Being Dao

Informativo dos praticantes de Being Dao

命 道

IIBT

Ano 2- Número 2 Junho de 2004

Palavras do Mestre Woo

Comemoração do Dia Mundial de Taijiquan e Qigong na casa do Mestre Wang

"Mais importante do que a execução das formas externas é o lado interior, oculto, do Taiji.
O coração (concentração e entendimento) está acima da mera forma externa"

Editorial

Na medida que o Qigong e o Taiji se tornam cada vez mais conhecidos na população em geral, surge um questionamento muito comum: "O que realmente é melhor para mim, praticar uma arte marcial e qigong ou ficar com uma ginástica ocidental, malhação, natação etc.?"

A resposta cada um deve encontrar para si mesmo. Para ajudar numa escolha consciente, nosso Being Dao procura mostrar o lado interno do Qigong e Taiji, uma parte que os diferencia claramente de outras modalidades de esporte. Depende muito do que a pessoa está procurando. Qigong e Taiji possuem um lado para muitos desconhecido, o lado do cultivo da energia vital, do Chi ou Qi. Para os indianos, Prana. Bioenergia para outros. Estes pequenos estudos e pesquisas realizados por praticantes do Being Tao visam facilitar este entendimento.

Associação Cultural Brasil-China - ACBC
International Institute of Being Tao - IIBT
EQN 104/105, Asa Norte, Brasília DF
Diariamente das 6 às 7 horas (o horário noturno está suspenso)

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.

Chi e a prática das Artes Marciais

Siegfried Elsner, ACBC

"CHI" significa, para as culturas do Leste da Ásia, a força vital de todo ser, humano, animal ou vegetal, da Terra, do Universo. Qualquer ação, movimento ou mudança é possibilitada pelo fluxo do Chi. Na filosofia indiana, esta energia é chamada de Prana.

Chi é o conceito básico da Medicina Tradicional Chinesa. Séculos atrás, monges e médicos começaram estudar o caminho pelo qual o Chi flui através do corpo assim como os efeitos que bloqueios e também incremento de Chi podem causar. Eles descobriram que doenças ou falta de bem-estar tinham suas causas em anormalidades no fluxo do Chi. Quando todas as partes de nosso organismo funcionam naturalmente e sem resistências, a energia pode ser transportada até qualquer parte onde surge uma emergência ou necessidade. Os chineses chamam isto de fluxo harmonioso do Chi. Este estado de harmonia e espontaneidade relativo ao fluxo do Chi no nosso corpo é a base para que o sistema imunológico possa combater as doenças e também o melhor condicionamento para uma expulsão do nosso sistema de toxinas e emoções negativas. O Chi se movimenta ao longo de certos canais em nosso corpo, que são chamados meridianos. Bloqueio nestes meridianos causam doença e dor.

Um sistema complexo de conhecimento médico foi desenvolvido, que descreve em que modo os órgãos estão interligados e que influências externas eram capazes de provocar mudanças internas. Os médicos procuraram entender de que modo se pode regular o fluxo do Chi no corpo do paciente, normalizando qualquer falta, estagnação ou excesso. Isto levou à descoberta da acupuntura, acupressura e um sistema especializado de massagem.

Próximo número:

Setembro de 2004

Para as Artes Marciais, estas técnicas se mostraram importantes de dois modos. Primeiro, acupressura e massagem podem ser usados para aumentar a saúde e força física. Em segundo lugar, se pode manipular os pontos vitais no corpo do oponente, dando golpes com punhos, dedos, pés ou cotovelos nestes pontos, ferindo ou incapacitando o oponente seriamente.

Um outro meio de incrementar o fluxo do Chi é pelo uso de exercícios de meditação. "O chi se move para onde a mente vai, o corpo se move para onde o chi está fluindo". Usando sua própria consciência e focalizando sua atenção numa determinada parte do corpo, pode-se manipular o fluxo do Chi e usar para fins de luta. O verdadeiro efeito das técnicas de uma arte marcial, por exemplo um soco, pode ser incrementado através da concentração de Chi no punho e pela transferência desta força para o oponente. Direcionando e focalizando energia é a base de todas as técnicas de combate da Ásia oriental. Durante anos de prática e meditação, o discípulo aprende a concentrar e utilizar o CHI. Além do mais, se combinava os exercícios físicos com formas de meditação indiana.

