



REVISTA *Being Dao*



Ano 2 - Nº 7

Setembro de 2004

Taiji, fonte de saúde e de vida



Taijiquan, diariamente, na Praça da Harmonia Universal, na EQN 104/105, Brasília

O Taijiquan é uma grande contribuição da cultura chinesa para o mundo. Ele é sinônimo de equilíbrio, de serenidade do espírito e de vitalidade física.

Sua prática está se espalhando pelo países ocidentais como alternativa para manutenção da forma física e até mesmo como terapia na recuperação de doentes.

Nesta edição, você vai poder conferir, em alguns artigos, os benefícios que esta arte milenar proporciona a seus adeptos.

Taiji e Qigong fazem bem para o corpo, para o espírito e para o coração de seus praticantes.

Taiwan reivindica direito de participar da OMS

A finalidade da OMS é a de “alcançar o grau mais alto de saúde para todos os povos”. A exclusão de Taiwan da OMS é inconsistente com esse objetivo e cria conseqüências adversas relevantes: (1) Afeta a habilidade da Organização de assegurar a saúde da população de seus Estados-Membros, (2) prejudica a assistência médica dos 23 milhões de habitantes de Taiwan e (3) limita Taiwan das possibilidades de compartilhar com outros necessitados seus consideráveis recursos no campo da saúde. **Páginas 7, 8 e 9**

Taiji - um ensinamento para uma saúde perfeita

Páginas 10 e 11

Efeitos do Taiji na saúde

Página 6

A Ciência, a Filosofia e as Terapias Orientais

Páginas 3, 4 e 5

**ACESSE NOSSA PÁGINA
NA INTERNET:
www.beingtao.org**

Editorial

Boas novas para nossos leitores. A diretoria da Associação Cultural Brasil-China/ACBC se reuniu e decidiu indicar cinco membros para compor o Conselho Editorial do informativo "Being Dao", que agora passa a ostentar o título de **Revista Being Dao**, mantendo seus objetivos originais, quais sejam: o de divulgar e promover o Taiji, o Qigong e outras artes marciais da cultura chinesa em nossa comunidade, no Brasil e no mundo, visto que há tempos Siegfried Elsner cuida da nossa página na Internet (www.beingtao.org) com informações mais detalhadas sobre a associação e suas atividades, além de todos os números do **Being Dao** prontos para impressão.

O Conselho é composto por Mestre Woo, dr. Gustavo Luedemann, Siegfried Elsner, dr. Aristein Woo e Luciano de Oliveira (Lucky de Oliveira, como assina seus trabalhos). Quanto à romanização dos ideogramas chineses, na reunião, dia 29 de agosto passado, o conselho fez a opção pelo sistema Pinyin, oficial da China e das publicações da ONU. Assim, **Tai Chi Chuan**, como nós brasileiros conhecemos, será **Taijiquan** ou simplesmente **Taiji**, e **Chikung** ou **Chi Kung**, será **Qigong** (vide matéria no número anterior, pág.3), e assim por diante. A revista seguirá os padrões da imprensa, inclusive sua numeração.

O conselho decidiu que todas edições vindouras da revista abordarão temas escolhidos antecipadamente para ajudar o leitor aprofundar mais seu conhecimento da arte do Taiji.

A revista está aberta a colaborações, desde que os textos se enquadrem nas exigências de qualidade e que estejam relacionados ao tema da edição. Os trabalhos deverão ser entregues na data definida pelo conselho, em disquete, ou via e-mail, texto formato A-4, Times New Roman, corpo 12, com, no máximo uma lauda (página) e meio, estourando duas. Por exemplo, a próxima edição será fechada no dia 1º de dezembro, último

prazo para entrega das colaborações. O tema central será "Qigong -Automassagem".

Esses são os primeiros passos da revista **Being Dao** para sua consolidação, sendo que a intenção é de buscar recursos visando aumentar o número de páginas e impressão colorida de todo o conteúdo.

Nesta edição, o tema central é o "Taiji e a saúde", além de um texto especial sobre reivindicação de Taiwan para participar como "observador" na Organização Mundial da Saúde.

Doenças não têm fronteiras e, por isso, acreditamos que todos os países devem trabalhar em cooperação para levar mais saúde e felicidade às populações carentes.

Boa leitura!

O Editor

TAIJI EM BRASÍLIA

Coordenada pela ACBC, tem taiji, energização e automassagem, diariamente, na Praça da Harmonia Universal (EQN 104/105) nos horários de 6h às 7h e das 7h:30 às 8h30. Venha nos visitar e participe das atividades!

