



**Uma Jornada pelos  
Estilos Internos de  
Kung Fu**

**Aspectos psicológicos  
do Chi Kung [Qigong]  
e estabilidade  
emocional**

**Diáspora Chinesa -  
Festival de Guan Yin**

**Praticando o  
desapego**

**A Água e o Fogo**

**Benefícios do Tai Chi  
Chuan para os Idosos**

**Vidas Passadas**

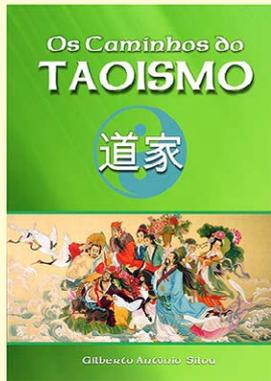


## **Ge Hong**

### **O Grande Médico e Alquimista Taoista**

# A SABEDORIA DO TAOISMO EM SUAS MÃOS

CONHEÇA ALGUNS LIVROS PUBLICADOS PELO PROF. GILBERTO ANTÔNIO SILVA



329 páginas

## Os Caminhos do Taoismo

Uma obra fundamental para se compreender o Taoismo de modo completo. O mais abrangente panorama da cultura taoista publicado no Brasil.

Conheça a história, conceitos principais, Mestres do Tao, livros importantes, técnicas taoistas como Medicina Chinesa e Feng Shui, o lado religioso, o taoismo popular e muito mais.

SUCESSO ABSOLUTO  
MAIS DE 86.000  
DOWNLOADS  
EFETUADOS!

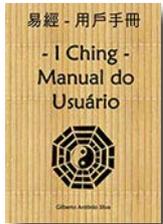
Compre já sua edição impressa:

<https://amzn.to/2T32fF1>

"... desejo a todos que leiam esse livro maravilhoso e importante, "Os Caminhos do Taoismo". Isso é muito importante. Até agora eu vi muitos livros, mas esse livro realmente é muito bom, dá para ajudar muito as pessoas a terem o conhecimento para introdução ao Tao. Eu recomendo, é muito bom".

Mestre Liu Chih Ming

(entrevista - Daojia#4)



268 páginas

## I Ching - Manual do Usuário

O I Ching, O Livro das Mutações da velha China, é uma das obras mais antigas da Humanidade, com 3.000 anos. Esta obra visa a transmitir desde os conceitos mais fundamentais do I Ching até dicas de utilização para estudantes experientes. Todas as pessoas terão muito o que aprender deste livro, do básico ao avançado. Por ser um "Manual do Usuário", esta obra não traz o texto do I Ching, propriamente dito, mas um conjunto de ferramentas para utilizá-lo com mais eficiência, desvendando pequenos e obscuros segredos.

Compre já: <https://amzn.to/3fJuDG1>



88 páginas

## Reflexões Taoistas

Reflexões Taoistas trata do olhar taoista sobre a vida cotidiana, explicando conceitos dessa milenar filosofia ao mesmo tempo em que se aplicam esses conhecimentos ao mundo ao nosso redor. Uma obra simples e desapegada que exemplifica a aplicação da filosofia taoista em nosso dia a dia e ilustra vários de seus fundamentos.

Compre já: <https://clubedeautores.com.br/livro/reflexoes-taoistas>

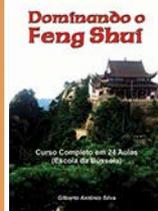


95 páginas

## China e sua Identidade

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.

Compre já: <https://amzn.to/35THmS7>

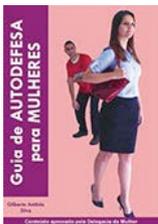


292 páginas

## Dominando o Feng Shui

Como aprender o Feng Shui Tradicional Chinês em casa, de modo fácil e agradável. Diferente de outras obras, Dominando o Feng Shui é um curso completo em 24 aulas demonstradas de modo prático e em linguagem simples, recheado de exemplos e fartamente ilustrado com desenhos, plantas e esquemas. Toda a técnica é transmitida de modo gradual segundo um esquema didático planejado e capacita o leitor a dominar esta técnica e a aplicar imediatamente tudo o que aprendeu. O curso abrange toda a parte histórica e filosófica, os fundamentos, duas escolas tradicionais ("8 Residências" e "Escola da Forma"), técnicas avançadas e técnicas complementares

Compre já: <https://amzn.to/2T200SF>



176 páginas

## Guia de Autodefesa para Mulheres

Um livro simples e objetivo, que possibilita às mulheres de qualquer idade uma autodefesa eficiente. Diferente de outros métodos, aqui proporcionamos conhecimentos de autocontrole emocional, estratégia, postura, legislação, psicologia do agressor, armas, situações de risco, níveis de aplicação, onde buscar auxílio em caso de violência e várias técnicas marciais simples e eficientes, fáceis de serem treinadas em casa e empregadas em momentos de perigo.

Feito com o apoio da Delegacia da Mulher, é o único que conta com conteúdo aprovado por essa instituição.

Compre já: <https://amzn.to/3cGum4Z>



135 páginas

## Xing Yi Quan - Características, História e a linhagem de Sha Guozheng

O Xing Yi Quan é um dos chamados "Estilos Internos" das artes marciais chinesas. Extremamente poderoso no combate e excelente para a saúde, ainda é um estilo muito pouco conhecido dos brasileiros. Esta obra simples e objetiva, a primeira editada no Brasil sobre o assunto, é uma introdução completa ao estilo, explicando suas origens históricas e fundamentos técnicos e filosóficos, sendo um importante acréscimo à biblioteca de qualquer praticante ou aficionado por artes marciais e Taoismo.

Compre já: <https://amzn.to/32hZmrl>

### Não Perca!

Agora os livros do Prof. Gilberto estão disponíveis em **formato digital!**

- ✓ Menor valor
- ✓ Sem correios
- ✓ Recebimento imediato por email

Visite nossa loja: <http://taoismo.org/index.php/ebooks/>

## LOJA DE EBOOKS



崂山  
Laoshan  
Conhecimento para  
uma Vida Melhor

## Defendendo a "Çienssa"



Estudando Filosofia na universidade, a disciplina que mais me chamou a atenção foi Filosofia da Ciência. É fascinante saber como foram lançados os fundamentos de uma área tão importante do conhecimento, especialmente em nossos dias, e como a ciência, de fato, funciona. Cheguei a ensaiar um Mestrado nessa área, mas aí veio a pandemia...

No entanto, é doloroso ver como muitos “defensores da ciência” tratam essa área tão vital. Misturam coisas, expressam profunda irritação (até ódio, mesmo) contra tudo o que acreditam ser “pseudociências”, técnicas cujas bases fogem de suas mentes estreitas e nas quais demonstram a mais absoluta ignorância. São dignos representantes do Cientificismo, aquela parcela de pseudo-intelectuais que acreditam que só a ciência (em sua interpretação própria) tem a verdade, beirando um tipo de religião no qual “só a ciência salva”.

Implicância minha? Não. Esse pessoal tomou força e ganhou espaço na mídia durante a pandemia, quando qualquer iletrado arrotava “ciência” e chamava os críticos de “negacionistas”, mesmo sem nunca ter pisado em uma aula de ciências. Grupos de acadêmicos se formaram para atacar especialmente as terapias alternativas, Medicina Chinesa inclusa, com todo tipo de lorota. A mais comum é a consagrada fórmula “isso não tem fundamento científico”, irmão de “não existe evidência científica disso”. Ambas frases violam os fundamentos da ciência dentro do contexto em que a utilizam. “Não existe evidência científica” significa simplesmente que evidências não foram encontradas, e não que não existam, ou que seja “falso”, “enganação” ou pior, “impossível”. A ciência avança a cada dia e não se pode ficar formulando essas coisas como verdades concretas e definitivas.

Um artigo que vi esta semana criticava as técnicas “sem base científica” utilizadas pelos atletas olímpicos, incluindo a ventosaterapia. Outro artigo reclamava do excesso do uso da palavra “quântico”, o que eu até concordo, mas não é o fim do mundo como expressava. Na verdade, falou algumas coisas sobre Física Quântica que estavam incorretas, verdadeiras bobagens. Diferente desse autor, eu estudei Física Moderna na universidade, mas essa opinião, veiculada por um grande jornal, é o que aparece para a população.

Esse artigo é um alerta para um movimento crescente contra as Terapias Alternativas, incluindo a Medicina Chinesa e Acupuntura, que visa retirá-las do SUS e, futuramente, proibi-las de serem utilizadas pela população. Essa manipulação usa um jogo de corpo para falar de ciência e enganar as pessoas, especialmente autoridades, contra essas terapias. A pergunta que não quer calar é: a quem interessa manter apenas a medicina alopática no controle?

Boa leitura.

*Gilberto Antonio Silva*  
Editor-responsável

### Sumário

- 08 Uma Jornada pelos Estilos Internos de Kung Fu
- 10 Aspectos psicológicos do Chi Kung [Qigong] e estabilidade emocional
- 14 - Diáspora Chinesa - Festival de Guan Yin
- 18 Ge Hong - O Grande Médico e Alquimista
- 23 Praticando o desapego
- 26 A Água e o Fogo
- 30 Benefícios do Tai Chi Chuan para os Idosos
- 32 Vidas Passadas



## 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/>



**Ge Hong**  
Médico e Alquimista

**LIU PAI LIN**  
Um patriarca taoista no Brasil

**As Grandes Navegações do Almirante ZHENHE**

**Entrevista Especial com o Mestre Liu Chih Ming**

**Li Qing-Yun**  
O taoista que viveu 200 anos

**Cheng Man Ching**  
Um ícone do Tai Chi Chuan

# Daojia 道家

Você pode baixar gratuitamente TODAS as nossas edições ou visualizá-las online.

**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 na tabela a seguir:

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 28 Abr/Mai/Jun 2024

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

**Conselho Editorial:**  
 Mestre Liu Chih Ming  
 Dr. Reginaldo Carvalho Silva Filho  
 Mestre Gutemberg Livramento (*in memoriam*)  
 Mestre Miguel Martín (Espanha)  
 Victor Yue (Cingapura)

**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.

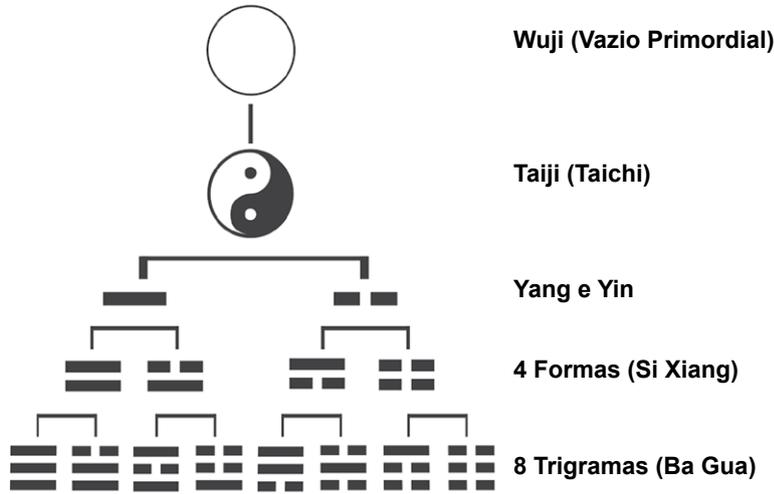
Matérias assinadas são de total responsabilidade de seus autores e a eles pertencem todos os direitos autorais. Todo conteúdo sem assinatura é produzido pelo Prof. Gilberto Antônio Silva. Nos esforçamos para que todas as fotos e ilustrações utilizadas possuam autores identificados. Se algum material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

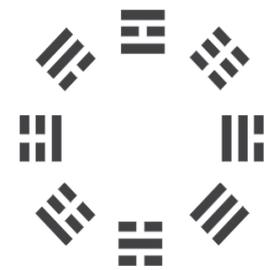
# Fundamentos

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)

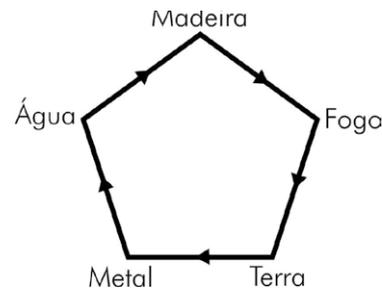


## Cinco Movimentos (Wu Xing)

### 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.

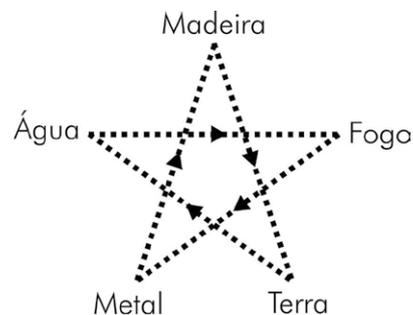
- Madeira gera Fogo
- Fogo gera Terra
- Terra gera Metal
- Metal gera Água
- Água gera Madeira



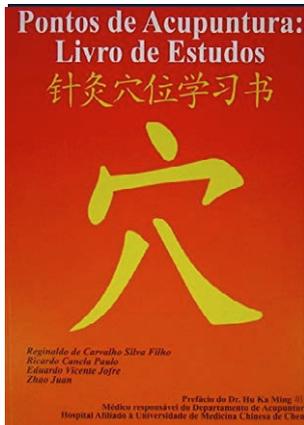
### CICLO DE DOMÍNIO ou CONTROLE (Ke)

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



## Livros



Compre agora:

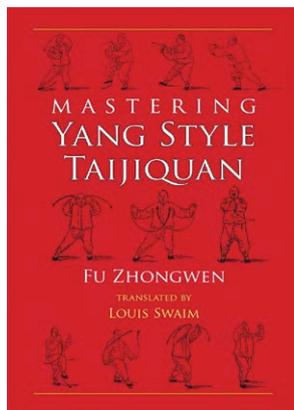
<https://amzn.to/3LKrnr8>

### **Pontos de Acupuntura: Livro de Estudos**

- Reginaldo de Carvalho Silva Filho, Ricardo Canela Paulo, Eduardo Vicente Jofre, Zhao Juan

Principais características deste livro de Estudos: - Descrição da localização de todos os pontos de Acupuntura; - Localização de acordo com a padronização oficial proposta da Organização Mundial de Saúde (OMS) - Notas adicionais sobre a localização de pontos específicos de acordo com a proposta da OMS; - De acordo com as recomendações da Federação Mundial de Acupuntura (WFAS); - Apresentação dos pontos em siglas e números, em Pin Yin, em chinês (ideogramas simplificados); - Ilustração de cada um dos pontos de acupuntura para melhor compreensão e estudo da localização; - Ilustração geral do trajeto de todos os Canais para referência; - Principais indicações terapêuticas de cada um dos pontos de acupuntura com terminologia básica ocidental. - Indicação das características e grupos específicos dos pontos principais; - Espaço para anotações e acréscimos aprendidos em aula ou estudos pessoais.