Quando corpo e mente se movimentam em harmonia conforme suas próprias leis, o movimento e a concentração da mente se tornam o "caminho" (DAO) para saúde, força e longevidade. Algumas forma de exercícios chineses de Chi foram utilizadas pelos imperadores para prolongar a vida. Naqueles dias, os médicos dos imperadores foram pagos para garantir a boa saúde dos monarcas, não para curar doenças. Se conta que, se um imperador ficava doente, o médico principal era punido até com morte por ter negligenciado seu dever. Os médicos por isto tinham boas razões para usar métodos bons para promover a saúde e a longevidade.Qigong é um grupo de exercícios para cultivar o Chi. Existem por volta de 10.000 formas diferentes deQigong. O termo "qigong"

significa “treino e cultivo do chi”. Seus efeitos sobre a vitalidade e estamina o tornaram uma parte essencial das artes marciais. Elementos de Qigong podem ser encontrados em quase todas as modalidades de artes marciais. Combinando métodos de auto-defesa com a arte de controlar o Chi transformou o mundo das artes marciais. Inúmeros exercícios físicos e mentais foram introduzidos para aumentar confiança, força, perseverança e uma calma da mente.

Taijiquan - a combinação de exercícios para a saúde e auto-defesa

É costume agrupar as artes marciais em dois grupos grandes: estilo externo e estilo interno, ou às vezes chamado estilos duros e suaves. Estilos exteriores precisam mais de habilidades físicas, tais como força e velocidade, enquanto estilos internos dependem mais de cultivação do Chi.

Um exemplo de um estilo interno é Tai Chi Chuan, enquanto o Karaté representa o estilo externo. O Taiji, aliás, é um vinculo importante entre Qigong e artes marciais. Como sistema de exercícios para a saúde, é considerado parte integral da Tradicional Medicina Chinesa, utilizando o Chi de forma mais ativa do que o Qigong. Visto como Arte marcial é uma combinação fascinante de técnicas externas.

Os movimentos lentos do Taijiquan são executados no espírito de Yin e Yang. Empurrar para frente, movimentar para trás, abrir e fechar as juntas, tensionando e relaxando os músculos, são típicos para o Taiji. Tudo isto é combinado em uma movimentação harmoniosa e tudo parte “de dentro”, do Tan Tien, um reservatório de Chi no baixo ventre. O corpo é movimentado pelo fluxo do chi, naturalmente e sem esforço nenhum.

Taiji oferece muitos benefícios e pode ser utilizado de diversas formas na medicina. Ele incrementa o controle sobre corpo e mente. Estimula o sistema nervoso central, alivia stress e abaixa a pressão sanguínea. Tonifica músculos, tendões e ligamentos sem forçá-los. Estimula ainda uma respiração mais profunda e mais efetiva e massageia os órgãos internos. Isto tem um efeito muito positivo sobre a circulação do sangue; melhora a digestão e a eliminação de detritos.

Sim, mesmo com toda esta importância como exercícios para a saúde, o Tai Chi Chuan é uma arte marcial e como tal tem aplicação para a luta. As formas de Tai Chi com armas, como espada e bastão mostram esta natureza mais aparente. Os movimentos lentos sem armas enganam e escondem a natureza de luta. Fora das formas que utilizam armas, existe a forma de combate a dois, o “pushing hands”, desenvolvido especialmente para o combate.

Fonte: BoDo - the way of the warrior (Internet)

Romanização dos ideogramas chineses

A língua chinesa utiliza-se de ideogramas, 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 alfabetizaçao 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)

