

### Aviso legal

O autor e a editora fizeram todos os esforços no sentido de garantir que as informações deste livro fossem completas e fidedignas. No entanto, tanto a editora como o autor não atuam na área da prestação de serviços ou aconselhamento profissional a leitores particulares. As ideias, os procedimentos e as sugestões neste livro não visam substituir as suas consultas médicas. Todas as questões relativas à sua saúde implicam uma supervisão médica personalizada. O autor e a editora não poderão ser responsabilizados por qualquer dano ou prejuízo supostamente decorrentes de quaisquer informações ou sugestões contidas nesta obra. Embora o autor tenha empregado todos os esforços para fornecer informações, números de telefone e endereços de Internet corretos no momento da publicação, não poderá assumir qualquer responsabilidade por erros ou alterações que possam ter surgido após essa data. Além disso, o autor e a editora não têm qualquer tipo de controlo sobre os sites e produtos referenciados, não podendo assumir qualquer responsabilidade em relação a estes e ao seu conteúdo.

A presente edição segue a grafia do  
Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt  
www.marcador.pt  
facebook.com/marcadoreditora

© 2017

Direitos reservados para Marcador Editora  
uma empresa Editorial Presença  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título: *Regenerar – Manual de bem-estar para viver de acordo com as estações*

Autor: Lourenço de Azevedo

Revisão: Silvína de Sousa

Capa e layout miolo: Marina Costa / Marcador Editora

Paginação: Gráfica 99

Ilustrações figura humana: Vanessa Éffe

Imagens capa e miolo: © Shutterstock

Fotografia do autor: © Pau Storch — magma.pt

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-301-2

Depósito legal: 425 472/17

1.ª edição: junho de 2017

# ÍNDICE

## PREFÁCIO

---

9

## AGRADECIMENTOS

---

11

## CURAR COM A NATUREZA

---

OS MÉTODOS E OS PRINCÍPIOS 17

## COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

---

20

## 1. VIVER SEM ESFORÇO

---

ERA UMA VEZ, HÁ QUATRO MIL ANOS	25
O QUE NOS TORNA ÚNICOS?	28
A ARTE DE REGULAR A ENERGIA VITAL COM SUCESSO	29
RESPIRAR COM O YIN E COM O YANG	36
QUE ESTAÇÃO DO ANO PREFERE?	38
FATORES CLIMATÉRICOS, ALIMENTAÇÃO E EMOÇÕES	39
O QUE É A MACROBIÓTICA?	41
O QUE ACONTECE QUANDO «MORREMOS»?	42
A RELAÇÃO DO CORPO COM AS EMOÇÕES	47
AS EMOÇÕES, SEGUNDO AS ESTAÇÕES	50
HÁ QUANTO TEMPO NÃO DÁ UM MURRO FORTE NO TAMPO DA MESA?	51
OS CINCO ELEMENTOS	54
APROFUNDAR OS CINCO ELEMENTOS	55
CHEGOU AO FIM DESTE CAPÍTULO	59

## 2. PRIMAVERA: RENASCER E GERMINAR

---

QUANDO COMEÇA A PRIMAVERA?	64
A PRIMAVERA – TEMPO DE LIMPEZA E DESINTOXICAÇÃO	66
O QUE SIGNIFICA DEITAR-SE CEDO?	66
O SONO E A ILUMINAÇÃO	67
DORMIR PARA PERDER PESO	68
EXERCITAR-SE NA PRIMAVERA	69
O SABOR DA PRIMAVERA	70
COMER PARA ALONGAR	70
TESTE A SUA FLEXIBILIDADE	72



O QUE SIGNIFICA RELAXAR?	73
AVALIE A QUALIDADE DO SEU FÍGADO	75
AVALIE A QUALIDADE DA SUA VESÍCULA BILIAR	75
A ALIMENTAÇÃO NA PRIMAVERA	77
DESINTOXICAR O FÍGADO	78
COMA E DESINTOXIQUE-SE – OS CEREAIS	80
AS SALADAS NA PRIMAVERA	83
FLUIR, FLUIR – AS SOPAS NA PRIMAVERA	84
BEBER CHÁS NA PRIMAVERA PARA DESINTOXICAR	85
AS ALERGIAS DA PRIMAVERA	88
ALÉM DA COMIDA E DA BEBIDA	92
DESINTOXICAR PELO MOVIMENTO – AS NOVE PÉROLAS	92
TRATAR AS EMOÇÕES DO FÍGADO	96
ROTINAS DE DESINTOXICAÇÃO PRIMAVERIL	99
TRANSITAR DA PRIMAVERA PARA O VERÃO	103
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA A PRIMAVERA	105
AS CARACTERÍSTICAS DA PRIMAVERA	106