Páginas: 216 | ISBN: 978-8566747232 | Editora Brasileira de Medicina Chinesa



Compre agora:

<https://amzn.to/3Up7FCb>

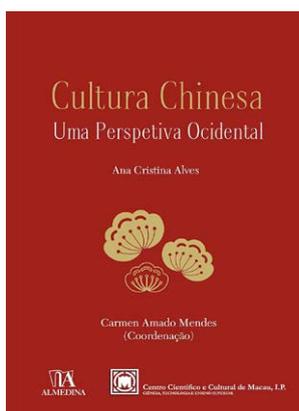
### **Mastering Yang Style Taijiquan**

- Fu Zhongwen

Seu guia ilustrado para as práticas, história e filosofia do popular estilo Yang de taijiquan

O guia clássico de Fu Zhongwen oferece a melhor documentação disponível sobre o estilo Yang de Taijiquan. As instruções de forma extremamente detalhadas e os desenhos históricos da arte de linha são baseados nos muitos anos de Fu como discípulo de Yang Chengfu, o lendário mestre de Taijiquan. Também estão incluídas descrições concisas das práticas de passos fixos, passos em movimento e *da lu tuishou*. Comentários adicionais do tradutor Louis Swaim fornecem informações importantes sobre a linguagem filosófica e as imagens do texto, elucidando ainda mais os fundamentos culturais e históricos da arte. [\[livro em INGLÊS\]](#)

Páginas: 226 | ISBN: 978-1583941522 | Editora: Blue Snake Books



Compre agora:

<https://amzn.to/3Ahof7u>

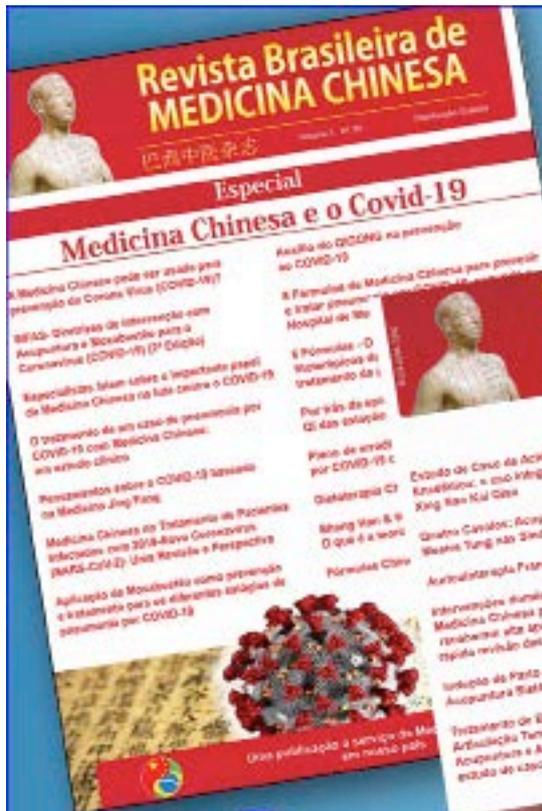
### **Cultura Chinesa: uma Perspectiva Ocidental**

- Ana Cristina Alves

Da Filosofia Chinesa antiga em contraste com a Ocidental, somos conduzidos à Filosofia Política e Economia contemporâneas, bem como a algumas imagens que hoje temos da China no Ocidente. A aliança com a tradição deste povo, que tão bem preserva a sua memória cultural, levou-nos a apresentar algumas das principais e mais representativas festividades chinesas, além de aspetos fundamentais da mitologia e da simbologia animal. Seguindo o fio condutor linguístico, incluímos leituras hermenêuticas e etimológicas de caracteres decisivos para a compreensão do mundo chinês. “Cultura Chinesa, Uma Perspectiva Ocidental” apresenta a China Contemporânea sempre em ligação com a sua cultura tradicional, contribuindo para o diálogo e aprofundamento dos estudos sinológicos em Portugal. A obra não se destina em exclusivo a leitores especializados, pois conta com uma introdução pormenorizada à língua chinesa, tabelas cronológicas relativas à história e filosofia chinesas, abundantes notas explicativas e uma longa lista bibliográfica com sugestões de leitura complementar.

Páginas: 206 | ISBN: 978-9894005209 | Editora: Almedina

# Revista Brasileira de Medicina Chinesa



- Literatura clássica e estudos de caso
- Moxabustão
- Fórmulas fitoterápicas chinesas
- Estudos clínicos
- Qigong
- Filosofia
- Cultura chinesa
- Dietoterapia e vários outros artigos tradicionais e científicos

A mais importante publicação da área na América Latina

Acesse gratuitamente todas as edições aqui:

<https://ebramec.edu.br/nossa-revista/>

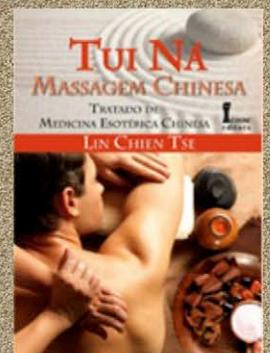
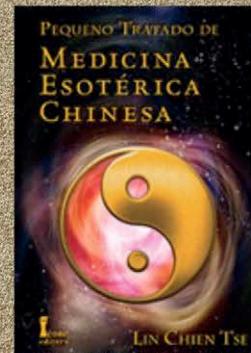
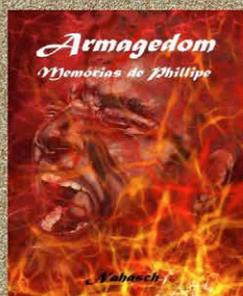
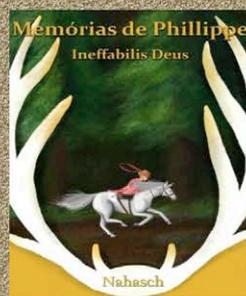
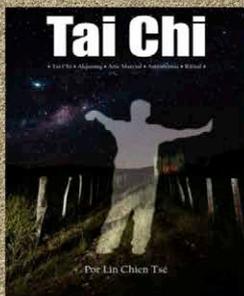
**Leitura Indispensável**



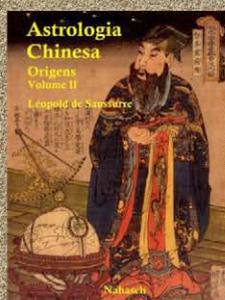
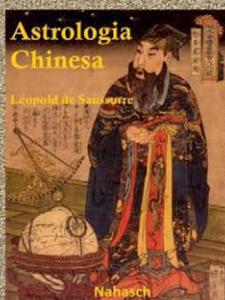
## Livros do Prof. César Pereira da Silva

Ícone Editora

Clube de Autores



Traduções



Disponíveis em livrarias online

**amazon**

# Uma Jornada pelos ESTILOS INTERNOS de Kung Fu

*Por: Adriano D'Avila*

**É** com imenso prazer que escrevo para esta abençoada revista, relatando a minha experiência de 48 anos nas artes marciais (e, desses, 40 anos nos estilos internos). Hoje, vou compartilhar um pouco da minha experiência nos estilos internos (Tai Chi Chuan, Ba Gua Zhang e Xing Yi Quan), focando nos princípios norteadores para orientar os iniciantes na prática.

Iniciando pela minha jornada, posso dizer que tive o privilégio de me aprofundar nesses estilos quando, em 1996, fui para a China fazer minhas imersões de Tai Chi Chuan com a família Yang (seu patriarca, na época, GM Yang Zhenduo e seu neto Mestre Yang Jun), sendo o primeiro brasileiro com este intento. Muitos me seguiram depois dessa experiência. Após uma aula do GM Yang Zhenduo no parque Yi Jua, na cidade de Taiyuan, capital da província de Shanxi, conheci GM Feng Yicun, reconhecido mestre dos três estilos internos, discípulo do famoso GM Li Gui Chang.

A partir daquele momento, minha trajetória nas artes marciais internas teve dimensões mais profundas, ao mesmo tempo em que minha percepção do Tai Chi Chuan, assim como do Kung Fu Hung Gar, se ampliou. Naquele período, eu já estava fazendo aulas particulares na casa do meu novo mestre. A rotina nos próximos meses foi intensa. Fiquei até a antevéspera do Ano Novo, manhã e tarde treinando com a família Yang e, à noite, com o GM Feng Yicun. Retornei ainda quatro vezes à China, e trouxe a família Yang e esse abençoado mestre ao Brasil diversas vezes. Em minha casa, GM Feng Yicun ficou por três vezes em anos seguidos, sempre numa jornada de três meses. Eram imersões e vivências das artes marciais internas.

Em suma, podemos resumir que, nas artes marciais internas, a condução da energia é pela mente, e não pelo movimento em si. A união do interno com o externo, do movimento com o repouso. Independentemente de ser Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang ou Xing Yi Quan, alguns princípios são sempre os mesmos. Quais são esses princípios? Vou explanar brevemente alguns deles.

**1° Silêncio ou Quietude** – aquietar a mente para ouvir e sentir a energia. Se você vive e sente o tempo presente do seu movimento, naquele momento sincrônico sem nenhuma interferência de tempo pretérito ou futuro, saberá o que é o silêncio. Eu gosto de sugerir



aos meus alunos uma relação entre um cavalo selvagem e seu ginete. É necessário dominar ou domar a mente para, a partir daí, guiar ou dirigir o seu cavalo, seus movimentos e a própria vida.

**2° Relaxar** – usar a mente, e não a força física, que é limitada. Essa energia, conhecida como Song, é um dos maiores desafios para as pessoas que não vivem no tempo presente devido a questões emocionais, que ocasionam tensões físicas e, conseqüentemente, lesões no corpo físico.



Grão-Mestre Feng Yicun

**3º Estabilidade** – preservar a base, o centro e os eixos. Tudo, na natureza da observação, ou sob o olhar taoísta, vai nos permitir observar seu eixo, ou eixos. Se não tivermos noção da observação em nós, teremos dificuldade para observar o outro.

**4º Ritmo** - segundo o qual é preciso executar os movimentos de forma regular para auxiliar no relaxamento. A regularidade da energia e a observação do ritmo permitem a observância do próximo princípio (que, na MTC, é considerado o imperador), o qual tem forte conexão com a energia do coração. Poderíamos dizer que é o ritmo das emoções, como sentimos e vibramos com nosso sentir.

**5º Ligação ou Continuidade** – os movimentos devem ser contínuos, interligando o interno com o externo. Muitos mestres relacionam esse princípio com a fluidez de um rio, sem barreiras ou impedimentos. Principalmente quando praticamos lentamente, podemos observar o que impede a efetividade desse princípio, que não está apenas no movimento, mas também na estrutura que o expressa, muitas vezes de ordem mental ou emocional.

**6º Leveza** – os corpos físicos e mentais devem estar leves, relaxados e suaves, proporcionando movimentos naturais e energéticos. Quantas vezes iniciamos a prática com o corpo pesado e finalizamos com mais leveza? Por que isso acontece? Podemos dizer que isso ocorre porque nossas mentes e emoções colaboraram para isso. O movimento circular e ritmado facilita a concretização desse princípio.

**7º Coordenação** – as coordenações internas e externas. São conhecidas como três harmonias externas: quadril coordena ombro, joelho coordena cotovelo e pés coordenam mãos. Trata-se da harmonia de comando através da mente coordenando o movimento pela ação do coração. Não há movimento que se faça de fora para dentro, mas apenas de dentro para fora. É a energia coordenada pela mente em uníssono com o coração.

**8º Circularidade** – todo movimento é um círculo, e também uma bola. Um círculo que faz parte de uma bola, pois muitos círculos verticais, horizontais e diagonais irão formar uma bola. Uma bola viva. Tudo no universo, além de ter eixo, tem circularidade, e a vida, para ser preservada e sentida, precisa ser vivenciada em seus mínimos detalhes – assim, de forma circular. Não há linearidade, há circularidade. E, como já foi dito, no tempo presente.

Esta não é a estrutura básica somente dos estilos internos elencados, mas, acima de tudo, da vida. Muitos leitores que praticam algum ou mais dos estilos internos devem lembrar o quanto suas vidas mudaram a partir do momento em que internalizaram o que executavam. Este aspecto é um dos mais relevantes na prática de estilos internos: mudança com equilíbrio. Tudo o que foi citado aqui se aplica à vida de cada um de nós. Poderiam não ser os princípios das artes marciais internas, mas, sim, para uma qualidade de vida consciente ou para atingir a consciência do Tao.

Quem se conhece e se sente está no caminho. Esta é uma breve síntese dos princípios das artes marciais internas para aqueles que sentirem o chamado do coração para trilhar este caminho sagrado.

Agradeço por compartilhar um pouco da minha experiência. Até a próxima. Abraços e muita luz.



O autor e o GM Feng Yicun



O autor e o GM Yang Zhenduo

**Adriano Jagmin d'Avila (Feng Guo Dong)**, formado em História pela UFRGS em 1992, se dedica às Artes Marciais Internas chinesas há 40 anos. Especialista em Qi Gong e Massagens Orientais, tornou-se discípulo do Grão Mestre Feng Yicun na China em 1999, tendo sido reconhecido por ele como Mestre de Tai Chi Chuan em 2005 e de Qigong em 2006. Em 1999 se filiou à International Yang Family Tai Chi Chuan Association, tornando-se diretor da entidade para o Rio Grande do Sul até 2008. Ainda em 2000 introduziu a prática do Tai Chi Chuan estilo Chen no RS, através da linhagem do Grão Mestre Chen Xiao Wang.

# Aspectos psicológicos do Chi Kung [Qigong] e estabilidade emocional

**A psicologia e a psiquiatria à luz do Tao transformando as emoções negativas em energia criativa**

*Por: Ernani Franklin*

*“Vale a pena lembrar que a filosofia médica ocidental é apenas uma das muitas maneiras de encarar a saúde e a doença. Muito antes que a prática e o conhecimento médico ocidental se tornassem uma ciência, outras filosofias médicas, como as dos egípcios, dos gregos, dos árabes e dos indianos, bem como a dos chineses, há muito prestavam serviço ao povo de maneira eficaz”*

Wong Kiew Kit, mestre de Chi Kung (Qigong).

Uma aplicação gratificante e muito interessante da filosofia médica chinesa é no tratamento das desordens mentais ou emocionais. Os registros históricos dão conta de tratamentos eficazes em inúmeros casos, muitos semelhantes aos que os médicos modernos recorreriam com antidepressivos, tranquilizantes e psicoterapias.

Se alguém pensa que a medicina chinesa é supersticiosa ou que não tem base científica, deveria ser lembrado de que é o sistema médico contínuo mais antigo e duradouro conhecido pelo homem e que tem sido usada com eficácia pela mais numerosa população do mundo, aquela que tem desfrutado níveis altíssimos de civilização inúmeras vezes na história. Os chineses tratavam com sucesso doenças contagiosas muito antes dos antibióticos serem conhecidos no ocidente, realizavam cirurgias quando os médicos ocidentais se contentavam com a aplicação de ventosas e sangrias e curavam enfermidades mentais e emocionais quando os ocidentais pensavam que desordens dessa natureza eram causadas por maus espíritos.

Na realidade a medicina chinesa é extremamente rica na área da psicologia e da psiquiatria, e os psicólogos e psiquiatras ocidentais irão se beneficiar muito se se derem ao trabalho de investigar e estudar o assunto. Os chineses não fazem distinção clara entre desordens psiquiátricas e neurológicas, elas são chamadas doenças do “coração”, ou do Shin.

[Em chinês o termo Shin [coração-mente] muitas vezes significa mente, mas abrange ainda dimensões emocionais e espirituais. Essas enfermidades do “coração” são chamadas “doença emocional” ou “perturbação do espírito Shen”, pois muitas vezes são causadas pelo excesso de emoções negativas e estresse nervoso, prejudicando o equilíbrio espiritual. As doenças do cérebro e do sistema nervoso são convenientemente tratadas da mesma maneira que as doenças dos outros órgãos. Isto devido à sabedoria taoista chinesa de não separar as doenças físicas das mentais, pois sempre considerou a mente e o corpo como uma unidade.]

Como é que a filosofia médica chinesa explica a cura de doenças “incuráveis” pela prática do Chi Kung?



Os mestres do Tao prescreveram muitos treinos e exercícios terapêuticos de Chi Kung para tratar doenças do sistema nervoso, doenças emocionais, mentais e disfunções orgânicas. Curiosamente a abordagem clássica da medicina taoista de equilíbrio, que trata problemas complexos que há muito tem confundido o pensamento médico ocidental, pode ser resumida em dois princípios básicos na terapia do Chi Kung: “Harmonizar o Yin-Yang” e “Desbloquear os canais de energia.

## Os princípios terapêuticos do chi kung

### O chi kung [qi gong] é tanto uma arte antiquíssima como uma ciência moderna.

Mais importante do que curar doenças, o Chi Kung previne enfermidades, aumenta a vitalidade e estimula a longevidade. O Chi Kung, a arte do cultivo da energia, lida com o treinamento e a aplicação da energia cósmica para nossas inúmeras necessidades de saúde, força interior, desenvolvimento mental e crescimento espiritual.

Existem diversas enfermidades, especialmente as doenças degenerativas, que a medicina convencional considera incuráveis, mas que podem ser curadas pela prática do Chi Kung. Esta afirmação não se baseia em experiências com alguns casos isolados, mas em centenas de casos.

Mas o que faz com que a energia yin-yang fique desequilibrada? O que contribui para que os canais de energia fiquem sujos ou congestionados? Certos bloqueios na energia podem favorecer diversas enfermidades.

O “bloqueio” não significa necessariamente que não há passagem de Chi (energia vital) pelos canais de energia, pois, nesse caso, a pessoa poderia morrer. Significa que o fluxo normal de Chi (Qi) é interrompido ou fica estagnado. Esta interrupção ou bloqueio pode ser causado por alguma lesão, por alimentação errada, por eliminação insuficiente de dejetos tóxicos ou por tensão emocional, estresse, choque, etc.

Quando praticamos o Chi Kung estimulamos um melhor fluxo de Chi, da energia vital circulante. À medida que captamos a energia cósmica para aumentar nossa reserva de Chi, intensificamos nossa circulação de energia, que pode desobstruir os bloqueios e estagnações nos canais e órgãos. O Chi viciado e negativo (a energia turva e impura) que bloqueia a livre circulação energética aos poucos é expelido para fora do corpo através da expiração, é irradiado através da pele, do suor e de diversas formas de eliminação. Isso é conhecido como “expelir o Chi viciado e absorver o Chi saudável” para restabelecer o fluxo harmonioso do Chi e equilibrar o Yin-Yang. Se continuar a praticar Chi Kung a pessoa manterá os órgãos em excelentes condições e também evitará que outras doenças se desenvolvam no futuro.