Tartaruga do poço e a tartaruga do oceano

A tartaruga do poço conhecia perfeitamente seu habitat e todas as espécies que o habitavam. Conhecia cada cantinho dele, cada microorganismo ali existente. E assim considerava-se uma profunda conhecedora do seu ecossistema e realmente era. Certa vez, observou a chegada de uma tartaruga diferente, e esta diferença não era só anatômica, mas também o modo de se comunicar; de se comportar, ou seja, havia nela uma peculiaridade que a impressionava. Então, para descobrir mais sobre aquela nova tartaruga, ela aproximou-se dela e começaram, assim, a compartilhar experiências. Depois de um longo tempo de conversa, a tartaruga do poço ficara ainda mais impressionada, pois ouvira coisas que jamais pensara que pudesse existir e, além disso, descobrira que a maioria das vivências experimentadas pela outra tartaruga foram feitas fora do poço, foram feitas num lugar chamado Oceano. Então, a tartaruga do Oceano, percebendo o entusiasmo da tartaruga do poço, convidou-a para conhecer o Oceano. Mesmo depois de tudo isso, ela recusou, pois passou a desconfiar da outra tartaruga, e respondeu-lhe: "Não há lugar melhor que o poço, nem mesmo esse tal de Oceano, o poço tem tudo que eu preciso". A tartaruga do oceano, então, foi embora decepcionada com o que ouvira. Um dia começou a chover, mas não era uma chuva normal, pois estava durando dias, era uma grande tempestade. Choveu tanto que o poço já estava transbordando. Assim, involuntariamente, a tartaruga do poço foi carregada pelas águas para o Oceano. Chegando lá, começou a reconhecer aquilo que a outra tartaruga havia dito. E isso provocou nela um sentimento ímpar que nunca havia sentido antes, pois estava diante da maior biodiversidade do mundo. O quê impressionaria qualquer ser vivo. E logo reencontrou a tartaruga do Oceano. E assim a tartaruga convenceu-se de que o Oceano era maior e tão importante quanto o Poço.

Essa analogia exemplifica a visão de mundo que muitas pessoas ainda têm. O nacionalismo, o fundamentalismo, o sectarismo, o racismo são exemplos disso. Todos eles produzem o sentimento de inferioridade e superioridade, ou seja, a divisão humana. Outra analogia que pode ser feita com os animais é a divisão de fronteiras, assim como os animais demarcam seu território urinando; seres humanos que são mais evoluídos ainda fazem isso impondo fronteiras, barreiras e colocando bandeiras.

Na verdade, essas diferenças são a diversidade étnico-cultural. Isso é a riqueza da humanidade e precisa ser mantida. A nossa família não se restringe somente a pais, filhos, tios, etc.,e sim a natureza como um todo: animais, plantas, seres humanos e incluindo os seres abióticos, pois sem eles não viveríamos. Tais sentimentos pequenos, portanto, não devem ser cultivados, pois nem sempre haverá uma tempestade para mostrar-nos que o mundo não se restringe somente a uma etnia, religião ou nação, e sim a todos, pois *"a diversidade é lei da natureza e precisa ser respeitada".*

Dada Inocalla

As Vantagens do Qigong, de José de Castro Meira

No ano passado, passei a residir em um apartamento localizado num dos blocos da SQN 105. Retomava antigo costume, ao fazer a caminhada matinal, acompanhado de minha mulher, quando deparamos, na EQN 104/105, com um grupo de pessoas que se dedicavam a uma ginástica lenta e ritmada, sob a orientação de um senhor mais idoso, de traços orientais, identificado como o Mestre Woo. Aproximamo-nos do grupo e fomos convidados por um senhor de postura atlética, vestido num conjunto de cor esverdeada, a também participar dos exercícios que ali se desenvolviam. Era o Wanderliro Bárbara, então Presidente da ACBC.(continnua pág. 10)

O CÂNONE INTERNO DO IMPERADOR AMARELO
PRIMEIRO LIVRO - PERGUNTAS COMUNS

Dr. Aristein Woo

Capítulo 1
Tratado sobre a Verdade Natural na Antigüidade Remota

Existiu, uma vez, o Imperador Amarelo. Quando ele nasceu, era inteligente e brilhante; aprendeu logo a falar; na juventude, foi íntegro e sincero; quando adulto, honesto e de bom julgamento; por fim, ascendeu aos céus.

O Imperador perguntou assim ao mestre Qi Bo, seu médico: "Ouvi dizer que na antigüidade remota todas as pessoas viviam mais de cem anos, permancendo joviais e vigorosas. Hoje em dia, porém, a situação é diferente; aos cinquenta anos as pessoas já estão envelhecidas e debilitadas. A natureza do universo está diferente, ou o comportamento do homem mudou?"

