

Sob o Céu da China

Memórias de um encontro com a tradição

华夏苍穹下的寻根之旅



Volume 1 – Março | 2025



EXPEDIENTE

Revista Sob o Céu da China — Memórias de um encontro com a tradição

华夏苍穹下的寻根之旅

2ª Jornada ao Oriente — 2024

Realização e Produção

Shaosheng Centro de Cultura Oriental e
Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil

Coordenação geral

Gil Rodrigues

Textos

Gil Rodrigues, Shuyu Lin e participantes da
2ª Jornada ao Oriente

Colaboração especial

Julia Ruiz, Sofia Netrovski e Danilo Hora

Tradução e Revisão dos textos em mandarim

Shuyu Lin

Projeto gráfico e capa

Bruno Belo

Fotografia

Participantes da 2ª Jornada ao Oriente e
acervo pessoal

Contatos:

Shàoshèng Centro de Cultura Oriental

Rua Jaguaribe, 466 – Santa Cecília
São Paulo/SP

✉ contato@shaosheng.com.br

🌐 www.shaosheng.com.br

📷 [@shaoshengcultural](https://www.instagram.com/shaoshengcultural)

📘 [@shaoshengcultural](https://www.facebook.com/shaoshengcultural)

Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil

✉ contato@tjqxx.com.br

🌐 www.tjqxx.com.br

📷 [@chentaijibr](https://www.instagram.com/chentaijibr)

📘 [@chenjiagoutaijiBR](https://www.facebook.com/chenjiagoutaijiBR)



华夏苍穹下的寻根之旅

Sob o Céu da China

Memórias de um encontro com a tradição



在古老的长城之上，时间与恢弘交织，我们的旅程由此展开。
在陈家沟，太极的流转承载着岁月低语的秘密；
在少林寺，武僧的身影回荡，每一个动作都诉说着功夫的千年传承。
巍峨的长城不仅是坚固的石墙，更是人类追寻自我超越的见证。
在佛陀、老子与孔子的智慧引领下，我们汲取古人的力量与智慧，滋养这场旅途的开展。

Nos antigos muros da Grande Muralha, onde o tempo se entrelaça à grandiosidade, damos início à nossa jornada.

Em Chenjiagou, o Tai Ji tece seus movimentos com os segredos sussurrados pelos tempos idos.

No Templo Shaolin, os ecos dos guerreiros ecoam em cada movimento, contando as histórias enraizadas no Kung Fu ancestral.

Diante da vastidão imponente da Muralha, não apenas uma barreira de pedra, mas um testemunho da busca humana por transcendência.

Sob a sábia orientação dos mestres Buda, Laozi e Confúcio, nutrimos nossa jornada com a força e a sabedoria dos antigos.

Gil Laoshi - 陈大黑 笔

编者寄语 | EDITORIAL

亲爱的读者们：

我们怀着无比喜悦的心情，向大家呈现这期特刊，专门记录第二次东方之旅这段难忘的经历。这趟旅程由巴西陈家沟太极拳学校与绍圣文化会馆联合举办，凝聚了精心的规划与不懈的努力，充分展现了我们对传统的坚守、对太极拳深入学习的执着，以及对中华文化本质的体验。

Caros leitores,

É com imensa alegria que apresentamos esta edição especial da revista, dedicada à Segunda Jornada ao Oriente, uma experiência inesquecível realizada pela Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil em parceria com o Shaosheng - Centro de Cultura Oriental. Essa jornada, fruto de muito planejamento e dedicação, reflete nosso compromisso com a preservação da tradição, o aprendizado profundo do Taijiquan e a vivência da cultura chinesa em sua essência.

这不仅仅是一场旅行，更是一场深入太极拳历史与哲学的蜕变之旅。

漫步陈家沟的街头，站在历代大师传承太极拳的土地上练习，与这门古老武术的守护者们交流.....这些经历在在触动了我们的内心，留下了不可磨灭的印记。

Mais do que uma viagem, a Jornada ao Oriente é um mergulho transformador na história e na filosofia dessa arte marcial milenar. Caminhar pelas ruas de Chenjiagou, praticar onde gerações de mestres moldaram o Taijiquan e dialogar com guardiões dessa rica tradição foram experiências que marcaram cada um de nós profundamente.

旅途中自然也少不了各种挑战。现在回想起来，那些突如其来的小插曲也成为了值得回味的故事：比如航班延误导致我们错过了火车，被迫夜宿车站；又比如膝盖扭伤、腰痛、对辣椒过敏，甚至去看牙医.....这些经历让我们从另一个角度感受到了中国文化中的关怀、热情与待客之道。而当我们抵达郑州高铁站时，见到与师父的公子与同行的太极拳家人们热烈的迎接，倍感温馨，接着我们分乘多辆车一同前往陈家沟，这一刻更让我们觉得就像一家人一样，是如此的温暖且有归属感。

Mas toda jornada guarda também suas aventuras. Tivemos momentos inesperados que, hoje, são histórias para contar: como quando o segundo trecho do nosso voo atrasou, nos fez perder o trem e dormir na estação, ou ainda as idas ao médico – joelho, coluna, reação à pimenta e até dentista – que nos fizeram experimentar outro lado da cultura chinesa, com cuidado e hospitalidade. O reencontro com o filho do Shifu e a família Taiji em Zhengzhou, deslocando-nos em muitos carros, foi um daqueles momentos que nos conectam ao verdadeiro espírito de comunidade e acolhimento.

