



Sobre Budô

1. Budo o caminho do guerreiro
2. O caminho espiritual do kempo
3. Técnicas de meditação
4. **Tai Chi chuan, Yoga e medicina alternativa**
5. Livros

4. Tai Chi Chuan e Yoga

1. **Tai Chi Chuan**
2. **Yoga**
3. **Medicina alternativa**

1. TAI CHI CHUAN

Tai chi Chuan se desenvolveu de técnicas shamanistas de trance e meditação, e de técnicas de luta de kempo. Uma das lendas diz que por volta de 600 anos d.C. um monge (Can Sang Feng) cansado de trinar o kempo duro, ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma garça, desenvolveu o Tai Chi Chuan.

É uma história muito bonita, mas infelizmente o Tai chi Chuan existe a mais de 3000 anos. Um dos sistemas mais velhos que eu conheço é o Chi Soo, cujo mestre se mudou para a Inglaterra onde publicou um livro sobre o sistema. No livro ele afirma que o Chee So data o começo da nossa contagem, ano zero.

Tai Chi Chuan é uma das formas mais violentas e brutais de autodefesa pessoal. E conforme a lenda do monge nos revela, para praticá-lo se tinha primeiramente de treinar arduamente e fortalecer o corpo e a mente. Tai Chi Chuan trabalha com energias, e um corpo tem que ser forte o suficiente para poder lidar com tais energias. O corpo tem que ter estabilidade e a mente tem que ser controlada para poder direcionar os pensamentos e a energia acumulado no corpo. Se o corpo for fraco a energia não é capaz de se acumular e nunca será disponível quando for preciso e se a mente for fraca nenhuma energia será acumulada e a que estiver presente jamais concentrada e direcionada.

Nós temos que nos desfazer de ideais e fantasias cinematográficas, de contos de fadas e eventuais superpoderes que determinados mestres têm, mas nunca amostram, e quando, somente o demonstram com seus alunos mais íntimos. Contos de fadas é coisa para cinema, mas não para a vida real.

Muitas pessoas gostariam de ser super homem, poder fazer tudo facilmente, levantar carros com o olhar, derrubar os homens mais fortes e ser idolatrado, ser o centro das atenções mundiais. Isso é humano e faz parte da nossa realidade. Sonhar não é pecado. É até bom sonhar, por isso existem tantos heróis nos filmes, pois eles vivem os nossos sonhos e fantasias.

Tai Chi Chuan não é sonho. Tai Chi Chuan é realidade, é treino duro e árduo, e suor, é câimbra, é dor.

Tai Chi Chuan tem três componentes:

1. A seqüência, também denominada de kata tem o mesmo objetivo e finalidade que os katas do karate e kempo e das posturas (assanas) do Hata Yoga.
2. A respiração. Ela pode ser feita separadamente, aí denominamos de Qi Gong, ou junto com os movimentos. Um mestre meu uma vez me perguntou: „Você que aprender Tai chi Chuan? Então pega o Qi Gong e se movimenta! Você quer aprender Qi Gong? Então pega o Tai Chi Chuan e para de andar!"
3. E por fim a concentração e meditação. O objetivo de todas as formas de kempo (e Tai Chi Chuan se enquadra nesse mundo) é ser **'nada'**. Deixar de ser. É Wu Wei. E através da meditação você aprende a se desfazer do seu Eu, do seu ego, da sua vaidade, da sua vontade de ser idolatrado e de ser o meão do universo.

Tanto o Tai Chi Chuan, o kempo como o [Hata Yoga](#), em seus movimentos, imitam animais, representam os cinco elementos que por sua vez atuam nas chakras.

Alguns acreditam que o kempo chinês se desenvolveu de [técnicas milenares de luta praticada na Índia](#), especificamente das praticadas no sul da Índia que por sua vez têm seus fundamentos no Yoga. Mas isso não é assim tão correto. Os mais velhos manuscritos datam as primeiras escolas de artes marciais na China a 800 AC ([página sobre o Kung Fu](#)), a mesma idade dos mais velhos relatos indianos.

