



Being Dao

Informativo dos praticantes de

命 Being Dao 道



Ano 1- Número 4

Dezembro de 2003

Palavras do Mestre Woo

“QUANDO FECHO A BOCA (NÃO FALO) DURANTE A PRÁTICA DE TAI-CHI E CHI KUNG, TAMBÉM ESTOU ENSINANDO. QUANTO MENOS EU FALO, MAIS EU ENSINO.”



Editorial

Os cinco elementos na Tradicional Medicina Chinesa e nas Artes Marciais.

Na doutrina taoista dos cinco elementos os relacionamentos entre forças da Natureza, corpo e mente são amplamente explicados. Em todos os fenômenos naturais, inclusive do homem, se observam os efeitos das mesmas forças e leis. Não se fala dos mesmos elementos como no Ocidente, mas de Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água. Todos estão intimamente interligados e o desequilíbrio em um provoca desequilíbrio nos outros. Daí surgem os problemas com a saúde. Tratando da saúde com Chikung e Tai Chi Chuan, procuramos na verdade re-equilibrar os elementos, proporcionando um fluxo harmonioso do Chi e do sangue. Acupuntura trabalha da mesma forma. Os cinco elementos são a base de toda filosofia do DAO.

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.

O que é Ming Dao

Dr. Aristein Woo, médico acupunturista

O conceito “Ming Dao” (ou em inglês, “Being Tao”) é formado por dois caracteres chineses: MING - “vida” e DAO - “caminho”.

命 ming
道 dao

Uma análise da estrutura dos caracteres nos revela muito do seu significado. MING é formado por três componentes:

人

Significa reunião, junção, montagem. - 口 significa boca.

卩

Significa o selo governamental que era a legitimação de um documento oficial.

令

Com os componentes de junção e de selo, formamos o caractere 命 que tem o significado de ordem, decreto. É a forma escrita e legitimada (selo imperial) que promove um acordo (junção) que deve ser obedecido. O acréscimo de boca nos traz ao caractere MING. Temos, então, a voz divina (boca) que ordena, que chama o homem para a vida. MING é a vida com um propósito estabelecido por Deus, é uma vida de plena realização.

DAO, por sua vez, apresenta dois componentes:

首

Significa cabeça.

辵

Significa ir, mover-se.

DAO é um movimento com cabeça, com direção. É caminho, conduta, doutrina, discurso, “logos”, “Verbo”.

O MING DAO, portanto, é o caminho, o conjunto de princípios, pesquisa e práticas que conduz à plena realização do ser humano.

Segredos da Alquimia do Tai-Chi de Zhang Sanfeng *

O processo alquímico

A prática real do trabalho não pode seguir nada estabelecido como uma regra, porque tudo o que é criado é temporário. Por isso hoje o taoísmo está muito deteriorado, e há poucos no mundo que transmitem a verdade.

Também não está certo fixar-se em não-fazer. Se não fizer nada, cairá numa vacuidade inerte. Hoje o budismo está muito afetado por esta deterioração, por isso há poucos budistas no mundo. No início o trabalho é de extinção do sentimentalismo e eliminação dos pensamentos dispersos. Este é o primeiro passo, construir o alicerce e purificar o eu. Quando a mentalidade humana é posta de lado, a mente celestial retorna. Todos os dias, primeiramente fique tranqüilo por algum tempo, até que corpo e mente estejam pacificamente estabelecidos e sua respiração esteja calma e regular. Então, feche suavemente seus olhos e observe a região do umbigo, do Tiantien, sem ficar fixo nele e também sem abandoná-lo. Quando a miríade de pensamentos desaparece e somente a alma está presente, isto se chama atenção correta. Neste momento, nesta atenção existe vitalidade e alegria, nesta alegria existe serenidade e contentamento.

* extraído do livro “Meditação Taoísta”, de Thomas Cleary (comp.), Editora Teosófica

As cinco forças da Natureza ou os Elementos

Do livro “das heilende Tao”, de Achim Eckert, Bauer Verlag

Na doutrina taoísta dos cinco elementos se descrevem exaustivamente os relacionamentos das forças da Natureza, do corpo e do espírito. Em todos os fenômenos da natureza inclusive do ser humano, se pode observar a ação das mesmas forças e leis.

