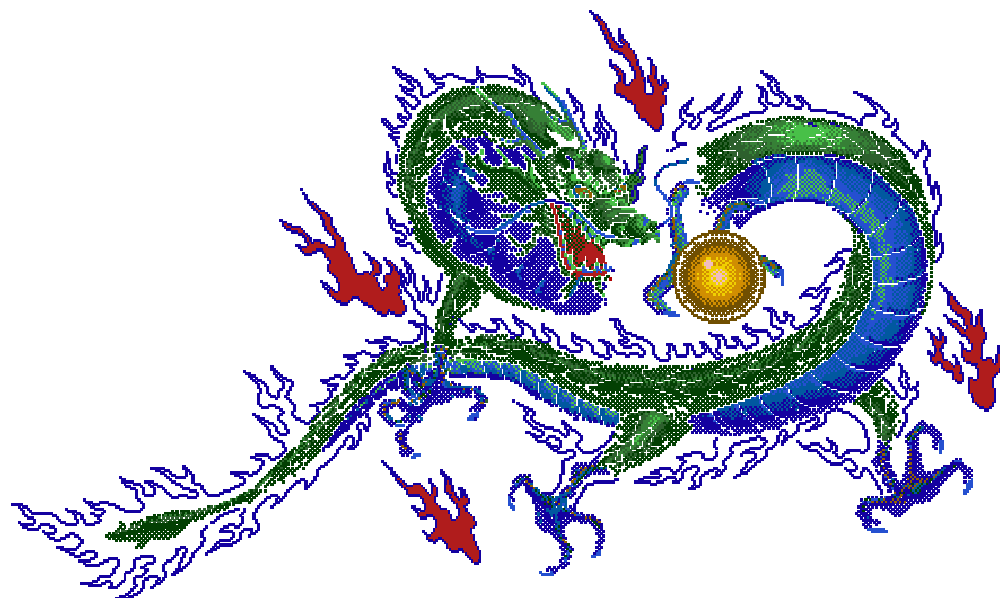


Kung Fu

Estudos Avançados

Volume 9 - Edição Especial



Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional
1983

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

© *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*

“Se atravessarmos a vida convencidos de que a nossa é a única maneira de pensar que existe, vamos acabar perdendo todas as oportunidades que surgem a cada dia”

(Akio Morita)

EDITORIAL

Esta publicação é o **9º volume** da coletânea de textos e provérbios publicados na home-page do *Centro Filosófico do Kung Fu - Internacional*, que visa a orientação e o aprimoramento cultural dos artistas marciais.

É muito interessante para o leitor divulgá-la no meio das artes marciais; pois estará contribuindo para a formação de uma classe de artistas e praticantes de melhor nível que, com certeza, nosso meio estará se enriquecendo.

Bom trabalho !

Um abraço !

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL..... | 5 |
| A FORÇA DE UMA MÃO | 7 |
| ENCLAUSURADO | 10 |
| SHAOLIN - ALÉM DA TERCEIRA CÂMARA | 12 |
| CHI KUNG..... | 26 |

CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - INTERNACIONAL

O CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU - Internacional possui uma coletânea de informações, minuciosamente elaboradas, que revive o grande espírito das artes marciais e que agora está à sua disposição.

Esta coletânea é atualizada com frequência, procurando manter os estudantes das artes marciais sempre sintonizados com importantes informações sobre o seu auto-aperfeiçoamento. Ao mesmo tempo em que se exercitam, em busca de um corpo mais bem preparado, têm aqui a oportunidade para exercitar sua mente e seu espírito em busca do equilíbrio, da renovação de conceitos e do crescimento moral e intelectual.

Mas aí vem uma pergunta: Como poderemos nos aprimorar moral e intelectualmente através de apostilas, textos e provérbios ?

Confúcio, um dos mais conhecidos sábios chineses foi intitulado, em sua época, ha mais de 2.800 anos, como O SÁBIO DE MIL GERAÇÕES. Confúcio foi um dos Mestres que pautaram a "história das artes marciais chinesas"; o tempo tratou de sedimentar seus conhecimentos sobre a conduta moral dos indivíduos, que hoje são respeitados mundialmente. Assim, o CENTRO FILOSÓFICO DO KUNG FU INTERNACIONAL vem com a proposta de relembrar grandes conceitos e pensamentos, não só de Confúcio, mas também, de grandes sábios que já passaram pela humanidade. Cabe a cada um de nós tirar ou não proveito para o próprio crescimento.

Outra questão relevante é compreender qual a finalidade suprema das artes marciais. - No templo de Shaolin, por exemplo, cada encontro dos mestres com outras pessoas era precedido da frase: "Que a paz de Buda esteja com você !" - Qual o significado disso? Na verdade, a cultura das artes marciais sempre teve sua maior batalha travada no próprio interior dos indivíduos, uma luta contínua contra as próprias fraquezas e imperfeições. É praticamente impossível buscar um aprimoramento pessoal, seja nas artes marciais, seja em outro esporte que exija maior domínio, sem antes se melhorar como pessoa.

Ao contrário do que se deduz, a arte de lutar é a arte da paz. O verdadeiro lutador treina mil dias mesmo sabendo que poderá utilizar seus conhecimentos em um único dia; e talvez nunca utilizá-los. Contudo, seu esforço maior é para o auto-aprimoramento, a melhoria de si mesmo e a conseqüente construção de um mundo melhor. - Mesmo o guerreiro ama os dias de paz. Assim, nós não poderíamos ter outro propósito, senão, o de contribuir para a construção de um caminho de paz, harmonia, aprimoramento moral e contribuição para que o homem seja sempre diferente a cada dia, sempre diferente para melhor. Que utilize seus braços, suas pernas e, principalmente, sua visão, para alcançar as alturas em benefício de seu próximo. - Pratique a arte marcial com um propósito; um propósito de paz, de crescimento e de auto-melhoria. Um propósito realmente elevado...

Que a paz esteja com você !

A FORÇA DE UMA MÃO

Discípulo: Por quê se diz que uma mão pode ter muito poder, Mestre?

Mestre: Antes de responder-lhe, tenho algumas perguntas a fazer Gafanhoto:

- Devemos colaborar para pôr termo às provas do próximo?
- Deve alguém por termo às provas do seu próximo quando o possa, ou deve, para respeitar os desígnios Divinos, deixar que sigam seu curso?

Discípulo: Não sei responder, Mestre !

Mestre: Já lhe disse, e repeti muitíssimas vezes, que estamos nessa Terra para concluir as nossas provas e que tudo que nos sucede é consequência dos nossos atos passados, são os juros da dívida que todos temos de pagar.

Discípulo: Como assim, Mestre?

Mestre: O pensamento de deixar o outro sofrer para cumprir suas provas, em certas pessoas, geram reflexões que devem ser combatidas, devido aos funestos efeitos que poderiam determinar. Pensam alguns que, as pessoas estando na Terra para superar obstáculos ou pagar erros passados deve cumprir suas provas e essas devem seguir seu curso. Outros há, mesmo, que vão até ao ponto de julgar que, não só nada devem fazer para as atenuar, mas que, ao contrário, devem contribuir para que elas sejam mais proveitosas, tornando-as mais vivas.