Atualmente existem vários estilos de Tai Chi Chuan praticados no mundo inteiro:

O estilo mais conhecido é o Estilo Pequim, assim denominado pelos europeus e americano porque este estilo foi desenvolvido nos meados do séc passado em Pequim por uma comitiva de mestres de Tai Chi Chuan. Os movimentos foram praticamente todo tirado do estilo Yang. Na china o estilo Pequim é denominado de estilo curto por representar 24 movimentos da grande seqüência de 103 movimentos do estilo Yang. O estilo Pequim originou por incentivo do governo chinês que quis criar um estilo fácil e rápido de se aprender para divulgá-lo como terapia e educação. O estilo teve tanto sucesso que acabou sendo exportado para o mundo inteiro.

Atualmente os estilo Pequim é utilizado para várias finalidades e é treinado por vários grupos de pessoas, de bailarinos até mestres de artes marciais. Agora sua maior e mais extraordinária aplicação são em casos de doenças degenerativas que nem alzheimer, Parkinson e câncer, problemas coronários e estresse crônico. As técnicas do Tai Chi Chuan amostraram também excelentes resultados no tratamento de paralisia parcial, especialmente em adultos que tiveram paralisia infantil e atrofia muscular, dando de volta grande parte de sua mobilidade original. O Tai Chi Chuan também é muito usado em casos de nervosismo, e dependências de drogas que nem o fumo e o álcool. Os movimentos lentos e o treino de concentração fortalecem a força de vontade e a autonomia dos dependentes, acalmado a pessoa e dando mais segurança interna.

Com a divulgação e popularização deste estilo pelo mundo inteiro, muitas pessoas também do ocidente começaram a praticá-lo e a participarem de campeonatos internacionais. Para ser justo a tanta demanda e ao conhecimento dos participantes como a grande variedade de movimentos a comitiva chinesa criou um estilo próprio de competição: o estilo de 48 movimentos que foi aos tempos reduzido a 42 movimentos, o atual estilo oficial de competição. O Tai Chi Chuan atualmente praticado é relativamente novo, datando o sec 19..

A lenda conta que por volta de 600 D.C um monge shaolim ao observar uma cobra se esquivando dos ataques de uma águia desenvolveu de tais movimentos o estilo Tai Chi Chuan. Se foi ele quem iniciou este estilo ou não ninguém realmente sabe. Existe na Inglaterra a escola do gran mestre Chee Soo. Chee Soo tem um estilo bem peculiar que requer somente dois metros quadrados, sendo seus movimentos mais parecidos ao Ving Tsung do que os longos movimentos do Wu Shu que influenciaram o Tai Chi Moderno. Conforme os relatos do mestre Chee Soo o seu estilo data antes de Cristo. Atualmente os estilos mais propagados são o Yang, Chen e o Wu, sendo que o estilo Yang se desenvolveu do estilo Chen por volta dos meados deo séc 19. E o estilo Wu se desenvolveu do estilo Yang por volta do começo do sec passado.

É interessante notar que vários estilos de Kung Fu se baseam nos mesmos princípios que o Tai chia Chuan, nos movimentos suaves e harmoniosos. Entre esses estilos temos o estilo do bebado (Drunken master) e o Wing Chun.

O Tai Chi é uma prática taoísta que nem o Tao Te King uma filosofia Taoísta. Ambos vão mão em mão e quem pratica um deveria conhecer o outro. Se o Tao Te King é o lado espiritual e mental do Taoísmo o Tai Chi Chuan é o lado físico e material.

2. Yoga e saúde

O site do representante no Brasil da organização Shivananda onde eu me formei como professor de Yoga na Índia é: http://www.oyoga.com.br/sivananda_sp/

Yoga significa nada mais do que caminho, o caminho em direção à iluminação. Para os Yogis nós vivemos numa ilusão criada pelos nossos apegos ao mundo material. Através de asanas (exercícios), pranayama ((respiração) e meditação o ser humano consegue adquirir a introspecção necessária para reconhecer a ilusão e se libertar da sua identificação com o Maya (mundo das aparências).

Dos quatro caminhos principais o mais divulgado no ocidente é o Hata Yoga que faz parte do Raja Yoga (o caminho real). O Hata Yoga não somente se reduz a alguns exercícios corporais como também envolve várias técnicas de respiração, meditação, relaxamento e ética.

