



Revista Eletrônica de Taoismo e Cultura Chinesa

# Daojia

Ano II nº 05

# 道家

**Entrevista Especial:  
Dr. Reginaldo  
Carvalho Silva Filho**

**Clássico: Taishang  
Laojun Neiguanjing**

**Abaixo a  
Inteligência!**

**Alan Watts Explica  
o Wu-wei**

**Dietoterapia  
Chinesa: Nutrição  
para Corpo, Mente  
e Espírito**

**Perturbando os  
Mortos**

**A Medicina  
Vitalista**

**A Força das Artes Marciais Internas**



**Mestre Zhang  
Guangde  
e o Daoyin Yangsheng Gong**



# Bioaccus®



... pode converter-se em médico de família!  
**J JOK**  
**PARA TODOS**  
Park Jae Woo

**A mais completa linha de produtos para terapias**



**Livros e mapas terapêuticos**



**Vídeos didáticos**

**Fones: (11) 3101-9040  
3104-6302  
3104-7552  
3111-9040**

**Fax: (11) 3101-9039  
3106-1694**

- \* Grande variedade em equipamentos
- \* Todos os tipos de macas e cadeiras de quick massage
- \* Remetemos para todo o Brasil
- \* Visite o site e consulte nosso catálogo
- \* Venha conhecer nossa loja

**Rua da Glória, 182 - 3o Andar - Liberdade - São Paulo (SP)**

**[www.bioaccus.com.br](http://www.bioaccus.com.br)**

Visite-nos agora mesmo, é só clicar aqui: <http://www.bioaccus.com.br>

# Daojia Internacional



Esta edição se tornou especial por diversas razões. A primeira delas é que nossa *Daojia* se torna, a partir de agora, uma revista internacional. Começamos com a gentileza de Mestre Miguel Martin, da Espanha, em compartilhar seu grande conhecimento sobre Qigong e Daoyin Yangsheng Gong. A entrevista que publicamos aqui com seu Mestre, Zhang Guande, é leitura obrigatória. Mestre Miguel, que já se prontificou a colaborar mais no futuro, também foi o introdutor desta técnica no Brasil, através do trabalho do meu amigo, Prof. Cassiano Takayassu. Ele deverá nos visitar no segundo semestre,

Além de Miguel Martin da Espanha, estamos mantendo contato com outros professores e organizações da Europa, China e Malásia para que possamos receber material de primeira qualidade sobre o Taoísmo e suas técnicas, de várias partes do mundo. Um conhecimento que só a *Daojia* disponibiliza.

Um fato triste nesta edição foi o falecimento do Grande Mestre Hirashi Kaneshiro, em 20 de junho. Tive a grata oportunidade de conhecê-lo e presenciar a enorme sabedoria que emanava deste grande professor. Ao saber do ocorrido, demos um jeito e arranjamos um espaço de última hora na revista para homenageá-lo. Não poderíamos deixar passar esse acontecimento.

Trazemos também a cobertura do Encontro Taoista com Mestre Liu Chih Ming, um evento bastante importante e que reuniu taoistas de todo o Brasil em São Paulo no mês de abril.

Uma nova colunista, Dra. Andrea Maciel Arantes, fala sobre a Dietoterapia Chinesa. Como esse assunto é importante e possui um campo muito vasto, esperamos contar com a Dra. Andrea em outras edições no futuro. Também o Prof. César Silva está de volta, com um artigo muito interessante sobre artes marciais internas chinesas, em especial o Xingyi Quan. E destaque também o fantástico trabalho que o Grupo Pai Lin da Bahia desenvolve, estudando os grandes clássicos taoistas. Para esta edição o Prof. Ernani nos brinda com o Taishang Laojun Neiguanjing, uma obra fundamental na Tradição Shangqing do Taoísmo. E ainda temos muito mais: leia e compartilhe.

Saúde e longevidade!

*Gilberto Antonio Silva*

Editor

## SUMÁRIO

- 12** A Medicina Vitalista
- 16** Abaixo a Inteligência!
- 18** Mestre Zhang Guangde e o Daoyin Yangsheng Gong
- 22** Alan Watts Explica o Wu-wei
- 24** Dietoterapia Chinesa: Nutrição para Corpo, Mente e Espírito
- 28** Feng Shui: Perturbando os Mortos
- 30** Entrevista Especial: Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho
- 34** TAISHANG LAOJUN NEIGUANJING  
- A Arte e a Sabedoria Sutil dos Grandes Mestres -
- 36** A Força das Artes Marciais Internas





## Você em Daojia

Mande sua opinião, críticas, ideias e sugestões sem esquecer de mencionar seu nome completo e cidade/estado. Participe e deixe-nos saber sua opinião! Envie para revista@taoismo.org



## No Facebook

Visite nossa comunidade taoista e deixe seu like:  
**Amigos do Tao**  
<https://www.facebook.com/amigosdotao/>



# Daojia 道家

Nossa revista já tem endereço fixo na internet. Você pode baixar gratuitamente **TODAS** as nossas edições ou visualizá-las online.



**NOVO SITE OFICIAL** <http://revista.taoismo.org>

## Observação sobre nomenclatura

Existe um problema que devemos enfrentar ao se estudar a cultura da China. Trata-se da maneira como se escrevem as palavras chinesas nos idiomas ocidentais.

Em chinês, as idéias são expressas através de sinais gráficos denominados "ideogramas". É praticamente impossível traduzir um ideograma por uma única palavra em idioma ocidental, qualquer que seja ele. Existe sempre uma idéia complexa por trás de cada desenho, que requer várias linhas de explicações. Para facilitar as interações entre as diversas culturas orientais e ocidentais criou-se a transliteração fonética, conhecida popularmente como "romanização".

Nesse sistema anota-se em alfabeto ocidental o SOM dos ideogramas, sua pronúncia, de modo que possamos articular as "idéias" e poder conversar e escrever nomes e endereços sem precisarmos recorrer aos ideogramas.

Entretanto, existe uma série de sistemas de transliteração diferentes. Os principais, que estamos acostumados a ver em obras sobre cultura chinesa, são o Wade-Giles e o Pinyin. O primeiro foi muito utilizado em livros especialmente vindos da língua inglesa. O segundo foi desenvolvido pelo governo chinês na década de 1950 e hoje é a transliteração oficial.

Veja a diferença abaixo:

Wade-Giles	Pinyin
Peking	Beijing
Tai Chi Chuan	Taijiquan
Chi	Qi
Lao-Tzu	Laozi
Chi Kung	Qigong
Tao Te Ching	Daodejing
Chuang-Tzu	Zhuangzi
Tao	Dao
I Ching	Yi Jing

Embora a maioria dos trabalhos ocidentais sobre cultura chinesa se baseiem na língua inglesa e muitos ainda utilizem o sistema Wade-Giles, optamos por colocar as expressões chinesas no sistema Pinyin, que afinal de contas é o oficial e cresce em utilização todos os dias. Assim, os termos chineses estarão sempre grafados em Pinyin, excetuando aqueles muito familiares aos brasileiros como Tao, I Ching, Tao Te Ching, Tai Chi Chuan, e alguns outros. Esta "licença poética" é utilizada mesmo em obras chinesas modernas.

## Daojia nº 05 Abr/Mai/Jun 2017

**Editor Responsável:**  
 Gilberto Antônio Silva (Mtb 37814)

**Conselho Editorial:**  
 Mestre Liu Chih Ming  
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho  
 Mestre Gutemberg Livramento

**Diagramação e montagem:** Studio 88  
**Contato:** revista@taoismo.org

A revista eletrônica **Daojia** é uma publicação independente e sem fins lucrativos produzida por estudiosos e praticantes da antiga filosofia do Taoísmo chinês. Não possuímos nenhuma espécie de vínculo oficial ou filiação a nenhum grupo ou organização filosófica, religiosa, política ou de outro tipo. Nosso único desejo é a difusão do conhecimento taoista para maior benefício dos brasileiros. Todo material postado aqui tem como objetivos o estudo, reflexão, análise e debate, acadêmico ou cultural, estando portanto amparado pela lei 9610/98.

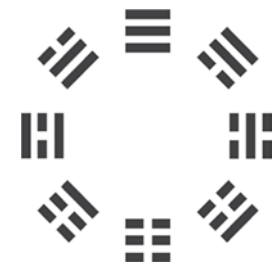
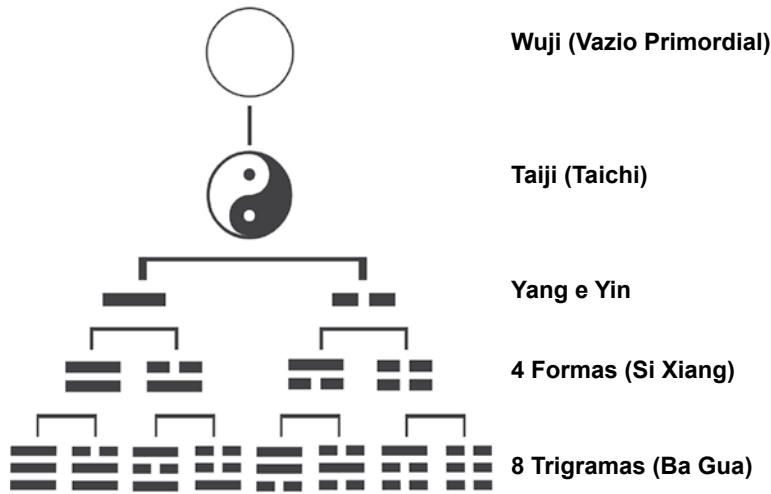
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material seu apareceu em nossa publicação de forma indevida, entre em contato.

Aceitamos anúncios pagos para custeio das despesas com a publicação. Entre em contato para saber de valores e condições.

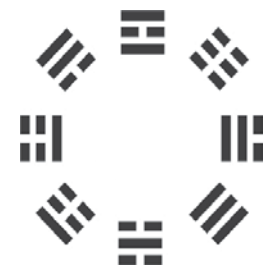
# Fundamentos

Não se perca em nossos artigos! Consulte aqui os fundamentos básicos da filosofia taoista.

## Formação fundamental



Ba Gua do Céu Anterior (Xian Tian Ba Gua)



Ba Gua do Céu Posterior (Hou Tian Ba Gua)

## Trigramas do I Ching (Yi Jing)

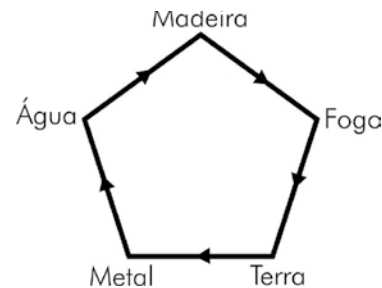


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### CICLO DE CRIAÇÃO ou GERAÇÃO (Sheng)

Quando um movimento gera o outro. Os movimentos são interdependentes e se sucedem mutuamente o tempo todo, cada um dando condições dos demais existirem.

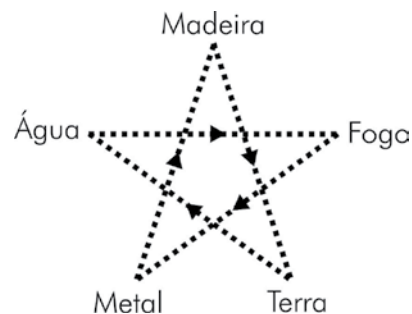
Madeira gera Fogo  
 Fogo gera Terra  
 Terra gera Metal  
 Metal gera Água  
 Água gera Madeira



### CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

Quando um elemento exerce controle sobre outro. Note que muitas vezes se fala em "Ciclo de Destruição", o que não é correto. Energia não pode ser destruída, apenas transformada. O Ciclo de Controle apenas exerce uma moderação sobre o movimento que domina.

Madeira domina Terra  
 Terra domina Água  
 Água domina Fogo  
 Fogo domina Metal  
 Metal domina Madeira





## Notícias

### Encontro de Companheiros do Tao da Linhagem Pai Lin com o Mestre Liu Chih Ming – 2017 foi realizado em abril.

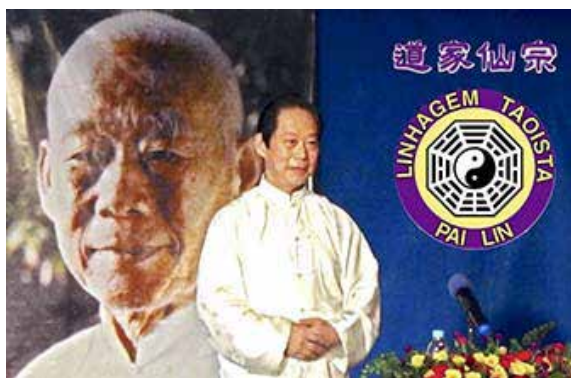
No “Encontro de Companheiros do Tao da Linhagem Pai Lin com o Mestre Liu Chih Ming – 2017”, ocorrido entre 14 e 16 de abril último, Mestre Liu Chih Ming deu continuidade à transmissão dos ensinamentos da Linhagem dos Iluminados Taoistas (Dao Jia Xian Zong), voltados à preservação e promoção da saúde integral.

O local escolhido nos permitiu relaxar mente e corpo, aprender e praticar os ensinamentos taoistas próximo à Natureza. Ao acalmar a mente pudemos equilibrar nossa energia (qi), espírito (shen) e essência (jing). Mestre Liu nos ensinou formas de prevenção e tratamento de diversos problemas de saúde, com a intenção de contribuir para que todos possam viver com saúde e felicidade, promovendo a paz neste mundo. Agradecemos de coração ao Mestre Liu em nome dos 130 participantes que tiveram a oportunidade de com ele conviver e aprender neste encontro.

Na ocasião foi distribuído gratuitamente aos participantes o novo livro “Caminho da iluminação”, que reúne textos fundamentais dos Mestres Liu Pai Lin e Liu Chih Ming. Ele pode ser adquirido no Centro de Estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa (CEMETRAC), no período da tarde - <http://www.cemetrac.com.br/> (Liberdade, São Paulo, Rua Pirapitingui nº 156, próximo ao Metrô São Joaquim).



*Explicação do Nei Jing Tu*



*Tai Chi Chuan Pai Lin*



*Participantes do encontro*



# Notícias

## Programação

### Sexta - Dia 14 (Noite)

- Automassagem e treinamentos para eliminar as toxinas do sistema linfático e fortalecer o sistema imunológico
- Meditação Taoista, saber acalmar-se permite promover a saúde, a longevidade e cultivar a espiritualidade

### Sábado - Dia 15

- Treino coletivo de práticas de promoção da saúde
- Café da manhã
- Abertura do encontro. O Caminho Taoista da Iluminação
- Etapas do treino da Alquimia de Yin e Yang Chi Kung Taoista
- O significado do Ba Gua Pré Natal e do Ba Gua Pós Natal
- Demonstração de Baguazhang 8 palmas
- Benefícios e segredos dos movimentos circulares do Baguazhang
- Perguntas ao Mestre Liu
- Nove Formas de Revitalizar a Energia Yang
- O Cultivo da Região da Origem (Tai Yuan)
- A circulação da Energia pelos caminhos do Vento, da Água e do Fogo
- Chi Kung Taoista Avançado
- Revelações a respeito do Diagrama Taoista da Paisagem Interior (Nei Jing Tu)
- Circular pelos 6 centros e retornar à Origem fortalece a vitalidade
- Treinamento da Rede Celeste, prática de integração do ser humano com o Céu e com a Terra
- Perguntas ao Mestre Liu

### Domingo - Dia 16

- Treino coletivo de práticas de promoção da saúde
- Como equilibrar as emoções cultivando as 5 virtudes
- Diferentes tipos de respiração nas práticas taoistas
- Alimentação: harmonizando os 5 elementos
- Os últimos escritos do Mestre Liu Pai Lin: o significado do hexagrama 17, Seguir (Sui), e dos ideogramas "He He Ning Ji"
- Meditação e Promoção da Paz
- Perguntas ao Mestre Liu
- Encerramento do encontro



*Treino de Qigong - Ba Duan Jin*



*Treino de Qigong Taoista - Forma "Grou Abre as Asas"*



*Público de uma das palestras do evento*



## Notícias

### Espaço Niten Realiza seu Primeiro Retiro: Qigong na Natureza

Aproveitando o feriado de Páscoa, o Espaço Niten de São Paulo realizou seu primeiro retiro de práticas corporais chinesas entre 13 e 16 de abril último.

O evento foi realizado com o objetivo de introduzir Práticas Corporais Chinesas no lazer dos finais de semana no campo para concientizar o indivíduo sobre a necessidade de introduzir as práticas em sua vida diária, não só como complemento de exercício físico, mas como um aprimoramento e modo de recarregar a energia (Qi) e enfrentar os problemas diários com mais sabedoria.

O lugar escolhido para esse primeiro encontro organizado pelo ESPAÇO NITEN foi a antiga Fazenda de natureza revigorada, com aromas e toques coloniais e indígena, que proporcionou aos participantes a oportunidade de um pequeno reencontro com a Natureza em nosso interior, através do Qigong e Tai Chi Chuan.

Todas as manhãs, após o desjejum foram realizadas Práticas Corporais – Caminhada Meditativa para o mirante – Prática da Meditação Andando.

Foi uma vivência para estimular atividade em grupo, a cooperação que permite o desenvolvimento e a valorização do indivíduo com compartilhamento de acomodações, cooperação na cozinha, sistema de carona para se chegar, colaboração na caminhada meditativa e nas atividades em geral. Essas novas posturas proporcionaram ao indivíduo a descoberta de uma consciência e uma visão mais otimista da vida recuperando a auto confiança e clareza para suas prioridades da vida cotidiana

As oficinas foram direcionadas para introduzir o indivíduo a redescobrir e refinar conhecimentos dentro da Medicina Tradicional Chinesa e repensar os ganhos de uma nova consciência e percepção e dar um novo sentido à vida tornando-a mais clara, integrada e essencial.

Na parte da tarde foram oferecidas as oficinas com o Prof. Jaime Kuk:

- Relaxar para soltar e fluir - Fang Song Gong, o relaxamento terapêutico. Atividades e vivências para compreensão do uso terapêutico do relaxamento, culminando com a prática do Fang Song Gong, técnica simples de relaxamento da Medicina Tradicional Chinesa.
- Captar o Qi do Céu e Qi da Terra. - O uso da respiração e da intenção para captar o Qi do Céu (ar puro) e da Terra (Qi denso), para assim promover o cultivo do Qi, a harmonização da circulação e transformações do Qi. Ensino do Qigong de captação do Qi celeste e telúrico.
- O verde Harmoniza o Fígado, o branco Harmoniza os Pulmões. Alguns movimentos do Tai Chi Chuan para expelir o Qi estagnado



dos pulmões e o 'fogo perverso' do fígado, aproveitando a forte presença da natureza. — Seleção de 5 movimentos do Tai Chi Chuan enfatizando seu uso na limpeza dos pulmões e harmonização do fígado, aerando a suas regiões profundas e ajudando a expelir o chamado Qi estagnado.

Segundo a Diretora do Espaço Niten, Profª Neide Toyota, "o lugar onde a Natureza é saudável favorece o cultivo do Qi. Se praticamos Qi Gong para harmonizar a saúde, e buscarmos sinceramente o autoconhecimento, ajudamos o nosso meio a ser mais saudável".

Quem se interessar por este tipo de evento pode receber os informes do Segundo Encontro. Basta mandar seu e-mail pelo whatsapp (11) 9 8667-9604 ou contatoarteniten@gmail.com. Tão logo fique pronto a programação do próximo evento, este será divulgado.