### Como ser jovem e saudável a partir da meia idade

O Chi Kung pode ser utilizado por qualquer pessoa independente de raça, cultura, ideologia ou religião. As artes de cultivo de

energia eram praticadas reservadamente por vários povos das grandes civilizações antigas e eram conhecidas por vários nomes diferentes como arte dos mistérios, treinos de cultivo interior, práticas de religião (ioga), métodos para o rejuvenescimento, tanto no Egito, quanto na Índia, China e Tibete. Os chineses chamam essas antigas artes ocultas de “Chi Kung”, que significa treino de Chi ou cultivo da energia vital.

Chi [Qi] significa energia. Alguns podem traduzir o Chi como “ar” ou “sopro”, mas não está correto. Considerando a origem do termo seu significado sempre foi energia, muito antes dos cientistas entenderem a respiração e a composição atmosférica. Kung [Gong] significa arte, cultivo ou trabalho. Chi Kung se refere a arte de desenvolver a energia da vida para manutenção da saúde, vigor interno, capacidade mental e satisfação espiritual.

Poucas pessoas estão conscientes de que quando praticam o autêntico Chi Kung, como por exemplo o Chi Kung Pai Lin – não alguns exercícios adulterados disfarçados sob esse conceito – estão praticando alguns dos segredos dos antigos mestres. Mesmo entre os praticantes de Chi Kung não são muitos os que o encaram de uma maneira abrangente. Isso demonstra o simples fato de que o que nos parece familiar, o que consideramos verdade, pode não ser necessariamente verdade.

O ser humano, quando passa dos vinte anos, vai consumindo gradativamente sua energia vital. O metabolismo vai sofrendo desgaste, os ossos vão se deteriorando, as funções cerebrais vão declinando e a capacidade sexual vai definhando. Os mestres taoistas recomendam as práticas de ligação com a energia cósmica através de determinados centros de energia do corpo de modo a manter a vitalidade e retardar o envelhecimento precoce.

Conseguindo concentrar-se através de treinamentos habituais a circulação energética fica melhor, o corpo fica saudável e vigoroso, as defesas imunológicas se fortalecem, os vasos sanguíneos continuam flexíveis, os ossos e articulações não deterioram, os nervos e tendões se mantêm vivos. Os treinos de energia favorecem um maior bem estar, qualidade de vida, desempenho funcional, expressão criativa e ânimo vital. E isto não depende de nenhuma crença ou misticismo, mas de uma confirmação prática através da aplicação cotidiana dos ensinamentos autênticos transmitidos pelos grandes mestres.

### O chi kung para lidar com a instabilidade emocional

A Medicina Chinesa não faz uma distinção clara entre as desordens psiquiátricas e neurológicas. Elas em geral são chamadas doenças do “coração”. Em chinês o termo “coração” (Xin ou Shin) muitas vezes significa “mente” e abrange as dimensões mentais, emocionais e espirituais. Para o nosso estudo essas desordens do “coração” é denominada de doença emocional, pois muitas vezes ela é causada pelo excesso de emoções negativas. Interessante observar também que os médicos chineses em geral não deram ao cérebro a atenção especial que os médicos do ocidente normalmente dispensam, como órgão controlador central. Isto não significa que eles não tenham conhecimento de um órgão chamado cérebro. Na verdade os chineses já tinham um

conhecimento minucioso da anatomia e da fisiologia do cérebro muito antes dos povos ocidentais.

As doenças do cérebro e do sistema nervoso, portanto psiquiátricas e neurológicas, são convenientemente tratadas pela MTC da mesma maneira que as doenças de outros órgãos e sistemas. Os registros chineses mostram que Hua Tuo, grande médico do séc.II, realizou operações no crânio com sucesso. Chao Fang, outro grande médico do séc. VII, em seu tratado colossal sobre Causas das Doenças, prescreveu muitos exercícios terapêuticos de Chi Kung para curar doenças do sistema nervoso, que os chineses simbolicamente descrevem como doenças causadas pelo “vento”. Na medicina ocidental a neurologia se estabeleceu como uma disciplina própria apenas nos séc.XIX e a psiquiatria muitos anos depois.

A MTC não classifica a psiquiatria como uma disciplina à parte, pois as referências psiquiátricas e psicológicas sempre foram consideradas essenciais em todas as doenças. O NEI CHING, o Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo, enfatiza isso repetidamente: “A mente não teve melhora, os pensamentos e os sentimentos não foram curados, o paciente não se restabelecerá.”

Isto significa que o médico não pode apenas considerar os fatores patológicos e fisiológicos, negligenciando os aspectos psicológicos e emocionais do paciente. Para o restabelecimento e manutenção da saúde todos os aspectos precisam ser cuidados.

Sabe-se que os mestres do Chi Kung não possuem apenas boa condição física e saúde, mas também são calmos e alegres, mesmo em circunstância difíceis.

O Chi Kung é uma excelente maneira de lidar com o estresse e as emoções descontroladas. O estresse afeta a saúde com tamanha gravidade que os três remédios mais comumente prescritos no mundo são todos usados para combater seus efeitos perniciosos: uma droga para úlcera, uma para hipertensão e uma para ansiedade.

Muita gente acha que a psicologia e a psiquiatria eram desconhecidas pela medicina chinesa. Na realidade, a MTC é extremamente rica nestas áreas e os estudantes e médicos ocidentais irão se beneficiar muito se se derem ao esforço de investigar mais sobre o assunto.

## Por que praticar o Chi Kung e o Treino da Serenidade ou Meditação Taoista?

Nós meditamos e cultivamos a serenidade por várias razões que podem ser relacionadas em cinco aspectos:

Saúde, clareza de pensamento, intensificação da criatividade, desenvolvimento espiritual e poderes extra-sensoriais.

A meditação promove a saúde e a longevidade. Ela pode curar e prevenir uma grande variedade de doenças orgânicas e psicossomáticas, promove uma tranquilidade agradável e é excelente para lidar com o estresse.

Algumas pessoas podem se perguntar como a meditação, sendo imóvel e passiva, pode curar doenças. Vale salientar que ela não é imóvel nem passiva. Um estado mental de chi kung, ou estado de meditação, pode ser alcançado com o corpo em movimento, como no Tai Chi Chuan e nos exercícios de cultivo de energia. Mesmo que o corpo esteja imóvel, a mente pode estar ativamente envolvida na visualização. Mesmo que a mente esteja serenamente estabilizada, este estado é alcançado após muita atividade mental dirigida. Nessa tranquilidade da mente é que nossa energia vital (Chi) flui com harmonia, equilibrando o yin-yang e limpando os canais de energia, e, conseqüentemente, tratando enfermidades e promovendo a saúde.

Fazendo com que nossa mente fique clara, desperta e determinada, o estado meditativo promovido pelo Chi Kung aumenta muito nossa eficiência na vida diária. Podemos produzir melhores resultados em menor espaço de tempo e também trabalhar mais sem nos sentirmos cansados.

Além de desenvolver nossas habilidades mentais, o Chi Kung e a meditação permite que nossa mente se ligue com a Mente Universal para que possamos nos conectar com a sabedoria ilimitada do cosmos. A inspiração, a intuição e a criatividade são realçadas. Na verdade, todas as grandes obras de arte, ciência e filosofia foram produzidas com a mente em estado meditativo.

O estado meditativo do Chi Kung desenvolve poderes psíquicos e outras habilidades extra-sensoriais especiais, antigamente consideradas milagres. Porém o objetivo principal da meditação é o desenvolvimento espiritual.

Vale lembrar que ela pode ocorrer em níveis e formas diferentes. Em todo treinamento para se desenvolver a PES (Percepção Extra – Sensorial) ou alcançar a elevação espiritual, seja seguindo os métodos tradicionais dos mestres clássicos ou utilizando técnicas modernas, o estado mental de meditação é uma condição essencial.

*Trechos adaptados de “CHI KUNG (Qi Gong) Para a Saúde e a Vitalidade” – Wong Kiew Kit – caps. 13 e 14 – Ed. Pensamento*



*Material de Estudo: Grupo Tai Chi Pai Lin - Ba  
Adaptação e pesquisa: Ernani Franklin*

*Fale com a gente: grupotaichipailin.ba@gmail.com*



DOIS MISTÉRIOS : UM CORAÇÃO

GRUPO TAI CHI PAI LIN - BA

**ATENÇÃO****Você foi aluno de Mestre Wu Jyh Cherng?**

Olá.

Caso você tenha sido aluno do **Dr. Wu Chao Hsiang** ou do **Mestre Cherng** e tenha **fotografias, gravações de áudio e vídeo ou transcrições de suas palestras**, eu teria imensa gratidão se pudesse entrar em contato comigo. Estou tentando ampliar o arquivo do legado destes dois mestres, porém muitas gravações foram perdidas ou se estragaram com o tempo, o que deixou muitas lacunas na coleção.

O Mateus Oliva da Costa (autor do livro “Daoismo Tropical” e colaborador da revista *Daojia*) e eu estamos desenvolvendo o projeto de uma **biografia sobre os mestres Dr. Wu Chao Hsiang e o seu filho Wu Jyh Cherng**. Estamos tentando **encontrar alunos e discípulos** que tiveram proximidade a um ou aos dois mestres para poderem escrever sobre as suas experiências. Se você for um deles e quiser participar, ou se conhecer alguém que pudesse nos indicar, peço que por favor entre em contato comigo.

Já de antemão, muito obrigada!

Líla Schwair, esposa de Wu Jyh Cherng  
[lilaschwair@gmail.com](mailto:lilaschwair@gmail.com)

**Auricule.Se!**

- \*Formação em auriculoterapia francesa
- \*Formação em auriculoterapia chinesa
- \*Formação Método Auricule.Se
- \*Grupos de estudo avançados em auriculoterapia
- \*Mentoria para vendas de serviços terapêuticos

 (15) 98171-1536

 @academiaauricular

Prof. Marcos Martini possui graduação em Farmácia e atua em Acupuntura, Fitoterapia chinesa e Qi Gong. Tem como especialidade e dedicação plena a Auriculoterapia e é fundador da Academia Auricular e do Método Auricule.Se.

[www.academiaauricular.com.br](http://www.academiaauricular.com.br)

# - Diáspora Chinesa - Festival de Guan Yin Deusa da Misericórdia 观音诞 (觀音誕)

Por: Victor Yue

**P**ara os chineses e a diáspora chinesa, muitos veneram Guan Yin 观音. A cada um, por meio de sua própria fé, eles podem venerar de maneiras diferentes. As crenças dos chineses podem ser amplamente categorizadas em três grupos: os budistas, os taoístas e os religiosos populares, cuja crença geralmente inclui o Budismo e o Taoísmo.

Em Cingapura, para os chineses, compartilhamos o nome comum, Guan Yin. Existem muitas formas diferentes de Guan Yin. Para os velhos, todos são Guan Yin, de uma forma ou de outra. Seria o Guan Yin com mil mãos ou o Guan Yin com 18 mãos. E assim, em diferentes templos budistas e taoístas (incluindo os sincréticos), eles teriam diferentes Guan Yin. Vou compartilhar da perspectiva da religião popular local, como a maioria das pessoas comuns olha para Guan Yin.

As pessoas comuns iam a um templo Guan Yin para buscar bênçãos ou buscar ajuda sem considerar que tipo de templo é. Pode ser um templo budista ou templo taoísta, ou templo pertencente a uma seita específica. Para a maioria dos templos chineses, não há membros estritos. Os membros do público podem entrar em um templo, desde que esteja aberto ao público, oferecer suas orações, buscar ajuda através dos bastões da sorte e fazer uma pequena doação em gratidão (através das caixas de doação). Os lotes da fortuna Guan Yin são um dos mais populares. Em Cingapura, há pelo menos um templo com explicações, incluindo breves traduções para o inglês. Na internet, existem muitos disponíveis.



Guan Yin em Guan Yin Gong 观音宫 (templo), Cingapura

### Festival Guan Yin

Localmente, como em muitos lugares, as três datas importantes em que as pessoas se reuniam em templos ou em casa para venerar são o dia 19 do 2º Mês Lunar (2M19), o dia 19 do 6º Mês Lunar (6M19) e o dia 19 do 9º Mês Lunar (9M19). Acredita-se que no dia 19 do 2º Mês Lunar, Guan Yin nasceu. No dia 19 do 6º mês lunar, foi sua iluminação. No dia 19 do 9º mês lunar, foi sua Renúncia.

Os devotos se reuniam nos principais templos de Guan Yin nesses dias. O templo com provavelmente o maior número de devotos deve ser o Templo Kwan Im Thong Hood Cho na Waterloo St.



Templo Kwan Im Thong Hood Cho na Waterloo St

Enquanto os budistas ligavam Guan Yin ao Bodhisattva Avalokitesvara, os taoístas têm outro nome para Guan Yin, Cí háng zhēnrén 慈航真人 ("Ts'ai Hang, a imortal taoista"). E os crentes do povo têm outro, traçando até uma princesa, Miao Shan.

Porque muitos chineses também iam a um templo hindu, especialmente no caso do templo Kuan Im Thong Hood Cho, onde muitos iam ao vizinho templo hindu Sri Krishnan para orar após a visita. No primeiro e décimo quinto dia do Mês Lunar Chinês, o Templo Sri Krishnan colocaria sua estátua Guan Yin para que os devotos chineses pudessem buscar bênçãos.



Templo Sri Krishnan, que fica muito perto do Templo Kwan Im Thong Hood Cho



Guan Yin no Templo Sri Krishnan (Obrigado à Sra. Megumi Nakazawa por sua permissão, use esta foto)

### Médiuns espíritas

Nas religiões populares existem médiuns espíritas, e assim há médiuns espíritas de Guan Yin. Os médiuns canalizam Guan Yin para oferecer consultas às pessoas, de conselhos médicos a espirituais. Nos últimos 30 anos ou mais, houve um aumento de médiuns Guan Yin, principalmente médiuns mulheres. Havia pelo menos um homem que recebia Guan Yin.



Uma mulher medium em transe de Guan Yin



*Um homem médium em transe de Guan Yin*

### Óperas

Para muitas das pessoas comuns nos velhos tempos, eles aprenderam sobre as lendas chinesas com as óperas chinesas. Entre muitas delas estão algumas óperas sobre Guan Yin e sua origem. Isso é baseado na história de Miao Shan, que é muito diferente da história budista.

Há um grupo local de Nanyin, a Associação Musical Siong Leng, que tem apresentado esta antiga música e canções do sul da China (conhecidas como Nan Yin) em um dos mais antigos templos Hokkien, Thian Hock Keng 天福宮 em Cingapura desde 1948 em conjunto com os três Festival Guan Yin. Em 1982, o presidente da Siong Leng, o falecido Sr. Teng Mah Seng, compôs uma música dedicada a Guan Yin. Com a aprovação do falecido Venerável Hong Choon de Kong Meng San Phor Kark (Templo da Colina Brilhante), Siong Leng começou a cantar essa música em todos os festivais de Guan Yin em Thian Hock Keng.

A letra da música compartilha as aspirações em buscar as bênçãos de Guan Yin nos três dias de festa dedicados a ela. Esta música foi escrita na antiga língua Hokkien (Minnan) de Quanzhou, Fujian, China. Veja este vídeo do youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=KfMxANJMzLc>  
para ter uma ideia da música.



*Siong Leng cantando a música Guan Yin em Thian Hock Keng*

### Obras de arte

Existem muitas obras de arte dedicadas a Guan Yin, desde pergaminhos de pintura chinesa até estátuas. Alguns são coletados como peças de arte, enquanto outros são usados como objetos de adoração.



*Pintura de Guan Yin*

# Mini-curso de I Ching

Um curso completo para se iniciar no I Ching ou tirar dúvidas

História - Características - Trigramas e Hexagramas  
Filosofia - Estrutura dos textos - Uso oracular

Quatro aulas  Acesso direto  Simples e objetivo

Taoísmo.Org

**Totalmente gratuito!**





*Estátua em Quanzhou, Fujian, China*

Este é um compartilhamento muito curto e breve sobre a veneração de Guan Yin pelas pessoas comuns em Cingapura.

