

# TAJIWUXIGONG

1º RETIRO BRASIL 2024 com ANDY HENRY

MAIRINQUE - SÃO PAULO | 24 a 28 ABRIL

## QUIETUDE E LUZ O CAMINHO DO CORAÇÃO

### LOCAL\_

Espaço Chakra do Coração  
Rua das Trairas, 600 - Bairro, 3 Lagoinhas  
CEP 18120-000 Mairinque SP

Saiba mais em:

[www.chakradocoracao.org](http://www.chakradocoracao.org)

27 VAGAS

### PROGRAMAÇÃO\_

24/04

Quarta-feira 17h00 - 21h00.

25, 26 e 27/04

Quinta, Sexta e Sábado 10h00 - 21h00.

28/04

Domingo 10h00 - 13h00.

Com tradução simultânea.

### INFORMAÇÕES\_

[taijiwuxigongbr@gmail.com](mailto:taijiwuxigongbr@gmail.com)

55 11 98303-5545 (whatsapp) c/ Paula

### INSCRIÇÕES\_

Até 30 de março. Acesse pelo QR code ou pelo link: <https://bit.ly/InscricaoAndyTaijiwuxigong>



**Andy Henry**, de Londres, veio ao Brasil pela primeira vez em 2023 para trazer essa tradição ao país. O projeto foi bem sucedido e, por isso, em abril deste ano ele retorna para realizar o 1º retiro de Taijiwuxigong no Brasil.

Professore "healer" bem estabelecido, Andy estudou uma grande variedade de disciplinas com diferentes professores das tradições de cura, artes marciais e espirituais do ocidente e do oriente, desde meados dos anos 80. Foi "family student" do Dr. Shen Hongxun, de quem recebeu ensinamento detalhado de Taijiwuxigong, Taiji 37, Buqi e de uma série de sistemas de meditação, desde 1990. Tem permissão para ensinar esses sistemas desde 1995. Andy é conhecido pelo seu estilo de ensino claro e capacidade inerente de transmitir a essência do que está a ser ensinado, de forma que uma compreensão direta e profunda possa ser obtida pelo aluno. Ao longo dos mais de 25 anos em que lecionou, ele criou e dirige muitos grupos e clínicas em toda a Inglaterra, na Espanha e em Portugal, ensinando numa variedade de aulas, workshops de fim de semana e retiros residenciais.



### ESSÊNCIA DO TRABALHO

Começamos por procurar encontrar na nossa imobilidade, a experiência da Quietude, a nossa essência vazia.

Ao tornar cada vez mais estável essa experiência, percebemos que ela vem acompanhada de uma estabilização da Luz que brota desse vazio. Ambas, a nossa Quietude e a nossa Luz, são tipos diversos da nossa energia, do nosso Qi.

À medida que vamos conhecendo melhor essa luz (todas as formas ativas do Qi), vamos adquirindo a capacidade de trabalhar cada vez melhor com ela, ampliando a nossa consciência do que ela nos mostra sobre nós mesmos e o mundo em que vivemos - *O Caminho do Coração*.

## COMO PRATICAMOS

Usamos uma variedade de exercícios em pé, em movimento, sentados e deitados para abandonar as nossas tensões, enquanto, ao mesmo tempo, ativamos e desenvolvemos a nossa energia, especialmente a nossa energia vital (Yuan Qi). Os Daoyns são exercícios em que utilizamos o foco mental, o trabalho estrutural / postural e a reação e movimento espontâneos que permitem que as nossas tensões diminuam (Bin Qi ou fatores negativos) e o nosso Yuan Qi se desenvolva. Em alguns estudantes podem surgir liberações catárticas de energia nestes estágios.

À medida que trabalhamos desta maneira começamos a conhecer melhor o nosso corpo energético e como ele se liga às nossas percepções, emoções e pensamentos. A noção de corpo energético inclui os canais (meridianos) e os Chakras (centros energéticos ou, em chinês, Dantians) bem como os fenômenos da luz que podem estender-se para além do corpo físico e a relação que temos com tudo isso.