当然，美食也是旅程中不可或缺的重要部分！我们沉浸在中国美食的世界里，品尝不同的风味、香料和口感，探索每道菜背后的文化故事。这不仅是味蕾的突破，更是味觉的享受，每一餐都带给我们惊喜与感动。

E, claro, não podemos deixar de mencionar a culinária! Vivemos uma verdadeira imersão nos sabores, temperos e texturas da comida chinesa, descobrindo a história que cada prato carrega e se aventurando em refeições que tanto desafiavam quanto encantavam nosso paladar.

在本期特刊中，我们希望与大家分享这段旅程的收获、感悟和反思。这里有参与者们的亲身经历、令人难忘的相遇故事，还有练习太极拳、深入文化探索的精彩记录。我们希望借此与您分享旅途中的那份触动。

Nesta revista, buscamos compartilhar os aprendizados, as emoções e as reflexões que surgiram ao longo dessa trajetória. Apresentamos relatos dos participantes, histórias de encontros enriquecedores e registros dos momentos de prática, visitas culturais e celebrações. Tudo isso é uma tentativa de levar a você um pouco da inspiração que vivemos.

我们衷心感谢所有的参与者，感谢你们的信任与投入；感谢师爷与师父，慷慨教导我们宝贵的知识；感谢巴西陈家沟太极拳学校和绍圣弘文会馆的团队，促成这一趟旅游。

Agradecemos aos participantes, pela confiança e entusiasmo; aos Mestres na China, pela generosidade em compartilhar seus conhecimentos; e à equipe da Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil e do Shaosheng, que uniram forças para tornar esta experiência possível.

最后，我们以两位伟大教育家的话来结束这篇寄语，他们的智慧，始终指引着我们的前行之路。孔子说：“教学相长，师亦学焉。”保罗·弗雷雷说：“没有人能在学会行走前开始行走，也没有人能在学会走路后，停止在行走中不断重新学习。”

Encerramos este editorial com as palavras de dois grandes educadores que iluminam o nosso caminho. Confúcio nos lembra que “o mestre é aquele que, ao ensinar, aprende duas vezes”, enquanto Paulo Freire nos convida a transformar nossas experiências em ação: “Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem reaprender a fazer o caminho percorrendo-o”.

愿此期刊能启发您迈向新的旅程，开启智慧和传统的深度连结。

祝您阅读愉快，收获满满！

Que esta revista inspire você a trilhar novos caminhos e a se conectar com a sabedoria e a tradição.

Boa leitura e muita reflexão!

Laoshis Gil, Shuyu e Heng - 大黑、书仔、絃亨 敬笔





術

館

陈家沟太极拳认证中心

子游世代守門

陈家沟太极拳学校

陈氏太极文庫

陈氏太极文庫



ÍNDICE

陈家沟：太极拳的发源地

Chenjiagou: O Berço do Taijiquan

Pg. 6

陈家沟的起源与变迁

**Origens e transformações de
Chenjiagou**

Pg. 8

心得分享

RELATOS

Pg. 10

美好时光

MOMENTOS

Pg. 36

结语

ENCERRAMENTO

Pg. 52



陈家沟：太极拳的发源地

Chenjiagou: O Berço do Taijiquan

陈家沟，这座位于中国河南省的小村庄，在太极拳的历史中占据着核心地位。作为太极拳的发源地，早在 17 世纪，陈氏家族便在此地创建并精炼了太极拳，为后来所有流派的演变奠定了基础。

Chenjiagou, uma pequena vila na província de Henan, China, ocupa um lugar central na história do Taijiquan. Reconhecida como o berço desta arte marcial, foi ali que, no século XVII, a família Chen desenvolveu e refinou o estilo que daria origem a todas as variações contemporâneas do Taijiquan.

陈家沟位于北方的河南省，坐落在温县东部的清风岭上，南临黄河，北依太行山，距离焦作市仅 5 公里。这样的地理环境不仅塑造了当地居民的生活方式，也深刻影响了太极拳的发展与传承。

Localizada no norte da China, na província de Henan, Chenjiagou está situada na colina de Qingfeng, ao leste do condado de Wenxian. A vila encontra-se estrategicamente posicionada, com o rio Amarelo ao sul e as montanhas Taihang Shan ao norte, a apenas 5 km da cidade de Jiaozuo (焦作). Essa geografia não apenas influenciou a vida da comunidade local, mas também ajudou a moldar a prática do Taijiquan ao longo dos séculos.

太极拳的历史与陈王廷（1580-1660）密不可分。这位明朝末年的将领在退隐故里后，结合兵法、道家阴阳平衡理论、气的运行原则，以及中医经络学说，创立了一套独特的武术体系。这一体系不仅融合了刚柔并济的技击方法（发劲），更强调圆润流畅的动作与身心合一的境界。

A história do Taijiquan está intimamente ligada a Chen Wangting (1580-1660), um general da dinastia Ming que, após sua aposentadoria, sistematizou um método de combate combinando técnicas militares, princípios taoístas de equilíbrio e fluxo energético (Qi), além de conceitos da medicina tradicional chinesa. O resultado foi um sistema marcial singular, que integra força explosiva (fajin) a movimentos fluidos e circulares, enfatizando a harmonia entre mente e corpo.