Discípulo: Esse julgamento é um grande erro, Mestre?

Mestre: É certo que as nossas provas têm de seguir um curso, mas, porém, conhecemos esse curso? Sabemos até onde têm elas de ir e se a Divina Sabedoria não terá dito ao sofrimento de tal ou tal dos nossos irmãos: "Não irás mais longe?"

Discípulo: Então são pontos que devemos tomar como reflexão, Mestre?

Mestre: Sim. Saberemos se a Providência Divina não nos escolheu, não como instrumento de suplício para agravar os sofrimentos do culpado, mas como o bálsamo da consolação para fazer cicatrizar as chagas que a sua justiça abriça?

Discípulo: Mas onde está o erro, Mestre?

Mestre: Não digas, pois, quando ver atingido um dos vossos irmãos: "É a Justiça Divina, importa que siga o seu curso". Diga, antes: "Vejam os meios a Sabedoria Divina **me pôs ao alcance** para suavizar o sofrimento do meu irmão". "Vejam se as minhas consolações morais, o meu amparo material ou os meus conselhos, poderão ajudá-lo a vencer essa prova com mais energia, paciência e resignação".

Discípulo: Mas, Mestre, essa atitude é muito elevada e exige de cada um de nós muita força interior.

Mestre: A *Força da Nossa Mão* é mostrada aqui. Devemos perguntar, ainda, se a Sabedoria Divina não nos pôs nas mãos os meios de fazer com que cesse esse sofrimento; se não nos deu, também como prova, deter o mal e substituí-lo pela paz.

Discípulo: Mas nem todos os homens compreendem isso, Mestre?

Mestre: Por isso é que estas atitudes são consideradas elevadas. A grande sabedoria nos diz que devemos nos ajudar, sempre, mutuamente, nas nossas respectivas provações e nunca considerar as provações e obstáculos como instrumentos de tortura.

Discípulo: Mas muitos, ainda, pensam erradamente Mestre?

Mestre: Contra essa idéia deve revoltar-se todo homem de coração, principalmente todo aquele que busca a sabedoria, a elevação moral e a paz interior, porquanto este, melhor do que qualquer outro, deve compreender a extensão infinita da bondade Divina. Deve estar compenetrado de que a sua vida toda tem de ser um ato de amor e de devotamento; que, faça ele o que fizer para se opor às decisões da *Sabedoria Divina*, estas se cumprirão.

Discípulo: Tenho um certo receio da *Sabedoria Divina* Mestre?

Mestre: Pode o homem, portanto, sem receio, empregar todos os esforços por atenuar o amargor das suas provas, certo, porém, de que só à Sabedoria Divina cabe detê-la ou prolongá-la, conforme julgar conveniente. Não haveria imenso orgulho, da parte do homem, em se considerar no direito de, por assim dizer, revirar a arma dentro da ferida? De aumentar a dose do veneno nas vísceras daquele que está sofrendo, sob o pretexto de que tal é a sua prova a ser superada? – Devemos nos considerar sempre como instrumentos para fazê-la cessar.

Discípulo: Então todos nós somos instrumentos de PAZ, Mestre?

Mestre: Sim. E o homem, muitas vezes, custa a compreender isso. Todos estamos na Terra para cumprir alguma prova; mas, todos, sem exceção, devemos nos esforçar por abrandar o sofrimento dos nossos semelhantes, de acordo com a lei de amor e caridade.

ENCLAUSURADO

Discípulo: É correto permanecer enclausurado aqui no templo, Mestre?

Mestre: O abuso das melhores coisas tem a sua punição nas inevitáveis consequências que acarreta.

Discípulo: Não entendi, Mestre?

Mestre: A nossa estada aqui no templo não significa fugir do mundo, Gafanhoto. A fuga de si mesmo é o maior sofrimento pelo qual o homem pode passar.

Discípulo: Fuga de si mesmo, Mestre?

Mestre: Muito diverso do sofrimento da fuga de si mesmo, é o que ocorre quando o homem impõe a si próprio sofrimentos para o alívio do seu próximo. Se suporta o frio e a fome para aquecer e alimentar alguém que precise ser aquecido e alimentado e se o nosso corpo disso se ressentir, estaremos fazendo um sacrifício abençoado.

Discípulo: Sacrifício abençoado, Mestre?

Mestre: Quando deixamos os nossos aposentos confortáveis para ir à mansarda infecta levar a consolação; quando sujamos as mãos tratando chagas; quando nos privamos do sono para velar à cabeceira de um doente que apenas é nosso irmão na terra; quando nos despendemos de nossa saúde na prática das boas obras, temos nosso sacrifício verdadeiro e abençoado, visto que os gozos do mundo não nos secaram o coração.

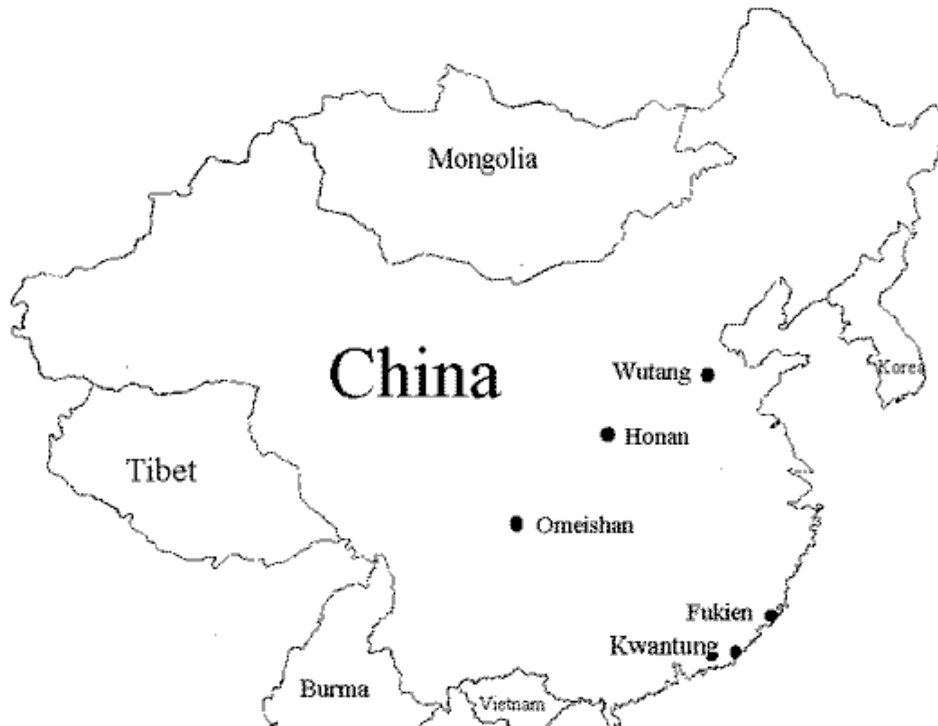
Discípulo: Gozos do mundo, Mestre?

Mestre: O homem não deve adormecer no seio das volúpias enervantes da riqueza; pois ele deve ser, antes de tudo, um anjo consolador dos menos favorecidos e deserdados.

