



RESUMO DO 4º SEMINÁRIO

realizado a 17 e 18 de Janeiro 2015



No Mês de Janeiro, em pleno Inverno, é o mês de recolhimento, de viajar para o nosso interior, tomar conhecimento e consciência do nosso ser mais profundo.

Símbolos

No mês de Janeiro vive-se a ligação com a Terra, com a forma mais básica de cada um de nós.

O trigramas relativo a este mês é o Ken  que significa Montanha (duas linhas Yin).

O trigramas do ano (ano da Cabra) é o Kun  com três linhas Yin.

Quando se vivem estes trigramas temos que ter a consciência que só as coisas pragmáticas vão acontecer, não acontecerão as coisas imaginativas ou abstractas.

Atitude

Este mês devemos ter uma atitude de calma mas em simultâneo de firmeza.

Respeitar o Yin, respeitar o nosso não querer fazer, respeitar a inércia.

A ação pela contemplação.



Alimentação

Nesta altura do ano devemos dar mais atenção aos frutos secos, aos cereais. O sal é um tempero que se pode utilizar neste mês assim como o gengibre. No caso da fruta deve-se dar primazia às frutas da época.

Órgão interno

Fígado.

Animal do mês

O Búfalo.

Exercícios

O exercício praticado foi a terapia baseada na palma do Búfalo, para aquecer o nosso corpo, ou de outra pessoa. Foi utilizado um ferro de engomar, para exemplificar o que se faz no extremo oriente onde as temperaturas muito baixas podem causar hipotermia.



Teoria

Os 5 Momentos da Prática

1. Concentração;
2. Preparação (No Inverno objectivo de aquecer, No Verão objectivo de arrefecer);
3. Momento de exercício (Dar atenção ao dia da semana, à hora, ao mês e ao ano;
4. Trabalho terapêutico (aplicar a si próprio ou a outra pessoa);
5. Momento de descontração;



A correspondência dos Dias | Sons | Elementos

Dia da Semana	Som	Elemento	Órgão Interno	Observação
domingo	Mantra	-		Saudação ao Sol
segunda-feira	Mantra	-		Saudação à Lua
terça-feira	O	Fogo	Coração	
quarta-feira	U	Água	Rim	
quinta-feira	E	Madeira	Fígado	
sexta-feira	A	Metal	Pulmão	
sábado	I	Terra	Estômago	



Exemplo: Hoje é quinta feira, dia 29 de Janeiro de 2015 e são 17:00

No momento do exercício devemos:

- Dar ênfase ao som E (porque é quinta-feira) melhorando o órgão interno;
- Fazer o movimento do Galo (Hora do Galo 17:00-19:00);
- Fazer o movimento do Búfalo (Animal do mês de Janeiro);
- Fazer o movimento do Cabra (Animal do ano 2015);

A correspondência das Horas | Animais | Mês | Órgão Interno

HORA	23:00 – 01:00	01:00 – 03:00	03:00 – 05:00	05:00 – 07:00	07:00 – 09:00	09:00 – 11:00
ANIMAL	RATO	BUFALO	TIGRE	COELHO	DRAGÃO	SERPENTE
MÊS	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
ORGÃO	Vesícula	Fígado	Pulmão	Intestino grosso	Estômago	Baço

HORA	11:00 – 13:00	13:00 - 15:00	15:00 – 17:00	17:00 – 19:00	19:00 – 21:00	21:00 – 23:00
ANIMAL	CAVALO	CABRA	MACACO	GALO	CÃO	JAVALI
MÊS	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro
ORGÃO	Coração	Intestino delg.	Bexiga	Rim	Pericárdio	Triplo



KIRYU

氣流