几个世纪以来，陈家沟始终是太极拳发展的中心。陈氏家族的历代宗师不断精进拳法，并薪火相传，既保留了传统精髓，又与时俱进，适应不同时代的需求。正是从这个小小的村庄，太极拳传播至世界各地，衍生出杨、武、孙等诸多流派，成为全球广泛被练习的武术与养生之道。

Ao longo dos séculos, Chenjiagou manteve-se como o epicentro do desenvolvimento e preservação do Taijiquan. Mestres da família Chen continuaram aprimorando a prática e transmitindo seus ensinamentos de geração em geração, garantindo a preservação dos fundamentos tradicionais, ao mesmo tempo em que se adaptavam às necessidades de cada época. Foi desse pequeno vilarejo que o Taijiquan se expandiu, dando origem aos estilos Yang, Wu, Sun e outros, hoje praticados em todo o mundo.

如今，陈家沟设有著名的陈家沟太极拳学校，系统化地教授正宗太极拳，为世界各地的学员提供深入学习的机会。此外，陈氏祖祠及历代宗师墓地也是太极拳爱好者心中的圣地，承载着他们对传统的敬仰与追寻。

A vila abriga a renomada Escola de Taijiquan de Chenjiagou, fundada para sistematizar o ensino e proporcionar acesso direto às raízes dessa arte para estudantes de diversas partes do mundo. Além disso, o Templo Ancestral da Família Chen e os túmulos dos grandes mestres são locais de peregrinação para praticantes que desejam honrar e se conectar com essa tradição milenar.



陈家沟不仅是太极拳的历史象征，更是一个让太极拳栩栩如生且不断延续的发展中心。当代陈氏太极拳大师，如陈小旺、陈小星、陈自强等，依然致力于太极拳的发扬光大与传承，使其不仅作为一门武术存在，更成为一种深邃的生活哲学。

Hoje, Chenjiagou não é apenas um símbolo histórico, mas um centro vivo onde a prática do Taijiquan continua a evoluir. Grandes mestres da linhagem Chen, como Chen Xiaowang, Chen XiaoXing e Chen Ziqiang, seguem difundindo essa arte para novas gerações, reforçando sua relevância tanto como arte marcial quanto como uma filosofia de vida.

对于渴望深入理解太极拳本质的人来说，走进陈家沟不仅仅是一场旅行，而是一场沉浸式的体验——融入千年历史、传承和太极的独特能量。

Para aqueles que buscam compreender o Taijiquan em sua essência, uma jornada a Chenjiagou é mais do que uma simples viagem: é uma imersão na história, na tradição e na energia que sustentam essa prática há séculos.

在巴西圣保罗市，这份传承同样得以延续。陈氏太极拳第21代弟子、陈自强大师的徒弟陈大黑（Gil Rodrigues）立志要将太极拳发扬光大，于是创立了巴西陈家沟太极拳学校，并一直致力于传播太极拳的智慧。

No Brasil, em São Paulo, essa ancestralidade também se manifesta na Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil, sob a orientação do Professor Gil Rodrigues, 21ª geração da família Chen e discípulo do Mestre Chen Ziqiang.



大黑老师
Gil Laoshi

巴西陈家沟太极拳学校，
绍圣弘文会馆
Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil, e
Centro de cultura oriental Shàoshèng.

陈家沟的起源与变迁

Origens e transformações de Chenjiagou

根据武术史学家唐豪等人的研究，陈家沟被公认为太极拳的发源地。这座村落由陈卜于14世纪末创建，他原是泽州人，后来携家人迁居至此。随着时间推移，村中居民逐渐以“陈”姓为主，并在此孕育出一门流传四百余年的武学传统。直至今日，陈氏后人仍在这里守护并传承着陈氏太极拳的精髓。

Segundo historiadores como Tang Hao, Chenjiagou é reconhecida como o local de nascimento do Taijiquan. A vila foi fundada no final do século XIV por Chen Bu, um nativo de Zezhou que se estabeleceu ali com sua família. Com o tempo, a comunidade cresceu e passou a ser identificada pelo sobrenome Chen, tornando-se o berço da tradição que se manteria viva por mais de quatro séculos. Até hoje, os descendentes da família Chen preservam e transmitem os ensinamentos do estilo Chen de Taijiquan.



和中国许多农村地区一样，陈家沟在历史的洪流中经历了巨大的变迁。文化大革命（20世纪60年代）期间，许多与太极拳相关的建筑和文物遭到破坏。然而，陈氏家族依然设法保留了部分历史资料、建筑遗迹，最重要的是，他们将这门武学的非物质文化遗产精髓传承了下来，确保了太极拳的延续。

Como grande parte da China rural, Chenjiagou passou por profundas transformações ao longo da história. Durante a Revolução Cultural, a partir de meados da década de 1960, diversas estruturas ligadas ao Taijiquan foram destruídas. No entanto, a família Chen conseguiu preservar registros históricos, construções e, principalmente, o conhecimento imaterial das artes marciais, garantindo a continuidade dessa tradição.