EQUILIBRIUM PILATES STUDIO

Pilates, RPG, Fisioterapia, bola terapêutica e RMU (esparadrapo)

Agora também na Asa Norte SCLN 406, Bloco E, sala 218 - Brasília-DF
Telefones: 273-3539 e 9656-0647

A PARTIR DE OUTUBRO!

Expediente - Revista da Associação Cultural Brasil-China - ACBC - Presidente do Conselho Cultural - Dr. Woo Moo-Shong; Presidente da ACBC - Dr. Gustavo Luedemann; Vice-Presidente: Dr. Aristein Woo; End. para correspondência: ACBC - SQN 105 - Bloco I apto. 506- Asa Norte - 70.000.000- Brasília - DF - e-mail: acbc_iibt@hotmail.com - Nossa Página: www.beingtao.org - Conselho Editorial: Gustavo Luedemann, Aristein Woo, Siegfried Elsner e Lucky de Oliveira. Edição e editoração eletrônica: **Lucky de Oliveira** (luckydeoliveira@yahoo.com.br) - Obs.: **Copie e divulgue, mas cite a fonte**. Tiragem desta edição: três mil exemplares. **Apoio: Escritório Econômico e Cultural de Taipei**

A Ciência, a Filosofia e as Terapias Orientais

Gustavo Volker Luedemann (*)

O conjunto de crenças, aspirações, valores, jogos de poder e convenções que constituem o paradigma científico professado pela maioria dos meros aplicadores da ciência no mundo ocidental tem levado muitos profissionais de saúde a arrogantes posturas que não fazem justiça ao extraordinário brilho do pensamento filosófico desenvolvido através dos séculos nesse mesmo contexto cultural.

Os cientistas, os gênios que foram responsáveis pelo avanço da ciência ocidental, por muitos considerada como a única ciência, sempre foram os primeiros a enfrentar a rigidez dos paradigmas para quebrar a aridez do convencional e abrirem novos horizontes de ação e de pesquisa.

A coragem dos filósofos e cientistas, de mudar e de romper com o conservadorismo retrógrado, característico dos detentores do poder e da maioria das organizações corporativistas é tão antiga quanto a história da civilização ocidental. Como exemplo, bastaria citar Sócrates, condenado a tomar cicuta, por “corromper a juventude”, Galileu Galilei, obrigado, pelo Papa, a renunciar à convicção de que a terra gira em torno do sol ou Freud, publicamente rechaçado pelos seus colegas médicos, ao apresentar-lhes a sua teoria da sexualidade infantil.

Também o pensamento filosófico, por sua própria natureza, mantém-se sempre além do conjunto das convenções de sua época, tornando-se, assim, objeto do desprezo e de pressões do fanatismo político ou cientificista de nossos dias. Já há quarenta anos, o filósofo alemão Karl Jaspers assim se expressou:

“ Um instinto vital, ignorado de si mesmo, odeia a filosofia. Ela é perigosa. Se eu a compreendesse, teria de alterar minha vida. Adquiriria outro estado de espírito, veria as

coisas a uma claridade insólita, teria de rever meus juízos....O problema crucial é o seguinte: a filosofia aspira à verdade total, que o mundo não quer.” (1)

Da mesma forma, a metodologia científica ocidental tem-se mostrado incapaz de abordar plenamente o fenômeno da vida, da medicina e da saúde humana vista como um todo, como tem sido abundantemente evidenciado pelo movimento holístico. Fritjof Capra (2), com toda sua autoridade científica diz:

“A física do século XX mostrou-nos de maneira convincente que não existe verdade absoluta em ciência, que todos os conceitos e teorias são limitados e aproximados. A crença na verdade científica é, ainda hoje, muito difundida e reflete-se no cientificismo que se tornou típico de nossa cultura ocidental....Podemos também trazer à luz as limitações do paradigma cartesiano nas ciências naturais e sociais; essa exposição visa ajudar cientistas e não cientistas a mudarem sua filosofia, a fim de participarem da atual transformação cultural.”

Quando se trata da arte de curar e das diferentes formas de terapia, impõe-se, de forma ainda mais contundente, a questão da relatividade da ciência e da singularidade do ser a que se destinam tais disciplinas.

O modelo analítico-reducionista da ciência ocidental tem levado a medicina convencional no seu sentido amplo (que engloba os campos de todos os profissionais de saúde) a desenvolver áreas cada vez mais especializadas de abordagem da saúde, ou melhor dito, da doença, com perda crescente da visão do paciente em sua integridade, em seu todo.