**Referências:**

Portal de Informações do Templo Kwan Im Thong Hood Cho  
<https://www.facebook.com/kwanimthonghoodchotemple/>

Bodhisattva Avalokitesvara: Guanyin  
<https://www.khanacademy.org/humanities/art-asia/beginners-guide-asian-culture/buddhist-art-culture/a/bodhisattva-avalokitesvara-guanyin>

O Incrível Sacrifício da Princesa Miao Shan - Por Sandy Boucher  
[https://inquiringmind.com/article/2801\\_8\\_boucher/](https://inquiringmind.com/article/2801_8_boucher/)

Interpretação do Fortune Lot  
<https://www.hdmz.com/chouqian/guanyin/>

Fácil conversão de datas gregorianas em datas do calendário lunar chinês e vice-versa  
<https://www.hko.gov.hk/en/gts/time/conversion.htm>

Thian Hock Keng  
<https://www.facebook.com/thianhockkengsg>

Associação Musical Siong Leng  
<https://www.facebook.com/siongleng.sg>



*Uma estátua de celadon<sup>1</sup> de Guan Yin na loja Chan Ngee na Chinatown de Cingapura*



**Victor Yue** é muito interessado na herança cultural de Cingapura e tem observado e documentado as culturas locais como parte de seu interesse histórico e cultural. Sendo um taoista, ele enfoca mais os templos chineses locais, suas histórias e práticas.

Tradução, edição e notas: **Gilberto António Silva**

<sup>1</sup> A cerâmica celadon é um tipo de cerâmica originada na China antiga. Celadon é bem conhecido por sua cor de jade, que é obtida pelo esmalte que é aplicado sobre a superfície da peça cerâmica. Em Chinês, a palavra celadon é escrita assim: 青瓷 (transliterado por “qing ci”), que significa “porcelana verde”.  
 Fonte: <https://gustavoassisceramicas.com.br/pt/celadon-a-beleza-intangivel/>



# GE HONG

O Grande Médico e Alquimista Taoista

**G**e Hong 葛洪 (283-343), cujo nome de cortesia era Zhichuan e cujo apelido era Baopuzi 抱朴子, era um praticante da Escola do Yin-Yang, cientista, médico, naturalista e químico farmacêutico da Dinastia Jin, além de alquimista e famosa figura taoísta. Ele tem um status elevado na história da filosofia, medicina e ciência chinesas. Segundo a lenda, as escrituras do importante "Sutra Lingbao" foram transmitidas por Ge Xuan a Zheng Yin, que as transmitiu a Ge Hong e, mais tarde, a Ge Chaofu.

## Biografia

Ge Hong nasceu no condado de Jurong em 283 d.C. Sua família era originalmente membro do Reino Wu no Período dos Três Reinos. Seu tio era Ge Xuan, também conhecido por Ge Xianweng, um famoso alquimista durante o período dos Três Reinos. Ele estudou alquimia e imortalidade com Zuo Ci, e foi um grande líder taoísta em sua época. Seu pai, Ge Ti, serviu como prefeito do condado de Shaoling após entrar a Dinastia Jin, sendo Ge Hong o terceiro filho da família. Quando tinha 13 anos seu pai faleceu e sua família entrou em declínio. Ele era por natureza desprovido de desejos, não gostava de fama e fortuna, lia mal os clássicos e gostava especialmente da orientação das divindades. Com o passar do tempo começou a mostrar desejos de se tornar um estudioso confucionista e passou a ler muitos clássicos e histórias, tendo depois se interessado pelo Taoísmo e aprendido alquimia com Zheng Yin, um discípulo de seu tio, Ge Xuan.

Ele se autodenominou Zhichuan e se apelidou de "Baopuzi" ("O Mestre que Abraça a Simplicidade") para mostrar sua ambição de ser simples e manter a qualidade e não ser tentado por desejos materiais.

No segundo ano de Tai'an na Dinastia Jin Ocidental (303), Ge Hong participou na repressão da revolta camponesa liderada por Shi Bing em Yangzhou. Ele foi nomeado General Fubo e recebeu o título de Marquês de Guanhei.

Mais tarde, Ge Hong tornou-se discípulo de Bao Liang, prefeito de Nanhai, onde aprendeu alquimia e acabou se casando com Bao Gu, filha de seu mestre, que era proficiente em moxabustão. No primeiro ano do reinado do imperador Guangxi (306), o general Zhennan Liu Hong nomeou Ji Han governador de Guangzhou, e Ji Han recomendou Ge Hong para se juntar ao exército. Ge Hong foi primeiro para Guangzhou, mas depois que Ji Han foi morto, ele se retirou para a montanha Luofu para viver em reclusão. Morou em reclusão na montanha Luofu, coletando remédios e refinando elixires, além de se aprofundar nos estudos taoístas e médicos.

No segundo ano do Jianxing do Imperador Min (313), Ge Hong retornou à sua cidade natal, mas ainda vivia em reclusão e não atuava como oficial. No primeiro ano de Jianwu do Imperador Yuan da Dinastia Jin (317), os capítulos interno e externo de sua obra "Baopuzi" foram escritos.

No primeiro ano do reinado do imperador Xianhe (326), ele foi chamado por Wang Dao para servir como governador do estado, e mais tarde passou a consultor dos generais. No sexto ano de Xianhe (331), Deng Yue, o governador de Guangzhou, nomeou Ge

Hong como prefeito de Dongguan, mas ele se recusou a aceitar. No sétimo ano do reinado de Xianhe, ele ouviu que o condado de Jiaozhi (hoje Vietnã) produzia cinábrio e pediu ao imperador Cheng para ser nomeado magistrado do condado de Gouti. O imperador Cheng concordou, e sua família viajou para o sul. Quando chegou a Guangzhou, o governador Deng Yue pediu que ficasse ali e Ge Hong se retirou novamente para a montanha Luofu para refinar elixires. Finalmente faleceu naquele local.

Em seus últimos anos, Ge Hong praticou alquimia em Jieli, em Hangzhou. Ainda existe o Templo Taoísta Baopu no local e a estátua do Patriarca Ge Hong está consagrada no meio do templo. Existem duas versões da vida de Ge Hong e dos anos de seu nascimento e morte.

- A primeira é que no "Livro de Jin", Ge Hongzhan afirma que ele tinha oitenta e um anos. Segundo isso, ele morreu no primeiro ano de Xingning na Dinastia Jin (363). Está registrado na "Biografia dos Imortais" escrita por Ge Hong, que Ping Zhongjie morreu em 1º de maio, o primeiro ano de Yonghe (345), o primeiro ano do Imperador Mu da Dinastia Jin. Portanto, a morte de Ge Hong deveria ser posterior a 345.

- A segunda declaração vem do "Taiping Huanyu Ji" citando "Luofu Ji" de Yuan Yanbo, que afirma que Ge Hong morreu aos sessenta e um anos, que foi o primeiro ano da fundação do Imperador Kangdi na Dinastia Jin Oriental (343). No "Livro de Jin", a "Biografia de Ge Hong" registra que ele escreveu para Deng Yu antes de sua morte, alegando que viajaria para longe, mas ele já havia falecido quando Deng Yu foi para lá. De acordo com a "Cronologia de Fangzhen na Dinastia Jin Oriental" escrita por Wan Sitong da Dinastia Qing, Deng foi preso no segundo ano de Jianyuan (344). De acordo com isso, Ge Hong morreu no primeiro ano de Jianyuan (343).

## Obras

Ge Hong escreveu várias obras, sendo as principais o Baopuzi e o Zhou Hou Bei Ji Fang

### Baopuzi 抱朴子

O capítulo interno do "Baopuzi" ("O Mestre que Abraça a Simplicidade") fala sobre prescrições mágicas, preservação da saúde e prolongamento da vida e afastamento de entidades malignas, e registra especificamente os métodos de alquimia. É o trabalho de alquimia mais antigo existente. O capítulo externo fala sobre "o mundo humano", a sociedade e ganhos e perdas. A ideia básica ainda é manter a saúde.

### Atrás do cotovelo 肘后方

Também conhecido como "As Prescrições para Salvar Soldados Atrás do Cotovelo" (*zhōu hòu bèi jī fāng* 肘後救卒方) é uma obra sobre prescrições de emergência, inspirado por suas experiências no campo de batalha. A obra tem 70 artigos em oito volumes cujas doenças nele descritas são todas emergências médicas encontradas diariamente, incluindo traumas, doenças parasitárias, etc. As prescrições coletadas são em sua maioria baseadas na experiência prática e são eficazes, convenientes e baratas de utilizar. Além disso, o volume deste livro não é grande e pode ser amarrado atrás do cotovelo para transporte em emergências,

por isso é denominado "Receitas para Salvar Soldados Atrás do Cotovelo". As prescrições foram retiradas da sabedoria popular e combinadas com a sua própria experiência.

### Influência

A principal atividade de sua vida foi dedicar-se à alquimia e à medicina. Ele não foi apenas um teórico religioso e filosófico integrando o confucionismo e o taoísmo, mas também um cientista médico envolvido na alquimia e em atividades médicas. Ge Hong ousou "duvidar do passado" e se opôs "ao nobre distante e ao presente", enfatizando a inovação e acreditando que "embora existam muitos livros antigos, eles podem não ser perfeitos em sua prática médica real e em suas atividades de alquimia". Ele fez questão de implementar a ideia de valorizar os experimentos, o que foi muito importante para ele e levou sua contribuição para a medicina a uma grande estatura. Ge Hong leu um grande número de livros médicos e concentrou-se na análise e pesquisa. Em sua prática médica, ele resumiu sua experiência de tratamento e coletou experiências médicas populares. Com base nisso, ele completou a obra de cem volumes "Yu Han Fang". Como o volume é muito grande para ser transportado e pesquisado, foram compilados resumos sobre doenças clínicas comuns, doenças emergenciais e seus tratamentos em três volumes de "Yu Hou Jiu Zu Fang" para facilitar o transporte e o atendimento dos médicos. Portanto, este livro pode ser considerado o primeiro manual de primeiros socorros clínicos na história da medicina tradicional chinesa.

Ele resumiu os conceitos anteriores sobre os imortais e tentou provar a existência da imortalidade, que teve um significado extremamente importante na história do Taoísmo. Também foi precursor da amálgama entre Taoísmo e Confucionismo, que marcou a filosofia chinesa desse ponto em diante.

Ele foi a primeira pessoa a tratar a raiva aplicando o cérebro de um cão raivoso na ferida de um paciente infectado. Além disso, ele propôs usar Artemísia (*Artemisia annua*) para tratar a malária. Também registrou o uso de enxofre, folhas de salgueiro, etc. para tratar feridas em "Preparação de cotovelo para prescrições de emergência".

Ge Hong tinha muito conhecimento de química. Ele descobriu a reação redox do mercúrio e também descobriu que o alúmen biliar (sulfato de cobre pentahidratado) em forma de cristais finos na cor azul, solúvel em água, era assimilável pelas plantas. Recomendado ainda hoje para aplicação foliar a fim de prevenir e corrigir deficiências e desequilíbrios na assimilação de cobre pelas plantas e usado de forma preventiva no controle de fungos e bactérias fitopatogênicas. Ainda sobre o sulfato de cobre pentahidratado, descobriu que podia ser transformado numa liga semelhante ao bronze dourado, através da reação redox entre o sulfato de cobre e o ferro. Na sua obra Baopuzi, Ge Hong também descreveu os ingredientes da pólvora, sendo a primeira menção conhecida do explosivo.

Seu trabalho ainda mantém relevância mesmo nos tempos atuais. Na década de 1970 a Dra. Tu Youyou pesquisava medicamentos contra malária e se inspirou em sua "Prescrição de Emergência Atrás do Cotovelo" para usar a artemisina. No entanto todas as tentativas de extrair o princípio da Artemísia foram frustrados, até



que se recorreu à técnica originalmente empregada por Ge Hong em que a artemisina não deveria ser extraída em altas temperaturas, mas a frio. Com esse processo finalmente conseguiram obter a substância. Estima-se que a substância, que representou uma nova classe de agentes antimalariais, quando usada em conjunto com outras drogas pode reduzir em 20% a taxa de mortalidade em adultos e em 30% a de crianças. Apenas na África isso significa mais de 100.000 vidas salvas por ano. Devido a isso, o Prêmio Nobel de Fisiologia e Medicina de 2015 contemplou, pela primeira vez na história, um cientista chinês: a Dra. Tu Youyou.

Há um salão no Templo Xiaolingfeng, em Ningbo, que consagra a estátua de Ge Hong. No segundo ano de Xianhe na Dinastia Jin Oriental (327), Ge Hong foi a esse local para fazer elixires e enquanto vivia recluso na montanha Lingfeng, a peste prevalecia entre a população. Ge Hong coletava ervas, fazia remédios e os dava às pessoas, o que salvou a vida de muitos. Todos os anos, do primeiro ao décimo dia do primeiro mês do calendário lunar, o Templo Lingfeng fica mais movimentado porque, segundo a lenda, o décimo dia é o aniversário de Ge Hong. As pessoas vão até lá para homenagear esse benfeitor.

### A esposa médica

Bao Gu 鮑姑 nasceu no condado de Shangdang (atual cidade de Changzhi, província de Shanxi) na Dinastia Jin. Seu pai era Bao Liang, o prefeito de Nanhai, e se casou com Ge Hong. Juntamente com **Yi Jie** da Dinastia Han Ocidental, **Zhang Xiaoniangzi** da Dinastia Song do Norte e **Tan Yunxian** da Dinastia Ming, são conhecidas como as "Quatro Médicas Famosas da China Antiga".

Bao Gu nasceu em uma família de funcionários que acreditavam no Taoísmo. A interpretação das doutrinas taoístas de seu pai, Bao Liang, influenciou os interesses filosóficos de Bao Gu.

Ge Hong tornou-se discípulo de Bao Liang, e aprendeu alquimia com ele. Bao Liang viu que Ge Hong estava ansioso para aprender e o tinha em alta conta, então ele casou sua filha Bao Gu com

ele. Depois de se casar com Ge Hong, ela e Ge Hong praticaram medicina juntos. Muitas das técnicas de moxabustão de primeiros socorros nas obras de Ge Hong estavam relacionadas às técnicas de moxabustão de Bao Gu. Juntamente com seu discípulo Huang Chuping, ela ajudou Ge Hong a estudar alquimia e a tratar doenças das pessoas.

No segundo ano do Imperador Daxing da Dinastia Jin Oriental (319), Bao Liang construiu um templo taoísta para sua filha Bao Gu praticar o Taoísmo e praticar a medicina. Foi nomeado Templo Yuegang (agora Palácio Sanyuan, distrito de Yuexiu, cidade de Guangzhou).

No primeiro ano de Jianyuan da Dinastia Jin Oriental (343), Ge Hong morreu na montanha Luofu e ela e seu discípulo Huang Chuping foram para Yuegangyuan, em Guangzhou, para tratar as doenças da população. Ela herdou as habilidades médicas de seu pai e marido e, por meio de suas próprias pesquisas, suas habilidades médicas tornaram-se ainda mais sofisticadas.

Ela foi uma alquimista famosa na Dinastia Jin e era proficiente em moxabustão. Foi a primeira mulher moxabustionista na história da medicina chinesa. A obra "Prescrição de Emergência Atrás do Cotovelo", de Ge Hong, contém 19 prescrições de acupuntura e mais de 90 prescrições de moxabustão. Ele também fornece uma discussão abrangente sobre os efeitos, funções, métodos de operação, precauções, etc. Ge Hong não era bom em moxabustão e concentrava-se principalmente na alquimia e na preservação da saúde. Portanto, a rica coleção de prescrições de moxabustão no livro pode estar intimamente relacionada à sua esposa, Bao Gu.



Pesquisa, redação e tradução: **Gilberto Antônio Silva**

## Fernando Gagliotto Santiago

Pos Graduação em Terapias Integrativas e Naturopatia.

Formação em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa.

