

**ESCOLA BRASILEIRA DE MEDICINA CHINESA – EBRAMEC  
CURSO DE FORMAÇÃO  
EM TAI CHI CHUAN**

**ANDERSON DA ROSA**

**A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO  
NA PRÁTICA DO TAI JI QUAN**

**CURITIBA  
ANO 2010**

**ANDERSON ROSA**

**A IMPORTÂNCIA DA MEDITAÇÃO  
NA PRÁTICA DO TAI JI QUAN**

Trabalho apresentado como requisito para  
avaliação do Curso de Formação em Tai Chi  
Chuan, da Escola Brasileira de Medicina Chinesa.  
Orientador: Professor Dr. Reginaldo de Carvalho  
Silva Filho, Fisioterapeuta e Acupunturista,  
Doutorando em Medicina Interna pela UNIFESP.  
Co-Orientador: Professor Especialista e Jornalista  
Levis Cleison Litz.

**CURITIBA  
ANO 2010**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

## Dedicatória

Dedico este trabalho à minha amada esposa, Vivian Magalhães da Rosa, que me deu suporte durante todo o curso, para que pudesse chegar ao final com sucesso. E com o sucesso atingido, ele só representa a materialidade manifesta do esforço amoroso em direção a um objetivo em comum.

## Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos que direta ou indiretamente me auxiliaram na jornada durante este percurso, em especial aos colegas de turma, que durante todo o tempo me apoiaram, inclusive durante o período de minha doença, que quase me afastou das atividades. E principalmente, gostaria de citar dois nomes que representaram o carinho dos demais: Levis Litz e Moizes Torquato, que com palavras de incentivo e com ajuda no material de pesquisa, permitiram que o sucesso fosse atingido.

## Resumo

O Tai Chi Chuan também é conhecido como “meditação em movimento”. Seus movimentos leves e graciosos favorecem a diminuição da ansiedade, a introspecção e também a meditação. No entanto, com a ocidentalização da prática, e sua adaptação aos padrões mercantilistas e ritmo de vida modernos, favorecendo sua disseminação como prática esportiva, perdeu-se grande parte dessa natureza meditativa. Embora ainda se defina o mesmo teoricamente como a “meditação em movimento”, na prática, poucos profissionais assim o fazem. Algumas vezes por falta de uma formação mais consistente, outras por falta de material de apoio. Buscamos com essa pesquisa trazer informações pertinentes para a compreensão do que é meditação, onde ela se entremeia com a prática do tai chi chuan, quais os benefícios específicos de determinadas práticas e levantar algumas formas de aplicação essas técnicas relacionadas ou não diretamente com a prática do tai chi chuan, independente do estilo praticado.

**Palavras-chave:** Tai Chi Chuan. Meditação. Qigong. Alquimia.

## Abstract

Tai Chi Chuan is also known as "meditation in motion." Its light and graceful movements bring the reduction of anxiety, introspection and also meditation. However, with westernization of practice and adaptation to the mercantilist patterns, and modern's life way favoring its dissemination as sports, was lose a lot of this meditative nature. Although still set the same theory as "meditation in motion", in practice few professionals have done so. Sometimes for lack of a more consistent training, others for lack of material support. We seek to bring this research information pertinent to an understanding of what meditation is, where it is overlapped with the practice of tai chi chuan, what the specific benefits of certain practices and to raise some ways of applying these techniques or not so directly related to the practice of tai chi chuan, regardless of the style practiced.

**Keywords:** Tai Chi Chuan. Meditation. Qigong. Alchemy.

# Sumário

Dedicatória.....	i
Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract.....	iii
Sumário.....	iv
Lista de Figuras.....	v
I - Introdução.....	06
II-Desenvolvimento Teórico.....	07
II-Tai Ji: O Cume Supremo.....	07
II.2- O Símbolo do Peixe Duplo.....	09
III- Tai Chi Chuan ( <i>Tài Jí Quán</i> ) .....	11
IV- A Força dos Opostos.....	12
IV.1- A Influência do Princípio Yin-Yang no Tai Chi Chuan.....	12
V- Canais de Qixue (Sangue e Qi).....	15
VI- A Meditação.....	18
VI.1- Tipos/Métodos de Meditação.....	20
VI.1.1- Silenciando a Mente.....	20
VI.1.2- Meditação Sentada.....	20
VI.1.3- Xin Zhai Fa (Meditação da Purificação do Coração).....	21
VI.1.4- Expansão e Declínio de Chien e Kun Aplicados à Prática do Tai Chi Chuan.....	22
VI.1.5- Meditação em Pé.....	24
VI.1.5.1- Wu Chi (A Postura Inicial).....	24
VI.1.5.1.1.- Como Entrar na Posição Wu Chi.....	24
VI.1.5.2 – Zhan Zhuang (Permanecer em pé como uma árvore).....	25
VI.1.5.3 – Jiji Zhuang.....	27
VI.1.5.4 – O trabalho dos músculos profundos.....	28
VII – O Nei Jin Tu.....	30
VII.1- A Alquimia Interior Taoísta (perspectiva histórica) – Segundo Mantak Chia.....	31
VII.2- O Contorno do Desenho.....	33
VII.3- Explicação Detalhada.....	34
VIII- Os Movimentos do Tai Chi Chuan para a Meditação.....	40
VIII.1- Os exercícios meditativos relacionados às posturas do Tai Chi Chuan.....	43
IX- Conclusão.....	43
Referências.....	45

## Lista de Figuras

Fig.01- A Criação de Todas as Coisas, segundo Chou Tun-i.....	08
Fig.02- Diagrama de Ch'en Tuan.....	08
Fig.03- O Símbolo do Peixe Duplo.....	10
Fig.04- Tai Chi Tu, o Cume Supremo.....	10
Fig.05- A Natureza de Yin e Yang.....	13
Fig. 06- Os passos e os pontos cardeais.....	13
Fig. 07- Fluxo Constante e ininterrupto de Qi.....	14
Fig. 08- Indução do Qi espiralado.....	14
Fig. 09- Meridianos do Corpo Humano.....	17
Fig.10- Expansão e Declínio de Chien e Kun Aplicados à Prática do Tai Chi Chuan.....	23
Fig.11- A postura de Wu Chi.....	25
Fig.12- Posições estáticas de Wang Shu Jin da Hong Kong Yi Quan Society Limited.....	28
Fig.13- O Nei Jing Tu.....	30



## I – INTRODUÇÃO

O Tai Chi Chuan também é conhecido como “meditação em movimento”. Segundo Liao (2003, p.28) “Na prática do Tai Chi, a meditação é o único meio pelo qual podemos tomar consciência do qi”. Partindo desse pressuposto, podemos perceber que a meditação não é apenas um “efeito” da prática do tai chi chuan, como muitos parecem compreender nos dias atuais. Essa prática da meditação incorporada à prática do tai chi chuan parece ser muito mais do que apenas uma parte do treino em si, mas nos parece que a mesma é parte integrante da prática não podendo mesmo ser dissociada ou removida sem prejuízo no resultado final da prática.

*Liu (1986, pp.7-8) diz ainda: “Aqueles que se opõem à associação entre Tai Chi Chuan e meditação estão na verdade desinformados de que o sistema de exercício Tai Chi foi originalmente desenvolvido pelo Mestre Chang San-feng como disciplina complementar à prática da meditação. E ainda mais importante, parecem não reconhecer que essas disciplinas nascem da mesma fonte, o I Ching (O Livro das Mutações), e estão baseadas no mesmo princípio yin-yang. Ainda que a característica do Tai Chi Chuan como técnica de autodefesa não possa ser negligenciada, ele é fundamentalmente um método para estar em harmonia com as forças básicas do universo – o yin e o yang -, com o fito de obter saúde, longevidade e tranquilidade interior. Procura, assim, atingir o mesmo resultado da meditação, complementando-a”.*

Pretendemos, com a presente pesquisa, trazer maiores informações sobre o processo da meditação na prática do tai chi chuan e exemplificar com práticas específicas como a meditação pode ser realizada e quais são os benefícios alcançados através da prática, independente do estilo de tai chi chuan que é praticado pelo estudante.

Para que se compreenda a amplitude do tema tratado, apresentaremos as bases nas quais se apoia a prática do tai chi chuan e seus pressupostos teóricos.

Para poder fazer uma reunião de todo este material, nos valem de ampla pesquisa bibliográfica, e também ampla pesquisa virtual.

## II – DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

### II.1 - TAI JI: O Cume Supremo

O termo Tai Ji, pode ser compreendido por “cumeira suprema”, ou ainda como a “viga mestra de uma casa”. Todavia, podemos compreender de uma forma mais aproximada do contexto original da palavra, como sendo um eixo, sobre o qual acontecem as transformações de yin-yang.

Segundo Despeux (2002, 37): “ O termo aparece pela primeira vez no *Livro das Mutações [Yijing (I Ching), séculos VI e V a.C.]*: “Há nas mutações o Taiji, que gera os dois princípios primeiros (Yin e Yang); os dois princípios primeiros geram as quatro imagens; as quatro imagens, os oito trigramas”.

Assim sendo, o termo acaba por ser estreitamente ligado ao I Ching, e sua proposta enquanto modelo de padronização do mundo e as transformações as quais o Qi está sujeito nas suas diversas mutações.

Segundo Despeux (2002, pág.38), “Na China antiga o termo é pouco mencionado, e é somente após a dinastia Song (960-1206) que ele assume maior importância, se desenvolvendo e sendo a partir de então vinculado aos cinco elementos por neoconfucionistas”.

Não vamos nos deter aqui na evolução histórica deste símbolo, nos limitando a representar graficamente e com uma explicação sucinta da própria figura. A evolução histórica do símbolo não acrescentará nenhuma informação útil ou adicional que seja relevante no decorrer desta pesquisa, fazendo-se portanto, desnecessária. No entanto, falaremos um pouco sobre a representação simbólica de cada diagrama, esta sim, relevante na nossa pesquisa.

A primeira das figuras abaixo (Fig.1), representa o *Tai Chi Tu Shuo* (Diagrama do Cume Supremo Explicado), conforme descrito por Chou Tun-i, um dos filósofos neoconfucionistas já citados anteriormente neste mesmo capítulo. Segundo Chou, o diagrama representa a criação e a evolução de todas as coisas. Segundo as palavras de Chou, citado por Liu(1986, pág.38): “Pelos transformações do yang e por sua união com o yin, a água, o fogo, a madeira, o metal e a terra são produzidos. Estes cinco elementos se propagam harmoniosamente e as quatro estações seguem seu curso. Os cinco elementos constituem o yin e o yang: o yin e o yang são o cume supremo: e o Cume Supremo é, fundamentalmente, o Sem Cume. Os Cinco Elementos vêm à existência cada um com sua própria natureza particular.”

Após Chou Tun-i, estudiosos taoistas descobriram livros sagrados anteriores a Chou, que

continham diagramas similares. Talvez o mais importante desses diagramas é o que foi atribuído a Chen Tuan, importante filósofo, comentarista do I Ching e matemático taoísta. Liu (1986, pág.41), cita o texto a seguir, relacionando-o com a meditação taoísta:

*“Chen Tuan, enquanto vivia na famosa 'montanha sagrada' de Hua Shan, em Shensi, cinzelou este diagrama num penhasco, o qual, diziam eles, consistia de várias e sucessivas fileiras assim dispostas: Na base, um círculo com a inscrição 'Umbral do Feminino Misterioso'. Acima deste, um outro círculo com a inscrição: “Transmutando a Essência para Transformá-la em Espírito”. Em seguida, a parte central representava, à esquerda, os elementos madeira e fogo; à direita, elementos metal e água e, no centro, a terra, todos interligados por linhas. Tinha como título: 'As Cinco Forças Reunidas na Fonte'. Acima, havia um círculo (ou provavelmente vários círculos concêntricos) composto de faixas pretas e brancas entrelaçadas, intitulado: 'Tomando do Kan (água) para Suplementar o Li (Fogo)'. Um círculo superior com a inscrição: 'Transmutando o Espírito para que Possa Reverter ao Vazio; Reversão e Retorno ao Sem Cume’”.*

Fig. 1 – A criação de Todas as coisas, segundo Chou Tun-i

Fonte: Liu (1986, pág. 39 e 41)

Fig. 2 – Diagrama de Ch'en Tuan, que retorna à ideia original de Fu Hsi, no I Ching.

