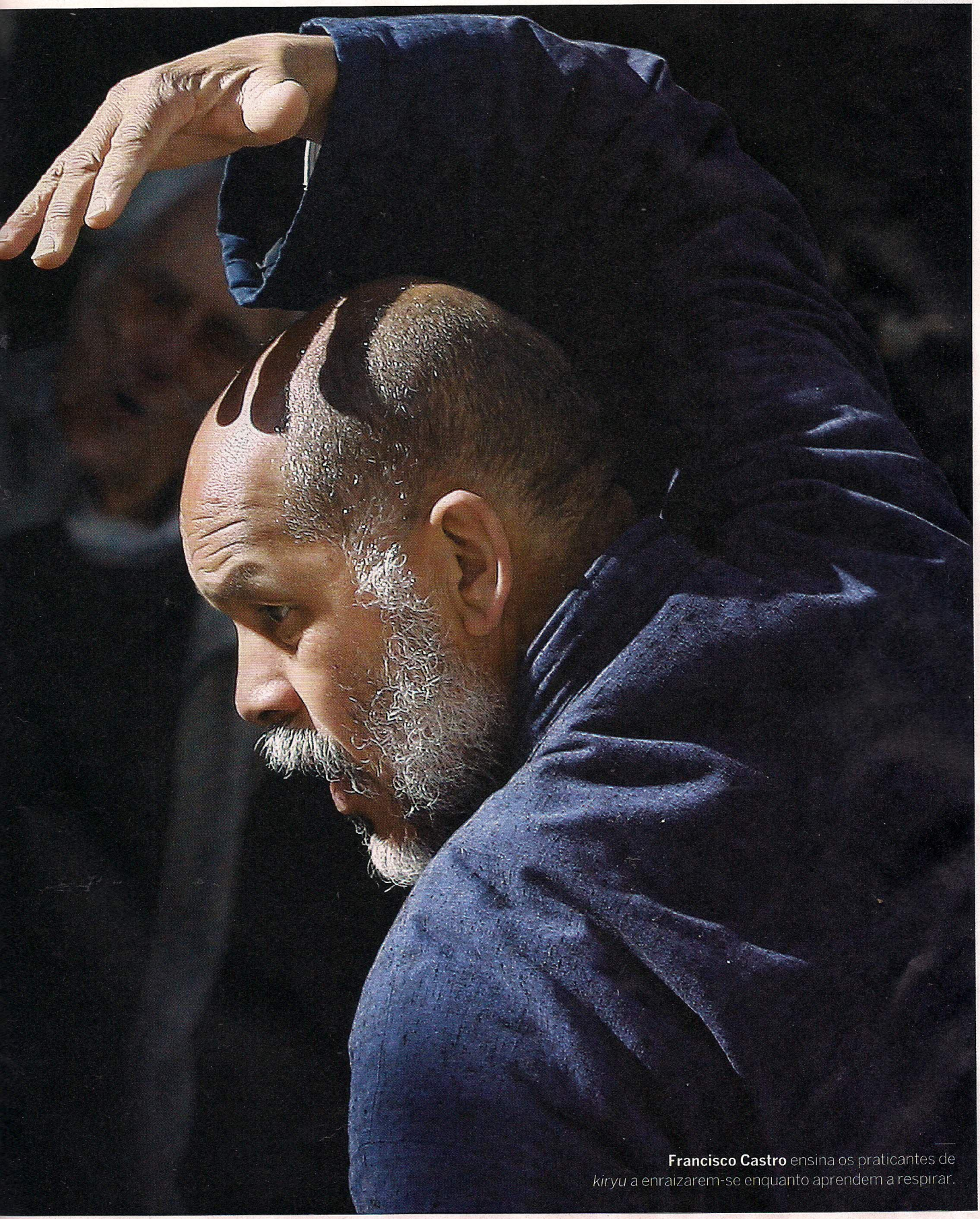
DO ORIENTE *com amor*

Cansadas do *stress* de todos os dias, são cada vez mais as pessoas que se voltam para as práticas orientais milenares em busca de orientação e de paz. E não há que ter medo de experimentar: por detrás de nomes esquisitos, todas visam o autodesenvolvimento ao ritmo de cada um.