Cada profissional ou especialista, nas terapias convencionais, trata das disfunções, das desarmonias, conflitos ou perturbações físicas e psíquicas com base em diagnósticos →

ou rótulos, de caráter geral, deixando escapar o mais importante, a essência do ser, a singularidade do paciente. Administra-se um remédio para eliminar uma dor, uma febre, uma depressão ou uma ansiedade, mas desencadeia-se, em outro nível, uma gastrite, um edema, ou, simplesmente, uma dependência dos remédios.

Alguns ramos da arte de cura ocidental, como a homeopatia, ou certas abordagens no campo da psicologia e da psicoterapia, como a jun-guiana ou a reichiana e a neo-reichiana, sem falar nas terapias ditas holísticas, têm procurado reintegrar a totalidade do paciente como ponto de partida de seus procedimentos. Contudo, é na medicina oriental, tanto na indiana como na chinesa, que encontramos esse enfoque como parte essencial e ponto de partida de toda estratégia terapêutica empregada.

No oriente, tanto na Índia como na China, a medicina tradicional não se separa da visão filosófica, religiosa ou científica do universo.

A compreensão da dinâmica energética e da interação dos elementos componentes da natureza é a mesma que vai analisar, compreender e explicar os fenômenos da saúde humana. As desarmonias dessa dinâmica no contexto do corpo humano ou de sua interação com o meio ambiente é que vão determinar qual o tipo de intervenção adequado para restaurar a harmonia, ou seja, a saúde.

A medicina tradicional chinesa (MTC) faz o exame do fluxo das energias Yin (energia magnética da terra, densa, fria e estruturante, associada aos órgãos maciços do corpo e aos pares de canais de energia [meridianos] que dinamizam suas funções) e Yang (energia fluida, quente, dinâmica, que

promove o movimento e a ação, associada aos órgãos ocos do corpo e aos pares de canais energéticos [meridianos] que promovem suas funções).

Além dos pares de meridianos, outros canais, singulares, com funções específicas ou reguladoras completam a intrincada rede de canais de energia, que pode ser manipulada mediante utilização de agulhas (acupuntura), pressão dos dedos das mãos, cotovelos ou pés (acupressura, tuiná, shiatsu, do-in ou tao-in, an-mo, etc), ou ainda, pela utilização de instrumentos como a moxabustão (folhas de artemísia acesas, em forma de charutos ou cones), ventosas, etc.

Na MTC, outra interação importante para a compreensão, o diagnóstico e o tratamento de distúrbios da saúde humana (ou animal) é a associação da dinâmica dos cinco elementos da natureza (madeira, fogo, terra, metal e água) com a dinâmica dos órgãos e vísceras do corpo.

Os processos de cura não se limitam à referida manipulação direta do complexo sistema energético formado pelo corpo. Mudanças nos hábitos alimentares podem ser altamente eficazes na correção das desarmonias. Outro instrumento eficaz também é a fitoterapia chinesa, que utiliza enorme variedade de ervas e outras substâncias medicinais.

A medicina tradicional indiana tem grande semelhança com a chinesa, tendo havido visível influência mútua em seu desenvolvimento. Embora os dados sobre a origem da medicina de ambas as culturas sejam tão antigos que as conclusões se dêem mais a nível de conjecturas do que de fatos concretos, acredita-se que a influência da Índia sobre a China tenha sido mais determinante no desenvolvimento do seu arcabouço.

Os conceitos básicos da medicina indiana tiveram origem na antiga civilização

continuação da pág. anterior

védica, que teve início há cerca de oito mil anos, embora outros autores afirmem que a ayurveda venha sendo praticada na vida diária há mais de cinco mil anos apenas.

A Ayurveda é um sistema holístico de medicina, que tem o significado de ciência de vida (Ayu = vida ou modo diário de vida; veda = conhecimento). Foi registrada em vedas, a mais antiga literatura existente no mundo.

Também a ayurvédica não se separa da visão filosófica e religiosa da Índia. A Consciência Cósmica se manifesta como Shiva (energia masculina) e Shakti (energia feminina). Purusha, a energia primordial, masculina, sem forma, sem cor nem atributos, é consciência pura, testemunha, passiva); Prakruti, feminina, é a energia da criatividade, da vontade divina, tem forma, cor e atributos.

O universo é a criança nascida do útero de Prakruti, a mãe divina. A energia primordial contém os três atributos, ou gunas, que se encontram em toda a natureza, que são satva (essência), rajas (movimento) e tamas (inércia). Satva é potencial criativo (Brahma), rajas é força cinética protetora (Vishnu) e tamas é força potencial destrutiva Mahesha). O corpo humano vem, também, equipado de um corpo sutil, dotado das mesmas gunas, ou canais condutores dessas mesmas energias: tamas, do lado esquerdo, correspondendo à energia Yin, Rajas, do lado direito, conduzindo a energia da ação, equivalente ao Yang dos chineses, e satva, como energia evolutiva, caminho, semelhante ao Tao chinês.