Qi Bo respondeu: "As pessoas na antigüidade remota conheciam o Tao; regulavam-se de acordo com o Yin e o Yang; harmonizavam-se previamente às mudanças, de acordo com a arte do planejamento; alimentavam-se de maneira regrada; não se exauriam no trabalho, e assim o corpo e a mente caminhavam juntos. Dessa forma viviam todos os anos estabelecidos pela natureza, ultrapassando os cem anos de idade.

Atualmente, porém, as pessoas não se comportam dessa forma. Abusam de bebidas alcoólicas, como se estas fossem alimento; consomem-se no trabalho; embriagam-se no sexo; a satisfação dos desejos é o mais importante; a falta de compromisso e a frouxidão são a norma; não sabem se sentir satisfeitas; não têm controle sobre a mente; buscam a euforia, mas não têm a verdadeira felicidade; não hé regularidade no dormir e no despertar. Assim, aos cinquenta anos já estão decrépitas.

Além disso, era seguido o ensinamento dos sábios da antigüidade remota: "Quando o organismo está debilitado, os agentes nocivos atacam a pessoa, então a prevenção deve ser constante. Quando se eliminam as ilusões e vãs ambições, o Qi verdadeiro se desenvolve. Quando se refina o espírito e a mente se concentra interiormente, não ocorre a doença."

Assim, através de uma aspiração altruísta, sem desejos mesquinhos, o coração mantém-se calmo, sem temores; o corpo é forte, e não se cansa ao trabalhar. Assim, o Qi flui harmoniosamente, os desejos são satisfeitos facilmente se não há ganância. Para as pessoas assim, o alimento de que dispõem lhes basta, as roupas que vestem são adequadas, independente dos hábitos à sua volta. As diferenças de classe não provocam ciúmes e invejas entre as pessoas. Elas são simples e sinceras, por isso nada que vejam desperta a cobiça, e nenhum desejo vil ocupa o seu coração. Ignorantes, inteligentes e sábios, todos podem deixar de lado o apego e a aversão e encontrar esse caminho. Os que assim fazem podem viver mais de cem anos sem se tornarem decrépitos e sem perder qualidade de vida.

Quer saber mais sobre o misterioso "Imperador Amarelo"?
Veja o site http://www.space2000.screaming.net/china.htm

O Sistema "DAN" de graduação nas Artes Marciais chinesas

Siegfried Elsner, ACBC

Vermelho, azul, laranja, verde, branco, marrom, preto o esplendor colorido do sistema de cintos do Karaté ou Taekwondo sempre foi algo que confundia os praticantes de artes marciais chinesas, seja Kungfu, Taiji ou outra modalidade do mundo do Wushu. Em contraste aos colegas de artes marciais japonesas e coreanas, o caminho do Wushu chinês sempre foi simples e direto. O aluno sempre permanecia aluno, discípulo, diante de seu Mestre, durante toda sua vida, mesmo que depois de longos anos de treinamento árduo possa ter alcançado ele mesmo o grau de mestre.

Embora o treinamento extremamente rigoroso e até às vezes humiliante convencia os adeptos do Wushu de ser correto e justificado, tinha sempre aqueles que com certa inveja olharam para seus colegas das outras modalidades asiáticas e perguntaram, porque mesmo não existiam estes graus no Wushu, seja Kungfu ou Taiji etc., considerando assim os diversos níveis de formação.

Desde o ano 1998, não precisa-se mais ter estes olhares invejosos para os "concorrentes", pois desde então o sistema chinês de Wushu também possui um sistema de formação diferenciado. O sistema, que foi criado pela "Chinese Wushu Association", pela Comissão Nacional de Esportes e pelo Instituto de Pesquisa do Wushu chinês, é composto dos nove graus, ou Dan, a seguir:

· 1º ao 3º. Dan (Símbolo da Águia Azul), o chamado Dan elementar, para alunos de Wushu com vários anos de prática e experiência. Esta categoria de Dan corresponde mais ou menos ao sistema de provas de cinto de outras artes marciais asiáticas.