除了传统的农业生产，太极拳的教学逐渐成为村民的重要经济来源。1980年代起，陈家沟开始迎接外国学员，最早的访客来自日本，他们远赴此地探寻太极拳的根源。随着国际兴趣的增长，来自世界各地的练习者纷纷慕名前来学习。目前，村内共有四所主要的太极拳学府，由不同的陈氏宗师执掌，接收国内外学生。

Além da agricultura, o ensino do Taijiquan tornou-se uma importante fonte de renda para a vila. A partir da década de 1980, Chenjiagou começou a receber praticantes estrangeiros, com os primeiros visitantes vindos do Japão em busca das origens da arte marcial. Em pouco tempo, o interesse se expandiu e alunos de diversas partes do mundo passaram a treinar no vilarejo. Atualmente, quatro grandes escolas dirigidas por mestres do estilo Chen acolhem estudantes chineses e estrangeiros.

随着太极拳在全球的声誉不断提升，陈家沟也逐步发展为“武术旅游”胜地，带动了当地经济。正如一句中国俗语所说：“喝喝陈沟水，都会翘翘腿。”

A notoriedade do Taijiquan transformou Chenjiagou em um polo de turismo marcial, impulsionando a economia local. Um antigo provérbio chinês ilustra esse fenômeno: “Quem bebe da água de Chenjiagou já será capaz de executar alguns movimentos de luta” (“喝喝陈沟水都会翘翘腿”).

如今，陈家沟不仅是武术的发源地，更是太极文化的象征。村内建有占地 2,800 平方米的太极拳博物馆，展示太极拳的发展历史。博物馆入口处，矗立着陈王廷的铜像，以纪念这位陈氏太极拳的奠基人，祖祠则刻录着历代宗师的功绩，成为太极拳爱好者朝圣的重要场所。

O vilarejo abriga ainda um importante museu dedicado às artes marciais, com 2.800m² de área construída. Em sua entrada, uma imponente estátua de bronze homenageia Chen Wangting, considerado o fundador do estilo Chen de Taijiquan. No cemitério da vila, lápides de pedra gravadas registram a memória de grandes mestres da arte, reforçando o compromisso de Chenjiagou com a preservação e a continuidade dessa tradição milenar.



心得分享 | RELATOS



Maristela Pasa - 马素蓉

谈到陈家沟，我的内心充满喜悦，因为在那里度过了一段如此特别的时光；但同时也带着一丝惆怅，因为陈家沟实在太远了，无法随心所欲地时常回去。

Falar sobre Chenjiagou é uma alegria por ter conhecido e convivido num lugar tão especial, mas dá uma tristeza por ser tão longe e não poder estar lá sempre que sentir vontade.

尽管我曾在2018年参加过第一届的东方之旅，但这次的旅程仍然充满了独特的悸动，每一次的体验都是全新的，永远不会重复，也永远令人惊叹。

Mesmo já tendo ido na Primeira Jornada (2018), senti que as expectativas, surpresas e admirações são únicas, sempre maravilhosas e nunca se acabam.



陈家沟宛如天堂，太极的气息无处不在，我们可以感受到太极的气场伴随着我们的步伐。我多么希望能在哪里多待一些时间，见证那轮明月的盈亏，欣赏日出与日落，聆听学校的晨钟暮鼓，看着孔雀归巢，在夜晚9点的钟声结束一天，在清晨6点重新开始。

A Vila Chen é um paraíso, o Taiji está presente em tudo e podemos sentir sua energia acompanhando nossos passos. Queria ficar mais tempo, seguir aquela lua crescendo, o nascer do sol e o cair da noite, a escola funcionando, o pavão se aninhando e gongo soando às 21 horas para recolhimento e recomeçar às 6 horas do dia seguinte.

当我受到师爷、师父、教练们以及整个学校、村民们、各路人士和商家的热情接待时，那种激动之情难以言表！

É muita emoção ser recebido com o carinho do Mestre, Grão Mestre, Jiaolians, a escola inteira, moradores, profissionais, comerciantes e a vila toda!

厨房里的工作人员悉心准备的传统美食，不仅温暖了我们的身体，也滋养了我们的心灵。

O afago do pessoal da cozinha preparando e servindo comidinhas tradicionais e gostosas que nutrem/aquecem o corpo e alma.

让我倍感温馨的是，有幸参加了学生们的“跨年晚会”，看到那些可爱的脸庞洋溢着快乐的笑容，尽管他们接受着严格的训练和纪律的要求，但他们依然是和我们的孩子们一样，充满活力与纯真的孩子们。

Foi emocionante receber o convite para a “festa dos alunos” e ver aqueles rostinhos felizes mostrando que, apesar de toda a disciplina e marcialidade, são jovens e crianças iguais aos nossos.

师爷陈小星的练功室，散发着一脉相传的平衡与祥和，在那里站桩30到40分钟，不仅是训练，更是一种人生的体验和学习。

A sala do Grão Mestre Chen Xiaoxing repleta de energia ancestral, equilíbrio e paz, onde 30/40 minutos de zhanzhuang são um aprendizado e uma experiência de vida.

此外，还有那些难忘的文化活动，以及和陈自强师父共进晚餐的美好时光。师父总是那么细心又周到，乐于和我们分享中国文化、习俗和美食，让每个人都感到无比温暖和欣喜。

Os eventos culturais e os jantares com o Mestre Chen Ziqiang, sua atenção e carinho em falar e mostrar a cultura, costumes e a culinária chinesa. E, mais incrível, sempre agradecer a todos!