### 3. FLORESCEM NO VERÃO



QUANDO COMEÇA O VERÃO?	110
E QUANDO O VERÃO NUNCA MAIS CHEGA?	112
RECOLHER A ENERGIA VITAL	117
PORQUE PODE SER TÃO DESAFIANTE IR CEDO PARA A CAMA?	119
O QUE LHE CUSTA QUANDO TRANSPIRA NO VERÃO	120
A ATIVIDADE FÍSICA NO VERÃO	121
HIDRATAR E RECUPERAR SAIS MINERAIS	123
DE NOVO, A RAIVA	124
A CIÊNCIA POR DETRÁS DA SESTA	126
A ALIMENTAÇÃO NO VERÃO	131
O SABOR DO VERÃO	132
A COR DO VERÃO	133
COMER COM OS OLHOS	135
OS CEREAIS DO VERÃO	135
O OÁSIS DAS SALADAS À MESA	138
SOPAS – A NUTRIÇÃO LÍQUIDA	139
PREVENIR E TRATAR AS CONSTIPAÇÕES DE VERÃO	141
FAZER MAIS COM MENOS	144
VIAJAR NO VERÃO	145
ATIVAR A CIRCULAÇÃO EM VIAGEM COM O CHI KUNG	149
A VIAGEM COMO CAMINHO DE DESCOBERTA DE SI	152
TRANSITAR DO VERÃO PARA O OUTONO	153
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA O VERÃO	155
AS CARACTERÍSTICAS DO VERÃO	156

## 4. REFLETIR, DIGERIR E ORGANIZAR



O QUE DEFINE A ESTAÇÃO TERRA OU DE TRANSIÇÃO?	160
QUANDO COMEÇA A ESTAÇÃO DE TRANSIÇÃO?	162
COMECE POR APRENDER A SENTIR A TERRA	164
SOBRE OS PÉS	166
CONHECER O SEU SISTEMA DIGESTIVO E A SUA RELAÇÃO COM A TERRA	166
COMO DIAGNOSTICAR O SEU SISTEMA DIGESTIVO OU ELEMENTO TERRA	168
EXERCÍCIO PARA O FORTALECIMENTO DO SISTEMA DIGESTIVO	171
O GOSTO AMARGO DO AÇÚCAR	171
TODOS A BORDO... DA MONTANHA-RUSSA EMOCIONAL	174
O MELHOR EXERCÍCIO DO MUNDO	178
COMER PARA CENTRAR	179
QUANDO A SOPA CENTRA, NUTRE E SATISFAZ	181
FORTALECER O SISTEMA DIGESTIVO... COM ÁGUA	183
QUANDO A FARMÁCIA ESTÁ NO FRIGORÍFICO	183
ALÉM DAS PROTEÍNAS E VITAMINAS	185
FORTALEÇA O SISTEMA DIGESTIVO COM A PRÁTICA DO CHI KUNG	185
DEIXAR-SE NUTRIR (SEM ESFORÇO) NÃO POR AQUILO QUE FAZ, MAS PELO QUE NÃO FAZ	186
TRANSITAR PARA A ESTAÇÃO SEGUINTE	188
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE <i>CHI KUNG</i> PARA AS ESTAÇÕES DE TRANSIÇÃO	191
CARACTERÍSTICAS DA ESTAÇÃO DE TRANSIÇÃO	192

## 5. SIMPLIFICAR, SIMPLIFICAR, SIMPLIFICAR...



QUANDO COMEÇA O OUTONO?	196
O OUTONO: TEMPO DE SIMPLIFICAÇÃO E REFLEXÃO	198
ALGUMAS DAS ATIVIDADES DIÁRIAS QUE PODE PRATICAR PARA SE CONECTAR COM	
ESTE PERÍODO DO ANO	201
O OUTONO E AS EMOÇÕES	202
<i>CHI KUNG</i> SENTADO PARA ALINHAR CORPO, RESPIRAÇÃO E MENTE	203
APRENDER A DIAGNOSTICAR O PULMÃO	207
LIMPAR A PELE EM PROFUNDIDADE	209
CINCO RECOMENDAÇÕES QUE PODEM FORTALECER O SEU SISTEMA IMUNITÁRIO	211
O ESPAÇO ONDE HABITA	214
AS FRONTEIRAS COM O MUNDO	215
QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE CHOROU?	216
SUAUZAR A MENTE TRATANDO TAMBÉM DO CORPO	216
OS SABORES DO OUTONO	217
O ABC DA ENERGÉTICA ALIMENTAR	219
QUANDO CONTRAIR É NUTRIR	225
NO OUTONO, CULTIVAR UMA OSMOSE SAUDÁVEL COM AS SOPAS	226
QUANDO O OUTONO TAMBÉM REPRESENTA OS RESFRIADOS	227
ALIMENTOS QUE ACELERAM O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO	229
MANTER O ORGANISMO NUTRIDO DURANTE OS RESFRIADOS	232
TRANSITAR PARA O INVERNO	234
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE <i>CHI KUNG</i> PARA O OUTONO	236
CARACTERÍSTICAS DO OUTONO	237