### Atendimentos:

Acupuntura

Acupuntura sem Agulhas

Shiatsu

Auriculoterapia Francesa e Chinesa



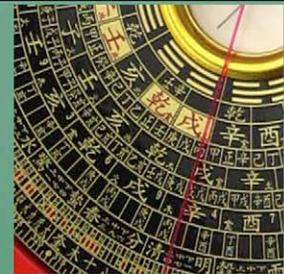
✉ [contatospersonal@gmail.com](mailto:contatospersonal@gmail.com)

☎ 11 96244-9234

📷 @gagliottosantiago

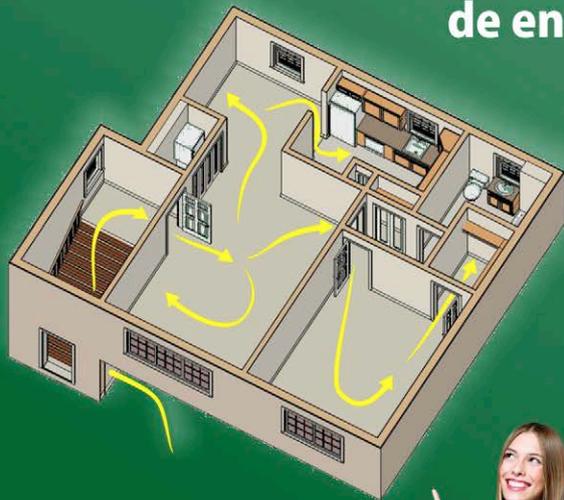
🌐 [www.terapiasgagliotto.com.br](http://www.terapiasgagliotto.com.br)

\* Atendimentos Homecare na região da Vila Ré/ Patriarca/ Vila Guilhermina Esperança



# Tema 1: Energias em Movimento

Curso online completo de manipulação de energia no imóvel



- ✓ Objetivo e simples
- ✓ Didática cuidadosa
- ✓ Sem necessidade de pré-requisitos
- ✓ Excelente custo-benefício
- ✓ Visão diferenciada do Feng Shui a partir do Taoísmo e da Medicina Chinesa
- ✓ Acesso **vitalício** - veja e reveja quantas vezes quiser
- ✓ Ministrante com grande experiência no assunto
- ✓ Farto material complementar na forma de resumos, artigos e livros digitais completos
- ✓ Certificado de conclusão
- ✓ Estude em sua casa ou onde desejar
- ✓ Tire dúvidas com o ministrante sempre que precisar



**MINISTRANTE:**  
Prof. Gilberto Antônio Silva

Acupuntor, Instrutor de Qigong e autor de 15 livros incluindo os sucessos *Os Caminhos do Taoísmo* e *Dominando o Feng Shui*. É professor e consultor de Feng Shui desde 1998.



Acesso irrestrito  
**VITALÍCIO**

<https://gilberto1617842376.kpages.online/energias-em-movimento>

## CONHEÇA A NOSSA PLATAFORMA DIGITAL,



**E TENHA ACESSO A CURSOS EXCLUSIVOS.**  
Acesse: [WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma](http://WWW.ead.ebramec.edu.br/plataforma)



# Praticando o desapego

Por: Gilberto Antônio Silva

O termo “desapego” é visto comumente nas religiões e filosofias do Oriente, como o Hinduísmo, o Taoísmo e o Budismo. Embora seja quase unanimemente compreendido como algo nobre e elevado, de modo geral é de difícil colocação em prática. Na verdade, muitas pessoas nem compreendem realmente o que isso significa, gerando toda sorte de mal-entendidos. Vamos analisar um pouco essa questão e esclarecer alguns pontos importantes.

## Desapego como ensinamento

No Hinduísmo vemos isso em vários textos, como no Bhagavad-Gita:

*Aquele que executa seu dever sem apego, entregando os resultados ao Senhor Supremo, não é afetado pela ação pecaminosa, assim como a folha de lótus não é tocada pela água.*

— Bhagavad Gita 5.10

Essa entrega de resultados ao Senhor é também trabalhada no Cristianismo, quando se abdica das glórias das conquistas pessoais afirmando que foi Deus que trabalhou através de mim, e não eu pessoalmente. Abre-se mão da centralização egóica e se abre para uma expansão maior do resultado de nosso trabalho. O Budismo trata o desapego como pedra fundamental da libertação final da roda de encarnações (samsara) e da dor e sofrimento que fazem parte da vida. O sofrimento vem do apego às coisas, não apenas materiais, mas também mentais e de relacionamentos. Isso não significa agir com indiferença, mas não manter vínculos emocionais fortes o suficiente para que interfira na racionalidade.

*Nekkhamma* (*naiṣkrāmya*) é uma palavra Páli geralmente traduzida como “renúncia” ou “o prazer da renúncia”, como uma forma



de deixar o mundo e se dedicar à vida espiritual, mas que envolve em grande medida o não-apego (desapego). A renúncia colocada aqui não é necessariamente se afastar do mundo e viver isolado em uma montanha ou em um mosteiro, mas não deixar que as coisas e atividades materiais sobreponham o trabalho espiritual. É quebrar os vínculos emocionais com o mundo material em prol de algo maior.

No Taoísmo o desapego está bem marcado, como no princípio do Wuwei, a Não-ação. Uma de suas características é fazer o que precisa ser feito, sem apego aos resultados da ação. Esse é um princípio fundamental expresso no Tao Te Ching:

## CAPÍTULO 44

*A fama ou o corpo, o que mais se ama?  
O corpo ou a riqueza, o que vale mais?*

*Ganhar ou perder, o que mais adoecer?  
Por isso o excesso de desejo causará um grande desgaste  
E o excesso de acúmulos causará uma morte rica*

*Quem sabe se contentar não se humilha  
Quem sabe se conter não irá se exaurir  
Sendo assim, poderá viver longamente*

Excesso de desejos e excesso de acúmulos causa vários problemas e o desapego é a saída lógica para uma vida melhor. Note, no entanto, que Laozi enfatiza o “excesso”, então não se precisa viver como mendigo para ser desapegado, basta não ter excessos. Esse é um erro muito comum quando se fala em desapego, inclusive com relação ao próprio corpo.

Não é só no Oriente que essa ideia está enraizada. Inácio de Loyola (1491–1556) o fundador da Companhia de Jesus, aconselha o desapego em suas recomendações, conhecidas como “Espiritualidade Inaciana”. Seria muito longo explicar esse conceito, apesar de muito interessante, mas ficarei com um trecho de Santo Inácio que ilustra bem essa ideia:

*Senhor, ensina-me a ser generoso.  
Ensina-me a servir-Te como Tu mereces;  
a dar sem contar o custo,  
a lutar sem considerar as feridas,  
a trabalhar sem buscar descanso,  
a labutar sem pedir recompensa,  
a não ser a de saber que faço a Tua vontade.*

Aqui fica patente o desapego aplicado a diversas ações, então não se pode pensar apenas em bens materiais pois o desapego se expressa das mais diversas formas. Note a semelhança com o trecho citado do Bhagavad-Gita, que também coloca os frutos de nossas ações como pertencentes a uma hierarquia superior da qual somos apenas os meios.

O Evangelho cristão afirma:

*Tornou Jesus: Em verdade vos digo que ninguém há que tenha deixado casa, ou irmãos, ou irmãs, ou mãe, ou pai, ou filhos, ou campos por amor de mim e por amor do evangelho, que não receba, já no presente, o centuplo de casas, irmãos, irmãs, mães, filhos e campos, com perseguições; e, no mundo por vir, a vida eterna. Porém muitos primeiros serão últimos; e os últimos, primeiros.*  
— Marcos 10:29-31

Novamente vemos a imagem do desapego, desta vez na fala de Jesus, e que existe uma recompensa espiritual para isso, assim como as outras filosofias do Oriente afirmam. O desapego não é uma perda, mas um ganho enorme.

## Praticando o Desapego

Depois de observar alguma coisa do consenso geral que as religiões e filosofias do Oriente dizem sobre o desapego, é hora de praticá-lo.

Primeiro precisamos entender o que se chama de “desapego”. Isso

nada mais é do que debilitar ou romper laços emocionais fortes especialmente com coisas materiais. No Oriente é comum a percepção de que são os apegos e desejos que nos mantêm presos à roda das encarnações, ligações poderosas com os elementos deste plano que nos impedem de alcançar planos superiores.

Pense no apego como uma âncora que nos tolhe os movimentos e nos dá uma sensação de peso excessivo que limita nossa percepção. Quanto maior o apego, maior a resistência ao crescimento pessoal e ao autoaperfeiçoamento. Não preciso dizer como isso atrapalha nossa evolução.

Existem muitas ideias completamente errôneas sobre o desapego. Há pouco tempo li um comentário de um sujeito que criticava ferozmente outra pessoa porque queria se desapegar de alguns objetos e os estava vendendo na internet. Ele ficou indignado porque o outro não estava doando, mas vendendo esses objetos. Isso é um erro primário, pois se desapegar não significa sair distribuindo o que se tem, mas cortar laços emocionais. Todos nós temos algum objeto (ou muitos) que nos traz lembranças boas e mexe com nosso coração apenas ao contemplá-lo ou tê-lo nas mãos. Isso é um exemplo claro de apego. Mas nem todo apego é realmente problemático, pois como disse anteriormente, não é preciso viver como mendigo para ser desapegado.

Pode-se praticar o desapego sem abrir mão do que temos, basta não haver vínculos excessivos com o objeto. Imagine um vaso de porcelana caríssima que era de sua tia-avó. Um dia uma criança esbarra no vaso e ele se desmancha no chão. Se houver muito apego, as pessoas podem ficar anos se lamentando disso, o que é um bom exemplo da “âncora” que mencionei antes. Eu mesmo passei por isso.

Como hobby, pintei uma estátua do General Guan Yu (Kwan Kung) em gesso, com cerca de 30 cm de altura. Levou várias semanas, mas ficou fantástico. Passados alguns anos, meu gato esbarrou na estátua que estava no alto de uma estante e ela se fez em muitos pedaços. Olhei, suspirei, juntei os cacos e joguei fora. Fim da história. Sem remorso, sem revolta, sem lamentação, sem raiva. Ela era importante para mim, me acompanhava há muito tempo, mas aconteceu, pois o destino final de peças assim é se quebrar em algum momento. Aproveitei o quanto pude, mas não formei laços ou apegos exagerados.

Existem duas histórias interessantes sobre o desapego. O Mestre Paramahansa Yogananda ganhou do pai, quando jovem, uma pequena motocicleta. Era seu maior tesouro e a usava para ir a toda parte. Certo dia chegou em casa e encostou a moto na sarjeta. Um vizinho, seu amigo de infância, ficou deslumbrado com o veículo. Yogananda notou isso e simplesmente lhe disse: “Pode ficar com ela”, e lhe entregou as chaves, para surpresa completa do rapaz.

Outra história, dessa vez com um mestre Zen, começa com esse mestre voltando para casa. Ao abrir a porta percebe que ele tinha sido vítima de um ladrão e que o meliante estava fugindo por uma janela com o produto do roubo. Ao notar um manto que estava sobre a cama, agarrou-o e pulou a janela, correndo atrás do ladrão e gritando: “Ei, espere, você esqueceu esse manto”.

Essas duas histórias são claros exemplos de desapego. Talvez você esteja pensando que são excessivas, mas note que falamos em mestres espirituais. Não creio que a maioria de nós esteja nesse ponto da caminhada para ter total desapego dessa forma. O que podemos fazer é começar pequeno, com pequenas coisas, e evitar criar laços com as coisas novas que entram em nossa vida, sabendo que tudo o que existe no Universo Manifestado é efêmero, tem um começo e um fim. Como alguém disse, tudo o que possuímos nos é emprestado, pois quando morreremos nada levaremos.

Abra os armários e o guarda-roupa e veja quantas coisas possui e não utiliza. Procure se desfazer delas, seja doando ou vendendo, e assim criando espaço para novidades. Vender não é errado, pois o desapego não possui limites. Até jogar fora ou reciclar é um modo de desapego. Por falar nisso, nunca doe roupas e objetos estragados, sujos ou rasgados, pois doação não é jogar fora seu lixo, mas abrir mão do que pode ser usado por outra pessoa. Esse é o real desapego.

Refleta sobre tudo o que tem e analise os laços emocionais que possui. Você só tem a ganhar com isso.

**Referências**

BHAKTIVEDANTA, A.C. O Bhagavad-Gita Como Ele é. Brasília: Associação BBT Brasil, 2006

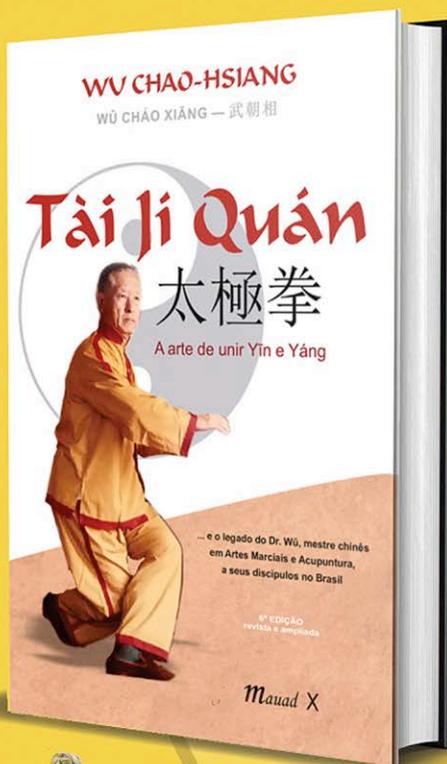
LAOZI. CHERNG, Wu Jyh (trad.). Tao Te Ching. Rio de Janeiro: Mauad X,

<https://magisbrasil.org.br/elementos-da-espiritualidade-inaciana-para-os-jovens/>

Bíblia Almeida Revista e Atualizada - <https://www.bibliaonline.com.br/ara/mc/10/29-31>



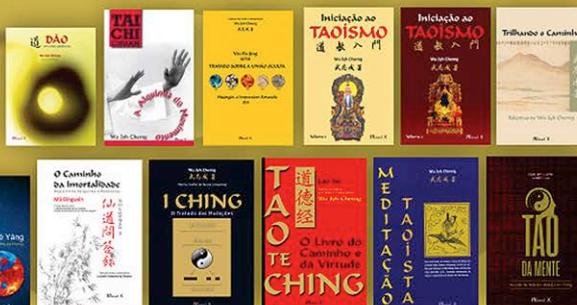
**Gilberto Antônio Silva** é escritor, terapeuta e taoista. Bacharel em Ciências e Humanidades com ênfase em Filosofia pela UFABC, Acupuntor e instrutor de Qigong, autor de 15 livros, entre eles "Reflexões Taoistas" e "Os Caminhos do Taoismo". Atual Editor-Executivo da Revista Brasileira de Medicina Chinesa e Editor Responsável da Revista Daojia.



**... e o legado do Dr. Wŭ, mestre chinês em Artes Marciais e Acupuntura, a seus discípulos no Brasil**

Dr. Wŭ Cháo Xiāng (pai do mestre Wu Jyh Cherng) nos apresenta a prática de Tàì Jí Quán que ele ensinou por várias décadas, primeiro em Taiwan e depois no Rio de Janeiro, onde fundou o Instituto de Cultura Chinesa, em 1977. Ele ainda nos conta a origem lendária do Tai Ji Quan, apresenta as posturas físicas, as regras importantes para o treinamento, e o estado mental e de espírito que se deve adotar na prática. O livro contém ainda a biografia do Dr. Wŭ e um glossário detalhado, além de valiosos depoimentos.

**Leia também**



use o cupom:  
**revdaojia**  
 e ganhe **+10%**  
 de desconto  
 em nosso site:  
**mauad.com.br**  
 válido até 30/09/2024



# A Água e o Fogo

*Por: Wu Jyh Cherng*

**A** água é humilde. A água sempre cai para baixo. Uma pessoa que sempre consegue colocar-se abaixo dos outros é humilde. Uma pessoa que não se põe acima dos outros, tem humildade. Assim como a água.

A água também tem abrangência. A água é capaz de abraçar todas as coisas. A água vai descendo pelos rios e se, durante o caminho, encontra pedras grandes, não as cobre, contorna-as. O Homem deveria contemplar essa virtude da água, a de ser abrangente. Em vez de lutar contra as coisas, deveria abraçá-las e transformá-las.

A água é criação. A terra sem água é estéril. O Homem sem a água não sobrevive. A água é fundamental para criar e trazer a vida. A água, então, é a criatividade; traz a vida.

A água também traz a mensagem da transformação. Tanto pode estar em seu estado líquido, de água, quanto gasoso, de nuvem, ou sólido, de gelo. Tanto pode estar vindo de cima para baixo, como a chuva, quanto de baixo para cima, como o vapor. Água é transformação, porém é uma transformação que não descaracteriza a essência de seu ser. Os grandes mestres iluminados, inspirados por esse conceito, dizem que o Homem é capaz de se transformar e de se transmutar ao mesmo tempo, mantendo em si a sua verdadeira natureza, o seu espírito.

O espírito da água pode estar dentro do rio. Quando a água se transforma em vapor, o espírito da água continua o mesmo; apenas o seu corpo passa a ser mais etéreo. Quando a água torna-se nuvem, o espírito continua o mesmo; nesse momento, o espírito está no céu. Quando a chuva desce e a água cai nas

montanhas, entrando nas rochas, nas grutas e nas vias subterrâneas, transformando-se de inúmeras maneiras, ainda assim ela mantém o mesmo espírito, a mesma consciência. A forma física não limita o espírito da água.

O Homem deve aprender com a água. A água deixa a vida em todo lugar por onde passa: entra no corpo das pessoas, e sai; entra nas rochas, e sai; entra nos vegetais; vira chuva; vem do riacho e vai para o mar; vira onda, sempre trazendo e criando vida por onde passa.