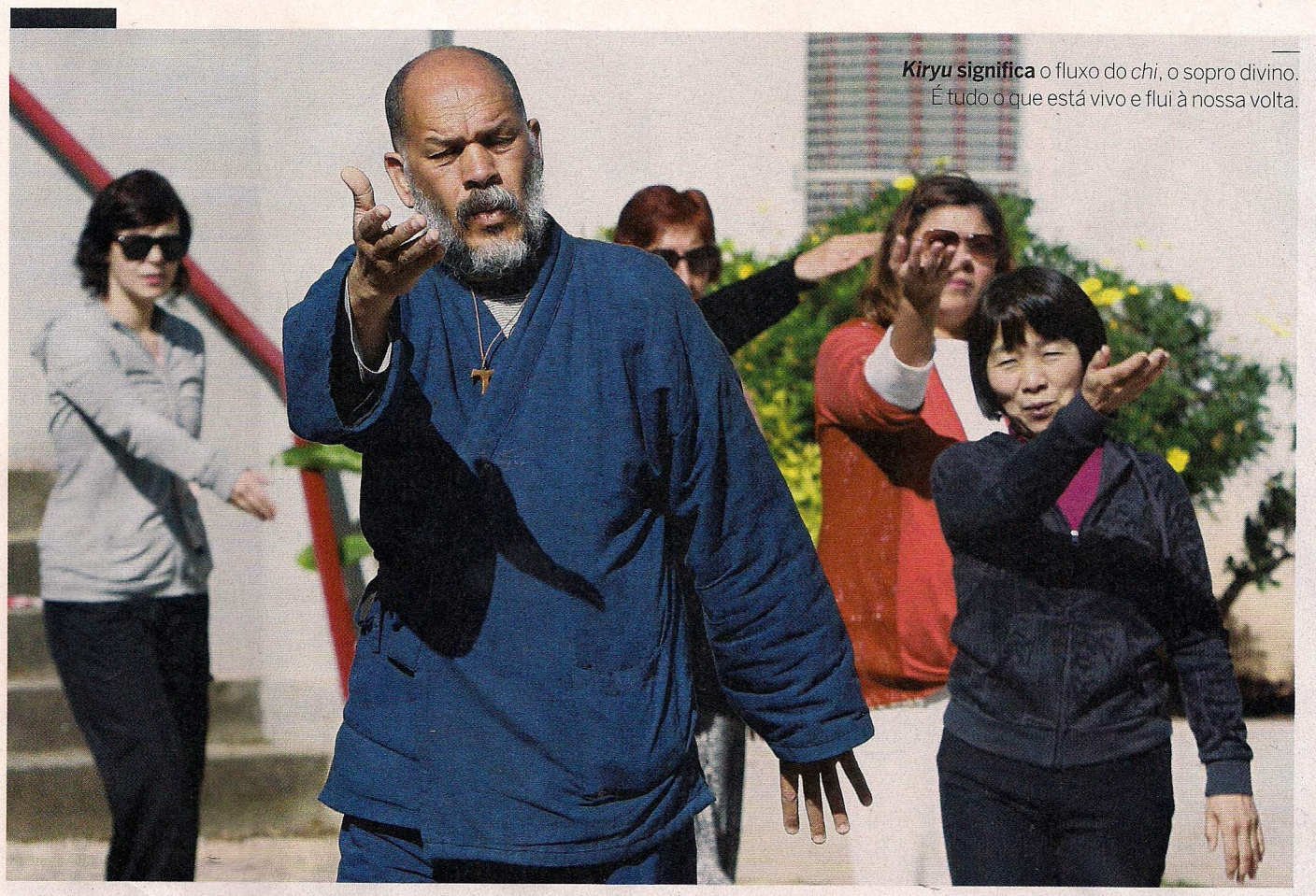
TEXTO DE **ANA PAGO**
FOTOGRAFIAS DE **STEVEN GOVERNO**/GLOBAL IMAGENS

No instante em que começou a fazer *kiryu* com o mestre Francisco Castro, nas aulas ao ar livre em Paço de Arcos, que não perde há quatro anos, Bartolomeu Costa Cabral ganhou uma cabeça de jovem. Os 85 anos não o deixam esquecer os problemas de circulação e dos joelhos, o corpo lento, a elasticidade reduzida, mas o ânimo que sente compensa largamente as mazelas físicas da idade. «O Francisco diz que isto é uma espécie de ginástica para o funcionamento do organismo. Ajuda a tratar o fígado, os rins e uma série de outras coisas, e eu acredito porque me faz sentir bem», assegura o praticante, enquanto inspira o amor do universo e expira as suas tristezas. À luz do *stress* da vida moderna, hábil a afastar-nos do caminho da autodescoberta, não admira que haja cada vez mais pessoas a procurar a sabedoria das práticas ancestrais que vieram do Oriente. A saúde vale todos os esforços.

