

Escola do Portão Ilimitado Primordial (XianTianWuJiMen)

XianTianWuJiMen é uma linhagem Taoista fundada por Chen XiYi, o ermitão de HuaShan no século 10. HuaShan (As grandes montanhas) é uma cadeia de montanhas rochosas que ascendem das planícies da província de ShaanXi na China central e é residência de 108 santuários, templos e mosteiros. A linhagem se especializa em usar técnicas de Qi Gong para construir as fundações para a meditação sentada. As técnicas promovidas por esta linhagem incluem auto-massagem, transformação de tendões, exercícios calistênicos, lavagem de medula e regulação da respiração. Por ser uma tradição eremita, o Qi Gong XianTianWuJiMen foi transmitido ininterruptamente do século 11 até os dias de hoje.

Eva Wong é portadora na décima nona geração do Taoismo XianTianWuJiMen.



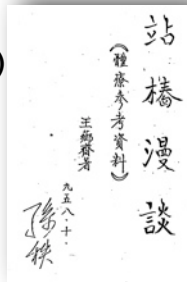
Os programas incluem apresentações e discussões destes clássicos de Qi Gong Taoista



Qi Gong em pé (YiQuan ZhangZhuan)

YiQuan ZhangZhuan é uma linhagem inspirada no Taoismo de Qi Gong em pé fundada pelo praticante de artes marciais Wang XiangZhai (nascido em 1886). As oito posturas do ZhangZhuan são desenhadas para aquietar a mente e reunir e circular a energia interna simultaneamente. Um dos alunos líderes de Wang XiangZhai é o mestre de artes marciais Sun Di, que ensinou ZhangZhuan, XingYi (Pulso de Intenção) e Luhe Bafa (Seis harmonias e Oito métodos) em Hong Kong.

Aluna de Sun Di, Eva Wong é portadora da linhagem descendendo da terceira geração de Wang XiangZhai.



Qi Gong Taoista

Escola do Portão Ilimitado Primordial (XianTianWuJiMen)

Qi Gong em pé (YiQuan ZhangZhuan)

Com Eva Wong, oferecido exclusivamente na Sociedade Taoista do Brasil e nos Centros Shambhala.



O Qi Gong Taoista é uma disciplina espiritual que cultiva o corpo e a mente simultaneamente. Originalmente chamado Daoyin, o que significa 'guiando o fluxo da energia interna (qi)', ele tem sido praticado por mais de dois mil anos na China. Diz-se que Laozi, o patriarca do Taoismo, foi o primeiro a praticar as técnicas de conservar, reunir, cultivar, nutrir e transformar as energias que são a fonte de um corpo saudável e uma mente clara. As técnicas do Qi Gong Taoista foram sistematizadas durante a dinastia Han (Terceiro século AC ao Terceiro século DC) pelo pai da medicina chinesa Hua Tu. Deste momento em diante, Daoyin (ou Qi Gong) foi incorporado às práticas espirituais Taoistas até a presente data.

As técnicas do Qi Gong Taoista podem ser divididas em três categorias - exterior, interior e secreta. O Qi Gong exterior possui seu foco no fortalecimento físico, o Qi Gong interior na nutrição dos órgãos internos e na reunião e conservação de energia e o Qi Gong secreto na dissolução da dualidade da mente e do corpo para fusão com a energia primordial do Dao.

Nenhuma disciplina espiritual é perfeita sem integrar suas práticas formais na vida cotidiana. A este respeito, o Qi Gong Taoista defende um estilo de vida de simplicidade e moderação, encoraja o cultivo da generosidade, compaixão e sabedoria e promove o desenvolvimento da honra e respeito por nós mesmos e pelo mundo.



Programas de Qi Gong Taoista

Nível 1 - programa de um dia

Neste nível, os alunos serão apresentados às técnicas de massagem, *manipulação* e alongamento da Escola *XianTianWuJiMen*, duas posturas do Qi Gong em pé *YiQuan ZhangZhuan* para reunião e circulação da energia e duas posturas de Qi Gong deitado para conservação e nutrição da energia.

圖 六 第
盤 梳 間 雙
勢 功 坐



Nível 2 - programa de um dia

勢 食 撲 虎 臥



Neste nível, os alunos aprenderão o sistema de nove auto-massagens e as posturas para Mudar-tendões das doze Devas de maneira integral. Os exercícios de auto-massagens têm seu foco na nutrição dos órgãos internos e na facilitação da circulação do Qi nos meridianos. As doze posturas de Mudar-tendões são técnicas poderosas que trabalham na recuperação da flexibilidade, força e suavidade nas juntas, músculos e tendões.

Níveis 3, 4 e 5 - cada nível é um programa de dois dias

No nível 3, os alunos aprenderão as formas dos cinco animais Hua Tu - a forma do tigre para fortalecimento dos tendões, a do urso para fortalecimento dos ossos, a do cervo para preservar a energia geradora, a do macaco para melhorar a agilidade e a do pássaro para melhorar o sentido do equilíbrio. Adicionalmente, os alunos aprenderão mais quatro posturas do Qi Gong em pé do *YiQuan ZhangZhuan*, assim como iniciar a receber as instruções no guia dos Imortais para Auto-massagem e Regulação da Respiração e a calistenia da Fênix Vermelha.



形 食 撲 虎 蟾 玉 白



O guia dos Imortais para Auto-massagem e Regulação da Respiração e a calistenia da Fênix Vermelha serão completados nos níveis 4 e 5. Adicionalmente, ao final do nível 5, os alunos terão aprendido o sistema interno dos cinco animais (tigre, dragão, leopardo, serpente e garça) para fortalecimento físico, assim como as últimas duas posturas do Qi Gong em pé *YiQuan*.

Nível 6 - programa de três dias

Neste nível, os alunos aprenderão o Qi Gong das vinte e quatro estações de Chen XiYi. Cada forma é projetada para melhorar a saúde e melhorar a imunidade a doenças que incidem mais em cada estação. Adicionalmente, os participantes serão ensinados ao conjunto completo das brincadeiras do Dragão-Tigre que combinam o fortalecimento dos tendões, ossos e coluna com a conservação e transformação da energia interna. Este nível também apresenta ao aluno às formas de Qi Gong andando da escola de artes marciais internas da Palma de BaGua.

A prática de Qi Gong neste nível será integrada à meditação sentada.

Níveis 7,8 e 9 - cada nível é um programa de três dias

Estes três níveis focam na prática da órbita microcós mica que integra Qi Gong interno e externo. A órbita microcós mica é formada pela junção dos meridianos *Ren* (Função) e *Du* (Governo), quando todos os bloqueios nos canais de energia são limpos. Neste estágio de treinamento, as posturas físicas e quietude mental são integradas para facilitar a circulação natural da energia na órbita microcós mica.



No nível 7, os alunos aprenderão como despertar o fogo interno para a transmutação da energia geradora (*jing*) em energia vital (*qi*).

No nível 8, os alunos aprenderão como regular o fogo interno para a transmutação da energia vital (*qi*) em energia espiritual (*shen*).

No nível 9, os alunos aprenderão como juntar e nutrir as energias geradora, vital e espiritual para recuperar o corpo indestrutível e retornar à mente iluminada.

圖 功 坐 節 月 三 明 清
運 主 少 陰 二 氣



圖 功 坐 中 月 五 至 夏
運 主 少 陽 三 氣



圖 功 坐 節 月 九 露 寒
運 主 陽 明 五 氣



圖 功 坐 節 月 三 寒 小
運 主 太 陽 終 氣