· 4º ao 6º Dan (Símbolo do Tigre Prateado), o chamado Dan intermediário para praticantes de Wushu, que já têm permissão para ensinar e que tenham pelo menos dez anos de aprendizado regular. A partir do 5º Dan é obrigatório apresentar comprovação de empenho cientifico no campo de Wushu, como por exemplo publicações.

· 7º ao 9º Dan (Símbolo do Dragão Dourado), o chamado Dan superior, que é conferido somente a professores ou mestres com trabalho extra-ordinário. A partir do 7º Dan, o instrutor pode chamar-se Grão Mestre".

Pensar que este sistema de provas seja emprestado do Karaté ou Taekwondo ou outras modalidades asiáticas, somente por causa do nome "Dan", é um engano. As autoridades chinesas de esportes adotaram o termo por causa de unificação internacional, em vez do termo quase igual em chinês, "Duan", ambos significando "grau" em português.

Mas não devemos pensar que nunca existia um sistema de exams no Wushu chinês. Assim encontramos por exemplo durante a Dinastia Tang, no ano 702 um sistema semelhante, quando existia um sistema de exames para artistas marciais chineses com três graus de mestria.

Ainda mais, existe o desejo de que Wushu se torne uma disciplina olímpica. Uma condição básica para que isto possa acontecer, seria um sistema mundialmente reconhecido de exames e comparações de habilidades. O primeiro passo foi em 1998 o evento de exames de graduação, na República Popular da China. A nível nacional se conferia então um título de graduação superior DAN a 111 mestres de Wushu. Assim tinha três Grão Mestres do 9º Dan, 26 do 8º e 82 do 7º Dan.

Desde 2003, as examinações são ealizadas também em Shanghai, além de Beijing.

Tendo passado por todos os exames com sucesso, isto é, conseguindo comprovar qualidades excelentes tanto do ponto de vista técnico como do ponto de vista humano-moral, era-lhe permitido o acesso ao primeiro grau de Grão Mestre. Note-se que esta condecoração era dada somente a pessoas de altíssimo nível.

No decorrer dos séculos surgiram muitas variações do sistema, persistindo porém na sua essência até a Dinastia Qing (1644-1912). Com a fundação da República Popular da China em 1949, a entrega de títulos terminou, por motivos políticos e ideológicos. Finalmente porém China se confrontou nas últimas décadas do Século XX com o fato, que Kungfu e Taijiquan se tornaram sempre mais populares, também no Ocidente. Um papel importante nisso coube a artistas marciais como Bruce Lee e Jet Li, que conquistaram as telas dos cinemas e trouxeram o Wushu bem perto de um grande público em geral, e sempre mais pessoas no Ocidente se interessaram a aprender estas artes. Ainda mais, se processava uma mudança radical no modo de pensar no Ocidente e se descobria o valor terapêutico para corpo e mente e espírito, das modalidades do Wushu, nos anos 80 e 90. A prática de Wushu levou neste mundo materialista a uma reflexão sobre os valores tradicionais, onde a cultivação de corpo e mente e o trabalho na própria personalidade se encontrava no centro de atenção. Com o tempo surgiram sempre mais reclamações por um sistema de exames renovado, até que as autoridades de esporte da China resolveram em 1997, dar atenção a estes pedidos, para poder fomentar a prática de Wushu, tanto a nível nacional como a nível internacional. comparações das habilidades. O primeiro passo foi em 1998 o evento de exames de graduação, na República Popular da China. A nível nacional se conferia então um título de graduação uperior DAN a 111 mestres de Wushu. Assim tinha três Grão Mestres do 9º Dan, 26 Grão Mestres do 8º Dan e 82 com o 7º Dan.

Desde 2003, as examinações são realizadas também em Shanghai, além de Beijing..

Fonte:
http://www.wuyuan.de/wushu/uebersicht.html

Tao Te King
Poema XXXIII

Quem conhece o outro
é sábio.
Quem conhece a si mesmo
é iluminado.
Quem vence o outro
tem força.
Quem vence a si mesmo
é forte.
Quem se contenta
é rico.
Quem se força a andar
tem força de vontade.
Quem não perde seu lugar
perdura.
Quem morre se se anular
tem a vida.

