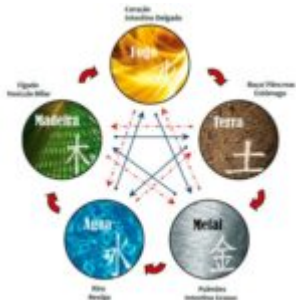


PILARES DA FILOSOFIA CHINESA

escrito por Triada



Mergulhamos fundo em alguns dos conceitos fundamentais da filosofia chinesa, que regem a prática do Tai Chi Chuan e de tantas outras terapias milenares do Oriente. E o resultado está aí, devidamente traduzido ao imaginário ocidental. Mergulhe também!

Texto • *Thiago Perin*



Yin e Yang

Tudo na vida possui dois lados. Pense nos extremos mais comuns: masculino e feminino, dia e noite, quente e frio. Observar a dupla natureza de todas as coisas é a melhor maneira de entender o que representa essa tão famosa bolinha preta e branca que você vê aí do lado: Yin e Yang são as duas energias essenciais do universo, que influenciam tudo o que existe, de forma dinâmica, sempre em mutação. O ar, por exemplo, pode se apresentar como uma brisa calma e refrescante, ou então como um furacão devastador. Com as pessoas, é a mesma coisa: em um dia podemos estar extrovertidos e calorosos; em outro, retraídos e

introspectivos. Essa variação denota o predomínio de energia Yin (calma, luminosa, quente) ou de Yang (agitada, noturna, fria). Interagindo entre si o tempo todo, essas duas forças nos influenciam e determinam a maneira como cada um de nós percebe a realidade e expressa o que sente e pensa. Dessa forma, mantêm o mundo em constante transformação.

**T
a
o**

A large, bold, black calligraphic character representing the Tao. The character is written in a traditional style with thick, expressive strokes. It consists of a top radical '辶' (movement) and a right radical '首' (head), which together form the character '道' (Tao).

O Tao é... bem, tudo é o Tao. Hum, ok, essa não foi uma definição muito clara. Para falar a verdade, o tal do Tao pode ser um pouco difícil de se entender mesmo. Isso porque, segundo o Tao Te Ching – que é uma das mais importantes escrituras antigas da filosofia chinesa – esse conceito

metafísico não pode ser expresso em palavras, sequer classificado por forma, tamanho ou qualquer outra qualidade que limite. O tratado explica, ainda, que tudo o que existe no mundo é uma manifestação do Tao, que contém e está contido em todas as coisas. Por isso, há quem o chame de “infinito”. Na verdade, a palavra “Tao” significa “caminho”, “direção” – embora alguns estudiosos prefiram o termo “curso”, como o curso de um rio. De forma prática, então, pense no Tao como um ciclo perfeito, que nunca termina e cujo sentido se altera o tempo todo. É o eterno movimento desse ciclo que faz o mundo existir e as pessoas viverem. Por isso, ele está sempre presente.

Qi

Quem explica é a própria tradição medicinal chinesa: todos temos uma energia vital fluindo dentro do nosso corpo. Mas não podemos vê-la, sequer senti-la, já que ela corre por canais invisíveis chamados *meridianos*. Eles, por sua vez, são como veias, que ligam todas as regiões do corpo, do topo da cabeça até as pontas dos dedos dos pés. Passada a teoria, entender como essa energia funciona é bem simples: quando está bem distribuída pelos órgãos e músculos, temos saúde e disposição. Mas, se ela encontra qualquer bloqueio ou entra em desequilíbrio – o que acontece quando vivemos sob doses enormes de estresse ou nos alimentamos de maneira inadequada, por exemplo –, adoecemos. Qi, ou Ki, a energia vital, é o conceito essencial da medicina chinesa, e é exatamente sobre ela que técnicas terapêuticas como o shiatsu e a acupuntura trabalham. Nelas, com o toque das mãos ou a pressão das agulhas, o terapeuta acaba com os bloqueios e libera o caminho do fluxo energético, devolvendo o bem-estar a quem se sente mal. É a fórmula chinesa da saúde.



Cinco Elementos

Já vimos que o Tao certifica que o movimento – e, conseqüentemente, nossa evolução – nunca pare. Já as energias Yin e Yang agem sobre nós e sobre o que nos cerca, dando o tom do movimento e da evolução constantes. No meio desses dois conceitos, está a transformação, o elemento responsável pela metamorfose – ou melhor dizendo, os Cinco Elementos responsáveis pela metamorfose. Dentro da filosofia chinesa, madeira, fogo, terra, metal e água (tradicionalmente listados nessa ordem) representam os estágios de mudança que regulam a vida: a criação e a destruição, o crescimento e o declínio. Se o Tao é o ciclo absoluto, os Cinco Elementos são como guardiões atentos que cuidam da manutenção dos ciclos menores, que estão contidos no absoluto. Em constante mudança de atividade, eles nutrem e controlam um ao outro, garantindo que as mudanças naturais sejam harmônicas e o ciclo maior não

encontre pedregulhos inconvenientes em seu caminho.



Parte do I Ching gravada em pedra, no Museu Beilin, em Xian, em Shaanxi, na China.

I Ching

Um livro de sabedoria e um oráculo poderoso: estima-se que o texto do I Ching tenha sido escrito por sábios chineses há cerca de três mil anos. “Ching” significa clássico, enquanto o ideograma “I” é normalmente traduzido como “mudança”, “mutação” – daí o nome pelo qual é normalmente chamado no Ocidente: Livro das Mutações. Quando utilizado como oráculo, o I Ching dá respostas práticas a perguntas objetivas, destacando a importância de aproveitar as oportunidades do momento. Para consultá-lo, é necessário criar um hexagrama – símbolo composto de seis linhas. Elas nascem do lançamento de três moedas, que ao acaso caem do lado cara ou coroa. Anotam-se quantas são cara, quantas são coroa, e desenha-se um traço contínuo ou interrompido. Depois se confirma no livro o significado do hexagrama – no total, ele possui 64, além de oito trigramas. Esses trigramas, por sinal, são os mesmos que compõem o Ba Gua, o principal instrumento utilizado no Feng

Shui.

Fonte: *Triada.com.br*