Os exercícios são denominados de Assanas, e uma das principais é a Suria Namaska (salutando o sol = suria). A suria namaska é um conjunto de 12 exercícios que ativam e regulariza mais do que 600 Nadis (passagens energéticas conectadas com o que nós conhecemos por pontos de acupuntura) e deveria ser feito de manhã e de tarde e se der às três horas da manhã antes da meditação. Este exercício revitaliza o corpo e abre os nadis para que a energia adquirida durante a meditação possa fluir livremente.

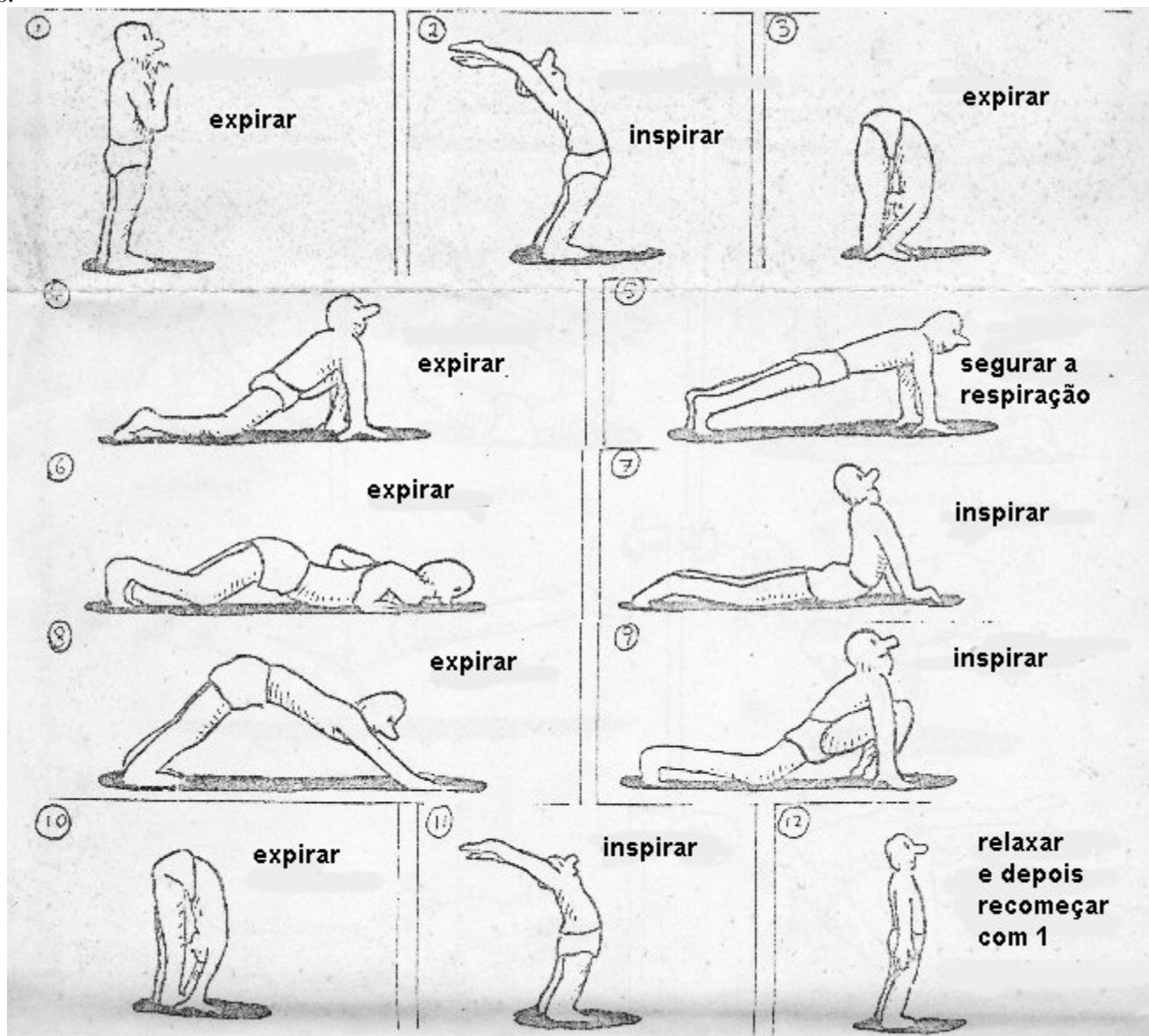
Os próximos desenhos peguei do livro do centro de yoga Shivananda editado pela editora Gräfer und Unzer na Alemanha. Em inglês e foi publicado pela livraria Gaia Books.