Na cultura ocidental se formulam as leis naturais do mundo físico. Elas se limitam ao que se pode medir com métodos físicos e não podem ser aplicadas ao mundo dos sentimentos e pensamentos. Isso levou à unilateralidade da nossa cultura muitas vezes descrita. O quanto nosso conhecimento é rico, exato e amplo a respeito do mundo material, tanto também é mínimo e confuso no que diz respeito às leis do mundo espiritual e dos assuntos psíquicos. Uma expressão desta superioridade unilateral é o fato que nós nem nos conscientizamos em que limites estreitos nós pensamos.

Na cultura antiga da China, as leis da Natureza se formularam de forma que explicaram os fenômenos observáveis tanto do mundo material como do mundo espiritual e estabeleceram uma conexão correta entre eles. A separação em um mundo material e um mundo não-material não existia, pelo menos não no nosso sentido. Nos homens daquele tempo havia a compreensão de que existia uma viva conexão entre espíritos e demônios, de forças e poderes naturais. Os homens tinham medo e grande respeito diante das forças da Natureza. Terra, Fogo e Céu eram divindades, que precisavam ser obedecidas para sobreviver. Os homens começaram a fazer observações, que foram transmitidas de geração em geração: o ciclo da vida, o curso das estrelas, as mudanças de tempo e as direções do céu. Viam-se os fenômenos naturais em estrita conexão com o homem, com seus sentimentos e modos de pensar, com seus sonhos e suas doenças.

Destas observações se cristalizou a doutrina do Tao, que também se denominava o Não-explicável, aquilo do qual tudo nasce, que não possui rumo nem vontade. Aquilo que simplesmente é. Do Tao surge a polaridade, Yin e Yang, Terra e Céu, matéria e energia. De Yin e Yang, por sua vez, nascem os cinco elementos, que produzem, formam, mantêm e novamente dissolvem o mundo.

É importante entender que nosso conceito de elemento não é idêntico com o chinês. Os chineses entendem como elemento não uma substância material, mas uma força, uma propriedade do cosmo. Como mostram as traduções, o conceito de elemento não é limitado às forças naturais, mas denomina leis ou princípios genéricos. Os elementos são fases de mudança dos fenômenos múltiplos, a descrição de estados energéticos sempre retornando, que de modo surpreendente correspondem aos conhecimentos da física moderna, especialmente à teoria quântica de campos e do Princípio da Incerteza de Heisenberg. Cientistas com Niels Bohr e Fritjof Capra reconheceram e demonstraram esta relação.

Na concepção chinesa, os cinco elementos se apresentam em todas as manifestações do cosmo: nas direções do céu, nas estações do ano, no clima, nas estrelas, nas plantas e animais, nas camadas das pedras, no homem. Cada sentido, órgão e tecido é atribuído a um elemento, assim como são os sentimentos e qualidades mentais e espirituais. Os elementos são forças em mútuo equilíbrio, eles se produzem, se comutam e limitam mutuamente. Quando o relacionamento das forças dos elementos está em desequilíbrio, isto se apresenta no homem como mal-estar e doença, num povo como fraqueza, injustiça e guerra. Estando os elementos entre si em equilíbrio, encontramos no homem, num povo ou região saúde, harmonia, beleza e paz.

BENEFÍCIOS DO TAI CHI CHUAN PARA A SAÚDE

(Testemunho de Neves Lyra)

Sempre tive vontade de praticar uma atividade física diária, entretanto por ser muito ocupada fazia apenas caminhadas em torno das quadras.

Certo dia nas minhas caminhadas - ao presenciar o grupo do Tai-Chi-Chuan praticando a contemplação ao Sol, fiquei curiosa. Decidi, então, aproximar-me do grupo para melhor observar as atividades desenvolvidas, cujos movimentos considerava muito lentos e difíceis. Na ocasião citada, um praticante chamado Carlos Barreto, aproximou-se de mim e disse-me que procurasse executar cada movimento dentro dos meus limites.

Contudo, apesar da orientação recebida, coloquei-me na última coluna, a fim de não ser notada. No final dos exercícios o Mestre Woo dirigiu-se à mim e citou-me os benefícios que o Tai-Chi traria para minha saúde.

Por acreditar em tudo que o Mestre Woo me disse, passei a praticar o Tai-Chi diariamente e os benefícios foram rápidos, eficientes e surpreendentes. Ao término da primeira semana já me sentia outra pessoa: melhor flexibilidade corporal; mais harmoniosa; **MAIS COMUNICATIVA**; menos tímida.