«O *kiryu* é mais antigo do que o *chi kung*, um saber com quase cinco mil anos transmitido de mestre para discípulo, e ainda hoje é pouco conhecido porque os movimentos são subtis e femininos. Chamaram pouco a atenção dos ocidentais quando chegaram à China e ao Japão e quiseram sistematizar as práticas antigas», explica Francisco Castro, formado em medicina convencional, medicina tradicional chinesa e introdutor do primeiro curso de *kiryu* em Portugal há cerca de um ano, após enraizar bem o *chi kung* junto de quem o procura.



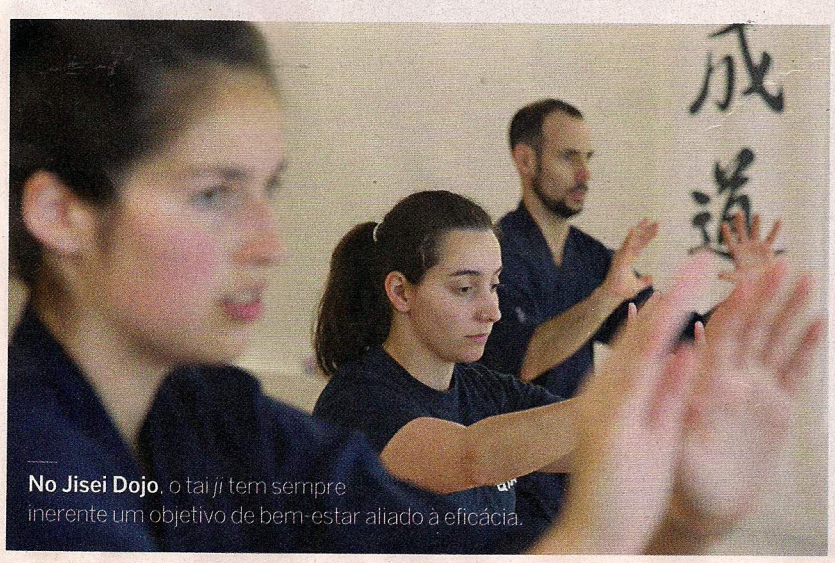
Francisco Castro ensina os praticantes de *kiryu* a enraizarem-se enquanto aprendem a respirar.



***Kiryu* significa** o fluxo do *chi*, o sopro divino. É tudo o que está vivo e flui à nossa volta.

«O *kiryu* é uma arte marcial externa e uma arte interna. Quando praticamos não pensamos só no corpo, mas no lugar onde estamos, na estação e época do ano, no clima, no que conseguimos fazer em cada segundo.» *Kiryu* significa o fluxo do *chi*, o sopro divino; é tudo o que está vivo e flui à nossa volta. «Os exercícios deixam-nos perceber esse fluxo no corpo, nos órgãos internos, naquilo que nos rodeia, e permitem prever e solucionar situações de desequilíbrio», diz.