A medicina indiana distingue, também, a presença em cada ser humano, da dinâmica de cinco elementos ou princípios da natureza, ou seja, o éter (espaço), o ar, o fogo, a água e a terra. Esses elementos manifestam-se no corpo humano como três princípios básicos ou humores, chamados tridosha: vatta, Pitta e kapha. Esses três princípios ou elementos governam todas as funções biológicas, psicológicas e fisiopatológicas do corpo.

Também o diagnóstico ayurvédico

apresenta riquíssima variedade de critérios de análise, muitos dos quais semelhantes aos da MTC.

Da mesma forma que na MTC, a Ayurveda procura equilibrar a referida dinâmica energética, para restaurar a harmonia e, conseqüentemente, a saúde, seja atuando diretamente sobre o fluxo energético sutil (massagens, banhos, toques, calor, enemas, etc.), seja pela mudança de hábitos alimentares, fitoterapia, etc. .

Durante milênios, a Ayurveda e a MTC vêm promovendo a cura e o equilíbrio psíquico e emocional em suas respectivas culturas, muito mais antigas que a nossa. O mundo ocidental poderá enriquecer amplamente suas técnicas de cura e de diagnóstico, se vier a assimilar melhor muitas das técnicas tradicionais da medicina oriental e que vêm, no dia-a-dia revelando-se muito eficazes no tratamento de uma ampla variedade de distúrbios da saúde.

REFERÊNCIAS E INDICAÇÃO BIBLIOGRÁFICAS 1- JASPERS, KARL, Introdução ao Pensamento Filosófico, São Paulo, Cultrix, 1973, p. 139/140;2 - C A P R A , FRITJOF, O Ponto de Mutação, São Paulo, Cultrix, 1993, 9ª Edic., p. 91; 3 - LAD, VASANT DR., Ayurveda, a ciência de autocura, São Paulo, Edit. Ground, 1997;4.

RHYNER, HANS-HEINRICH, Das Praxis Handbuch Ayurveda, Trento, Itália, 1997.

(*) *Gustavo Volker Luedemann é psicólogo e terapeuta energético.*

Clínica Being Tao

**Terapias Psicoenergéticas
e Naturais**

Dr. Gustavo V. Luedemann
Terapeuta

SCLN 406 -BI A - Sala 108 Brasília
-DF- Fones: (61) 273-3539/349-
2103/9984-7966 - fax 272-2093

Efeitos do Taiji na saúde

Inúmeros estudos científicos realizados no Ocidente comprovam a eficácia do Taiji, na saúde das pessoas e mais recentemente, estudos de médicos americanos, relatam que de todas as artes terapêuticas, físicas e mentais, o Taiji, é o mais suave e o mais fácil de ser aprendido. Seu poder de rejuvenescimento tanto físico quanto mental é fato, pois abaixa a pressão sangüínea, irriga as juntas, estimula a circulação, constrói os músculos e mobiliza o sistema imunológico!

Aqueles que praticam o Taiji, têm uma vida diferente, especialmente quando chegam aos 80 e 90 anos de idade. Seus ossos são fortes, suas juntas flexíveis, não sendo doloridas ou rígidas. Suas mentes não divagam; eles permanecem alertas, conscientes, com grande capacidade de concentração. Seu coração é forte e bate calmamente e seu corpo tem uma grande força interior que previne todas as enfermidades.

Quem sofre com artrite, por exemplo, tem no Taiji, o seu melhor exercício para alongamentos, pois ele provê a flexibilidade necessária para que as juntas enrijecidas possam se mobilizar novamente com elasticidade, melhora a capacidade aeróbica e estimula o sistema imunológico sem prejudicar os radicais livres.

Além disso, praticando Taiji, regularmente, não apenas a pressão sangüínea irá se regularizar, mas também a pessoa irá perder peso e eliminar sentimentos negativos, tais como raiva, frustração e depressão, que tanto males fazem ao coração, principalmente.

E ainda, os movimentos são simples,

suaves e fáceis de serem aprendidos. Não exigem habilidades especiais e podem ser executados em qualquer lugar, interior ou exterior, sozinho ou em grupo. Qualquer pessoa pode desenvolver a arte a níveis bastante elevados. Basta uma prática consistente, concentração e um bom professor.