“Taijiquan e seu poder curativo”

O Taijiquan com movimentos graciosos e bem coordenados proporciona um exercício físico moderado, sem tensões musculares e com a grande virtude de desenvolver força através da estimulação dos tendões e exercitar grandes grupos musculares de uma forma natural, sem risco de provocar esgotamento, o que é ideal para qualquer tipo de pessoas: jovens, adultos e idosos, sem ditinção de sexos.

O Taiji possui grande adaptabilidade dentro dos seus variados aspectos. As pessoas vigorosas podem treinar com posturas mais baixas, o que requer um maior dispêndio de energia. Aqueles que precisam de afiançar a sua segurança, podem trabalhar a defesa pessoal e o Tui Shou (empurrar de mãos), que existe no Taiji, com o que conseguem maior confiança em si mesmos, e aqueles que assim desejam, como forma de melhorar a sua saúde e libertar tensões. O Taiji pode ser entendido como um refúgio de quietude em movimento, o que permite ao praticante facilitar o fluir do “Chi” (=energia interna suave), acrescentando vitalidade, saúde e a busca da longevidade.

O estilo WU, criado pelo Mestre WU Chien Chuan, seguiu o princípio do Taiji “suavidade sobre dureza”, e como bom devoto da alquimia Taoista, periodizou cultivar e desenvolver a energia interna suave (Chi), para a auto-cura. Ele sentia que a energia suave era mais efetiva para a auto-cura e para transformar em forte uma constituição fraca. Na prática desse estilo, as posturas são mais altas e os seus passos mais curtos; dá-se especial destaque à atenção imaginativa profunda e à relaxação profunda, controlada com a mente atenta, desenvolvendo umsentimento intuitivo e o florescimento da essência de transformação, o nível mais alto de energia suave (Chi).

O Taijiquan (Wu) possui grande poder de auto-cura e é o potencial para melhorar nosso estado físico e mental. Não é estranho ver pessoas com oitenta anos e mais, em posse de uma excelente saúde, depois de ter praticado Taiji durante anos.

Conforme a tradição chinesa, todos os terapeutas praticavam em alguma época da sua vida, três anos de meditação Taoista e Taiji, de modo a cultivar, acumular e purificar o seu próprio Chi, por que um terapeuta deve primeiro curar-se a si próprio.

(Texto adaptado por Teresinha Pereira, de “Tai Chi Chuan e seu poder curativo” artigo do Dr. José Augusto Silva Costa, no site www.taochia.pro.br).

Taiji do ponto de vista da medicina

Siegfried Elsner, ACBC

Taiji é um ramo dentro das tradicionais artes marciais, Wushu. Desde o Século XVI é usado pelo povo chinês para manter o corpo em forma, para prevenir doenças ou curá-las.

Quando em 1956 o Governo Chinês de Beijing introduziu séries simplificadas e passou a padronizá-las, Taiji se tornou mais popular ainda.

Taijiquan (Tai Chi Chuan) assumiu um lugar importante nos hospitais e sanatórios nos seus programas para combater doenças crônicas como pressão sanguínea alta, neurastenia e tuberculose pulmonar.

Os outros efeitos do Taijiqun têm tudo a haver com suas características, como:

1 os exercícios exigem um alto grau de concentração, onde a mente não será desviada por outros pensamentos;

2 todos os movimentos são executados lentamente e fluem num fluxo ininterrupto;

3 a respiração é natural e se tranforma às vezes em respiração abdominal. Ela é feita num ritmo harmônico com os outros movimentos do corpo. Do ponto de vista da medicina de esporte, estas características do Taijiuan contribuem muito para a prevenção e no tratamento de doenças. O alto grau de concentração que o Taijiquan exige, favorece também as funções do sistema nervoso central.

Como corpo e mente estão sendo ocupados no mesmo tempo, estes exercícios são capazes de estimular o córtex cerebral, estimulam algumas regiões, agem como freio sobre outras. Isto facilita o cérebro a relaxar e descansar e libera o córtex de uma tensão patológica, causada por diversos mal-estares. Com isto, este esporte contribui na cura de diversas doenças de nervos e da alma. Taiji não é um remédio milagroso esotérico contra doenças, mas cada principiante logo percebe que Taijiquan toma conta de todo aparato de movimentação. Durante os exercícios, a musculatura é trabalhada de uma forma agradável, levado alternadamente a uma tensão e um relaxamento.