## II.2 – O Símbolo do Peixe Duplo

O desenho mais conhecido do Tai Chi Tu (Fig. 3 e 4), é o que representa dois peixes e as tendências opostas. São duas figuras em forma de peixe, uma branca e outra preta. Segundo Liu (1986, pág.15), “O peixe preto, representa o repouso e chama-se “yin maior”, e o peixe branco representa o movimento, chamando-se “yang maior”. Dentro de cada figura há um pequeno círculo na cor oposta que representa o olho do peixe. O círculo preto menor na figura branca é o “yin menor”, e o círculo branco na figura preta é o “yang menor”. Eles representam que cada energia tem seu oposto e geram-se mutuamente, num ciclo constante, uniforme e infinito”.

Segundo Liu (1986, pág. 16): “O Tai Chi Chuan, por ser essencialmente uma técnica de movimento, é yang, o peixe branco. A meditação, que exige posturas imóveis, é yin, o peixe preto”. - Porém, se levarmos apenas essa afirmação em consideração estaremos ignorando os aspectos internos de ambas as práticas. Mas para que o tai chi chuan seja executado corretamente, ele exige uma postura interna de paz e tranquilidade. E a meditação, por seu lado, exige a respiração e o foco, para orientar o fluxo de qi através dos meridianos. Ou seja, os aspectos internos de ambas as práticas exigem o seu oposto, comprovando o diagrama.

Segundo Crudelli (2004, E.1S.1) “O exercício físico do tai chi chuan e a meditação surgem como práticas alternadas um do outro. Enquanto os exercícios aumentam a energia e a vitalidade, a tendência é aumentar o lado yang do equilíbrio sutil entre yin-yang. No entanto, quando o Yang atinge sua plenitude, surge a necessidade de buscar a tranquilidade. A busca pelo estado pacífico, intensificando o aspecto yin do equilíbrio. E vice-versa”.

Liu (1986, pág.17) diz: “Por isso, podemos dizer com certo grau de precisão, que aquele praticante de tai chi chuan que treina diariamente horas a fio, sem conduzir com a mesma intensidade a meditação, está na maioria das vezes, mesmo sem intenção, trazendo desequilíbrio para si mesmo, ao invés de saúde, longevidade e imortalidade. Da mesma forma, aquele que apenas medita, também entra em desequilíbrio”.

“Alguns mestres ensinam que depois de exercícios 'duros' ou 'rígidos', ou que estimulam demais o físico, depois se faça um período de igual duração meditando, ou pintando uma obra de arte, ou tocando música, que são exercícios considerados de qi 'suave'”, segundo Crudelli (2004, E.1S.1).



Fig.3 – O Símbolo do Peixe Duplo Fig.4 – Tai chi tu, o Cume Supremo

Fonte:

<http://wearemarshal.deviantart.com/art/yinyang-and-the-fish-107980554>

Fonte:

<http://www.smart-kit.com/wp-content/uploads/2009/04/yinyang-math-puzzle.gif>

### III - TAI CHI CHUAN (TÀI JÍ QUÁN)

A respeito da definição de Tai Chi Chuan, recorreremos a Levis, (2007, pág. 31), que oferece uma leitura bastante completa e de fácil compreensão, que escreve:

*“O Tai Chi Chuan é uma arte marcial interna chinesa, categoria nomeada em chinês de neijia - Este estilo de arte marcial é reconhecido também como uma forma de meditação em movimento. Os princípios filosóficos do Tai Chi Chuan remetem ao Taoísmo e à Alquimia Chinesa. A relação de Yin e Yang, os Cinco Elementos, o Pa Kua (Oito Trigramas), o Livro das Mutações (I Ching) e o Tao Te Ching de Lao Tsé são algumas das principais referências para a compreensão de seus fundamentos.*

*Apesar de ter suas raízes na antiga China, o Tai Chi Chuan é atualmente uma arte praticada em todo o mundo. É apreciado no ocidente especialmente por sua relação com a meditação e com a promoção da saúde, oferecendo aos que vivem no ritmo veloz das grandes cidades uma referência de tranquilidade e equilíbrio.*

*Os criadores do Tai Chi Chuan basearam sua arte na observação da Natureza - não apenas na observação dos animais, mas no estudo dos princípios da interação entre os diversos elementos naturais.*

*Como somos parte desta natureza, o conhecimento destes princípios e de como atuam dentro de nós, estudados pela Medicina Tradicional Chinesa, revelam o Tai Chi como unia fonte efetiva de energia que se encontra em nosso interior localizada na região do corpo nomeada pelos chineses de tan tien médio”.*

## IV - A FORÇA DOS OPOSTOS <sup>1</sup>

Na prática do Tai Chi Chuan existe sempre uma suave tensão, para que ali esteja manifestada a força de atração. Os opostos se atraem e se opõem. No movimento em busca da harmonia representado pelo símbolo do tai ji (yin/yang) é justamente essa oposição que gera a tensão necessária para o movimento.

Talvez soe como um clichê, mas é importante sempre lembrar dos princípios Budistas: O violão com a corda solta demais, não toca. Com a corda esticada demais, a corda arrebenta. É preciso estar afinado.

Sem a tensão correta, não é possível manifestar-se nem movimento, nem força. Mestre Wu Jyh Cherng diz: “Na prática, o corpo em ação (Yang) deve trazer dentro de si a quietude (Yin). Os movimentos devem ser suaves (Yin), devem conter, porém, em abundância, as energias no interior (Yang).

**O movimento rápido (Yang) tem uma potencialidade de lento (Yin) e o movimento lento (Yin) tem uma potencialidade de rápido (Yang)<sup>2</sup>”.**

### IV.1 - A Influência do Princípio Yin-Yang no Tai Chi Chuan

Para que possamos compreender um pouco melhor as implicações do Yin/Yang na prática do Tai Chi Chuan, convém ilustrarmos alguns princípios para que o conhecimento fique mais claro.

O primeiro desenho mostra um círculo com um quadrado circunscrito, representando as naturezas de Yin/Yang.

<sup>1</sup> Rosa, Anderson, Caderno de Estudos de I Ching, Curitiba, 2010, pág. 04.

<sup>2</sup> Cherng, WU Jyh, Tai Chi Chuan, A Alquimia do Movimento, Ed. Mauad, 1998, Rio de Janeiro, pág. 39.



**Fig.5** – A Natureza de Yin e Yang . *(ilustração do autor)*

Neste simbolo, o Círculo representa o Céu e o Quadrado a Terra. Sendo Yang o Círculo e o Espaço *onde a situação acontece*. E Yin o Quadrado e a Direção *para qual estamos voltados*.

Os movimentos são circulares no Tai Chi Chuan demonstrando a ação da energia Yang, e quando nos voltamos para as diferentes direções, estamos demonstrando a ação da energia Yin.

Os passos que são utilizados estão em conformidade com os pontos cardeais e colaterais em ângulos de : 45, 90, 180 e 360 graus, em conformidade com a figura abaixo.



**Fig.6** – Os passos e os pontos cardeais. *(ilustração do autor)*

Como o Qi (energia) sempre busca encontrar a harmonia, e todo Yin carrega a possibilidade de tornar-se Yang, quando não há movimento, ele se torna potencial de movimento. O Yin contém

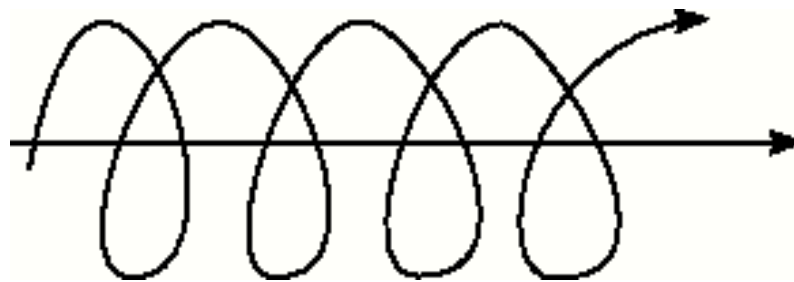


o Yang e o Yin contém em si a energia do Yin. Este princípio representa a eterna busca de equilíbrio entre os opostos.

Este princípio é representado pelo desenho abaixo, onde a reta representa o movimento e a curva a sua frequência, que deve ser uma constante, por isso a mesma distância entre um ciclo e outro. Ou seja, o fluxo de energia deve ser constante e ininterrupto.

**Fig. 7** – Fluxo constante e ininterrupto de Qi. *(ilustração do autor)*

Como os movimentos são Circulares, eles devem buscar encontrar a reta dentro de um círculo, o que acaba gerando a figura de uma *espiral*. No conceito tradicional chinês, o Qi não se move em linha reta, mas sim de forma espiralada. Na figura abaixo, podemos ver a demonstração gráfica desse princípio. Já na prática do Tai Chi Chuan, podemos perceber esse fluxo pelos movimentos arredondados e espiralados por suaves torções de braços e pernas, onde a reta são os ossos, e o movimento somado com a intenção realiza a indução do Qi espiralando pelo corpo do praticante.



**Fig.8**– Indução do Qi espiralado. *(ilustração do autor)*

## V – CANAIS DE QIXUE (SANGUE E QI)

A Medicina Tradicional Chinesa postula que existem caminhos para o qixue (sangue e qi) chamado *Mai*, que podem ser traduzidos como canais ou meridianos. Esses canais ou meridianos percorrem em todo o corpo, se entrelaçando ao longo do corpo. Os canais principais são chamados de *jingmai* e os secundários são chamados de *luomai*. O nome genérico dado aos meridianos é *junghu*.

Os meridianos distribuem o alimento pelo corpo, equilibram o organismo e eliminam o *zhuoqi* (qi turvo ou impuro) e o *siqi* (qi morto). Os meridianos são um elemento-chave para a saúde e a longevidade.

São 12 *jingmai* ou meridianos primários, que se relacionam com os órgãos internos e o meridiano *ren mai* (vaso concepção) e o *du mai* (vaso governador). Estes dois últimos têm a função de equilibrar yin e yang no corpo e também possuem relação com o equilíbrio hormonal.

Os 12 meridianos são entrelaçados entre si sequencialmente e a corrente de qixue circula através deles ininterruptamente. Vai da pele até o interior do corpo circulando sem princípio ou fim. Os 12 meridianos seguem a seguinte ordem:

1. Meridiano do Pulmão – *taiyinda* mão;
2. Meridiano do Intestino Grosso – *yangmingda* mão;
3. Meridiano do Estômago – *yangmingdo* pé;
4. Meridiano do Baço – *taiyindo* pé;
5. Meridiano do Coração – *shaoyinda* mão;
6. Meridiano Intestino Delgado – *taiyangda* mão;
7. Meridiano da Bexiga – *taiyangdo* pé;
8. Meridiano do Rim – *shaoyindo* pé;
9. Meridiano do Pericárdio (circulação-sexo) – *jueyin* da mão;
10. Meridiano *Sanjiao* (triplo-aquecedor) – *shaoyang* da mão;
11. Meridiano da Vesícula Biliar – *shaoyangdo* pé;
12. Meridiano do Fígado – *jueyindo* pé.

Despeux (2002, pág. 94) cita duas descrições para a revolução do qi pelo corpo, em períodos de duas horas cada um. Onde a primeira dá o percurso dedicado à saúde, e a segunda descrição trata dos órgãos vulneráveis em determinados períodos, não mais de meridianos. As descrições são:

Percurso dos Meridianos: Das 23:00 à 01:00, meridiano da Vesícula Biliar; da 01:00 às

03:00, o meridiano do Fígado; das 03:00 às 5:00, o meridiano dos Pulmões; das 05:00 às 07:00, o meridiano do Intestino Grosso; das 07:00 às 09:00, o meridiano do Estômago; das 09:00 às 11:00, o meridiano do Baço; das 11:00 às 13:00, o meridiano do Coração; das 13:00 às 15:00, o meridiano do Intestino Delgado; das 15:00 às 17:00, o meridiano da Bexiga; das 17:00 às 19:00, o meridiano dos Rins; das 19:00 às 21:00, o meridiano do Pericárdio, das 21:00 às 23:00, o meridiano do Triplo Aquecedor. Esse circuito é descrito pelo Mestre de Tai Chi Chuan, Song Zhijian, e pelos principais livros de Medicina Tradicional Chinesa.

