



Being Dao

Informativo dos praticantes de

命 Being Dao 道



Ano 2- Número 1

Março de 2004

Editorial (Teresinha Pereira, ACBC)

Relendo alguns artigos anteriores de nosso Being Dao tive a sensação do quanto pudemos aprender, trocar experiências e crescer em qualidade e quantidade dos colaboradores. Os estudos do Tao estão cada vez mais acessíveis aos praticantes de Tai Chi Chuan e Chikung e de outras escolas de Filosofia e de Meditação. Quando lançamos o primeiro exemplar, tínhamos a certeza do terreno fértil em que ia cair. Hoje, em seu primeiro aniversário, a semente germinou. Contamos com a colaboração de vários professores de artes marciais, enriquecendo com artigos de alto nível e proporcionando aos leitores o melhor de seus conhecimentos. Desejamos que todos divulguem os conhecimentos que indicam o caminho e nos proporcionam o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito. Os frutos amadurecerão, serão colhidos e saboreados, na hora certa, conforme as sábias palavras do Mestre Woo.

Palavras do Mestre Woo



Praticar o Being Tao não se limita a exercícios externos, mas implica numa vida integrada com a Natureza, com os seres humanos e por fim com Deus. Todos estes níveis são importantes e não se pode dispensar nenhum. E ainda mais, precisamos estar sempre lembrados que somos nada menos do que filhos do Ser Supremo, de Deus. Isto é razão de sempre nova alegria. E Deus mora na nossa mente e no nosso coração, no nosso corpo que é templo de Deus. Cuidando do corpo, cuidamos do templo de Deus.

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.

Porque praticar Artes Marciais

Siegfried Elsner, ACBC

Sempre mais pessoas no ocidente se sentem atraídas e fascinadas pelas Artes Marciais, seja Tai Chi Chuan, Judô, Karatê, Aikidô etc. Os filmes de cinema e TV contribuem em muito neste sentido. A figura de Bruce Lee está na mente de muitos aficcionados desta Arte.

Artes Marciais são de fato fascinantes e misteriosas, mas não da forma como muitos pensam. Quebrar telhas e tijolos, pedras e outras coisas, ou espetar uma maçã na cabeça de alguém com uma espada sem ferir a pessoa não fazem parte do sentido de prática de Artes Marciais. Só são elementos espetaculares para atrair massas em auditórios.

Anunciar a prática de Tai Chi Chuan ou de outras artes marciais como um meio fácil e miraculoso de auto-defesa é outro ponto que não compreende o verdadeiro sentido das artes marciais. Uns poucos golpes de auto-defesa aplicados contra o ataque de criminosos não resolvem o problema e se tornam até perigosos para a vida de quem se tenta defender assim. Procurar não envolver-se em confusões, evitar lugares perigosos ou simplesmente fugir das brigas é muito mais eficaz. Ou até pedir perdão ou desculpa a quem se sente ofendido por nosso comportamento é mais de acordo do que aplicar algum golpe.

Artes Marciais devem ser conhecidas por aquilo que são de verdade: uma arte e não um sistema de luta de rua ou de apresentação de circo. Os resultados extraordinários que podem ser alcançados por aqueles que as praticam são fruto de longos anos de treino e meditação, e não de poucos meses de instrução. Perseverança e dedicação são necessários para dominar qualquer modalidade de artes marciais. Maestria, se diz, é alcançada por um trabalho duro durante toda uma vida. Nenhum outro esporte combina de forma tão profunda a luta e auto-defesa, o treinamento físico e moral, e o crescimento espiritual. A profundidade verdadeira das artes marciais se revela a si mesma gradualmente. Conhecer a tradição milenar e a longa história é necessário para entender o que significa de fato estudar Artes Marciais.



Inclusão de Taiwan na OMS

Para proteger a saúde e bem-estar de seus 23 milhões de cidadãos e ainda contribuir para a cooperação da saúde global, Taiwan insiste em ser convidada a participar da Organização Mundial de Saúde (OMS). A meta da OMS, de acordo com sua Constituição, é “o alcance por todos os povos do mais alto nível de saúde possível”. Infelizmente, considerações de natureza puramente política têm mantido Taiwan fora da participação dessa organização médica profissional com conseqüências adversas à saúde global.