À semelhança das mulheres das aldeias de então, as monjas dos mosteiros taoistas eram atacadas com frequência. Aos poucos, descobriram forma de se defender copiando a natureza. Quem as via deslizar com graça e economia de gestos, imitando as serpentes ou um ramo batido pelo vento, não imaginava tratar-se de uma arte marcial eficaz, além de servir de base a práticas tão diversas (e aparentemente independentes) como a acupuntura, a reflexologia, o *feng shui*, o *tai chi*, o *chi kung* e outras. «A respiração, por exemplo, é importante para energizar o corpo. Muita gente tem problemas devido a uma respiração equivocada», insiste o professor da Associação Internacional de Medicinas Tradicionais e Atividades Saudáveis (SALVA), conduzindo a aula: exercícios que ativam a circulação; exercícios que corrigem a postura e o equilíbrio; exercícios que beneficiam a musculatura, o sistema imunitário, a flexibilidade, as vísceras. «Tornarmo-nos mais completos como seres humanos traz menos desequilíbrios e frustrações.»



No Jisei Dojo, o tai *ji* tem sempre inerente um objetivo de bem-estar aliado à eficácia.

Inácio Dias sabe bem a que se refere Francisco Castro quando fala simultaneamente em arte externa e trabalho interno. Seguidor do método desenvolvido pelo japonês Kenji Tokitsu, segundo o qual as artes marciais são uma via de desenvolvimento global do ser humano, há 24 anos que pratica *tai chi* nesta perspetiva integrada. «*Chi* quer dizer energia vital e *ji* significa centro, por isso é mais

correto dizer *taiji chuan* do que *tai chi chuan*, no sentido de ser o trabalho de desenvolvimento do centro do corpo», emenda logo à entrada do Jisei Dojo, em Lisboa, onde dá aulas. A partir daí, percebemos o que ali se faz: as sequências técnicas, que os alunos executam com gestos lentos e movimentos flexíveis, tanto podem ser aplicadas em combate como em jeito descontraído, em grupos heterogéneos nos jardins e parques.

«Seja qual for a intenção com que se pratica *taiji*, há sempre um objetivo de bem-estar inerente. Não andamos aqui só à pancada, é muito maior a construção interna que procuramos», defende Inácio, para quem cuidar do corpo físico passa necessariamente por cuidar também do corpo energético, mental e espiritual. «O trabalho que aqui fazemos é ao nível da saúde e ao nível da eficácia, e isso é arte marcial, atenção! Às vezes entende-se mal esta noção, mas as artes marciais são um caminho de paz e não de guerra.» Nas suas aulas, além de se trabalhar o *taiji* e o *chi kung* (séries de exercícios e *katas* que visam aumentar as capacidades físicas e otimizar o dinamismo natural do corpo humano), a prática do sabre japonês – *kenjutsu* – surge como uma extensão natural dos outros dois.

OS PRATICANTES DESTAS MODALIDADES DIZEM QUE ELAS OS TORNAM MAIS COMPLETOS COMO SERES HUMANOS.

«No fundo, tentamos viver o espírito dos samurais, esses *gentlemen* à japonesa que valorizam a lealdade, a coragem, o autocontrolo e a firmeza, ao mesmo tempo que sabem explorar os pontos vitais do adversário.» Mais do que uma forma de estar, sublinha, é uma forma de ser, aplicada a homens e mulheres de todas as idades. «O praticante mais novo tem 16 anos, o mais velho tem 74 e é meu aluno há seis. E todos transportam este espírito de desenvolvimento pessoal no dia a dia, sejam eles juristas ou informáticos ou outra coisa qualquer.» Estudos recentes apontam ainda os efeitos de rejuvenescimento do *tai chi chuan*, já que a prática diminui a pressão sanguínea, fortalece os músculos e o sistema imunológico, estimula a circulação, irriga as articulações e promove a calma mental.

José Carlos Santos é outro professor que parece tranquilo e ponderado como um Buda, muito por conta dos 43 anos que leva de práticas orientais: começou com o *karaté* em 1972 e praticou-o intensamente durante 18 anos. Em 1975 teve o seu primeiro contacto com o *tai chi* no Parque Ibirapuera, quando viveu dois anos em São Paulo, no Brasil. Em 1988, numa viagem empresarial à China, iniciou-se e praticou sozinho até 1994, altura em que conheceu o mestre

PUBLICIDADE

CRÉDITO AUTOMÓVEL
DE 5.000€ A 20.000€

AO RUI, ACONSELHÁMOS O CRÉDITO QUE ATÉ DÁ
DESCONTOS NO SEGURO DO CARRO.