## Notícias

### Grupo se Reune para Curso Especial de TaoQi

Um grupo de estudantes de várias partes do Estado de São Paulo se reuniu no feriado de Páscoa em abril último para um final de semana ligado à energia Qi.

O curso, realizado pelo Instituto Laoshan nas dependências do Espaço Niten, em São Paulo, enfocou os dois módulos de treinamento do Tao-Qi, uma disciplina que engloba várias técnicas ligadas à manipulação de energia, com aplicações terapêuticas, marciais e que contempla também a espiritualidade. Fundamentado fortemente na Tradição Taoista, foi desenvolvido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva a partir de 2001 como um meio de se conseguir sentir e manipular o Qi em pouco tempo de aprendizagem. "Percebi que muitas pessoas estudavam e treinavam Tai Chi Chuan, Qigong e outras práticas por muito tempo, às vezes por anos, sem conseguir sentir e entender o Qi. Agora isso é possível em um dia de curso", afirma.

O grupo, encabeçado por Ricardo Nogueira, Terapeuta, e Marcos Martini, professor de Qigong, não teve dificuldades em compreender e executar as técnicas mostradas e explicadas através da teoria presente na filosofia taoista e em outros campos do saber. Os alunos rapidamente conseguiram sentir o Qi fluindo e aplicá-lo em diversas situações, de empurrar um carro e sentir a aura pessoal até tirar a dor de uma pessoa sem qualquer outro auxílio.

Espera-se que haja outro curso no segundo semestre de 2017, aberto a todos, bem como a possibilidade de agendamento de grupos fechados. Contato para mais informações: [www.laoshan.com.br](http://www.laoshan.com.br)



*Acima: amenizando a dor sem auxílio externo. Ao lado: percepção da aura.*

*Abaixo: Explicações teóricas explicaram todas as técnicas, usando Taoismo e a Parapsicologia.*



### Luto: Medicina Oriental Perde Hirashi Kaneshiro



Dia 20 de junho de 2017 o Brasil perdeu o grande Mestre Hirashi Kaneshiro, figura de extrema importância nas Terapias Orientais e Acupuntura.

Nissei (família de Okinawa), nasceu em Bauru, no Estado de São Paulo, em 03 de maio de 1939. Era formado em Acupuntura (grau *Menkyo*) em Sapporo, província de Hokkaido (Japão), pela extensão da Academia Livre de Beijing, em 1971. Teve breve passagem pelas Faculdades de Medicina Humana e Farmácia e Bioquímica (Ciências Farmacêuticas) da Universidade de São Paulo (USP).

Prestou serviços como professor em diversas instituições de ensino e educação, cursinhos vestibulares, colégios secundários, faculdades e cursos particulares.

Foi pesquisador em diversas áreas de saúde (*Yu* ou *Kenko/Sukoyaka*), notadamente na área dos processos carcinogênicos, nutricionais – Dinâmica Digestória ( Ocidental e Oriental) - acupunturais e terapias afins.

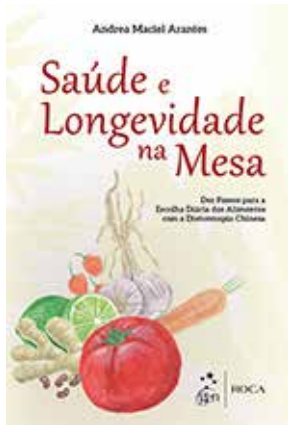
Prestava consultoria e atendimento em terapias complementares, bem como exercia a Acupuntura Sistemica (Zhen Jiú ou Shin Kiú ou Gou Shin) e terapias correlatas, além de lecionar em cursos continuados ou avançados. Também lecionou para deficientes visuais na Associação Cão Guia de Cego e no Instituto Oniki, no período compreendido entre 1985 e 1995, principalmente em Shiatsu Taoista e Shiatsu Ki.

Em 1992 o Prof. Hirashi Kaneshiro e um grupo de amigos da área formaram uma associação que pudesse congregiar as associações existentes, principalmente vinculadas à Acupuntura, Moxabustão e Terapias afins (Shiatsu, Quiroprática, Do-In, Ventosaterapia Oriental – Sui-Damá). Trata-se da Associação Nipo-Brasileira de Acupuntura e Terapias Holísticas (A.N.B.A.T.H.), da qual se tornaria Presidente e principal figura pública.

A A.N.B.A.T.H., liderada por Mestre Kaneshiro, realizou importantes trabalhos na difusão e defesa das terapias orientais por meio de simpósios, congressos, cursos e seminários. Seu trabalho se espalhou por vários estados brasileiros e participou ativamente da luta pela defesa da Acupuntura e contra o monopólio médico.

A presença de Mestre Kaneshiro era sempre disputada em congressos e simpósios de Medicina Chinesa e seus alunos sempre nutriram profunda admiração e respeito pelo seu conhecimento e vontade de compartilhar.

## Livros



### **Saúde e Longevidade na Mesa**

- Andrea Maciel Arantes

Esta obra apresenta uma maneira cuidadosa de se alimentar e comprova que a nutrição, além de ser uma necessidade física, deve respeitar a constituição de cada indivíduo, valorizando o afeto, o ambiente, o autoconhecimento e o estilo de vida. Facilita, ainda, o caminho de quem deseja perder peso e mostra a importância de conhecer o próprio corpo para que se encontre um ponto de equilíbrio que proporcione saúde e longevidade, considerando as características físicas e emocionais de cada um. Recomendada para estudantes de Medicina Tradicional Chinesa, nutricionistas, terapeutas e demais profissionais da saúde, esta obra convida o leitor a vivenciar os benefícios dessa incrível arte milenar.

Páginas: 138 | ISBN: 9788527729741 | Editora: Roca



### **CHINA e sua Identidade**

- Gilberto Antônio Silva

Este livro em formato de bolso traz um ensaio conciso e objetivo sobre a formação e desenvolvimento da identidade nacional chinesa desde seus primórdios e os obstáculos que enfrentou no século XX. Conheça o processo de formação da China como nação e quando seus habitantes passaram a se denominar “chineses”. A unificação do império, a expansão pela Ásia, a Rota da Seda, os contatos com o Ocidente, as tentativas de colonização por parte dos europeus, a queda do Império e o advento da República, a guerra civil e a consolidação do Comunismo, a tragédia da Revolução Cultural, a China atual.

Páginas: 95 | ISBN: 978-85-914435-8-1 | Editora: Clube dos Autores

## Lançamento



### **Linhagem Taoista Pai Lin**

- Caminho da Iluminação

“Uma lâmpada pode acender e fazer brilhar milhares de outras lâmpadas”, escreve Mestre Liu Chih Ming no final do texto memorial dedicado a seu pai, publicado no livro Linhagem Taoista Pai Lin. Assim como a lâmpada, um ser que se ilumina também pode compartilhar sua luz e contribuir para que inúmeras pessoas se iluminem.

Mestre Liu Pai Lin reconheceu no povo brasileiro a vocação, o potencial e a necessidade de percorrer o caminho taoista. Ao decidir radicar-se definitivamente no Brasil, chamou seu filho para também viver aqui. Assim garantiu que, mesmo após sua passagem, todos os interessados em se aprofundar neste caminho continuem a dispor da orientação necessária de um mestre da linhagem realizado em seus treinamentos.

Este novo livro, Caminho da iluminação, é parte da iniciativa de Mestre Liu Chih Ming para preservar e divulgar os ensinamentos de sua linhagem. É importante destacar que textos ou vídeos são, por sua própria natureza, meios de aprendizado limitados: podem ser comparados a mapas ou roteiros que podem auxiliar um viajante, mas não dispensam a necessidade de conviver com guias e companheiros de viagem nem substituem a experiência real do caminhar. A transmissão taoista verdadeira ocorre além dos limites das palavras, de ser a ser.

Tarcísio Tatit Sapienza, fevereiro de 2017

Páginas: 104 | ISBN: ----- | Editora: Edição do Autor

[Esse livro pode ser adquirido diretamente no CEMETRAC -no período da tarde: Rua Pirapitingui nº 156, Liberdade - São Paulo (próximo ao Metrô São Joaquim)  
www.cemetrac.com.br]



## Livros

### Lançamento



### **Clássico da Matéria Médica de Shen Nong**

- Tradução: Sabine Wilms / Coordenação: Reginaldo Filho

O Shen Nong Ben Cao Jing é o mais antigo texto clássico relacionado com a Matéria Médica, compilado na Dinastia Han Oriental (25-220 d.C.), no entanto seu conteúdo acabou perdendo-se com o tempo, tendo sido re-compilado mais modernamente por dedicados estudiosos à partir de coleta de materiais originais contidos e citados à partir de diversos outros textos.

Shen Nong foi às vezes descrito entre os chamados Três Soberanos (também conhecido como “Três Imperadores” ou “Três Padroeiros”), um grupo de deidades ou imperadores deificados que teriam vivido há 4.500 anos. Normalmente Shen Nong é descrito como tendo ensinado aos chineses antigos não somente suas práticas da agricultura, mas igualmente o uso de ervas com finalidade terapêutica.

No decorrer de toda a história da Medicina Chinesa, o Shen Nong Ben Cao Jing sempre foi considerado como o Clássico autêntico da Matéria Médica, de modo que citações sobre seu conteúdo podem ser encontradas em uma grande quantidade de livros, nas mais diferentes Dinastias, e foi de acordo com estas citações que os estudiosos confirmaram e atualmente temos conhecimento que em seu corpo o Shen Nong Ben Cao Jing apresentava a descrição e estudos sobre 365 tipos de substâncias fitoterápicas, em três categorias descritas no prefácio original:

1) As substâncias Superiores são (compostas de) 120 tipos. Atuam como Imperador. Controlam a nutrição do Destino, em correspondência com o Céu. Não são tóxicas, com muitas doses ou doses prolongadas não lesam a pessoa. Desejando deixar o corpo mais leve, beneficiar o Qi, não envelhecer e prolongar os anos, enraizar no Clássico Superior.

2) As substâncias do Meio são (divididas de) 120 tipos. Atuam como Ministro. Controlam a nutrição da Natureza em correspondência com a Humanidade. Existem as não tóxicas e as tóxicas, considerar sua adequação com cuidado. Desejando parar a Doença, tonificar a deficiência e emaciação, enraizar no Clássico do Meio.

3) As substâncias Inferiores são (divididas de) 125 tipos. Atuam como Assistentes e Mensageiras. Controlam o tratamento das Doenças em correspondência com a Terra. Muitas (são) tóxicas, podem não ter doses prolongadas. Desejando remover o Qi patogênico de Frio e Calor, quebrar acúmulos e agrupamentos, curar as doenças, enraizar no Clássico Inferior.

4) Combinando os três níveis são 365 tipos, de acordo com as 365 medidas. Uma medida corresponde a um dia, assim corresponde a um ano. Até o momento não tínhamos, infelizmente, uma versão deste importantíssimo texto para a compreensão histórica, evolutiva e clínica da Medicina Chinesa, destacadamente da Fitoterapia Chinesa.

No decorrer do texto, Shen Nong Ben Cao Jing, é possível encontrarmos uma discussão individualizada das substâncias, onde cada uma das substâncias é descrita de um modo bem similar, incluindo:

- Nome em chinês
- Nome científico e farmacêutico (apenas na tradução)
- Nomes alternativos
- Sabor, Temperatura e Toxicidade
- Funções
- Informações adicionais
- Local de crescimento

A análise detalhada e conhecimento das substâncias isoladas da Matéria Médica Chinesa são essenciais para a boa prática clínica, dando subsídios para entender, de fato, como empregar as Fórmulas, assim como ajustá-las de acordo com as necessidades de cada paciente e situação.

# A Medicina Vitalista

por Gutembergue Livramento

O Taoísmo impregna a sabedoria da Medicina Chinesa. Uma Medicina Vitalista. A antiga, e mais atual que nunca, Medicina Vitalista tem aspectos que são em essência semelhantes à chamada Medicina Quântica e Vibracional modernamente.

A Medicina Quântica, a Medicina Bioenergética e Vibracional traz um novo paradigma, muito mais próximo à forma integral de tratar o ser humano e compreender os sistemas vivos assim como todo o Universo. A Energia primordial de sustentação de toda manifestação em seu equilíbrio dual é conhecida pelos chineses como “Qi” e pelos indianos como “Prana”, a partir de sua cultura e ciência milenares. Os chineses entendem esta dualidade como forças intrínsecas na formação, manifestação e indução do Qi conhecidas como Yin e Yang.

A consciência faz parte constante do movimento de interação e percepção de todas as manifestações. Criamos e recriamos as manifestações continuamente sejam estas positivas ou não para construção de um mundo e conseqüentemente de uma saúde.

Há uma Energia que anima as interações eletromagnéticas tendo como resposta a mudança das relações bioquímicas celulares. Nunca fomos um somatório de reações químicas ou mesmo um intrincado mecanismo de peças de uma complexa máquina. Por isso nenhum medicamento ou cirurgia poderá trazer de volta a saúde plena e verdadeira se a única estrutura que atingir for a tecidual e biomolecular. Recuperar a bioquímica ou tecido lesado, apesar de salvar vidas, não é a cura plena e verdadeira. Apesar de muitos falarem e quase ninguém entender o que diz: “é preciso tratar o todo”. Este deverá ser o caminho da Medicina do futuro próximo.

Somos a mesma expressão da imensa capacidade de organização de campos eletromagnéticos que compõem toda e qualquer partícula do Universo. A complexidade se dá pela expressão da consciência capaz de conduzir energias cada vez mais sutis de vibrações semelhantes as mais sutis dos confins do Universo. A doença ou a saúde dependem de muito mais que simplesmente estarmos dentro de um equilíbrio metabólico/fisiológico, mas sim de interações de energias sutis entre cada ser vivo e o Universo integrado por forças que individualizam e ao mesmo tempo concebe a integralidade plena de todas as energias presentes neste Universo e suas diversas dimensões.

É importante entender que a medicina energética não focará necessariamente na doença. O foco estará no indivíduo. E a capacidade do profissional experiente na medicina energética de diferenciar sutilmente cada pessoa e suas particularidades poderá definir o resultado final no caminho da cura. É fundamental aprender a transformar/sublimar a consciência deste indivíduo potencializando-a para poder atuar sobre padrões e síndromes energéticas que certamente direciona a expressão física da vida. A consciência também é uma energia e como tal está totalmente integrada com a expressão de cada célula do corpo humano. Com isto é fácil perceber que a consciência induz a criação e recriação tanto dos aspectos da saúde quanto da doença.

Esperar um comportamento linear newtoniano nos aspectos da saúde humana não é mais condizente, até mesmo para aqueles materialistas. A própria ciência materialista mostrou que o Universo é também linear, mas esta é apenas uma faceta da realidade. Os próprios estudos dos físicos quânticos dos séculos XIX e XX e de Einstein no século XX incluindo a teoria da relatividade, assim como reforçando com a tese de Energia e Matéria terem uma origem comum, abrem caminho para estabelecer uma evolução dos conceitos médicos. A origem comum é a vibração energética fundamental da qual todo ser vivo é formado. A estrutura molecular e química é “apenas” uma pequena expressão de um grande entrelace de complexos campos eletromagnéticos. O funcionamento do ser vivo não é somente o químico, é energia proveniente de campos eletromagnéticos que interagem incessantemente com os campos celestes e telúricos sendo que a partir desta interação suscita reações nos sistemas nervoso, endócrino, imunológico e, como via de trânsito metabólico, o sangue. Não há reação química sem energia. Por exemplo, quando o ambiente está ensolarado ou nublado muda a pressão da atmosfera e isto interfere diretamente em ajustes no sistema nervoso central, o que gera maior ou menor tendência inflamatória ou infecciosa dentre diversos outros fatores.

Quando respiramos ou mesmo nos alimentamos apesar da química do oxigênio, gás carbônico, carboidratos, gorduras e proteínas há entrelaces complexos de toda esta estrutura bioquímica com os campos eletromagnéticos de diversas origens. O que anima a vida não é de longe a química nem suas reações. Há um “sopro divino” alimentando toda a estrutura e a diferenciando daqueles inanimados. As estruturas químicas são uma parte densa que permite o entrelace sutil de substâncias etéreas.



Os ocidentais desenvolveram várias teorias e hipóteses que levaram ao entendimento dos processos bioquímicos e seus metabolismos nos seres vivos. Os orientais, com conceitos filosóficos de síntese como “as leis que regem o microcosmo regem o macrocosmo”, conheceram e dominaram a percepção do fluxo eletromagnético e o sopro que sustenta e anima a vida. Em grande parte este domínio veio através de práticas conhecidas antigamente por Daoyin ou Tu Na, hoje em dia chamados de Qigong (Trabalho e prática sobre o desenvolvimento do Qi). O desenvolvimento da Farmacologia/Fitoterapia antiga, Acupuntura, Tui Na, Dietoterapia, e diversos outros mecanismos de tratamento seguem o mesmo princípio. Por isso fazer acupuntura, por exemplo, não é ter uma agulha na mão. É ter o entendimento do seu paradigma claro e trabalhado no coração/mente.



Muitos no ocidente, pela sua má formação nos conhecimentos da medicina vitalista e, às vezes, somados por grande foco na compreensão ocidental/convencional de saúde, não têm como praticar a verdadeira acupuntura ou Medicina Chinesa. Agulha chinesa na mão, mas um pensamento ocidental na cabeça. Para se exercer a Medicina Chinesa deve agir e pensar dentro de uma ordem de conhecimentos e paradigmas. Para utilizar a Medicina Ocidental/convencional deve ter em mente os conhecimentos e conceitos deste paradigma. Um não compete com o outro. Não se poderá colocar um quadrado dentro de um círculo e estes se ajustarem completamente. Enquanto um batiza as doenças e as trata focada no pensamento materialista linear, outro fala de síndromes energéticas e a justaposição de fatores patogênicos e a reação individual daquele ser vivo com sua constituição energética própria e, por isso, reagindo diferente que todos com o meio interno e externo. O foco da Medicina Chinesa não é a doença e sim a recuperação da capacidade inerente deste indivíduo de se manter saudável, sua força antipatogênica, o Qi correto. Não há doenças incuráveis, há sim, indivíduos incuráveis. Assim percebe a medicina vitalista como a maior parte das medicinas orientais. A Medicina Chinesa é um exemplo deste paradigma.

Neste paradigma o adoecimento é um desequilíbrio energético da interação destes diversos campos eletromagnéticos. A justaposição de fatores patogênicos hereditários, ambientais, alimentares e emocionais alteram estes campos que poderá por fim lesionar a função celular nos seus aspectos bioquímicos e moleculares. Ao redor da célula há água, desde água com substâncias químicas até água estruturalmente iônica. Com isto a “saúde” deste conjunto de água deve ter seus campos eletromagnéticos em equilíbrio. Todos os fatores patogênicos citados anteriormente poderão interferir nestas características dos campos, como consequência alterando diversos processos extra e intracelular como: a comunicação celular com o meio, mecanismos intrínsecos na formação e estruturação de proteínas (desde a transcrição genética até mecanismos do complexo de golgi e de transporte), receptores de membrana, permeabilidade da membrana, mecanismos de mensageiros, etc. Com isto a célula poderá sofrer de mecanismos

de degeneração ou até mesmo de excesso de metabolismo e diminuição da excreção de catabólitos. Adoecerá.