Percurso da fragilidade dos Órgãos, dado por Chen Pinsan: de 23:00 à 01:00, os Rins; da 11:00 às 13:00, o Coração; esses dois órgãos são os mestres do Shaoyin. O período das 01:00 às 03:00, corresponde ao Baço; o das 13:00 às 15:00, aos Pulmões. Esses dois órgãos são as raízes do Taiyin. O período das 03:00 às 05:00, corresponde à Vesícula Biliar; e o das 15:00 às 17:00, ao Triplo Aquecedor: são os pivôs do Shaoyang. O período das 05:00 às 07:00, corresponde ao Intestino Grosso; o das 17:00 às 19:00, ao Estômago: diferencia-se o Yangming. O período das 07:00 às 09:00 corresponde ao Intestino Delgado; e das 19:00 às 21:00, à Bexiga. São fundamentos do Taiyang. O período das 09:00 às 11:00 corresponde ao pericárdio, e o das 21:00 às 23:00, ao Fígado, são o fim do Jueyin.



**Fig.9-** Meridianos do Corpo Humano

Fonte: Qing (1999, pág.250)

## VI - A MEDITAÇÃO

A prática da meditação iniciou-se na China em tempos pré-históricos. Seus princípios subjacentes podem ser encontrados no I Ching, o qual foi escrito há mais de três mil anos – pelo menos dois séculos antes do lendário reinado de Huang Ti.<sup>3</sup>

A meditação consiste basicamente na prática de um hiperfoco, em um tema, ou mesmo na ausência de tema, onde se torna um exercício de contemplação.

Segundo Rosa (2004, pág.61), o processo pode ser dividido em 3 etapas ou técnicas distintas: Concentração, Meditação e Contemplação, e podem ser descritas conforme segue-se abaixo:

*1) **Concentração** -Sem o domínio da concentração, qualquer trabalho com o Tarot ou qualquer outra Arte torna-se impossível. A Concentração é a capacidade de manter uma imagem na mente por um longo período de tempo. A melhor forma de dominar esta capacidade é sem du praticando-a. O primeiro exercício a ser feito pode ser a imaginação de um objeto simples, por exemplo um quadrado ou um círculo. Após imaginar o objeto, devemos manter sua imagem mental por um período inicial de quatro minutos, depois oito, depois dez, até mais ou menos um total de quinze minutos. Quando o objetivo for atingido, devemos mudar o objeto, partindo para formas mais complexas, como por exemplo, uma planta. Repete-se depois o mesmo esquema de tempo, tentando sempre guardar todos os detalhes do objeto escolhido. E finalmente podemos partir para outro objeto como por exemplo , uma carta do Tarot. É importante lembrar que só se deve passar para o passo seguinte após ter sucesso no estágio inicial. Se começarmos pelo estágio final, corremos o risco de não atingir o final desejado.*

*2) **Meditação** -Após cumprir todos os passos da concentração é a hora de iniciar os trabalhos de meditação. A meditação pode ser definida como a capacidade de examinar algo seja imagem ou objeto ou uma ideia, e enquanto a mente se concentra sobre ele, permitir que novas ideias apareçam a partir dele. Seria um processo ativo, semelhante a assistir um filme. Quando assistimos um filme nos concentramos sobre a idéia central do filme, e ao mesmo tempo, ocorrem em nossa mente diversas ideias correlatas. Este processo nos permite traduzir símbolos simples e complexos, e devemos então tomar nota dos pensamentos que brotam em nossa mente. É importante iniciar e terminar a meditação com algum sinal sagrado, podendo ser a abertura de um pentagrama, ou algo mais simples como simplesmente fazer o sinal cristão da Cruz, pois todo trabalho mental consoante com outros planos divinos ou não segundo seu uso.*

*3) **Contemplação** É- um processo simples, que pode ser utilizado ao mesmo tempo com a meditação, pois enquanto a meditação é ativa, analítica, a contemplação é passiva, de natureza sintetizadora. A contemplação tem em si elementos como fé, amor e tranquilidade. Torna-se então apenas uma percepção espiritual de algo. É através deste processo que se toma consciência dos chamados planos invisíveis, pois a tranquilidade conduz a sabedoria.*

Pelo que foi dito acima, podemos resumir essas definições da seguinte forma: concentrar ainda não é meditar, mas é um exercício que leva à meditação. Meditar é fixar a atenção sobre um

<sup>3</sup> Liu, Da – Tai Chi Chuan e Meditação, 1986, São Paulo, pág. 19.

tema ou objeto, até que se chegue a uma resposta, o que pode demorar ou não. E contemplação é quando ocorre uma “revelação” ou “insight”, e o objeto/tema da meditação revela-se a si mesmo para o meditador. É um estado de consciência plena.

Mas há ainda outra Definição: segundo Alicia Negri em (Meditação 2010) “Meditar, é bom lembrar, não é sentar-se em posição de lótus com os olhos fechados. Isso é só uma técnica. Meditação é um exercício de atenção plena, é estar consciente a cada bocado da vida (inclusive à mesa), sentindo o corpo e o ambiente ao redor, sem se perder em pensamentos. Corpo e espírito saem alimentados desse exercício, como já comprovou a ciência (meditar adiciona ao sangue uma pitada de substâncias que causam bem-estar, diminui a dose de hormônios do estresse, engrossa o caldo do sistema imunológico, fermenta a concentração e mais um monte de coisas)”.

Cherng (2008, pág.), traduz meditação como “sentar-se no silêncio”: “A tradução literal de meditação, na língua chinesa, é 'sentar na quietude' ou “sentar no silêncio”. Externamente, o praticante senta sobre a almofada e pára de fazer movimentos ou produzir ruídos, permanecendo parado, em silêncio. E internamente, ele interrompe os pensamentos para sentar-se no silêncio em que se transforma sua mente.

Em chinês, o termo genérico para meditar *Jiǎng Zuò*, que pode ser entendido como qualquer tipo de meditação. Para a presente pesquisa, vamos tratar aqui meditação como esse estado de atenção plena, a consciência plena que permite a percepção da energia em estado contemplativo.

Na Meditação, unir yin e yang é o mesmo que unir Shen e Qi, dois dos elementos mais fundamentais da vida. Quando compreendidos separadamente, temos como resultado da prática a consciência em nível dual. Porém, quando ocorre essa união de Shen e Qi, a consciência evolui para o nível da unidade. A consciência dual é a responsável pela percepção dos contrários, complementando-se eternamente um ao outro. Segundo Cherng (2008, pág. 25), “Quem vive no mundo dual jamais consegue estar no seu interior e no seu exterior ao mesmo tempo, olhar para si mesmo e olhar para os outros seres, simultaneamente.

Dentro dos objetivos propostos por esta pesquisa, está a percepção que a prática do Tai Chi Chuan e da Meditação tem como principal objeto, a união do Shen e do Qi, e portanto, essa percepção ampliada, estando interna e externamente consciente. É isso a que denominamos anteriormente como 'consciência plena'.

## VI.1 – Tipos/Métodos de Meditação

Há diversos tipos de meditação: meditação sentada, em pé, em movimento, em absoluto silêncio, e outros. No entanto, para o nosso caso, vamos tratar dos tipos mais comuns e mais fáceis de se aprender e fazer.

### VI.1.1– Silenciando a Mente

Embora os métodos tenham características diferenciadas, na sua base está um princípio fundamental, que é silenciar a mente. Existem inúmeras interpretações do que isto quer dizer, mas Rosa (2005, pág.5) , oferece uma interpretação mais coerente com o entendimento do pensamento ocidental.

*Fazer isso é mais simples do que parece. As pessoas acreditam que esvaziar a mente é não pensar em nada. Mas isso de fato é impossível, já que mesmo o nada já é alguma coisa. Como fazer então? Simplesmente deixe que as imagens que surgirem na sua mente não interfiram no processo meditativo. Como se fosse um filme. Você assiste a um filme, não muda e não interfere na história, certo?*

*Ou seja: esvaziar a mente é simplesmente o processo de deixar os pensamentos passarem diante de si sem tentar interferir neles. No começo a luta é árdua, mas com o tempo é possível deixar o filme correndo sem você olhar sequer pra ele. Exatamente como fazemos em casa quando o televisor está ligado e estamos fazendo outra coisa.*

### VI.1.2 - Meditação sentada

Grande parte dos textos clássicos, como por exemplo *Zùo Wàng Lùn* (Tratado sobre Sentar e Esquecer), e técnicas como o *Xin Zhai Fa* (Método de Purificar o Coração) propõe que a meditação aconteça na posição sentada.

Na meditação sentada, o processo de circulação do Qi é obtido apenas pelo método de respiração e concentração mental. Para os iniciantes, talvez essa técnica não seja a mais fácil. Porém, para aquele que possui um treinamento mais avançado, ela talvez seja mais cômoda.

Antes de se iniciar a meditação, deve-se silenciar a mente. Embora não seja uma exigência da meditação taoísta, ela torna-se importante no decorrer do processo, para que se atinja o estado conhecido como a “Grande Imobilidade”.

Entre os aspectos mais importantes da meditação sentada, podemos citar:

1. esvaziar os pensamentos, conforme descrito acima;
2. respiração lenta, rítmica, embora sem apneia;
3. concentração e condução do fluxo de qi pelos canais ( *mai*) específicos.

Esses pontos são importantes e não podem ser conseguidos apenas no processo racional, ou seja, pela aplicação da mente (imaginando), nem pela simples vontade e nem mesmo ser forçado.

### VI.1.3 - XIN ZHAI FA - Meditação da Purificação do Coração

Cherng (Oráculo, 2010), oferece um modelo abreviado do Xin Zhai Fa (Meditação da Purificação do Coração:

*No processo da meditação, o praticante não pode dar continuidade ao pensamento que surge em sua mente no momento em que ele está procurando concentrar-se em sua respiração, para uni-la com sua consciência. Ou seja: não se deve alimentar pensamentos. A pessoa alimenta um pensamento quando dá livre continuidade ou rejeita rispidamente esse pensamento; isso significa, na primeira situação, deixar-se levar por quimeras e, na segunda, brigar com o pensamento, dizendo para ele, por exemplo: "Vá embora, não se aproxime porque eu não quero dialogar com você".*

*Em ambas as situações o praticante terá saído do estado de meditação para conversar com seus pensamentos: na primeira hipótese, uma conversa agradável, fundamentada em fantasias; e, na segunda, uma polêmica disputa de forças.*

*Se quem conversa durante a meditação não está de fato meditando, a pessoa que conversa com seus pensamentos terá deixado de meditar também, ainda que permaneça em posição de lótus. Como agir diante dessa situação? Para eliminar e controlar rapidamente o pensamento, tão logo ele apareça em sua mente, é preciso tomar consciência de sua existência e, imediatamente, ignorá-lo, voltando sem demora a atenção para a respiração.*

*A concentração na respiração tem o poder de controlar pensamentos. Quando o praticante age assim, o pensamento perde a força que o mantém ativo na mente, interrompe sua trajetória e se desmancha por si mesmo. Isso é fazer com que ele se torne quieto. A concentração na respiração deve ser feita numa medida em que o praticante consiga contemplar o ar que está respirando, sem apegar-se a ele nem tampouco se desligar dele. E, para conseguir esse resultado, é preciso não se afastar do estado de relaxamento.*

*A concentração excessivamente forte gera doenças físicas e psíquicas, enquanto a falta de concentração gera devaneios. Por isso, é de essencial importância a pessoa conseguir se manter na medida certa da concentração, se quiser um resultado de excelência para sua prática. É fundamental manter permanentemente a atenção no ar que se respira porque assim, conforme o progresso, o praticante poderá alcançar o estado do Vazio. Desse modo, e envolvido por uma energia harmoniosa, a luz interior alcançará todo seu ser, criando a Plena Iluminação.*

*O beabá da Meditação Taoísta Passo a passo:*

- Procure uma posição confortável.
- Cruze as pernas em posição de lótus ou semilótus.



