grandes mestres conhecidos por sua capacidade de luta raramente lutavam. Não precisavam. Não eram atacados.

Na relação com o social, o praticante aprende a importância de cada um, porque todos temos um destino comum. Daí a noção de respeito e humildade.

Ambos são expressões de nossa relação com o outro e conosco mesmos. Ampliada nossa consciência percebemos que cada movimento nosso é parte do movimento do universo.

A competitividade intensa a que estamos submetidos e da qual participamos, nos deixa com sentimentos de fragmentação e nos leva ao desconhecimento de nossas reais capacidades, perturbando nossa auto-estima.

Perdemos assim contato com este Todo do qual somos parte. O treino do Taiji vem de encontro a esta dificuldade, e por isso trata-se de uma re-conexão, re-aprendizagem. O treino elabora este contato através de seus movimentos suaves, firmes, a respiração abdominal profunda, a consciência do que se faz em cada momento. O processo no Taiji é elaborar nosso contato com o Tao. Os exercícios que os antigos mestres aprenderam com a natureza, com os animais estabelecem essa união com o Universo que somos todos nós, e que temos todos afinal, o mesmo destino.

Assim reza o Sutra da Suprema Sabedoria:

"Gyate, Gyate, Hara Gyatei
Hara So Gyate, Boji So Waka."

"Vamos, Vamos Juntos
Vamos Juntos, Mais Além, De Mais Além,
Até A Realização Última,
Que Assim Seja Assim Será!"

Os dez pontos essenciais do Tai Chi Chuan segundo Yang Cheng Fu



2 - Afundar o peito e levantar as costas.

O peito afunda levemente de forma natural, para que o Chi possa descer para o Tiantien. Não se deve expandir o peito pois isso faz com que o Chi se mantenha nessa área, fazendo com que a parte superior do corpo fique mais pesada, e o calcanhar leve não consegue se enraizar. Levantar as costas faz com que o Chi se cole nelas. Quando se consegue afundar o peito, as costas se levantam naturalmente. É aí que se consegue liberar a energia através da coluna, podendo o praticante se tornar um lutador imbatível. (Tradução: Professora Tânia Carmo)

TERAPIA PSICO-ENERGÉTICA E BEING TAO (Gustavo Volker Luedemann)

Gustavo Volker Luedemann, o autor do artigo a seguir, é formado em Psicologia com mestrado na área. Ele possui vasta experiência em terapias analíticas. Formado também em Acupuntura e Terapias Alternativas, fez curso de especialização em acupuntura em Beijing, China. Posteriormente começou praticando o Being Tao, que inclui Tai Chi Chuan, Chikung e auto-massagem no seu programa e passou a ser inclusive instrutor desta arte milenar chinesa. Na Universidade Holística Internacional de Brasília ainda cursou psicologia transpessoal e formação holística.

Atuando na área da saúde da Câmara dos Deputados, como funcionário da Casa, inseriu todas as práticas alternativas no seu programa na sua atividade clínica, em que a psicoterapia convencional foi cedendo espaço a práticas de acupuntura, massagens terapêuticas, técnicas de relaxamento, de respiração, chi kung, etc., com surpreendentes resultados na cura e alívio, não só de problemas psicológicos, mas também dos mais variados problemas de saúde.

“Surgiu, assim, a TPE, que não é uma terapia para a cura de determinado sintoma, mas para tratar o paciente de forma global (holística). A cura decorre da harmonização do todo da pessoa, evitando-se que o mesmo ou outros sintomas voltem a se manifestar posteriormente.

