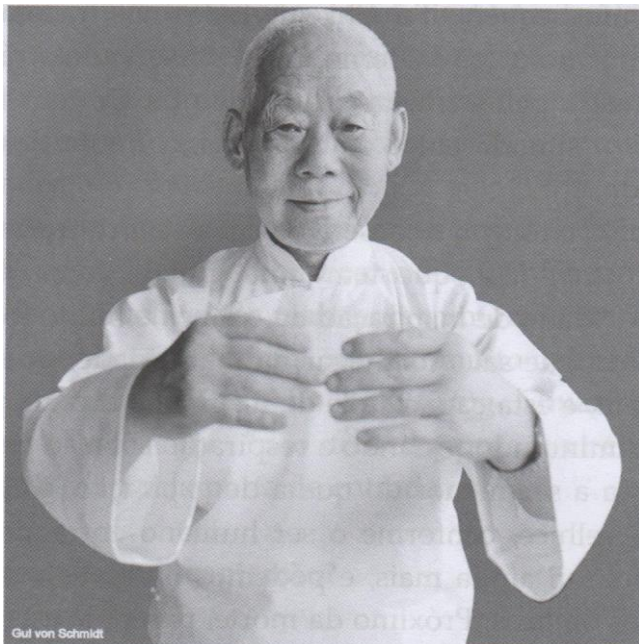


# Abraçar a Árvore: a Postura do Universo

Mestre Liu Pai Lin



O que é Tai Chi Chuan? O que é Tao Kung Chuan? Quais os fundamentos da primeira postura do Tao Kung Chuan?

Tai Chi Chuan é o próprio Tao Kung Chuan (*Dao Gong Quan*). Tao é a união de duas energias criadoras, Yin e Yang, geradoras do Céu, da Terra e da infinidade de coisas. Desta forma, Tao é Tai Chi.

## Ar Vital

Falando de forma superficial, Tao é o Ar, o Ar Vital. O Ar tanto pode gerar quanto alimentar os seres vivos. Desligando-se do Ar, não são necessários mais do que dez minutos para o ser morrer. A vida duradoura está ligada a uma respiração que não cessa, pois, quando ela para, o ser morre. A vida das pessoas comuns não é duradoura porque a capacidade de inspirar o Ar vai diminuindo, até que no final só há expiração, não há mais inspiração, e aí a vida se extingue. Por isto se diz que o Ar é o Tao e o próprio Tai Chi. Sem o Ar não há Tao, não há Tai Chi.

O Ser surge do Vazio, que contém o *Ling Qi*, a Energia Primordial. Os seres humanos guardam em si uma pequena porção deste *Ling Qi*, um pequeno Tai Chi que todos nós trazemos desde que fomos concebidos no útero materno. Ele é preservado atrás do umbigo, na região chamada pelos taoistas de Região da Origem Fetal (*Tāi Yuán Xué*) . situada entre os dois rins, à frente deles , o Ponto Original da Vida.

As crianças crescem, se desenvolvem e se fortalecem rapidamente graças ao *Tai Yuán Xué*, que tem uma grande força de atração de energia. A capacidade de inspiração da criança é muito forte, por isto o Ar mais entra do

que sai. Ao chegar na maturidade, as energias Yin e Yang se separam, e esta capacidade de inspirar a energia primordial da Natureza vai diminuindo. Quando a respiração sobe ao peito, a força de inspiração passa a ser menor do que a de expiração, o Ar mais sai do que entra. Na velhice, conforme o ser humano enfraquece, esta força respiratória diminui ainda mais, e podemos observar que a respiração parece estar nos ombros. Próximo da morte, parece já estar na garganta, só há saída de ar e não há mais entrada. Nesta fase final, os aparelhos de oxigenação não podem ajudar mais, já não há força na região da Origem Fetal.