回顾这趟旅程，无法不再次向老师们表达深深的感激！感谢我们敬爱的大黑老师、Shuyu老师和 Heng老师，你们注入了爱与关怀，精心安排了每一个细节，让整个行程始终顺畅、充满意义。从文化之旅到庙宇探访，从北京到长城（我真想把整段长城都走完！），每一刻都弥足珍贵。

Não tem como não ser repetitivo ao falarmos da viagem e mais uma vez agradeço os nossos queridos Laoshis Gil, Shuyu e Heng pelo amor, cuidado e detalhes na elaboração do programa e funcionalidade de tudo o tempo todo. Dos passeios culturais, dos templos, de Beijing, da Muralha (que quero fazer toda).

我衷心希望绍圣弘文会馆的所有人，都有机会体验这样的旅程，收获如此宝贵的学习与回忆。因为在这第二趟的东方之旅中，我们通行的队员不仅携手同行，更成为了真正的家人，共同实现了一个梦想。

Enfim, gostaria que todos do Shaosheng tivessem a experiência, aprendizado e recordação que nosso grupo maravilhoso, unido e irmanados no mesmo sonho, que nos tornamos uma família e tivemos ao longo desta segunda. Jornada ao Oriente!

期待下一次的东方之旅！

谢谢！

Que venham as próximas jornadas!

Obrigada.

“A Vila Chen é um paraíso. o Taiji está presente em tudo e podemos sentir sua energia acompanhando nossos passos.”





Flavio Canali - 费智远

要描述这次第二次东方之旅并不容易，因为其中蕴含了太多情感与经历。

Falar sobre a Segunda Jornada ao Oriente não é fácil, pois foram tantas emoções.

最直接的感受就是，这是一段极具强度的旅程。在训练中，我们经历了身体上的挑战；在村庄的漫步中，我们享受着宁静的喜悦；在与师爷和师父的教导中，我们感受到他们的用心良苦；在教练们的陪伴下，我们体会到彼此间的互助与关怀。而最重要的是，这趟旅程的每位成员都因着这段经历紧紧连接在一起，团结一心。

A definição primeira é que foram tempos de alta intensidade; física nos treinamentos, prazer nas caminhadas na vila, atenção que foi dispensada pelo nossos Mestres e Grão-Mestre, pelos sentimentos de ajuda que foram dispensados por nossos jiaolians e também pelos fortes sentimentos que uniram os participantes da jornada e os tornaram uma única voz.

我们15人一起启程，怀抱着对陈家沟的期待；而归来时，我们已是一个团结和谐、充满韧性的团队，面对旅程中的各种挑战，我们携手克服，彼此支持。在身体上遇到困难时，我们得到了师父的极大帮助，他动用身边的人脉与资源，为我们提供了及时的照顾。这让我想起了一部老电影，《致师父，带着爱》。

Saímos daqui em quinze pessoas, unificadas pelo desejo de uma boa estada na vila Chen, mas retornamos um grupo harmônico, resiliente, todos prontos para superar as dificuldades que apareceram e que foram sendo superadas. Para as dificuldades físicas, tivemos um apoio fundamental do nosso Mestre que colocou seus relacionamentos com a área médica a nosso serviço. Lembrei do título de um filme antigo: Ao mestre com carinho.

说到陈家沟，它既是一个静谧悠闲的小村庄，同时又隐藏着太极拳的深厚根源与历史。在参观博物馆时，我们不仅深入了解了太极拳的起源，也感受到它与地方文化数百年来紧密牵连。

Falando da Vila Chen, com caminhadas desestressantes naquela vida pacata de interior e, ao mesmo tempo, se revelando nos detalhes da origem e da ancestralidade do Taijiquan. Nas visitas aos museus, vimos, além das origens, muito da cultura local que depois de centenas de anos nos leva ao Chen Taiji.



而在师父的学校里，我们更是受到了无微不至的照顾。整个学校都因我们的到来而动起来，师父在训练场内外都给予我们热情的微笑和细致的关怀。教练们的指导精准且严格，而樱子和旺哥夫妇总是细心又热情的陪伴着我们：“喝茶！”书法课更是妙趣横生，看到自己的名字在中国文化中被重新演绎，别有一番趣味。

Ainda na Vila, agora dentro da escola do Mestre, o atendimento foi soberbo, toda a escola foi mobilizada pela nossa presença. O Mestre que não poupou sorrisos e cuidados durante os treinos e fora dos treinos. Os treinamentos com os jiaolians e com a supervisão da Glória e do Gabriel, sempre atentos: “toma chá”. Aulas de caligrafia muito divertidas, vendo nossos nomes sendo visitados e transformados na cultura chinesa.

在饮食方面，我们也被悉心照料。厨房的大姐们和食堂为我们打饭的教练们总是带着微笑，餐餐都是美味又充满温暖的餐点。师父特别为我们安排了一次次令人难忘的晚宴，我们大概尝遍了温县所有的特色餐馆！

Cuidados com nossa alimentação, com as tias da cozinha e as atendentes do refeitório sempre sorridentes, nos encheram de afagos alimentares. O mestre se esmerou com cardápio em jantares memoráveis, acho que não sobrou bom restaurante em Wenxian em que não fomos servidos.