Especialmente a musculatura das pernas é fortalecida pelo constante movimento de dobrar e esticar dos joelhos. Taiji é um modo excelente para favorecer o aumento de massa óssea e assim agir contra osteoporose.

A flexibilidade de todo aparato de movimento é treinada pela maneira suave de executar os movimentos e com isto melhora os tendões e as juntas.

Fonte:
http://www.wuyuan.de/wushu/uebersicht.html

WuDe - As Virtudes de Luta, Siegfried Elsner, ACBC

O conceito "Wude" é composto de Wushu e Daode. Wushu significa artes marciais chinesa; Daode se pode traduzir como virtudes de luta. Wude é então virtudes de luta marcial. Wude tem em si elementos do Confucionismo, do Daoismo e do Budismo.

Quem quiser aprender as artes marciais chinesas, deve se esforçar para entender WuDe, as virtudes de luta, e agir de acordo com elas. Quem não se comportar de forma virtuosa, ética, nunca será um artista marcial, mas no melhor dos casos, no máximo alguém que pratica algum esporte e por acaso copia algumas formas e movimentos; nunca compreenderá o verdadeiro sentido de Wushu. Aprender Wushu vai muito além de decorar meros movimentos e tem uma determinada forma de vida como pré-requisito. Não procurando este nível de aprendizado mais profundo, a execução das formas se torna mais ou menos superficial.

O aprendizado de Wushu é como todas as outras coisas, que se deseja aprender de verdade. É necessário ter paciência, persistência, uma força de vontade e ainda um bom mestre ou professor. Não se trata em vencer um adversário, mas muito mais, a vencer a si mesmo. Wushu não é uma simples atividade esportiva, mas um treinamento humano: com a ajuda de um treino constante das formas e da observação dos princípios éticos do WuDe, cada aluno de artes marciais precisa trabalhar constantemente no refinamento de seu caráter e no cultivo de seu corpo.

"Xiuxing yangshen" ou "Wude xiuyang" são as expressões na China para indicar correção do caráter e cultivo corporal. Num mosteiro Shaolin por exemplo, seis dos dez princípios para os monges se referem a WuDe.

A expressão **"Xuequan yi wude wei xian"** é conhecido por todos na China. Um discípulo pode trazer um tanto de talento e praticar assiduamente, mas se não mostrar-se disposto a viver uma vida ética, virtuosa e um agir responsável, nenhum mestre verdadeiro o instruirá nas artes marciais de fato. Conforme a tradição antiga da China, um discípulo tinha que comprovar que estava digno para aprender uma arte marcial, conforme o ditado "San nian zhao, san nian kao", o que numa tradução livre significa “um discípulo procura durante anos por seu mestre, e este examina durante anos o canditato, antes que lhe dê instrução de fato”.

(Continuação da pág. 4) Aceitamos o convite e continuamos a participar do grupo. Até então, tinha referências muito sumárias sobre a prática do Tai Chi Chuan. Sobre o Chikung não tinha qualquer notícia. Mas logo vim a beneficiar-me de sua prática. Há alguns anos, em um exame médico, em que me queixava de dores localizadas no pescoço e na face, fui surpreendido ao saber que era portador de osteofitos, mais conhecido pela popular denominação de “Bico de Papagaio”, localizados em vértebras da região cervical. Essa moléstia caracteriza-se por dores intensas, geralmente ao fim do dia, o que gera grande desconforto. Comecei a freqüentar o grupo no mês de setembro e ao longo de poucos meses de exercício pude constatar que as dores desapareceram, graças aos exercícios do Chikung, especialmente os movimentos lentos do pescoço: para frente, para trás, giro de noventa graus, pressão manual para a frente e para trás, para o lado direito e para o lado esquerdo.Espero que outras pessoas, com problemas de saúde similar, busquem nessa fonte maravilhosa a recuperação da saúde e da forma física, nunca pensadas isoladamente, mas sempre conjugadas com a preocupação com o aperfeiçoamento interior. Repito aqui o pensamento de Mestre Woo: “Não adianta cuidar do seu físico se ele não refletir num aperfeiçoamento pessoal, integrado com a natureza, com outros seres humanos e com Deus”.