O Taiji, é uma verdadeira fonte de juventude. Ele ativa os hormônios da juventude e as células imunes, fortalece o coração, coloca em ordem suas funções

orgânicas, refina seus reflexos e equilíbrio e ajuda a afastar os sinais da idade. Sem falar do humor, da serenidade que a pessoa adquire ao longo do tempo.

Para o coração e metabolismo, ele é equivalente a uma caminhada de quatro quilômetros. Mas o Taiji tem algo especial, que lhe

oferece um fortalecimento geral da saúde através de formas muito diferentes dos exercícios convencionais. As técnicas respiratórias reduzem o estresse, diminuem a frequência cardíaca e aumentam o nível de energia.

Em síntese, podemos afirmar que o Taiji, aumenta a capacidade de concentração; melhora o equilíbrio e flexibilidade das juntas; alonga os músculos e melhora a circulação, pois a respiração profunda e os movimentos amplos aumentam o fluxo sangüíneo e junto a ele oxigênio fresco circula com nutrientes através de seus membros, alimentando as extremidades com energia, sangue e oxigênio.

(*Lucky de Oliveira -
Condensação de alguns textos publicados
na Internet*)



Templo chinês que apareceu em filmes de artes marciais estrelados por Bruce Lee



A participação de Taiwan como observador da OMS e imperativo para a saúde global

A finalidade da Organização Mundial de Saúde-OMS é a de “alcançar o grau mais alto de saúde para todos os povos”. A exclusão de Taiwan da OMS é inconsistente com esse objetivo e cria conseqüências adversas relevantes: (1) Afeta a habilidade da Organização de assegurar a saúde da população de seus Estados-Membros, (2) prejudica a assistência médica dos 23 milhões de habitantes de Taiwan e (3) limita Taiwan das possibilidades de compartilhar com outros necessitados seus consideráveis recursos no campo da saúde.

Deve-se permitir que Taiwan participe da OMS, pois as suas autoridades sanitárias possuem a informação necessária sobre as epidemias que colocam em perigo a saúde global. Portanto, para o bem da saúde global, é necessário que se feche a brecha entre a OMS e Taiwan. Além disso, os 23 milhões de habitantes de Taiwan merecem uma proteção igual aos demais, Taiwan está disposta a colaborar com a comunidade global, contribuindo com seus recursos e experiências para promover a nobre meta de conseguir a saúde de *todos os povos*.

A globalização tem ampliado consideravelmente os efeitos da exclusão de Taiwan da OMS: um problema de saúde doméstico que se converteu em um assunto urgente que diz respeito a todo o planeta.

Taiwan tem deixado de lado a controvérsia política e simplesmente busca participar como observador da Assembléia Mundial de Saúde como “entidade de Saúde”. Portanto, é imperativo que a OMS e seus Estados-Membros permitam que Taiwan se torne observador da Organização como “**entidade de saúde**”.

Taiwan como Observador da OMS-

Devido à globalização, o fluxo de bens, serviços e pessoas têm aumentado consideravelmente, por sua vez, as doenças contagiosas se propagam facilmente ao redor do mundo. As fronteiras já não representam uma barreira insuperável à interação e temas de saúde, economia, criminais e meio ambiente requerem um esforço coletivo de todos os atores e entidades. De fato, no campo da segurança sanitária, a Junta Diretiva da OMS determinou, em sua 107ª sessão em janeiro de 2001 que:

A globalização de enfermidades infecciosas é tão perigosa que basta que aconteça um caso no país para que se apresente uma ameaça para o mundo todo. Com o grande número de movimentação das pessoas, o incremento do comércio internacional e produtos biológicos, trocados enquanto se processa os alimentos, assim como as transformações sociais e meio-ambientais fazem com que a necessidade para uma cooperação internacional para a prevenção de epidemias seja hoje mais urgente do que nunca.

Taiwan está situado em um cruzamento de rotas marítimas importantes no nordeste e sudeste da Ásia. No ano de 2003 registrou-se que 5,92 milhões de taiwaneses partiram rumo a outros países, e que 2,25 milhões de estrangeiros visitaram a ilha e 300.150 estrangeiros provenientes da Tailândia, Indonésia, Filipinas, Malásia e Vietnã residem e trabalham em Taiwan. Essa combinação de fatores coloca Taiwan como um centro da encruzilhada de disseminação de enfermidades na região.

