

Zhào Bìchén

Treinamento Interior Taoísta

Tratado de Alquimia e Fisiologia



Resumo de Treinamento Interior Taoísta

O Wèish 6æp sh 6ævÁÐxué míngzh À “Explicações claras sobre a fisiologia e o cultivo da vida”, que traduzimos aqui, se insere na tradição da escola W @ Li Bà Esta obra foi escrita por Zhào Bìchén no início do século XX, numa época em que a China, no plano político, sofria a penetração dos ocidentais e das suas ciências.

Certos chineses deram então deliberadamente as costas à tradição, desprezada em proveito das ciências ocidentais, e outros se esforçaram em explicar a tradição à luz do que eles começavam a saber sobre essa ciência ocidental.

Foi o caso do nosso autor, que apresenta as técnicas taoistas de cultivo da vida e da imortalidade numa linguagem marcadamente impregnada de noções médicas modernas e descreve exercícios taoistas praticados há séculos.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)