A China tem se oposto a tal solicitação declarando que (1) a participação de Taiwan na OMS viola a soberania da China, (2) que não há precedentes para Taiwan participar na OMS como uma “entidade de saúde” e (3) que não há necessidade para Taiwan participar dessa importante organização de saúde global.

Primeiro, para evitar a questão política de soberania, Taiwan está apenas buscando se tornar um observador na organização (ao invés de membro integral) em sua capacidade como uma “entidade de saúde”. Segundo, existe claro precedente para tal observação tanto na prática real da OMS como também baseado na importante tendência mundial em direção à participação inclusiva em fóruns internacionais. Finalmente, tal participação beneficiará a saúde de toda a comunidade internacional inclusive de Taiwan, da China e de todos outros países também.

Ainda que Taiwan evite a questão de soberania, possui todos os requisitos de situação de Estado: uma população permanente, controle e autoridade sobre um território definido e relações diplomáticas com 26 países e substancial vínculo econômico, cultural e outros com virtualmente cada outro Estado no mundo. Taiwan é uma democracia totalmente estabelecida, com governo eleito e responsável para com a cidadania da ilha e é capaz de tomada de decisão efetiva e cumpridor de suas obrigações internacionais; além de que, desde seu estabelecimento em 1949, a China nunca exercitou jurisdição e controle sobre Taiwan, nem mesmo por um dia. Está absolutamente claro que Taiwan não é uma província nem um governo local da China.

Taiwan é o maior centro transportador ligando o Nordeste e Sudeste da Ásia, um intenso centro comercial internacional e, devido ao crescente vínculo econômico e de pessoal com a China, está na linha de frente de qualquer epidemia através da fronteira originária da China ou seus vizinhos.

As autoridades de saúde de Taiwan são as únicas em posse de informações e dados que permitam à OMS e ao mundo estarem informados e responderem efetivamente à um surto de qualquer epidemia na ilha que possa ameaçar a saúde global. Não é razoável para a OMS e seus membros se arriscarem a não estarem informados de um surto de doença letal em Taiwan.

Os recentes surtos de SARS e gripe aviária no leste e sudeste da Ásia são exemplos perturbadores do perigo inerente do isolamento de Taiwan da OMS. Questões de saúde não reconhecem fronteiras e ninguém pode se permitir uma falha na rede de cuidado de saúde global.

A experiência da epidemia da SARS em 2003 nos ensinou que prevenção de doenças transcende fronteiras nacionais e transcende a política. Não é justo que Taiwan não possa participar da OMS por oposição da China e se torne vítima da política.

Além disso, Taiwan tem experiências especiais, recursos e realizações que pode compartilhar com o mundo. Possui, por exemplo, um excelente sistema de saúde, um dos mais altos níveis de expectativa de vida da Ásia, erradicou doenças infecciosas tais como praga, varíola, raiva e malária e possui uma ativa indústria farmacêutica.

Mesmo excluído da OMS, Taiwan tem buscado compartilhar seus recursos com pessoas necessitadas pelo mundo. Desde 1995, por exemplo, o governo e grupos civis em Taiwan forneceram mais de US\$373 milhões para cooperação e ajuda financeira para outros países ou regiões. Apesar dos esforços e boa-vontade de Taiwan, sua habilidade de compartilhar construtivamente seus recursos são muitas vezes obstruídos pela exclusão.

A comunidade mundial não pode permitir que diferenças políticas arrisquem a saúde de todos os povos. Taiwan está disposta a colocar de lado as questões contenciosas políticas da associação da OMS e está, ao invés, apenas buscando tornar-se um observador dessa importante instituição global de saúde sob a capacidade como uma entidade de saúde.

A OMS, não pode alcançar sua meta de proteger a saúde de todos os povos a não ser que permita os 23 milhões de cidadãos de Taiwan a ter voz na Organização.



A Ética e o Taoísmo

Inês Sarti

Nesse momento em que vivemos em um mundo competitivo que o sucesso embriaga a mente do ser humano, julgo oportuno compartilhar os ensinamentos do mestre Liu Pai Lin no que se refere à Ética e o Taoísmo. Por isso repasso para sua reflexão a síntese da palestra proferida pelo mestre Liu sobre esse tema, ou, o caminho da vida: como ser humano e como se relacionar com seu semelhante.

Mestre Liu inicia sua palestra citando o poema 67 do Tao Te King, de Lao Tzu: “Eu tenho três tesouros: compaixão, moderação e humildade”.