Aos benefícios à saúde citados somou-se a amizade do grupo, passei a ver os seus componentes como pessoas de minha família.

Por tudo isso, agradeço a Deus por ter-me direcionado ao Tai-Chi e ao Mestre Woo que somente nos ensina o amor, o perdão e a sabedoria.

Escola Daí Nichi de Pelotas

De Irmã Neuza Piazza, Pelotas-RS

O grupo da Escola Daí Nichi de Pelotas, com seus passos lentos vai prosseguindo na confiança, apostando na certeza de uma qualidade de vida que proporcionará maior longevidade. Certos disso, buscamos levar a nossa pratica, tendo presente que cada criatura é responsável pela sua saúde. Sabemos que, é de suma importância dedicar tempo a si mesmos, através do treino, para viver com o eu interior, que é a fonte de tudo. Dedicar um tempo todos os dias, para estar em comunhão com a natureza, criando espaço para o silêncio no diálogo interior. Na criatividade da imaginação, deixar a fragrância da flor de Lotus, como a brisa mansa florescer no coração. Somos um corpo que precisa ser cuidado. Os exercícios praticados com intenção que vem do coração, criam uma visão holística e, provoca efeitos duradouros em cada praticante. Leva a tomar consciência que os dons partilhados fazem circular o afeto, a atenção, o amor, o crescimento mútuo com maior ardor, na busca e desejo de flutuar a inteligência corporal.

O Qigong é um excelente calmante para o sistema nervoso, deixando espaço para o Qi atuar em nossa vida, como essência de nossa existência, como força viva e invisível do universo. A meditação em pé atinge todas as células do corpo, desenvolvendo-o de forma harmoniosa. A prática da mesma nos fortalece, aumenta a histamina e nos mantém de pé frente ao cotidiano, vencendo desafios e ajudando a dar mais consistência aos gritos do povo que luta por justiça social. Nos revigora e conecta com a mente cósmica, tornando-nos seres integrados com a natureza - embora não sejamos seres da ordem da natureza e sim da ordem da cultura- que gera harmonia e vida em abundância.

OS CINCO ELEMENTOS NA MEDICINA CHINESA

Dr. Gustavo Luedemann, Terapeuta psicoenergético

Uma das características mais marcantes da milenar cultura chinesa é a visão integrada da filosofia e da ciência, formando um todo harmônico e coerente.

Assim como a compreensão da dinâmica das energias Yin e Yang, que constituem tudo que existe no universo, fundamenta o diagnóstico da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a interação entre os cinco elementos básicos que se observam na natureza serve, também, de critério na análise e no tratamento dos distúrbios da saúde humana.

As cinco substâncias básicas, presentes no mundo que nos cerca, são a madeira, o fogo, a terra, o metal e a água. Cada uma tem características peculiares, ou movimentos, assim sintetizados: 1. madeira = crescimento, expansão, desenvolvimento; 2. fogo: fluir para cima, ser quente; 3. terra: produzir e transformar; 4. metal: purificar e ser sólido; 5. água: fluir para baixo, fria, úmida.

Os médicos da China antiga, nas suas observações e estudos de anatomia, fisiologia e patologia dos órgãos e vísceras humanos e nos diagnósticos em geral, passaram a distinguir os mesmos 5 movimentos ou características, associando-os e classificando-os segundo os elementos da natureza.

A cada elemento ou movimento corresponde um órgão (Yin) ou víscera (Yang) e dois pares de canais de energia (meridianos) um par para cada órgão ou víscera. No caso do elemento fogo, temos mais um “órgão” (pericárdio ou circulação-sexo) e uma pseudoviscera (triplo aquecedor) associados. O quadro básico das correspondências é o que segue, onde se observam, inclusive, outras

Natureza					5 Elementos	Corpo Humano					
	Sabores	Cores	Orientação	Crescim. e Desenvolvimento	Estação	-	Orgãos	Vísceras	Org5 Senti	Tecidos	Emoções
Leste	Ácido	Verde	Vento	Germinação	Primavera	Madeira	Fígado	Vesícula Bil.	Olho	Tendão	Ira
Sul	Amargo	Vermelho	Calor de Verão	Crescimento	Verão	Fogo	Coração	Int. Delgado	Língua	Vasos	Alegria
Centro	Doce	Amarelo	Umidade	Transformação	Verão Tardio	Terra	Baço/Pâncr.	Estômago	Boca	Musculatura	Preocupação
Oeste	Picante	Branco	Seca	Purificação	Outono	Metal	Pulmão	Int Grosso	Nariz	Pele/Pêlo	Tristeza
Norte	Salgado	Preto	Frio	Armazenamento/Eliminação	Inverno	Água	Rim	Bexiga	Ouvindo	ossos	Pânico/medo