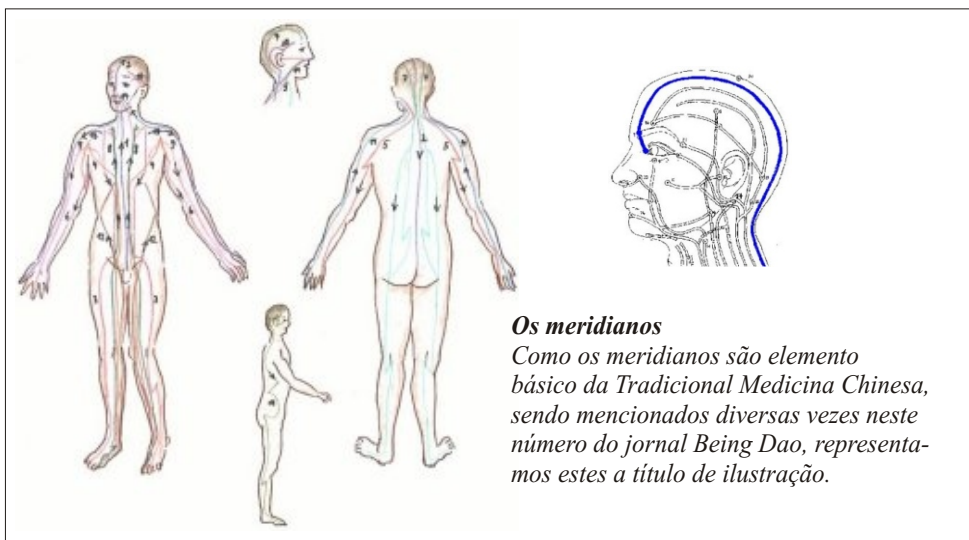
Terapia Psico-Energética (TPE) é um método terapêutico que integra a visão holística e as técnicas orientais de promoção da saúde com os meios ocidentais de cura, que foi por mim desenvolvido, a partir de minha experiência como psicoterapeuta, há mais de duas décadas.

Para alcançar um equilíbrio perfeito de suas energias, é preciso que o paciente reveja seus hábitos de vida. Uma vida saudável envolve necessariamente uma alimentação adequada, a eliminação de vícios que agridam o organismo, a prática de atividades que proporcionem ao corpo aquilo que ele necessita para seu bom funcionamento como, por exemplo, caminhadas, o Tai Chi Chuan, Yoga, esportes ou exercícios aeróbicos, artes marciais, técnicas de alongamento, de relaxamento, de respiração, massagens, etc. Tudo isso, porém, ainda é insuficiente, se a pessoa não tiver alcançado uma boa auto-estima e a sensação de realização pessoal. Para isso, é preciso que se engaje em ações que conduzam à realização de seu potencial físico, psíquico e espiritual.

Os objetivos da TPE e do Being Tao são, portanto, os mesmos. A diferença está apenas na metodologia empregada.

Enquanto ao Being Tao visa proporcionar aos seus praticantes o perfeito equilíbrio de suas energias e todos os benefícios decorrentes de forma profilática, a TPE constitui ação direta do terapeuta, para levar o paciente a um reequilíbrio imediato (com vistas à eliminação ou à atenuação dos sintomas), para que possa, posteriormente, introduzir entre seus hábitos de vida aqueles sugeridos pelo Being Tao.

Em termos práticos, o paciente que se submete à TPE vai superando estados de ansiedade, fobias, depressão, insônia e outras perturbações psicológicas, assim como somatizações (gastrites, problemas de coluna, cefaléias, inclusive enxaquecas, etc.). A partir daí, surge o reconhecimento da importância e a disposição para o mergulho nas vivências que irão assegurar a manutenção do estado de saúde equilibrado, maior longevidade, o prazer de viver (com mais energia e disposição), e melhor qualidade de vida.”



Os meridianos

Como os meridianos são elemento básico da Tradicional Medicina Chinesa, sendo mencionados diversas vezes neste número do jornal Being Dao, representamos estes a título de ilustração.