Discípulo: Mas onde está o erro, Mestre?

Mestre: O homem, porém, que se retira do mundo, para lhe evitar as seduções e viver no insulamento, que utilidade tem na Terra? Onde pode comprovar a sua coragem nas provações, uma vez que foge à luta e deserta do combate? Se queremos a vitória, devemos aplicar a nossa alma no combate, e não o nosso corpo; mortificar o nosso Espírito e não a nossa carne; fustigar o nosso orgulho, receber, sem murmurar, as humilhações; flagiciar o nosso amor-próprio; enrijecer-nos contra a dor da injúria e da calúnia, mais pungente do que a dor física. Aí teremos a verdadeira vitória, cujas feridas nos serão contadas, e atestarão a nossa coragem e a nossa submissão aos bons preceitos do verdadeiro guerreiro, capaz de manter a PAZ mesmo entre a discórdia.

SHAOLIN - ALÉM DA TERCEIRA CÂMARA



Região do Templo Shaolin

Discípulo: O que os antigos têm para nos ensinar, Mestre?

Mestre: Um moderno conhecimento de combate é o melhor que nos tem sido transmitido pelos antigos ao longo da história da raça humana. Os avanços tecnológicos aos quais o homem moderno chegou podem nos fazer pensar que atingimos um pináculo de realização última na capacidade tática e efetiva humana. Mas, certas coisas, nos dias modernos, não são melhores que as dos dias de nossos antepassados.

Discípulo: Não entendi muito bem, Mestre?

Mestre: O combate mão a mão, por exemplo, começa a declinar com o advento dos explosivos. Essas novas armas foram primeiramente usadas por volta de 800 anos atrás, embora seu uso não tenha sido largamente adotado até 400 anos atrás. As estratégias e os treinamentos de combate, por necessidade, ajustaram-se a essa nova realidade.

Discípulo: Então os conhecimentos do passado não têm valor, Mestre?

Mestre: Isso **não** é verdade. - Existe um grande valor em aprender como as coisas eram no passado, quando o combate mão a mão estava em alta, e o conhecimento de efetivas habilidades de luta significava vida ou morte de uma pessoa.

Discípulo: Então os conhecimentos do passado se tornaram uma tradição, Mestre?

Mestre: Dando a devida importância a essas questões, existe hoje ainda uma tradição que conserva vivo esse conhecimento. A história das artes marciais tradicionais remonta a milhares de anos no passado, e muito dessa cultura é preservado em tradição oral. Shaolin teve uma história, não só de desenvolver eficientes métodos para combater, bem como de treinamento, mas também de registros e compilação do conhecimento em sistema compreensivo.

Discípulo: Sistema compreensivo, Mestre?

Mestre: Palavras-chave e conceitos foram escritos ou transmitidos aos descendentes para assegurar sua sobrevivência. Através das gerações, mestres individuais contribuíram para o “corpo do conhecimento” que é Shaolin; aperfeiçoando métodos para melhorar a eficiência, praticidade e superioridade nas habilidades combativas, através de investigação científica, observação e percepção.

Discípulo: E quais eram, então, os métodos que produziram tão alto nível de eficiência combativa, bem como compreensão técnica do exato posicionamento, estrutura e técnica Mestre?

Mestre: O treinamento no Mosteiro Shaolin do Sul progrediu através de três "Câmaras" ou "Salões" (chamados Tong), considerados como estágios de aprendizagem.

Discípulo: Câmaras, Mestre?

Mestre: Na primeira Câmara o praticante deveria dominar dois blocos de treinamentos, a fim de construir uma forte base para o treinamento mais avançado.

Discípulo: Mas em que consistia esses "blocos de treinamentos", Mestre?

Mestre: O primeiro bloco era composto de Exercícios Básicos (Gei Bun Gung). Esse estágio de treinamento cobria seis áreas específicas: flexibilidade, força, resistência, nutrição, hidratação e descanso/recuperação. - Iniciantes começavam aqui, para desenvolver o corpo e a mente para o treinamento mais avançado.

Discípulo: Quais eram esses exercícios, Mestre?

Mestre: Os Exercícios Básicos incluíam caminhar longas distâncias para pegar água; usando pesados utensílios extras, potes e baldes de madeira. Incluía, também, meditação, que é uma forma de ativar o descanso, a recuperação e o treinamento mental. O objetivo dos Exercícios Básicos era desenvolver resistência física e mental levando os indivíduos praticantes além dos seus limites pessoais.

Discípulo: E o segundo bloco, Mestre?

Mestre: O segundo bloco ensinava Movimentos Básicos (Gei Bun Dung Jok). Esse estágio de treinamento abrangia seis áreas específicas: trabalho de mãos, trabalho corporal, trabalho de pernas, bases, trabalho de pés, e posturas de luta.

Discípulo: E como eram ensinados esses exercícios, Mestre?

Mestre: Eram ensinados através de exercícios e formas em movimento. As formas conectavam os seis componentes, enquanto se adicionava conceitos para serem futuramente desenvolvidos durante o treinamento de aplicação.

Discípulo: Qual era o objetivo desse ensinamento, Mestre?

Mestre: O treinamento dos Movimentos Básicos ensina ao corpo a mecânica apropriada. Uma boa formação nos Movimentos Básicos agiliza o processo de aprendizagem nos níveis mais altos. Quanto mais complexos os movimentos possam ser rapidamente aprendidos e executados, naturalmente, com o correto alinhamento, sem ter que pensar sobre os detalhes de equilíbrio, bases e posicionamento, maior é o domínio da arte de lutar.

Discípulo: Arte de Lutar, Mestre?

Mestre: Um exemplo do que pode ser visto na primeira Câmara de Treinamento existe hoje nos fundamentos do Wushu, que focaliza nos Exercícios Básicos, Movimentos Básicos e Formas. O Wushu foi intencionalmente modelado não para ensinar habilidades para luta real, mas sua abordagem de treinamento é uma excelente preparação para o futuro desenvolvimento.

Discípulo: Mas o que havia dentro da “Segunda Câmara”, Mestre?

Mestre: O treinamento na Segunda Câmara do Mosteiro de Shaolin do Sul avançou além da prática dos Movimentos Básicos e Formas para o treinamento Céu-Homem-Terra. É aqui onde o treinamento de aplicação começa, fundamentado em quatro grupos de habilidades: chute (Ti), golpe/ponto de pressão (Da), projeção/agarramento (Suai), e controle/submissão (Na).

Discípulo: Céu-Homem-Terra, Mestre?

Mestre: O conceito “Céu-Homem-Terra” tem muitas camadas de compreensão; assim, estudando-se nesse nível, significava progressão mental, física e espiritual. Compreendido em um nível literal, Céu-Homem-Terra refere-se às distâncias do combate na realidade humana, e ao uso apropriado das técnicas dentro de algumas categorias.

Discípulo: Quais são essas categorias, Mestre?

Mestre: Essas categorias são vistas como um simbolismo, equiparado aos princípios da natureza: Céu, Espírito, Homem, Mente / Emoções, Terra e Corpo

Discípulo: E como funcionam, Mestre?