A água simboliza a transformação, a vida, a abrangência, a humildade e, ao mesmo tempo, simboliza a não-disputa.

A água vai fluindo, e quando encontra uma rocha em seu caminho, naturalmente a contorna, assim como também contornará outros obstáculos que se apresentarão à sua frente. A água corre para o subterrâneo, não criando qualquer choque. Por outro lado, além de sua suavidade, pode, também, demonstrar muita força, através de concentração ou de resistência: pode perfurar rochas, derrubar barragens, criar tempestades, e muito mais.

Igualmente, a força espiritual pode ser branda, suave, constante e perseverante. Pode abraçar todas as coisas, mas, ao mesmo tempo, também pode se concentrar e criar uma tempestade e demolir todas as coisas de uma só vez. A força espiritual é exatamente como a água.

A água deve ser contemplada, para podermos aprender com ela. A capacidade da água é a transformação, a nutrição e, ao mesmo tempo, a purificação. A água é capaz de lavar tudo aquilo que é impuro. A água é capaz de irrigar uma terra estéril, trazendo a vida de volta. A água tem a capacidade de transformar, purificar, criar... Isso é, exatamente, a realização do Dào. O daoista precisa se transformar, purificar a si mesmo e o próximo, transformar o grupo, e criar a vida. O Daoísmo não trabalha com aspectos pessimistas. É preciso viver com alegria, com otimismo e com positividade, porque é assim que fazemos a vida e o mundo. Ao mesmo tempo, fazemos esse mundo sem intenção pessoal, sem ego. Criar a vida, simplesmente; criar alegria; criar harmonia. Se seguirmos as virtudes da água, o mundo nos seguirá.

A Terra é aquela que sustenta todas as coisas. Na Terra, constroem-se casas, semeia-se, cultiva-se, criam-se os alimentos. A Terra simboliza a mãe; ela é criadora. O Céu simboliza o pai. O Céu está em cima, e a Terra está em baixo. A bondade da Terra deve ser abrangente. O hexagrama "Terra" do Yi Jing é o hexagrama da abrangência, da receptividade.

Portanto, viver com bondade na Terra significa viver com abrangência, com receptividade<sup>1</sup>, sustentando as coisas sem distinção, sem preconceitos, sem preferências. Isso não significa perder o discernimento entre o certo e o errado. Quem tem consciência superior, trata os outros através do não-controle, para que não haja

uma superioridade imposta, mas sim natural. Controlar significa esmagar a capacidade. Para aquele que não tem capacidade, é preciso criar regras, criar ordem, senão tudo sempre fica em desordem. No entanto, é preciso tomar cuidado com esses conceitos de não-controle e de não-preferência; não se pode cair na distorção da bondade e da maldade.

O lago é sereno. É diferente da água corrente, da água turbulenta que arrasa tudo. No Yi Jing, a água simboliza a magia, o abismo, o perigo; enquanto o lago é sereno e profundo, e assemelha-se a um espelho quieto. Sua força não é ameaçadora. A força do lago está abaixo da superfície da água. Não se vê a força do lago; parece suave, mas contém muita força em seu interior. Pensar com bondade é como um lago, assim como alguém que pensa profundamente, serenamente, sem agitação. No Yi Jing, lago também significa alegria. Uma pessoa com a mente serena e profunda está sempre alegre. Uma pessoa que pensa profundamente, mas sem alegria, se sentirá esmagada por essa profundidade. É preciso serenidade, para ter a mente com bondade; a bondade da mente.

Lãozi, no Dào dé jing, diz: "Conviva com bondade, como irmãos". Irmãos são como diferentes galhos que nascem de um mesmo tronco; são seres de uma mesma origem. Todas as espécies humanas vieram de uma mesma origem. Todas as espécies do Universo vieram de uma mesma origem. Por que, então, o dedo polegar tem que brigar com o dedo mínimo? Ou o dedo médio brigar com o anelar? Todos fazem parte da mesma mão, e a mão faz parte do corpo. Então, nenhuma briga tem sentido: é preciso viver com bondade, como irmãos.

*Dào dé jing 道德經, O Livro do Caminho e da Virtude é de autoria de Lǎo Zǐ, considerado sagrado pelo seu conteúdo precioso<sup>2</sup>.*

Também é fundamental cumprir a palavra; é preciso ter consistência, ter responsabilidade. Muitas vezes, as grandes palavras são as não-palavras; grandes palavras são o próprio silêncio. Falar com simplicidade; falar o essencial; falar o que é real, verdadeiro; e não criar muitas palavras como camuflagem. A bondade da palavra é aquela que é confiável; aquela que se cumpre.

O Daoísmo não trabalha com regras rígidas. Trabalha, sim, com princípios filosóficos, com os fundamentos da consciência. Normalmente, o daoista que está iniciando o caminho do Dào, precisa voltar-se para dentro de si mesmo e indagar-se acerca de suas prioridades na vida. A partir do momento em que a pessoa sabe o que realmente quer, começa a perceber tudo aquilo que está em torno de sua vida: as coisas que vão bem e as coisas que não vão bem. Muitas vezes, fazemos coisas e, quando paramos para refletir, percebemos que não é bem aquilo que queremos para a nossa vida. Portanto, tudo tem que estar de acordo com este fundamento: o da coerência.

<sup>1</sup> Para mais informações, consulte a obra I Ching, o Tratado das Mutações; Wu Jyh Chérng; coautoria de Marcia Coelho de Souza (Rio de Janeiro: Mauad Editora, 2015) e I Ching, a Alquimia dos Números; Wu Jyh Chérng (Rio de Janeiro: Mauad Editora, 2001, reimp. 2003, 2013, 2.ed. 2019).

<sup>2</sup> Para mais informações, consulte a obra Tao Te Ching, o Livro do Caminho e da Virtude, de Lao Tse – Tradução direta do chinês e Comentários de Wu Jyh Chérng, coautoria: Marcia Coelho de Souza (Rio de Janeiro: Mauad Editora, 2011).

Saiba viver cada momento da vida como ela deve ser vivida. No momento da chuva, é chuva; no momento do vapor, é vapor; a água corrente é água corrente; o lago é o lago. O Yi jing nos fala muito sobre isso, sobre como devemos saber viver cada instante como ele acontece; a sabedoria de saber fluir, de acordo com o tempo e o momento.

A água não disputa; a água flui. Se alguém briga conosco, mas nós não brigamos com esse alguém, na verdade a briga não existe, ou só existe na cabeça da outra pessoa. A água abraça tudo e transforma tudo, mas não tem pressa.

A água lembra a energia, como antítese ao simbolismo do fogo. O fogo simboliza a consciência. Na prática espiritual do Daoismo, o grande alerta é a respeito da expansão da consciência. A consciência precisa estar equilibrada com a qualidade da energia. Quando uma pessoa adquire uma consciência mais iluminada, mais sutil, ela precisa de uma energia sutil do mesmo nível, para poder “segurar” essa consciência.

Por quê? Porque, através de uma série de treinamentos espirituais, a consciência torna-se mais sutil e, às vezes, o corpo (a energia) ainda continua relutante; portanto, a energia pode nos arrastar para baixo. Acontece com frequência que pessoas que tiveram experiências em êxtase e entraram num estágio de iluminação temporária, depois não conseguiram manter aquela consciência, aquela paz, aquela quietude interior. A consciência – o espírito – é sustentada pela energia, o Sopro.

No Daoismo, é preciso haver a realização da transformação simultânea. É preciso transformar a consciência, ao mesmo tempo que se transforma a energia. Quando a energia está no mesmo nível da consciência, esta consegue subir e se manter num nível mais elevado. Quando isso não acontece, a consciência é arrastada para níveis mais inferiores. Portanto, a consciência é sustentada pela energia. A água simboliza a energia vital. O fogo, a consciência. Devemos trabalhar, o tempo todo, com as duas coisas: fundindo o fogo com a água, e criando uma água feita de fogo; um fogo líquido.



Fonte: Capítulo 8 do livro "Trilhando o Caminho" de Wu Jyh Cherng; Mauad Editora; Rio de Janeiro (RJ); 2020

Para adquirir o livro clique aqui:

<https://mauad.com.br/trilhando-o-caminho-palestras-de-wu-jyh-cherng?search=trilhando%20o%20caminho>

**Wu Jyh Cherng (Wǔ Zhì Chéng 武志成)**, 1958-2004, foi um mestre daoísta da linhagem Ordem Ortodoxa Unitária (Zhèng Yī Pài 正一派) e da Escola Oeste de Alquimia Interna (Nèi Dān Xī Pài 内丹西派), de Taiwan. Foi fundador da Sociedade Taoista do Brasil, com centros no Rio de Janeiro e em São Paulo, que continuam ativos até hoje.

© Lila Schwaier, coordenadora das edições das obras de Wu Jyh Cherng.

**Anuncie** na primeira revista do Brasil sobre Taoísmo e suas técnicas

# Daojia 道家

Divulgue seu produto, serviço ou espaço em uma revista de alta qualidade e para um público seletivo e de alto nível.

- \* Valores muito acessíveis
- \* Assessoria na diagramação
- \* Perenidade - seu anúncio vai circular para sempre na internet
- \* Você estará entre a elite da cultura chinesa presente nas páginas de Daojia

Peça mais informações hoje, sem compromisso: [revista@taoismo.org](mailto:revista@taoismo.org)

Teremos prazer em lhe atender

Apoie nossa revista:  
Uma página: R\$ 300,00  
Meia página: R\$ 180,00  
1/4 de página: R\$ 100,00





FENG  
GUO  
DONG

## MESTRE ADRIANO D' AVILA

48 anos de experiência em Artes Marciais

- Tai Chi Chuan Yang Antigo (Lao Jia)
- Tai Chi Chuan Yang da família Yang (Da Jia)
- Tai Chi Chuan Sun Linhagem Dong Xiu Sheng
- Tai Chi Chuan Chen linhagem Chen Xiaowang
- Ba Gua Zhang Cheng
- Xing Yi Quan Song
- Kung Fu Hung Gar



☎ (51) 99911-1260

✉ adrianojagmind@gmail.com

📷 mestre\_adrianodavila

📺 Mestre Adriano d Avila

🌐 [www.taobrasil.com.br](http://www.taobrasil.com.br)

# Dimensões do Wuwei

Teoria e prática da Não-ação taoista

com o Prof. Gilberto António Silva

 A chave para aprender e dominar um dos principais fundamentos do Taoísmo e aplicar esse conhecimento em sua vida e nas técnicas que pratica, imediatamente!

Um curso essencial para sua prática profissional e pessoal!

無為

### Alguns temas abordados:

- A Não-ação em várias culturas
- Análise do Daodejing
- Estudo das Dimensões
- Meditação
- Artes Marciais
- I Ching
- Aplicações práticas
- Exercícios simples e muito mais

✓ Didática exclusiva

✓ Sem necessidade de pré-requisitos

✓ Acesso vitalício - veja e reveja quantas vezes quiser

✓ Estude em sua casa ou onde desejar

✓ Tire dúvidas sempre que precisar

✓ Aplique imediatamente em sua vida!

Autor do livro  
**Os Caminhos do Taoísmo**



visite nossa página

<http://taoismo.org/index.php/dimensoes-do-wuwei-2/>

# Benefícios do Tai Chi Chuan para os Idosos

Por: *Fernando Gagliotto Santiago*

O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa, que se diferencia devido aos movimentos lentos e suaves, é praticada na China e no mundo principalmente por pessoas mais velhas. Ele é considerado uma atividade física segura para idosos porque não causa muito impacto e movimenta-se lentamente. Classificado como uma atividade aeróbica de intensidade moderada e tem o potencial de aumentar a força, o equilíbrio e o condicionamento físico, além de ajudar a prevenir quedas.

Muitos estudos vêm relatando os benefícios do Tai Chi. Eles mostram que melhora o equilíbrio, a força muscular, a flexibilidade e o controle da postura. Portanto, pode evitar quedas em idosos (FUZHONG, PETER et al., 2004, LI et al., 2001 e THORNTON et al., 2004). Além disso, alguns estudos mostraram que os praticantes de Tai Chi Chuan melhoram sua memória, qualidade do sono, autopercepção, sintomas depressivos e ansiedade (JIN et al, 1989 e CHOU et al, 2004).

A prática do Tai Chi Chuan desenvolve as capacidades mental e física do indivíduo, tendo como objetivo uma vida longa e com saúde. Quem pratica o Tai Chi tem como resultado natural a correção da postura, a ativação e fortalecimento dos músculos do

corpo, gerando saúde ao coração. Tem como benefício também a circulação sanguínea, que passa a irrigar melhor as articulações e os tecidos.

De acordo com a medicina chinesa, de onde o Tai Chi foi gerado, a prática desses movimentos pode prevenir e até ajudar na cura de doenças como, osteoartrite, bursite sub acromial, distúrbios reumatológicos e, equilibra também a pressão arterial, sendo indicado para pessoas de todas as idades, como fonte de regeneração e preservação da saúde. (CHIA 2002).

Essa antiga arte milenar chinesa consiste em uma série de movimentos lentos e circulares, porém contínuos para todas as partes do corpo. Acredita-se que esses movimentos podem ajudar na prevenção de quedas para pessoas idosas, porque incorporam elementos de equilíbrio, fortalecimento, concentração mental e alinhamento postural (GE WU, 2002).

Apesar de ser uma arte marcial milenar e possuir todos esses benefícios, foi somente nos últimos anos que começaram a surgir as primeiras publicações científicas sobre os seus efeitos na capacidade funcional e aptidão física do idoso (CLERY, 2000).



## Benefícios do Tai Chi Chuan no âmbito da gerontologia

O Tai Chi Chuan é um exercício de baixa velocidade e impacto, sendo altamente recomendado no processo de envelhecimento. Além disso, é uma prática de baixa tecnologia, por isso, pode ser implantada em qualquer lugar, inclusive em comunidades de baixo custo (LAN et al, 1998).

BLAIR et al. (1996) citam que existem no mínimo três componentes da aptidão física que são importantes para a preservação das funções em pessoas idosas: potência aeróbica, equilíbrio e força muscular, e, são exatamente essas algumas das variáveis do treinamento que o Tai Chi Chuan desenvolve.

DESPEUX (1981) diz que o Tai Chi através dos movimentos lentos e flexíveis, assim como a coordenação entre respiração e consciência, promove a harmonização das energias yin e yang, além de proporcionar a liberação das tensões corporais de seus praticantes. A sua prática favorece também o controle de movimentos de todo o corpo, além de ter praticidade em sua realização, pois não são necessários equipamentos e nem grandes espaços (CHENG, 1989).

Pereira et al. (2008) realizaram um estudo que analisou o impacto do Tai Chi Chuan sobre a força e o equilíbrio dos músculos extensores dos joelhos em idosas saudáveis que não praticam exercícios orientados. Os autores do estudo testaram a hipótese de que a melhoria do equilíbrio está ligada ao aumento da força da musculatura extensora dos joelhos, o que ajuda a reduzir o número de quedas. Foram avaliadas 100 mulheres, das quais 77 idosas de 68 a 75 anos cumpriram os critérios para ser incluídas no estudo. Os participantes foram divididos em dois grupos: o grupo de intervenção e o grupo de controle. O grupo de intervenção praticou Tai Chi Chuan no estilo Yang três vezes por doze semanas, com 50 minutos por aula. O grupo controle continuou realizando suas atividades normais e foi instruído a não participar de atividades físicas.

A força dos músculos extensores dos joelhos foi avaliada por meio do teste isotônico de uma repetição máxima, também conhecido como 1RM. Além disso, foi realizado um teste de apoio unipodal com os olhos fechados para avaliar o equilíbrio. Antes do início do curso e doze semanas depois, as variáveis foram avaliadas.

Ao final do estudo, apenas o grupo intervencionado experimentou um aumento na força dos músculos extensores do joelho nas avaliações pré e pós-intervenção. Este grupo também teve melhora de 26,10% no tempo de permanência em apoio unipodal, enquanto o grupo controle teve decréscimo de 2,91% neste mesmo período. Serrano et al. (2010) estudaram se a prática de Tai Chi por duas horas semanais durante nove meses diminuía a probabilidade ou a gravidade de quedas em idosos institucionalizados com 65 anos ou mais.

Segundo os resultados do estudo foi observado que a prática de Tai Chi em idosos em instituições de saúde diminuiu significativamente os incidentes de queda, tropeço e perda de equilíbrio. Além disso, as quedas foram mais leves no grupo Tai Chi do que no outro grupo. Os primeiros não tiveram fraturas, enquanto os idosos do outro grupo que caíram tiveram 11,6% de fraturas ósseas. Outra coisa a levar em consideração é que a porcentagem

de idosos que se machucaram em quedas e participavam do Tai Chi Chuan diminuiu em relação ao ano anterior ao estudo. Isso mostra mais evidências dos benefícios da prática de Tai Chi.