Há constante interação entre os cinco elementos na natureza, chamada de lei do movimento dos cinco elementos. Uma das formas de interação é chamada de relação mãe-filho, ou ciclo de criação ou geração, em que cada elemento alimenta ou gera outro, numa determinada ordem seqüencial, ou seja, a madeira gera o fogo, o fogo gera a terra, a terra gera o metal, o metal gera a água e a água gera a madeira, fechando o círculo.

Outro ciclo de interação é chamado de ciclo de controle ou dominação, em que um elemento limita ou controla a manifestação do outro. Assim, a madeira domina a terra, a terra domina a água, a água o fogo, o fogo o metal, o metal a madeira.

Os dois ciclos mencionados, mantidos em relativo equilíbrio, asseguram crescimento e desenvolvimento normal. Quando há excesso ou insuficiência em qualquer dos elementos ou movimentos, haverá interpromoção ou interação anormal e, no caso da saúde, disfunções, chamadas de excesso de ação ou de contradominância, em que a mãe afeta o filho ou o filho afeta a mãe.

A importância da análise dessas relações na MTC consiste na sua utilização no diagnóstico do paciente e, principalmente, na escolha das possíveis estratégias de tratamento, que podem ser selecionadas a partir de riquíssimo acervo de técnicas acumuladas pela experiência médica chinesa durante os milhares de anos de existência da sua cultura.

Princípios Básicos das Terapias Taoístas

Luiz Henrique Moreira Santos *

A região do umbigo é onde ocorre a interação das 5 energias (água, madeira, fogo, terra, metal), essas, por sua vez, estão relacionadas aos cinco órgãos e seis vísceras. Os taoístas reconhecem essa região pelo nome Tai Wen (origem fetal), região onde os 6 santos se reúnem.

Na parte inferior do umbigo, temos o Tan Tien inferior que está relacionado à essência seminal, esse local está aproximadamente 4,5 cm abaixo do umbigo para dentro e é por onde começamos a fortalecer o organismo, pois nesse ponto está a base do Tai Wen.

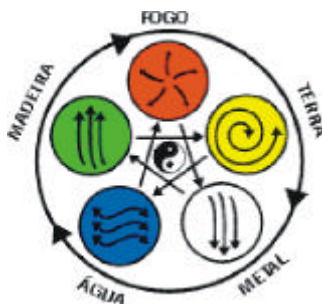
Com a região do baixo ventre fortalecida, o corpo começa a gerar vida nova, pois essa região está relacionada à terra; quando nutrimos a terra é natural que ela cria vida e também renova. Esse exemplo diariamente a natureza nos ensina brindando o ser humano com vida nova.

Como falava o Mestre taoísta Liu Pai Lin “O TAO SEGUE O NATURAL E NÓS SEGUIMOS O TAO”.

Para seguir o caminho da saúde precisamos ter conhecimento de práticas que ajudem o praticante a interagir com o céu e a terra, pois nessa relação a energia das dez camadas eletromagnéticas do céu está relacionada a nossa cavidade ancestral (cabeça), interage com a energia da terra que está relacionada ao baixo ventre, na região do umbigo. Com essa relação os nervos da região fetal fortalecem e a partir daí todos os nervos das pernas também irão fortalecer, ajudando o ser humano a se religar às 12 camadas terrestres.

Seguindo esse princípio, poderemos relacionar eles a várias práticas taoístas entre elas Acupuntura, Tuiná, Chi Kong, Fitoterapia, Tai Chi Chuan e Espada Tai Chi.

A caminhada taoísta e a respiração profunda são técnicas básicas para iniciar um treinamento. O primeiro treinamento ajudará o praticante a se conectar à terra e ao mesmo tempo fortalecer os rins, pois nessa caminhada colocamos nossa intenção no R 1 (ponto relacionado aos rins). O segundo treinamento ajudará a fortalecer a região do baixo ventre.