- Apoie o dorso das mãos sobre as coxas.
- A mão esquerda deve ficar sob a direita e os polegares devem se tocar levemente.
- A coluna deve ficar reta; porém, se houver dificuldade de mantê-la ereta, pode apoiar as costas.
- Feche os olhos e relaxe o corpo, da cabeça aos pés.
- Encoste a ponta da língua no céu da boca.
- Concentre a atenção na respiração, que deve ser suave, lenta e harmoniosa.
- Mantenha a atenção na respiração, buscando a fusão da mente com a respiração.
- A completa quietude interior é resultado da fusão da energia com a consciência de uma pessoa, ou seja, da integração da mente com a respiração.
- Mergulhe nesse estado de integração entre mente e corpo até atingir o estado de extrema quietude. Somente a partir desse ponto é que, na verdade, damos início à meditação.

*Na meditação, enquanto um lado da mente ordena que o praticante se concentre e faça silêncio, o outro desfia razões infundáveis para demovê-lo dessa intenção. Com método e disciplina, no entanto, é possível neutralizar essa dicotomia.*

#### VI.1.4 - Expansão e Declínio de Chien e Kun Aplicados à Prática do Tai Chi Chuan <sup>4</sup>

Este diagrama representa o fluxo do Qi pelo corpo durante a prática do Tai Chi Chuan. Foi descoberto por Meng Hsi, durante o período Han. Este fluxo é muito utilizado em meditação, na medicina tradicional chinesa (Acupuntura e outras técnicas) e mesmo para o calendário.

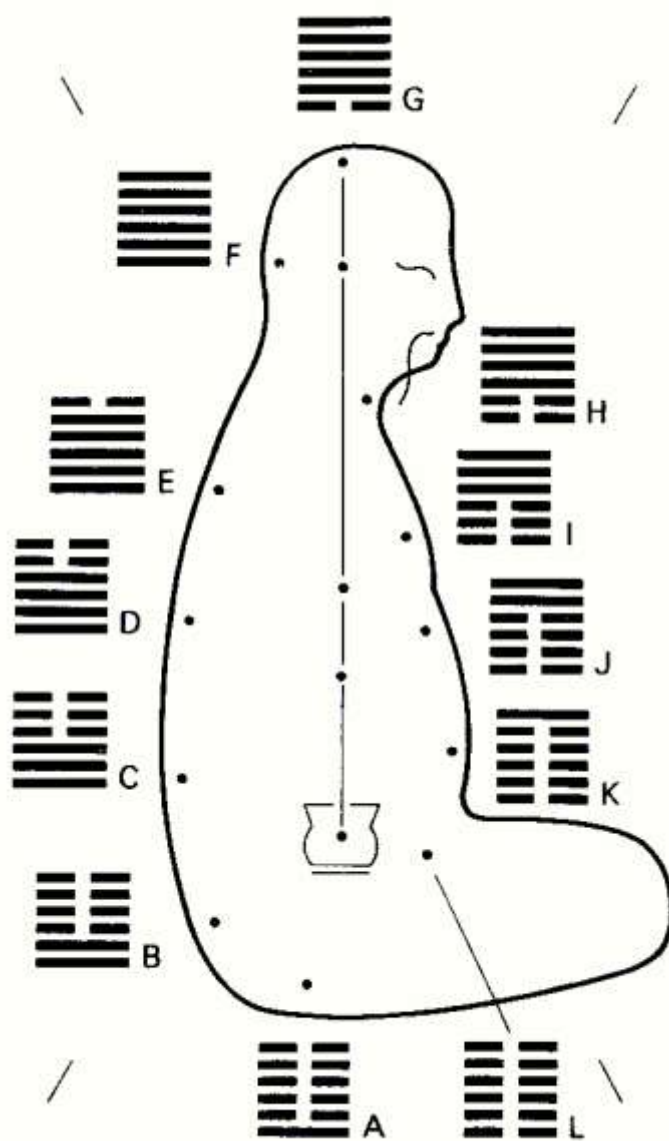
A descrição é bastante simples e é descrita como se segue: O ciclo inicia pelo Hex. 24, Fu,  $\text{☰}$ , que tem uma linha yang na posição mais baixa, na qual as demais linhas são todas yin. Nos estágios posteriores do ciclo, a linha yang move-se sucessivamente mais para o alto hexagramas e as linhas que estão abaixo permanecem sendo yang. Dessa forma, depois de Fu, o próximo hexagrama é o Hexagrama 19, Lin,  $\text{☱}$ , no qual as duas primeiras linhas são yang. O próximo é o Hexagrama 11, Tai,  $\text{☲}$ , com linhas yang nas três primeiras posições e assim por diante. Continuando esse acréscimo no número de linhas yang, chega-se logo ao Hexagrama 1,

<sup>4</sup>Liu, Da – Tai Chi Chuan e I Ching, Ed. Pensamento, 1992, São Paulo, pág. 117-118.

Chien, ☰, do qual todas as linhas são *yang*. Com isso completa-se a parte de “expansão” do ciclo, após o qual inicia-se a de “declínio”.

O primeiro hexagrama na parte de “declínio” do ciclo é o Hexagrama 44, Kou, ☱, no qual aparece uma linha *yin* na primeira posição. Vem em seguida o Hexagrama 33, Tun, ☵, que tem duas linhas *yin*. Essa fase do ciclo continua até ser obtido o Hexagrama 2, Kun, ☷, no qual todas as linhas são *yin*, completando o “declínio”.

O que talvez seja menos óbvio, mas não menos útil quando a ideia é compreendida, é a aplicação dos mesmos princípios à descrição dos processos cíclicos que se dão no interior do corpo. De fato, o fluxo de energia que ocorre durante a prática do Tai Chi Chuan é um exemplo particularmente bom de uma aplicação desse tipo.



**Fig.10:**Expansão e Declínio de Chien e Kun Aplicados à Prática do Tai Chi Chuan

Fonte: Liu (1992, Pág.120)

## VI.1.5 – Meditação em Pé

A maior parte dos exercícios clássicos de meditação são feitos na posição sentada. Porém, é possível meditar-se em pé, imóvel ou em movimento. Sendo que esse movimento pode ser muito sutil, como na prática do *Zhan Zhuang*, muitas vezes impossível de ser detectado externamente por um observador, ou movimentos mais perceptíveis e amplos, como na prática do Tai Chi Chuan. Esses exercícios são utilizados para ajudar a conduzir a circulação do Qi, através dos meridianos e dos órgãos.

### V1.5.1 - Wu Chi (A Postura Inicial)

Todo treinamento de Qigong e de Tai Chi Chuan começa com essa postura, que é básica, e ao mesmo tempo fundamental. Mesmo em níveis extraordinariamente avançados de exercícios, começamos com um período de imobilidade em pé, na posição *Wu Chi* - a posição da energia primitiva. A posição *Wu Chi* é simplesmente ficar imóvel de pé.

É uma oportunidade para você observar as tensões do corpo. Ao mesmo tempo, transforma-se num período de relaxamento profundo e revigorante. Por mais simples que pareça, essa posição de abertura, corretamente praticada, é a chave para abrir o repositório de grandes reservas de energia interior. Deve-se sempre procurar treinar ao ar livre, de costas para o sol. Se puder ficar de pé perto de uma árvore grande, com o sol a suas costas, esse é o melhor lugar possível. Esses exercícios não devem ser praticados no meio da chuva ou da neblina.

Se estiver num ambiente fechado, pode-se utilizar uma sala sossegada ou criar um ambiente tranquilo com um disco de música instrumental suave.

#### V.1.5.1.1 - Como Entrar na Posição Wu Chi

Permanecer em pé, com os pés separados por uma distância correspondente à largura dos ombros, com os artelhos apontados para a frente, paralelos ou ligeiramente virados para fora. Deixar as mãos penderem soltas dos dois lados do corpo e solte os ombros. O quadril deve permanecer naturalmente encaixado, nem inclinado para frente, nem para trás. Apenas endireitando a coluna. Visualizar mentalmente que, como uma marionete, todo o corpo está pendurado, suspenso pela cabeça. Um fio segura a cabeça a partir de um ponto exatamente na mesma linha que passa pela ponta

de suas orelhas. Ao mesmo tempo, a parte detrás do pescoço deve estar suavemente esticada, sem tensão. Nos clássicos taoístas se diz que se essa região não estiver corretamente posicionada, o *Shen* não poderá se elevar pela coluna até a cabeça. Isso será vista mais adiante na análise da figura do *Nei Jing Tu*. Deve-se sentir-se relaxado, pendendo do fio. Respirando calma e naturalmente. Permanecer imóvel de pé, permitindo que todo o sistema se acalme, durante cinco minutos. Repetir muitas e muitas vezes a esses pontos até conseguir assumir a posição *Wu Chi* natural e perfeitamente.

**Fig.11** –A Postura de Wu Chi

Fonte: <http://oraculo.cih.org.br/oraculo/images/stories/zhuang.gif>

V.1.5.2 - Zhan Zhuang - (Permanecer em pé como uma árvore)

De pé, só e imutável,  
Alguém pode observar todos mistérios,  
Presentes em cada momento e que seguem incessantemente:  
Esta é a porta das maravilhas indescritíveis.  
- Lao Zi (*Lam Kam Chuen*)

O *Zhan Zhuang* é um *Qigong* estático e o tipo de trabalho que se realiza é denominado Meditação em pé. O trabalho é interno e desenvolve a energia, e neste sentido é *Qigong*. Empregase nas artes marciais internas e, em particular, no *Tai Chi Chuan*.

Existem dois tipos de treinamento. Um orientado a melhorar a saúde e a condição física, energética e mental, *Jianshenzhuang*.

O *Yi Chuan* (outra arte marcial interna) dá ênfase, especialmente, neste método de

treinamento, e recomendamos, como introdução, ao *Zhang Zhuang* os livros de Lam Kam Chuen, que foram publicados no Brasil.

No *Zhang Zhuang*, combina-se o trabalho mental e muscular com a respiração tranquila e o relaxamento. Em diferença aos exercícios aos quais estamos acostumados, nos quais se desenvolve uma vigorosa atividade muscular e aeróbica alternada com períodos de descanso, ou nos quais se pratica unicamente o relaxamento combinado com a respiração, no *Zhang Zhuang*, o dito trabalho é simultâneo. O trabalho é vigoroso ainda que sem uma manifestação externa violenta.

Pouco tempo antes de iniciar o exercício, caso se realize corretamente, começaremos a sentir a queixa de diferentes músculos que não utilizamos habitualmente. Nosso trabalho inicial consistirá em ir relaxando os músculos e tendões, com o que conseguiremos liberar os bloqueios à circulação do *Qi* por todo o corpo, e que este se equilibre de forma natural. Tomaremos consciência de tensões crônicas como as que acumulamos nas cervicais e nos ombros. Teremos consciência da nossa respiração que se tornará relaxada, ampla e profunda, de forma natural. Gradualmente nosso trabalho se centrará em exercitar o mesmo tipo de relaxamento com a mente, quer desenvolver sua capacidade de atenção e concentração liberando-a de tensões e ruídos involuntários.

Existem diferentes exercícios de *Zhang Zhuang* e algumas variantes. Neste método não se praticam simultaneamente os diferentes exercícios para avançar na prática. Inicia-se por uma posição inicial *Wu Chi* (após alguns exercícios de treinamento), uma vez que se leve algumas semanas praticando nesta posição e alguém se sinta confortável nela durante pelo menos 5 minutos (deveríamos chegar a um mínimo de 20 minutos) se poderá iniciar a praticar a seguinte. Abraçar a árvore (segurar a bola, ou postura do homem). Assim, gradualmente, avança-se de uma posição a outra. Uma vez dominada mais de uma posição é que é possível combiná-las na prática.

O trabalho deve ser realizado diariamente e cada exercício pode comportar uma determinada visualização ou trabalho mental que deve-se conhecer. Conduzindo-se o *Qi* pelos 3 Tan Tien e pelos meridianos.

A prática será concluída com algum exercício de alongamento e auto-massagem para ajudar as zonas que se ressintam mais do trabalho.