## 6. RECOLHER, MEDITAR E CLARIFICAR

---



QUANDO COMEÇA O INVERNO?	240
E QUANDO O INVERNO NÃO ACONTECE?	242
ACEDER OU FORTALECER O SEU PROPÓSITO DE VIDA	244
O INVERNO: TEMPO DE ALINHAMENTO	246
A SUA COLUNA E A SUA MENTE	247
OS DESAFIOS DE ALINHAMENTO COM O INVERNO	250
QUAL A SUA RELAÇÃO COM O FRIO?	255
FORTALECER GRADUALMENTE A VITALIDADE DOS RINS	255
CABELO EM QUANTIDADE E QUALIDADE?	260
QUANTAS VEZES VAI À CASA DE BANHO DURANTE A NOITE?	262
PELAS ESCADAS OU PELO ELEVADOR?	264
FORTALEÇA AS COSTAS E AS PERNAS UTILIZANDO UMA PAREDE	265
A COZINHA NO INVERNO	268
APERFEIÇOAR A PRESERVAÇÃO DA SUA ENERGIA VITAL	276
TRANSITAR PARA A PRIMAVERA	277
PROPOSTAS DE PRÁTICA DE CHI KUNG PARA O INVERNO	280
AS CARACTERÍSTICAS DO INVERNO	281

## BIBLIOGRAFIA

---

# REGENERAR

*A arte de viver com as estações do ano*

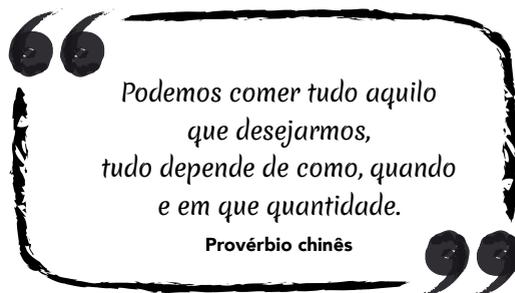
**Os princípios de uma vida saudável  
de acordo com os ciclos da natureza.**

“ À possibilidade de a cada momento podermos  
transformar a nossa vida – e de permitir  
que ela também nos transforme. ”

# CURAR COM A NATUREZA

## *Os métodos e os princípios*

Cada um de nós, como ser único que é, possui ritmos próprios, preferências, expectativas e observa o mundo como mais ninguém tem capacidade para o observar. É, assim, natural que as suas necessidades individuais variem consoante os seus estados físicos e emocionais, com os períodos do dia, com as estações do ano e as fases da vida que vai percorrendo. Durante esses períodos, encontra alegrias e desafios, alguns momentâneos e outros que lhe fazem companhia durante vários estágios da sua vida.



Como seres humanos que somos, está inerente em nós também a busca do conforto, da felicidade, da saúde e do bem-estar. Esta procura, ao longo da história da humanidade, tem sido abordada de diferentes perspetivas. Existem pelo menos duas abordagens possíveis que podemos adotar.

A abordagem pelos métodos, que resulta numa busca humana de felicidade e estabilidade pela procura de uma fórmula ou de uma receita – um caminho seguro – que permite com alguma fiabilidade e certeza atingir os nossos propósitos de uma vida mais plena. Esta abordagem, na minha experiência como praticante de medicina tradicional chinesa, permite-me observar:

- Que todos os anos existe uma dieta ou fórmula «da moda» que promete – sem esforço – perder rapidamente peso e que põe a dieta do ano anterior em causa.
- Que todos os meses é descoberto um superalimento com cada vez mais (super)propriedades antioxidantes, desintoxicantes, regeneradoras e anticancerígenas. Deixando aquele que no mês anterior era a descoberta mais fiável para a saúde e longevidade com propriedades muito semelhantes a uma água comum da torneira.
- Que as tendências do que é saudável para o corpo humano, em termos de exercício físico e movimento, mudam de geração em geração. Tudo depende dos testes realizados e que nos vão informando como é bom correr longas distâncias ou como é melhor correr curtas distâncias, como é bom correr descalço ou como pode ser importante correr calçado, como é bom fazer um treino intensivo ou como é melhor ainda fazer períodos de recuperação.
- Que a alimentação ideal para o ser humano tem uma oscilação muito semelhante às marés. As teorias oscilam entre o cru, o cozinhado, as dietas dos pós, dos sumos, do jejum, as

dietas dos homens do Paleolítico, as dietas dos grupos de sangue, as dietas sem carboidratos, as dietas destinadas a erradicar a acidez do organismo, as que erradicam o glúten, as que identificam as histaminas como alvo a abater, umas vezes com mais suplementos; outras, totalmente puristas.