## Conclusão

No cotidiano os idosos realizam diversas tarefas como subir escadas, ir aos supermercados, atravessar a rua tudo isso equilíbrio motor, concentração, capacidades cognitivas e psicossociais. O Tai Chi Chuan pode ser uma atividade para auxiliar e melhorar essas capacidades e desempenho de um modo geral. Além de realizar uma atividade física que desenvolve aspectos sociais e afetivos como amizades, interações sociais e variadas formas de socialização.

## Referencias Bibliográficas:

- BLAIR S. B, GARCIA M. E. – Get up na move: a call to action for older men na women. Journal of the American Geriatrics Society 44: 599-600, 1996.
- CLERY, Tomas. The Taoist I Ching. Boston: Shambhala, 2000.
- CHANG, R.W.; et al. The determinants of walking velocity in the elderly – an evaluation using regression trees. Arthritis & Rheumatism, v. 38, n.3, p. 343-350, mar, 1995.
- CHENG WJ – Tai Chi Chuan – A Alquimia do Movimento. 3º ed. Rio de Janeiro, Objetiva, 1989.
- CHIA, Mantak. Métodos Taoístas Para Transformar Stress em Vitalidade. 1º ed. São Paulo: 2002.
- CHOU, K.; LEE, P.W.; et al. Effect of Tai Chi on depressive symptoms amongst Chinese older patients with depressive disorders: a randomized clinical trial. Int J Geriatr Psychiatry, v. 19, p. 1105-1107, 2004.
- DESPEUX, Catherine. Tai Chi Chuan arte marcial, técnica da longa vida. São Paulo: Pensamento, 1981.
- FUZHONG, L.; PETER, H.; et al. Tai Chi: improving functional balance and predicting subsequent falls in older persons. Med Sci Sports Exercise, v. 36, n. 12, p. 2046-2052, 2004.
- GE WU. Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population-a review. JAGS, v 50, n. 4, p. 746-54, abr. 2002.
- JIN, P. Changes in heart rate, noradrenaline, cortisol and mood during Tai Chi. J Psychosom Research, v. 33, p. 197-206, 1989.
- LAN C. Month Tai Chi Training in the elderly: is effect on health fitness. Med Sci Sports Exerc. 1998; 30:345-351.
- LOPES, R. & CALDERONI, S. "O Idoso e a Família no Alvorecer do Novo Milênio". In: A Família Educando para a Paz. XXXVIII Congresso Nacional da Escola de Pais do Brasil – 96. São Paulo: Ed. Marco Markovitch/Escola de Pais do Brasil, 2002.
- LUUKINEN, H.; et al. Risk factors for recurrent falls in the elderly in long-term institutional care. Pub Health, v. 109, p. 57 – 65, 1995.
- MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento e Atividade Física, 1º ed. Londrina – S.P: Midiograf, 2001.
- NIEMAN, Davi C. Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. 1º ed. São Paulo. Manole, 1999, p. 15-290.
- OKUMA, Silence Sumire. O Idoso e a Atividade Física. 2º ed. Campinas: Papyrus, 2002. p.9-63.
- SERRANO, Beatriz Valero, et al. La práctica del Tai Chi previene las caídas en el Anciano Institucionalizado: un Ensayo Clínico. Rev Clín Med Family, v. 3, n. 1, p 34-38, 2010.
- SPIRDUSO, W.W. Physical activity and aging: introduction. In: SPIDURSO, W.; EK-KERT, H., eds. Physical activity and aging. Champaign, Human Kinetics, 1989. p. 1-5.
- KIT,Wong Kiew. O livro Completo do Tai Chi Chuan. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2001. BRASIL



**Fernando Gagliotto Santiago** - Graduado em Educação Física e Licenciado em História; Pós graduação em Terapias Integrativas e Complementares na Saúde/Naturopatia; Atua com Acupuntura e Auriculoterapia. Professor de Kung Fu e Tai Chi Chuan onde trabalha com projetos esportivos e aulas particulares.



# Vidas Passadas

*Por: César Pereira da Silva*

**P**ouca gente sabe, ou quase ninguém, que os ensinamentos do Mestre Liu Pai Lin são de cunho esotérico. Sim, isso mesmo e dito por ninguém menos que o próprio Mestre, ou seria melhor dizer até que: aquilo que ele nos ensinou são um conjunto de práticas esotéricas, pois, o conceito inerente a esse termo, de forma isolada, carrega o sentido de algo sobrenatural, místico, portanto bastante diferente daquilo que ele nos apresentava e ressaltava sempre.

Estabelecido isso, são um conjunto de conhecimentos mantidos e transmitidos por pessoas que as utilizaram em suas vidas e as passaram de forma orientada e, antigamente isso só era feito de forma oral.



Eram transmitidas, na maioria das vezes, a pessoas do próprio círculo familiar e/ou próximas, como orientações sobre a maneira deles viverem, enxergarem o universo interno, especialmente, e responsivo ao universo externo, integrando-os. Eram feitas geralmente por anciões inacessíveis àqueles de fora daquele círculo de pessoas, não só pela dificuldade de localizá-los ou de se aproximar deles, mas também por não compartilharem dos mesmos fundamentos culturais, por não possuírem uma terminologia em comum para isso, etc. Ademais, poderiam estar ali somente para se apropriarem de uma cultura sem nenhuma responsabilidade sobre a mesma, como um espólio de guerra, apesar que nem sempre isso era verdade. Informações gerais até poderiam ser disponibilizadas sem maiores comprometimentos, bastava estar ali e observar o comportamento dos mesmos, coisas simples podem ser aprendidas assim, mas coisas mais elaboradas como um sistema de práticas ordenadas se tornam inviáveis de aprender dessa forma, a convivência poderia lhes garantir algum acesso, um pequeno número de informações ou algo superficial, mas nada demais.

Lembro que muito se falava de que tais práticas que só eram praticadas e ensinadas à noite para evitar os olhos mais curiosos, por exemplo – Tai Chi Chuan. O Mestre Wang Te Chong, dizia que o Tai Chi só veio à público para um torneio de artes marciais, isso há uns 200 anos<sup>1</sup>, apesar de ter sido criado no fim dos anos 1200, em Wudang, pois antes disso era algo muito restrito.

<sup>1</sup> E ele ganhou!

O Mestre Liu foi muito importante para o Brasil nesse sentido, apesar das ameaças que sofria por ensinar ao gentil miscigenado daqui; ele continuou seu trabalho até o fim. Hoje entendo que a cultura tradicional de seu povo de origem, foi mantida e multiplicada nesse cenário<sup>2</sup>.

Só vim a conhecer o Mestre Liu Pai Lin em meados dos anos 80<sup>3</sup>, mas minha lida com as práticas esotéricas começou muito cedo, e vieram de informações oriundas de primas próximas, que já avançavam nesta senda via a sociedade Rosacruz, através de práticas que me ensinavam<sup>4</sup>, ou com material de apoio deles. O contato com a teoria esotérica só se aprofundou ao conhecer outro menino de minha idade, um visinho da casa para onde me mudei aos 11 anos de idade, que virou amigo e que tinha um tio com uma razoável biblioteca esotérica, dos quais li a maioria, senão todos.



Eram do esoterismo ocidental em sua maioria, apesar de ter entrado em contato com o I Ching já naquela oportunidade.



O íntimo de uma criança ajuda na busca, e ter pais<sup>5</sup> que não impediram o contato com tal vertente de pensamento, me fizeram prosperar nesta busca. Logo encontrei naquela biblioteca um livro chamado apenas de Instruções, de uma sociedade nada secreta e que tem sua sede aqui em São Paulo, o C.E.C.P. ou Círculo Esotérico da Comunhão do Pensamento, cuja editora preza por divulgar tal filosofia. E com uma revista mensal para associados que abordava assuntos muito profundos.

Ali encontrei os ensinamentos de pessoas que nortearam meu caminho, dentre elas ressalto Eliphas Levi, um ex padre e cabalista,

2 Dentro desse contexto me lembro que também o Mestre Wang apresentou em aula um manuscrito dele revelando os segredos do Chin Yi Chuan e que iria postar na internet, eu lhe indaguei e ele muito simplesmente me disse – isso é um conceito aberto, mas tanto faz, ninguém as pratica!

3 Em referência ao Mestre Wang Te Chong, só o conheci 10 anos mais tarde

4 Devo deixar aqui uma ressalva, ao que digo práticas, pois a ocidental deve ser considerada com algo que se assemelha mais a uma indução de alguma forma, pois não eram com diretivas precisas. Existe a meu ver uma diferença abissal no que aprendi com as “práticas” esotéricas ocidentais e aquelas práticas, essas sim planejadas, com princípio, meio e fim, do taoísmo. Isto apesar de serem ambas de cunho esotérico. A teoria, apesar dos diferentes enfoques, se parecem em muito, é só ler o Caibalion para que se possa entender o que quero dizer e comparar com os ensinamentos de Mestre Liu.

5 Anos mais tarde em viagem para a casa de meus avós e com o exemplar de Dogma e Ritual de Alta Magia de Eliphas Levi, uma tia, irmã de meu pai, reconheceu o livro que lera na juventude em casa e que era de propriedade de meu avô. Vejo que o ambiente definitivamente ajuda a pessoa a se inserir numa determinada cultura. Ali estava o perfeito sincretismo religioso brasileiro, esse meu avô estudara e conhecera diversas religiões e filosofias, eles eram católicos fervorosos, mas muitos da família eram também médiuns e um dos meus tios foi professor universitário de história se aprofundou em estudos de religiões comparadas

praticante de ocultismo que viveu no século 19. Mas dentro daquele pequeno livro me deparei com práticas esotéricas bastante simples, até para que um pré adolescente pudesse se apoderar dela na forma de treinamentos. Existem ali aquelas práticas dadas por afirmações, frases curtas e diárias, conhecimentos sobre a nossa constituição fisiológica, da construção de cadeias<sup>6</sup> para o direcionamento da energia...

Como a criança possui uma mente aberta ao conhecimento, e com familiares envolvidos no que se chama por mentalismo, pude experimentar e apliquei sobre mim tais técnicas.

As práticas ensinadas pelo C.E.C.P. foram o primeiro estágio do que hoje apresento aqui sobre vidas passadas, apesar de não terem sido direcionadas para isso.

Ali encontrei informações sobre respiração<sup>7</sup>, ato complementar ao trabalho e que resulta na melhora da oxigenação sanguínea, o que é essencial.

Todos que seguem a linha taoista conhecem formas de se aumentar a oxigenação sem produzir danos internos, então as pratiquem com consistência, pois serão necessárias ao assunto em questão. Minha intenção até agora foi de relatar a minha trajetória de prática esotérica desde a infância, e também manifestar alguns dos resultados dela, não desejo apresentar aqui detalhadamente o treino que fazia, pois entendo que ele deve ser ensinado com um amplo conhecimento adicional, mas se isso interessar é só se filiar ao Círculo que você terá acesso ao mesmo<sup>8</sup>.



Círculo Esotérico da Comunhão do Pensamento

Assim vou relatar de forma sucinta uma das práticas do livro, e que era para um aumento da circulação em determinadas áreas do cérebro e irrigá-las de diversas formas.

Nela, o cérebro é apresentado de forma setorizada e cada uma dessas áreas são nomeadas e, pelo entendimento daquela sociedade, era dada ciência a que elas se prestam. Desta forma se fazem afirmações correlacionadas a suas características mais básicas para sua ativação, reforço de função etc. Ao que conjuntamente se seguia da exploração desta região com a atenção/intenção<sup>9</sup> do praticante, irrigando-a tanto com a própria atenção, com um fluxo sanguíneo adicional, e moldando-a segundo aquelas afirmações.

6 Cadeia no sentido de corrente, onde cada um dos elos se interliga a outro desses para se utilizar da força individual multiplicada pela quantidade total deles.

7 Várias formas de respiração que não trazem fogo destrutivo para dentro do corpo são apresentadas dentro das práticas esotéricas transmitidas pelo Mestre Liu Pai Lin, se não as conhecer consulte um dos professores da linhagem.

8 Fiz isso em meados dos anos 80 também.

9 Lembrando que temos dentro do conhecimento taoista o uso da intenção, com centro referente a isso e com particularidades bastante diferentes e mais complexas do que as divulgadas pelo mesmo termo aqui no ocidente.

Ressalto mais uma vez o problema que é a oxigenação direcionada e o fluxo muito anormal do sangue em determinada região, especialmente cerebral, o que pode fazer a pressão arterial<sup>10</sup> aumentar e provocar algum tipo de congestão.

Mesmo assim realizei isso durante anos, sem nenhum problema, além dessas fiz muitas outras que constam no próprio livro e de outras origens, que as completavam, ou não.

Depois de alguns anos treinando, pois o objetivo não era a busca do conhecimento de vidas passadas, comecei a ter lampejos nos quais eu me via em situações diversas daquelas em que estava envolvido naquele momento, eram frações de segundos apenas.

A primeira delas<sup>11</sup> estava andando dentro de uma fortaleza, luz do Sol muito forte, roupas largas, um homem bastante alto de pele escura, e pela minha percepção, sentia que ali onde estava andando era onde morava, as paredes da fortaleza tinham mais de dois metros de largura e ao passar por um portão em arco, localizado dentro de um desses muros, comecei a perder a estabilidade e tive que me amparar em uma argola para se amarrar animais e que estava presa numa das paredes. Anos mais tarde revisando tal acontecimento entendi se tratar da cidadela em Tânger, numa época desconhecida.

A segunda experiência: estava no meio de uma plantação, entendendo ser de arroz, havia mais uma pessoa andando a minha frente algum outro jovem. E assim foram outras e mais outras.

Aquilo me intrigou e logo tinha uma longa sequências delas, algumas frações de segundos que pareciam apenas imagens, percepções apenas, sentimentos, outras daria para desenvolver uma história sobre o que acontecia lá.

Depois de alguns anos, já como estudante de taoismo e sob a batuta do Mestre Liu, tive a honra de estar presente a uma daquelas jóias muito preciosas que ele sistematicamente nos atirava, sem qualquer remorso de apenas estar elameando as mesmas. Pecebi de imediato que aquela aula seria diferente, e muitos sabem que ele as fazia, várias vezes até, para atender ao íntimo de certas pessoas que buscavam uma resposta para resolver determinadas situações.

Abrindo um parentesis, sempre conto de uma situação, logo ao iniciar a dar aulas lá no Instituto, uma dúvida em uma das práticas, aquelas dúvidas que até doem no corpo físico de tão intensas. Logo ele veio me acudir em aula, nós, o professor principal e eu ainda assistente, paramos a aula pela presença do Mestre e ele se posicionou ao meu lado e falou: vamos treinar o Tai Chi Nei Kung.

10 Com referência a M.T.C.

11 Sei que existem pré disposições pessoais, entendo que isso possa facilitar tais percepções, mas só isso. Nesse momento quero apresentar outros momentos anteriores a tais práticas que comecei a fazer a partir dos 11-12 de idade. Lá pelos meus 8 anos vi uma cena que só pude entender anos mais tarde, minha tia e meu pai falavam sobre a guerra de Criméia, dos anos 1850, no mesmo instante que ela falou algo eu vi uma cena dentro de uma casa, vários homens com seus rostos queimados pelo sol, cabelos desgrenhados, minha percepção foi de que eles estavam ali pois eram feridos em recuperação, mas riam. Posso concluir que os dois conversavam sobre Florence Nightingale. Dezenas de anos mais tarde tive a oportunidade de revisar tais momentos a escrever um livro sobre o assunto. Em outra oportunidade tive sonhos com um macaco, pensava na época que eram por ter ido ao zoológico em São Paulo, no qual havia um mandril muito violento dentro de uma jaula, mas o sonho era com babuínos soltos na natureza. Também relatado no tal livro.

Minha dúvida foi retirada de imediato, vi a energia percorrendo o mestre interiormente e dali em diante nunca mais tive dúvidas do que fazer e de como proceder. Ele foi embora imediatamente após esse treino, sem dizer nada.

Aqui era o mesmo, uma outra aula direcionada para mim (?), pode parecer pretensão, mas foi o que senti. Parei de anotar e só prestei atenção, era algo que me perturbava muito – aquelas tais visões acordado que tinha. Foi num momento de transição entre o antigo Instituto que ficava na Av. Ipiranga para o da R. Padre Machado, estávamos na R. Amaral Gurgel, e foi ali que esta aula preciosa aconteceu.

Ele mencionou o assunto da aula – Vidas Passadas.