Segundo mestre Liu: “através da transmissão de coração para coração, que recebi dos meus mestres, vou explicar esses três tesouros”:

1) **COMPAIXÃO:** a compaixão é o amor ao próximo. O coração do homem deve aprender do coração do céu. O coração do céu não tem intenção de agir, mas age suavemente e de forma circular. O valor do homem está em refletir o seu brilho através dos outros. Lao Tzu diz: “quanto mais o seu coração é de amor ao próximo; quanto mais você doa para o seu semelhante; mais e mais você recebe do céu. Não é uma questão de virtude, mas sim de discernimento”.

O amor ao próximo está no reconhecimento da mãe natureza que se torna à base de toda a sua existência. No poema 20 Lao Tzu fala desse reconhecimento e da busca do alimento da mãe natureza. Na visão Taoísta a constituição do homem é idêntica a da natureza. Portanto, a compaixão está em não contrariar a natureza, harmonizar-se com ela e ajudar o seu semelhante a fazer o mesmo.

2) **MODERAÇÃO:** A moderação é a preservação dos três tesouros presentes no ser humano, que foram doados pelo céu e pelos nossos pais: **essência, energia e espírito**. O poema 10 de Lao Tzu fala para se abraçar os três tesouros e não se desligar deles, ou seja, não dispersar essas três preciosidades. Ele está se referindo a prática do “*abraço do universo*”, que é uma das posturas básicas dos treinamentos taoístas. Nesse abraço o praticante sente um calor no baixo-ventre, seu centro inferior, resultado da geração da essência, que vai prolongar a vida e eliminar as doenças. Também, nesse abraço, o praticante pode chegar a serenidade, onde o espírito é desperto. A espiritualidade desperta o ser e rompe barreiras do seu pequeno mundo. Por isso, a prática do “abraço do universo”, em pé, e do “abraço do Tai Chi”, sentado, são treinos do espírito. Externamente o espírito se expressa em seu estado de ânimo e quando o espírito é forte o corpo é saudável. Isso caracteriza o Taoísmo porque fala da manutenção do corpo físico e do fortalecimento do espírito. Lao Tzu, ainda no poema 10, diz que na moderação são necessárias a suavidade e a serenidade. No poema 76 fala: “treinando a suavidade o homem pode ter uma vida duradoura; endurecendo caminha para a morte”.

3) **HUMILDADE:** A humildade é não entrar em disputas. Dar o lugar à frente para o outro, não ter orgulho, só assim poderá estar aprendendo sempre. Retornando ao poema 67, Lao Tzu diz: “desprezar a humildade é querer liderar sem ficar para trás e isso só conduz à morte”.

Nessa oportunidade quero agradecer ao Mestre Moo-Shong Woo e sua equipe pelos convites recebidos e pelo sentimento de confraternização que se identifica com o texto acima.

Inês Sarti, Instrutora de Tai Chi Pai Lin desde 1982, formada diretamente por Mestre Liu Pai Lin, no antigo Instituto Pai Lin de Cultura e Ciência Oriental de São Paulo.

O Tai Chi Chuan e o I Ching

Dr. Gustavo V. Luedemann, ACBC

A marca mais impressionante da milenar sabedoria chinesa é a sua capacidade de integrar todo o seu conhecimento, suas práticas, atividades e demais expressões da sua cultura com a visão taoista do universo.

Já tivemos oportunidade de mostrar um pouco dessa visão integrada no tocante à medicina tradicional chinesa e aos cinco elementos.

A mesma análise pode ser feita com relação ao Tai Chi Chuan. Um estudo interessante nesse sentido foi publicado em primeira edição nos Estados Unidos, em 1971, pelo Professor Da Liu, e reeditado, várias vezes, até o surgimento da tradução em português, editada pela Editora Pensamento, com o título “Tai Chi Ch'uan e I Ching Uma coreografia do Corpo e da Mente”.

Em resposta à pergunta “Qual a relação entre o Tai Chi Chuan e o *I Ching*?”, diz o referido autor:

“A ligação entre as duas coisas existe na medida em que cada movimento do Tai Chi está relacionado a um determinado hexagrama do *I Ching*. Esse relacionamento contém indícios vitais para a compreensão profunda do pensamento chinês que, como todas as visões-de-mundo válidas, baseia-se no conhecimento do Si-mesmo ou *Self*, adquirido da experiência prática da meditação. Tanto os movimentos do Tai Chi Ch'uan quanto os hexagramas nos quais eles se baseiam são métodos de descrever a circulação de energia psíquica no corpo de quem medita.