- ...

Além de se poder tornar confusa, a maioria destes métodos – apesar da sua eficácia a curto prazo –, a longo prazo, não sobrevive ao teste do tempo. É uma questão de semanas ou meses até que um novo estudo seja publicado. Surge então outra fórmula que lhe garante perder ainda mais peso, que lhe proporciona os nutrientes ainda mais adequados, que lhe dá a capacidade de ser ainda mais rápido, forte e flexível, e que lhe permite viver ainda mais tempo.

Na citação que abre este capítulo encontramos a segunda abordagem à busca de saúde, felicidade e bem-estar: o estudo dos princípios universais que tocam qualquer ser humano do planeta. Nesse excerto são definidos os princípios de uma alimentação e de uma vida saudáveis. Não são indicados que alimentos deve consumir, quantas refeições deve fazer por dia, nem as calorias e os gramas que cada prato deve ter. No entanto, a frase sobreviveu ao teste do tempo e continua a ser aplicável em qualquer lugar do mundo. Vamos analisá-la em pormenor:

- **Como** significa o método culinário para a sua confeção: cru, aquecido, cozinhado no vapor, escaldado em água, estufado em água, estufado em óleo, salteado em óleo ou em água, frito, desidratado ou seco, no forno, na panela de pressão, em sumo, em chá, triturado, em sopas, sólido, fresco, quente, com molhos, sem molhos, caramelizado, com ou sem condimentos...
- **Quando?** De manhã, ao almoço, ao jantar, antes de dormir, em jejum, antes das refeições, entre refeições, no meio das refeições, no princípio, no meio ou no final do verão, no outono, na primavera ou no inverno, na infância, adolescência, idade adulta, meia-idade, velhice, durante a gravidez, em estados de doença, fraqueza, quando existe vitalidade, quando estamos de férias, com trabalho intenso, quando é necessário foco, relaxamento, criatividade, energia de arranque ou energia de resistência...
- A **quantidade**, que poderá ser pouca, suficiente ou muita, depende dos aspetos anteriores. Cada alimento poderá ter proporções diferentes segundo o efeito pretendido, idade, estilo de vida, necessidades individuais e estação do ano ou da vida.

O exemplo aqui apresentado pode ser facilmente transposto para outros aspetos da sua vida diretamente relacionados com a alimentação. Em que **como os realiza, quando os realiza** e em que **quantidade os realiza** podem ser o fator-chave para uma vida mais equilibrada e plena.

À medida que lê esta introdução, é-lhe dada a oportunidade de fazer uma escolha consciente: escolher viver a vida em busca constante da fórmula ou do método ideal para ser feliz, ou investir o tempo, recursos e energia em compreender os princípios da natureza e das estações do ano que podem trazer-lhe recursos e uma melhor compreensão da vida. É essa compreensão que lhe permite autorizar-se a criar o seu próprio projeto de saúde e bem-estar – à sua

medida e que respeita o potencial e as características do ser único que é. Este ser não está sujeito às caixas ou aos rótulos que os métodos lhe propõem e que, por mais eficazes que se demonstrem, logo à partida, lhe criam limitações – porque, embora pareçam, não foram feitos a pensar em si e nas suas necessidades pessoais. A diferença entre os métodos e os princípios é semelhante a aprender uma língua estrangeira por frases-chave – que só funcionam em determinadas situações –, ou mergulhar profundamente na estrutura linguística do idioma que quer aprender. Isto permite-lhe – às vezes até com menos recursos – aplicar a linguagem em qualquer situação de forma contextual e inteligente.

Este livro não foi escrito para fornecer mais métodos e fórmulas além dos já existentes. Foi escrito para quem quer aprender uma linguagem universal para o dia a dia – onde quer que esteja e para onde quer que vá. Esta linguagem de fortalecimento da sua energia vital serviu a humanidade pelo menos durante mais de 2000 anos e assenta na tradição terapêutica oriental. Esta tradição chegou aos dias de hoje apenas por uma razão: foi útil ao longo de milhares de anos aos grupos ou indivíduos que a adotaram e, por ser útil, transmitida e refinada geração após geração. Este conhecimento foi desenvolvido numa época em que não haveria soluções rápidas e em que a saúde e a longevidade não eram paliativas, mas sim de natureza preventiva – *em que o médico superior era aquele que tratava as doenças antes de estas se instalarem*. Era por isso essencial dominar os princípios desta linguagem, e desse domínio dependiam as probabilidades de sobrevivência e de uma longevidade saudável.

Ao virar esta página, não lhe garanto que possa estar a embarcar na viagem da sua vida, mas estará a dar um passo que pode tornar a viagem que faz neste momento mais nutritiva e transformadora. Para si, para os outros e para o planeta onde habita.