Taiwan e a ONU

Taiwan (R.O.C.) é um Estado livre e amante da paz, e seu Governo democraticamente eleito é o único governo legítimo que pode representar os interesses e desejos da população de Taiwan nas Nações Unidas. Porém, Taiwan é o único país do mundo que permanece excluído das Nações Unidas. Hoje, pelas seguintes razões, existe uma necessidade urgente de se examinar tal situação em particular e corrigir essa omissão equivocada.

Taiwan (R.O.C.) é um Estado soberano e um membro construtivo da comunidade internacional.

Taiwan possui 23 milhões de habitantes e um território fixo constituído por Taiwan e as Ilhas de Penghu, Kinmen e Matsu. Taiwan tem um governo efetivo que possui ampla capacidade para conduzir relações internacionais com outros Estados da comunidade mundial. Esse último fato é demonstrado por meio da manutenção de relações diplomáticas com 26 Estados Membros das Nações Unidas e é membro ativo de numerosas organizações internacionais.

A bem sucedida democratização de Taiwan e esforços inexoráveis para promover os direitos humanos é evidência da perseverança da população e do compromisso do Governo de sustentar e disseminar a paz. Desse modo, no seu discurso inaugural, o Presidente Chen Shui-bian enfatizou a importância da democracia e da paz para o povo de Taiwan: “Com os nossos votos sagrados, nós provamos ao mundo que liberdade e a democracia são valores universais incontestáveis, e que a paz é o objetivo mais alto da humanidade.

A exclusão de Taiwan das Nações Unidas constitui discriminação contra o seu povo, privando-o dos seus direitos fundamentais de se beneficiarem e de contribuírem para o trabalho das Nações Unidas.

Como uma economia recém desenvolvida, Taiwan é confrontado com uma grande variedade de assuntos e necessidades em áreas como proteção ambiental, mudança demográfica, sortimento de cuidados com a saúde e controle de doenças infecciosas, segurança de energia e alimentação, transporte e viagens aéreas internacionais mais seguras e rápidas e telecomunicações eficientes. Em um mundo de interdependência acelerada, essas áreas precisam ser crescentemente abordadas por mecanismos internacionais e cooperação, e as Nações Unidas e suas agências especializadas têm tomado a liderança em muitos desses processos.

É imprescindível que as Nações Unidas e suas agências especializadas parem de ignorar e excluir Taiwan. A inclusão de Taiwan o possibilitará contribuir e beneficiar-se dos esforços globais liderados pelas Nações Unidas, enquanto a contínua exclusão de Taiwan violará os direitos de 23 milhões de pessoas de Taiwan e enfraquecerá extremamente esses esforços importantes.

Taiwan tem cumprido com todas as obrigações da Carta das Nações Unidas, e continuará a proceder dessa forma.

É claro, enquanto todos os povos tiverem o direito de participar das Nações Unidas, esses direitos virão acompanhados de sérias obrigações. Todos devem trabalhar objetivando as metas traçadas pela Organização como proposto no Artigo 1 da Carta de acordo com o princípio proposto no Artigo 2. Além disso, o Artigo 56 intima todas as Nações a “comprometerem-se a tomar medidas conjuntas ou individualmente” para que sejam alcançados os objetivos traçados no Artigo 55, incluindo “(a) melhor qualidade de vida, emprego, e condições de progresso econômico e social e desenvolvimento; (b) solução de problemas internacionais econômicos, sociais, de saúde e relacionados; e cooperação cultural e educacional internacional; e (c) respeito universal para, e respeito a, direitos humanos e liberdades fundamentais para todos

sem distinção de raça, sexo, idioma, ou religião”.