Devemos saber que o Ar gera a infinidade de coisas. Após gerá-las, pode alimentá-las. Também pode curar inúmeras doenças. Vou revelar um segredo da Natureza: assim como o Ar pode dar saúde e longa vida, ele pode tornar alguns seres iluminados e santos. Por isto se diz que o Ar é o Tao. O Ar é o Tai Chi. O Ar é a própria vida.

O Ar pode destruir vidas. Assim como gera todos os seres humanos, a energia criadora da Natureza, *Ling Qi*, gradativamente reabsorve deles o Ar Vital. Sua força é muito grande se comparada à nossa, que pode muito facilmente ser absorvida por ela.

A maioria das pessoas não sabe como preservar o Ar Vital que ainda tem. Por isto, após a meia-idade, muito rapidamente seguem o caminho de envelhecimento e morte. Se sabemos que, no final, mesmo com o auxílio de aparelhos de oxigenação, é difícil respirar, por que não começarmos desde já a fortalecer nossa capacidade respiratória e a aumentar a capacidade de inspirarmos o Ar Vital?

○ primeiro passo no treino do Tao Kung Chuan é fortalecer a respiração. Ao melhorar sua capacidade de inspiração do ar, o praticante promove sua saúde e longevidade. O Ar da Natureza é muito justo com as pessoas, pobres ou ricas. Não é necessário ter riquezas materiais para poder adquiri-lo. Não temos de pagar imposto para respirar. Aumentar a força de inspiração do Ar é o treinamento mais importante para a nossa vida.

Eu desejo sinceramente que todas as pessoas tenham saúde. Por isto, sempre as aconselho a vir praticar o Tai Chi Chuan e o Tao Kung Chuan. As pessoas inteligentes realmente vêm, recorrem a esta prática. Outras dizem que não têm tempo, que são muito ocupadas, isto me faz suspirar... A primeira postura do Tao Kung Chuan é tão simples, recomendo a todos os que "não têm tempo" a virem rapidamente praticá-la, adentrando pela porta de entrada ao Tao.

### **Como fortalecer a respiração?**

○ treino do Tao Kung Chuan é o próprio treino do Tai Chi. As pessoas comuns não o praticam por ignorarem a preciosa forma respiratória em

que a respiração nunca cessa, revelada na prática da primeira postura do Tao Kung Chuan.

O Tao Kung Chuan é um treino para fazer com que o Ar seja mais inspirado do que expirado, mais entre do que saia. O nome original de sua primeira forma é Postura do Universo (*Yi Zhàu Zhàn Zhuāng*). Ela nos revela como o ser humano pode suprir-se, alimentar-se da energia criadora da Natureza. Para os iniciantes entenderem mais facilmente, costumamos usar seu nome mais simples, Postura de Abraçar a Árvore (*Bào Shit Zhàn Zhuāng*).

O treinamento realmente assemelha-se à postura de abraçar uma árvore, os braços do praticante se unem num abraço circular. Também podemos considerar o próprio Homem como uma árvore, com os pés bem enraizados no solo, e a cabeça, como que pendurada por um fio ligado ao Céu, alimentando-se da energia celeste.

Esta postura proporciona um rejuvenescimento por reverter o processo natural de subida da respiração e redução da capacidade de inspiração, que leva as pessoas ao envelhecimento. Após um dia de prática, as pessoas mais debilitadas já podem perceber diferenças, sentir sua energia renovar-se. Depois de treinar cem dias consecutivos, a mente fica límpida, e os olhos ficam brilhantes. Assim, muitas doenças naturalmente desaparecem, e são obtidos os benefícios da primeira postura do Tao Kung Chuan.