Surya Namaska

Cada rodada consiste de 2 x estes 12 exercícios, pois, uma vez com a perna direita e depois uma vez com a perna esquerda. No todo fazemos 6 rodadas (são 12 vezes).

O Surya Namaska é um dos exercícios mais completos que existe, ele trabalha com quase todos os músculos e juntas, se alternando em um alongamento e depois um encolhimento, sempre exercitando grupos de músculos opostos.



3. Medicina Natural

A medicina alternativa/natural é bastante ampla. Abrange desde a simples imposição de mão, até a milenar terapia de acupuntura e a moderna terapia neural. Possui imensa variedade de terapias e aparelhagens terapêuticas, desde o uso de minerais e cristais, cores e sons, até o uso de aparelhos sofisticadíssimos que nem o aparelho Mora, capaz de captar as vibrações de medicamentos homeopáticos.

A Alemanha é um dos poucos países que exigem que o médico alternativo/natural seja licenciado perante o ministério da saúde. Para ser aprovado e receber a licença o candidato tem que, após um longo estudo, submeter-se a uma exigente prova escrita e oral, perante três médicos do ministério da saúde. Só depois de passar por tais provas o candidato estará apto a exercer a profissão de médico alternativo. Na Alemanha, o médico alternativo/natural é denominado de **Heilpraktiker**, que traduzido significa: aquele que pratica a cura.

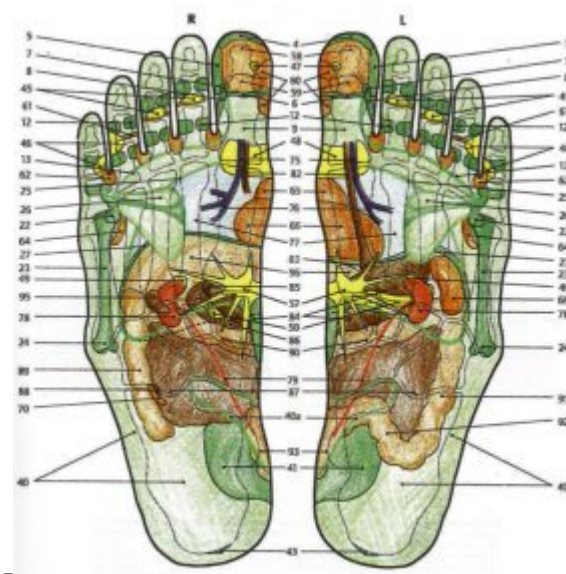
O campo da medicina alternativa é vasto, e é impossível praticar e dominar todos os tipos de tratamento. Por isso, conforme a personalidade, cada médico/terapeuta se especializa nas técnicas que o mais agradam.

Não existe a técnica milagrosa, nem o sistema maravilhoso. Cada ser é diferente e individual e o que é bom para um não necessariamente tem que ser bom para um outro.

Num tratamento de medicina alternativa/natural não é o terapeuta ou o médico que cura, não é a terapia ou o sistema que cura, e sim, o paciente. O tratamento é importante para ajudar o corpo, a mente e o espírito do paciente a se próprio curarem. Cada tratamento exige a participação e a conscientização do paciente.

A medicina alternativa/natural não é a única forma ou a forma milagrosa, e muito menos a inimiga da medicina contemporânea. Há mil anos atrás que nós hoje denominamos de alternativos/naturais eram tradicionais. Tradicional vem de tradição, e as maiorias dos tratamentos atualmente denominadas de alternativos/naturais têm uma longa tradição.

