



WONG KIEW KIT exemplifica alguns dos exercícios do Chi Kung Wahnam. Mais relevante ainda é a dimensão espiritual desta prática

to era impensável. Os mestres antigos normalmente guardavam os segredos para si próprios e só ensinavam um número muito restrito de discípulos.»

Com vasta experiência a ensinar, considera que as pessoas do Oriente são mais conservadoras, enquanto no Ocidente são mais abertas. «Colocam mais questões, o que é bom se os ajuda a melhorar a prática, mas é mau se o fazem apenas para parecerem intelectuais», refere. «Muitos ocidentais acham que Chi Kung são só exercícios e não conseguem ver o que existe sob a superfície. Alguns modificam o que aprenderam ou acrescentam-lhe material irrelevante de outras fontes, frequentemente com efeitos adversos.»

Surpreendentemente, considera que as pessoas nos países ocidentais estão mais interessadas nesta prática. «Provavelmente porque no Ocidente têm mais tempo e dinheiro para se dedicarem a estas artes. No Oriente estão mais preocupados com a subsistência económica.»

O Chi Kung Shaolin tal como o Kung-

## UMA PRÁTICA COM CÓDIGO

O Chi Kung Shaolin Wahnam pode ser praticado por qualquer pessoa. «Apenas os muito novos, muito velhos ou muito doentes não devem fazê-lo.» Mas Wong Kiew Kit sublinha: «Todos os que querem aprender conosco devem seguir e praticar as Dez Leis Shaolin, um código de grandes valores morais, que transcendem todas as culturas e religiões, como respeitar o mestre, ser corajoso, justo, tolerante e generoso.» O grão-mestre é descendente na 4.ª geração do venerável Jianq Nan, do Mosteiro de Shaolin. Foi eleito «Homem do Ano», no 2.º Congresso Mundial de Chi Kung em São Francisco, em 1997, e é autor de vários livros. Hoje e amanhã está a dar seminários em Lisboa, e voltará entre 2 e 10 de Agosto para o 1.º campo de Verão em Portugal. Mais informação em [www.shaolin-wahnam-portugal.com](http://www.shaolin-wahnam-portugal.com) ou [www.shaolin.org](http://www.shaolin.org).

fu e o Taijiquan são similares nas suas filosofias e funções, «embora a forma externa seja diferente»: «O objectivo é que os praticantes tenham boa saúde, vitalidade, longevidade, frescura mental e alegria espiritual. A única diferença reside nos benefícios do Kungfu e Taijiquan Shaolin Wahnam, que incluem eficiência em combate, enquanto o Chi Kung não.»

Entre nós, o Chi Kung tem sido divulgado e impulsionado pelo núcleo Shaolin Wahnam Portugal, responsável também pela vinda do grão-mestre. Para os interessados, há seminários intercalares em Lisboa conduzidos pelo mestre Riccardo Salvatore (mais informação em [www.shaolin-wahnam-portugal.com](http://www.shaolin-wahnam-portugal.com))

Sempre sorridente, Wong Kiew Kit usa uma expressão curiosa: «Sorria do coração.» Será que sabemos fazê-lo? «Sim, é simples se aprender com um professor competente. Pode ser impossível para aqueles que tentam aprender com livros, vídeos ou instrutores mediocres.»

Célia Hatherly [unica@expresso.pt](mailto:unica@expresso.pt)