*O homem que integra os princípios pode com sucesso selecionar os seus próprios métodos. O homem que tenta os métodos, ignorando os princípios, vai de certeza ter problemas.*

**Harrington Emerson**



# COMO UTILIZAR ESTE LIVRO

Quando este material é apresentado em cursos introdutórios com a duração de um dia, em cursos anuais ou em cursos com a duração de vários anos, como os de medicina tradicional chinesa, macrobiótica ou *feng shui*, é natural que uma nova perspectiva do conhecido seja expandida.



Dada a natureza vasta da informação aqui apresentada, procurei que esta tivesse uma estrutura coerente, mas, como irá descobrir ao longo da leitura deste livro, cada estação tem características únicas e, como tal, é também apresentada com uma estrutura particular.

No entanto, existem pontos em comum em todos os capítulos:

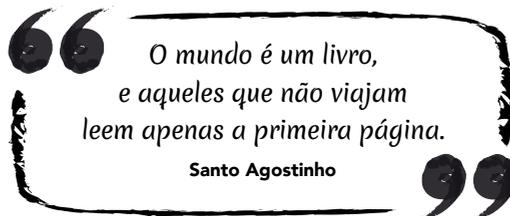
- O texto do *Livro do Imperador Amarelo* – um dos clássicos da medicina tradicional chinesa –, no qual estão descritos os princípios essenciais para viver em harmonia com as estações.
- Os princípios que permitem reconhecer o início de cada estação sem que esta esteja obrigatoriamente relacionada com o calendário.
- Os pontos essenciais de diagnóstico dos órgãos e dos sistemas que, segundo a medicina tradicional chinesa, correspondem a cada uma das estações.
- A descrição e a utilização de alimentos e práticas de movimento terapêuticas que podem auxiliar a uma maior compreensão e criar um maior alinhamento com a estação que está a viver.
- Hábitos de vida específicos para a saúde e longevidade que criam recursos para que possa viver cada estação do ano o mais plena e conscientemente possível.
- Os princípios que lhe permitem transitar para a estação seguinte.

Antes de iniciar esta viagem, deixo-lhe algumas recomendações:

- Para que a leitura seja o mais nutritiva possível, comece pelo primeiro capítulo. Aí são explicadas as bases da linguagem de compreensão dos ritmos das estações do ano e da sua aplicação ao seu dia a dia. De seguida, deverá consultar a estação em que se encontra neste momento. Devendo ler esse capítulo consultando quer a estação anterior quer a estação

seguinte quando necessário. Por exemplo, se estiver na primeira metade do inverno, deve consultar também o outono; se estiver na segunda metade do inverno, recomenda-se que consulte também a primavera.

- Ao ler cada uma das estações, vai encontrar o convite para experimentar chás, alimentos e exercícios terapêuticos que se destinam a fortalecer o alinhamento presente com a estação que está a viver. Ao aceitar este convite, vai além de uma compreensão teórica, mas explorando um universo prático que, estação após estação, lhe permite criar a sua própria compreensão do que está a viver neste momento. O que, numa perspetiva oriental, é de longe mais importante do que qualquer teoria que não tem uma manifestação prática.
- Este livro foi criado para ser utilizado como material de estudo, o que significa que pode anotar, sublinhar e utilizar marcadores para uma referência mais rápida.
- Partilhe as propostas e o conhecimento aqui disponibilizados com amigos e familiares, para que estes sejam integrados a outros níveis da sua vida.
- Aqui, pretende-se que, ao conhecer o ritmo das estações, descubra também o seu ritmo pessoal, o que significa, no dia a dia, aprender a não comparar o seu percurso com o de outros que já o percorreram. O seu potencial reside no conhecimento profundo dos seus recursos, não na imitação dos recursos alheios. Nesse sentido, propõe-se a curiosidade e a experimentação pura como motores para esta descoberta.
- Na criação deste livro foi utilizada alguma bibliografia de apoio. Se deseja expandir este conhecimento, recomendo que a consulte e estude. Garanto que não vai encontrar aqui fim à vista, mas um percurso nutritivo para o resto da vida.
- Este livro não tem fim, e, uma vez realizado um ciclo por todas as estações do ano, faça-lhe o convite para que comece de novo o percurso, observando diferenças entre a estação passada e a que está a viver.
- Resta-me desejar-lhe uma excelente viagem em torno das estações e que, daqui a um ano, a sua compreensão deste ciclo se encontre renovada.



*O mundo é um livro,  
e aqueles que não viajam  
leem apenas a primeira página.*

**Santo Agostinho**

1.