Apesar de tudo isto a medicina convencional no ocidente continua por estabelecer regras cirúrgicas e medicamentosas com a expectativa de reparar o funcionamento do corpo humano e sua saúde como se este fosse uma engrenagem, uma máquina, e um conjunto de ajustes químicos com reações lineares observados controles iniciais do sistema nervoso central. Classifica-se como uma medicina “Não-Vitalista”. Isto da ação do cérebro também acontece, mas é apenas uma faceta da realidade. O fato é que isto não estabelece a verdadeira cura como ser integral que é o ser humano. Mantendo o fator de desordem energética (tratado pelo conceito da medicina “Vitalista”) o organismo frequentemente mudará de nome da doença, mas, permanece doente de maneira latente.

Linearmente e mecanicamente se pensa que é solução grampear o estômago ao invés de reestruturar a alimentação e a consciência do processo da obesidade mesmo que haja hoje indícios importantes do adoecimento destes indivíduos pós-operados da “redução do estômago” com patologias autoimunes, depressão e outros. Sendo que outros voltam a se tornar obesos.

Assim como se pensa que a cura dos males da alma e do pensamento que geram depressão e outros desvios psíquicos poderão ser tratados aumentando com drogas a reserva de serotonina na fenda sináptica sem se focar que a serotonina é 95% fabricada nos intestinos e tem o aminoácido triptofano como estrutura principal. Será que não está ligada a fatores dietéticos, emocionais e ambientais? Será que o problema é a serotonina?

A ideia mecanicista é tão violenta que se faz uma máquina de hemodiálise para substituir a “máquina dos rins” que não funciona e espera que o corpo não tenha impactos energéticos, emocionais e outros ainda mais sutis. Estas reações são ignoradas. O pensamento é se algo na engrenagem não funciona substituímos a peça. Outra situação é o profissional chegar para uma mulher e tentar convencê-la de uma histerectomia afirmando para ela o porquê que ela quer continuar com o útero se não terá mais filho.

A Medicina Ocidental convencional é uma das únicas ciências na atualidade, se não a única, que não modificou seus paradigmas centrais apesar de toda a evolução de conceitos da física e da biologia energética com comprovações importantes (usando a própria ciência ocidental) da não linearidade das manifestações do universo, novos condicionantes da percepção da relação tempo-espaco, da unidade mente-corpo, da causalidade, dentre outros. Não há nenhuma medicina melhor que outra em seus atributos e limites operacionais.

O que se necessita é unir o antigo e o novo criando uma forma adequada de beneficiar o mundo com sua nova demanda e necessidade e tornar o conhecimento universal e não mais somente chinês, ocidental, japonês, indiano, inca, maia, asteca, indígena. Já perdemos muito com isso. Tanto as medicinas vitalistas quanto as não-vitalistas são importantes para o mundo atual e trazem conhecimentos e experiências muito importantes. O objetivo é criar um novo paradigma para que possamos utilizar ambos os ganhos em prol da humanidade.

Situações como o imperialismo das indústrias farmacêuticas, que lhes é útil manterem o paradigma, a noção de autossuficiência do profissional de saúde, principalmente os médicos, impedem a mudança de paradigma da medicina apesar de todas as evidências da relação não linear e a interferência dos campos eletromagnéticos na “matéria”. É comum nas faculdades de medicina a regra que somente médicos ministram aulas para médicos. Até o projeto de lei do Ato Médico contém esta estupidez. É necessário cada vez mais que competentes físicos, engenheiros e biólogos estejam ensinando e reensinando à classe médica e paramédica a evolução dos conceitos da biologia e da física em sua compreensão do Universo e suas leis. Como a compreensão quântica e vibracional dos processos energéticos.

Hoje conhecimentos como a nanotecnologia, células-tronco, medicina quântica e outros estão transformando a forma de pensar sobre saúde e nossa condição neste Universo. Um dia quem sabe poderemos ter aulas de música, práticas corporais e outras artes dentro das universidades de saúde. Se a consciência não

se transformar nada se transformará. A medicina também é uma arte. Apenas técnicos não serão suficientes para a evolução para um novo mundo.

O Brasil sofre de uma estrutura de país pobre com filas imensas se formando para receber, via de regra, um mau atendimento no sistema público de saúde e ao mesmo tempo prolifera a condição de patologias crônicas que é uma realidade de país rico. Com o paradigma vigente não há profissionais suficientes nem em número nem em qualidade para o enfrentamento desta grave situação. Enquanto cada um está pensando em si e não na atual e futura realidade do sistema de saúde do Brasil estaremos fadados ao fracasso. Mais do que nunca precisamos de uma equipe multiprofissional com dinamismo, bem preparada e com autonomia suficiente para gerir esta condição gravíssima pela qual passa o país e grande parte do mundo. Deve ser investido na formação adequada não somente de médicos, mas sim de todos profissionais de saúde para que gere suporte transformador neste estado de calamidade atual e se pensamentos de reserva de mercado for adiante o futuro será ainda será mais caótico.

Devemos ter uma ampliação do uso de tratamentos hoje chamados de integrativos e complementares no SUS como a Medicina Chinesa/Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia dentre outras. Mas é importante regulamentar o exercício do profissional de Acupuntura/Medicina Chinesa no Brasil para que tenhamos formação competente embasada pelo verdadeiro conhecimento chinês, e seus avanços modernos, pois, apesar de reconhecido pela OMS, a acupuntura no Brasil ainda é uma colcha de retalhos com muitas escolas não atendendo ao padrão chinês de medicina criando paradigmas ocidentais para sua utilização como acontece muitas vezes na atualidade e criando subtítulos absurdos para reserva de mercado como “Acupuntura médica” e outros esvaziados dos princípios que regem uma medicina vitalista como a chinesa.

Só há uma acupuntura que é a tradicional chinesa, mas é muito bem vindo quando uma grande Escola faz sua releitura sem perder a essência das tradições chinesas, como “Acupuntura Japonesa”, “Acupuntura Coreana”, “Acupuntura Bioenergética”, pois a clínica médica assim como o ensino e pesquisa da medicina chinesa precisam evoluir para ser possível torna-la realmente integrativa no mundo moderno. Seu princípio fundamental é ser uma medicina vitalista onde o Qi é o fomento inicial de organização e controle sobre os sistemas nervoso, endócrino, imunológico e sangue. Isto faz da Medicina Chinesa uma medicina Energética em essência mesmo que todos os conhecimentos atuais sejam também valorizados e aceitos dentro de certa realidade parcial, que é o estudo biofísico, anatômico e fisiopatológico focados em sua característica linear. Se este princípio vitalista é abalado usar o nome Acupuntura (como Acupuntura Médica, Acupuntura fisioterápica, Acupuntura odontológica, etc.) é uma afronta à inteligência e desenvolvimento de uma rica cultura que está à frente em conceitos e ideias não lineares a milhares de anos.

Acupuntura não é colocar agulhas para tratar doenças como dentro do paradigma biomédico ocidental.





A Acupuntura trata e regula os desequilíbrios das síndromes energéticas. Trata a pessoa e não a doença. Não tiremos da Medicina Chinesa seu principal trunfo. A Medicina do futuro e atual deve fazer o movimento para o entendimento da energia e não da simples alopatização, apesar de seus trunfos. Alopaticar a Acupuntura, independente de sua eficácia em certos casos, isto é apenas um agulhamento para estimular receptores e neurotransmissores por isso chamar de Acupuntura é se utilizar de um nome milenar e de sucesso na atualidade para confundir a população menos informada.

Há um grande espaço de trabalho aberto e ainda sem concorrência para todos aqueles que queiram se tornar muito bem sucedidos, principalmente para aqueles que sejam mais corajosos, antenados e dispostos a mudar seu paradigma. O “novo mundo” precisará destes profissionais para entrar em uma nova dimensão da compreensão da saúde e bem estar. O mundo está em transformação e aqueles que perceberem verdadeiramente isto não há concorrentes suficientemente competentes hoje no mercado de trabalho seja o indivíduo um médico, fisioterapeuta, engenheiro, biólogo, etc.

Aprenda profundamente o conhecimento necessário, sem se limitar necessariamente às áreas específicas da sua profissão, e mude seus velhos paradigmas lineares pois estes não são

adequados para o futuro da humanidade. Não há conhecimento oriental nem ocidental, antigo ou moderno; há um conhecimento universal. Abra seu coração/mente e será o primeiro passo para mudarmos toda a concepção e realidade atual para a construção de um mundo digno de se viver. Há espaço profissional e possibilidades de saúde e bem estar para todos. Está a maioria brigando pelo que já está parcialmente falido. Há que nascer um novo paradigma.



**Professor Gutembergue Livramento** - *Mestrado em Medicina e Saúde Humana (Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública) - Formação em Medicina Chinesa (China, Europa e Brasil) - Máster em Acupuntura Bioenergética (Universidade de Medicina de Yunnan – China) - Formação em Acupuntura Bioenergética (CEMETC pelo Dr. Carlos Perez) - Engenheiro Estudioso da Biofísica, Física Quântica e Vibracional - Diretor do IBRAPEQ (Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa em Qigong e Medicina Chinesa).*



# Estrutura FTE-EBRAMEC

## Faculdade de Tecnologia EBRAMEC



- Recepção;
- Laboratórios Multiuso;
- Laboratório de Fitoterapia e Dietoterapia;
- Sala de Informática;
- Biblioteca com mais de 2.500 Livros;
- Banheiros com Acessibilidade;
- Cafeteria;
- Salas temáticas (Artes Corporais, Massagem,...);
- Salas de Atendimento Privativo;
- 16 Salas de Aulas;
- Auditório I;
- Auditório II;
- Sala EAD (Ensino à Distância);
- Ambulatórios de Acupuntura, Acupuntura Estética e Massoterapia Chinesa (Tui Ná);
- Laboratório de Anatomia.





# Abaixo a Inteligência!

*por Gilberto Antônio Silva*

**O** Taoísmo é uma filosofia pouco conhecida no Brasil. Mas, além disso, o pouco que se conhece ainda está cheio de imprecisões e mal-entendidos. É muito difícil encontrar algum material que fale sobre o Taoísmo como ele realmente é. Parece que temos em nosso país algum tipo de má vontade para com os antigos chineses, que impede as pessoas de executarem a mais ínfima pesquisa antes de sair falando de nossa filosofia como se fossem grandes especialistas. Um exemplo dos mais brutais que já tive o desprazer de encontrar está no livro “A Umbanda e o Tao”, publicado pela Editora Madras. Há muitos anos, quando o livro foi lançado, eu corri à livraria para ver essa ligação que eu já estudava há muito (veja matéria anterior neste mesmo site). Mas o que eu vi me deixou estatelado no chão: não havia quase que ABSOLUTAMENTE NADA de real no Taoísmo mostrado ali, com exceção talvez de alguma relação entre os trigramas e os Orixás, já que o I Ching foi a única obra taoísta verdadeira que aparece na bibliografia. Foi um choque terrível encontrar tamanho desrespeito para com essa milenar sabedoria. Me senti ultrajado e ofendido como taoísta. Se a autora tivesse consultado ao menos a Wikipédia, a obra não teria ficado tão distante do real. É como se ela tivesse inventado um Taoísmo fictício tirado de sua imaginação. Um desserviço enorme aos leitores da prestigiada editora.

Mas esse tipo de coisa não vem de hoje. Um dos assuntos preferidos pelos “especialistas” fictícios é o Wuwei, a não-ação. Ela já foi chamada de tudo e interpretada de todas as formas, exceto dentro das ideias taoístas propriamente ditas. Outra grande aberração intelectual é a própria ideia de “inteligência”, muito presente no Tao Te Ching. É dela que vou me ocupar neste artigo.

Existem algumas passagens do Tao Te Ching que falam sobre a inteligência, quase sempre de maneira pouco convidativa, ou assim nos parece à primeira vista. Veja alguns trechos:

## **CAPÍTULO 18**

Quando se perde o Grande Caminho

Surgem a bondade e a justiça

**Quando aparece a inteligência**

**Surge a grande hipocrisia**

Quando os seis parentes não estão em paz

Surgem o amor filial e o amor paternal

Quando há desordem e confusão no reino

Surge o patriota



## CAPÍTULO 19

### Anule o sagrado e abandone a inteligência E o povo cem vezes se beneficiará

Anule a bondade e abandone a justiça  
E o povo retornará ao amor filial e ao amor paternal  
Anule a engenhosidade e abandone o interesse  
E não haverá mais ladrões nem roubos  
Se estas três frases ditas não são o suficiente  
Então faça existir aquilo em que se possa confiar  
Encontrando e abraçando a simplicidade  
Reduzindo o egoísmo e diminuindo os desejos

Com base nisso, os especialistas ocidentais já tiraram várias conclusões sobre o Taoísmo, especialmente de que ele não gosta de estudo, é contra a educação e prega que se abandonem as cidades e vá todo mundo viver na floresta. Acredite, isso foi devidamente difundido como uma análise correta do Taoísmo dentro do círculo filosófico ocidental.

Segundo o Manual de Filosofia, obra didática escolar muito popular em meados do século XX, de Theobaldo M. Santos,

“Lao-Tsé admitia a existência de uma Razão suprema, causa de todos os seres e norma de ação moral, e pregava a supremacia do bem comum e a defesa da paz e da tranqüilidade geral, para o que  **julgava indispensável abolir a instrução, fonte de desejos e inquietações.**”

Se não fosse trágico, seria muito engraçado. Essa visão expressa nessa obra não é coisa incomum, já vi essas mesmas ideias de várias formas diferentes, em livros do começo do século XX até poucos anos atrás. Porque o erro persiste. Na verdade, o Taoísmo, pelo contrário, é grande incentivador do estudo. Os três pilares da vida taoista são o Tao (o Caminho), o Shi (os Mestres) e o Jing (os livros).

Mas por que o Taoísmo fala assim da inteligência? Antes de tudo é preciso conceituar a “inteligência” de que nos fala Laozi. Para o Taoísmo, a inteligência é o equivalente à artimanha, à engenhosidade, à malícia. Ao fazer algo esperando receber outro algo em troca ou tentar conduzir as pessoas de modo a ter um ganho individual, usamos nossa “inteligência”. Isso, claro, é ilusório, posto que está ligado ao apego às coisas humanas, fruto da perda da Unicidade. Essa “inteligência” é fruto do mundo dualista, do universo manifestado e não do Tao, por isso deve ser evitado. Ela nos conduz para longe do Caminho.

Nos exemplos mostrados, o Capítulo 18 diz “Quando aparece a inteligência, surge a grande hipocrisia”. Isso significa que sempre que se usa de artimanhas e malícia, nosso verdadeiro objetivo está sendo ocultado, daí o surgimento da hipocrisia. Nossas ações não são sinceras, mas se destinam a determinados objetivos ocultos. Já o Capítulo 19 é ainda mais incisivo ao dizer que “Anule o sagrado e abandone a inteligência e o povo cem vezes se beneficiará”. Aqui novamente se faz referência ao mundo dual, o universo manifestado que não é senão um pálido reflexo do Tao. “Anular o sagrado” significa deixar de enxergar o sagrado apenas nas coisas ditas “sagradas”, como templos, igrejas, livros, relíquias,

e notar que o sagrado está em todas as coisas. Tudo está imerso no sagrado, pois tudo faz parte do Tao. “Abandonar a inteligência” tem o mesmo sentido que examinamos anteriormente, de eliminar a maquinação e a malícia em prol da sinceridade.

Por fim, “o povo cem vezes se beneficiará” é um recado não apenas aos governantes, mas a todos nós, que somos o povo. Agir com sinceridade e enxergando o sagrado em tudo, e principalmente em todos, é o caminho certo para uma sociedade mais harmoniosa.

O oposto a essa inteligência é chamado de “não-intenção”, da qual Mestre Wu Jhy Chergng nos fala repetidamente em seus comentários sobre o Tao Te Ching. Quando falamos em não-ação (Wuwei) não falamos sobre a imobilidade, o não fazer nada, mas em agir segundo os movimentos naturais, seguir a natureza. A não-intenção é fundamental para que essas atitudes estejam dentro do Wuwei. Fazer algo simplesmente porque deve ser feito, sem prestar atenção ou exprimir desejos quanto aos frutos de seu resultado, está em completa concordância com a não-ação. Se uma senhora anda na rua cheia de pacotes e um cai, você automaticamente se abaixa, pega o pacote e o devolve a ela. É um movimento natural. Não fez isso porque espera uma recompensa dela, porque vai ganhar méritos no Céu, porque Deus mandou ou qualquer outro motivo. Agiu porque era o que devia ser feito naquele momento.

A não-intenção é a essência interior da ética taoista na qual não existem regras de conduta explícitas, mas onde o praticante deve unicamente seguir o Tao, seguir a natureza e fazer o que deve ser feito. Sem maquinações, sem planos mirabolantes e sem esperar recompensas ou favorecimentos. Sem usar sua “inteligência”.



**Gilberto Antônio Silva** é jornalista, acupunturista e escritor. Estudioso de filosofia e culturas orientais há 40 anos, atua no mercado editorial de cultura oriental desde 1991 e é autor, entre outros, dos livros “China e sua Identidade” e “Os Caminhos do Taoísmo”. É taoista e atual Coordenador Editorial da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor da Revista Daojia. E-mail: gilberto@longevidade.net

# Mestre Zhang Guangde e o Daoyin Yangsheng Gong



*Esta entrevista especial nos foi gentilmente cedida pelo Mestre Miguel Martin, da Espanha. Em 1999 o Mestre Zhang Guangde, Miguel Martin e o então Diretor do Escritório de Assuntos Estrangeiros da Universidade de Esportes de Beijing, Sra. Zou Jin, fundam em Beijing a Associação Espanhola de Daoyin Yangsheng Gong para a promoção do método na Espanha, sob a tutela direta do Professor Zhang Guangde e do centro Daoyin Yangsheng Gong da Universidade de Esportes de Beijing. Foi o Professor Miguel Martín quem organizou as primeiras visitas do Professor Zhang Guangde à Espanha para ministrar seminários sobre introdução do método em várias cidades daquele país. Em 2012 introduziu o Daoyin Yangsheng Gong no Brasil, auxiliado pelos elevados esforços do Dr. Cassiano Mitsuo Takayassu, especialista em Medicina Chinesa e Qigong e atual representante da modalidade em nosso país.*

## **Professor Zhang, já se passaram 33 anos desde que começou a desenvolver o sistema de Daoyin Yangsheng Gong. Que razões encontrou então para iniciar o seu trabalho?**

Na realidade é uma longa história. Em fins da Revolução Cultural Chinesa, caí gravemente doente. Minha pressão arterial estava alta e tive problemas de saúde que me afetaram o coração e o estômago. Eu também contraí hepatite e tuberculose, de modo que as coisas não estavam fáceis para mim. Os médicos que me atendiam naquela época não encontravam uma solução correta para todos os meus males e os tratamentos só se mostravam parcialmente eficazes. Um dos meus médicos me aconselhou a usar minhas habilidades em wushu e Tai Chi Chuan chinês para reforçar os tratamentos médicos e assim eu fiz. Foi então que eu desenvolvi 8 exercícios simples para tratar a minha tuberculose. Estes exercícios foram a base dos 49 exercícios para drenagem e estimulação do Qi nos canais. No início apenas podia praticar deitado na minha cama. Durante algum tempo minha saúde foi realmente precária, mas com a ajuda de medicamentos e estes exercícios simples, consegui me recuperar o suficiente até a reabilitação.