* Presidente do Instituto Néctar de Terapias Naturais e Holísticas

Terapeuta Taoísta e Coordenador de implantação do Tai Chi Pai Lin no Centro Oeste

Tai Chi Pai Lin e seu significado

Inês Sarti, instrutora de Tai Chi Pai Lin e Lian Gong em 18 Terapias

O Tai Chi Pai Lin é um conjunto de práticas transmitidas pelo mestre chinês Liu Pai Lin, segundo a verdadeira transmissão milenar dos mestres taoístas. Pai Lin (bailing) em chinês quer dizer “Cem Anos”.

O Tai Chi Pai Lin é também um modo efetivo de auto-conhecimento e auto-cultivo, que mantém o equilíbrio físico e energético do corpo, promovendo a integração do homem com a natureza.

Tai Chi vigia mestra, eixo central, em torno do qual se processa a vida;

Chuan movimento que mantém a vida em equilíbrio.

Tai Chi, a suprema unidade, é o princípio da união e equilíbrio das duas energias opostas e complementares yin e yang, representadas por:

● Céu e Terra ; Homem e Mulher ; Corpo e Espírito, cuja a interação gera e mantém a vida.

A natureza está diretamente ligada a nossa vida, portanto todas as mutações do homem estão ligadas às mutações da natureza. Basta ver o homem como um micro-cosmo e perceber que temos em nosso corpo um Céu e uma Terra. **Nosso Céu é a nossa cabeça, centro de energia Yang, e nossa Terra é o baixo-ventre, centro da energia Yin** O segredo da prática do Tai Chi está nessa união Céu Terra Yin e Yang dentro do corpo. Essa união é que possibilita vida longa e saudável.

As polaridades Céu/Terra no corpo humano, podem ser observadas pelas metades superior e inferior, quando dividimos o corpo na altura da cintura.

- Parte superior (yang) cabeça, tórax, braços e mãos.

● Parte inferior (yin) pés, pernas e pélvis.

É necessário que a energia do céu desça pelo corpo fluindo em direção da terra e a da terra suba, fluindo em direção ao céu. E no meio do corpo, considerado a região da raiz, origem materna, é onde ocorre a união dessas energias Yin/Yang, Céu e Terra. Por isso é o nosso Tai Chi.

Na fase da puberdade essas energias no corpo se mantêm plenas, unidas. Na chegada da menstruação e a descida do sêmen começa a ocorrer a dispersão da energia. A energia do Céu sendo leve, tende a subir (se dispersa pelo excesso de pensamentos e preocupações), e a da Terra sendo pensada tende a descer (se perde muita energia pelo sangue da menstruação e pelo sêmen), enfraquecendo a raiz.

Quando temos a compreensão dos princípios do Tai Chi, podemos diminuir essa dispersão energética. Para isso é importante que no começo do aprendizado do Tai Chi, se tenha um entendimento desses princípios, através da compreensão de três conceitos, que será apresentados em três momentos:

1- Vazio



- Espírito

2 - Primeira manifestação



- Manifestação da Energia

3 - Tai Chi



- Materialização da Energia

No primeiro momento um círculo vazio, que em chinês é chamado de Wu Chi (postura do vazio), corresponde ao movimento de sedimentar, esvaziar. A medida que a mente esvazia, o coração serena.

“E, no vazio, o espírito desperta”.

Esse segundo momento é representado por um círculo vazio com um ponto no meio. O olhar interior deve primeiro se concentrar entre as sobrancelhas e depois no centro da cabeça, chamado Lin Tai (morada do espírito), onde reúne a energia yang do corpo.

“O espírito desperto recolhe na sua raiz”

Esse terceiro momento é representado por um círculo contendo o símbolo do Yin/Yang. A energia yang desce e atrai a energia yin que naturalmente sobe e os dois se unem na região do umbigo (Dan tien +ou- 4,5cm abaixo do umbigo) e dessa união nasce o Tai Chi.

Essa região corresponde ao nosso Tai Chi, onde a energia do nosso corpo pode ser armazenada e cultivada, por ser a região da origem fetal, onde nos ligamos a nossa mãe através do cordão umbilical. **Somente a partir desse treino é que o Tai Chi se torna uma prática de auto-cultivo, equilibrando mente, corpo e espírito.**

O olhar interior deve se manter recolhido nessa região durante toda prática, para que o treino interior possa ir se integrando aos movimentos. Com a prática diária, toda essa preparação se dá quase que instantânea, basta haver a intenção.