Mestre: Técnicas de Céu incluíam chutes e socos de longa distância. Habilidades de Homem incluíam qualquer coisa na distância de ambas as mãos sobre o oponente, como solavancos, agarramentos, travamentos (chaves), clinches e quebramentos. Distância de Homem é a mais versátil porque o número máximo de membros pode ser empregado simultaneamente, criando mais opções para o uso das técnicas e táticas. Um movimento de Terra inclui quedas, arremessos, varredura e quebramentos com contato corporal.

Discípulo: Então isto significa que já está se formando um estilo, Mestre?

Mestre: A ilusão do estilo inicia quando se atinge a Segunda Câmara, mas não era completamente realizada antes da Terceira Câmara. Da mesma forma como uma universidade requer um curso fundamental antes de uma graduação especializada, os monges Shaolin dominavam os Exercícios Básicos, os Movimentos Básicos e o treinamento Céu-Homem-Terra, antes que lhes fossem dado conhecimento especializado nas áreas onde naturalmente eles se sobressaiam.

Discípulo: Pode-se dizer que essa passagem pelas câmaras era uma espécie de triagem de habilidades, Mestre?

Mestre: Um praticante pode ter mostrado talento em *Chin Na* (Habilidade de capturar e controlar) enquanto outro pode se sobressair em *Di Tang* (Habilidade em chão). Essa especialização está no desenvolvimento de muitos estilos que se vê expressados nas Artes Marciais Tradicionais. É importante lembrar que estilos surgem da expressão de um indivíduo praticante da arte, para exibição e utilização de talentos únicos e naturais, e ao mesmo tempo desenvolver uma maior eficiência pessoal.

Discípulo: Isto significa que cada estudante tem um estilo próprio e único, Mestre?

Mestre: Estilo é uma ilusão no sentido de que, para o iniciante, o "estilo" é estar copiando outra pessoa. A verdade é que a capacidade de representação do fator humano do Sistema é a Arte. À medida que alguém vai se conhecendo a si mesmo, através do estudo das artes marciais, esse alguém sai com certas especializações. A singularidade do artista é o que se chama "estilo".

Discípulo: Mas o que significam os estilos que hoje conhecemos, Mestre?

Mestre: Estilos também vieram a ser identificados quando o conhecimento de combate fora coletado, preservado e pesquisado nas antigas regiões montanhosas de Song, Wudang e Ermei. Antigos militares mantiveram o conhecimento sobre as habilidades combativas tanto *mão a mão* quanto com armas em um círculo fechado, enquanto as artes marciais civis incorporaram uma acumulação de métodos de treinamento e técnicas sem o fundamentado da experiência militar.

Discípulo: Isso significa que haviam duas formas de combate, Mestre?

Mestre: À medida que as tecnologias militares mudaram e se desenvolveram, e soldados se retiraram da vida militar, parte do conhecimento militar começou a se espalhar pelo mundo civil. Com diferentes necessidades e objetivos, e acessos variados a essa informação, os civis focalizaram em áreas específicas da habilidade a qual conduziu a formação de uma abordagem única para as artes marciais - a qual é chamada hoje, estilo.

Discípulo: Significa, então, que houve uma unificação no conceito de estilo, Mestre?

Mestre: Membros tanto do mundo militar quanto do civil deixaram a vida pública e procuraram a iluminação. Enquanto estavam em templos, eles compartilharam o conhecimento que tinham sobre artes de combate com monges e sacerdotes. Combinando as introspecções e os métodos de não-ilusão da Filosofia Chan com a mentalidade militar da eficiência e praticidade, isso proporcionou novos níveis para as Câmaras de Treinamento Marcial de Shaolin.

Discípulo: O senhor quer dizer que surgiram outras *câmaras de treinamento*, Mestre?

Mestre: Surgiu a *Terceira Câmara* com a *Ciência da Eficiência*

Discípulo: Ciência da Eficiência, Mestre?

Mestre: A essência da Terceira Câmara era a ciência da eficiência. À medida que os monges desenvolviam níveis cada vez mais elevados de habilidades de combate e autodomínio, eles moveram-se além dos domínios do Céu-Homem-Terra como conceitos Distâncias-Base, os quais são referidos na linguagem do

Sistema Hung Fa Yi Wing Chun, encabeçado hoje por Grão Mestre Garrett Gee, como treinamento "Dentro da Caixa", o qual utiliza Céu-Homem-Terra como conceitos de Portais-Base para se descrever o espaço tridimensional.

Discípulo: Isto significa que na *Terceira Câmara a arte de lutar* transcende os rudimentares conceitos de combate corpo-a-corpo e é vista como uma ciência, com princípios e descobertas mais avançadas, Mestre?

Mestre: A progressão do treinamento, uma vez que ele é um Sistema completo, culminou em um círculo completo. O estudo do exterior (treinamento físico e estratégias de luta) conduziu ao desenvolvimento do interior (qualidades de caráter e realização de nossa natureza espiritual). Os Movimentos Básicos da primeira Câmara desenvolvia uma fundação sólida para o estudo das Distâncias do Combate na segunda Câmara. Finalmente, o currículo da terceira Câmara expandia e aprofundava o neófito introduzindo a Distância ao se incluir Altura e Largura a todos os movimentos.

Discípulo: Mas nem todos compreendem isso, Mestre?

Mestre: O foco desse *alto nível* de treinamento na Terceira Câmara era ir além da técnica. Não mais praticar estilos. Ali, tudo era sobre física e ciência da eficiência. O estudo da teoria, conceitos e princípios os quais, uma vez aplicados, levavam à eficiência em combate.

Discípulo: E como podemos entender eficiência, Mestre?

Mestre: Eficiência não é um estilo, nem um uniforme que se usa ou não - eficiência é um *estado do ser*, é quem você é como um ser humano e toca cada faceta de sua vida. Esses mesmos conceitos e princípios podem também ser aplicados para os objetivos de se viver uma vida mais eficiente; essa era uma das razões-chave pela qual os monges estudaram métodos de luta em primeiro lugar - para viverem uma vida melhor, uma vida iluminada.

Discípulo: Vida iluminada, Mestre?

Mestre: À medida que os monges desenvolveram níveis cada vez mais elevados de habilidades combativas e autodomínio, eles foram além dos domínios de Céu-Homem-Terra como um conceito Distância-Base o qual é referido como treinamento "Dentro da Caixa".

Discípulo: *Dentro da Caixa* significa nossa maneira própria de pensar e ver as coisas, Mestre?

Mestre: No mundo de hoje, freqüentemente somos levados a pensar "fora da caixa". Isso é para nos lembrar de estar sempre abertos as conexões e idéias fora de nossa perspectiva pessoal, e do velho adágio: "essa é a forma como sempre temos feito as coisa por aqui". - *Se você não esvaziar sua xícara, como poderá provar do meu chá?*

Discípulo: Na verdade isso é um processo de evolução, Mestre?