Pelo que sei, este livro é o primeiro a explicar a conexão entre os movimentos do Tai Chi e os hexagramas. Tenho plena consciência de que, na América contemporânea, o *I Ching* é considerado apenas um livro de predição. Tai Chi Ch'uan é conhecido, na América, como um exercício físico para relaxamento e autodefesa. Embora essas visões do Tai Chi Ch'uan e do *I Ching* não sejam incorretas, são algo como julgar o valor de uma pedra preciosa pelo luxo do estojo no qual ela é guardada. O estojo pode ser atraente, forrado de veludo e trabalhado em ouro, mas nada é quando comparado com a jóia que está seguramente acondicionada em seu interior.

Tanto o Tai Chi Ch'uan quanto o *I Ching* permitem ao indivíduo descobrir a mais preciosa das jóias, a natureza do Tao. E fazem isso revelando os segredos da Circulação da Luz, a circulação da energia psíquica na meditação. Tai Chi Ch'uan e *I Ching* são chaves por meio das quais a filosofia teórica do taoísmo pode ser convertida num caminho prático de conhecimento”.

Após a descrição dos princípios básicos das principais escolas de Tai Chi Chuan e professando-se discípulo da Escola Yang, derivada da Escola Chen, o autor apresenta uma seqüência dos movimentos acompanhada de fotos. Em seguida, faz a correlação entre cada movimento e o hexagrama correspondente, que é a seguinte:

Nome do movimento	Hexagrama	Trigrama
1. Início do Tai Chi Chuan	35 Chin (Progresso)	
2. Agarrar a cauda do pássaro e empurrar para cima	1 Ch'ien (o Criativo)	
3. Puxar para trás		K'un (o Receptivo)
4. Pressionar para a frente		K'an (o Abismal)
5. Empurrar para a frente		Li (o Aderir)
6. Chicote simples	49 Ko (Revolução)	
7. Tocar guitarra	17 Sui (Seguir)	
8. Dar um passo à frente e golpear com o ombro	34 Ta Chuang (o Poder do Grande)	
9. A garça branca abre as asas	22 Pi (Graciosidade)	
10. Roçar o joelho e empurrar	18 Ku (Trabalho no que se deteriorou)	
11. Dar um passo à frente e dar um soco	16 Yu (Entusiasmo)	
12. Cruzar as mãos	36 Ming I (Obscurecimento da Luz)	
13. Trazer o tigre à montanha	52 Ken (A Quietude Montanha)	
14. O punho sob o cotovelo	27 I (As Bordas da Boca)	
15. Dar um passo para trás e repelir o macaco	33 Tun (A Retirada)	

16. O vôo oblíquo	59 Huan (Dispersão Dissolução)
17. A agulha no fundo do mar	62 Hsiao Kuo (A Preponderância do Pequeno)
18. Movimentar os braços como um leque	26 Ta Ch'u (o Poder de Domar do Grande)
19. Virar o corpo e golpear com o punho para trás	28 Ta Kuo (Preponderância do Grande)
20. Golpear o tigre	42 I (Aumento)
21. Chutar com os artelhos	4 Meng (Meng)
22. Golpear os ouvidos do adversário com os punhos	21 Shih Ho (Morder)
23. Virar o corpo e chutar	25 Wu Wang (Inocência o Inesperado)
24. Mover as mãos como uma nuvem	3 Chun (Dificuldade Inicial)
25. A serpente que rasteja	7 Shih (o Exército)
26. O galo dourado sobre uma perna	61 Chung Fu (Verdade Interior)
27. Acariciar o cavalo com a mão erguida	56 Lü (o Viajante)
28. Separar os pés e chutar	51 Chên (o Incitar comoção, trovão)
29. Dar um passo à frente e dar um soco no baixo-ventre do adversário	15 Ch'ien (Modéstia)
30. A donzela trabalha à lançadeira	60 Chieh (Limitação)
31. Dar um passo à frente, sete estrelas	55 Feng (Abundância, Plenitude)
32. Cavalgar o tigre até a montanha	53 Chien (Desenvolvimento, Progresso Gradual)
33. Virar o corpo e dar o chute do lótus	64 Wei Chi (Antes da Conclusão)
34. Atirar no tigre	40 Hsieh (Liberação)
35. Rodar o punho	50 Ting (o Caldeirão)
36. Fecho	35 Chin (Progresso)