Por isso o Tai Chi antes de ser forma é um princípio:

- da união do homem com a natureza.
- do equilíbrio da mente, corpo e espírito.
- da alternância natural de movimento e serenidade.

Os movimentos suaves e lentos preservam a saúde, treinando a flexibilidade do corpo. E, a serenidade, cultiva o coração.

Referência bibliográfica:

- Caderno Saúde, Associação Tai Chi Pai Lin, São Paulo
- Palestra do Mestre Liu publicada na revista Eucastor, Dezembro de 1989
- Automassagem e medicina chinesa, de Marcos Freire

Tai Chi e paz interior

Dada Inocalla

Dentro da seqüência dos 24 movimentos de Tai Chi Chuan, o segundo movimento é conhecido como “Dividindo a crina do cavalo selvagem”.

Trata-se de uma metáfora das relações entre um cavaleiro e seu, (ou seus) cavalo selvagem, na construção de uma relação harmoniosa: para que haja um perfeito entrosamento, o cavaleiro deve ter a sabedoria suficiente para conduzir e administrar os movimentos, a direção e o caminho a tomar com o cavalo, e ambos então, numa relação de entendimento poderão realizar prazerosas cavalgadas.

Essa metáfora, na realidade está nos ensinando algo bem profundo a ser aplicado em nossas vidas: a construção de uma relação de equilíbrio entre o cavaleiro e os cavalos selvagens que habitam nosso ser. Podemos dizer nessa analogia, que o cavaleiro no caso seria a mente individual, e os dez cavalos selvagens dentro seriam: cinco deles, os nossos órgãos motores pernas, braços, as cordas vocais, o aparelho digestivo e o excretor. Já os outros cinco cavalos são nossos órgãos sensoriais, ou seja: visão, audição, olfato, tato e paladar.

Uma das fontes de desarmonia interior, conflito, doença e estresse, é justamente a total desconexão entre os personagens desta metáfora o cavaleiro e os seus cavalos- dentro das pessoas. Grande parte se deixa levar pelos acontecimentos do cotidiano, e em consequência dessa atitude, são seres que *re*-agem o tempo todo, ao invés de se assumirem enquanto cavaleiros que agem, com domínio de seus desejos, vontades, sentimentos e emoções.

A prática do Tai Chi Chuan e esse segundo movimento reforça esse fato traz os ensinamentos para que corpo e mente possam estabelecer uma linguagem de entendimento, e algo fundamental: um espaço de escuta dos anseios mais sutis que nos habitam.

Para treinar os cavalos selvagens é preciso desenvolver e praticar a paciência e a persistência, a observação de si mesmo e a escuta, através de um extraordinário e gradativo processo de autoconhecimento, onde se torna possível desvelar o ser humano potencial físico, mental, emocional e espiritual.

Muitas pessoas iniciam o aprendizado do Tai Chi Chuan, com a percepção apenas do Tai Chi externo, a dança de seus movimentos harmoniosos, ansiosas para aprender e decorar apenas a seqüência, quando o ideal é que se abram para a percepção maior do universo que esses movimentos podem desencadear dentro de si.

O que pode ocorrer de fato para um aprendiz e praticante de Tai Chi que cultiva seu corpo e mente dentro da filosofia e dos ensinamentos práticos dessa arte, é a conquista de sua saúde física através da respiração, do desenvolvimento da coordenação motora e do controle de seus sentidos, abrindo-o para uma escuta mais plena de seu corpo e suas reais necessidades. Além disso, em função da sutil construção de uma disciplina interior com as práticas regulares, o aprendiz de Tai Chi torna-se cada vez mais consciente de si, de seus desejos de realização pessoal, de suas emoções e sentimentos.

Assim como em “Dividindo a crina do cavalo selvagem”, em todos os demais movimentos suaves do Tai Chi Chuan, o aprendiz praticante cultivará seu autoconhecimento. Cada vez mais desperto e conquistando tranqüilidade e serenidade, estará cada vez mais apto a lidar com os movimentos da própria vida, convivendo consigo mesmo e com a realidade dentro de uma relação mais harmoniosa, abrindo espaço para momentos de uma profunda e profícua paz interior.