Mestre: À medida que os monges mergulharam cada vez mais profundamente na natureza da vida, do combate e do cultivo espiritual, eles descobriram que todas as coisas compartilham a relação Céu-Homem-Terra: o conceito do Darma envolve o tornar-se o ser das coisas/pensamentos/sentimentos/percepções (Terra), a existência temporal das coisas/pensamentos/sentimentos/ percepções (Homem), e a ultrapassagem da existência das coisas / pensamentos / sentimentos / percepções (Céu).

Discípulo: Mas estes conceitos não são muito difíceis de compreender, Mestre?

Mestre: Quando o dedo aponta para a lua, não devemos nos fixar no dedo; senão, perderemos toda a beleza da grandeza celestial...

Discípulo: Isto leva à simplicidade, Mestre?

Mestre: Esse fluxo da decorrência, existência e extinção quando voltado para indicações de técnicas de artes marciais leva ao desenvolvimento de um conceito determinado de *Economia de Movimentos*.

Discípulo: Como assim, Mestre?

Mestre: Economia de Movimento é "usar a mínima quantidade de movimentos, no menor período de tempo, com a mínima quantidade de energia para se realizar uma tarefa". Desses dois conceitos nasceu um novo, chamado Teoria da Caixa no Hung Fa Yi Wing Chun.

Discípulo: E como se explica este novo conceito, Mestre?

Mestre: O objetivo eventual era atingir a Máxima Eficiência, o *ponto de equilíbrio* ou estado onde nada pode ser adicionado ou subtraído sem a perda de eficiência. Esse conceito é referido como Weng Kiu (Ponte Eterna).

Discípulo: Ponte Eterna, Mestre?

Mestre: Weng Kiu representa um ser humano operando em harmonia com as leis universais, respondendo com vivacidade ao fluxo do momento.

Discípulo: Esta fase, então, é muito avançada dentro da arte de lutar, Mestre?

Mestre: O Weng Chun Dim (Salão da Eterna Primavera), a Câmara final no Mosteiro Shaolin do Sul, obteve seu nome desse conceito de Weng Kiu. Weng Kiu (Eterno) refere-se à natureza universal das coisas que não muda com o passar do tempo, tal como as leis da física. Kiu significa "Ponte". Princípios

universais são pontes que conectam tudo o que nós fazemos. Por exemplo, a Teoria dos Portais usa a dinâmica natural do esqueleto humano, a qual não muda com o passar do tempo, e aplica a física para expressar a técnica.

Discípulo: Essa teoria, então, nos mostra a arte marcial como um todo, Mestre?

Mestre: Tomado em total, esse processo dos Exercícios Básicos aos Movimentos Básicos, que nos leva ao treinamento Céu-Homem-Terra como um conceito de Distância, e daí ao treinamento Dentro da Caixa usando Céu-Homem-Terra como um conceito de Portal através de uma abordagem sistemática ou livre, contém o principal tema do antigo treinamento mão a mão ainda hoje preservado na Arte Marcial Tradicional Chinesa.

Discípulo: Esta *Teoria dos Portais* pode ser entendida como uma passagem para a evolução na arte de lutar, Mestre?

Mestre: Os Seis Portais representam a estrutura da formação em combate, que é fundamentada na forma anatômica humana e determina as áreas de ataque e defesa. A Teoria dos Portais pode ser compreendida como a triangulação de uma técnica para o propósito de eficiência. Essa triangulação fundamentada no Tempo/Espaço/Energia do corpo Humano é o que nós, praticantes de Hung Fa Yi, chamamos "A Fórmula".

Discípulo: Fórmula, Mestre?

Mestre: A *Fórmula* descreve os exatos posicionamentos e estruturas que são os mais eficientes dentro da conceitualização do cubo-forma tridimensional do espaço na zona de combate da distância-humana, definida como "Dentro da Caixa". O termo, como usado aqui, tem específico e exclusivo significado no Hung Fa Yi Wing Chun e em nenhum outro. Quando falamos sobre Teoria dos

Portais, "Dentro da Caixa" refere-se a qualquer técnica que expressa a Fórmula. Se a Fórmula não for expressa na técnica, isso será "fora da caixa" porque, mesmo se for efetivo, o movimento não será máxima eficiência.

Discípulo: A maioria dos discípulos têm resistência em obedecer a estas regras e tentar criar as suas próprias. Isso significa que, com as novas modificações, sem um estudo científico, detalhado e experimentado, se perde a eficiência, Mestre?

Mestre: Essa última fronteira de treinamento, a Terceira Câmara, era centrada na compreensão e na aplicação dos princípios "Dentro da Caixa". Quanto mais perto a execução de uma técnica torna-se da expressão da Fórmula, maior é o estado de eficiência. Nesse contexto, a Fórmula harmoniza a anatomia humana com a realidade das dimensões de Tempo, Espaço e Energia. E o acréscimo ou subtração de técnicas e/ou movimentos, sem fundamentos, neutraliza e corrompe totalmente a arte de lutar.

Discípulo: Isto quer dizer que toda a harmonia é quebrada, Mestre?

Mestre: O objetivo do Weng Kiu da Terceira Câmara estava em harmonia e em paralelo com o cultivo espiritual, porque é no cultivo espiritual que alguém busca atingir a perfeição. Quando alguém atinge a Natureza Original, o estado onde nada pode ser adicionado ou subtraído, esse é, na verdade, um caminho para expressar o conceito de perfeição, em um nível objetivo.

Discípulo: Porque nível objetivo, Mestre?

Mestre: Perfeição na vida é usualmente um conceito muito subjetivo. As pessoas têm diferentes percepções sobre o que é perfeito. A aplicação da Fórmula é a tecnologia para se alcançar perfeição objetiva na dimensão física, bem como clareza de consciência interior e exterior.

Discípulo: Podemos entender essa perfeição como o perfeito domínio de si mesmo, através da arte de lutar, Mestre?

Mestre: Nessa altura, tem-se dominado a Terceira Câmara. A vivacidade foi despertada no corpo através do treinamento, e a consciência através do cultivo interno. Então a pessoa está operando em Weng Kiu, ou Nível Universal, expressando sua Arte como um veículo para a realização pessoal, e vivendo no vívido fluxo da máxima eficiência como um ser humano.

Discípulo: Com todo esse estudo o senhor quer dizer que o conhecimento dos antigos ainda tem muito valor, Mestre?

Mestre: O que aprendemos do estudo desse antigo programa de treinamento é o benefício de aprender dentro de um sistema coeso e compreensivo, o qual suporta o desenvolvimento espiritual e mental, bem como físico de cada estudante. Ter um curriculum que guia o praticante dos Exercícios Básicos, aos Movimentos Básicos; depois ao treinamento Céu-Homem-Terra para todas as distâncias do combate; e por fim, à aplicação da Fórmula para máxima eficiência; daí ao cultivo interno, para viver em harmonia com a lei universal; é um método ainda preservado em algumas Artes Marciais Tradicionais hoje, como no Sistema Hung Fa Yi.

Discípulo: Na verdade estes estudos levam ao despertar do indivíduo para a vida, Mestre?

Mestre: É um caminho de despertar a cada dia, para um maior cumprimento de seu potencial, maior alegria, e maior vivacidade. Assim a pessoa vive completamente em cada momento através de sua Arte.