A participação de Taiwan nas Nações Unidas ajudará na manutenção da paz, prosperidade e estabilidade na Ásia e no Pacífico

A missão suprema das Nações Unidas permanece com o objetivo de manutenção da paz, prosperidade e segurança para todo o mundo. Já que as estáveis relações ao longo do estreito de Taiwan são cruciais para duração da paz, prosperidade e segurança da região da Ásia e do Pacífico, as Nações Unidas têm a responsabilidade de discutir essa situação. Deveras, ela pode e deveria exercer um papel de facilitador por meio da realização de um fórum para reconciliação e reaproximação entre Taiwan e a China. Eventualmente, ao trabalharem em conjunto, Taiwan e a China têm o potencial de fazer grandes contribuições para a paz, prosperidade e estabilidade, para o benefício de não somente as populações de ambos os lados do estreito de Taiwan, mas por toda a região. As Nações Unidas, de acordo com as suas responsabilidades, deveriam tomar todas as medidas para encorajar e facilitar esse resultado.

A representação de Taiwan (R.O.C.) nas Nações Unidas contribuirá com os interesses comuns de toda a humanidade

A representação de Taiwan nas Nações Unidas preencherá o princípio da universalidade de se associar, fazendo o corpo mundial mais representativo, compreensivo e efetivo. Também irá contribuir para a manutenção da paz internacional e segurança e para aumentar cooperação internacional para desenvolvimento político, econômico, social e cultural, bem como em direitos humanos e relações humanitárias.

Taiwan precisa das Nações Unidas, e as Nações Unidas precisam de Taiwan!

PORQUE O TAI CHI CHUAN? (Wanderlino Barbará, Presidente da ACBC)

É transparente a expressão nos olhos de nosso mestre de Tai Chi Chuan, laureado com comendas no Brasil por reconhecimento aos seus trabalhos prestados à nação na área da saúde, o Dr. Joseph Moo Shong Woo, de ter o sonho de um dia ver a nossa Praça da Harmonia Universal, cheia de praticantes do salutar “Tai Chi”.

Um dos grandes “demônios” destruidores de nossas vidas, se chama estresse e, o Tai Chi é um anjo benfazejo que nos protege desse mal. A reação do estresse no corpo humano está relacionada com a síndrome de “luta e fuga”. O sistema nervoso reage a acontecimentos que causam tensão. As funções corporais ficam em polvorosa; a pressão arterial se eleva; o sangue é drenado do estômago, do intestino, da pele e das extremidades; o ritmo respiratório aumenta e o cérebro fica a postos para um conflito.

As pressões diárias fazem com que todo o nosso sistema biológico fique num estado de alerta permanente, até mesmo durante o sono. Literalmente, cada vez que entramos em estresse, podemos afirmar que morremos um pouco e os resultados se apresentam com hipertensão, enxaqueca, asma, todos os tipos de dores, problemas menstruais, depressão e infarte. “É pouco ou quer mais?” Pois creia que o Tai Chi combate a tudo isto e algo muito mais, cujo conhecimento irá paulatinamente incorporando em seu consciente, na medida em que o for praticando e observando a transformação em si e nos seus companheiros.

Com Tai Chi e Being Tao, exercícios que praticamos na Associação Cultural Brasil - China, os efeitos são bastante conhecidos: ritmo respiratório e pulsação mais lentos, melhor digestão, maior prontidão mental e tranquilidade. O Tai Chi coloca vários músculos em ação, mas de uma maneira tal que permite tanto um desenvolvimento equilibrado quanto o relaxamento. Movimentos lentos requerem resistência e não força e, por esta razão, desenvolve outro tipo de fibra muscular. Conseqüentemente, nossa reação muscular ao estresse muda com o tempo e, aos poucos, nos livramos do acúmulo da tensão física. O Tai Chi é uma forma de “meditação em movimento”; por isto, os praticantes tem maior poder de concentração, coordenação e equilíbrio interno, e isto significa saúde e longevidade.

Tao Te KING, DE LAO TSU

Falamos em tranquilidade como elemento de harmonia e paz interior. Como podemos alcançar esta qualidade? É o cultivo de uma postura de interioração, de retorno para dentro de si mesmo. É meditação. Assim o descreve Lao Tsu. Toda atividade, toda agitação e ação, necessariamente precisa cessar um dia e nós devemos voltar para nossa fonte, nossa origem interna. Esta é a meta de nossa vida.