Taiwan é um vibrante centro do →

continuação da pág. anterior

comércio internacional, com um volume de comércio exterior na ordem de US\$271,5 milhões em 2003. Como resultado de um intercâmbio freqüente, enfermidades de todo tipo podem propagar-se de inúmeras maneiras até chegar em Taiwan. Os riscos para a saúde relacionados ao comércio global que resultam no transporte de animais, vegetais e derivados que entram e saem de Taiwan podem colocar em risco seus cidadãos e sócios comerciais.



Considerando os laços econômicos e pessoais entre Taiwan e a República Popular da China, Taiwan se encontra na primeira linha de qualquer epidemia de fronteira que se origine da China ou dos países vizinhos. A reaparição da gripe do frango do subtipo H5N1 em Hong Kong e na China Continental em fevereiro de 2003 realçou o perigo que cria a exclusão de Taiwan da OMS, organização que ofereceu rapidamente seu apoio às autoridades pertinentes por meio da Rede Mundial do Controle da Influenza, mas se um foco desse tipo se originasse de Taiwan, a OMS não poderia reagir adequadamente.

Deve-se permitir que Taiwan participe da OMS porque sua administração sanitária é a única que possui a informação necessária para que a OMS e o mundo inteiro se informe sobre o foco e a propagação de epidemias nas áreas de baixa jurisdição, permitindo uma reação adequada à qualquer epidemia que possa colocar em perigo a saúde global. Não é razoável que a OMS e seus

membros corram o risco de não estarem informados sobre o foco de uma enfermidade mortal em Taiwan.

Observação de Taiwan na OMS e a Saúde dos 23 milhões de Cidadãos de Taiwan

A OMS ganhou respeito internacional e apoio devido a sua missão de proteger a saúde de todos os povos no mundo. Não é convincente que a Organização não esteja envolvida com a fluência de informações, tecnologia e suprimentos médicos necessários para lidar com quaisquer questões sérias de saúde

ocorrendo entre os 23 milhões de cidadãos de Taiwan – **uma população maior do que de 75% dos Estados-Membros.**

Em particular, Taiwan está excluída da “**Rede mundial de Alerta e Resposta a Focos Epidemiológicos**” da OMS. Por esse mecanismo, a OMS transmite informações sobre focos atuais e recebe dados relevantes de profissionais de saúde pública responsáveis pelo controle de enfermidades, permitindo aos membros da OMS tomarem as medidas preventivas necessárias. Entretanto, Taiwan está fora dela.

Um bom exemplo do perigo da exclusão de Taiwan na OMS foi a epidemia do enterovirus que infectou 1,8 milhões de pessoas em 1998. Tendo se alastrado da Malásia a Taiwan, esse vírus: hospitalizou 400 pessoas, causou 80 mortes e resultou em mais de US\$ 1 bilhão em perdas econômicas. Taiwan precisa de acesso livre e desimpedido para o conhecimento coletivo da comunidade de saúde internacional para prevenir, → minimizar

e erradicar tais doenças em tempo hábil. A comunidade internacional não deve virar as costas a tal necessidade. De fato, conceder a Taiwan o status de observador na OMS permitiria a Taiwan participar do Alerta de Surto Global e Rede de Resposta, mencionado acima, e então receber significativa proteção aprimorada para as 23 milhões de pessoas no país.

A Experiência de Taiwan, realizações e recursos

A cada ano, mais de um milhão de crianças morrem desnecessariamente no mundo. Um quarto das crianças no mundo não possui imunização básica contra pólio, difteria, tosse *whooping*, tétano, sarampo e tuberculose, muito menos vacinas mais novas contra a hepatite B, influenza hemofílica B (iHB) e febre amarela.

Na África, por exemplo, os estragos da AIDS, da malária e da tuberculose têm se reduzido a esperança de vida de milhões de pessoas. Nesse contexto, Taiwan tem experiências especiais, recursos e realizações que podem compartilhar com o mundo. Em 2002, segundo a revista *The Economist Intelligence Unit*, o exercício da medicina em Taiwan ficou em segundo lugar entre os países em desenvolvimento e recentemente industrializados, próximo apenas da Suécia. De fato, Taiwan tem conseguido algumas conquistas médicas singulares.

Conceder a Taiwan o Status de Observador na OMS é um imperativo de saúde global

A OMS não pode preencher sua meta de proteger a saúde de todos os povos a não ser que permita aos 23 milhões de cidadãos de Taiwan terem voz na organização. Esse fato tem sido reconhecido por meio do apoio público da participação de

Taiwan na OMS em anos recentes de grandes organizações médicas profissionais como: Aliança Mundial de Profissionais de Saúde; Federação Internacional Farmacêutica; Congresso Internacional de Enfermeiros; Associação Mundial de Médicos; Associação Internacional de Pediatras; Associação Britânica de Médicos; Lancet, a principal revista médica da Grã Bretanha; Comitê Permanente de Médicos Europeus; Primeiro Congresso de Medicina Tradicional; Associação Médica das Filipinas.