少林寺之行同样意义非凡。再次踏入这座文化圣地，我们被深深震撼。那里的寺庙建筑完全不同于西方，其深厚的佛教氛围令人敬畏。此次行程还特别安排了当地导游，她的讲解让我们对这座千年古刹的历史与文化有了更深的理解。

A visita ao Templo Shaolin, que novamente visitamos, foi uma festa magnífica pela cultura que ali existe, seu conjunto de templos completamente diferentes da cultura ocidental, foi marcante. A presença de um guia local foi importante para disseminar os conhecimentos entre todos.

旅途中的火车体验也成为我们回忆的一部分！无论是时速350公里的高铁，还是多层卧铺的火车，都让我们深刻感受到中国交通的多样性与便利性。

As viagens tanto no atualizado trem bala, com velocidade de 350km/h, quanto no trem noturno com múltiplas camas fizeram parte da nossa história.

抵达北京后，我们迎来了期待已久的长城之旅。长城被誉为“世界第八大奇迹”，它那绵延不绝的壮丽景色和历史遗迹，无不展现出中华民族坚韧不拔的精神和守护国土的决心。

Chegando em Beijing, aproveitamos a visita para a Grande Muralha que, como dizem, é a 8ª maravilha do mundo, com sua enorme extensão e pontos de visita, mostrando a determinação que este povo tinha na defesa de suas fronteiras.

故宫之行亦令人惊叹，漫步于这座见证千年历史的皇家宫殿，我们仿佛穿越时空，感受着帝王时代在脚下发生的一个个故事。

Visita aos palácios imperiais na cidade proibida fazendo parte da cultura milenar chinesa com seus templos e com suas histórias interessantes.

最后，关于我们的团员与老师们，我可以想象，大黑老师、書仔老师和纮亨老师在整个旅程中，不仅要精心安排行程，还要随着实际情况不断调整路线、应对突发状况。由衷的感谢他们的付出与领导，更要谢谢他们把我们当作家人般的带领。



如今，回望这段旅程，我想说，我们不仅是一群旅伴，更是一家人！

感谢所有人！

Finalmente falando do grupo dos participantes e da coordenação, imagino o trabalho que os Laoshi Gil, Laoshi Shuyu e Laoshi Heng tiveram para organizar e ao mesmo tempo ir atualizando os roteiros à medida que a realidade foi colocando novos acontecimentos na rota. Super parabéns a eles, pelo trabalho, pela motivação que demonstraram e principalmente por nos conduzirem como uma família. Ao final, creio que posso falar que houve uma forte sensação de pertencimento em nosso grupo de viajantes, formamos uma verdadeira família.

Obrigado a todos.



Helga Dias - 居雅慧

从我们抵达的那一刻起，
我就有一种奇妙的感觉：
中国对我而言是一个很不同的地方，
却并不陌生。

Desde o dia em que chegamos lá, tive a
sensação de que a China, para mim, era um
lugar diferente, mas não estranho.

我感受到一股熟悉感，一种自然的亲
切感，无论是所见、所闻，还是所经
历的一切，都让我仿佛在“认识”与“重
新认识”之间游走。



Senti uma familiaridade, uma sensação de naturalidade, em tudo que vi, conheci (reconheci) e experi-
mentei.

也许，这种感觉来自于我们团员之间的和谐与团结；来自于师父和教练们无与伦比的热情与款待；
来自于大黑老师与书仔老师的悉心照顾和温暖陪伴；来自于古老传统在每一个地方、
每一个人身上所流露出的独特魅力；来自于那些令人惊喜的美味佳肴，它们丰富多变、
滋味绝妙；来自于每一个细节之美：每一个动作、每一扇门、每一片屋瓦、每一扇窗、
每一堵墙、每一片屋顶和每一块地板，都承载着深厚的文化意义.....

Talvez tenha sido pela harmonia e união do nosso grupo, pela hospitalidade incrível do nosso mestre e
todos os jiaolians, pelo cuidado e carinho de nossos laoshis Gil e Shuyu, pela presença encantadora do anti-
go e tradicional em cada lugar e pessoa; pelos sabores surpreendentes, variados e maravilhosos das comi-
das; pela beleza dos detalhes carregados de significados em cada gesto, cada porta, cada telhado, cada jane-
la, cada parede, teto e chão...

我想，是太极拳、书法和茶道的坚韧与柔美，向我展现了中国文化的精髓。心怀感恩，
由衷感谢！

Só sei que a delicadeza, beleza e força do pincel, Taijiquan e chá mostraram um pouco da essência da
China pra mim.

Muito grata.





Fábio Diniz - 张凡宇



我想在这里分享一点关于我这次“东方之旅”的经历。当然，我只能描述其中的一小部分，回到巴西后，我感觉这趟旅程带给我的思考、成长和情感实在太多了。

Vou contar aqui um pouco do que foi para mim essa Jornada ao Oriente. Claro que só conseguirei contar um pouquinho, porque existe um mundo inteiro de reflexões, transformações e sentimentos agora aqui comigo de volta ao Brasil.

这次旅程对我来说，是一次与中国的重逢。因为十年前，我曾来过中国，而这次是完全不同的体验。十年间，中国变化了许多！但我想和大家分享对我而言，最重要的不同是什么。

Essa jornada foi um reencontro pessoal com a China, pois eu havia feito uma viagem para conhecer esse país dez anos atrás. Mas de todas as mudanças que existiram de uma visita para a outra (e olha que a China mudou muito mesmo!), gostaria de dizer para mim qual foi a principal diferença que marcou a minha segunda Jornada.