RETORNO À RAIZ (capítulo XVI)

Podemos obter o estado de vazio quando com fervor nos assentamos no repouso;

Todas as coisas entram em seus processos de atividade e depois voltam a absorver-se no repouso. No mundo vegetal, ao atingirem as formas a máxima plenitude, vemo-las, aos poucos, retornarem às suas origens. Esse retorno à raiz chama-se estado de tranquilidade.



Essa tranquilidade é uma prova, um sinal de que finalmente o retorno ao próprio destino é uma constante; conhecer essa lei é mostrar-se inteligente, não conhecê-la leva a maus resultados.

O conhecimento dessa regra imutável nos torna magnânimos e aquele que é magnânimo é, na verdade, um rei. Assemelha-se ao céu pois seguiu o Caminho Perfeito e com o Tao se uniu. Assim permanece para sempre.

E quando o dia chegar, e seu corpo desaparecer, já nenhum perigo o espera.

Minha vivência no TAI CHI CHUAN (Dr. Franklin R.Góes da Silva)

Morando na SQN 105 desde janeiro de 2002, passei a fazer caminhadas com meu filho entre as quadras 104 e 105 Norte, e sentir que aquele amplo espaço, parecia emanar uma energia especial.

Como profissional da área de saúde, sendo um sedentário contumaz e usando medicação na minha terapia, vinha apresentando um quadro de insônia, bursite no ombro direito e lombalgia à direita que me perturbava há alguns meses, foi quando comecei a me preocupar com tal estado e concluir que havia necessidade de fazer algum tipo de exercício.

Mais uma vez, passando pela praça, observei uma faixa que convidava para os festejos do Dia Internacional do TAI CHI CHUAN, nesse momento, resolvi me dar de presente de aniversário o início da prática dos exercícios. Era uma tentativa de alcançar uma saúde mais fortalecedora e uma qualidade de vida. Hoje, após exatamente quatro meses, observo a melhora do meu estado físico, mental e até profissional, pois me percebo mais concentrado, observador e atento ao valorizar os relatos dos meus pacientes, conseguindo com isso, fazer diagnósticos que antes, talvez, passem despercebidos na minha prática. Portanto, alcançando uma melhor eficácia na terapêutica diária.

Ao realizar a prática matinal de CHI KUNG, agradeço interiormente o momento da natureza que nos cerca, à grande generosidade do Mestre Woo e aos demais participantes que acompanham atentos a prática dos seus movimentos, que mais parece um delicado balé. Ressalto ainda a captação de ENERGIA SOLAR, prática fortalecedora e misericordiosa no desenvolvimento do PERDÃO. Agradeço ao Dr. Gustavo pela orientação na primeira experiência nessa atividade terapêutica.

Finalmente, ao perceber que o Modelo do TAO é a espontaneidade e a diversidade das coisas, espero continuar fazendo parte desse grupo e aperfeiçoar cada vez mais meu conhecimento e minha prática do TAI CHI CHUAN.

Onde praticar Chikung e Tai Chi Chuan em Brasília?

Sempre mais pessoas descobrem os benefícios desta arte chinesa milenar, e com isto, se multiplicam os grupos de prática, também na nossa cidade. No intuito de facilitar para os interessados, indicamos alguns lugares que podemos recomendar por sua qualidade nas orientações:

Prática gratuita:

● ACBC/IIBT:

- Diariamente na Praça da Harmonia Universal na EQN 104/105;
- no primeiro domingo do mês, no Parque dos Jequitibás em Sobradinho, 16 horas;
- Diariamente na Câmara dos Deputados, Anexo VI, com Dr. Gustavo Luedemann.