Sem comissões e com Descontos Auto

- Sem comissões de abertura, gestão ou amortização antecipada
- Até 25% de desconto no seguro automóvel
- Até 35% de desconto em produtos e serviços para o carro

Veja a lista de parceiros aderentes em cofidis.pt • Descontos Auto válidos até 31.10.15

8.000€
36 MESES
TAN: 9,60%
TAEG: 11,1%

277,39€/MÊS
Inclui prémio de seguro de proteção ao crédito 19,31€/mês
MTIC*: 9.362,88€

ACONSELHAR A MELHOR SOLUÇÃO PARA CADA CASO É O NOSSO COMPROMISSO.
Porque um crédito só é bom para nós quando é perfeito para si.

* Montante total imputado ao consumidor. O valor do prémio de seguro de proteção ao crédito não está refletido no MTIC e na TAEG. Para mais informações consulte-nos.

Estudo realizado pela Consumer Choice - Centro de Avaliação da Satisfação do Consumidor

MARCA PREMIADA POR ESCOLHA DO CONSUMIDOR 2º ANO CONSECUTIVO

cofidis.pt
808 25 25 25
De 2ª a 6ª feira das 8H30 às 21H
Sábados e feriados das 9H às 18H
Chamada Local

Cofidis
De pessoas para pessoas

No *yoga*, a prática adapta-se às pessoas e não o contrário. Ana Fonseca concilia as características de cada aluno nas suas aulas, corrigindo a respiração e as posturas.

chinês Xuan Wu, que ensinava *tai chi* no Jardim das Rosas da Fundação Calouste Gulbenkian. Juntos lançaram as bases da prática em Portugal, foram pioneiros na formação profissional de monitores, José Carlos aprofundou o *chi kung* e vai agora dedicar-se em primeira mão à formação específica em *yôgong*, uma prática que agarra as virtudes melhores do *yoga* e do *chi kung* e ainda lhe acrescenta uns pozinhos dos valores das artes marciais.

«O *yôgong* não pretende ser uma condensação de artes», avisa o professor do Círculo de Artes do Movimento Interno (CAMI), satisfeito com o seu método de recuperação energética e postural. «Nasceu porque vi que é difícil as pessoas digerirem as culturas védica, hindu e chinesa, e era importante aplicar uma linguagem que lhes fosse mais acessível.» As coisas surgiram naturalmente, com base nas várias experiências de movimento interno que testou nos últimos vinte anos. As vantagens? «Correção de posturas, acalmia do ritmo respiratório, melhoria da concentração, aumento da autoestima e gestão do *stress* são apenas algumas. Costumo dizer que os benefícios vêm em conformidade com a atitude do praticante, sobretudo em matéria de assiduidade e de insistência na aula.» Francisco Dias, 85 anos e seu aluno há 16, concorda com a exigência do mestre: «Os exercícios não são fáceis, mas a persistência faz toda a diferença», salienta.

Ana Fonseca também a sente desde que tirou o curso de *yôgong* com José Carlos Santos (neste momento serão eles os únicos a dar essas aulas), o de *kiryu* com Francisco Castro e o de *chi kung* integral com ambos, potenciando a sua atividade enquanto professora de *yoga* há mais de uma década. «As pessoas andam tão desnorteadas, tão sem rumo, que a ideia é viverem o momento enquanto aqui estão», revela a terapeuta, recordada de como a prática a ajudava a serenar nos tempos em que foi jornalista e vivia em *stress* permanente. A ela, aprender a respirar e a trabalhar a coluna vertebral – «um dos pontos mais negros da existência humana» – permitiram-lhe fazer do corpo um templo saudável e a ler os seus alunos para ajudá-los. Abrir a sua Associação Pétalas Cósmicas há cinco anos fez parte desse trabalho de cura.

OS INSTRUTORES ENCONTRAM PESSOAS SEM RUMO QUE APENAS QUEREM VIVER O MOMENTO ENQUANTO PRATICAM.