*"A capacidade de transformar a energia e inclusive de criá-la no interior de cada ser é um dos segredos da vida. Como uma árvore, cada pessoa também é uma grande central de energia da natureza. Compartilhe uma grande afinidade com as incontáveis árvores*

*que lhe rodeiam no planeta. As Árvores tem muito a ensinar-nos. Estão perfeitamente adaptadas ao ritmo das estações. Combinam sua imensa força com a sensibilidade delicada. Convertem a luz solar e o ar em combustível. Compartilham a terra com outros, mas estão seguras em seu próprio interior.*

*"Ao estar de pé, como uma árvore, só e imóvel, chega-se a compreender tudo o que ocorre no interior do ser, todas as mudanças internas que tem lugar nos órgãos e músculos. É necessário praticar constantemente. Cada pessoa nota as reações que tem lugar em seu interior. Este sentimento nunca acaba. Segue e segue, uma e outra vez. Este é o Caminho: não importa o longe que alguém vá, nunca chegará no final de todas as coisas maravilhosas que se podem descobrir."*

*- O Caminho da Energia. Lam Kam Shuen .*

### V.1.5.3 - Jiji Zhuang

Orientado para desenvolver o espírito marcial e a potência. Os nomes abaixo correspondem à figuras que se seguem (Fig.11).

*Mao Dun* (A lança e o escudo)

*Zheng Shen Pu Hu* (O Tigre saltando de frente)

*Ce Shen Pu Hu* (O Tigre saltando de lado)

*Tuo Ying* (Levantar o bebê)

*Zi Wu* (Dia e Noite)

*Lohan Bao Ding* (O Arhat levando o incensário)

*Tui Mo* (Empurrar o moinho)

*Da Peng Zhan Chi* (A Águia estende as asas)

*Qing Ting Dian Shui* (A libélula plana sobre a água)

*Fo Yuan* (Flutuando acima das nuvens)

**Fig. 12** -Posições estáticas de Wang Shu Jin da Hong Kong Yi Quan Society Limited

Fonte: <http://oraculo.cih.org.br/oraculo/images/stories/zhuang-v.gif>

#### V1.5.4 - O trabalho dos músculos profundos

Os músculos profundos do tronco formam, no geral, vasos pequenos que vão de vértebra em vértebra ou de uma vértebra a dois ou três músculos próximos, ou das vértebras às costelas. São profundos e se encontram próximos aos ossos.

São capazes pois de atuar de forma muito precisa, de vértebra em vértebra, colocando ou sustentando as vértebras, umas sobre as outras, de um nível a outro.

Sem dúvida, pelo fato de estarem próximos aos ossos, possuem uma pequena alavanca (pouca potência). Por outro lado, não são volumosos. Não são feitos para movimentos de grande amplitude, senão melhor para uma ação constante de manutenção e de ‘recuperação’ de ‘empilhamento’, vertebral. Por exemplo, a cabeça se ‘sustenta’ sobre o pescoço ao longo do dia pela ação deste tipo de músculos.

Os músculo superficiais estão situados, em sua maior parte, sob a pele. São muito mais maciços, muito maiores ou amplos, cobrindo distâncias consideráveis. Não são feitos para ações que exijam precisão. Ao contrário, situados longe das alavancas ósseas, possuem um grande espaço de alavanca, e em consequência, uma grande potência. São feitos na medida movimentos de força e de grande amplitude. Tem pois vocação para a ação intermitente e potente.

A nível do tronco, a musculatura profunda é a que nos permite estar erguidos verticalmente

e permanecer assim, inclusive se desprezamos, de certa forma, o centro de gravidade do corpo, por exemplo, ao levantar um braço, ou inclinar a cabeça, etc..

A sensação que temos quando fazemos uso, basicamente, destes músculo "próximos dos ossos", é uma sensação de muito poucas contrações musculares. É o tipo de sensação da qual faz-se uso nos trabalhos de alinhamento vertical.

Neste tronco erguido na vertical, os músculos superficiais nos permitem ações de maior amplitude, mas durante tempos mais limitados (por exemplo, ao inclinar-se para diante ou arquear-se para trás, etc.)

É importante compreender a distinção destes dois funcionamentos e propor em todos os cursos exercícios nos quais façamos uso de ambas famílias de músculos. Assim como exercícios em que são usados simultaneamente.

Tudo isto tem a importância considerável em nossos dias, em que grandes quantidades de indivíduos cada vez mais jovens sofrem das costas. A musculatura profunda, em geral, está "desprogramada", e costuma-se assimilar que erguer-se na vertical supõe uma idéia de esforço, de endurecimento. Então, se faz geralmente, o uso dos músculos superficiais, os quais não são feitos para realizar um trabalho permanente. Então, este "endurecimento" não pode ser mantido durante muito tempo, e as costas sofrem novamente, rapidamente, ao cessar o trabalho tão custoso de manutenção.

A musculatura superficial é pois, amiúde, o centro das contrações, de dores difusas, e o indivíduo buscar á uma distensão. Estas posturas, mesmo descansando a musculatura, sobrecarregam os discos: é por isso que uma disfunção (mais que uma debilidade) dos músculos é comumente a origem das patologias discais.



## VII - O NEI JING TU



**Fig. 13**– O Nei Jing Tu

Fonte: <http://www.daoism.cn/up/data/033njt.gif>

## VII.1 - A Alquimia Interior Taoista (Perspectiva histórica) – segundo Mantak Chia

*Esta antiga reprodução ilustrando o método de alquimia interna foi provavelmente originariamente desenhada por um Taoista altamente empreendedor do período da Dinastia Tang da China (7o. século C.E.). Este foi um período áureo da alquimia interna, com muitas escolas Taoistas e Chan Budistas (a mistura de ensinamentos Tao-Budistas conhecida depois como “Zen” no Japão), e mosteiros que recebiam apoio imperial. Muitas dinastias depois, ela foi descoberta por um adepto Taoista que adicionou esta inscrição no final do mapa:*

*“O mapa original foi encontrado pendurado numa biblioteca nas Altas Montanhas de Pinheiros onde permaneceu escondida das vistas do público por muitas centenas de anos. Talvez o diagrama do mundo interior escondido dentro do nosso próprio corpo fosse muito profundo para ser compreendido pelo mundo exterior. O mapa original foi claramente desenhado e impresso, então foi facilmente reimpresso depois que a sua importância foi percebida. Quando eu o vi pela primeira vez, eu decidi que era muito precioso para não ser compartilhado com todo mundo. Então modestamente ofereço para o mundo esse espírito”.*

*Sun Tun*

*No mesmo espírito dos alquimistas interiores que viviam na antiga China, o Healing Tao (Tao da Cura) novamente oferece este mapa para o público. Só agora nós decodificamos seus estranhos símbolos de tal forma que as pessoas possam compreender a misteriosa relação entre seu corpo, a natureza e o universo.*

*O Taoísmo antigo via o corpo humano como um microcosmo do mundo natural. Nossa anatomia física é uma paisagem interior com muitos rios, florestas e montanhas e lagos que refletem sua harmonia com a paisagem externa do planeta terra. Você pode ver o contorno da espinha subindo para os picos espirituais dentro da cabeça e cérebro.*

*O desenho se refere aos meridianos da órbita microcós mica (o pequeno círculo celestial). Esta circulação da corrente morna que é a parte central da alquimia Taoista. O verdadeiro propósito da alquimia é o desenvolvimento interior, purificação e transmutação dos nossos órgãos vitais e da nossa energia sexual.*

## VII.2 - O Contorno do desenho

*A energia sexual é o principal ingrediente da Alquimia Interior. A chave para esta ilustração é o mar de água (1) (rio de energia sexual) que flui corrente abaixo. Ser capaz de fazer a água (energia sexual) fluir rio acima é o início da Alquimia Interior, a mais alta prática espiritual.*

*O menino e a menina (2) localizados no períneo (VC-1) referem-se aos testículos e ovário, ou os olhos esquerdo e direito. Quando nos sentimos sexualmente provocados ou sentimos orgasmo e podemos simultaneamente nos tornarmos conscientes de um sentimento de amor, nós podemos iniciar o processo de alquimia interior. Através do uso da nossa mente e coração juntamente com o rolar dos nossos olhos para mover a energia do nosso orgasmo sexual, podemos começar a misturar as energias do sexo e amor e mudar as suas propriedades até que elas se tornem “light” e comecem a fluir para o primeiro portão. Este portão, conforme é explicado no texto, fica no leste na ponta do (3) cóccix, ou o portão da cauda. Este centro é um ponto de reunião entre ambos os rins. Este é o primeiro degrau em uma escada (VG-1) que sobe para as alturas celestiais. Não importa quanto estímulo sexual ou orgasmo tenhamos – referidos no texto como um lago com a profundidade de dez mil braças – este método vai transformá-la e bombeá-la para acima.*

- O próximo centro é o **(4) hiato sacral** ( VG-2) apresentado como uma longa laje de rocha com oito buracos. Eles são também conhecidos como as cavernas imortais, que são capazes de receber as energias do coração e misturá-las com as energias sexuais.
- A energia então sobe para a **(5) Casa dos Dois Rins**, ( VC-4).
- Este processo alquímico começa a partir do baixo abdômen na área do **umbigo (Baixo Tan Tien)** como um **(6) caldeirão queimando com fogo** As chamas estão cozinhando e transformando a energia sexual.
- Os quatro símbolos **yin e yang** (7) dentro de um círculo estão mudando a força vital e energia sexual que foi acumulada a partir do caldeirão que queima no Baixo Tan Tien. Os quatro símbolos yin/ yang também representam os 8 Trigramas do I Ching e se movimentam em harmonia para manifestar o corpo físico. A área é também conhecida como **Verdadeiro Tan Tien (9)** Isto é experimentado como uma sensação morna, luminosa, radiante em forma tanto de vórtice como centrífuga conhecida como Chi.
- O **Búfalo (8)** corresponde à energia da terra e teimosa. **Menino do arado** significa a necessidade de cultivar o eu interior antes que a semente **(o Feto Imortal)** possa ser plantada e seus frutos possam ser colhidos ou a moeda de ouro possa ser cunhada. A terra (terra amarela) é o solo central do nosso ser e a fonte da nutrição fundamental.
- O **Verdadeiro Tan Tien (9)** está abaixo dos rins em frente da medula espinhal. Quando você se concentra no ponto certo, você vai sentir o Chi se formar e correr para a coroa.
- A **donzela que fia (10)** representada pelo rim direito é yin e é a água genuína que acumula o yang interior atraindo o yang ativo.
- A energia sobe através das vértebras rochosas para o centro na **(11) 11ª Torácica** (VG-6) no meio da espinha, que é o ponto entre as supra-renais.
- A energia sobe para o próximo **centro (12) 5ª Torácica** (VG-11), que é o caminho do espírito na torre ao mesmo nível do coração. Este é visto como um ponto privilegiado a partir do qual o nosso espírito pode investigar nossa jornada antes de ir para o Caminho do Espírito Superior.
- Conforme nós subimos através das vértebras rochosas, chegamos na **(13) 7ª Cervical** (VG-14), o **Grande Martelo**, onde todos os meridianos yang estão unidos.
- O próximo portão está na **Base do Crânio (14)**, a **Almofada de Jade** ( VG-16).
- Então a energia flui acima para a cabeça, e finalmente através da coroa, onde ela se conecta com o Mar da Medula do Cérebro.
- A energia se move para o topo da cabeça onde os **(16, 17, 18, 19, 20) Nove Picos da Montanha e as Cavernas** estão localizados. Esta é a Montanha Kum Lum, que é um dos locais sagrados no Tao. É a Terra da Imortalidade. Esses picos se conectam com os pontos da coroa, que têm uma ligação estreita com a Força Universal.
- O **Pico do Reino Imortal** junto com a **Pérola (21)** acima dele representam a essência da força vital e energia sexual transmutada em energia espiritual e de sabedoria. O propósito dessa transmutação

é religar o Eu Superior, representado pela Pérola, com o Espírito.