## **O sistema Daoyin Yangsheng Gong pertence ao qigong dinâmico ou dong gong móvel? Pode descrever a estrutura do sistema?**

Após o meu completo restabelecimento em 1982, continuei meu trabalho na Universidade de Esportes de Beijing e comecei a desenvolver outros métodos e exercícios sobre a base dos anteriores. Primeiro desenvolvi formas semiestáticas de Daoyin

Yangsheng Gong como a forma do Coração, Pulmões, Estômago-Baço, músculos e tendões, saúde geral e os 49 exercícios para drenagem dos canais e, para as pessoas idosas e doentes, desenvolvi trabalhos semelhantes na posição sentada. Mais tarde chegaram os trabalhos para melhorar a visão, audição e o cérebro e suas funções, bem como exercícios para regular Fígado e a Bexiga. Para os professores muito experientes em qigong chinês, criei três formas de mãos vazias do taijiquan de mãos vazias e outras com armas do arsenal do Wushu tradicional.

Existem cinco níveis no sistema Daoyin Yangsheng Gong, a saber:

1. posturas e exercícios básicos que compõem a base do Daoyin Yangsheng Gong, que acompanham quatro pequenos grupos de exercícios para regular o corpo, a respiração, o Qi e o Sangue e a mente.
2. Em seguida estão as diferentes sequências de exercícios para regular diferentes e variadas desordens no corpo.
3. Seguem sequências de taijiquan de mãos vazias.
4. O taijiquan com armas.
5. E finalmente o Daoyin Yangsheng Gong simplificado.

Cada sequência de exercícios contém sua própria explicação teórica baseada na Medicina Tradicional Chinesa e na teoria dos meridianos de energia do corpo. Todas as sequências contêm muitos exercícios de Wushu e Taijiquan, retirados de minha própria experiência como estudante destas artes.



### O que significa “Daoyin Yangsheng Gong”?

O nome eu escolhi em 1984. Daoyin é uma palavra que se refere a certas práticas ancestrais relacionadas com os primeiros exercícios de qigong conhecidos e que foram descobertos na China desenhados em seda: o famoso Daoyin Tu ou “mapa daoyin”. Tomei este nome no sentido de conduzir e preservar, neste caso, o Qi e a saúde.

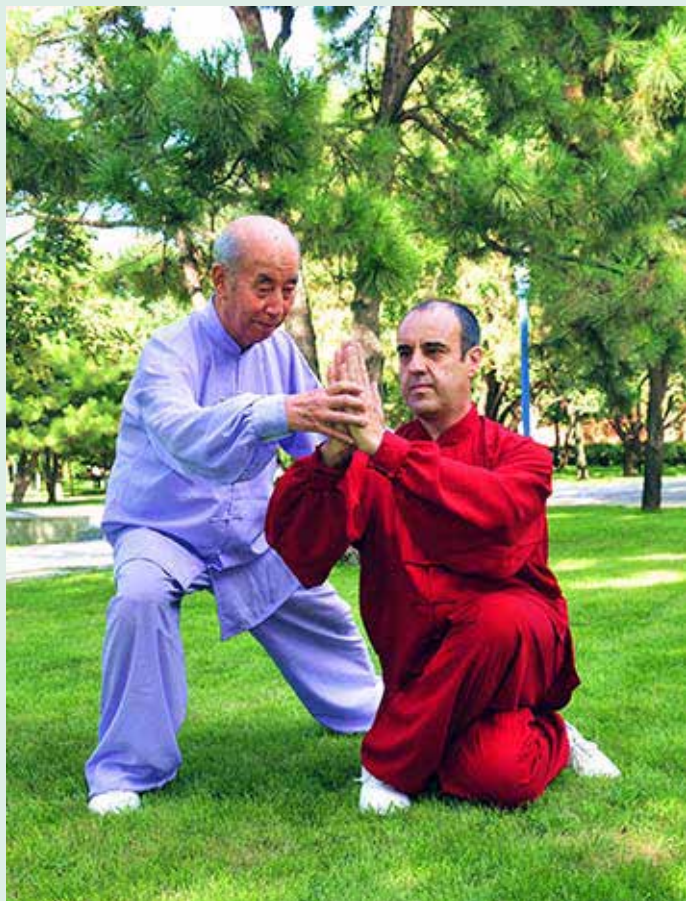
Na China, muitas práticas atuais são inspiradas por este mapa antigo de exercícios, no entanto, somente relacionar o antigo Daoyin com o Daoyin Yangsheng Gong por mim criado não é correto, pois ainda que certos exercícios tenham sido inspirados pelas antigas ilustrações, Daoyin e Daoyin Yangsheng Gong não são a mesma coisa.

Para completar o nome acrescentei então Yangsheng Gong, que faz referência ao trabalho de regulação do corpo, da respiração, da mente e da circulação de Qi nos meridianos através das séries de exercícios por mim desenvolvidas. É uma forma de exercícios para o autocultivo da saúde física e emocional e melhorar assim a qualidade de vida.

### Em termos de Qigong, quais são as características particulares do Daoyin Yangsheng Gong?

Estes são os pontos característicos:

Primeiro a mente é regulada através do exercício físico o qual combina os movimentos com a atenção. Vários métodos são usados para isso: o primeiro é fixar a atenção em um determinado ponto ou área do corpo (yishou). Outra é a de conduzir a atenção ao longo dos meridianos (yinian). A terceira consiste na prática da Circulação Menor e Maior.



## 導引養生功

### O que é Daoyin Yangsheng Gong?

*Daoyin Yangsheng Gong* é, possivelmente, um dos sistemas de exercícios de criação privada e moderna mais sólidos, completos, científicos e estruturados e que foi concebido com o objetivo de preservar e melhorar a saúde e, conseqüentemente, a mente e o espírito de seus praticantes. Inspirado em antigas práticas ginásticas e na teoria da Medicina Tradicional Chinesa, *Daoyin Yangsheng Gong* consiste em seqüências de exercícios no estilo do Qigong e Taijiquan, de execução rítmica, com alongamentos e exercícios de respiração e auto-massagem, para a regulação dos órgãos, prevenção de doenças e melhora geral da saúde.

Em segundo lugar, eu selecionei diversos pontos e áreas da acupuntura chinesa eficazes no tratamento de diferentes doenças e os apliquei aos exercícios dentro das seqüências. Assim, o Laogong [Pc8] é estimulado principalmente nas seqüências cardiovasculares, o ponto Shangyang [IG1] é estimulado nas seqüências para doenças respiratórias ou o Dantian naquelas relacionadas ao estômago ou intestinos. Ao praticar, a atenção deve centrar-se de maneira natural, fluindo como luz ou como um fio de seda que se desenrosca suavemente de um casulo.

A respiração deve mover-se para a área abdominal e pélvica e realizar-se de forma suave, regular e profunda. Também há métodos específicos de respiração para o tratamento de diferentes doenças. Para os problemas no sistema cardiovascular, o método de respiração qigong que acalma o coração e regula a circulação sanguínea enfatiza a expiração lenta e longa, bem como os métodos de qigong para melhorar os pulmões que incidem na expiração prolongada para apoiar as funções de recuperação do corpo e a atividade alveolar. Nos distúrbios intestinais e de estômago se enfatiza a respiração abdominal, a qual proporciona uma massagem suave para os órgãos internos para promover a circulação de qi e de sangue nesta área.

Outra característica dos exercícios Daoyin Yangsheng Gong são os movimentos em espiral das extremidades para estimular determinados pontos e zonas dos pulsos e tornozelos. Durante as posturas e movimentos, a tensão e o relaxamento devem ser combinados, pois apenas o relaxamento não é suficiente para estimular os pontos de acupuntura. Um ligeiro alongamento, sem tensão excessiva, deve ser aplicado nos exercícios. Somente através da combinação de suavidade, lentidão e a fluidez suave dos movimentos do corpo se pode conseguir a regulação da respiração, da atenção e da mente. Finalmente, muitos pontos de acupuntura são estimulados diretamente através de massagem e pressão com os dedos das mãos durante os exercícios.

### Na China, Daoyin Yangsheng Gong tem sido estudado na preservação da saúde e em aplicações clínicas. Que resultados foram obtidos?

Na China existem muitas experiências deste tipo com bons resultados. Na Europa, o primeiro estudo desse tipo se realizou na

Espanha em 2003, onde a escola espanhola de Daoyin Yangsheng Gong e a Universidade de Vigo conduziram um estudo conjunto de investigação de sete meses de duração e sob supervisão médica sobre os resultados dos exercícios aplicados a um grupo de pacientes. Os resultados foram muito positivos e conclusivos e foram publicados nos anais da universidade.

Quanto à China, na província de Shaanxi existe uma universidade médica e vários hospitais onde o Daoyin Yangsheng Gong é usado na prática terapêutica. Igualmente, os relatórios emitidos pelos departamentos médicos destas instituições destacam que a prática do exercício melhorou objetivamente diversas desordens do tipo hormonal, cardiovascular, nervoso e emocional, mostrando-se ainda especialmente eficiente em problemas crônicos dos tipos articular e muscular.

Para que os métodos e exercícios sejam eficazes no tratamento de diferentes doenças, certas considerações devem ser levadas em conta:

- O primeiro e fundamental é ter a orientação e acompanhamento de um especialista nestes exercícios que saiba transmitir fielmente os padrões de prática do Daoyin Yangsheng Gong. Isto é muito importante porque, caso

contrário, os exercícios não iriam se diferenciar de qualquer outra ginástica comum. Os pacientes devem, portanto, se exercitar seguindo os princípios fundamentais da prática de Daoyin Yangsheng Gong sob o acompanhamento de um instrutor qualificado.

- Do ponto anterior se deduz ser necessária uma avaliação dos pacientes antes e após a execução dos exercícios.

-No que diz respeito à execução dos exercícios, é destacado que deve ser regular e nunca esporádica.

-As transições entre as alterações feitas pelo peso do corpo nas diferentes posições e a respiração se fazem de forma precisa, mas quase imperceptível, como que flutuando.

-A atenção deve se situar na ação e a ação se encontra sempre nas mãos ou nos diferentes pontos ou meridianos de acupuntura que são estimulados durante os exercícios.

Todos os estudos demonstram que é a combinação correta de movimento, respiração e atenção mental o que faz do qigong em geral um excelente método para o restabelecimento do equilíbrio energético no corpo e na saúde, mas estes princípios não são novos para os conhecedores. Na China, as práticas ou atividades físicas que não cumprem estas normas tendem a ser chamadas de “exercícios da mente distante”, porque eles tendem a enfatizar a força física, deixando em segundo plano ou até mesmo não prestando atenção alguma à respiração e à concentração mental.

**Sobre a pergunta anterior, os exercícios devem ser praticados separadamente ou em combinação com outros tratamentos terapêuticos? Existem aspectos específicos que os praticantes que sofrem de alguma doença devem ter em mente quando praticarem os movimentos?**

Creio que o Daoyin Yangsheng Gong pode ser praticada em combinação com outras práticas terapêuticas. Minha própria experiência assim o demonstra, mas isso pode não ser adequado em todos os casos e sempre é necessária a opinião e a prescrição do exercício, mesmo sendo suave como é o caso de Daoyin Yangsheng Gong, por especialistas médicos. O Daoyin Yangsheng Gong não se destina a substituir nem pode substituir tratamentos médicos, no entanto, na China, muitos tem sido os casos de pessoas com doenças crônicas que têm visto reduzida sua ingestão de medicamentos sob prescrição de seus médicos depois de praticar os exercícios durante algum tempo.

**As artes marciais e artes corporais chinesas para a saúde, juntamente com a medicina tradicional chinesa, experimentaram um auge geral em todo o mundo nos últimos anos. O que acha deste crescente interesse fora da China e que aspectos você crê que o Ocidente deve cuidar para preservar esses tesouros culturais?**

As artes marciais e disciplinas chinesas para a saúde tornaram-se muito populares no Ocidente. Acho que isso é principalmente devido ao progressivo nível científico e tecnológico alcançado no século passado e no presente.

Cada pessoa quer manter e preservar a sua saúde e muitos métodos terapêuticos e profiláticos tradicionais que foram aplicados durante séculos com sucesso notável pela medicina tradicional chinesa, se mostraram igualmente eficazes em muitos tipos de doenças típicas dos países industrializados modernos. Ainda que necessária e benéfica em inúmeros aspectos de nossa vida atual, a excessiva dependência de tecnologia é também responsável pela remoção do homem de sua própria natureza e de sua falta





de equilíbrio com as leis da vida e do ambiente em que vive e do qual, obviamente, é uma consequência, como são os animais ou plantas. Assim, na atual sociedade moderna e civilizada, que parece arremeter contra a própria existência, acredito que não seja apenas meditando sobre a verdadeira origem de nossos sofrimentos e sobre a posição que ocupamos nesta aparentemente louca rede, mas para tratar de compreender e, assim, restaurar a harmonia perdida desde sua verdadeira origem e não agindo exclusivamente na casca. Lao Tse escreveu há muitos séculos atrás: “seguir e emular a lei natural é a maneira de governar o Céu e a Terra”. Isso também inclui o homem e sua autonomia.

Espero que as pessoas no Ocidente continuem praticando e pesquisando as práticas antigas da China que foram criadas com base em um conhecimento elevado e singular, mas agora pouco presente e encurralado.

Como eu disse anteriormente, há uma diferença primordial entre os esportes competitivos extremos, que exigem um elevado nível de preparação física, e as práticas físicas chinesas tradicionais. O Taijiquan e o Qigong enfatizam a melhora geral da saúde da pessoa partindo do antecedente, amplamente admitido durante séculos na cultura chinesa, da existência de um sistema energético que engloba, nutre, protege, dirige e é responsável pelo equilíbrio e a saúde do resto dos sistemas orgânicos e estruturais no organismo humano. Uma vez que o homem pode entender isto, muitos exercícios e práticas de todos os tipos foram idealizados para preservar e melhorar este sistema energético “guardião” presente no ser humano e em todos os seres vivos.

Eu também acredito no entendimento entre os povos e as diferentes culturas e penso que o Taijiquan e o Qigong oferecem uma extraordinária possibilidade de se conhecer uma parte da cultura chinesa através de simples exercício físico.

### **Qual é o seu conselho para as pessoas que queiram praticar os exercícios de Daoyin Yangsheng Gong que você criou?**

Atualmente no mundo existem muitos países nos quais se pode praticar e na Europa há dezoito países que possuem escolas nacionais de Daoyin Yangsheng Gong que eu mesmo fundei. A escola espanhola é uma das melhores organizadas. Na China eu publiquei muitos materiais que incluem meus métodos, mas estes só podem ser usados como apoio e não devem substituir a orientação de um instrutor especializado. Tanto para aprender como para receber ensinamentos como professor, minha recomendação é entrar em contato em cada país com as escolas nacionais.

**Obrigado, Professor Zhang, pelo seu tempo e respostas.**



**Zhang Guangde** nasceu em 1931 em Tangshan, uma cidade perto de Beijing, na província de Hebei. O Professor Zhang Guangde sempre mostrou um interesse especial em Wushu (Kung Fu) e os sistemas chineses para o desenvolvimento da saúde através do exercício. Em 1955, inscreveu-se no departamento de Wushu de Universidade de Esportes de Beijing, onde tem permanecido desde então, progredindo de aluno a professor da própria Universidade, que no momento se encontra aposentado. Em 1974 ele foi diagnosticado com tuberculose e algum tipo de alergia. Seguindo o conselho de seus médicos, ele aplicou para sua própria recuperação as terapias chinesas tradicionais de e os métodos clássicos de Qigong e Taijiquan que ensinava na Universidade, fundando posteriormente os sistemas Daoyin Yangsheng Gong e Yangsheng Taiji Zhang.

Acreditando no uso dos sistemas de saúde por ele criados, acabou por superar sua própria doença e ofereceu esperança para muitos milhares de pacientes que sofriam de uma grande variedade de problemas médicos. Desde 1984, o Professor Zhang publicou uma série de trabalhos sobre seus métodos e teorias. Nesse mesmo ano, o Professor Zhang iniciou o ensino internacional de Daoyin Yangsheng Gong, compartilhando seus conhecimentos através de seminários em vários países, começando em 1989, no Japão e Cingapura, e continuando em países como Espanha, Inglaterra, Alemanha, França, Áustria, Bélgica, Portugal e muitos outros até hoje.

Em 1990 o método Daoyin Yangsheng Gong do Professor Zhang Guangde é aceito pelo Ministério da Educação e da Cultura Física e Esportes da China e no mesmo ano é fundado o principal centro de Daoyin Yangsheng Gong da Universidade de Desportos de Beijing, no qual começa a transmitir seus conhecimentos e a formar professores do método sob sua tutela. Entre esses professores se encontram os membros do Comitê Internacional de Daoyin Yangsheng Gong, responsáveis pela difusão do método nos 5 continentes.

Zhang Guangde é autor de mais de 25 livros que foram publicados na China. Em 1992 recebeu do governo chinês, em peniação por seu trabalho de pesquisa, o Segundo Prêmio Nacional em Pesquisa Científica. No mesmo ano é reconhecido como um dos 100 melhores mestres ou Lendas Vivas do Wushu da China de todos os tempos, prêmio reservado apenas para os melhores especialistas. Em 1998 ele recebe também o grau de 8º Duan de Wushu das mãos da Federação Chinesa de Wushu.

Atualmente o Professor Zhang Guangde se encontra quase completamente aposentado de suas atribuições de ensino na universidade, ensinando somente durante eventos especiais e sempre aos seus alunos reconhecidos rushidizi (alunos do primeiro nível de sua escola). Segue sob sua tutela e presidência honorífica o principal centro de Daoyin Yangsheng Gong da Universidade e continua atendendo tecnicamente, com a ajuda de seu sobrinho Sr. Zhang Jian, as principais escolas mundiais entre as quais se inclui a espanhola.

# Alan Watts Explica o Wu-wei



*Alan Wilson Watts (1915 - 1973) foi um filósofo americano que influenciou muito o movimento da contra-cultura dos anos 1960 e 70. Passou toda sua vida estudando e difundido as filosofias asiáticas para o mundo ocidental e escreveu importantes trabalhos, especialmente sobre o Zen Budismo. Seu livro sobre o Taoísmo, “Tao- O Curso do Rio”, é considerado um clássico indispensável para todos que estudam essa filosofia chinesa. Esse artigo é parte do capítulo sobre Wuwei presente nesse livro e traduz bem o modo do autor de interpretar o Taoísmo. Os termos em chinês seguem a nomenclatura que ele utilizou em sua obra. Falaremos mais sobre o Alan e sua obra em futuras edições.*

“O Tao nada faz: entretanto, nada deixa de fazer”<sup>1</sup>

Estas famosas palavras de Lao-tzu não podem, naturalmente, ser consideradas no seu sentido literal, pois o princípio de “não-ação” (wu-wei) não deve ser considerado como inércia, preguiça, laissez-faire ou simples passividade. Dentre os inúmeros significados de wei incluem-se ser, fazer, praticar, criar, representar; e na forma 偽, significa falso, simulado, fingido. Contudo, no contexto dos escritos taoístas, sem sombra de dúvida significa coerção, interferência e artil - em outras palavras, tentar agir contra a natureza de li. Assim, wu-wei no sentido de “sem coação” é o que queremos dizer com “seguir a natureza”, fluir com a energia, nadar a favor da corrente, enfunar as velas a favor do vento, seguir a maré e condescender a fim de conquistar. Talvez o melhor exemplo sejam as artes japonesas do judô e do aikidô, onde o adversário é derrotado pela força de seu próprio ataque, e o aikidô possui essa habilidade: já vi um atacante ser lançado ao chão sem nem mesmo ser tocado.