Além disso, muitos parlamentos e congressos de diversos países têm passado resoluções oficiais que apóiam a participação construtiva de Taiwan como observador da OMS. Entre eles: o Congresso dos Estados Unidos; o Parlamento Europeu; o Parlamento Centroamericano; a Câmara de Representantes da Bélgica; a Assembléia Legislativa da Libéria; a Casa de Representantes da República Dominicana; a Câmara de Representantes do Uruguai; a Casa de Representantes das Filipinas.

Conclusão

Baseado nos princípios fundamentais da OMS, é obvio que a comunidade mundial não pode permitir que diferenças políticas coloquem em perigo a saúde de todos os povos.

Taiwan está disposta a colocar de lado as questões políticas da associação da OMS buscando apenas tornar-se um observador dessa importante instituição global de saúde como uma entidade de saúde.

Além disso, estamos dispostos a participar da comunidade mundial de saúde e teremos a determinação de cumprir nossas obrigações com os povos do mundo. A comunidade global deve incluir Taiwan na rede mundial de saúde para maior benefício de todos. ●

Taiji - um ensinamento para uma saúde perfeita

É correto dizer que Taijiquan tem um efeito global de cura. No mesmo tempo que muitos médicos e hospitais no ocidente se tornam cada vez mais impessoais, tem outros que procuram os métodos tradicionais de cura do oriente.

Taiji, segue o princípio da Tradicional Medicina Chinesa. Os processos de cura chineses são construídos de forma integral e se tornaram com o tempo verdadeiras artes. Saúde é essencialmente compreensão da natureza das coisas, das circunstâncias externas e internas nas quais nos encontramos, e a capacidade de criar o espaço necessário para nosso bem-estar físico e mental. Assim também é com Taiji. Ele é saudável, porque cuidadosa e suavemente coloca o corpo em movimento.

A pessoa não fica enferrujada, mas no mesmo tempo não se desgasta, como às vezes acontece com outras modalidades de esporte. Corpo e mente relaxam, a circulação sanguínea melhora, bloqueios físicos e psíquicos são desfeitos, todos os órgãos são alimentados com energia. É prevenção contra doenças, e se já existem, são amenizadas. Com uma estrutura correta, o corpo pode trabalhar de forma máxima, todas as funções dos órgãos, músculos, tendões, nervos, sangue e ossos correm harmoniosamente. O corpo se torna forte e saudável, se torna resistente

e inatacável. Assim poderá viver seus anos naturalmente e morrer em paz.

Taiji, nos traz de volta para nosso equilíbrio natural. Mas é preciso que cresça um relacionamento verdadeiro entre o Taiji e nossa vida. Treinar Taiji simplesmente fica só muito técnico e assim muito limitado. Taiji tem que entrar

em nosso dia-a-dia. É assim: se eu não tenho o sono suficiente, tenho estresse ou problemas emocionais fortes, ou fico fisicamente doente. Eu escorrego do meu equilíbrio natural. A vida moderna tira infelizmente nossas raízes naturais. Basta ver como precisamos

nos levantar quando ainda é escuro, acordar com despertador, e que voltamos a descansar quando o dia já se foi e a noite caiu. Saindo desde equilíbrio natural, não nos sentimos bem.

Mas como não tem jeito de mudar isto, precisamos recorrer a meios artificiais para restabelecer o equilíbrio perdido. Café forte, medicamentos contra estresse, álcool, cigarros, drogas, doces e outras coisas mais são usadas para criar um sentimento falso de bem-estar. Nos tornamos dependentes destes meios. Como são meios não naturais, produzem um efeito muito efêmero e passageiro.

O treinamento de Taiji não somente



nos devolve este sentimento de bem-estar corporal perdido, mas o aumenta muitas vezes mais. A conexão entre corpo e mente e espírito é restabelecida e se cria uma unidade entre eles.

Devagar chegamos novamente ao nosso equilíbrio natural, e quanto mais isto acontece, percebemos novamente o quanto açúcar, álcool, comida em excesso, drogas são desagradáveis e ruins.

É assim com estes meios não naturais: quando nos sentimos mal, eles parecem ser bons e agradáveis. Mas para quem recupera seu equilíbrio natural, eles são um peso e desagradáveis. É quase como um subproduto do treinamento que nos liberamos aos poucos destas dependências.