- **O Homem Sábio (22) Lao Tzú** está sentado na cavidade original do nosso espírito **no Meio das Sobrancelhas ( VG-24)** no Salão do Espírito do Pátio.
- Bodhidharma, o fundador do Zen Budismo na China, é o homem levantando suas mãos (23) para conectá-las à Energia Celestial.
- **Os dois círculos (24)** são os olhos, que são o menino e a menina pisando na roda d'água para mover a energia em nosso corpo.
- Os lados das **faixas de arco-íris (25, 26)** representam os meridianos do Governador e da Concepção encontrando-se nos seus pontos de saída. As cinco linhas em cada lado mostram que eles carregam as cinco energias predominantemente yang e yin dos órgãos.
- Quando nós tocamos **Língua (Ponte Levadiça)** no palato superior, esses dois meridianos se conectam e completam o circuito do Chi.
- O doce néctar ou elixir escorre do **Tanque de Orvalho (28)**, que dá nutrição interior para o cérebro dentro da **Piscina da Boca (VG-28)**, chamada Cruzamento da Boca. Neste **ponto (24)** nós recebemos o fluido que forma a **Piscina Celestial (30)**.
- O fluir do néctar e Chi continua garganta abaixo (31) pelo **Pagode de Doze Andares ( VC-22)** ou o **“Céu Transbordante”**.
- A torrente de néctar flui dentro das **Bolas Flamejantes de Fogo** no pericárdio, que ajuda a esfriar e irrigar o coração.
- No centro do coração está a **Espiral de Grãos de Arroz (33)**, que é um dos doze símbolos usados na decoração imperial. Os grãos de arroz simbolizam a abundância. Um grãozinho de arroz contém o universo completo dentro de si.
- **O Divino Pastor (34)** coloca as estrelas na Grande Concha. Isso fornece um guia para ambas as estações e a localização da Estrela Polar. Isso também ajuda a coletar a força astral, que nós aprendemos a juntar.
- **A Via Láctea (35)** ajuda a fazer a conexão entre o coração e os rins, harmonizando as forças da água e fogo.
- **O Espírito do Pulmão (36) (Hwa Ha)** encontra plenitude no espaço vazio, então a função do pulmão é completada.
- **O Plexo Solar (37)** é conhecido como o **Tan Tien do Meio**.
- Nós descemos para o **Anel Exterior da Floresta (38)** representando a borda da caixa torácica.
- **A Floresta das Árvores (39)** conecta ao fígado, o elemento terra.
- **O Espírito da Vesícula Biliar” (39a) ( Lung Hau)** é chamado o majestoso e brilhante espírito.

- **O Espírito do Baço (39b)** ( Chaeng Tsai) é chamado o pavilhão da alma
- A energia finalmente desce de volta ao Baixo Tan Tien, que inclui o **Menino Arando com o Búfalo (40)**, o **Caldeirão que Queima (6)** e o movimento das **Quatro Bolas Yin e Yang (Tai Chi)**. O fluxo do Chi (Força Vital) viaja abaixo de volta ao **Mar de Água (1)** para fazer um círculo completo. Cada vez que o Chi flui abaixo de volta, ele se torna mais refinado. Quando nós o bombeamos para cima repetidamente, continuamos a refinar a energia mais ainda. Dessa forma, ativamos um processo natural de reciclagem de energia, que nos fornece um suprimento interminável de Força Vital.

### VII.3 - EXPLICAÇÃO DETALHADA

**(1) “INVERTA O FLUXO DE ÁGUA”** é a nossa energia sexual que sempre flui para baixo. Nós temos de aprender a inverter o fluxo. A energia sexual é a força mais vital que os humanos herdaram de seus pais. Nós necessitamos dessa energia (força do orgasmo) para desempenhar a nossa vida a cada dia. Essa energia sexual é como a água que tende a correr para baixo e para fora. A cada dia nós perdemos essa força através do desejo sexual, ganância ou materialismo desnecessário. Nós precisamos inverter o fluxo da energia sexual e bombeá-la acima para a coroa usando as práticas do Tao da Cura da Respiração dos Testículos e Ovários, a Fechadura de Força e a Grande Puxada (??). Nós podemos puxar a energia através da espinha para preencher os três reservatórios de energia: o Baixo Tan Tien (rins e centros sexuais), o Médio Tan Tien (plexo solar e coração, o centro) e o Alto Tan Tien (sala do cérebro e cristal). Durante a passagem pela espinha para dentro do centro do cérebro, a energia sexual é transformada. Depois que o reservatório superior é preenchido, a energia flui para baixo pelo palato através da língua e abaixo através da garganta para alimentar, resfriar e irrigar o coração.

**(2) “MUDE A RODA D’ÁGUA YIN E YANG”** é localizado no (2) **períneo (VC-1)**. O menino e a menina representam os testículos e ovários, conectando os rins e os olhos. O menino e a menina estão trabalhando no moinho de água, bombeando-a (energia sexual) para cima passo a passo. Esse movimento para cima, que é relacionado com a respiração dos testículos e ovários, é o início da prática do Amor da Cura. Começando-se a rolar os olhos, descendo pela frente e subindo pelas costas, começamos a tomar consciência dos ovários ou testículos rolando juntos com eles. Ao mesmo tempo, nós experimentamos um sentimento de amor vindo do coração. Através desse processo, o mar de energia sexual no Baixo Tan Tien será transformado em uma força mais leve e mais sutil fluindo para cima através da espinha para rejuvenescer o cérebro, glândulas e órgãos.

**(3) “BOMBEIE A ÁGUA ATÉ ELA SUBIR”** representa o mistério yin e yang (o menino e a menina, os testículos e os ovários, a mente e os olhos) continuamente girando a roda, que ativará as grandes bombas (o cóccix e o sacro) para fazer a água (excitação da energia sexual e orgasmo) subir para “o Leste”, o (3) cóccix (VG-1). Mesmo em um “lago de 10.000 metros de profundidade”

(1) (Hui Yin), o lago de desejo sexual onde todas as energias yin se encontram no períneo, nós deveríamos penetrar até o fundo – nós poderíamos continuar a transformar essas energias até o nosso desejo sexual desaparecer. É do fundo desse lago que uma doce fonte flui para cima em direção ao topo das montanhas depois de passar através do (4) sacro (VG-2) a partir do períneo, subindo pela espinha para a coroa onde ela esguicha como um chafariz.

**(4) “O HIATO SACRAL”** é o sacro (VG-2) que tem os oito furos imortais conectados diretamente à energia da Força da Terra.

**(5) “A CASA DOS DOIS RINS”** (VG-4) é o Ming Men ou Porta da Vida; é também conhecida

como porta de fogo – o portão através do qual a energia sexual deve passar para ser transformada. No Taoísmo nós dividimos os rins esquerdo e direito em yang e yin; o Ming Men está localizado entre a 2ª e 3ª Lombares, a meio caminho entre os dois rins. O rim direito, que é yin, é representado por uma donzela que fia, que acumula a essência da energia sexual (esperma e óvulo), assim como o yang interno que atrai o yang ativo conhecido como o portão da vida (Ming Men). O rim esquerdo, que é yang, é conhecido como o verdadeiro rim, o ativador da energia acumulada dos rins. É como uma lâmpada piloto, que ativa a combustão nas células do corpo. É frequentemente citado como o fogo ministerial ou fogo genuíno, mas é diferente do fogo imperial do coração. Nós podemos vê-lo como uma chama irrompendo dos dois lados da espinha, ajudando a transformar a energia que sobe através do seu caminho.

**(6) “O CALDEIRÃO QUE QUEIMA”** é o caldeirão localizado primeiramente no abdômen (abaixo do Baixo Tan Tien, cerca de três polegadas abaixo do umbigo). Em práticas posteriores, ele se movimenta para cima para o coração (Tan Tien Médio) e finalmente para o cérebro (Alto Tan Tien). Podemos cozinhar as forças naturais das montanhas e rios, a força natural das estrelas, lua e sol, e as forças primordiais das partículas cósmicas- combinando-as dentro de nós e transformando-as em uma força superior para alimentar o **FETO IMORTAL**.

**(7) “OS QUATRO TAI CHI”**( os símbolos yin e yang) representam a força radiante que se move (Chi). Usando a mente, os olhos e a respiração abdominal, podemos mover a energia acumulada para dentro do caldeirão e começar a cozinhá-la, transformando-a em vapor (Chi), que vai se irradiar através dos canais de todo o corpo para reparar e energizar as células. Os quatro símbolos yin e yang representando os oito trigramas do I Ching se movimentam em equilibrada harmonia para manifestar o plano físico.

**(8) “O BÚFALO ARA A TERRA E PLANTA A MOEDA DE OURO”** está localizado no Baixo Tan Tien perto do umbigo. Está conectado ao baço e, portanto, ao coração. O centro do baço é a semente do espírito da Força da Vida (Chi). Uma vez que somos capazes de inverter o fluxo da energia sexual, nós podemos irrigar a terra seca – permitindo-nos arar o solo e juntar o ouro para forjar a moeda de ouro da auto-cultivação. Uma vez que a terra está pronta, a semente da longa vida e sabedoria (o Feto Imortal) pode ser plantado. Todas as plantas da terra (nossa alma, espírito, mente, órgãos e glândulas) necessitam da energia sexual para crescer. A criança que esculpe a pedra, nossa pura consciência, coleta as desordenadas partes da nossa essência, alma e espírito e as encadeia em um todo.

**(9) “O VERDADEIRO TAN TIEN”**o campo do elixir é localizado sobre o caldeirão que queima, em frente e abaixo dos rins bem atrás do umbigo, mas perto da espinha. Na mesma área dos quatro Tai Chi é onde acontece a primeira transformação alquímica.

**(10) A “TECELÃ GIRA A SUA ROCA”** é yin (rim direito e elemento água), e o Pastor de pé acima dela no nível do coração é yang. A Tecelã tem a capacidade de acumular energia yin sedosa e se interiorizar para manter a quietude. Ela tece roupas como de seda a partir do luar e das energias da Via Láctea. Essas energias são acumuladas e estocadas no Baixo Tan Tien usando a mente, olhos, coração e consciência interior com intenção para a respiração que é gentil, suave, longa e profunda. Essa espécie de respiração que é como fiar ou puxar seda, recolhe a Força Cósmica e a tece dentro de uma teia interna de chi ou rede. Os chineses dizem que o Pastor e a Tecelã foram amantes, mas eles negligenciaram suas obrigações e foram transformados em estrelas e colocados em pontos opostos do céu. Mas na noite do sétimo dia do sétimo mês de cada ano, num dia celebrado como o dia dos amantes, os pássaros (pegas) fazem uma ponte (a Via Láctea) através do céu para juntá-los. Do mesmo modo, nosso coração (espírito, fogo, fogo da compaixão, amor e destino) e nossos rins (natureza da terra, água, energia sexual e corpo físico) foram mantidos separados desde o dia em que nascemos. Somente se reunirmos a essência do coração (o fogo do amor e compaixão) e a

*essência do rim (energia sexual) podemos dar à luz e fazer crescer o FETO IMORTAL.*

**(11) O “ESPÍRITO DO RIM (HSUANG MING)”**, também chamado de **NUTRIR O EMBRIÃO**, é a capacidade de os rins acumularem a energia de constituição ou herdada dos pais, fornecida à criança interior conforme ela se desenvolve espiritualmente.

**(12) O “DENTRO DAS MUITAS OCULTAÇÕES A ENTRADA PARA O ÚNICO”** localizado oposto ao coração, tem uma estreita relação com ele e gera a Grande Aura que protege o coração e a coroa. Esse ponto é de onde nós podemos puxar o Chi para dentro do coração.

**(13) “O GRANDE MARTELO, 7ª CERVICAL”**, o ponto (grande vértebra) oposto à garganta. Este ponto conecta as energias das regiões superior e inferior do corpo. Ele também serve como caixa de união dos nervos dos braços e pernas. Qualquer bloqueio deste centro restringe o fluxo de energias para os centros mais altos e redireciona-o para as mãos e pés.

**(14) “OPICO DA CAVERNA DO ESPÍRITO”** é a Almofada de Jade, localizada entre a primeira cervical e a base do crânio. É conhecida como a Boca de Deus, o lugar onde podemos receber o Conhecimento Universal. Essa janela para o céu é vista como o portão para dentro do mar da medula do cérebro. Esse portão deve abrir e fechar apropriadamente se a energia tiver de passar suavemente através dele. O pequeno cérebro, que fica dentro da Almofada de Jade, ativa a energia yin que ajuda a equilibrar a energia yang do grande cérebro e serve como um armazenamento para a energia sexual refinada e a energia da Força da Terra.