Desenvolver o nosso Qi externo (Kong Jin) é de suprema importância. É então que temos a possibilidade de ver a ligação entre os nossos pensamentos, emoções e energia e observar como se manifestam, e como manifestam a nossa realidade física. A Compaixão é a expressão natural desta luz dentro de nós. Ela é para nós simultaneamente um guia e um caminho.

Para sustentar este trabalho também estudamos os diferentes Chakras (centros energéticos ou Dantians), as suas funções e o papel que desempenham quer positiva quer negativamente, bem como os diferentes tipos de Qi envolvidos. O tema do Qi ou energia e como se relaciona com a nossa Imobilidade, Quietude e Luz e a sua relação com o nosso Coração e com a Compaixão, também constituem matéria de estudo.

## OBJETIVO E FRUTOS DO TRABALHO

Fortalecer o corpo energético tem como consequência uma melhoria da nossa saúde nos seus aspectos físico, emocional e mental. Este é o primeiro estágio do desenvolvimento da Compaixão onde o trabalho sobre a nós dá frutos e nos permite uma maior vitalidade, liberdade e clareza aos três níveis (corpo, energia e mente). Temos assim a oportunidade de perder o medo, não nos preocuparmos tanto conosco mesmos. Perder o medo em relação a nós próprios é condição essencial para exercer a Compaixão pelos outros. Esta é a base para trabalhar com os grandes canais e a sua ligação com a raiva (estar preso àquilo que não queremos), a inveja e o ciúme (presos àquilo que queremos) e o medo, no sentido do modo como estamos ou não presentes nessas experiências.

À medida que esta base se desenvolve e o Yuan Qi se torna mais límpido, podemos observar o benefício quer na nossa prática quer na nossa vida diária. À medida que ficamos mais estáveis nas nossas práticas meditativas, normalmente depois de alguns dias de retiro, a maioria dos alunos experienciam uma grande facilidade e conforto durante a meditação.

Quem sou eu e como me relaciono comigo mesmo e com os outros em cada instante torna-se a prática. A prática torna-se a vida e a vida torna-se a prática. Para os praticantes com mais experiência é sempre bom aprofundar a experiência da imobilidade e da luz e, à medida que o nosso medo vai diminuindo e a compaixão pelos outros aumentando, vamos descobrindo como trabalhar nos níveis superiores desta prática este corpo energético em desenvolvimento.

Simultaneamente e não menos importante, o ambiente do retiro é a oportunidade ideal para passar mais tempo com o professor, beneficiar do seu entendimento, realização, compreensão e capacidades de cura.

*Loss, Anger and fear  
Transform to  
Wisdom, loving Kindness and Awareness  
The white, the red and the blue  
All become the Gold  
Liberation through Naked Awareness*

Andy Henry

## ORIENTAÇÕES

Ao participante,

Seguem informações importantes para o retiro dos dias 24 a 28 de abril de 2024:

1. No dia 24, recomendamos que cheguem por volta das 16h00, para que possamos nos organizar e começar as atividades de início do retiro às 17h00.
2. O transporte até o local do evento (Chakra do Coração) é de responsabilidade do inscrito. Caso necessite de ajuda para entender como chegar de ônibus, entre em contato conosco.
3. É recomendado usar roupas e calçados confortáveis para as práticas do retiro.
4. É muito importante (embora não obrigatório) que o calçado tenha sola reta/plana. Quem não tiver um calçado desse tipo, pode usar meias, praticar descalço ou usar um calçado de outro tipo (calçados cujas solas não são planas, não são ideais para a prática, mas podem ser usados, não sendo um impedimento ou um problema).
5. O valor pago na inscrição inclui o café da manhã, almoço e jantar. Além dessas 3 refeições, durante o retiro, faremos algumas pausas, nas quais as pessoas poderão se servir de alimentos leves, café, chás, sucos e água enquanto descansam. Na quarta-feira faremos o jantar às 18h30 e, no domingo, encerraremos as atividades do retiro com um almoço às 13h00.

Qualquer dúvida, por favor, entre em contato conosco:

e-mail: [taijiwuxigongbr@gmail.com](mailto:taijiwuxigongbr@gmail.com)

celular: 11 983035545 com Paula (horário comercial)