Ainda mais, vem um processo de amadurecimento espiritual que nos revela devagarzinho o quanto vivemos de forma insatisfatória. As coisas mudam por si mesmas aos poucos, porque cresce um sentimento novo de compreensão da vida. Isto é “Being Dao”, ou “Ming Dao” em chinês, “Caminho da Vida”, como diz nosso Mestre Woo Moo-Shong.

Para adquirir uma saúde integral é preciso compreensão profunda de teoria, prática e filosofia do Taiji. Nisto é fundamentado o ponto essencial: a capacidade de sentir sempre mais profundamente o próprio corpo, mente e espírito com seus mecanismos próprios de funcionar.

Nos conhecemos sempre melhor e aprendemos escutar nós mesmos, e não só outras pessoas. Corpo, mente e espírito querem ser alimentados para que possam interagir harmoniosamente. Isto numa

forma integral de desenvolvimento de acordo com nossa própria natureza. Quem se encontra assim, vive uma vida feliz e saudável, independente de nascimento, doença e morte. É esta a verdadeira saúde que se pode alcançar através do Taiji.

Infelizmente nos lembramos como é bom ser saudável, quando caímos numa doença. É importante procurar valorizar a saúde, cuidar da saúde especialmente quando estamos bem e fortes.

Taiji, é utilizado no mundo todo como uma terapia. É um método excelente, trabalhar em si mesmo e no corpo, com alegria e motivação, em tempos de boa saúde. O treinamento leva a uma real força e sabedoria. No mesmo tempo gera um fundamento seguro para evitar doenças ou pelo menos suportar melhor. Começando quando já doente, pode ajudar para a reabilitação e o restabelecimento da saúde perdida.

Em geral, deve-se dizer, Taiji, não é para combater doenças, mas para cuidar da saúde. A diferença está no posicionamento mental. Taiji, é para educar para uma vida consciente e saudável.

Mesmo que Taiji possa ser aplicado para o combate de doença, não é sua aplicação principal. Combater sintomas pode ser uma necessidade temporária. Eliminar a origem da doença, não só seus sintomas, isto sim é a tarefa do Taiji. É um processo de crescimento e sabedoria. Um verdadeiro caminho de vida.

Siegfried Elsner - fonte: Jan Silberstorff, CHEN - “Taijiquan vivo no estilo clássico”, Editora Lotos (Munique, Alemanha)



Sítio Ecológico Nyübu (Hirata)

Pousada, vivências, eventos etc
DF 130 - Km 28 VC 401 - Paranoá-
DF

Tel: (61) **500-0905** ou **326-9422**

Clínica Geral e Acupuntura

Dr. Aristein Woo

Endocrinologia

Dra. Tsulia Woo Chang

Psicologia - Adulto e criança

Dra. Cristiane

STF -Centro Clínico Life Center - Sala 239 - Tel.:

(61) 273-4359 e 8115-9158

Tao Te King

Não é possível falar do Tao e do Taoísmo, seja na sua forma religiosa, seja na forma filosófica e científica e sua aplicação para a saúde sem falar do livro que está na origem deste pensamento, o "Tao Te King", de Lao Tzu.

Tao Te King é um dos maiores livros da humanidade, não em número de páginas, mas em conteúdo.

São 81 poemas escritos há, mais ou menos, seiscentos anos antes de Cristo por Lao Tzu, um dos mais profundos pensadores intuitivos da China milenar, sendo permanente *best seller* em todas as nações civilizadas.

Junto com o Bhagavad Gita, de Krishna e a Mensagem Viva do Cristo, representa a sabedoria espiritual, que orienta o ser humano para a auto-realização e a felicidade.

"Ao nascer, o homem é suave e flexível;
quando morre, é duro e rígido.
Ao nascer, as plantas são tenras e frágeis,
quando morrem, são secas e fortes.
A rigidez e a força são sinais da morte,
A suavidade e a flexibilidade são manifestações da vida.
Um arco rígido não sairá vitorioso;
uma árvore que não se curva, tombará.
O que é duro e rígido perece.
O que é suave e flexível prospera"
LAO TZU



O alimento é remédio...O alimento é vida...

O alimento é saúde!

Dr. Yokio Moriguchi M.D., PH.D. e professor titular de geriatria da PUC - RS, recomenda o uso diário do leite de soja.

Vendas em Brasília com o Sr. Paulo: (61) 345-

6601 Distribuidor de leite de soja não transgênico:

HenRay TZD Alimentos - R. Domingos de Almeida, 1139
Uruguaiana - RS - Tel.: (55) 411-3254 Fax: (55) 412-4279 -
Em SP, Dr.Thang: (11) 3341-7517