**(15) “O MAR DE MEDULA DO CÉREBRO”** é conectado com a água sexual e o líquido espinhal (raquidiano). Quando um for drenado, o outro será afetado.

As áreas numeradas de 16 a 21 fazem parte de uma série de nove montanhas sagradas em picos. Esses picos de montanhas funcionam como funis que guiam a Energia Universal para baixo. Essa energia é então concentrada nas cavernas das montanhas. Os adeptos Taoistas vão para essas cavernas para iniciação. Na cabeça humana há também nove diferentes centros (picos ou pontos) que são capazes de se estender para o céu para fazer a conexão com o Cosmos. A cavidade da medula do cérebro, tanto quanto os vários centros de energia do corpo, são como essas cavernas em uma montanha nas quais você pode concentrar, armazenar e transformar energia.

**(16) “O TOPO DO GRANDE PICO”** localizado na parte de trás da cabeça. Quando inclinamos a cabeça e empurramos o queixo para trás, a cabeça atinge o seu ponto mais alto. Esse pico conecta a Estrela Norte à Glândula Pineal. É onde nós recebemos a Energia Universal que desce.

**(17) “O LUGAR ALTO DE MUITOS VÉUS”** fica entre a Pílula de Barro e o Grande Pico. É onde os corpos do espírito e alma podem partir e entrar em vôo horizontal.

**(18) “A PÍLULA DE BARRO”** está localizada no centro da coroa (Bai Hui, ou o centésimo ponto de encontro). Quando ele está aberto, dá a sensação de barro macio. Esse ponto da coroa conecta a “Grande Concha” com a Glândula do Hipotálamo. É através desse centro, que funciona como uma via de mão dupla, que você pode projetar a sua energia (alma ou espírito) para cima ou receber a energia que flui para baixo.

**(19) “A CASA DO YANG NASCENTE”** é o terceiro olho. Localizado um pouco abaixo do meio da testa, este centro é capaz de receber as energias do sol e da lua, que ele usa para projetar os corpos da alma e espírito no espaço.

**(20) “OS NOVE REINOS SAGRADOS ”** estão diretamente conectados ao meio das sobrancelhas e têm uma estreita conexão com a Pituitária (Hipófise). Este centro é usado para receber a Força Cósmica e lançar os corpos da alma e espírito dentro do plano humano ou terrestre para viajar.

**(21) “O REINO IMORTAL”** é localizado no centro bem em frente do ponto da coroa. É aqui que a nossa energia é capaz de fazer uma conexão com os céus para puxar para baixo mais ainda das poderosas Energias Universais.

**(22) “LAO TSE (UM DOS FUNDADORES DO TAOÍSMO)”** figura sentada de um velho homem grisalho com sobrancelhas atingindo o solo, onde se conectam com a energia da terra. Lao Tse nasceu velho, e as suas longas sobrancelhas enfatizam isso. Ele encarna aquele que está unido com aquilo que nunca morre – pura consciência. Sua natureza interna e externa está em completa harmonia e unidade com o Tao.

**(23) “BODHIDHARMA (O FUNDADOR DO ZEN BUDISMO NA CHINA)”** é a figura de pé de olhos azuis levantando suas mãos para conectar diretamente com a Energia Celestial.

As energias de Bodhidharma são misturadas com as de Lao Tse para formar uma nova compreensão Taoista, que é a prática do moderno Taoísmo – O HEALING TAO SYSTEM (sistema Tao da Cura). Este sistema representa a mistura e a harmonização do nosso Destino Celestial com nossa Natureza Terrestre.

**(24) “OS DOIS CÍRCULOS REPRESENTANDO O SOL E A LUA DENTRO DE NÓS”** são os olhos esquerdo e direito. Através do aprendizado de rolar os olhos num movimento circular, essas energias, junto com nossa energia sexual, vão subir para a coroa. Quando rolamos os olhos para baixo olhando em direção ao Baixo Tan Tien, essas energias misturadas se movem para baixo para os nossos centros inferiores de energia, onde podem ser acumuladas.

**(25) “O MERIDIANO GOVERNADOR”** começa no períneo, vai até a cabeça através da espinha e então para baixo para o palato.

**(26) “O MERIDIANO DA CONCEPÇÃO”** começa na mandíbula inferior e desce pela frente do corpo até o períneo.

**(27) “A PONTE LEVADIÇA”** é a língua, e **PISCINA DE ÁGUA** é a boca, que mantém a saliva. Na prática Taoista, quando você toca o palato com a língua (a Fonte da Saliva que Sobe, conhecida como a Piscina Celestial, você conecta o circuito entre o Canal Governador (yang) e o Canal da Conceção (yin). Uma vez que a língua toca o palato, o Chi é ativado. A energia sexual é bombeada para cima para o cérebro, ativando as glândulas hipotálamo, hipófise e timo, que começam secretar mais hormônios. A energia sexual, especialmente a energia do orgasmo, vai ajudar recolher a Força Celestial de cima e a Força da Terra de baixo. Misturar essas duas energias com a sexual estimula a secreção de hormônios. Isso cria uma abundância de Chi e fluido. Esse fluido desce como uma cachoeira para o palato, depois para as costas do palato, a boca e a garganta (O Pagode de Doze Andares), onde somos capazes de engoli-la para baixo para preencher os outros dois Tan Tiens. Essa água é conhecida como Néctar, a Água da Vida, e o Elixir Dourado.

**(28) “O TANQUE DE ORVAIÃO”** localizado atrás do palato mole e está conectado com a Hipófise. **O VERDADEIRO PORTÃO SUPERIOR DE JADE** portão de água perto da garganta, que conecta ao cérebro.

**(29) “A PISCINA DA BOCA” (VG-28)** é chamada o Cruzamento da Boca, que contém o elixir que



desce da Hipófise. Esse elixir pode misturar com a Energia Cósmica inalada através da respiração.

(30) **“A PISCINA CELESTIAL ”** (Hsuan Ying) é a **FONTE DA SALIVA QUE SOBE** , que conecta a língua ao palato com a saliva.

(31) **“O PAGODE DE DOZE ANDARES”**, ou torre de doze andares, é o centro da garganta (VC-22). Durante a sua passagem para cima através da espinha para o cérebro, a energia sexual é transformada. Conforme continua para baixo a **PONTE LEVADIÇA** essa energia transformada flui através da garganta para nutrir o coração.

(32) **“AS BOLAS FLAMEJANTES DE FOGO”** estão localizadas no pericárdio. **“EU CULTIVO MEU PRÓPRIO CAMPO DE ENERGIA** (Médio Tan Tien ou Campo do Elixir)” significa que eu cultivo as minhas próprias virtudes – meu amor, compaixão e benevolência. Dentro desse campo há um broto mágico (o Feto Imortal, ou o espírito não nascido) que “vive 10.000 anos”. A cor de suas flores – flores que representam a abertura da consciência e sabedoria – assemelham-se ao ouro. Essas flores nunca murcham. As sementes desse broto mágico são como seixos de Jade. Seus frutos são redondos. Para cultivá-las, eu me enraízo na terra do meio do palácio (o plexo solar). Para regá-las, inverte a energia sexual de forma que ela flua para cima para a coroa. O texto “Depois de muitos anos, eu atinjo o Grande Tao e vagueio livremente pela terra; eu sou um Imortal da estória de Peng Lai (O Alto Plano Astral).

(33) **“A ESPIRAL DE GRÃOS DE ARROZ”** representa o grande mistério – o mundo em um grão de areia, o microcosmo do organismo humano refletindo o macrocosmo do universo. Uma vez que nós aprendermos a compreender e controlar a nossa mente e a nós mesmos, compreenderemos os mistérios e leis do universo. A lei do céu é chamada destino, e a lei da terra é chamada natureza.. A harmonia entre destino e natureza é o Tao, o Grande Caminho. Aqueles que seguem o preenchem o seu destino espiritual e aproveitam o fruto da natureza terrestre. O caminho Taoista da Vida é para canalizar as energias do céu e da terra enquanto mistura e harmoniza essas energias com a energia humana para cultivar e conservar a Força Vital dos nossos corpos. Forças celestiais se manifestam como energias celestiais cujo poder aparece para nós como pensamentos, tomada de consciência, fado e destino. Alguns sistemas e religiões separam céu e terra e fazem-nos escolher entre eles, enquanto o Tao da Cura é a prática de conectar e harmonizar o céu (destino) e terra (natureza) em nosso ser.

(34) **“O MENINO PASTOR CONECTA AS ESTRELAS”** simboliza os elementos yang do coração – o fogo do amor e o fogo da compaixão. O pastor parece uma criança, que nós chamamos de coração yang ou **ESPÍRITO YANG TAN YUAN** Ele é também chamado de **ESPÍRITO GUARDIÃO**. Tanto a Bíblia Cristã como os antigos textos Taoistas referem-se a essa transformação como “tornar-se criança novamente” – o símbolo da sabedoria, inocência e simplicidade espirituais. Projetando-se da coroa do Pastor, você encontra a Grande Concha, a busca do coração para encontrar harmonia com o Cosmos. Os Taoistas referem-se à Grande Concha como cronômetro cósmico. Durante o decorrer do ano, a Grande Concha faz uma rotação de 360 graus, apontando para todas as estrelas que coletam a Força Universal na taça da Grande Concha. Se soubermos como fazer a conexão com a Grande Concha, nós podemos facilmente juntar a Força Astral para a nossa própria transformação.

(35) **“A VIA LÁCTEA”** é a ponte feita de pegas, pássaros que conectam o Pastor (o coração, o fogo do amor) à Donzela que Fia (os rins, a água da energia sexual).

(36) **“O ESPÍRITO DO PULMÃO HAQ VERIFICA QUE A PLENITUDE NO VAZIO ESTÁ COMPLETA”** é o poder e a habilidade dos pulmões de se esvaziarem a si mesmos, para poderem receber mais. Cada inalação e exalação do nosso corpo é a respiração do universo se

*expandindo e contraindo*

**(37) “O PLEXO SOLAR”** é também chamado o Médio Tan Tien.

**(38) “O ANEL EXTERNO DA FLORESTA”** representa a extremidade da caixa torácica, onde o diafragma está ancorado.

**(39) “O ESPÍRITO DO FÍGADO (LUNG YEN)”** também chamado de **SABEDORIA CRESCENTE**, é a conexão da floresta de árvores com o fígado (elemento madeira), o maior órgão do corpo. No Taoísmo nos referimos ao fígado como o controlador do Chi e do sangue. Muito Chi num lugar causa estagnação e congestão, e muito pouco pode causar fraqueza e esgotamento. Ambas as condições são resultado de um desequilíbrio do fígado. A Donzela que Fia (rins), que recebe água da energia sexual, também faz água que ajuda a madeira (fígado) a crescer enquanto o fígado produz combustível para o fogo do coração. Os órgãos todos dependem um do outro.

**(39a) “O ESPÍRITO DA VESÍCULA BILIAR (LUNG AU)”** também chamado **MAJESTOSO E BRILHANTE**, está localizado no meio do fígado.

**(39b) “O ESPÍRITO DO BAÇO (CHAENG TSAI)”** também chamado **PAVILHÃO DA ALMA** é localizado na área do baço

**(40) “O BAIXO TAN TIEN”** inclui um (40) menino arando com um búfalo, o (6) caldeirão queimando, e o movimento das (7) quatro bolas yin e yang (Tai Chi)

## VIII – Os Movimentos do Tai Chi Chuan para a Meditação

Acima, comentamos sobre as práticas feitas na posição sentada, e na posição em pé. Neste capítulo, trataremos dos movimentos feitos na posição em pé, utilizando os movimentos dos pés e das mãos ajudando na respiração e a concentração interna que conduzem o Qi pelos meridianos. Esses ciclos são conhecidos como Circulação Celeste Maior, e Circulação Celeste Menor. Para uma maior compreensão, explicaremos cada um deles separadamente.