Escrevi para a Dao Jia sobre o que se poderia tomar como sendo o mesmo assunto, mas isso foi para torná-lo mais simples ao leitor iniciante e disse apenas – Reencarnação, o que pode talvez trazer dúvidas do que queria falar. Pois o ocidental carrega em si algo que se assemelha ao assunto, portanto seria mais fácil penetrar sob esta óptica se o fizesse daquela maneira.

Como a religião predominantemente de nosso país é a Cristã, e ela atualmente não aceita mais a reencarnação, temos um ambiente ainda propício a ambos entendimentos. Mas mesmo os reencarnacionistas esquecem que estamos preparando nossa existência a partir desse momento em que vivemos, portanto não é algo vindo do passado apenas, e sim algo em construção para o nosso futuro, uma resposta ao que vivemos nesta vida. Independente de termos ou não vidas passadas que possam ser consideradas.

Naquele último artigo falei de nossa evolução ou não, e que pode ter sido originada naquelas anteriores.

Só para lembrar o assunto tratado sob o título reencarnação:

- existe um estágio no qual regredimos, por nossas respostas à nossa vida, assim retornamos na escala de evolução para um estado anterior, e voltamos a ser animais<sup>12</sup> ;
  - existe aquela que simplesmente nossa consciência se desfaz e volta para compor outra existência (corpo) de outra pessoa indistintamente;
  - aquela na qual nossa consciência se mantém parcialmente unificada e por isso pode escolher pessoas afins para se aproximar delas, como famílias ou como um círculo de amigos;
  - aquela na qual nossa consciência permanece unida a ponto de poder trocar de corpo com outra pessoa<sup>13</sup> ,
    - por um lado há – uma pessoa que deseja abandonar essa existência, mas o corpo reúne capacidade de manter a vida por mais algum tempo,
    - por outro lado há – uma pessoa que deseja permanecer, mas o corpo não tem condições, pois está doente ou débil e não consegue mais sustentar uma vida por mais tempo,
    - assim = elas aceitam trocar de veículo, o corpo físico.
- As consciências simplesmente trocam de lugar. Ficando a consciência sã em corpo são e a consciência que deseja

12 Lembro que nesta oportunidade o mestre falava de um grupo no qual alguém enxotava um cachorro, mas que um deles advertia – pode ser tal pessoa falecida, e todos riam.

13 Veja Paul Brunton, *A Índia secreta*, no qual essa mesma situação é apresentada.

abandonar essa vida com o corpo que já não reúne condições de se manter.

Assim, chegamos aos patamares mais altos:

- aquele em que a pessoa pode refazer seu corpo e viver indefinidamente e,
- no ponto mais alto da existência aquele que consegue gerar o Corpo Yang, incorruptível,
  - Mas que ainda se mantém o corpo nascido pela geração humana vivo, a consciência vive nos dois corpos, só que este último, o corpo Yin irá morrer naturalmente. E só restará um deles, aquele no qual a consciência evoluída habita<sup>14</sup>.

Desta vez o que explico aqui é que há possibilidade de se acessar um centro de energia e de trazer à tona nossas experiências anteriores, do que se costuma chamar de vidas passadas.

Estou apresentando agora, como se pode notar, duas abordagens diferentes sobre o mesmo assunto, uma dada pela prática do esoterismo ocidental, e outra dada por uma prática do esoterismo oriental.

Na primeira tal ocorrência se deu como resultante de um processo de trabalho feito em algum lugar dentro do cérebro de forma ordenada mas não direcionada, e no segundo caso algo que se apresenta de forma direcionada e com a condição pré estabelecida de se atingir a revelação da memória oculta, ou da Vida Passada, assunto deste texto.

Não que as práticas taoistas não causem efeitos também nos mais diversos setores de nossas vidas e percepções.

Outro parêntesis, desta vez de resultado não buscado, mas efeito, tenho certeza, destas práticas taoistas.

- Casado e agora com uma nenê, minha frequência às aulas havia diminuiu um pouco, de repente no meio da noite me vi acordado, percebi que minha filha também estava acordada resmungando no berço, cachorros na vizinhança próxima e de longe, fazendo alguma bagunça e latindo.

Depois de algum tempo tal fato ocorreu novamente, dentro do próprio mês, e percebi que era uma situação que poderia ser corriqueira e resolvi anotar as datas num calendário que ficava na geladeira, em tempo posterior próximo percebi que havia uma correlação entre elas. E senti aquele chamado, estava em abstinência de aulas com o Mestre Liu, aquelas aos domingos pela manhã. Voltei imediatamente, gostaria de falar aqui que foi coincidência, mas não dá mais pra me exprimir assim.

E justamente naquela aula ele mencionou os encontros que acontecem entre o Céu e a Terra, deu vontade de voltar pra casa e pegar as anotações registradas na folhinha pregada na geladeira.

Ele começou a falar e a escrever no quadro, “nestas datas

Céu e Terra se aproximam mais e várias pessoas sentem isso. Crianças pois são mais sensíveis, animais, cães ladram a noite sem ter nada que as impila a isso, não é a Lua, é somente o encontro”. E começou a escrever as datas e mencionou ainda, “naquele almanaque chinês, que os japoneses também se utilizam, aparecem essas datas, mas aqui e por minha observação elas não são correspondentes, por isso as apresentarei aqui”<sup>15</sup>.

E foi assim, nossas percepções ampliam sua forma de perceber o que está à nossa volta, ajuda em muitas situações e em outras são muito complicadas de se administrar.

Continuando sobre nosso assunto principal.

Li recentemente ao traduzir um livro, daquele também Mestre Eliphas Levi que as águas do Dilúvio serviriam para apagar nossas lembranças do passado, será que essas mesmas águas fazem isso quando estamos dentro da bolsa amniótica? Talvez!

O esquecimento daquelas situações anteriores é um livramento para experiências traumáticas, ou seria apenas um refresh, reboot de máquina, daqueles que fazemos em nossos computadores, só que internamente, nada se perde, mas o processo pode ficar mais ágil com isso, vai saber?

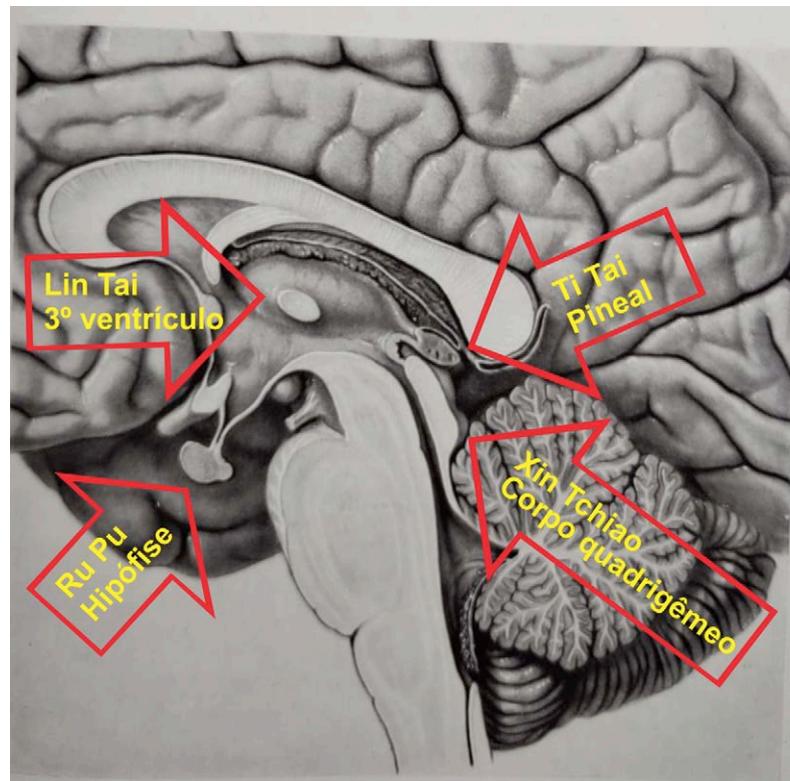


Figura 1 - Encéfalo, adaptado pelo autor.

Fonte: Imagem do livro – Atlas de Anatomia Humana de G. Wolf-Heidegger, 1962, Guanabara Koogan, 4ª edição.

Dentro da cultura que o Mestre Liu nos deu acesso encontramos muitos centros de energia – “na cabeça são quatro os principais” e apresento-os por ordem de importância:

14 Encontrei essa mesma visão em outras culturas orientais e também num relato num dos livros de Carlos Castañeda

15 Ele as havia calculado, mencionou isso, mas não revelou como se faz. Minhas percepções e as datas apresentadas pelo Mestre Liu coincidem.

1. **Lin Tai**, Morada do Espírito, o Sol Interior, 3º ventrículo cerebral, aquele no qual só há o líquido cerebrospinal, ou liquor, lembram da citação – o fogo do Céu gera a água;
2. **Xin Tchiao**, centro da Rede Nervosa, que se localiza no 4º ventrículo cerebral, esposa do 1º;
3. **Ru Pu**, Pituitária, ou hipófise, centro responsável pela regulação hormonal e,
4. **Ti Tai, Pineal**<sup>16</sup> que serve para resfriar.

Mas naquela aula ele mencionou o Centro *Três Picos*<sup>17</sup>, algo novo! Este centro seria aquele no qual nossas vivências passadas estão registradas e podem ser acessadas.

Sabe aquele gole de água fresca depois de uma caminhada extenuante sob o Sol?

Agora parte de minhas dúvidas estavam sendo solucionadas, já havia sido dada a partida da longa jornada, há muito tempo, na infância, agora no começo da fase adulta o segundo estágio estava acontecendo, apesar de que as imagens de existências anteriores já haviam sido apresentadas, mas elas continuavam ali, estagnadas no tempo, de duas formas. Nada havia sido acrescentado àquelas situações. Muito treino ainda a ser feito.

Mas percebi que não só isso ia se descortinando, à medida que o tempo passava outras percepções foram evoluindo e aparecendo. Há mais de 10 anos atrás tive a oportunidade de me ligar a uma corrente de energia, que me trouxe diversas experiências diferentes, incluindo aí a de vidas passadas. Mas isso é algo ainda em andamento.

A partir de uma “solicitação” escrevi um livro falando de minha vida passada mais recente, e no qual descrevo algumas daquelas vidas que mencionei acima<sup>18</sup> dentre outras. Perdidas ao longo de uma existência bastante ampla, quem se interessar por isso eu as apresento em 2 volumes que foram publicados pelo Clube de Autores<sup>19</sup>.

Retomando o assunto de acesso aos centros, os treinos de energia que o Mestre Liu nos ensinou sempre conta com o uso da intenção, e que possui também um centro específico para seu desenvolvimento.

Portanto, a intenção deve ser usada aqui para um melhor resultado na prática, sei da dificuldade de se refinar a atenção e a intenção ainda em lugares muito pequenos, mas o tempo e dedicação resolvem isso.

Como o assunto está ficando bastante extenso só quero deixar registrado mais uma coisa que me deixou bastante impressionado. No começo deste ano, no meio da noite um pensamento me veio à mente, e resolvi buscar anotações sobre minha árvore genealógica, busca que sempre esteve concentrada nas mãos de meu

irmão e de meu pai, e coisa que não me interessava em absoluto.

Já havia levantado informações para eles buscarem a tal árvore, não sei se é do conhecimento de vocês que os Mórmons tem registro de todas as pessoas vivas na terra, ao menos aquelas registradas. E naquela mesma noite consegui informações sobre eles e o tal registro da humanidade e encontrei um app chamado de familysearch<sup>20</sup>. Somando-se as duas informações, achei a mim mesmo lá, sem eu que eu as tenha colocado, minha família próxima até meus bisavós.

Como tinha o registro de tios de minha mãe eu os adicionei ali, e uma extensa árvore apareceu. Sei que não são todos que conseguem tais informações, mas a minha estava lá até a antiguidade remota, em diversas culturas.

Dois coisas me impressionaram, e acabaram com várias de minhas percepções, a primeira sobre a história geral e a segunda muito pessoal:

1. De que somos todos parentes, e que culturas que se digladiaram ao longo do tempo e pareciam ser fechadas em si, estavam ligadas por laços sanguíneos muito intensos, ao menos era o que aconteceu em minha família;
2. E que as situações relatadas naquele livro escrito por mim há mais de dez anos agora estavam sendo corroboradas em minha árvore genealógica.

Como essa situação ficou muito incômoda comecei a divulgar ao menos a parte de minha árvore genealógica e recebi de presente a pesquisa de meu DNA, que apenas confirma grande parte do que mencionei acima.

Finalizando, uma coisa se somou a outra e tive a sensação de um tipo de confirmação entre aquele resultado de meus treinos, de minha árvore genealógica e de meu DNA.

Se não tivesse publicado o livro e tivesse feito isso diariamente na época, com diversas publicações no Facebook, sob Memórias de Phillipe desde o início poderia parecer que foi feito ao contrário e estaria apenas inventando uma estória, no sentido de uma ficção.



**César Pereira da Silva** é professor de Cultura Esotérica Chinesa, MTC, Chi Kung, Tai Chi, Pá Kuá. Escritor e tradutor.

Email: [gyas@uol.com.br](mailto:gyas@uol.com.br)

Canal do Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UCpX3LXvVmPhcssqvYEQjRBQ>

<sup>16</sup> No ocidente esta glândula é de suma importância, o olho interior, pra nós seria o Lin Tai que tem essa função.

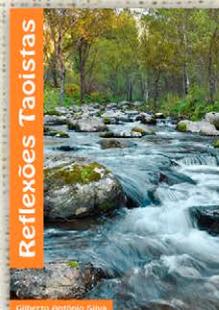
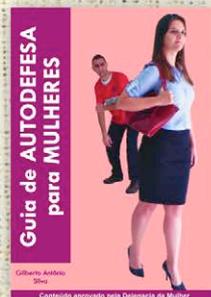
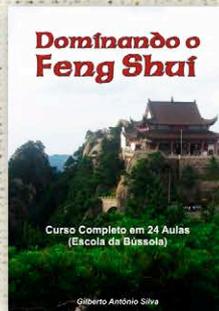
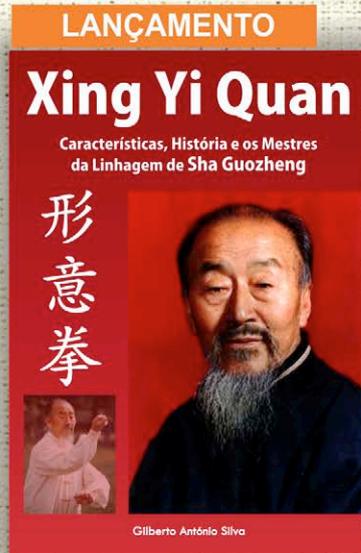
<sup>17</sup> Essa deve ter acontecido por volta de 35-36 anos atrás e só hoje achei o que considero realmente esse tal centro de energia ;).

<sup>18</sup> De forma expandida.

<sup>19</sup> Memórias de Phillipe – Ineffabilis Deus e Armagedom, sob Nahasch. E cirdundam um fato real ocorrido naquela época.

<sup>20</sup> <https://www.familysearch.org/pt/>

# Os livros que você sempre desejou, agora em versão digital!



## LOJA DE EBOOKS

<http://taoismo.org/index.php/ebooks/>

# CONHEÇA TODOS OS NOSSOS PRODUTOS



(11) 96409-7815

Acesse nossa Loja Virtual: [www.maisoriental.com.br](http://www.maisoriental.com.br)

 **Oriental**



# FACULDADE EBRAMEC

Primeira faculdade especializada em  
Medicina Chinesa de São Paulo



## Estrutura

- » 16 Salas de Aulas Amplas
- » 2 Auditórios Multiuso
- » Sala de Informática
- » Cafeteria Interna para Maior Comodidade
- » Biblioteca Especializada com Mais de 2.500 Títulos
- » Laboratório de Fitoterapia com Mais de 400 Exemplares
- » Salas de Estudo com Acesso a Internet
- » 2 Ambulatórios para Alunos (Prática Clínica) e Pacientes
- » Sala de Artes Corporais
- » 4100 Metros <sup>2</sup>

## Diferenciais

- » Convênios e Parcerias Nacionais e Internacionais
- » Cursos Profissionalizantes de Formação e Pós-Graduação
- » Ambulatório Prático para Pacientes Todos os Dias
- » Cursos Voltados à Medicina Chinesa
- » Cursos Especiais
- » Corpo Docente Altamente Qualificados
- » Tradição e Modernidade

**A MAIOR ESTRUTURA PARA  
SUA MELHOR FORMAÇÃO**

- ☎ (11) 2662-1713
- ☎ (11) 97504-9170
- f [faculdadeebramec](https://www.facebook.com/faculdadeebramec)
- 🌐 [www.ebramec.edu.br](http://www.ebramec.edu.br)