De posse dessa tabela e com um texto bem traduzido do I Ching, ou do mencionado livro, podemos, assim, iniciar a análise e promover o aperfeiçoamento dos movimentos da seqüência do Tai Chi Chuan que praticamos. Dessa forma estaremos desenvolvendo cada vez mais, o Chi Kung inerente à boa prática do Tai Chi Chuan, sobretudo quando voltada para o equilíbrio da saúde, para a harmonia, para a longevidade e para a melhoria da qualidade de vida.

A SIMPLICIDADE ORIGINAL

Quem conhece a força de sua masculinidade e, todavia, mantém sua flexibilidade feminina; quem conhece a força, mas guarda a doçura, assemelha-se a um vale do império. A virtude eterna jamais o abandona. Torna-se como uma criança.

Aquele que conhece a sua luz, mas guarda a sua obscuridade, é o modelo do império. Sendo o modelo do império, a virtude eterna não mais vacila, e ele se torna ilimitado.

Aquele que conhece a glória e permanece no opróbrio torna-se um vale do mundo. Sendo um vale do mundo, a virtude eterna nele brota, e ele atinge a simplicidade original. Foi essa simplicidade que formou todas as coisas. É como uma rocha inteiriça de onde surgem várias formas de vasos de pedra. O sábio nada faz sem simplicidade, ele dirige com nobreza e a ninguém prejudica. Esta é a regra do “retorno à simplicidade original”.

Lao-tse em Tao Te King, capítulo XXVIII

O Barqueiro e o Filósofo

O filósofo estava em mais uma das suas grandes expedições pelo mundo. Dessa vez, todavia, ele precisava atravessar um rio. Já navegando numa canoa, o filósofo começou a citar grandes pensadores da história humana tais como Sócrates, Lao Tsu, Krishnamurti, Karl Marx, P. R. Sarkar, entre outros. O barqueiro, completamente leigo no assunto, só ficava escutando. Sentindo falta da voz do barqueiro, o filósofo perguntou-lhe:

“Você não sabe nada sobre tais pensadores?”.

Humildemente, ele respondeu que já ouvira falar deles, porém, não influenciaram (diretamente) sua vida. Então, orgulhosamente, o filósofo disse-lhe que metade da sua vida já estava perdida.

Inesperadamente, no meio do caminho, o vento começou a ficar forte; o céu, a fechar; o mar, a se agitar; e a água, a entrar na canoa. Era iminente a quebra da canoa. Logo, o barqueiro perguntou: “Você sabe nadar?”.

O filósofo que sempre considerou as atividades práticas fúteis respondeu: “Não sei, por quê?”.

“Então, toda a sua vida está perdida, pois, embora eu saiba nadar, não há como salvar nós dois ao mesmo tempo”.

No mundo contemporâneo, todos estamos saturados de informações que na prática não nos enriquecem. Diariamente, somos bombardeados por tais informações através da internet, jornais, livros, noticiários. Será que elas são realmente necessárias? Ou seja, aplicamo-las no nosso cotidiano? Já estamos fatigados de teoria, é hora de tornarmo-nos seres mais práticos, se aspiramos a um mundo melhor e mais justo.

Uma boa forma para isso é cuidar do nosso universo de miniatura: o físico, o mental, o emocional e o espiritual, ou seja, procurar a *Satsaunga (companhia sagrada)* e o *autoconhecimento*. “*Pensar global e agir local*”.

O Tai Chi, a Yoga, Chi kung além de exercitar o nosso corpo físico também exercitam a mente e o espírito, ajudando, assim, a controlar nossos órgãos sensoriais e motores. Tais práticas, logo, harmonizam o nosso verdadeiro ser, universo de miniatura.

Teóricos, o mundo está cheio. No entanto, temos poucas soluções. Precisamos, portanto, mudar esse paradoxo com pessoas como o barqueiro.