A Postura de Abraçar a Árvore oferece benefícios equivalentes ao da prática de Sentar e Acalmar, mas propicia uma serenidade que ainda está ligada ao movimento, é um treinamento de união de movimento e serenidade. Após praticar por cinco minutos a Postura do Universo, já é possível começar a sentir seus efeitos. Ela promove a harmonia das energias Yin e Yang e o equilíbrio de Sangue e Energia no corpo. É um treino diferente da meditação taoista Sentar e Acalmar, que leva ao extremo da serenidade. Meditar é uma prática que também recomendo, mas poucos conseguem alcançar seu nível mais profundo dentro de uma transmissão verdadeira. Insistir na prática sem o conhecimento verdadeiro pode até mesmo provocar problemas de circulação, como a estagnação de sangue e energia na parte inferior do corpo. A maioria dos meditantes não sabe como sanar esta desregulação do fogo.

Segundo um famoso Mestre Taoista, três meses de treinamento da Postura de Abraçar a Árvore podem oferecer mais benefícios que três anos da prática de Tai Chi Chuan sem a compreensão do Tao. Praticando com constância esta primeira postura do Tao Kung Chuan, você já adentrou pela porta.

Constantemente realizando a Postura de Abraçar a Árvore, podemos retornar à condição original da criança, na qual a inspiração é maior do que a

expiração. Quem se realiza nesta prática tem uma sensação permanente de calor no baixo ventre. Você vai perceber que a Região da Origem Fetal ganha um grande poder de atração. Mesmo sem fazer treinamentos respiratórios, sentirá que, naturalmente, mais inspira do que expira o Ar.

Os praticantes que sentem a região abaixo do umbigo esquentar, tanto os homens como as mulheres, percebem a manifestação da Essência. A mente fica muito límpida, e os olhos brilham. A pressão se normaliza. A energia da Essência naturalmente se transforma, sobe e supre o cérebro. Assim, há um fortalecimento geral, tanto da mente' quanto do corpo. Problemas de saúde de difícil cura podem desaparecer com a prática desta postura. A respiração promovida pelo treino é incomum, é uma forma de reverter a respiração comum, de voltar a respirar como um neném.

### **Postura de Abraçar a Árvore**

É simples praticar a Postura do Universo. Fique em pé, com as pernas abertas numa largura correspondente à dos ombros. Pessoas bem altas podem aumentar um pouquinho a abertura. Os braços se unem num abraço circular, como se realmente abraçassem uma árvore. O corpo naturalmente relaxa. Mantenha a cabeça no eixo, sem incliná-la para frente, para trás ou para os lados. Os joelhos, flexionados, não devem avançar além da ponta dos pés. O peso da parte superior do corpo desce às pernas, conectando-se à Terra pela planta dos pés (evite usar força para pressioná-los ou levar sua intenção aos pés).

Assim, muito naturalmente, o Espírito se recolhe e desce junto com a Energia do Coração. A eletricidade da mente e do coração descem e unem-se na raiz do corpo, promovendo a união de corpo e espírito. Recolha-se na Região da Origem Fetal (atrás do umbigo e abaixo, cerca de 4 a 4,5 centímetros — esta é uma medida que cada um deve sentir internamente, não se preocupe em medi-la com precisão matemática). Tendo paciência e permanecendo por mais tempo na postura, é possível adquirir em sua Raiz Vital uma força semelhante à da criança, uma grande capacidade de "inspirar" e atrair o Ar Vital.

Mantenha o abraço serenamente, com os olhos semicerrados. Se cansar, pode cerrá-los completamente e depois retomar à posição semicerrada. Olhos e ouvidos não devem voltar-se para o exterior, devem recolher-se na Região da Origem Fetal. Deixe a língua tocar o céu da boca. Tendo saliva, engula e, com a Intenção do Coração, acompanhe a descida até a região atrás do umbigo, entre os rins.

Este treino de união de Espírito e Energia promove um equilíbrio geral do corpo, da parte superior com a inferior, do lado direito com o lado esquerdo. O praticante não deve cansar-se ao procurar manter-se na Postura de Abraçar a Árvore. Caso se canse de manter os braços unidos, abrace a

região do umbigo com as mãos, assim a postura torna-se um Abraçar o Tai Chi de pé. Outra alternativa é apenas descer os braços naturalmente.