**Circulação Celeste Menor** – É o movimento do Qi entre o Tan Tien Inferior no centro psíquico *Kan*(água) e o *Tan Tien*Médio no centro psíquico *Li*(fogo). É a circulação do qi entre o plexo solar e o abdômen inferior. *Li*(fogo) é trabalhado na inspiração. *Kan*(água) é trabalhado na expiração. A Circulação Celeste Menor reflete o ciclo de um dia e uma noite.

**Circulação Celeste Maior** – Circula o Qi através 8 canais e os 12 centros psíquicos. Seu padrão reflete o ciclo do ano inteiro.

Se estes movimentos forem realizados conforme descritos, há uma expectativa de sua eficácia na circulação do Qi. Na prática corriqueira do Tai Chi Chuan, já é possível sentir a resposta do estímulo do Qi no corpo, através do aquecimento de partes específicas, como mãos, pés e cabeça. Porém, Liu (1986, pág.127) diz:

“Se praticados da maneira descrita, podem ser muito eficazes para dirigir a circulação do Qi através de todos os canais psíquicos. O que isso vem demonstrar é que os processos de refinamento da energia, essenciais à meditação, podem ser efetuados tanto em movimento como também em repouso, e, o que é mais importante, se os movimentos externos do corpo estiverem coordenados com a concentração interna e a respiração poderão auxiliar o fluxo da energia vital necessário para que esses processos de refinamento ocorram”.

Liu (1986, pág. 128) ainda argumenta ainda sobre a eficácia da meditação conciliada como Tai Chi Chuan:

“Estudei a obra de Chang San-Feng, o taoísta imortal que inventou o Tai Chi Chuan, e acredito que a razão do seu êxito foi a prática tanto de Tai Chi Chuan como de meditação. Conta a história que um dia, enquanto estava meditando, ele viu uma cobra sair de um buraco; nesse momento, um pássaro desceu de uma árvore e a cobra rastejou de volta ao buraco. No dia seguinte, a mesma cena se repetiu. Foi a partir da observação desse fato, que Chang San-Feng inventou o Tai Chi Chuan. Um de meus professores, um sábio taoísta, contou-me que o pássaro representa o coração, e a tartaruga, o rim; sua luta simboliza a interação entre o coração e o rim. Assim, Chang San-Fang inventou os exercícios do Tai Chi Chuan para ajudar na realização dos propósitos da meditação. Durante os anos em que pesquisei a relação entre o

5 No simbolismo tradicional, a cobra representa o homem, e a tartaruga representa a mulher. - Nota de Anderson Rosa.

Tai Chi Chuan e a meditação, descobri que os vários movimentos do Tai Chi Chuan facilitam o fluxo de Qi através do corpo. A sequência da técnica e da meditação são praticamente idênticos. Por exemplo, na meditação, a circulação de Qi começa pequena, com a Circulação Celeste Menor. Aos poucos, vai se ampliando, até se tornar a Circulação Celeste Maior”.

### VIII.1– Os exercícios meditativos relacionados às posturas do Tai Chi Chuan

**A postura inicial** A partir da postura inicial do Tai Chi Chuan, que corresponde à Circulação Celeste Menor na meditação, permaneça em pé, e deixe a mente livre de pensamentos. Com os braços frouxos ao lado do corpo, e os joelhos ligeiramente dobrados, comece a inspirar lentamente, erguendo as mãos até a altura dos ombros. Enquanto expira, abaixe lentamente as mãos para a posição, dobrando os joelhos suavemente, mantendo a coluna ereta. No processo de indução do Qi, este movimento faz com que o Qi saia da sua posição original no Tan Tien Inferior, suba até o umbigo e retorne ao Tan Tien. Em outros termos, representa a união de Kan (água) com Li (fogo). No corpo, Kan representa os rins, e equivale ao abdômen inferior. Li é o fogo e o coração, designando o centro do coração. Ou seja, este movimento é a circulação do Qi entre estes dois centros vitais.

**Agarrar a cauda do pássaro** – Assim que o Qi se estabilizar, estarão neste momento, a mente e o coração concentrados no abdômen. Segundo o taoísmo, é chamado de “Fogo habita na morada da Água”. Dessa forma, o abdômen é chamado de forno, e possui a capacidade de fazer ferver a água, que sendo abundante nesta região, pode produzir o vapor. Isso diminui a água, aumentando a energia. É capaz de evitar muitas doenças, refina o ching (energia sexual) e o transforma em Qi (energia).

**Empurrar para cima** – Esta sequência dá continuidade ao movimento da Circulação Celeste Menor. O movimento começa girando para a direita, e erguendo a mão direita, em linha reta, para a frente do corpo. Traz o Qi do abdômen até o umbigo, executando o movimento de puxar para trás em seguida, enquanto concentra a mente e a respiração com o movimento da mão esquerda, que conduz o qi do umbigo de volta ao abdômen. A mão descreve um círculo encontrando a mão direita, palma a palma, ao nível do tórax, levando à próxima postura.

**Pressionar para a frente** – Este movimento conduz o qi de volta do abdômen ao umbigo. Inclinando-se para trás, como se estivesse sentando, separe as mãos. O qi retorna ao abdômen acompanhando o movimento do corpo, enquanto este se senta.

**O Grou branco abre as asas** – Aqui começa a Circulação Celeste Maior. O peso recai sobre o pé direito e a mão direita é erguida até a frente da cabeça. O movimento em ascensão da mão induz o qi do abdômen inferior até a frente, ao longo do Ren Mai (RM). Flexiona-se um pouco mais o joelho direito, abaixando a mão direita, e gira o tronco para a direita. Esses movimentos induzem o qi para baixo novamente, ao longo do Ren Mai (RM), desde a frente até o abdômen inferior. No final deste movimento giratório para a direita, a mão direita se move, ligeiramente para as costas. Este movimento conduz o qi do abdômen inferior até a base da coluna, passando pela região púbica. A seguir, dá-se um passo com o pé esquerdo e, em seguida, enquanto o peso é transferido para o pé esquerdo, o braço roça o joelho esquerdo e o braço roça o joelho esquerdo enquanto o braço direito descreve um círculo para trás, passando para a orelha protegendo o rosto, para empurrar para a frente.

**Roçar o joelho** – esta posição conduz o qi para cima do Du Mai (DM), da base da coluna até o alto, passando pela coluna vertebral. Este movimento é repetido três vezes na forma curta, e cinco na forma longa, alternando entre esquerda e direita. De fato, ele pode ser feito em qualquer número de vezes, desde que seja um número ímpar de vezes.

Como o nosso objetivo aqui é demonstrar a técnica, não vamos passar por todos os movimentos, o que seria tedioso e pouco produtivo no que diz respeito ao escopo deste trabalho.

## VIII – Conclusão

Nosso trabalho tinha como objetivo inicial demonstrar a importância da prática da meditação quando realizada em conjunto com a prática do Tai Chi Chuan. Note-se que esta prática pode ser ou não feita simultaneamente. Em alguns métodos pode-se fazer primeiro um e depois o outro, e alguns mestres podem preferir fazer ao mesmo tempo, trabalhando com a respiração e a concentração.

Pelo tamanho da pesquisa envolvida, e pelo tempo necessário de prática que seria necessário para atingir os resultados necessários não nos atrevemos neste trabalho a colocar um ponto final específico, apontando um resultado positivo ou negativo. No entanto, propomos aqui que a pesquisa deve continuar, talvez num próximo estágio, como talvez fosse o caso de uma pesquisa de mestrado, onde fosse feita a avaliação desta prática com o tempo que ela exige e o levantamento dos resultados obtidos.

Porém, enquanto estudo teórico da meditação conciliada com a prática, percebemos que existem inúmeras referências, além das poucas que tivemos acesso em língua portuguesa, sejam na forma de gravuras, como o Nei Jing Tu, ou em forma de texto, da qual o próprio Tao Te Ching e o I Ching são exemplos, que deixam entrever num pequeno vislumbre da expectativa taoísta do que é o sentido de saúde, longevidade e imortalidade.

Não nos demos ao trabalho de entrar no mérito absoluto do que querem dizer esses termos, pois para responder esta pergunta seria necessário não apenas um tratado teológico, mas uma vivência da fé taoísta ao longo de um tempo, que no presente momento nos falta.

Não é possível chegar a um ponto final neste tema, mas a nossa proposta de pesquisa mostra em sua totalidade que o tema não se esgota e ao mesmo tempo acaba por propor que se criem novas linhas de pesquisa sobre o tema e suas correlações nas diversas áreas da Medicina Tradicional Chinesa. Pois, embora nossa pesquisa esteja limitada ao tema meditação e a prática do tai chi chuan, veremos que os benefícios são sentidos não apenas subjetivamente, mas fisicamente, o que acaba refletindo no corpo do estudante. Mas isso é outra pesquisa, para outro momento. No momento, devemos nos concentrar apenas no material proposto.

Não pretendemos de forma alguma e em nenhum momento garantir que se alcancem os resultados propostos pelas práticas. Lembramos que essas práticas pedem acompanhamento e orientação de um profissional preparado, e que não devem ser praticadas por estudantes nos

estágios iniciais e sem orientação, pois realizadas de forma errônea, podem trazer prejuízo à saúde.

Preferimos portanto, apenas apontar caminhos e formas que podem ser desenvolvidas através um estudo futuro, cujo objetivo seria claramente o de aprofundar esta pesquisa em direção a uma solução, ou a uma confirmação daquilo que propusemos na presente pesquisa.

## Referências

- Auteroche, B. e Navailh, P., **O Diagnóstico na Medicina Chinesa**, Ed. Andrei, São Paulo, 1992, 420p.
- Cherng, Wu Jyh, **Meditação Taoísta**, Ed. Mauad X, Rio de Janeiro, 2008.
- Chia, Mantak e Li, Juan, **A Estrutura Interior do Tai Chi**, Ed. Pensamento, São Paulo, tradução de Ferreira, Eduardo Pereira e, 1996, 224p.
- Crudelli, Chris, **Mind, Body & Kick Ass Movem ents**, BBC Three, 2004.
- Despeux, Catherine, **Tai-Chi Chuan – Arte Marcial, Técnica da Longa Vida**, Ed. Pensamento, São Paulo, 6ª Edição, tradução de Cajado, Octavio Mendes, 2002, 308p.
- Liao, Waysun, **Clássicos do Tai Chi**, Ed. Pensamento, São Paulo, tradução de Cipolla, Marcelo Brandão, 2003, 214p.
- Liu, Da – **Tai Chi Chuan e I Ching**, Ed. Pensamento, São Paulo, tradução de Salum, Carlos A.L.,1992, 140 p.
- Liu, Da – **Tai Chi Chuan e Meditação**, Ed. Pensamento, São Paulo, tradução de: Rushe, Rubens, 1986, 213p.
- Litz, Levis, **Tai Chi, Rotina Lin Li Wei**, LL, Curitiba, 2007, 87p.
- Qing, Sun Jun, **Chikung – A Iluminação do Coração**, Ed. Madras, São Paulo, Tradução de Scapin, Sandra, 1999, 266p.+
- Rosa, Anderson, **Caderno de Estudos de I Ching I**, Curitiba, 2009, 28p.
- Rosa, Anderson, **Caderno de Estudos de I Ching II**, Curitiba, 2010, 37p.
- Rosa, Anderson, **Caderno de Estudos do Com panheiro de Jornada**, Círculo Iniciático de Hermes, Curitiba, 2004.
- Rosa, Anderson, **Codex 14 – Guia do Tutor**, Círculo Iniciático de Hermes, Curitiba, 2005.
- Nei Jing Tu** – última atualização sem data, citado em: 13 de julho de 2010, disponível em: <http://www.daoism.cn/up/data/033njt.gif>
- Registro na Caverna**, última atualização em: 01/08/2008 citado em: 10/06/2010, tradução de Elly Britto, disponível em: <http://www.ebookesotericogratis.hpg.ig.com.br/Downloads/A%20Alquimia%20Interior%20Taoista%5B1%5D..doc>
- Meditação**, Última atualização em 2010, citado em 02/07/2010, disponível em: [http://vidasimples.abril.com.br/edicoes/084/conversa/conteudo\\_503810.shtml](http://vidasimples.abril.com.br/edicoes/084/conversa/conteudo_503810.shtml)
- Modo Oráculo**, última atualização em 2010, citado em 05/07/2010, disponível em: <http://oraculo.cih.org.br>