● Aulas com Professora Helena Fukuta:

- No jardim do Hospital Brasília, Lago Sul, nas terças e sextas-feiras, das 7:30 às 8:30 horas;
- Na Ordem Rosacruz AMORC, 607 Norte, toda segunda e quarta-feira, das 6:30 às 7:30 horas.

Atividades pagas:

● Academia Magka Isa, com o Mestre Dada Inocalla. SCLRN 704 Bl.F, loja 6/8.

Telefone 326-1132

● Aulas com a Professora Tânia Carmo, na Sociedade Teosófica, na Escola Canarinho da Asa Norte, na Paróquia São Pedro de Alcântara no Lago Sul e no Centro Busca Vida, Lago Sul. Informações: 369-1535

● Aulas com o Mestre Wang, Park Way, e na 508 Sul. Informações pelo telefone 346-8068 ou 9988-7700

● Aulas com a Professora Inês Sarti, na Ordem Rosacruz AMORC, terças e quintas-feiras, 7:30 hs. Informações tel. 9954-7234 ou 468-1584

● Aulas com Prof. Aristein Woo, segunda (noite) e sábado (manhã), na UnB. Inf. pelo tel. 307-2250

Clínica Being Tao

Terapias Psico-energéticas e naturais

Dr. Gustavo V. Luedemann

Terapeuta

SCLN 408 Bl. A sala 108

273-3539, 349-2103, 9984-7966 Fax 272-2093

Editores responsáveis: Siegfried Elsner e

Teresinha F. Pereira

Edição Eletrônica: Siegfried Elsner

Frederico de Faria Elsner

Impressão: PEGASUS Arte Final Editora Limitada

Patrocínio: Escritório Econômico e Cultural de Taipei

A Escola "DAÍ NICHÍ" em Pelotas-RS

(Irmã Neusa Maria Piazza)

No dia 21 de setembro de 1998, um grupo da Pastoral da Saúde atuando na área da saúde alternativa, se reuniu pela primeira vez, na Casa do Caminho em Pelotas, com o Padre João Manoel Lima Mira SJ. O objetivo visava melhorar a qualidade de vida, através da prática de Qigong, procurando levar os benefícios ao povo atendido por este grupo.

Os resultados são fantásticos. Foi uma bênção para nós e para a comunidade de Pelotas, pois a prática de Qigong está nos ensinando a arte de respirar e de fazer circular o Sopro Vital. É difícil explicar. Somente quem pratica diariamente, terá uma qualidade de vida que gera mais vida. O tempo vai revelando a verdade. "A paciência é amarga, mas os frutos são doces".

O Grupo Daí Nichi identifica o Pe. Mira como o verdadeiro Missionário, que partilha na alegria e disponibilidade seus dons e conhecimentos adquiridos ao longo de sua vida. Sua fidelidade e humildade cativa e desafia a seguir o Mestre, como discípulas(os) com passos firmes e confiantes. É uma criatura admirável. Nos ensina, orienta e integra com a natureza, tendo uma visão unitária da vida e respeito ao corpo.

Buscamos trabalhar o Qi fazendo circular o sopro vital que anima todos os seres vivos. Ativar, desenvolver e cultivar o sopro vital por meio da respiração, do movimento, da postura, da intenção e do sentimento, uma vez que o Qi é o meio que une cada criatura com todas as coisas do universo. Como praticantes do Qigong desejamos vivenciar o ditado que diz: "Puxe um cabelo e todo o corpo será afetado". Para obter um bom resultado, diz o Pe. Mira, é preciso confiança no método, praticar com o coração, ter paciência e praticar sem saltos e não buscar resultados, pois isto leva à tensão e desapontamentos. A soltura colherá os frutos. Basta criar a "memória celular" com treino e paciência, cuidando do corpo e da postura.

Próximo número:

Dezembro de 2003

Para receber o Jornal Being Dao em casa mande seu nome e endereço para o e-mail da ACBC (veja na primeira página). Para quem tem impressora disponível, pedimos fazer o download do jornal e imprimir.