O mundo é complexo e não foi pintado de uma só cor ou de preto e branco. O mundo é colorido e do jeito como a sociedade precisa de vários profissionais para poder funcionar, você terá vários profissionais na área da medicina para tratar as pessoas. Negar um é negar o todo. Um apóia o outro. É como na natureza; temos sol, chuva, vento, mudanças climáticas, dia e noite, e muito mais. E tudo isso é necessário para o mundo crescer. Se existisse apenas um desses elementos, não existiria vida neste planeta.



O corpo humano é uma unidade. É igual ao mundo em que vivemos. Se mudarmos algo no mundo, o inteiro mudará. Por exemplo, na Austrália, os imigrantes europeus decidiram introduzir os coelhos. O que aconteceu? Pelo fato de os coelhos não terem inimigos naturais, virou uma praga. Aí decidiram introduzir as raposas para caçar os coelhos. Só que as raposas encontraram caça mais fácil, exterminando assim com espécies nativas.

Outro exemplo: o excesso de poluição causa o fenômeno da estufa, que esquenta o mar e por sua vez gera o El Niño.

O que isto quer dizer? Agindo sobre uma pequena parte se acaba influenciando o todo. O mesmo acontece com o nosso corpo. Agindo numa parte, o corpo inteiro é afetado.

Uma pequena cicatriz pode ser a causa de muitos distúrbios.

Da mesma forma, se endireitarmos uma pequena coisa o todo pode melhorar. Como exemplo temos o reflorestamento de áreas desmatadas e a despoluição de rios e praias, devolvendo assim a milhares de animais seus habitat naturais.

Com o nosso corpo é igual: uma massagem, além de aliviar dores nas costas, também pode melhorar a digestão e a respiração ou o coração, melhorando assim a circulação.

Desta forma os Chineses descobriram no corpo humano, canais energéticos que, quando estimulados causam um efeito agradável ou desagradável. Tais canais foram denominados de Meridianos. Eles descobriram que ao longo dos meridianos existiam pontos de maior sensibilidade; que, em determinadas doenças, alguns pontos ficam mais sensíveis quando massageados.

Assim surgiu a Acupuntura. A Acupuntura é um sistema empírico. Através da prática, os pontos, ao longo dos meridianos, foram sendo percebidos e catalogados, para a aplicação correta de massagem ou agulhas, no tratamento de distúrbios.

Mais tarde, os Chineses descobriram que a orelha possui também pontos sensíveis a pressão ou ao tratamento com agulhas. Tais conhecimentos foram catalogados e deu a origem à terapia da aurícula acupuntura.

Independentemente da acupuntura, nos fins do século 19, o médico americano William Fitzgerald tratava seus pacientes massageando os seus pés. Ele desenvolveu esse tratamento depois de notar que os índios das Américas Central e do Norte faziam há séculos o mesmo procedimento. Esta forma de terapia evoluiu, descobriu-se que o corpo inteiro está projetado nos pés. Na Alemanha, a terapeuta Hanna Marquard foi a quem mais propagou e pesquisou o sistema terapêutico, que denominamos, hoje, de Reflexologia dos Pés.

Em toda a Europa, tanto a acupuntura como a Reflexologia dos Pés são praticadas por um grande número de médicos, terapeutas e médicos alternativos/naturais. E não existe uma clínica particular de renome que não ofereça estes tratamentos.

Algumas terapias



A Reflexologia do Pé:

Tem como objetivo tratar doenças e males através dos pés. As áreas de reflexologia nos pés são as áreas onde os nossos órgãos correspondem-se; quando estimulados, o órgão correspondente é tratado.

Aurícula Acupuntura:

Busca o tratamento dos nossos órgãos internos, através do estímulo de pontos correlatos, localizados na orelha.

Shiatsu:

Forma de tratamento através da pressão exercida pelos dedos sobre determinadas partes do corpo.

No Shiatsu usa-se a energia emitida pelas mãos para harmonizar os meridianos do corpo.

É uma técnica proveniente do Japão e atualmente é muito praticado no mundo inteiro, especialmente nos Estados Unidos. Na Alemanha, muitos terapeutas e são formados em Shiatsu ou terapias dela derivada.