Discípulo: Na realidade esse treinamento também é um princípio que tem início, meio e conclusão, não é Mestre?

Mestre: Em resumo, o processo dos Exercícios Básicos para os Movimentos Básicos, que leva ao treinamento Céu-Homem-Terra como um conceito de Distância, e para o treinamento Dentro da Caixa usando Céu-Homem-Terra como um conceito de Portal através de uma abordagem sistemática ou livre, contém o principal tema do antigo treinamento mão a mão, ainda hoje preservado na Arte Marcial Tradicional Chinesa e principalmente no Sistema Hung Fa Yi Wing Chun, no qual a tradição das Câmaras de Shaolin foram preservadas. Se olharmos o indivíduo, como o centro a ser desenvolvido através da arte, veremos que ele passa pelos estágios de princípio (completa ignorância), meio(estudos e treinamentos) e conclusão(domínio de si mesmo).

Discípulo: Então quando alcançamos esse estágio podemos parar, Mestre?

Mestre: O desenvolvimento do homem, através da arte, não para nunca. Cada dia é uma nova oportunidade de se auto-conhecer. Uma nova oportunidade de aprendizado e descoberta, que mantém a nossa chama interior sempre acesa e evoluindo para o infinito, cabendo a cada um de nós sabe-la cultivar...

CHI KUNG



Discípulo: O que significa Chi-Kung, Mestre?

Mestre: Chi Kung é um termo utilizado para designar os exercícios respiratórios, que ajudam a desenvolver os centros, os canais e o campo energético do corpo humano. Este exercício é derivado da Alquimia Taoísta e foi introduzido em diversas artes marciais e na Medicina oriental como prática curativa e preventiva. O Chi Kung é um exercício que já vem sendo praticado há mais de 5000 anos e tem sua origem registrada no Nei-Ching (O Tratado Interior), de autoria de Huang Ti (Imperador Amarelo), o primeiro livro da Medicina Chinesa.

Discípulo: Porque exercícios respiratórios, Mestre?

Mestre: A respiração é a prova da existência da Vida. Se respiramos, vivemos; se não respiramos, estaremos mortos. Com base neste princípio, ao longo de milhares de anos, monges, médicos e guerreiros chineses desenvolveram uma verdadeira ciência da respiração.

Discípulo: Ciência da Respiração, Mestre?

Mestre: Na China, os exercícios respiratórios ganharam primitivamente o nome de Daoyin (danças de fundo xamanístico que exercitavam o corpo e a mente) e, depois, de Chi Kung, que pode ser definida como treinamento de energia.

Discípulo: Energia, Mestre?

Mestre: A denominação energia (Chi) relaciona elementos tradicionais chineses: fogo, ar, movimento e transformação e se confundem com as idéias chinesas referentes à criação do universo, que estão presentes na medicina tradicional chinesa há mais de 5 mil anos.

Discípulo: Mas o que significa “Chi”, Mestre?

Mestre: Chi, termo cujas primeiras definições datam do período 2690-2590 a.C. (Imperador Amarelo), é uma palavra com muitos significados. Todos relacionados ao conceito de energia. É a matéria-base de todo o universo, que forma, congrega e garante a vida. No caso do corpo humano, garante sustentação à vida. Chi-kung nada mais é do que a prática de exercícios físicos e respiratórios voltados ao fortalecimento da energia interna para trazer saúde, aumentar a longevidade e permitir que o indivíduo alcance níveis mais altos de compreensão sobre a vida e o universo através da integração de seu corpo e espírito.

Discípulo: Existem vários tipos de Chi-Kung, Mestre?

Mestre: Existem três tipos de Chi Kung, com diferentes finalidades:

1. Chi Kung Terapêutico;
2. Chi Kung para Arte Marcial; e
3. Chi Kung para Arte Marcial com finalidade Terapêutica.

Discípulo: Mas como funciona, Mestre?

Mestre: Todo Chi Kung com fins terapêuticos tem a função de equilibrar corpo, mente e emoção. Qualquer distúrbio físico, pressão emocional ou mental causa a formação de congestionamentos energéticos que trazem mal-estar e provocam, ainda, reciclagem de tal congestionamento, mesmo após o aparente alívio do problema. Forma-se então, um círculo vicioso.

Discípulo: Então significa que precisamos saber como lidar com essa energia, Mestre?

Mestre: Para prevenção e tratamento deste desequilíbrio, é importante que se tenha uma conduta energética; daí a função do Chi Kung. Normalmente, o Chi Kung terapêutico é mais suave e as técnicas são mais sutis em relação ao Chi Kung das artes marciais. As respirações são mais profundas e mais leves e a concentração não é demasiado tensa. Os movimentos são mais lentos e relaxados e, algumas vezes, é aplicado conjuntamente com técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (fitoterapia, massagem, acupuntura).

Discípulo: Mas quais são os objetivos principais do Chi Kung, Mestre?

Mestre: O Chi Kung tem como objetivos principais:

- Relaxar e fortalecer músculos e articulações;
- Aumentar a agilidade e a flexibilidade, levando a um desenvolvimento holístico do corpo;
- Eliminar obstruções nos meridianos, captar, sentir e induzir o fluxo do chi; e
- Usar determinados exercícios para curar doenças específicas.

Discípulo: Como funciona o Chi Kung para Arte Marcial, Mestre?

Mestre: Baseia-se no fato de que o corpo físico tem limites, enquanto que o corpo energético não. Um bom domínio do chi (energia interna) proporciona ao guerreiro autoconfiança e domínio psicológico, dando-lhe a vantagem de poder desestruturar a proteção psicológica do adversário antes mesmo de atingi-lo fisicamente. Por essa razão, a vitória de um autêntico guerreiro se afirma antes do confronto físico.

Discípulo: O Chi Kung para as artes marciais tem propriedades especiais, Mestre?

Mestre: Normalmente, o Chi Kung para as Artes Marciais apresenta as seguintes propriedades:

- Fortalecimento de músculos e ossos;
- Desenvolvimento do poder de atenção;
- Aumento do poder de regeneração física e psíquica; e
- Aumento da capacidade de percepção intuitiva para uma melhor adaptação ao ambiente.

Discípulo: Amanhã já poderei iniciar a prática do Chi Kung, Mestre?

Mestre: O Chi Kung para arte marcial deve ser treinado sob a orientação de um mestre conhecedor dessa técnica; pois, treinado sem a orientação correta pode inclusive afetar a parte mental e/ou física, tornando o praticante agressivo ou desequilibrado, causando lesões sérias a nível físico e psicológico, podendo levá-lo inclusive à morte.

Discípulo: Mas o Chi Kung não tem efeito terapêutico, Mestre?

Mestre: Trata-se do Chi Kung utilizado nas Artes Marciais e que apresenta efeitos terapêuticos; contudo, jamais devemos ultrapassar o conceito de equilíbrio. É o caso do Chi Kung empregado no Tai Chi Chuan. É utilizado para harmonizar e atenuar os efeitos do treinamento intenso da arte marcial. Trata-se de uma visão mais integral, holística. Neste ponto está o segredo do equilíbrio nas artes marciais e a divisão entre a sabedoria e a animalidade do ser humano.