Dada Inocalla

As Treze Técnicas **Dr. Aristein Woo**

Para iniciar o estudo do papel dos Cinco Elementos (Metal, Madeira, Água, Fogo, Terra) no taijiquan é necessário lembrar, inicialmente, que o taijiquan é uma arte marcial. Como arte marcial, a sua estratégia e a sua mecânica são voltadas para o combate. Em relação aos Cinco Elementos a mesma observação é válida.

Antigamente, o taijiquan também era conhecido como o “Punho das Treze Técnicas”. O que são essas “treze técnicas”? Elas formam o núcleo do taijiquan enquanto arte marcial. A tradução dos nomes das treze técnicas é difícil, por isso vamos inicialmente defini-las para a partir de então, poder usar a nomenclatura chinesa.

As treze técnicas se subdividem em dois grupos: os oito portões e os cinco passos. Esses números fazem referência, respectivamente, aos oito trigramas do I Ching e aos cinco elementos da filosofia chinesa.



I- Os Oito Portões:

- a. PENG: movimento expansivo para repelir o ataque adversário
- b. LŪ: ceder, absorvendo e desviando o ataque adversário.
- c. JI: comprimir, pressionar, forçar.
- d. AN: empurrão curto, intermediário entre um empurrão e um golpe seco.
- e. CAI (TSAI): agarrar.
- f. LIE: romper, partir, quebrar.
- g. ZHOU: cotovelada
- h. KAO: dar um “encontrão”, dar uma “trombada”.

II- Os Cinco Passos

- a. JIN BU: passo adiante.
- b. TUI BU: passo atrás.
- c. ZUO GU: atentar para a esquerda.
- d. YOU PAN: espreitar a direita.
- e. ZHONG DING: firme no centro.

No nosso caso, o foco principal do “Being Tao taijiquan” não é o aspecto marcial, mas a utilização do instrumento, no caso o taijiquan, para o desenvolvimento global da humanidade. Como integrar esse objetivo com a filosofia dos Cinco Elementos? A saída mais fácil, e errônea, seria atribuir o primeiro movimento ao elemento Metal, o segundo ao elemento Madeira, e assim por diante até termos uma tabela forçosamente simétrica. Essa não seria uma boa solução.

O certo é considerar corretamente a teoria dos Cinco Elementos. Metal, Madeira, Água, Fogo e Terra não são classes estanques dentro dos quais catalogamos todas as coisas. Eles representam etapas de desenvolvimento cíclico de um processo, por isso tradutores recentes têm referido a eles como Cinco Movimentos ou Cinco Fases. E por que cinco? Por que não quatro, nove ou vinte e sete? A quantidade de cinco permite que haja interação de todos os elementos entre si, representando tanto as relações de equilíbrio quanto as de desequilíbrio (geração, dominância, contra-dominância, agressão...) já tão bem descritas no número anterior. Se estivermos em uma situação de maior complexidade, nada impede que utilizemos a mesma estratégia de raciocínio para oito ou doze elementos, por exemplo. A teoria dos Cinco Elementos é um método de organizar o pensamento, se mal compreendida pode conduzir a um reducionismo totalmente contrário à intenção original.

Em cada movimento do taijiquan temos dois aspectos (yin e yang) e cinco estágios de transformação (metal, madeira, água, fogo e terra). O quadro a seguir exemplifica possíveis entendimentos (propositadamente não específico o que é Yin ou Yang, nem a que elemento “pertence” cada item):

CINCO ELEMENTOS					
Dois Aspectos	Intenção	Respiração de Qi	Circulação	Sentimento	Concentração
	Pernas	Cabeça	Braços	Olhar	Tronco

Como exercício, cada um deve observar o movimento e a atitude, o objetivo e a intenção durante a sua prática diária de Being Tao (seja na praça, seja no trabalho, escovando os dentes, dormindo ou se alimentando).



SHUAI CHIAO

Paulo Burgos de Castro Cantanhêde*

A arte chinesa de arremessos é considerada o estilo mais antigo de Kung Fu. A sua origem ocorreu há mais de cinco mil anos antes de Cristo. Também conhecido como Chiao-Ti, Kuai-Chiao, Liao-Chiao, Go-Ti ou Hsian Pu, o Shuai-Chiao surgiu na Mongólia.

Shuai-Chiao é um termo composto que significa respectivamente arremesso-chifre pois segundo relatos históricos, os antigos adeptos desta arte usavam capacetes com chifres e seus confrontos lembravam combates entre animais selvagens.