Mas, como que um tratamento suave, que nem o Shiatsu, consegue influenciar nossos órgãos?

A resposta é bem simples. Quem cura não é o terapeuta. Quem cura é o próprio paciente. Só que nas maiorias das vezes o corpo está tão desorientado, que não mais consegue decifrar seus próprios sinais de alerta. Aí, faz-se necessária uma ajuda externa, de um impulso, de algo que estimule o corpo a reconhecer e debelar o distúrbio.

A Quiroprática:

Trata a coluna vertebral.

Por causa de tensões musculares, de postura inadequada, ou um „mau jeito“, as vértebras da coluna se deslocam, podendo pressionar os nervos. E isso causa dor. A dor faz com que o músculo que deveria apoiar a coluna se tencione ainda mais que, por sua vez, aumenta a pressão sobre os nervos. É um ciclo vicioso.

Na quiroprática tenta-se repor as vértebras em suas posições originais. Uma vértebra deslocada pode ser a causa de dor de cabeça, problemas digestivos, problemas pulmonares ou cardíacos.

A Massagem:

Tem como objetivo restituir a elasticidade do músculo tenso. Quando se falam em massagem as maiorias das pessoas logo pensam nas costas. É evidente, pois a maioria delas têm problemas de coluna, as costas doem.

A massagem proporciona um aumento do fluxo de sangue na área tratada e o relaxamento muscular. Assim fica mais fácil endireitar a coluna, os nervos ficam livres e os meridianos permeáveis.

Agora, a massagem sozinha não é a solução para todos os problemas. A massagem é uma ajuda, um apoio, e nada mais. Depois de tratado, o paciente terá que fazer exercícios para fortalecer os músculos. Pois são os músculos que suportam o corpo. E uma forma de fortalecer os músculos, especialmente os músculos das costas, é treinar artes marciais.

Além destas formas de terapia, podemos usar as vibrações de sons, cores, minerais e cristais.

Na Europa notou-se que a presença de animais no tratamento de pacientes com problemas psíquicos é muito favorável. Na Alemanha, os planos de saúde pagam tais tratamentos. A experiência mostrou que, especialmente os cavalos e os cachorros, têm um efeito muito positivo no tratamento de tais pacientes. Notou-se que a vibração tranqüila dos cavalos ajuda os pacientes a se fortalecerem e a acharem sua própria tranqüilidade. Desta

forma, são tratadas pessoas que foram abusadas sexualmente durante a infância, pessoas mentalmente retardadas, pessoas autistas, pessoas extremamente inseguras, pessoas que têm medos indeterminados, e assim por diante.

A vibração ajuda a tratar o paciente. Da mesma forma, as vibrações emitidas por um som, uma cor ou um mineral pode ajudar no alívio de distúrbios. Este mesmo princípio é utilizado nas terapias com medicamentos Homeopáticos e florais de Bach.

Pois, vibração é informação. E o que se está fazendo ao usar essas terapias é passar informações que o corpo, a mente e o espírito estão precisando para poder restituir a harmonia individual.

O objetivo do médico alternativo é tratar o (a) paciente como um todo, ajuda-lo (a) a tentar prevenir doenças e a crescer espiritualmente.

A medicina alternativa/natural tenta ver o paciente como um todo. Muitas vezes, um sintoma tem uma causa completamente diferente do que se pensa. Uma dor de cabeça pode ser causada por problemas intestinais. A língua nos fala sobre o estomago. Dores de joelho podem ser a causa de um tratamento dentário mal feito. Insônia pode ser o efeito de uma cicatriz não tratada.

Nem tudo se pode tratar com a medicina alternativa. Tem situações onde é melhor tomar medicamentos alopáticos (químicos) ou até optar por uma operação. . Em caso de uma operação, a medicina alternativa pode ajudar na convalescença. Caso seja necessário tomar medicamentos químicos, com efeitos colaterais, a medicina alternativa pode ajudar o corpo a superar mais rápido tais efeitos, melhorando o sucesso do medicamento tomado.

Vale ressaltar que a medicina alternativa/natural e meramente um apoio para nós próprios nos mesmo curarmos. A verdadeira cura está dentro de cada um de nós.