«Pessoas com a tensão alta não devem fazer posições invertidas sobre a cabeça, mas essas beneficiam muito a oxigenação do cérebro e a tendência normal de os órgãos descaírem com a idade. Não são as pessoas que se vão adaptar ao *yoga* e sim o *yoga* que se adapta a cada pessoa. Numa aula é perfeitamente possível conciliar isso», garante. Ana não tem qualquer dificuldade em meditar nem em induzir a meditação nos outros, mas concede que tanto o *yôgong* como o *chi kung* poderão facilitar mais o relaxamento do que o *yoga*. «Penso que é fácil os praticantes relaxarem quando a mente está ocupada a acompanhar os movimentos. Nessas aulas ninguém está a pensar em nada, no almoço, no jantar, nos filhos, além de que dão

O *yôgong* de José Carlos nasceu para tornar os ensinamentos orientais acessíveis a todos

uma paz de espírito fantástica enquanto se faz um trabalho interno muito intenso.»

Pela parte que lhe toca, Teresa Amaral, 51 anos, não troca por nada as suas duas aulas semanais de *yoga* nas Pétalas Cósmicas, que a ajudam a ligar-se à terra, por um lado, e ao etéreo por outro. «Os meus colegas dizem que eu venho ao *yoga* para me reencontrar e, por isso, quando por alguma razão não venho, fico sempre pior», ri-se. Teresa gosta da sensação de relaxamento, da mente vazia de pensamentos por um bocado. Gosta desse tempo que tira só para si. «Sou engenheira de petróleos e uma das coisas que me encantam na profissão é precisamente a transformação de uma matéria-prima numa série de outros produtos. Como sou química de início, é muito engraçado pensar nas coisas até ao nível do átomo, que me faz sempre imaginar o universo.» Em matéria de saúde e bem-estar, parece que há mais coisas entre o céu e a terra do que supõe a nossa vã filosofia.

ONDE PRATICAR

JISEI DOJO
Tem ***tai ji***, ***chi kung*** e ***kenjutsu***. Rua Fernão Lopes, 9, 1.º Esq., Lisboa. Telefone: 210 993 092. www.jiseidojo.pt.

PÉTALAS CÓSMICAS
Tem ***yoga***, ***yôgong***, ***kiryu*** e **dança oriental**. Rua Teixeira de Pascoais, 21 A-B, Lisboa (metro Roma). Telefone: 211 561 754. yogamilpetalas@gmail.com.

ESPASSUS GINÁSIO
Tem ***yôgong*** e ***chi kung***. Rua dos Táxis Palhinha (junto à piscina), Carnide. Telefone: 936 140 724. www.jf-carnide.pt.

JARDIM DAS ROSAS (FUNDAÇÃO GULBENKIAN)
Tem ***tai chi*** e ***yôgong***. Av. Berna, 45, Lisboa. Telefone: 218 221 704. cami_lisboa.blogs.sapo.pt/.

CASA DE LAFÕES
Tem ***yôgong*** e ***chi kung***. Rua da Madalena, 199, Lisboa. Telefone: 218 872 065. cami_lisboa.blogs.sapo.pt/.

ASSOC. INTERNACIONAL DE MEDICINAS TRADICIONAIS E ATIVIDADES SAUDÁVEIS
Tem ***kiryu*** e ***chi kung***. Rua José Ferrão Castelo Branco, 8, R/C Esq., Paço de Arcos, Oeiras. Telefone: 214 427 302. salvablogue.blogspot.pt/.

FIGUEIRA MANSA WELLNESS
Tem ***yôgong*** e ***chi kung***. Av. da República, 3, 1.º andar, Lisboa. Telefone: 967 002 068. www.figueiramansa.pt.

CENTRO MÉDICO PORTELA
Tem ***yôgong*** e ***chi kung***. Morada: Urbanização da Portela de Sacavém, Edif. Concórdia, 2.º andar. Telefone: 929 084 049. http://pedroferromeneses.pt/.

CENTRO DE YOGA DO PORTO
Tem ***yoga***. Rua Gonçalo Cristóvão, 128, 11.º Dir., Porto. Telefone: 222 050 923. https://www.facebook.com/CentroYogaPorto.

ASSOC. TAI CHI CENTER
Tem ***tai chi*** e ***chi kung***. Rua Marques Leitão, 68, R/C Dir., Gondomar, Porto. Telefone: 914 129 998. www.taichicenter.pt/.