Viver sem  
esforço



## ERA UMA VEZ, HÁ QUATRO MIL ANOS

Estamos em 2200 a. C., na região de Sichuan, na China. As constantes inundações impediam que o progresso social e o económico seguissem um crescimento estável. É aqui que vamos encontrar um homem chamado Yu, o filho de um engenheiro de barragens que tinha sido contratado para minorar o risco constante de inundações nesta área da China. Durante nove anos, o seu pai construiu barragens e diques para conter as águas. No entanto, os seus esforços foram ineficazes a longo prazo. As barragens, embora mais seguras do que as das gerações anteriores, necessitavam de manutenção constante contra o movimento das águas. Por sucessão, Yu continuou o trabalho do pai e estudou em detalhe porque é que este tinha sido ineficaz. Esta reflexão levou-o a construir, durante 12 anos, um sistema que incluía, além de barragens, também canais de irrigação. Era possível canalizar o imenso poder da água para os campos de cultivo, controlando assim as inundações. A longo prazo, permitiu que os habitantes dessa área pudessem estabelecer-se em segurança nas margens do rio Amarelo e trouxe prosperidade a toda a região. Hoje, Yu é conhecido na China como o Grande Yu e reconhecido como um herói nacional.

### O QUE PODE APRENDER COM O GRANDE YU

As barragens erguidas pelo pai do Grande Yu, e que aparentemente funcionavam, na realidade, necessitavam de grande esforço para serem mantidas. Foi a estrutura que criou para abraçar as características voláteis e fluidas da água que permitiu que as inundações terminassem e que a população pudesse prosperar. Foi dada preferência a compreender e seguir os princípios da água – canalizando-a –, em vez de criar métodos para a conter e subjugar.

Pode encontrar esta história – que motivou o Grande Yu a reformular um processo preestabelecido também na sua vida – sem necessitar sequer de estudar engenharia de barragens. Esta história encontra-se representada em elementos da sua vida que «parecem bem», mas, tal como as barragens do pai do Grande Yu, requerem uma energia de manutenção elevada para que se mantenham funcionais. Por outras palavras, não estão a fluir. Se estivessem, o consumo de recursos não era tão grande. Observe o seu dia a dia e veja se identifica a presença de alguns destes elementos na sua vida.

- Podem ser elementos laborais: um emprego que desgasta e não preenche, apesar do prestígio, reconhecimento ou valor monetário que lhe traz no final do mês.
- Podem ser elementos da sua vida social ou íntima. Embora aparentemente esteja tudo bem e pareça bem, existe uma sensação de rotina e vazio.

*Esvazia a tua mente, não assumas qualquer forma ou aparência - como a água.*

*Quando colocas água numa chávena, ela torna-se a chávena; quando a colocas numa garrafa, ela torna-se a garrafa; se a colocas num bule, ela torna-se o bule. A água pode fluir ou colidir.*

*Sê água, meu amigo.*

**Bruce Lee**

- Podem ser elementos monetários. Apesar de ter tudo o que deseja, não tem tempo nem espaço que lhe permitam usufruir do que até agora adquiriu.
- Pode ser o seu estado físico e emocional. Apesar de aparentar que está bem e em equilíbrio, pode sentir que a sua barragem vai desabar a qualquer momento.

Pense nestes aspetos, especialmente quando sente alguns destes sintomas:

- Falta de capacidade de organização do tempo disponível.
- Incapacidade em desconectar-se das solicitações do dia a dia.
- Relaxar das tensões físicas e mentais.
- Sentir flutuações emocionais entre alegria e tristeza.
- Variações no apetite – entre comer muito e não ter fome.
- Dificuldade em adormecer ou em levantar-se da cama.
- Dificuldades em definir prioridades e tomar resoluções.

Estará a suportar uma estrutura de alta manutenção? Imagine durante quanto tempo essa estrutura pode ser sustentada? O que não está a fluir?

Quando lhe foi dada a tarefa de continuar o trabalho do pai, Yu reinventou-a e não a rejeitou. Essa reformulação de um paradigma estabelecido levou-lhe 12 anos a concluí-la. Se pretende transformar o seu dia a dia, pense na história do Grande Yu e que a transformação não implica necessariamente a rejeição da sua condição atual. As mudanças mais consistentes são com frequência as que utilizam os recursos disponíveis. Estes recursos, quando utilizados de outra perspetiva, podem servir de alavanca para a simplificação dos processos atuais da sua vida – sem que tenha obrigatoriamente de produzir uma mudança de 180 graus.

Ao compreender melhor o ritmo das estações, vai aprender a utilizar a sua força criativa em momentos mais propícios e mais vantajosos. Não são os fatores externos que nos impedem de criar a transformação, mas a capacidade de reconhecer os momentos propícios para o movimento ou para a quietude. Existem momentos de criação, momentos de ação e celebração, reflexão, organização e introspeção. Quando os reconhece, pode fluir na vida com criatividade, liberdade e um gasto de recursos mínimos. Utilizando os recursos existentes no aqui e no agora.