Esse princípio é ilustrado pela parábola do pinheiro e do salgueiro sob a neve densa. O galho do pinheiro, por ser rígido, parte-se; mas o galho do salgueiro rende-se ao peso e a neve cai. Contudo, observe-se que o salgueiro não é fraco, mas flexível. Wu-wei, por conseguinte, é o estilo de vida daquele que segue o Tao, e deve ser compreendido fundamentalmente como uma forma de inteligência — isto é, conhecer bem os princípios, estruturas e tendências das questões humanas e naturais que se utiliza o mínimo de energia para lidar com elas. Mas esta inteligência, como já vimos, não é apenas intelectual; é também a inteligência “inconsciente” de todo organismo e, em particular, a sabedoria inata do sistema nervoso. Wu-wei é uma combinação dessa sabedoria e a escolha da linha de menor resistência em todos os atos. Não consiste apenas em evitar o esforço. No judô, por exemplo, os músculos são utilizados — mas somente no momento certo, quando o adversário está desequilibrado ou demasiado alongado. Contudo, mesmo este esforço possui uma qualidade peculiar de não-força, a qual é denominada ch’i, equivalente aproximado do prana sânscrito — energia associada à respiração.

Tal ideia pode ser ilustrada com o exercício de aikidô do braço inflexível. O braço direito é estendido para a frente e o adversário é convidado a dobrá-lo. Se o braço estiver estendido rigidamente, um adversário forte com certeza conseguirá dobrá-lo. Se, por outro lado, ele for estendido folgadoamente, com os olhos fixos em algum ponto distante e sentindo-o como uma mangueira de borracha pela qual a água flui em direção a esse ponto, será extremamente difícil dobrá-lo. Sem tensão, supõe-se simplesmente que o braço permanecerá esticado, aconteça o que acontecer, devido ao fluxo do ch’i. Durante este teste, respire lentamente, abdominalmente, e pense na respiração circulando através do braço. Talvez esta seja a forma que denominamos, erradamente, de auto-hipnose, a qual nada tem a ver com o sono. Descobri que procedimento semelhante pode ser usado para retirar a tampa de uma garrafa emperrada; conheci um velho mestre zen, fisicamente frágil, o qual, parece que apenas apoiando-se contra algumas pedras pesadas, que derrotaram homens fortes e jovens, conseguiu movê-las.

Assim como a água segue a gravidade e, se encurralada, acaba por descobrir novo escoadouro, também o wu-wei é o princípio de que gravidade é energia, e o taoísta encontra na gravidade uma corrente constante que pode ser usada da mesma maneira que o vento ou a correnteza. Cair com a gravidade constitui uma enorme energia da terra girando em sua órbita à volta do sol.

A expressão wu-wei foi usada uma vez, e apenas uma vez, por Confúcio. “Disse o Mestre: ‘Não foi ‘O Imperador’ Shun quem nada fez [wu-wei] e entretanto governou bem? O que fez ele? Simplesmente disciplinou sua pessoa e assumiu a posição adequada a um governante”<sup>2</sup> Tal princípio, no seu sentido político, foi discutido pela primeira vez detalhadamente por Shen Pu-hai (337 a.C.) num trabalho perdido, denominado Shen-tzu, do qual restaram apenas citações feitas por outros autores; talvez seja

<sup>1</sup> Lao-Tzu 37, tr. Auct.

<sup>2</sup> Lun-yü15A, tr. Creel (1), p. 58.



anterior aos livros de Lao-tzu e de Chuang-tzu.<sup>3</sup> Ele o explicou simplesmente como delegação da autoridade e deveres administrativos, não-envolvimento do imperador nas minúcias intrincadas do governo. Em Lao-tzu e Chuang-tzu encontra-se este significado e muito mais, pois sobretudo Lao-tzu pode ser interpretado em inúmeros e diferentes níveis. O Tao Te Ching pode ser considerado um manual de conselhos para governar, um livro de filosofia natural ou um compêndio de sabedoria metafísica e mística. Conforme salienta Creel, esses primeiros taoístas escreveram numa época extremamente turbulenta, o Período dos Estados em Guerra (103 a 221 a.C.) quando o *laissez-faire* na política teria significado suicídio; contudo, de forma alguma eram estúpidos.

Assim, devemos analisar primeiro o aspecto político do wu-wei. Após a leitura de Lao-tzu e de Chuang-tzu como comentaristas de seu próprio tempo, percebe-se que eles salientam a profunda loucura da ambição pelo poder político, um fardo para aqueles que o detêm. Como podemos constatar claramente hoje, nenhuma pessoa de bom senso gostaria de ser o governante supremo de qualquer grande nação; não se pode imaginar um estilo de vida mais confuso, frustrante, ansioso e exigente — onde jamais se está distante de um telefone, constantemente acompanhado por guardas, sendo necessário tomar decisões súbitas (com base em informações secretas e insuficientes) hora após hora. Sob tamanha pressão, ninguém pode ser uma criatura humana com tempo para “parar e contemplar”, para passear pelo bosque com um ou dois amigos politicamente insignificantes, ou para sentar-se sozinho numa praia e observar o mar. Muito poder significa preocupação; o poder total é a própria monotonia, de tal forma que até Deus renuncia a ele e, ao contrário, finge ser uma pessoa, um peixe, insetos e plantas: o mito do rei vagando disfarçado entre seus súditos.

Assim, Lao-tzu (cap. 60) aconselha o soberano a governar um estado da mesma forma como cozinha um peixinho — isto é, não o vire muito na frigideira, caso contrário ele se desintegra — e considerar o estado ideal como tendo a dimensão de um povoado.

Suponha ser este um estado pequeno com  
escassa população.  
Embora existam diversos inventos mecânicos,  
eles não serão usados.  
O povo saberá da própria imortalidade e não  
viverá demais.  
Embora tenham barcos e carruagens, não viajarão neles;  
Embora tenham armas, não as exhibirão.  
Restabelecerão o uso de cordas com nós  
(para manter os registros).  
Sentir-se-ão saciados com seu alimento,  
deliciados em suas roupas,  
confortáveis em suas casas  
e satisfeitos com seus costumes.  
Embora os estados vizinhos estejam à vista,  
E o canto de seus galos e o latido de seus cães  
sejam audíveis,  
o povo não partirá ao longo de toda a sua vida.<sup>4</sup> [101d]

Deve-se ter em mente que tanto Lao-tzu como Chuang-tzu adoram exagerar as situações — este último por vezes escolhe exemplos absurdos, a fim de ilustrar uma ideia. Assim, neste exemplo,

Lao-tzu não deve ser levado inteiramente a sério: mas consegue mostrar com sucesso que o povo estaria muito melhor se refreasse sua ambição, reduzisse o ritmo da vida e não desprezasse o trabalho com as próprias mãos.

A nostalgia pelos “homens de verdade de antigamente” permeia toda a obra taoísta. Recordemos Rousseau e a idealização do Nobre Selvagem no Século 18 - nostalgia durante muito tempo lastimada pela antropologia em moda. Mas atualmente questiona-se. Vale a pena uma vida longa se é vivida com o temor diário à morte, ou com a constante busca de satisfação no amanhã que nunca chega? O progresso tecnológico é uma doença sintomática da incapacidade de se estar centrado no presente e vivendo o presente? Assim afirma Chuang-tzu:

O homem de virtude perfeita, em repouso não tem pensamentos, em ação não tem ansiedade. Não reconhece o certo e o errado, nem o bem e o mal. Nos Quatro Mares, quando tudo se beneficia - este é o seu repouso. Os homens agarram-se a ele como crianças que perderam suas mães; reúnem-se à sua volta como viandantes que perderam a estrada. Ele possui riquezas, mas não sabe de onde provêm. Tem alimento e bebida mais que suficientes, mas não sabe quem os fornece...

Na idade da perfeita virtude, os homens bons não são apreciados; a habilidade não é evidente. Os governantes não passam de faróis, enquanto o povo é livre como um cervo silvestre. São honrados sem ter consciência do dever para com seus vizinhos. Amam-se sem ter consciência da caridade. São verdadeiros sem ter consciência da lealdade. São honestos sem ter consciência da boa fé. Agem livremente em tudo, sem reconhecer compromissos com quem quer que seja. Assim, seus feitos não deixam traços; seus negócios não são legados à posteridade.<sup>5</sup> [62a]

De pronto, recorda-se a passagem de Thoreau:

Vi o sol poente iluminar o lado oposto de um majestoso bosque de pinheiros. Seus raios dourados espalharam-se por entre as veredas do bosque, como num salão nobre. Impressionei-me como se alguma família antiga e admirável houvesse se estabelecido ali ... desconhecida para mim - de quem o sol era um servo - que não participava da sociedade do vilarejo - que não havia sido convocada. Vi o parque, os jardins da família, além do bosque... Os pinheiros forneciam-lhes oitões, à medida que cresciam. Sua casa não era facilmente avistada; as árvores cresciam através dela. Não sei se ouvi sons de alegria contida ou não. Eles pareciam repousar sobre raios de sol. Tinham filhas e filhos. Estavam muito bem. O caminho para a carroça do fazendeiro, que levava diretamente ao salão, não os aborrecia nem um pouco, e o fundo enlameado de um lago às vezes era visto por entre o reflexo do céu. Eles ... não sabem que ele é seu vizinho, — ainda assim, ouvi-o assobiar enquanto conduzia sua parelha através da casa. Nada existe comparável à serenidade de suas vidas. O brasão da família é um simples líquen. Vi-o pintado nos pinheiros e carvalhos. O sótão ficava no topo das árvores. Não são da política. Não se ouvia ruído de trabalho. Não os observei tecendo ou fiando. Contudo, quando o vento amainou e pude ouvir melhor, detectei o zumbido musical mais doce e agradável que se pudesse imaginar, — como uma colmeia distante em maio, quem sabe o som de seus pensamentos. Não tinham idéias vãs e ninguém sem estas conseguiria enxergar seu trabalho, pois seus esforços não eram cercados por nós e excrescências.

É possível um estado assim, ou tudo não passa de um sonho vão? Lembrando que Chuang-tzu exagera a fim de lograr seu intento, a mensagem prática parece ser esta: aqueles que lutam para aperfeiçoarem-se e ao mundo através de meios vigorosos, só provocam problemas.



3 A esse respeito ver Creel (1), pp. 61 ss.

4 Lao-tzu 80, tr. Ch'u Ta-kao (1), p. 95, mod. auct. Cf. Chuang-tzu 10.

5 Chuang-tzu 12, tr. H. A. Giles (1), pp. 151-53, mod. auct. Em lugar de “Agem livremente . . . com quem quer que seja”, Watson (1) prefere, “Andam às voltas como insetos, realizando serviços uns para os outros, mas não sabem que estão sendo bondosos.”

# DIETOTERAPIA CHINESA:

## Nutrição para Corpo, Mente e Espírito

por Andrea Maciel Arantes

**A**o nascer o homem recebe dois alimentos que em suma, tornam-se a base para o seu crescimento físico e mental: o leite materno e o cuidado. Estes dois alimentos não encerram as necessidades humanas, mas as nutrem a partir de sua vital importância.

Partindo da necessidade humana de cuidado e de alimento, é possível dizer que o ser humano deve ser alimentado em caráter integral, considerando, portanto, todas as suas dimensões: física, mental, social e espiritual. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde depende do equilíbrio dinâmico das dimensões citadas e reconhece também a abordagem da medicina integrativa, cujo trabalho é orientado para a cura e bem estar do paciente, considerando-o como corpo, mente e espírito (LIMA, 2009).

Há quem considere o ser humano de forma ampla e integrada, muito antes da própria Organização Mundial de Saúde. Como um legado filosófico-cultural, de origem taoísta, os chineses compreendem o ser humano em suas dimensões física, mental e espiritual, conforme relata Cherng (2010):

“Os mestres taoístas acreditam que todos os seres são constituídos por três elementos básicos: físico, energético e espiritual. O elemento espiritual é a consciência, o energético se dá através das funções do *Qi* (sopro) e os elementos físicos são variáveis. Esses três se somam e se combinam e ainda estão relacionados com o Céu, com o tempo, com a Terra, com o espaço. As distintas combinações fazem com que cada indivíduo tenha características próprias e ritmos distintos de transformação”.

Conforme relata Yamamura (2006), a alimentação é de suma importância dentro da terapêutica chinesa e o alimento é considerado suporte para a “constituição da forma física e psíquica dos indivíduos” e, contudo os alimentos possuem dois aspectos, o aspecto *yin*, de nutrição a nível bioquímico e o aspecto *yang*, a nível energético e metabólico, atingindo o ser humano a nível físico, emocional e espiritual.

Os alimentos naturais, além de nutrir, carregam consigo propriedades de cura e reparo, fundamentais para a manutenção corporal, orgânica e celular. Contudo, eles dão suporte à formação de neurônios, ao raciocínio, à memória, à concentração e à sensação de bem estar. O alimento que é limpo e integral torna-se um aliado para o indivíduo, ao passo que o alimento não saudável pode se tornar resíduo e toxina, contribuindo para a formação de doenças e mau funcionamento dos órgãos internos. Segundo Pitchford (2000) “a boa nutrição aumenta o bem estar da mente e auxilia o indivíduo a realizar melhores escolhas, desde alimentos às situações da vida”. O alimento, portanto, torna-se um aliado na busca pelo equilíbrio, como relata Farnow (2003) “corpo, alma e espírito precisam da alimentação adequada para encontrar o caminho equilibrado que leva ao centro do ser”.

A atribuição energética do alimento é a grande diferença do olhar chinês em relação à dietética convencional. Em dietoterapia chinesa, a alimentação é sugerida para a restauração da saúde e se baseia em aspectos energéticos como os cinco sabores (ácido, amargo, doce, picante e salgado) e as cinco direções de energia (frio, fresco, neutro, morno e quente) que realizam diferentes funções no organismo. Além disso, os alimentos também podem ser utilizados para sanar necessidades específicas, como: tonificar órgãos internos, dispersar fatores patogênicos, nutrir o sangue, acalmar a mente ou desintoxicar o organismo.

Por considerar os aspectos energéticos dos alimentos, a dietoterapia chinesa entende e estimula a alimentação natural, como melhor fonte de energia (*qi*). Alimentos naturais são, portanto, mais ricos em *qi* do que alimentos industrializados e processados. A qualidade do alimento e sua característica é, sobretudo, favorecida pelo ambiente no qual o alimento cresce. “Na planta, a parte aérea corresponde ao *yang* e raízes, ao *yin*, essa analogia é importante na alimentação e no tratamento pelas ervas medicinais” (YAMAMURA, 2001), pois a qualidade *yang* proporciona calor e favorece as funções orgânicas enquanto a qualidade *yin* proporciona nutrição, favorecendo a estrutura.





Na prática, é nítido que os alimentos sozinhos, não tratam miomas, osteoporose ou psoríase, por exemplo, mas sabe-se que determinados alimentos podem agravar tais condições e outros podem também, agir de maneira positiva, estimulando as funções de órgãos internos prejudicados por tais doenças. É assim que age a dietoterapia chinesa.

Os alimentos também são classificados em ácido, amargo, doce, picante e salgado. “O sabor ácido adstringe o fluxo de fluidos e de energia (*qi*)” (CHENG, 2008) e está relacionado ao fígado (*Gan*). Sob o olhar chinês, a falha nas funções hepáticas acomete “a digestão, a harmonia das emoções e o fluxo suave para conduzir a energia ao longo do corpo” (MACIOCIA, 1996).

Os cinco sabores estão, portanto, relacionados às funções dos cinco principais órgãos internos conforme a medicina tradicional chinesa. “O sabor amargo tem como propriedade reduzir o calor interno (através do efeito purgativo), pois concentra a energia e a faz descer” (CHENG, 2008). A ação descendente provocada pelos alimentos amargos beneficia as funções do coração (*Xin*). Segundo a sabedoria chinesa, “O coração é a sede da mente e do espírito” (MACIOCIA, 1996). Estar com o coração acelerado não é bom para o indivíduo, por isso os chineses valorizam a tranquilidade e o sabor amargo, portanto, relaxa o coração (*Xin*).

O sabor doce, diz respeito aos alimentos naturalmente doces, como mel e abóbora por exemplo. “O sabor doce tem ação tonificante do *qi*” (CHENG, 2008) e favorece a formação de energia. Está diretamente relacionado às funções do baço (*Pi*) e do estômago (*Wei*). Ao passo que “o sabor picante ativa a circulação”, relata Cheng e pode provocar transpiração. Assim, estes são alimentos que mobilizam as funções dos pulmões (*Fei*). O sabor salgado mobiliza as funções dos rins (*Shen*), dessa forma, o consumo abusivo do sabor salgado, portanto, é inadequado aos indivíduos hipertensos. Sob a perspectiva chinesa, os alimentos contribuem para o equilíbrio das funções orgânicas, a partir de aspectos energéticos.

Dentro da terapêutica chinesa, alimentos quentes e mornos dispersam o frio e aquecem o interior, enquanto alimentos frios e frescos dispersam o calor e refrescam o organismo, segundo Yamamura (2006): “o ser humano, alimentando-se de vegetais de característica refrescante estará combatendo o calor interno e com alimentos amornantes estará aquecendo o corpo”.

Conforme a tradição chinesa é comum e natural as emoções alterarem a fisiologia do organismo. Quando a emoção é vivenciada de forma crônica, os órgãos entram em desequilíbrio e suas funções são alteradas. “O órgão e sua respectiva emoção são vistos como uma unidade inseparável. Quando o fígado (*Gan*) está sobrecarregado, a pessoa fica azeda, irritadiça, quando o pulmão (*Fei*) está atacado, surge a tristeza. A tristeza persistente pode danificar o pulmão (*Fei*). O sabor azedo relaxa o fígado (*Gan*) e reduz a irritabilidade, o sabor apimentado consola o pulmão (*Fei*) entristecido” (FAHRNOW, 2003). Considerar momentos, sentimentos e emoções tornam os seres humanos únicos. São estes os cuidados que não podem faltar tanto para nutrir o corpo, como para nutrir a mente e o espírito.

Os alimentos também contribuem para a nutrição dos cinco sentidos, a partir da mobilização dos órgãos internos. Na concepção chinesa, o fígado (*Gan*) nutre os olhos e promove a visão, o sabor ácido favorece o fígado. Os pulmões (*Fei*) se relacionam com o nariz e o sabor picante mobiliza as vias respiratórias, estimulando o olfato. O sabor amargo acalma a mente e faz bem ao coração (*Xin*) que se revela através do tato, nutrindo o Movimento Fogo, ao qual pertence. “O Fogo equilibrado faz com que as pessoas sejam capazes de tocar os outros e de receber nutrição por meio do contato humano” (MOLE, 2007). Mole ressalta que “o sentido do Movimento Água é a audição e o orifício é o ouvido”, portanto ele é representado pelos rins (*Shen*) e o sabor salgado estimula as funções renais. O baço (*Pi*) relaciona-se ao paladar e é o responsável pela digestão. “A fragmentação mais completa dos alimentos e líquidos no estômago (*Wei*) estão amplamente sob o controle do baço (*Pi*)”, acrescenta.