Histórias da “Praça da Harmonia Universal” em tempo de festas

Paulo Trindade (*)

A praça da harmonia universal, um monumento vivo da cultura candanga, agrega uma rara oportunidade que integra a capital patrimônio cultural da humanidade e o patrimônio da tradicional cultura chinesa, promovida desde os anos 70 pelo médico taiwanês, acupunturista, Dr. Joseph Moo Shong Woo, mais conhecido como Mestre Woo.

Suas aulas de Tai Chi Chuan e Being Tao, ensinadas ao ar livre, na entre quadra 104/105 norte, espaço destinado pelo projeto original da cidade à criação de um clube de vizinhança, viu crescer em seu interior, como num dos princípios do “Tao” (yin), um movimento que transcende a crença religiosa, tem a participação de homens e mulheres das mais diferentes idades e atende os mais variados objetivos de quem em dia ou não com a saúde, procurou a praça nestes anos.

Um movimento como filosofia de vida, vivido pela suavidade e generosidade de seus praticantes orientados ao melhor e mais tradicional estilo chinês, onde o silêncio vivido pela interiorização yin de cada um, interage com o cosmo, numa dança movida pelo ritmo da natureza em harmonia com o todo, equilibrando as forças yin e yang de cada um que por ali com dedicação passou nestes mais de trinta anos de praça da harmonia universal. Foram milhares de pessoas, brasilienses, brasileiros e estrangeiros das mais diferentes nacionalidades que hoje em alguns casos multiplicam os sábios ensinamentos do Mestre Woo.

A praça ao longo destes anos, viu nascer e crescer muitas idéias, práticas, projetos e pessoas, irmanadas no propósito de aprender o “Tao” do movimento deste espaço que é conhecido e popular em nossa cidade, integrando inclusive o guia de turismo e programações festivas do calendário da cidade por diversas ocasiões. Um número elevado de anônimos e personalidades, já ensaiaram a seqüência básica aplicada por Mestre Woo a todos que visitam a praça. Esta seqüência tem sua origem num movimento das décadas de 50/60 na China, onde se procurou condensar os movimentos principais do Tai Chi Chuan numa seqüência básica para que esta arte de vida através dos movimentos e respiração preservasse parte de seu tesouro.

O Tai Chi Chuan ensinado pelo mestre Woo aos seus discípulos mais antigos, transcende a forma e o movimento. É um meio para uma realização combinado com respiração e modo de viver, pois o objetivo principal é a melhora do estado psico-físico-energético e espiritual independentemente de credo religioso, sexo e nível sócio-econômico como já citado acima.

Com a criação da Associação Cultural Brasil China (ACBC) no final dos anos 80, o movimento galga novos desafios com a participação dedicada de seus sócios praticantes e simpatizantes, que de forma espontânea, somaram esforços que multiplicaram várias experiências e projetos culturais de promoção da milenar cultura chinesa em várias ocasiões importantes para a ACBC. Estes projetos valem outras linhas, que não estas dedicadas a rememorar e celebrar pela ocasião do período das festas de fim de ano um pouco da odisséia desta entidade e do “International Institute of Being Tao”, também idealizado pelo Mestre Woo para ser um ponto de convergência de práticas, culturas e experiências que promovam a saúde, a paz e harmonia entre os povos.

(*) Praticante de Tai Chi Chuan, sob orientação do Mestre Woo; Prof. da Universidade Católica de Brasília UCB, Coordenador do Laboratório de Informação e Multimídia em Educação Física e Esportes LIMEFE UCB

LAO-TSÉ

“Lao significa criança, jovem, adolescente. Tsé é o sufixo de muitos nomes chineses, indicando idoso, maduro, sábio.

Sobre Lao-Tsé (Tzu) tido como autor do “Tao Te Ching”, um dos livros mais importantes da literatura universal, sabe-se muito pouco. Viveu no século VI a.C. Passou a primeira metade de sua vida – cerca de quarenta anos – na corte imperial da China, trabalhando como historiador e bibliotecário.

Abandonou a corte imperial e retirou-se como eremita, para a floresta, onde viveu a segunda metade da sua longa vida em silêncio e solidão, estudando, meditando, auscultando a voz silenciosa da intuição Cósmica. Aos oitenta anos, aproximadamente, Lao-Tsé cruzou a fronteira ocidental da China e desapareceu, sem deixar vestígio da sua vida ulterior.