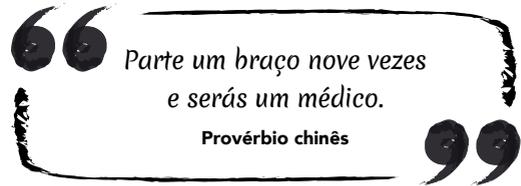
## OS HERDEIROS DO GRANDE YU

Embora os historiadores se dividam sobre a existência do Grande Yu, esta história de que existiu um homem que descobriu que é mais fácil deixar fluir do que bloquear produziu um grande impacto na sociedade chinesa e propagou-se geração após geração até aos dias de hoje. Pode assim encontrar o princípio de fluir em vez de bloquear, aplicado pelo Grande Yu, em algumas artes tradicionais.

- No **feng shui**, a arte de compreensão e organização do espaço utiliza este princípio. Se existem muitas abordagens para criar uma habitação saudável, uma das mais importantes é a da simplificação. Libertar o que é excessivo e que impede que a energia vital dos habitantes coexista e flua harmoniosamente com este espaço. Em dúvida, a primeira abordagem deve ser a de limpeza e simplificação do que é desnecessário, para criar abertura para o que é preciso. Este conceito não se aplica apenas a uma habitação, mas também a áreas maiores. Em Pequim, o Palácio Imperial, também conhecido como a Cidade Proibida, foi desenhado segundo este conceito.
- No **taoísmo**, o princípio da água é largamente utilizado. É representada como uma força que não pode ser impedida, possui simultaneamente a característica de fluir, de se adaptar a qualquer tipo de configuração geográfica e de assumir uma infinidade de formas.
- **Na alimentação tradicional**, dá-se preferência a alimentos simples mas nutritivos que possam criar o mínimo de esforço na sua digestão. Quanto mais simples é a refeição, mais facilmente é ingerida, digerida e assimilada. Abordagens mais complexas distraem o organismo do que é essencial e nutritivo. Um bom pão não precisa de mais que quatro ingredientes: farinha, água, fermento e sal. Uma boa refeição pode conter muito pouco: uma sopa, um cereal integral e vegetais. A procura não é a de mais ingredientes para mais eficácia, mas a de simplificar, sem perder a qualidade nutritiva da refeição. A quantidade e a complexidade dão lugar à simplicidade e à qualidade sustentável – criada à medida de quem os consome.
- **Na acupuntura**, os desequilíbrios que possam surgir estão relacionados com bloqueios em áreas do corpo humano; como barragens que impedem a vitalidade de fluir. As estruturas conhecidas como meridianos são, para o acupuntor, os rios que nutrem todo o corpo humano. As agulhas restauram a circulação nas áreas bloqueadas e a energia vital acumulada é levada a outras áreas onde se encontra em deficiência. O mesmo se aplica à massagem.
- **Nos exercícios de movimento terapêutico como o chi kung**, os vários sistemas do corpo são observados como um rio. Quando existe demasiado sedentarismo, estes rios estagnam, o organismo entra em desequilíbrio e adocece. Movimentar o corpo é movimentar a água e impedir que esta estagne. Pelo movimento, a água começa a circular e a saúde pode ser restaurada. As primeiras referências a este conceito surgem entre os séculos XXI e XVI a. C. Numa determinada área da China, um excesso anormal de humidade tornou dolorosas as articulações dos habitantes. Então os xamãs criaram uma dança que, ao ser executada, aliviava as dores articulares e restabelecia a saúde. Ficou conhecida como a «grande dança»<sup>1</sup>.

## MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

Esta prática é um dos herdeiros mais legítimos do Grande Yu, integra cinco outras disciplinas: acupuntura, massagem, fitoterapia, dietética e exercícios terapêuticos de *chi kung*. Com milhares de anos de existência, integra o homem e o meio ambiente. Tomar contacto com esta integração significa que, quando observa a refeição que vai ingerir, compreende a sua interdependência. Que ali está a qualidade da água que alimentou os vegetais, a qualidade do mar que deu origem às algas ou ao peixe, a qualidade do clima que permitiu produzir um solo rico onde pastou o gado, ou onde foram cultivados os cereais, vegetais e leguminosas. Na medicina tradicional chinesa, o ponto de acupuntura, a planta, o alimento, a massagem ou o exercício terapêutico são escolhidos em função da pessoa, não da patologia. Quando essa individualidade é respeitada e preservada, é mais fácil restabelecer e manter o estado de equilíbrio dinâmico do corpo humano. A terapia torna-se um caminho onde o paciente desenvolve, no seu processo de cura pessoal, uma maior autonomia e valor pela sua própria saúde. Aqui é-lhe dada a oportunidade de aprender como tratar de si, em compreender e integrar os vários «como, quando e em que quantidades» da sua vida. A longo prazo, a sua participação ativa neste processo de recuperação permite-lhe desenvolver autonomia e aprender a prevenir futuros desequilíbrios por si mesmo.