A proposta, sobretudo, demonstra que a nutrição vai além de processos biológicos e quando associada à boas atitudes também pode ser uma grande aliada no equilíbrio do indivíduo. Conforme cita Peter Mole (2007), “por um lado as pessoas têm um corpo físico que precisa ser alimentado dos frutos da Terra, assim como todos os animais e as coisas vivas. Por outro lado, elas possuem uma conexão com o Céu, que requer um tipo diferente de nutrição. Isso lhes dá o prodígio da consciência e do espírito humano”.



## Considerações Finais

Tão importante quando a escolha do alimento para nutrir ou tratar de doenças, é a observação de si mesmo quanto às próprias necessidades e o cuidado nas escolhas da vida. É útil observar se a fome é real, do se está faminto, qual é o momento apropriado para se alimentar e também se questionar onde estão suas reais necessidades. Muitas vezes a fome não é fisiológica e é necessário alimentar o espírito com esperança para realizar os sonhos ou com a coragem para desenvolver a força e ganhar atitude. Em outros momentos, é preciso realizar atividade física para desfazer o estresse. Para que se chegue à integridade é preciso olhar além do físico, além da matéria, da constituição dos alimentos e também do corpo. Nesse sentido, os maiores aliados da nutrição biológica envolvem o autocuidado e a capacidade de olhar para si, identificando e diferenciando as reais necessidades. A consciência do ser humano está atribuída ao espírito de cada um, a qual os chineses chamam de shen. É a consciência que promove a capacidade de saber quem se é, o que é coerente e o que faz sentido, ela envolve todas as escolhas e envolve a sabedoria do indivíduo. A consciência não possui lugar específico, por que ela é uma atribuição do espírito, é energética e divina.

Na prática, ganhar consciência fortalece e auxilia o indivíduo na integração em todos os segmentos da vida. No caminho da nutrição, a consciência é uma via de mão dupla. De um lado ela auxilia o indivíduo a fazer um bom cardápio, proporciona percepção para que ele possa observar como e por que ele está comendo. Por outro lado, a percepção conduz ao autoconhecimento para que o indivíduo identifique o que lhe faz verdadeiramente bem e feliz, favorecendo a integridade. “A desintegração não contribui para a vida e muito menos para a felicidade. Do mesmo modo que um alimento integral é composto de muito mais nutrientes do que um alimento processado, todos se tornam mais fortes e nutridos quando conseguem integrar corpo, mente e espírito” (ARANTES, 2015).

Com o avanço da tecnologia, o campo da saúde ganhou muitas ferramentas. Entretanto este passo também fez com que o homem olhasse muito mais para as opções de tratamento do que em utilizar os recursos internos que ele mesmo já possui. Com isso foi ensinado que alimentos são para “matar a fome” e os tratamentos são para “ganhar saúde”. Inverteu-se o processo nos conceitos de saúde e doença e todo sistema de cura inato ao ser humano foi dispensado.

Nas palavras de Pitchford (2000), “se a dieta é vista como algo separado da experiência então já há separação entre o alimento e a consciência. Se a dieta e todos os fenômenos da vida são experiências iguais, o alimento é um veículo para qualquer desenvolvimento da mente. Muitos rituais alimentares são intencionalmente experiências espirituais”. Como diz o Dr. Andrew Weil (1996), não se pode subestimar a capacidade do ser humano em curar a si mesmo, porque o “tratamento vem de fora, mas a cura vem de dentro”. É preciso, portanto, que seu sistema inato de cura seja fortalecido com princípios proporcionais à sua natureza. A alimentação, os exercícios físicos, o sono, a prática espiritual, os bons relacionamentos são pilares para a promoção de saúde. Mas eles não funcionam se não houver autoconhecimento e autocuidado. Isso exige consciência.

A consciência e a expansão no conceito de nutrição, portanto, pode proporcionar aos indivíduos o cuidado pleno consigo mesmo, para que se chegue então à verdadeira felicidade.

## Referências

- Arantes, Andrea M. *Dietoterapia Chinesa: nutrição para corpo, mente e espírito*. 1ª. Ed. Roca Gen, 2015.
- Cherng, Wu Jyh. *Iniciação ao Taoísmo – Vol. 1*. 2ª. ed. Mauad, 2010.
- Cheng, Lo Der. *Fórmulas magistrais chinesas*. 1ª. ed. Roca, 2000.
- Chia, Mantak. *Tao da sabedoria emocional*. 1ª. ed. Pensamento, 2011.
- Dechar, Lorie Eve. *Five Spirits*. 1st. ed. New York. Lantern Books, 2006.
- Fahrnaw, Ilse. *Cinco elementos na alimentação equilibrada*. 1ª. ed. Ágora, 2003.
- Flaws, Bob. *Tao of healthy eating*. 2nd. Blue Poppy Press, 1998.
- Kaptchuk, Ted. *The web that has no weaver*. 2nd. McGraw-Hill, 2000.
- Lima, PT. *Medicina Integrativa - A cura pelo equilíbrio*. São Paulo: MG, 2009
- Maciocia, Giovanni. *Fundamentos da medicina tradicional chinesa*. 1ª. ed. Roca, 1996.
- Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a população brasileira*, 2014.
- Mole, Peter. *Acupuntura constitucional dos cinco elementos*. 1ª. ed. Roca, 2007.
- Neme, Carmen: *Implicações do vínculo mãe-criança no adoecimento infantil*. Juiz de Fora, 2007 (artigo)
- Pert, Candace. *Molecules of emotion*. 1st. Scribner, 2003.
- Pitchford, P. *Healing with whole foods*. 3rd. edition. North Atlantic Books. 2002.
- Ross, Jeremy. *Zang Fu – Sistemas de órgãos e vísceras da medicina tradicional chinesa*. 2ª. ed. Roca, 1994
- Yamamura, Ysao. *Entendendo medicina chinesa e acupuntura*. 1ª. ed. São Paulo: Center Ao, 2006.
- Yamamura, Ysao. *Alimentos: aspectos energéticos*. 1ª. ed. São Paulo: Triom, 2001.
- Weil, Andrew. *Spontaneous Healing*. New York; Ballantine Books, 1996.



**Andrea Maciel Arantes**, Técnica em Acupuntura (CEATA) e Massoterapia Chinesa (CEMETRAC), Pós Graduada em Cuidados Integrativos (UNIFESP), Graduada em Comunicação Social (UMESP), Graduada em Nutrição (UNIVAP), autora dos livros “Dietoterapia Chinesa” e “Saúde e Longevidade na mesa” pela Editora Roca.  
- [www.dietoterapiachinesa.com.br](http://www.dietoterapiachinesa.com.br)  
- [contato@dietoterapiachinesa.com.br](mailto:contato@dietoterapiachinesa.com.br)





# A sabedoria milenar do Taoismo melhorando a sua vida

O maior trabalho de divulgação taoista do Brasil



Novos cursos presenciais 2017 - São Paulo

## Feng Shui Tradicional Chinês

**Curso Especial** sobre o autêntico Feng Shui chinês, fundamentado dentro da filosofia taoista e da metafísica milenar chinesa.

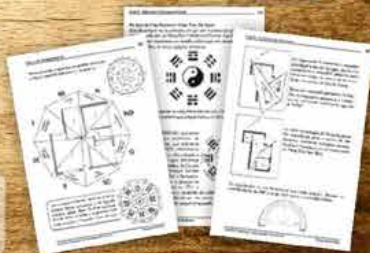
Aprenda a regular o fluxo de Qi no imóvel e trazer mais saúde e prosperidade à sua família ou negócio.

\* Farto material didático e de apoio \*



Aulas nos Dias:  
16 de setembro  
14 de outubro  
11 de novembro

Lançamento Oficial:  
12 de julho  
Prepare-se!



Quando, numa situação qualquer, ainda não é chegado o momento próprio ao progresso, deve-se esperar em tranqüilidade, sem segundas intenções. Quando se age irrefletidamente, tentando avançar em oposição ao destino, o sucesso não será atingido.

I Ching, Hexagrama 25 - Linha 6



- Cursos objetivos
- Não exigem nenhum pré-requisito
- Qualquer pessoa pode fazer, independente de seu conhecimento
- visite nosso site regularmente para saber as novidades



Revista Daojia

## Daojia 道家

A primeira revista do Brasil sobre Taoismo e suas técnicas

A cada três meses uma edição digital inédita e gratuita



**Gilberto Antônio Silva** é Jornalista, Parapsicólogo e Terapeuta. Estuda filosofias e culturas orientais desde 1977 e é um dos principais pesquisadores e divulgadores do Taoismo no Brasil.

Terapeuta especializado em práticas energéticas e Medicina Chinesa, escreveu 14 livros incluindo o grande sucesso "Os Caminhos do Taoismo", a mais abrangente obra sobre Taoismo publicada no Brasil, e que já teve mais de 82.000 downloads.

Seu trabalho se destaca pela sinceridade e abertura ao transmitir informações e pelo interesse e carinho que demonstra com todos que desejam conhecer mais e se aperfeiçoar no Caminho.

Alguns livros publicados



Nossos Cursos no seu Espaço

Leve nossos cursos exclusivos para seu espaço, em qualquer lugar do Brasil. Temos o maior prazer em levar o conhecimento milenar do Taoismo a quem dele necessitar. Informe-se em nosso site.



Laoshan

Conhecimento para uma vida melhor

www.laoshan.com.br



## FENG SHUI

# PERTURBANDO OS MORTOS

por Gilberto Antônio Silva

**A**credito que vivemos hoje uma preocupante crise de bom senso. E digo bom senso, mesmo, que não é questão de instrução nem “diplomas”, pois o bom senso nada mais é que uma maneira simples e objetiva de entender uma situação através de experiência e conhecimentos adquiridos.

Um cemitério sempre foi o lugar de “descanso dos mortos”, onde os falecidos encontram seu repouso eterno. Você já ouviu essas definições, sem dúvida. Cemitérios são lugares interessantes pela paz, pelo silêncio e por uma forte impressão de quietude. Quem consegue sentir as energias, o Qi do ambiente, percebe que ele é mais denso e pesado nestes locais e se move muito pouco, lentamente. É um local de quietude.

Para o Feng Shui tradicional chinês existem basicamente dois tipos de locais, chamados de “residências” (zhai): os Yin Zhai, que são locais de energia Yin, de repouso e contemplação, que incluem igrejas, templos e cemitérios, e os Yang Zhai, que possuem energia Yang, movimento, vida, e que são nossas residências familiares, comércio, indústria. Um contempla o Invisível, o Mistério, e o outro o mundo manifestado, a vida cotidiana e ativa das pessoas. Essa diferença é extremamente importante dentro do Feng Shui, que possui escolas específicas para cada tipo de residência e técnicas adequadas à configuração dos locais de acordo com sua utilização. Um Feng Shui para um túmulo é diferente do Feng Shui para sua casa, por exemplo.

Isso ocorre porque lidam com polaridades energéticas diferentes, uma o Yin (repouso) e outra o Yang (atividade). Seus objetivos também são diferentes: um busca estabelecer uma ligação entre nosso mundo manifestado e o Invisível, criando uma ponte de energia harmoniosa que permita haver uma interação benéfica entre os dois mundos; o outro procura harmonizar os fluxos de energia dinâmicos que permeiam nossas casas e nossas vidas em uma torrente de movimento e atividade.

Visitando o jazigo de meu pai há algum tempo, notei que havia uma quantidade exorbitante de cata-ventos colocados nos túmulos. O fato de ser um cemitério do tipo jardim, com vastos gramados, facilitava a colocação dos apetrechos pelos familiares. A geografia acidentada induzia ventos constantes que serviam de força motriz para os brinquedos, que giravam sem cessar em suas facetas multicoloridas. Um espetáculo bonito, se não estivessem em um cemitério. E isso se tornou algo muito comum, basta pesquisar “cata-ventos em cemitérios” no Google.

O Yin é caracterizado como repouso, concentração, imobilidade, alta densidade, enquanto o Yang aparece como movimento, dispersão, leveza. O que acontece quando se gera imobilidade em um ambiente Yang e movimento em um ambiente Yin?



No primeiro caso temos o que é chamado na Medicina Chinesa de “estagnação de Qi”. A energia não circula como deveria e isso gera um problema, seja em uma pessoa, seja em um imóvel. Uma das principais preocupações do Feng Shui é garantir um livre e harmonioso fluxo de Qi pelo imóvel, tanto interna quanto externamente. Qualquer obstrução ou impedimento nesse fluxo é caracterizado como problema e deve ser solucionado.

No segundo caso colocamos movimento e energia em um local onde deveria vigorar o repouso e a imobilidade. A consequência clara é a perturbação dessa energia Yin, que se agita e adquire características Yang, que não são adequadas.

Túmulos são elementos altamente importantes para os chineses. Sua harmonia ou desarmonia pode influenciar todas as gerações posteriores daquela família, por isso todo cuidado é pouco na sua elaboração. Na China continental, hoje, devido à população elevada, o governo tem como norma a cremação dos mortos para reduzir a enorme área destinada a cemitérios que seria necessária se todos fossem enterrados. Ocorre que as famílias precisam, por motivos culturais, enterrar seus mortos em túmulos regidos pelo Feng Shui para que suas futuras gerações tenham paz, harmonia e prosperidade. Com isso instituiu-se no sul da China, especialmente, um comércio clandestino de corpos. Pessoas sem parentes ou indigentes que morrem tem seus corpos vendidos para famílias que os repassam ao governo como se fossem os parentes falecidos, para cremação oficial, enquanto os verdadeiros corpos são enterrados em túmulos secretos, feitos de acordo com as regras tradicionais. Essa é a importância do túmulo para os chineses.

Voltando ao nosso problema, os túmulos aqui não possuem as mesmas necessidades que os chineses buscam, pois nossa cultura



é diferente. No entanto, o aspecto de energia é o mesmo, pois independe de fatores culturais. E nossa tradição coloca os cemitérios como lugar de respeito, de repouso, de paz, o que mostra que a percepção energética de nossos antepassados era muito boa. Eles intuía que é uma área de energia Yin que não deve ser perturbada.

Para bagunçar o Yin precisamos trazer aspectos Yang como movimento, ruído alto, cores vibrantes. Quase tudo que um inocente cata-vento fornece. Quando se colocam cata-ventos nos túmulos estão injetando energia Yang no campo de energia Yin e causando uma distorção. O movimento e as cores que irradiam alegria ao invés da muda contemplação perturbam a energia do local. Sabemos que existem vestígios energéticos dos falecidos sob vários aspectos e é necessária a tranquilidade do Yin para que se conclua esse trânsito entre as esferas. Quando você incute movimento, você atrapalha essa transição e coloca mais energia nos remanescentes energéticos que estão por ali, alimentando um estado que deveria se dissipar naturalmente. A rigor, se está perturbando os mortos.

Colocar cata-ventos nos túmulos é o equivalente a dar um show de rock no cemitério. Não seria estranho e desrespeitoso? Pense então que um show de rock duraria algumas horas e acabaria. Um cata-vento está lá, girando, 24 horas por dia, sete dias por semana. Desconheço a intenção precisa por detrás disso, se é justamente quebrar o clima de tristeza desse ambiente, mas é preciso manter separado o tratamento que damos aos mortos e o que fazemos por nós. A tristeza que nos invade nestes casos é fruto do apego e do egoísmo latente nos seres humanos e precisamos trabalhar



isso usando ferramentas filosóficas e espirituais voltadas para nós. Não se resolve um cisco em nosso olho colocando colírio no olho do cara ao lado. Não se combate a tristeza pessoal pela perda de um ente querido "alegrando" o cemitério.

Acho que já está na hora de prestarmos mais atenção ao que fazemos e usarmos o bom senso como diretriz para nossas ações. Na dúvida recorremos à tradição, pois é um conhecimento passado através de gerações e que possui muito valor. Nem sempre o que é novo é necessariamente bom.

Que os que partiram encontrem seu descanso no intervalo de seu eterno caminhar e que os que ficaram possam respeitar mais as regras básicas do Universo e promover seu próprio autodesenvolvimento.



A revista **Medicina Chinesa Brasil** agora é

# Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA

巴西中医杂志

A sua referência desde 2011

**Revista Brasileira de MEDICINA CHINESA**  
巴西中医杂志

Abordagem da Acupuntura na dor: um processo holístico

Shén Nóng Bèn Cáo Jīng

Regulamentação da Fitoterapia Chinesa

Fitoterapia Chinesa e o Verão

Avaliação in vitro do extrato fitoterápico chinês sobre a proliferação de adenocarcinoma mamário murino 4T1

Resumos de Artigos Científicos - Ginecologia -

Principais Tradições Daoistas

Qi Gong: movimentos simples, efeitos profundos

Uso de MTCV em Animais Silvestres, Exóticos e de Zoológico - coleção de casos

Relato de tratamento de AVC isquêmico com a técnica Xing Nao Kai Qiao

Teoria Psicossomática da Acupuntura

Uma publicação a serviço da Medicina Chinesa em nosso país

Mesmo conteúdo de alta qualidade com a melhor equipe técnica do Brasil

Mais moderna e adequada aos padrões internacionais

A mais completa revista do Brasil dedicada à Medicina Tradicional Chinesa

A cada quatro meses uma nova edição digital totalmente gratuita.



[www.ebramec.com.br/revistas](http://www.ebramec.com.br/revistas)

## Entrevista Especial:

# Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho

O Dr. Reginaldo (ou Régis, como é mais conhecido) é um membro de enorme importância da comunidade de Medicina Chinesa no Brasil. Fundador e Diretor da EBRAMEC (Escola Brasileira de Medicina Chinesa), sua escola teve recentemente o reconhecimento do MEC como faculdade. Sua editora lança anualmente vários livros de grande importância sobre as práticas terapêuticas tradicionais chinesas. Atualmente fazendo Doutorado em Medicina Chinesa na China, suas viagens internacionais de estudo e ensino são uma constante em sua vida. Nesta entrevista exclusiva ele nos fala sobre seu trabalho e seus planos para a Medicina Chinesa.

### O senhor viaja constantemente à China. Fale um pouco sobre suas experiências pessoais com a cultura chinesa.

Primeira gostaria de agradecer a oportunidade de partilhar um pouco com os leitores da DaoJia. Gostaria de fazer um breve relato de como iniciei na área da Medicina Chinesa. Eu estudava Direito e já estava no terceiro ano do curso e andava um tanto insatisfeito, não apenas com o curso. Eu também praticava artes marciais e na época já era faixa preta de Hapki-Do, onde utilizamos alguns dos pontos de acupuntura como pontos de pressão para facilitar a aplicação de golpes.

Meu pai teve um Acidente Vascular Cerebral Isquêmico e aquilo me abalou muito, gerando uma crise de gastrite, algo que eu nunca tinha tido. Fui aos médicos e tomei remédios, diferentes, mas nenhum auxiliou de nada. Foi então que me lembrei que meu mestre de Hapki-Do tinha iniciado uma prática de acupuntura e fui tentar o tratamento. Com uma única sessão de acupuntura auricular não tive mais quaisquer sintomas de gastrite. Foi então que resolvi começar a estudar e ler mais para entender melhor o que tinha acontecido e desde então não parei mais de estudar.

No início do ano seguinte, já matriculado no quarto ano de Direito resolvi trancar a faculdade e comecei a estudar acupuntura no extinto curso oferecido SATOSP. E desde quando comecei a me aprofundar mais percebi a grande importância e real necessidade de se conhecer mais sobre a cultura chinesa para compreender as nuances da Medicina Chinesa, foi então que além de ler muito em 2001 fiz minha primeira viagem de estudos à China para uma imersão nos estudos e na cultura, foram 45 dias sozinho na China na Universidade de Medicina Chinesa de Shandong.