这一次，我不再是一个人踏上这段遥远的旅程，而是与一群同行者共同经历了这段独特的时光。

Em vez de me aventurar sozinho em um local tão longe de casa, dessa vez eu estava ao lado de muitas pessoas que fizeram dessa uma experiência única.

“关怀”与“温暖”，是我在陈自强大师的学校里感受最深的质地。无论是师父、他的父亲、他的弟子们，还是学校的工作人员，即使我们没有用文字沟通（无论是葡萄牙语、英语还是中文），那份真挚的人与人之间的联系，却跨越了一切障碍。

Carinho e cuidado são palavras que descrevem muito do que senti estando na escola do mestre Chen Ziqiang. O mestre, seu pai, seus alunos, pessoas que lá trabalham... Mesmo sem trocar palavras (em português, inglês ou chinês), a conexão humana que existiu pôde ultrapassar qualquer barreira.

我内心充满感激，感激所学的一切，感恩那些来自艰苦训练的磨砺，来自挑战带来的成长，来自观察和沉思的启发，来自意想不到的惊喜.....但感触最深的，是人与人之间的温暖和关怀。无论是师父，还是学校里的每一位成员，都让我深刻体会到这一点。

O sentimento de gratidão por tudo que me foi ensinado é imenso. Aprendizados que vieram do treino duro, dos desafios, da observação, da contemplação, das surpresas.... Mas principalmente do contato com pessoas tão carinhosas e cuidadosas como o mestre e todos os outros que encontrei na escola.

除了这些难忘的中国朋友，更让我感动的是这趟旅途，将我们一行十五个巴西人的心紧紧牵连在一起。

Mas além dos belos encontros com os chineses, preciso destacar a força e a conexão de um lindo grupo que foi formado nessa Jornada: quinze brasileiros que se aventuraram na viagem.

这个团队的力量，来自于每个成员的独特性，但更来自于我们的真心。大家的付出、陪伴、支持与交流，不仅丰富了各自的旅程，也让这段经历成就了真正意义上的“团体”。

A colaboração de cada um para o grupo veio muitas vezes das diferenças, mas principalmente do coração de cada integrante. A entrega, o companheirismo, o apoio, a troca.... Enfim, além das experiências de cada um, existiu uma linda jornada coletiva.

当然，这次旅程之所以如此特别，离不开大黑老师和书仔老师的精心安排和用心陪伴。他们的工作远远超出了行程的规划、预订和联络，更重要的是，他们用心照顾每个人，并始终维护滋养着人与人之间深层的连接。

E não posso deixar de relatar o incrível trabalho e condução disso tudo. Os professores Gil e Shuyu foram os principais responsáveis por essa vivência do outro lado do mundo ser tão linda. Muito além de apenas organizar roteiros, reservas e contatos, os nossos Laoshis cuidaram integralmente de cada pessoa e se preocuparam justamente em cultivar as nossas conexões.

我们每天的心得分享，都是一次次灵魂的触动。

它们如此深刻、充满人性的美，实在难以用语言形容。我由衷地敬佩这两位老师。

As nossas rodas de conversa diárias eram incríveis!

Foi algo tão profundo e tão humano que é difícil descrever em palavras. Admiro demais esses dois.

在这次旅程中，我们沉浸在中国文化之中——太极拳、饮食、语言、茶道、书法.....

Nessa jornada mergulhamos na cultura chinesa através da arte marcial, da comida, do idioma, do chá, da caligrafia e de tantas outras coisas....

我们经历了意想不到的冒险，面对了身体上的挑战，感受了严寒的天气（实在是太冷了!!），欣赏了壮丽的景色，邂逅了动人的人们，也不断地有新发现.....

Vivemos aventuras com alguns imprevistos, desafios físicos, frio (muito frio!!!), paisagens, pessoas, descobertas...

我们在旅程中，发现了更好的自己。

当然，还有那些值得珍藏一生的宝贵人生智慧。
期待下一次的旅程！

Pudemos descobrir o melhor de nós mesmos...

E claro: trouxemos lições preciosas para a vida toda.

Que venham as próximas jornadas!

“...além das experiências de cada um, existiu uma linda jornada coletiva.”





Maíra Dietrich - 范紫晴

在圣保罗的日子里，要坚持练习太极，我们时常会面对内在与外在的挑战。可以说，在圣保罗的生活中，太极只占了小小的一部分。而在陈家沟的这段时光里，我们得以浅尝一种太极成为生活绝大部分的样貌。这不是单指每天练习的时间变长了，而是，我们感受到了一种全然不同的生活方式。感谢你们用如此真诚、朴实的生活方式，让我们深受启发！

Na maioria dos dias em São Paulo, enfrentamos batalhas internas e externas para praticar Taiji. Digamos que na vida em São Paulo, o Taiji é minoria. E nesses dias em Chenjiagou pudemos ter um gostinho de uma vida onde o Taiji é maioria. Isso se refere não somente à quantidade de horas praticadas, mas a uma outra forma de caminhar no mundo. Obrigada por nos inspirarem com essa forma tão singela e verdadeira de viver.