Estes são os critérios principais para a escolha de um discípulo, conforme a tradição chinesa:

·Dedicação sincera às artes marciais, ou seja querer aprender de todo coração,

· Disposição orgulhosa para "comer amargo" ou seja para suportar coisas desagradáveis (chi ku),

· Humildade sincera,

· Esperteza e coragem,

· Paciência e persistência,

· Honestidade, pois somente um coração sincero alcança a compreensão verdadeira,

· Prontidão para ajudar e compartilhar com os outros,

· Disposição de defender sempre seu Mestre e seus co-discípulos, e subordinação do próprio Ego ao grupo,

· Respeito e lealdade com o Mestre e com os outros discípulos, para com todos os homens e os ancestrais, e também com as outras modalidades de artes marciais,

· Observação de certas regras e princípios e dominação das formas de comportamentos com os outros.

Os aspectos principais de Wude incluem:

1. Ren: compaixão humana e amor mútuo,
2. Yi: justiça, julgamento com o coração, benevolência,
3. Li: respeito, cortesia, polidez de comportamento,
4. Zhi: conhecimento, intelecto, educação e estudo contínuo,
5. Xin: confiança, honestidade e mente aberta, crer sinceramente em algo, manter promessas e prontidão,
6. Yong: coragem e bravura.

Fonte: http://www.wuyuan.de/wushu/uebersicht.html

Onde praticar Taijiquan em Brasília? Visite nosso Site http://www.beingtao.org

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

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

Qual é a diferença entre Qigong, ginástica e esporte?

Siegfried Elsner, ACBC

Três elementos são básicos para exercer qigong: o corpo, a respiração e o coração (o que é tomado como sinônimo para concentração e imaginação auto-sugestiva). A harmonia destes tres elementos mostra a diferença entre qigong e as outras modalidades de esporte. Qigong tem os movimentos corporais e parece às vezes a uma dança suave. Na dança, porém, se movimenta o corpo para exprimir algo e na ginástica, para relaxar partes do corpo e para fortalecer os músculos. No qigong a importância do movimento está em fazer fluir o Chi pelo corpo. A concentração aqui não se dirige tanto para o corpo, mas para o Chi em movimento pelo corpo. Os exercícios de qigong têm seu efeito só quando o Chi flui corretamente e não simplesmente, quando se executa corretamente os movimentos. Praticar qigong então não é um simples imitar movimentos sem conhecer o sentido que está por trás. O praticante deve aprender sempre qual é a finalidade do movimento e qual conceito está ligado com ele. Somente quando os exercícios são feitos de acordo com estes princípios, eles se tornam exercícios de qigong. Até aí não conseguem desenvolver seus efeitos, mesmo que aparentemente os movimentos são corretos e têm um resultado refrescante e relaxante. No treinamento autógeno a intenção é relaxar e acalmar o corpo através de concentração, tentando regular e diminuir o pulso. A meta de qigong é dirigir conscientemente o Chi através do corpo relaxado. Onde termina o treinamento autógeno, lá está começando o verdadeiro qigong.

Os dez pontos importantes do Taijiquan, segundo Yang Cheng Fu

Tradução: Professora Tânia Carmo

4) Distinção entre cheio e vazio

"Quando se conseguir distinguir entre o cheio e o vazio, os movimentos das pernas e as voltas que o corpo executar serão leves, ágeis e sem esforço, mas se há falhas nesta distinção entre cheio e vazio, ficará difícil dar passos, incapaz de maner estável e fácil de desenraizar"

Diferenciar o cheio e o vazio nos movimentos é o primeiro princípio em Taijiquan. Se o peso do corpo está na perna direita, então a perna direita está substancial, cheia, e a perna esquerda vazia, insubstancial, e vice-vera. Ao se fazer a distinção entre cheio e vazio, o movimento torna-se leve.

Editores responsáveis: Siegfried Elsner e Teresinha F. Pereira
Editoração Eletrônica: Siegfried Elsner Frederico de Faria Elsner