A luta livre chinesa, como o Shuai-Chiao é conhecida na Europa e nos Estados Unidos, foi desenvolvida de modo que a queda do oponente não possa ser amortecida. De acordo com os velhos mestres, é muito difícil o adversário se recuperar de uma queda bem aplicada.

Uma característica marcante do Shuai-Chiao é a sua forma de amortecimento de queda. O praticante é ensinado a cair em posição fetal não apenas para minimizar os efeitos da queda como para protegê-lo de possíveis golpes traumáticos.

A prática do Shuai-Chiao obedece aos preceitos taoístas do Yin/Yang, pois o atleta aprende a usar a força do adversário contra ele mesmo. Se o adversário recua, devemos empurrá-lo. Caso o nosso oponente venha a nos empurrar, ele será projetado para frente.



Segundo historiadores, as quedas do Shuai-Chiao teriam influenciado as artes marciais japonesas como os antigos estilos de Jiu-Jitsu e o Sumo. Há relatos de que um monge chinês chamado Chen Yuan Pin teria ensinado técnicas da antiga arte do Chiao_Ti no Japão, influenciando as antigas técnicas de defesa pessoal, praticadas pelos samurais. Outros autores afirmam que um certo médico japonês chamado Miura Yoshitatsu teria aprendido o Shuai-Chiao e posteriormente aperfeiçoou uma nova forma de luta a partir dos ensinamentos recebidos na China.

Instrutor de Kung Fu
Estilos: Tai Chi Chuan e Shuai-Chiao

Romanização dos ideogramas chineses

A língua chinesa utiliza-se de ideo-gramas, quando deseja expressar-se de forma escrita. Para facilitar os leitores ocidentais, vários sistemas de romanização. Até agora não apli-camos uma padronização na nossa publicação, mas temos a meta de fazê-lo em breve e para isto optamos pelo sistema Pinyin.

O Pinyin (PY) é o sistema oficial na China e das publicações da ONU. O Wade-Giles (WG) já foi bastante usado (para escrever T'ai Chi Ch'uan, por exemplo). O Yale é menos encontrado, e o bopomofo é usado em Taiwan para alfabetização infantil.

PY	WG
taijiquan	t'ai chi ch'uan / tai chi chuan
qigong	chikung
mingdao	mingtao
Taiwan	T'aiwan / Taiwan

Existem algumas outras palavras que tem um outro sistema de transliteração, mas que tem uso consagrado:

Pequim, em pinyin: Beijing

Nanquim, em pinyin: Nanjing

Nomes de pessoa, às vezes são mais trabalhosos, porque a forma consagrada é geralmente fora de qualquer sistema:

Mao-Tsé-Tung, em pinyin: Mao Zedong
Chiang -Kai-Shek, em pinyin: Jiang Jieshi
Woo Moo-Shong, em pinyin: Wu Muxiong.
(Material fornecido por Dr. Aristein Woo)

*Editores responsáveis: Siegfried Elsner e
Teresinha F. Pereira
Edição Eletrônica: Siegfried Elsner
Frederico de Faria Elsner
Impressão:*

Próximo número:

Junho de 2004

Dia Mundial de Tai Chi e Chikung

Siegfried Elsner, ACBC

No dia 24 de abril deste ano, os diversos grupos de Tai Chi Chuan e Chikung de Brasília comemorarão novamente esta data, entrando numa corrente mundial de vibrações de bem-estar e de bem-querer para com a humanidade.

Esta data marca o aniversário de Chang San Feng, o lendário fundador de todo Tai Chi Chuan. Num espírito de fraternidade, diversos grupo se reúnem por esta ocasião e festejam juntos este evento. Unidos, queremos mostrar ao mundo as profundas implicações, que Tai Chi e Chikung podem oferecer à saúde pessoal, social e mundial. Esta data é também um ato de agradecimento à Cultura Chinesa por disponibilizar esta poderosa ciência da saúde ao mundo inteiro. Pelo fato de comemarmos juntos este dia, contribuimos para criar um mundo melhor e mais fraterno.

Veja a programação no nosso site e participe das comemorações.

Patrocínio:

Escritório Econômico e Cultural de Taipei

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 Nyübu (Hirata)

Pousada, vivências, eventos
DF 130, km 28 VC 401- Paranoá-DF
tel. 500-0905, 326-9422