Se as pernas cansarem, você pode descansá-las elevando o corpo por meio minuto a um minuto, no máximo dois minutos. Logo em seguida retorne à prática. Procure ficar durante mais tempo na postura desta maneira, descanse um tempinho quando se cansar e, em seguida, retome a postura.

Quanto ao tempo de prática, recomendo aos iniciantes ou pessoas com o físico mais debilitado começar permanecendo de cinco a seis minutos na postura. Devem praticar uma vez ao despertar, por cinco a seis minutos, e treinar novamente antes do almoço e antes de dormir. Assim podem treinar de três a cinco vezes ao dia sem se cansar.

O ideal é praticar diariamente no mínimo duas vezes, uma pela manhã e uma pela noite. Comece com um treino de cinco a dez minutos e aumente gradativamente o tempo de permanência na postura para quinze a vinte minutos. O efeito vai ser ótimo se conseguir criar o hábito de manter-se na Postura do Universo diariamente de trinta a quarenta minutos, duas vezes ao dia.

### **Cuidados**

Ao decidir treinar a Postura de Abraçar a Árvore, avise as pessoas à sua volta para não perturbá-lo, não chamá-lo ou empurrá-lo. Se for necessário interromper a prática, retorne de forma natural, como se estivesse despertando. Primeiro o coração desperta, em seguida todo o corpo lentamente desperta. Naturalmente os braços relaxam, e o corpo se ergue. Se alguém chamar, você não deve responder em voz alta, para evitar dispersar a energia acumulada pela boca. Houve um caso de um praticante que, após ficar um bom tempo na postura, ao responder em voz alta a um chamado, desmaiou.

Durante o treinamento, proteja-se de vento e friagem. Evite a prática ao ar livre, a não ser que o tempo esteja especialmente bom. Nunca pratique de noite debaixo das árvores. Mantenha os pés calçados, prevenindo-se da entrada de umidade da terra. Para os iniciantes, o ambiente ideal é um recinto fechado, com as janelas abertas e bem arejado.

### **Manifestações de energia**

Após permanecer um tempo na Postura do Universo, você pode sentir uma pulsação da energia na raiz do corpo, mas deve ficar indiferente a ela. Mesmo que seu corpo vibre ou trema devido à movimentação da energia, você deve continuar indiferente. Não ajude a provocar mais balanços, deixe que ocorram de forma totalmente natural.

Os que assim praticarem sentirão cada vez mais disposição vital, porque a sua Raiz de Energia vai estar cada vez mais plena, fortalecendo sua capacidade de inspiração do Ar. Assim, todas as doenças vão

desaparecendo, o praticante sente que a mente fica límpida, clara, e a visão também se torna brilhante. Homens e mulheres perceberão o baixo ventre esquentar quando ocorrer a manifestação da Essência, chegando à porta de entrada ao Grande Tao. O praticante pode se alegrar com este resultado, sentirá prazer na prática e perceberá que este é o treino mais precioso para sua vida. O treinamento pode ser aprofundado em outras etapas, que explicarei melhor posteriormente.

Quando a Essência se fortalece, naturalmente transforma-se em Energia, sobe e supre o cérebro. Este processo deve ser absolutamente natural, você não deve provocá-lo ou tentar ajudá-lo. Quando ocorre a manifestação da Essência, o praticante sente o mesmo bem estar e conforto vivido quando está unido a sua parceira. Para ter uma realização plena, recomendo evitar ter relações sexuais durante pelo menos cem dias de prática contínua. Tendo esta determinação, no momento em que o praticante sentir a manifestação da Essência, não deve dispersá-la, mas, permitir que transforme-se em Energia, circule e supra o cérebro.

Com a prática da primeira postura do Tao Kung Chuan, as pessoas podem obter como benefícios saúde e longa vida.