Ao cruzar a fronteira, encontrou-se com o guarda da divisa, que lhe pediu um resumo da sua filosofia, ao que Lao-Tsé lhe entregou um pequeno manuscrito, que continha a quintessência do atual Tao Te Ching, livro com suas 5.000 e poucas palavras, distribuídas em 81 poemas ou capítulos.

SABEDORIA PELO DESAPEGO

Palavras verdadeiras não são lisonjeiras.

Palavras lisonjeiras não são verdadeiras.

O homem de bem não fala muito.

Quem fala muito não é homem de bem.

Homens sábios não são eruditos,

Homens eruditos não são sábios.

Quem trilha o caminho da perfeição

Não acumula tesouros.

Riqueza é para o sábio

O que ele faz pelos outros.

Quanto mais ele dá aos outros,

Tanto mais rico se torna.

Assim como de Tao brota a vida,

Assim age o sábio

Sem ferir ninguém.”

(Texto e poema extraídos do Tao Te Ching,

De Humberto Rohden)



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, com Mestre Moo-Shong Woo
- Diariamente na Câmara dos Deputados, Anexo IV, com o Prof. 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.

● No Templo Budista da Terra Pura (315/316 Sul), todos os sábados das 17 às 18 horas, com José Milton e no 1o. domingo do mês das 7:30 às 8:30 horas, com Alice Uchida

● No "Minhocão" da UnB, Entrada central, todos os domingos das 9h às 12 horas, com integrantes da Associação de Tai Chi Chuan de Brasília

● Lian Gong com professores do Grupo de Lian Gong de Brasília, segunda a sexta às 7:30h, sábado 8h, domingo às 9h, Estacionamento no. 10 do Parque da Cidade.

● Aulas com professores da Escola de Liu Pai Lin, todos os sábados, 7:30 - 8:30h, no Estacionamento número 04 do Parque da Cidade.

Atividades pagas:

● Academia Magka Isa, com o Prof. **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 **Prof. Aristein Woo**, segunda (noite) e sábado (manhã), na UnB. Inf. pelo tel. 307-2250

Editores responsáveis: *Siegfried Elsner*
Teresinha F. Pereira

Editoração Eletrônica: *Siegfried Elsner*

Frederico de Faria Elsner

Impressão:

Próximo número:

Março de 2004

● Aulas com **Prof. Magno Bueno**, na Escola Parque, 508 Sul, informações tel.: 932-0288

● Aulas na Academia da Coluna, em Águas Claras/Taguatinga, com **Prof. Gaspar Camargo**, informações tel. 356-4428

● Aulas no Instituto Nectar, 702/703 Norte, com o Terapeuta taoísta **Luiz Henrique**. Informações tel.: 327-6189, 916-4462

● Aulas com a Professora **Alice S. Uchida** no Templo Budista da Terra Pura (315/315 Sul), no Banco Central, na Quituate (Lago Norte), ou atendimento personalizado. Inform.: 577-2451

● Aulas com o Prof. **Wang, Park Way** 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

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

(Tradução : Professora Tânia Carmo)

3 - Relaxar a cintura

A cintura comanda todo o corpo. Se a cintura está relaxada, as pernas e os pés podem ter e manter a firmeza e a estabilidade. As mudanças cheio-vazio / vazio-cheio partem todas de uma rotação da cintura, que é uma área de vital importância do Tai Chi Chuan. A origem da postura se encontra na cintura, e se não há movimentação de energia, não há poder. Deve-se detectar e corrigir a falha na cintura e nas pernas.

“A cintura tem um papel dominante através de todo o processo da prática do Tai Chi Chuan. Quando se conseguir relaxar a cintura pode-se ter uma base forte e os pés se torna estáveis e cheios de força.”

Clínica Being Tao

Terapias Psicoenergéticas e naturais

Dr. Gustavo V. Luedemann

Terapeuta

SCLN 406 Bl. A sala 108

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

Clínica Geral e Acupuntura (dr. Aristein Woo),
Endocrinologia (dra. Tsulia Woo Chang),
Psicologia - adulto e criança (dra. Cristiane Woo)

STN - Centro Clínico Life Center, sala 239.

Telefone: 273-4359 / 8115-9158.

Sítio Ecológico Nyūbu (Hirata)

Pousada, vivências, eventos

DF 130, km 28 VC 401- Paranoá-DF

tel. 500-0905, 326-9422