Discípulo: E o histórico do Chi Kung existe, Mestre?

Mestre: É significativo observar que uma das primeiras definições a respeito do Chi Kung foi dada pelo filósofo Lao Tzu, autor do clássico Tao Te Ching e pai, junto com Chuang Tzu, do Taoísmo. No século VI a.C., em um capítulo de seu livro, ele escreveu: *“O Qi(Chi) primordial existente ao redor do Dantien (ponto de acupuntura situado alguns centímetros abaixo do umbigo) pode durar para sempre se for devidamente preservado. Para isso, é necessário absorver a energia do céu através das narinas e a energia da terra através da boca. Cada absorção deve ser lenta, profunda e ritmada.”*

Discípulo: Além deles a história nos conta outras passagens, Mestre?

Mestre: Outro exercício de Chi Kung primitivo foi descrito em uma placa de jade datada do período dos Reinos Combatentes (475 221 a.C.), uma das fases mais importantes da história chinesa. Nela, em ideogramas arcaicos, um autor desconhecido descreve a seguinte técnica: Respire profundamente e leve o ar até o Dantien; é a chamada respiração baixa, também conhecida no Yoga, que consiste em inspirar empurrando o diafragma para frente, como se inflando a barriga mantenha a respiração por um momento e então exale mentalizando uma onda de energia chegando ao topo da cabeça. Desta forma, a energia yang (de polaridade masculina) vai subir e a energia yin (feminina), descer. Quando as energias ocupam seus próprios lugares, sobrevivem; caso contrário, morrem.

Discípulo: Então o Chi Kung também está muito relacionado à medicina Chinesa, não é mesmo Mestre?

Mestre: Durante as dinastias Qin e Han de 221 a.C. a 220 d.C a prática de exercícios respiratórios foi popularizada por figuras como o médico Hua To, criador da série de exercícios chamada “jogos dos 5 animais”, praticada até hoje. Nos séculos seguintes, os praticantes se dividiram em 3 grandes grupos que viriam a definir os tipos de Chi Kung hoje existentes.

Discípulo: Três grandes grupos, Mestre?

Mestre: Como já lhe disse, o primeiro e mais antigo é o chamado Chi Kung religioso, praticado por monges budistas e taoístas para melhorar a performance durante as sessões de meditação e busca pela iluminação; o segundo é o Chi Kung medicinal, decorrente do primeiro e praticado para curar ou prevenir doenças; o terceiro é o chamado Chi Kung marcial, praticado por lutadores de Kung-Fu para fortalecer o corpo contra golpes e, principalmente, aumentar o poder dos próprios golpes.

Discípulo: Aumentar o poder dos próprios golpes, Mestre?

Mestre: Historicamente, um dos principais mestres de Chi Kung marcial do século passado, o patriarca do estilo de Kung Fu Shaolin do Norte, Ku Nei Chang, ficou conhecido em toda a China, em 1931, quando, durante uma briga, teria exterminado um cavalo com uma palmada.

Discípulo: E esta história vem mudando, Mestre?

Mestre: A partir dos anos 50, com a incorporação do paradigma científico ocidental à medicina tradicional chinesa, foi possível observar que vários dos efeitos atribuídos à prática regular do *Chi Kung* não eram, como mesmo muitos

chineses pensavam, frutos de credence ou engodos. Pesquisas realizadas pela *Physical Culture and Sports Comission of the People´s Republic of China* (Comissão para Cultura Física e Esportes da República Popular da China) mostraram, por exemplo, que os exercícios têm efeitos extremamente positivos sobre os sistemas nervoso, respiratório, circulatório, endócrino e imunológico.

Discípulo: Então significa que a prática do *Chi Kung* leva ao autocontrole, Mestre?

Mestre: A simples inibição do córtex cerebral, um dos efeitos básicos da prática, tem um impacto fundamental sobre todo o organismo, auxiliando na sua regulação.

Discípulo: Autoregulação, Mestre?

Mestre: A respiração diafragmática massageia os intestinos e o estômago, ajudando a equilibrar as secreções glandulares e os movimentos peristálticos. A prática também atua sobre o metabolismo de vários hormônios, aumentando também o poder fagocítico dos leucócitos, reforçando a produção de células-T e, em alguns casos, freando o crescimento de tecidos cancerosos.

Discípulo: Mas essa prática exige alguma técnica especial, Mestre?

Mestre: Existem literalmente, milhares de técnicas de respiração ensinadas pelas diversas tradições espirituais de todo o mundo. Existem muitos livros que ensinam a respirar e o que fazer com a sua respiração. A respiração é usada para diminuir o stress, para a cura de problemas psicológicos e para renascer.

Discípulo: E como podemos entender isso, Mestre?

Mestre: O *Chi Kung* taoista (se escreve também “Qigong”) usa a respiração de uma forma bem diferente das muitas técnicas de respiração orientais. Se você

for para a Índia, poderá observar que a maioria dos métodos de respiração são classificadas ali como *pranayama*.

Discípulo: *Pranayama*, Mestre?

Mestre: As escolas de Yoga procuram usar métodos mentais de controle da respiração. No método taoista a forma de controle é bem diferente: não há contagem numérica ou o uso de certos ritmos e nem formas de ensinar a inteligência dos pulmões como ele deve respirar. O Objetivo dos métodos taoistas é cultivar a capacidade natural e espontânea, a inteligência do corpo e do “espírito dos pulmões”, para que atinjam níveis profundos da respiração natural.

Discípulo: Respiração Natural, Mestre?

Mestre: O significado básico da palavra *Chi* (ou *Qi*) é “respiração sutil”.

Discípulo: Mas porque sutil, Mestre?

Mestre: Se você praticar os exercícios que chamo de Chi Kung Fundamental, aprenderá a fazer os seis sons que curam os animais, que são, em essência, técnicas de respiração.

Discípulo: E como são estas técnicas, Mestre?

Mestre: Esta técnica ensina os órgãos internos a se abrirem e a aprenderem a respirar. Aprendemos que a respiração não está limitada aos pulmões, que o fígado, o baço e os rins também respiram de uma forma sutil, percebida como uma pulsação regular e diferente, acontecendo dentro do corpo de uma forma energética e física. Este método de respiração Chi, concentra-se na expiração que relaxa, limpa e liberta.

Discípulo: Mas existem outras técnicas, Mestre?

Mestre: Há outra conhecida como “respiração da pele” – que acontece quando você respira através dos poros da pele. Este método precisa de um treinamento energético e considera a pele como uma extensão externa da membrana dos pulmões. Eles se tornam, energeticamente falando, um único órgão. Dentro da tradição taoista, existem muitos métodos diferentes de respirar e isto é uma de suas características básicas. Para os taoistas, a respiração ativa e expressa as funções rítmicas Yin e Yang do corpo. Eles usam estes ritmos energéticos do corpo, como meios de comunicação com o corpo do Tao, que se manifesta na natureza viva ou cosmos.

Discípulo: Todas estas técnicas têm um vínculo com a natureza, Mestre?