## O QUE NOS TORNA ÚNICOS?

O que nos torna seres únicos refere-se à qualidade e quantidade de energia vital que um ser humano possui. Na medicina tradicional chinesa desenvolveu-se o conceito de *chi* (氣) para criar um modelo que permite diagnosticar e tratar o corpo humano. Quando alguém se submete a um diagnóstico, é observado, ouvido, questionado e examinado por meio de palpação do pulso e de áreas específicas do corpo. O somatório destes quatro momentos vai permitir avaliar a qualidade única do *chi* do paciente. A partir daí, é possível prescrever um tratamento englobando acupuntura, massagem, fitoterapia, dietética e *chi kung*.

Não existe uma palavra que expresse diretamente o que é afinal o *chi*. Pode ser definido como vapor, sopro ou pneuma<sup>2</sup>, e não anima apenas o corpo humano, também está fora dele e interage com o ser humano.

Existem três tipos de *chi*:

1. O *chi* do céu, entre outros, responsável pela qualidade da luz solar ou fatores climatéricos.
2. O *chi* humano é o responsável por todas as suas funções vitais, como respiração, digestão, respiração ou estados emocionais.
3. O *chi* da terra, por exemplo, responsável pela qualidade de um terreno de cultivo.

Tal como os peixes na água, estamos imersos em *chi*. Estes três tipos de *chi* mantêm uma interação constante de possibilidades ilimitadas. Por exemplo, a primavera engloba na terra os

movimentos terrestres de germinação das plantas e de manifestações específicas no céu como o vento. Este cenário primaveril tem uma influência por interação no *chi* humano. Dependendo da saúde interna dos seus órgãos, pode observar a primavera como a estação de se apaixonar pela vida, de início de novos projetos e oportunidades, ou uma estação em que surgem as alergias ou a chamada «astenia primaveril».

Se perguntarem o que é o *chi* (氣) a vários praticantes de medicina tradicional chinesa, a resposta será diferente de praticante para praticante. Muito semelhante a perguntarem a vários pintores como definiriam a cor verde. Podemos entender melhor o que pode significar se observarmos o caráter chinês *chi* (氣). Os caracteres chineses representam uma ideia, por isso são referidos como ideogramas. Uma ideia, se queremos que se torne assimilada, necessita de um contexto para poder ser entendida. No contexto da medicina tradicional chinesa, *chi* significa vapor que ascende em direção ao céu (气<sup>3</sup>) e a parte interior (米<sup>4</sup>) expressa o simbolismo de arroz cozinhado. Para o povo oriental, este alimento significa uma fonte de nutrição – o que representa a natureza nutritiva a que o *chi* está associado. No entanto, o vapor do arroz cozinhado não é algo concreto que se possa adquirir – pode-se apenas sentir o seu calor e cheiro. O *chi* tem então uma qualidade invisível mas que permite ser detetada pelo efeito que produz na natureza. Um exemplo semelhante pode ser o do vento: podemos observá-lo a agitar as folhas de uma árvore ou sentir a sua brisa na cara sem ser possível, no entanto, vê-lo. Pelas infinitas combinações que o *chi* pode assumir no seu corpo, e como estas podem interagir com o meio exterior, o *chi* pode ser também definido como identidade, porque é único e pessoal – como todas as características que definem um indivíduo. Neste livro, escolhi traduzir *chi* como energia vital.

## A ARTE DE REGULAR A ENERGIA VITAL COM SUCESSO

Foi com o objetivo de criar um estudo experiencial da energia vital que os chineses desenvolveram o *chi kung* (氣功). Se *chi* (氣) pode ser traduzido como sopro ou energia vital, o ideograma de *kung* (功) representa trabalho. Decompondo esta expressão, é possível determinar o tipo de trabalho a que se refere. A primeira parte (工) representa o esquadro de um carpinteiro, o que transmite algo preciso. A segunda parte (力) significa força muscular. Esta é a noção chinesa de trabalho associado a arte. A força muscular é investida em algo preciso. Este investimento continuado leva a que, com o tempo, se desenvolva algo artístico. Como um artesão que todos os dias apura os processos de criação do que produz, também o praticante de *chi kung* entra diariamente em contacto com a sua energia vital com a finalidade de a conhecer e aperfeiçoar.

*Chi kung* (氣功) pode ser traduzido como a arte do cultivo da energia vital ou sopro vital. Esta é a minha definição. Ao longo da história, muitas definições têm sido apresentadas, e isso originou muitos estilos e muitas escolas baseados na mesma interpretação.

As mais conhecidas são as escolas religiosas – budista e taoísta –, as escolas marciais e as terapêuticas. Os exercícios propostos neste livro referem-se à escola terapêutica.