### Qual seria a maior diferença entre um profissional formado em Acupuntura no Brasil e outro na China?

A grande diferença, de início, é que na China há uma graduação em Acupuntura com duração de 5 anos de estudo, o que ainda é um sonho no Brasil (possível, devo dizer). Um profissional pode se dedicar com estudos avançados para obtenção de um doutorado, onde deve estudar em média 11 anos, incluindo 5 da graduação, 3 do mestrado e mais 3 do doutorado. Já no Brasil o estudo é



Na Farmácia de Fitoterapia Chinesa do setor VIP do Hospital Afiliado à Universidade de Medicina Chinesa de Tianjin

oferecido em duas modalidades, os cursos livres para todos os interessados e os cursos de pós-graduação para os graduados na área da saúde. Mas estes cursos raramente ultrapassam 2 anos e na grande maioria dos casos com aulas apenas nos finais de semana, muitas vezes incluindo já as partes práticas, o que reduz ainda mais a carga horária total.

Além disso em relação ao Ensino em si, ainda notamos que no Brasil há uma grande mistura de técnicas e estilos, o que não é totalmente ruim por si, mas que pode confundir muito os alunos, ainda mais quando estas misturas são de técnicas e estilos que, muitas vezes, nada tem de relação com as teorias da Medicina Chinesa.

Para que possamos ter boas formações sempre precisamos de trocas de experiências e conhecimentos. Assim mediante as viagens que realizo e as parcerias desenvolvidas no decorrer dos anos, na Faculdade EBRAMEC, buscamos levar os alunos e interessados a estudar e vivenciar as práticas na China, assim como convidamos de forma direta ou através de parceria, profissionais experientes de fora do Brasil que podem agregar muito aos alunos e profissionais brasileiros.

### As raízes da Medicina Chinesa estão profundamente submersas no Taoísmo. Como o senhor vê a importância desta filosofia na prática clínica em nossos dias atuais?

Como disse Deng Tie Tao, um dos maiores nomes vivos da Medicina Chinesa: “Os quatro grandes clássicos são a raiz da Medicina Chinesa.” Com base nos Clássicos, muitas criações e inovações



poderiam ser comprovadas ou mesmo totalmente descartadas. Até hoje se dá muita importância na formação chinesa para o estudo dos chamados quatro grandes clássicos, dentre outros importantíssimos textos.

Os quatro grandes clássicos mencionados são:

- 黄帝内经 huáng dì nèi jīng- Clássico Interno do Imperador Amarelo
- 神农本草经 shén nóng běn cǎo jīng - Clássico da Matéria Médica de Shen Nong
- 黄帝八十一难经 huáng dì bā shí yī nán jīng - Clássico das 81 Dificuldades do Imperador Amarelo
- 伤寒杂病论 shāng hán zá bìng lùn - Tratado da Lesão por Frio e Doenças Variadas

Dentre estes textos o Huang Di Nei Jing, ou simplesmente Nei Jing, é considerado um dos mais importantes e com grande influência no estudo e ensino da Medicina Chinesa. O Nei Jing possui diferentes influências filosóficas, no entanto atualmente a grande maioria dos estudiosos e pesquisadores sobre o tema defendem que a principal corrente seria a escola de pensamento conhecida como Huang Lao (黄老), onde o Nei Jing seria o único texto que teria sobrevivido. No entanto nota-se também importantes influências do Daoísmo e também Confucionismo.

### Em que área da Medicina Chinesa acredita que o Taoísmo esteja mais presente?

O Daoísmo filosófico permeia diferentes áreas da Medicina Chinesa, com destaque para as teorias de base como as teorias de Yin e Yang e Cinco Movimentos, por exemplo. Um problema que podemos ver, em alguns casos, são profissionais que misturam aspectos filosóficos com crenças pessoais e tentam traduzir estas crenças pessoais como verdades teóricas ou práticas na aplicação clínica da Medicina Chinesa. Isso não ocorre apenas com o Daoísmo, mas esta mistura de crenças é algo muito corrente no Brasil e, infelizmente, muitas vezes impede um real crescimento da Medicina Chinesa como a ciência que ela é.

### Hoje a acupuntura e a Medicina Chinesa, mesmo na China, parecem se aproximar cada vez mais do paradigma científico ocidental. Como se encaixam a tradição milenar e os preceitos antigos na Medicina Chinesa moderna?

A Medicina Chinesa, onde a acupuntura é um dos ramos, faz parte do contexto geral da grande área saúde e esta grande área possui uma linguagem própria e esta linguagem tem por base o chamado sistema biomédico. Mesmo a Medicina Chinesa sendo uma ciência própria, um sistema médico independente, querendo ou não, precisa dialogar com as outras ciências e esta linguagem comum é a linguagem da racionalidade biomédica. Confúcio já dizia: “温故而知新, 可以为师矣 Revisando o antigo e conhecendo o novo, pode-se tornar um professor”.

Revisar o antigo pode ser compreendido, dentre outras formas, como estudar os Clássicos, analisar, entender e aplicar as teorias de base, enquanto que o conhecer o novo pode ser compreendido como a constante atualização necessária para a boa formação, as inovações tecnológicas e técnicas de nossa área.

O profissional deve encontrar este balanço para continuar a promover o avanço da Medicina Chinesa, gerando bons e novos frutos, mas sem perder a essência e a força de suas raízes.

### O senhor sempre esteve envolvido na divulgação dos clássicos chineses, inclusive é responsável pela tradução e publicação de vários títulos. Qual a importância desta literatura antiga na prática médica chinesa atual?

Como mencionei anteriormente os Clássicos formam a raiz da Medicina Chinesa e, ainda citando Deng Tie Tao: “E nenhum dos grandes mestres históricos da Medicina Chinesa deram suas inestimáveis contribuições para a Medicina Chinesa sem estudá-los com grande profundidade.”

Ainda em relação aos Clássicos da Medicina Chinesa, como destaca a Dr<sup>a</sup> Zhao Juan profissional com mestrado pela Universidade de Medicina Chinesa de ChengDu e que trabalha na Faculdade EBRAMEC, o mais importante é o estudo, o aprendizado, sugerindo que todos que desejam de fato aprender a Medicina Chinesa devem estudar os Clássicos o máximo possível. Apenas captando a essência dos Clássicos é que nós podemos praticar a Medicina Chinesa de forma correta na clínica.

Os Clássicos são, infelizmente, muito negligenciados por grande parte das escolas, dos alunos e dos profissionais da Acupuntura. Muitos profissionais sequer leram um texto Clássico durante a sua formação ou mesmo após a formação e os motivos são diversos, muitas vezes estudante, praticantes e, até, professores acabam por não ler ou não buscar por textos clássicos e utilizam algumas das justificativas: Informações desatualizadas ou erradas; Dificuldade de encontrar os textos; Dificuldade de compreender os textos; Textos escritos para chineses, prefere-se aqueles para ocidentais; A intenção já basta, desde que bem focada, junto com intuição.

Apenas em relação à última justificativa, deve ficar claro que não sou contra a intenção ou a intuição, mas que elas sejam embasadas em conhecimento, experiência e vivência e não simplesmente do nada como, infelizmente, tem crescido no Brasil. E pior ainda,



Pronunciamento oficial na cerimônia onde recebeu o título de Professor Visitante da Universidade de Medicina Chinesa de Chengdu, único brasileiro a já ter recebido tal honra e reconhecimento

há uma crescente defesa da intenção em contraposição do estudo, o que pode ser muito prejudicial para o avanço da Acupuntura.

### O que o levou a criar uma Editora?

A criação da Editora Brasileira de Medicina Chinesa (EBMC), junto à Faculdade EBRAMEC, surgiu da necessidade de ampliarmos os meios de promoção da Medicina Chinesa entre nossos alunos e os interessados em aprofundar seus conhecimentos.

A criação da EBMC nos permitiu lançar títulos importantes de técnicas pouco difundidas ou mesmo lançar traduções de textos Clássicos ou de profissionais de referência internacional, como por exemplo dois importantes livros de fundamentos da Medicina Chinesa do Dr. Philippe Sionneau.

### Ela possui um catálogo grande de publicações voltadas à Medicina Chinesa em suas várias facetas e técnicas. Pretende lançar títulos também sobre filosofia e cultura chinesa?

Excelente pergunta. Em um primeiro momento estamos focando nos títulos da Medicina Chinesa, inclusive por uma questão de gestão de custos, visto que não é nosso objetivo primário o ganho financeiro, mas sim a promoção do conhecimento.

Mas, como a filosofia e a cultura chinesa são partes inerentes da Medicina Chinesa, em nosso entendimento, estamos abertos a estudar sobre outros títulos nestas áreas também.

### Quais são seus planos futuros para a editora?

Estamos com mais 4 ou 5 lançamentos para este ano, incluindo a tradução do Shen Nong Ben Cao Jing, o primeiro texto clássico dedicado ao estudo da Matéria Médica Chinesa. Já temos também alguns livros que estamos analisando para eventual futura tradução.

### Uma grande conquista para a Medicina Chinesa no Brasil foi a recente homologação da Faculdade de Tecnologia Ebramec junto ao MEC, tornando-se a primeira faculdade de São Paulo a trabalhar com Acupuntura e outras práticas tradicionais. O que isso representa para nosso país?

Agradeço suas palavras e destaco que costumamos dizer que somos a primeira Faculdade de São Paulo especializada em Medicina Chinesa, pois desde a nossa fundação em 2001, mesmo sem toda a estrutura que temos hoje, sempre buscamos e visamos o ensino superior para termos a possibilidade de ofertar cursos na área da Medicina Chinesa.

A primeira grande etapa foi vencida e hoje somos uma Faculdade de fato, e somente nesta condição é que podemos pensar em pleitear um curso superior que ainda não existe como por exemplo de Acupuntura ou mesmo de Fitoterapia Chinesa.

### Como vê o desenvolvimento da Medicina Chinesa no Brasil na próxima década?

Sinceramente espero que em breve possamos ter uma regulamentação específica para nossa área assim como cursos superiores de graduação, que permitam um estudo ainda mais aprofundado, com o devido tempo e direcionamento, além do óbvio respaldo legal.



Com o Dr. Gao Shu Zhong, seu orientador do Doutorado, Vice-presidente da Universidade de Medicina Chinesa de Shandong

O Brasil é um país muito forte, com pessoas muito dedicadas e apaixonadas. Se soubermos focar esta paixão para o conhecimento, especialmente na nossa área o conhecimento da Medicina Chinesa, temos muito potencial para ser uma referência nesta área com cada vez mais respeito internacional, como já estamos conquistando nos últimos anos.

### Gostáramos que deixasse uma mensagem aos leitores de Daojia.

Primeiramente eu agradeço a oportunidade de falar um pouco com os leitores sobre minha formação, minha pequena trajetória na Medicina Chinesa e minha visão sobre os temas relacionados. Eu gostaria de deixar, como costume fazer em algumas entrevistas ou mesmo conversas informais, a mensagem de que devemos sempre continuar a estudar, a Medicina Chinesa, contemplando suas mais diversas vertentes e formas, é um campo muito vasto de conhecimentos, teorias e práticas e sempre há e haverá mais informações a serem buscadas e adquiridas.

Devemos também ter sempre em mente que a Medicina Chinesa e a Acupuntura são ciências essencialmente práticas, como diz um famoso ditado chinês: “熟能生巧” (shú néng shēng qiǎo), normalmente traduzido como “A Prática Leva a Perfeição!”. Assim todos os alunos e profissionais não devem deixar de praticar, de treinar, de refinar suas técnicas e habilidades para que os melhores resultados possam ser alcançados.





Taoismo.org



Seu site de  
referência  
sobre Taoismo  
e artes taoistas

Tai Chi Pai Lin e Chi Kung

Meditação Taoista

I Ching taoista

Consultas de orientação pessoal



Prof. Antonio Moreira  
Discipulo do Mestre  
Liu Pai Lin

contato@antoniomoreira.pro.br

[www.antoniomoreira.pro.br](http://www.antoniomoreira.pro.br)

精

IBR月PEQ

Instituto Brasileiro de Ensino e Pesquisa  
em Qi Gong e Medicina Chinesa



Alameda Benevento, 378  
Pituba - Salvador (Bahia)

Telefone (071) 3334-8893.  
E-mail: gutemberguelivramento@gmail.com

Clinica de Medicina Chinesa—Fisioterapia e Pilates  
Escola e Cursos de Medicina Chinesa/Acupuntura  
Artes Marciais e Terapêuticas Chinesas

\*Atendimento Clínico em Medicina Chinesa - Acupuntura,  
Fitoterapia, Dietoterapia, Tuina e Qigong.

\*Cursos de Formação e Pós Graduação em Acupuntura.  
Aperfeiçoamento ou Formação em Qigong, Fitoterapia  
Chinesa, Tuina, Dietoterapia, Fisiologia médica, Medicina  
Chinesa aplicada a áreas específicas, Artes Marciais  
Chinesas como o Kung Fu, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang  
e Xingyi Quan.

\*Aulas com práticas regulares das Artes Marciais Chinesas  
e Terapêuticas Kung Fu, Qigong, Tai Chi Chuan, Bagua Zhang  
e Xingyi Quan

Diretor Clínico e Técnico: Dr. Gutembergue Livramento



# TAISHANG LAOJUN NEIGUANJING

## - A ARTE E A SABEDORIA SUTIL DOS GRANDES MESTRES -

por Ernani Franklin

### Que vem a ser o Clássico da Contemplação Interior do Venerável Laozi [太上老君內觀經] ?

*Taishang Laojun Neiguanjing*, ou simplesmente *Neiguanjing*, foi provavelmente escrito durante o início da dinastia Tang, por volta de 641 d.c., séc VII, e tem sido muito influente na tradição Shangqing (Suprema Clareza). O autor desse trabalho é ainda desconhecido. O fato do texto usar correspondências antigas entre órgãos e espíritos (como p.ex. o termo *Jing* em lugar de *Zhi* como a essência espiritual relacionada com os rins) pode indicar uma origem mais remota. No entanto alguns outros textos da tradição Shangqing da época usavam essas associações mais antigas também. Comparado a muitos outros textos de alquimia interna o *Neiguanjing* é excepcionalmente sistemático e de fácil compreensão. O texto é apresentado como ensinamentos do próprio Laojun (Laozi)

*Neiguan* 內觀, contemplação interior, observação interna, é um processo de visualização interior da mente e do corpo que inclui sintonizar com os órgãos e vísceras, zang-fu (termos usados em Medicina Chinesa), com o movimento do Qi (Chi - energia vital) no âmbito psicossomático e percepção de processos mentais e manifestações energéticas.

*Guan* 觀 basicamente significa apreciar, olhar, observar cuidadosamente, visualizar, contemplar. No I Ching denomina o Hex.20 - Kuan( ou Guan). Uma pequena variação de acento dá a este termo um duplo significado. Por um lado representa a contemplação, por outro o fato de ser contemplado, de ser observado. *Guan* também refere-se ao termo taoista para mosteiro ou abadia, identificando os locais sagrados taoistas como pontos de contato com seres celestiais e de observação astronômica. Geralmente construídos no alto das montanhas proporcionavam ampla visão do firmamento e arredores e também proporcionavam ambiente de contemplação, auto-contemplação e retiro do cotidiano mundano.

### De que fonte procede a tradição shangqing?

A escola *Shangqing* (上清), ou Suprema Clareza, é um movimento taoista que iniciou-se durante a dinastia Jin (265-420 d.c.). O primeiro líder da escola foi uma adepta - Wei Huancun (252-334 d.c.) devotada às técnicas de meditação da tradição dos Mestres Celestiais. Segundo os hagiógrafos dessa escola sua devoção ao cultivo das práticas taoistas impressionou alguns imortais dos quais recebeu a revelação dos 31 volumes das escrituras taoistas

que formariam os fundamentos do Taoísmo Shangqing. Outros textos divinos supostamente foram transmitidos a Yang Xi ( 364-370 d.c.) que formaram as escrituras dessa tradição. Mais tarde, Tao Hongjing (456-536 d.c.) sistematizou a teoria e a prática da escola e elaborou o Cânon Shangqing. Ele influenciou e contribuiu para o desenvolvimento da escola no séc.V e estabeleceu um centro retirado na montanha Maoshan proximo a Nanjing, que hoje permanece a sede principal dessa tradição.

### Em que difere os métodos do clássico neiguanjing de outras práticas meditativas?

Diversas passagens no clássico *Daodejing* (Tao Te Ching) de Laozi são interpretadas como referentes à meditação. Por exemplo: "Atingir extrema vacuidade", "Manter completa quietude", expressões que enfatizam *xu* (虛), - ausência, vazio, *ejing* (靜) - estabilidade, quietude -, que são conceitos centrais da meditação.





Randall Peerenboom, filósofo e mestre em religiões chinesas, descreve os processos contemplativos de Laozi (Laojun, Lao Tzu, Lao Tsé) como “meditação apofática” [ref. a apófase: proposição negativa<sup>1</sup>], que representa o esvaziamento de todas as imagens (pensamentos, sentimentos, conceitos, etc.) em vez da concentração em algo ou o preenchimento da mente com imagens.

Livia Kohn no seu livro “Sitting in Oblivion - The Heart of Daoist Meditation” [“Sentar em Oblívio (Esquecimento) - O Coração da Meditação Taoista”] um estudo pioneiro comparativo sobre meditação, que traz uma abordagem acadêmica rigorosa associada com sua experiência em diversas práticas de meditação, distingue três tipos básicos de meditação taoista: concentração, compreensão/vislumbre (insight) e visualização. Segundo Kohn as práticas descritas nos textos da escola Shangqing incluem não apenas concentração na Oito Refulgecências (*bajing* 八景) e visualização de divindades no corpo, como também interação ativa com divindades, viagens extáticas para estrelas e regiões celestes dos santos imortais, e a ativação de energias internas numa forma primordial de alquimia interna (*neidan*). O âmbito da meditação nesta tradição é incomparavelmente rico e colorido com divindades, imortais, energias corpóreas, e irradiações cósmicas disputando as atenções do adepto.

O Taoísmo Shangqing aproveitou muitos conceitos e crenças tanto da escola dos Mestres Celestiais quanto da tradição alquímica transmitida através de Ge Hong (283-343 d.c.), grande literato interessado no taoísmo, alquimia e técnicas de longevidade. No entanto, a absorção de elixires e porções mágicas com o intuito de atingir a imortalidade foi amplamente substituída no período Song (960-1269 d.c.) pela alquimia interna que estava mais vinculada às técnicas de meditação.

A ênfase nessa escola foi dada à meditação individual, diferente do sistema ritualizado da tradição dos Mestres Celestiais. A meditação da escola Shangqing era sobretudo um cultivo solitário, focalizado na visualização de espíritos e deidades. Não havia exigência de se meditar em um templo; a própria residência da pessoa era adequada. Embora inicialmente centrada no cultivo individual, a escola foi mudando progressivamente até que rituais e talismãs tornaram-se um aspecto mais importante.

Curiosamente, em contraponto à abordagem convencional da escola Shangqing, o Clássico *Neiguangjing*, preconiza a contemplação interior tendo por base o método *zuowang* que recomenda àquele que se inicia no estudo do Tao, que procure manter uma postura estável, concentrar a mente, esquecer as demandas exteriores, não pensar em nada e entrar no estado de vazio de modo a alcançar o Tao.