Mestre: Sendo o homem um produto da natureza, as técnicas de respiração que o fortalece também está ligada aos princípios da natureza. - Um dos meus métodos favoritos de respiração do Chi Kung é o que chamo de “a respiração do oceano”. Neste método você cria uma ressonância rítmica entre sua respiração física e o movimento das ondas do oceano. Este movimento se torna um tipo de “respiração interna do Chi” porque a mente se concentra num movimento de ondas que acontece profundamente dentro dos principais canais de energia do corpo.

Discípulo: Não estou conseguindo entender, Mestre. Isso não é muito avançado?

Mestre: Antes de buscar novas praticas de respiração deveríamos nos perguntar o que é a respiração? O que significa respirar? As pessoas sempre acreditam em falsas definições sobre isto. O Chi Kung taoista sempre usa movimentos e técnicas diferentes para ativar a respiração natural de todo o corpo. Quando você aprende através do movimento, o corpo se lembra e aprende de uma forma

mais profunda. Porque o movimento é algo que o corpo faz o tempo todo. E enquanto nos movimentamos e pulsamos, todo o corpo respira como um bloco único. Construir a unidade corporal é um pré-requisito para construirmos a unidade consciente de nosso ego fragmentado. Este é um ponto fraco, a não compreensão da inteligência e do potencial do corpo para integrar o ego.

Discípulo: Então o movimento é muito importante na respiração, Mestre?

Mestre: Quando falamos sobre a respiração precisamos distinguir entre a respiração interna e a externa. A respiração externa é o nível físico de oxigênio que entra e sai dos pulmões. Mas atrás deste movimento de ar que entra e sai do corpo se esconde uma pergunta: quem ou o que controla o movimento no processo da respiração? Algo causa o movimento dos pulmões. Chamar isto de “sistema nervoso autômato do corpo”, não responde a esta questão, apenas esconde o problema debaixo de uma linguagem mecanicista. Há uma espécie de inteligência atuando no processo da respirar, que estamos interessados em conhecer. Estamos interessados em saber: “Como esta inteligência funciona?” Como ela decide quando e como devemos respirar? A resposta a esta questão nos leva a muitas outras questões sobre energias sutis e espirituais. O estudo do Chi Kung (qigong) e do Neidan kung (neidangong), ou da Alquimia Interna Taoista, pode nos trazer respostas profundas a estas questões.

Discípulo: O senhor pode explicar melhor, Mestre?

Mestre: O método taoista da respiração interna *Chi* é um método que se harmoniza com os movimentos essenciais da força da vida. Toda forma de *Chi Kung* é, em essência, um método de cultivar a nossa relação com a força do universo, com a pulsação do campo de Chi que existe infinitamente a nossa volta e em todas as direções.

Discípulo: O senhor quer dizer que todos nós somos uma *fonte energética*, Mestre?

Mestre: O campo do *Chi* Interno se estende de dentro de nós infinitamente para todas as direções e dimensões internas. Ele trabalha esta relação entre os campos de *chi* interno e externo, usando o *Nei Kung*, “a respiração da mente”, coordenada com o movimento do *Chi Kung* e a respiração física.

Discípulo: Mas todos estes conceitos não são um pouco científicos, Mestre?

Mestre: A força da vida ou a função dos campos de energia Chi, “respiram” por 3 vias, chamadas pela cultura tradicional chinesa de yin, yang e yuan. Estas palavras de difícil tradução, se referem à força positiva, negativa e neutra. Yuan também significa “Chi Original” ou respiração original. O Chi Yin, na respiração, é a energia do Chi se movendo para dentro, é a inspiração e a contração. O Chi Yang é a expiração, a expansão, o exalar. O terceiro tipo de energia, yuan, a energia neutra e original do Chi, pode ser comparada de uma forma grosseira ao espaço, entre a inspiração e a expiração quando nos referimos a respiração. Sendo assim estamos, em verdade, nos relacionando com a força da vida a cada respiração; porque, ao respirar estamos inspirando, expirando e fazendo uma pausa entre ambas, mesmo que seja uma pausa curta. Nossa natureza íntima, a forma com que fomos criados para respirar, espelha a estrutura de movimento da força da vida agindo dentro de nós. Sendo assim, realizar a respiração interna do Chi não é nada novo, e sim, algo que nos ensina a compreender profundamente o que realmente estamos fazendo a cada respiração.

Discípulo: Através da respiração, então, nos conhecemos melhor Mestre?

Mestre: Devemos nos perguntar o que é, exatamente, “a respiração interna Chi”? Compreender isto é compreender a relação entre a respiração física e a

respiração de nosso corpo energético. Nosso corpo energético é, nada mais do que, a soma total de todos os nossos canais de energia e toda a energia sutil de nossa mente/corpo e suas funções, que formam os traços de nossa personalidade. A maioria das pessoas não tem consciência desta relação porque vivem olhando o mundo como um mundo material cheio de coisas sólidas. Eles não olham o mundo como um processo energético. Quanto mais fundo você for na forma de olhar o mundo do *Chi Kung*, vai perceber mais o mundo como um campo de energia mutante. Vai perceber que o seu corpo e a sua respiração não são coisas diferentes.

Discípulo: Isto é uma descoberta de si mesmo, Mestre?

Mestre: Os processos do mundo físico estão relacionados aos campos de energia. Os padrões de energia é que determinam os padrões de sua respiração física, e não o contrário. Você pode mudar o padrão de sua respiração, mas para fazer isto, você precisa já ter feito a mudança no seu padrão energético. A mudança energética sempre precede a mudança do padrão de sua respiração física.

Discípulo: Então é uma descoberta energética de si mesmo, Mestre?

Mestre: Quando falamos em respiração interna Chi, estamos realmente falando em algo mais sutil do que o ar que entra e sai do pulmão. Você pode chamar este campo de energia Chi de mente, ou de matriz da mente, você pode chama-lo do que quiser, mas este campo está vibrando o tempo todo e pulsando como tudo que existe no universo. Ele precisa estar sempre em movimento. Se este campo de energia para, é a morte. Isto não significa que se você tiver uma respiração física difícil você está perto de morrer. É possível se ter uma respiração física fraca e uma respiração Chi bem profunda. Isto não é muito comum para a maioria das pessoas. A maioria que respira mal, tem também um movimento ruim de

energia no corpo. Está não é uma boa condição de saúde, a inteligência de seus órgãos se ressentem com esta condição e começa a apresentar problemas externos, implorando pelo ar, começam a chorar pedindo ar e um grande número de problemas físicos começam a aparecer.

Discípulo: Pode-se dizer que a respiração correta é também um processo de integração, Mestre?

Mestre: A respiração interna Chi cura todos os problemas que falei acima, na mesma proporção em que surgem, unificando a respiração física com a respiração sutil. Isso é uma forma de integração energética do homem com o universo.

IMPORTANTE:

Esta coletânea é o 9º volume da série e é fornecida gratuitamente.

Consulte nossa página na INTERNET com frequência.

www.centrofilosoficodokungfu.com.br

contato@centrofilosoficodokungfu.com.br