Nos “Registros Casuais do Nenggai Studio” (能改齋漫錄 *Nenggai Zhai Manlu*) escrito por Wu Zeng da dinastia Song é esclarecido que o “Discurso sobre Sentar em Oblívio” (坐忘論 *Zuowang Lun*) escrito por Sima Chengzhen tem sua origem no cenário das práticas de Alquimia Externa (外丹 *Waidan*), durante a dinastia Tang, combinando as ideias de Laozi (Lao Tzu) e Zhuangzi (Chuang

Tzu) e absorvendo aspectos budistas de Quietude e Contemplação (觀 *Zhiguan*) e Meditação Profunda (禪定 *Chanding*). Sima Chengzhen enfatizou o “Sentar em Oblívio” que proporcionou um importante papel teórico na evolução taoista da Alquimia Externa para a Alquimia Interna (內丹 *Neidan*).

A partir dessa evolução as designações alquímicas tornam-se símbolos de processos psicossomáticos e, assim, nesse aspecto, os métodos das práticas meditativas se aproximam novamente dos ensinamentos originais de Laozi.

Aqui apresentamos um trecho final do Clássico *Neiguangjing* traduzido do inglês conforme apresentado por Mikael Ikivesi a partir do texto original em chinês.

老君曰吾非聖人學而得之故我求道無不受持千經萬術惟在心也

Laojun disse:

Eu não fui [sempre] santo  
Mas estudei e alcancei  
Eu busquei o Tao mas não pude apreendê-lo  
Milhares de clássicos e dez milhares de métodos  
No final era tudo a respeito do Coração.

#### Fontes:

1. Neiguangjing : <https://kiinalainenlaaketiede.fi/taotao/public/Neiguangjing.pdf>
2. Shangqing School : [https://en.wikipedia.org/wiki/Shangqing\\_School](https://en.wikipedia.org/wiki/Shangqing_School)
3. Daoist Meditation : [https://en.wikipedia.org/wiki/Daoist\\_meditation](https://en.wikipedia.org/wiki/Daoist_meditation)
4. Sitting in Oblivion - The Heart of Daoist Meditation / Livia Kohn <https://www.amazon.com/Sitting-Oblivion-Heart-Daoist-Meditation/dp/1931483167>
5. On Sitting in Oblivion / wiki.daoinfo.org [http://en.daoinfo.org/wiki/On\\_Sitting\\_in\\_Oblivion](http://en.daoinfo.org/wiki/On_Sitting_in_Oblivion)



Material de Estudo: Grupo Tai Chi Pai Lin – Ba  
Pesquisa, tradução e adaptação: Ernani Franklin



Fale com a gente:

grupotaichipailin.ba@gmail.com

<sup>1</sup>A tradição oriental enfatiza mais o APOFATISMO teológico, excluindo assim a possibilidade de se alcançar o Mistério mediante conceitos.

# A FORÇA DAS ARTES MARCIAIS INTERNAS

por Lin Chien Tzé

**A**s Artes Marciais Internas Chinesas são práticas desenvolvidas durante milênios, que englobam não somente um conjunto de atividades como os katis das outras Artes Marciais, mas também conhecimentos tais como Medicina Tradicional Chinesa, Meditação Ativa Taoísta, Qi Gong, ...

Entenda-se aqui também que matérias como o Tao In, Caminhos Internos da Energia fazem parte de tal conhecimento, o próprio I Ching o Livro das Mutações ou Transmutações e todo um alfarrábio de Tratados Alquímicos Chineses, pois todos estes se misturam e compõe para termos as tais Artes Internas.

Um ponto relevante pertence ao Tao In, pouco difundido no Brasil, mas que tive a sorte de estudar sob a batuta do Mestre Liu Pai Lin. Nele encontramos práticas e conhecimentos sobre os Canais Internos da Energia do como a Energia os percorre, dos Centros de Energia, os Chiaos, de como a Geomancia nos influencia, daquilo que se conhece como Cronobiologia Chinesa dentre tantas outras coisas. Estas atividades podem ser consideradas dentro do espectro das Meditações Ativas.

Antes de tudo se deve explicar o termo Artes Marciais Internas, que para muitos se refere àquelas artes marciais realmente desenvolvidas dentro da China.

Parênteses: de acordo com muitos estudiosos as Artes Marciais têm raiz na Índia. Entendo este ponto de vista e entendo que existiam formas de luta em cada região, mas de uma forma estruturada talvez este fato seja verdade.

Trago para o assunto a importância de Daruma, ou Bodhidharma (figura 1), um monge indiano que viveu entre os séculos V e VI de nossa era, pois a ele é atribuída a função de ensinar monges Shao Lin nas práticas físicas, e também na criação do Shao Lin Quan. Desta forma temos o que se considera Artes Externas, provenientes de lugares além China.

Complementados pelo conceito de se usar uma estrutura corpórea mais externa, explico bastante simplesmente o assunto: as estruturas mais externas são aquelas da pele, e a seguir dos músculos, as mais internas são as dos tendões e por fim ossos. Outra questão pode ser o conceito de Esotérico e Exotérico, demais para este momento.

Apesar deste “deixar de lado” estas considerações extensas, devo alertar para o fato de ter sido e continuar a ser transmissor

dos ensinamentos repassados a nós, discípulos do Mestre Liu Pai Lin que somos, destas práticas e conhecimentos, e para o fato de que este Mestre se considerava e a seus conhecimentos como Esotéricos.

Devo ainda aqui remeter ao meu comentário acima sobre estruturas corpóreas afirmando agora que as práticas aprendidas com o Mestre Liu são focadas nos trajetos dos tendões, caminho da Energia, Qi.

Desta forma temos duplamente o entendimento para o que possa ser considerado Interno, por um lado interno – pois foram criadas na própria China e interno – por ser algo de conhecimento e desenvolvimento interno (em chinês – nei) de cada indivíduo praticante. Neste contexto ressalto algumas práticas comuns dentro do aprendizado, comuns por serem apresentadas muito simplesmente, escondendo sua profundidade de abrangência. Ressalto as práticas daqueles chamados “Antigos Exercícios para as Dobras” e os “Oito Panos de Seda”. Como informação adicional, na oposição entre Wei e Nei, interno e externo <sup>1</sup>, aqueles primeiros atuam mais diretamente sobre a estrutura de sustentação corpórea, tendões principalmente, apesar de que aos olhos ocidentais nos parece pouco externas, mas segue o conceito de que existem outras



Fig. 1  
“A Lua através de uma janela destruída”, pintura sobre Bodhidharma por Yoshitoshi 1887.

<sup>1</sup> Sempre ao contrário como quando se explica Yin Yang, homem mulher...



coisas mais internas, os órgãos por exemplo, a serem afetados e que seguem a lógica de um ovo, casca – tendões e clara/gema – órgãos, e que serão trabalhadas pelos Panos de Seda.

Nas “Dobras” se dá fluidez para que a Energia (Qi) sustente o corpo como uma estrutura a ser mantida em pé, enquanto que naquelas segundas existe uma melhoria da qualidade da energia armazenada nos órgãos (figuras 2 e 3 - Fotos feitas e fornecidas por Fung Prod. no Instituto Pai Lin Madre Cabrini, data aprox. 1999. Prof. César Silva (Lin Chien Tsé)).



Fig. 2 - “Antigos Exercícios para as Dobras”

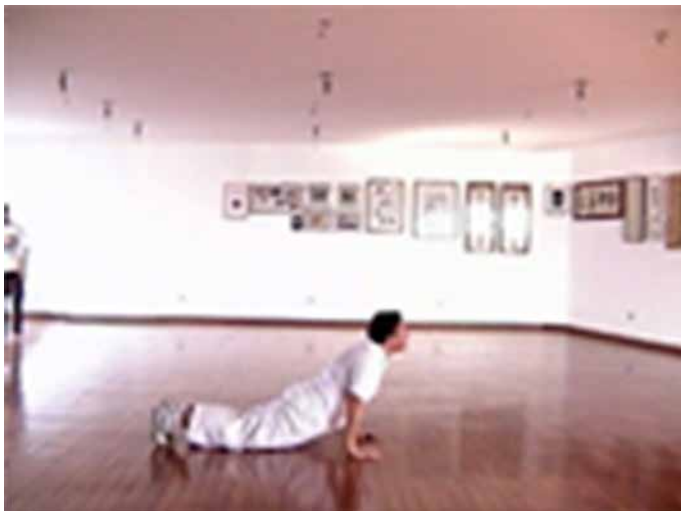


Fig. 3 - “Oito Panos de Seda”

O Tai Chi Chuan pode ser atribuído tanto às práticas desenvolvidas na Dinastia Tang, e mais tradicionalmente pelo monge Zhang Sanfeng de Wudang (figura 4) .

Deixo claro também que seguimos duas correntes principais, como discípulos do Mestre Liu Pai Lin (figura 5), o da Montanha Dourada e da Porta do Dragão.

Dentro deste quadro informativo gostaria de desenvolver o pensamento mais específico sobre os conceitos de Artes Internas Chinesas sempre associados ao – Tai Chi Chuan, ao Pá Kuá, ou Báguá Tsan e ao Hsing Yi Chuan, através de exemplos vivos.

Fig. 4  
Zhang Sanfeng observando a luta simbólica entre uma serpente e uma ave, moradores de uma mesma árvore. Simbólico pois representa a interação entre o Yin e o Yang e a árvore o corpo humano, simbolismo apresentado pelo próprio Mestre Liu Pai Lin.



Estava uma vez conversando num daqueles breves intervalos entre treinos com o Grão Mestre Wang Te Cheng (figura 6) de Hsing I Chuan <sup>2</sup>, e fiz uma pergunta a respeito das diferenças entre esta Arte Marcial que ele ensinava e o Tai Chi Chuan, daquele que aprendi com o Mestre Liu Pai Lin, nomeado por este de Tao Gong Chuan, Treino de Motilidade do Tao <sup>3</sup>, ao que Mestre Wang fez a seguinte apresentação:

...juntou os dedos indicadores entre si e os polegares das mãos fazendo um círculo no ar, nos mostrou num determinado ponto distante do Centro, perto da borda, e que ele indicava ali estar o Hsing I Chuan, Boxe da Intenção e do Pensamento...

Não sei se a maioria dos leitores entende ou mesmo sabe dos preceitos básicos destas Artes Marciais Chinesas, mas neste caso é requerido o uso da força muscular extrema para nós principiantes, isto é reforçado nas práticas das mais simples das Palmas, ou mesmo no andar, naquele passo da “montanha sem pico”. Tudo isto associado a uma meditação para transformar nossos corpos em algo parecido com o mais puro metal, enrijecido pela polarização das centenas de milhares de Tan Tien existentes e formadores do corpo humano.

Corpo, usado como ferramenta e como diria o Mestre como sendo um “martelo” e o oponente um “prego” a ser atingido por este, e/ou uma estátua de metal de forma humana, ou mesmo ainda um ônibus que passa por cima das pessoas que estão a sua espera no ponto.

Todas estas formas de se pensar sobre si mesmo eram condições adicionais induzidas por ele em nós para criarmos a disposição interna daquela rigidez extrema da prática que estávamos aprendendo.

<sup>2</sup> Se lê – Chin I Chuan.

<sup>3</sup> Tradução livre minha, acrescentado aí noções de significado e ampliação dos conceitos para o leitor, entendidos por mim e que não se distanciam dos ditames deste Mestre



Fig. 5 - Mestre Liu Pai Lin praticando Pá Kuá (in memoriam).

A necessidade desta arte denominada por alguns de Boxe de Um Golpe Só, que busca dissolver o oponente internamente, como quando o indivíduo é atingido por aquele ônibus sobre os transeuntes, ou o martelo sobre o prego, que deixa intactos a forma externa, mas destrói a coisa interna, órgãos, misturando-os pela intensidade do golpe proferido.

Pois é, este era o ponto que ele indicava numa das beiradas do círculo.

A seguir ele apontou na outra mão um novo ponto, em oposição àquele primeiro:

... neste ponto está o Tai Chi Chuan...

A evidente contraposição a tudo aquilo que aprendera com o Mestre Liu de suavidade, de leveza, daquela “dança” refinada que muitos praticantes entendiam ser o Tai Chi Chuan ensinado por este último, era evidente.

Nada disso, claro!

Esta era apenas a aparência externa que muitos por enxergarem somente a aparência, viam aquela suavidade dos praticantes ao fazê-lo e achavam que a prática beirava a uma dança mesmo. Ao contrário, muitas vezes éramos corrigidos para não deixar o Yin dominar; a prática pertencia ao Yang. Ou seja, o algodão revestindo o aço!

Contraditório em aparência, mas a intenção interna coincidiria em algum ponto com algo dentro daquele círculo descrito pelo Mestre Wang.

Num terceiro momento o assunto estaria melhor esclarecido:

...e indicava – você começa o treino do Hsing I neste ponto, e o Tai Chi naquele outro, em oposição, mas eles se encontram no meio e lá se confundem.

Isso mesmo, a extrema violência de um contra a extrema suavidade de outro desapareceriam num ponto ao centro onde as formas de confundem e se tornam uma mesma atividade.

Que ponto seria este?

Como chegar a ele?

Depois de alguns anos treinando junto a este Grão Mestre, no entanto, enquanto eu e outro aluno praticávamos o empurrar as mãos vi o Mestre Wang “parado” enquanto meus olhos viram ele se mexer, isso mesmo, imóvel e se “mexendo”.

Parei o que estava fazendo com o parceiro de treino e fui para mais perto do Mestre e fiquei em sua frente.

Percebi que apesar de parado ele ou algo nele se mexia. Sua energia estava circulando ao seu redor, e a partir dele, como se estivesse fazendo movimentos mesmo parado. Nunca havia visto nada assim.

Uma de minhas professoras, Luiza Rosa Fabrini, já havia me alertado sobre o assunto, mas conhecer a teoria é uma coisa e ver esta se realizar, outra. Ela me falava do alto de seus anos de treinamento nas mais diversas Artes Marciais e dizia: primeiro se aprende a forma, depois se faz variações sobre a forma e no último e derradeiro estágio se perde a forma.

Mas aquilo estava além de perder a forma, onde tudo se transforma em prática, ali estava a condução da Energia no espaço. Este seria o resumo daquilo que aprendera, a forma era apenas o primeiro momento, hoje vejo muitos praticantes mostrando a forma aprendida, e muitos se fixam nisto, neste conhecimento como se fosse o derradeiro, eu entendo que temos que passar por este estágio para alcançar a “não forma” por isso o Mestre indicava o centro do círculo onde as artes marciais mais avançadas e os praticantes também mais avançados se encontrariam.

A busca das Artes Internas deve ser atingir esta “não forma”, aquela motilidade dita pelo Mestre Liu, além disso até.

Depois das aulas ali na Liberdade atravessávamos a rua e íamos tomar um café com o Mestre Wang, e numa destas oportunidades eu e minha curiosidade perguntamos algo pra ele, ao que ele respondeu que aquilo era bobagem, mas completou:



Fig. 6 - Mestre Wang Te Cheng  
[foto: arquivo da revista Daojia]



...quando se quer lutar de verdade, a pessoa senta para meditar e o oponente também; saem para um outro “lugar” e lá combatem. Morrendo lá, morre aqui.

Quer dizer: a “não forma” ultrapassada pelo “não movimento” foge do tempo e do espaço dos quais estamos rodeados para agir neste mundo. Existem mais coisas entre o Céu e a Terra do que podemos nos tornar conscientes.

Hoje consigo buscar, pois aprendi com Homens Ilustres de meu tempo, o que buscar e quais ferramentas devo usar para poder encontrar e realizar.

As Artes Marciais Internas Chinesas, o Tai Chi, o Pá Kuá e o Hsing I Chuan são este ferramental que podem me auxiliar a ir além de meu corpo e mente.



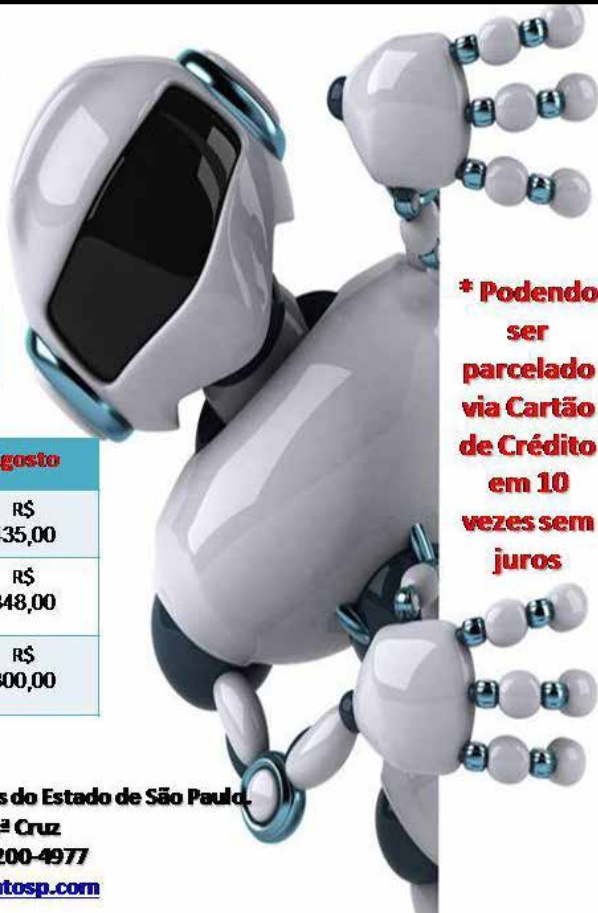
**Lin Chien Tzé**, Autor de: Pequeno Tratado de Medicina Esotérica Chinesa e Tui Ná – a Massagem Chinesa, ambos pela Ícone Editora. É Professor de Medicina Tradicional Chinesa, Qi Gong, Tao Gong Chuen, Pá Kuá Tsan e Chin I Chuan, Meditação Taoísta, Tao In, Terapeuta e Consultor de Feng Shui.

Blog no Wix – Linchientse  
Facebook – Zhong Qi Institute

**XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL DE ACUPUNTURA E TERAPIAS ORIENTAIS & XI CONGRESSO DE MASSOTERAPIA**  
**26 E 27 de Agosto**

**VALORES DO CONGRESSO DE 2017**

	Junho	Julho	Agosto
Não Sindicalizado	R\$ 358,00	R\$ 395,00	R\$ 435,00
Alunos	R\$ 286,00	R\$ 316,00	R\$ 348,00
Sindicalizados	R\$ 250,00	R\$ 276,00	R\$ 300,00



**\* Podendo ser parcelado via Cartão de Crédito em 10 vezes sem juros**

Satosp – Sindicato dos Acupunturista e Terapeutas Orientais do Estado de São Paulo.



Rua Ouvidor Peleja, 412 – Prox. Metrô Stª Cruz  
Fone: (11) 5584-7733 // Whatsapp (11) 9-5200-4977  
Site: [www.satosp.com](http://www.satosp.com) // E-mail : [satosp@satosp.com](mailto:satosp@satosp.com)

**Seminário de Daoyin Yangsheng Gong com o Mestre Miguel Martin**

Uma rara oportunidade para aprender uma das técnicas de saúde mais eficientes da Medicina Chinesa com um dos melhores Mestres internacionais da modalidade.

**2º Semestre de 2017**  
**- São Paulo -**

Informações: [cursos@huatuo.com.br](mailto:cursos@huatuo.com.br)  
Fone/ WhatsApp: (11) 99980-8656