衷心感谢陈小星大师、陈自强大师、各位教练以及所有在陈家沟结识的新朋友，感谢你们的热情接待与无微不至的照顾。能够与你们一起学习，沉浸在太极的世界里，是莫大的荣幸。同时，也由衷感谢陈大黑老师和林书仔老师，是你们让这趟旅程变得可能，并努力不懈地在我们的绍圣弘文会馆里，悉心培养着属于我们的小小“陈家沟”。

Gostaria de agradecer ao Mestre Chen Xiaoxing, Mestre Chen Ziqiang, Jiaolians e todos novos amigos de Chenjiagou pela acolhida tão atenciosa e dedicada que tivemos. Foi uma honra poder treinar com vocês e vivenciar uma imersão de Taiji na escola. Gratidão aos Laoshis Gil Rodrigues e Shuyu Lin por tornarem essa jornada possível e pela dedicação (e insistência) em cultivar essa pequena Chenjiagou na nossa escola Shaosheng.

P.S.: 也特别感谢师父们每一顿丰盛的晚餐！期待未来在圣保罗，我们能回馈这份温暖的款待！

Ps: E obrigada Mestre por todos os jantares maravilhosos! Esperamos vocês em São Paulo para retribuir a acolhida generosa.



"Obrigada por nos inspirarem com essa forma tão singela e verdadeira de viver."





João Bezinelli - 贝智宏



关于陈家沟的一些印象

Chenjiagou – algumas impressões

1) 某天课后，大黑老师问我要不要加入东方之旅前往陈家沟，我几乎没怎么思考便答应了。作为一名太极初学者，我是凭直觉做出的决定，若是多想，或许就不会踏上旅程了。而我总是感激那个住在我内心深处、时常推我向前的自己。中国，对我而言，是神秘的、遥远的、未知的，它让我既向往，又敬畏。

1) Ao final da aula, o Laoshi Gil faz um convite que aceitei quase sem pensar – ir para Chenjiagou. Levado pela intuição, aprendiz iniciante de Taiji, se pensasse talvez não fosse. Sempre agradeço a esse ser que mora detrás dos meus pensamentos e que muitas vezes me empurra na direção correta. A China, para mim, era o mistério, o outro lado, o desconhecido que sempre me fascina e dá medo.

2) 在机场，午夜刚过，迎来我的生日。一声“生日快乐”，使那些原本陌生的人，瞬间成了我的家人。我们就像一群兄弟姐妹，一同踏上归乡之路。

2) No aeroporto, mais de meia-noite, já era o dia do meu aniversário e sou recebido com um “parabéns a você” e os que me eram quase desconhecidos, de imediato, são minha família. Somos como irmãos que vamos juntos para o local de origem.

3) 第二天清晨7:45的陈家沟，天空灰蒙，寒风凛冽。我独自走向练功房，即将在陈小星大师的带领下练习站桩。不知为何，来到这里，让我有种即将触及某种更深层次存在的感觉。

3) Chenjiagou, segundo dia, 7:45 de uma manhã cinzenta, sob um vento frio, caminho sozinho em direção à sala onde se pratica o Zhanzhuang com o Grande Mestre Chen Xiaoxing. Não sei exatamente por que, mas a ida a esse lugar me traz como que a possibilidade do encontro com algo maior.

在老师的指引下，我站定在地砖划定的位置，心里莫名生出一种“这就是我的位置”的笃定。原本的轻声交谈渐渐消散，众人安静地进入站桩状态，整个空间沉入深邃的静谧之中。我仿佛被注视着，仿佛那些古老的太极宗师正默默见证这一刻。我感到自己被一种安全而神圣的氛围所包围。

Orientado pelo Laoshi, ocupo o lugar demarcado pelos limites da lajota no chão, com uma sensação de que este é o meu lugar. Um certo burburinho contido vai se esvanecendo e as pessoas vão assumindo a posição do Zhanzhuang. Faz-se um grande silêncio. Tenho a sensação de ser observado, imagino a presença de mestres ancestrais. Me sinto protegido em um espaço seguro, religioso.

隔壁房间的门轴轻轻作响，我知道大师来了。我未曾睁眼，却清晰地感受到他的步伐，他缓缓靠近，一一调整大家的姿势。他的手轻触我的背脊，触及因练功而隐隐作痛的脊柱，引导我微微下沉，弯曲膝盖……一股暖流涌上身来，我不禁微微出汗。他的每一次触碰，最后总带着一份柔和，像是无声的安抚。

Escuto o ranger da porta da sala ao lado e sei que se trata da vinda do Mestre. Sem vê-lo, sinto sua presença se avizinando, corrigindo a postura de cada discípulo. Suas mãos tocam minhas costas, minha coluna dói e fazem com que eu flexione um pouco mais a articulação dos joelhos... Um calor me faz suar. Seu toque termina sempre com algo que eu sinto como um carinho.

第三天，我感到身体几近虚脱，仿佛随时可能晕厥——我归咎于血压骤降。第四天，我已习惯了那扇门的吱呀声，习惯了闭着眼追随大师的脚步，也习惯了他走近时带来的温热气息。我对他怀有深深的敬意，毫无保留的信任，以及满溢的感激。忽然，从内心深处涌出一股难以抑制的哭泣，没有画面，没有明确的情绪，只是纯粹的释放。走出练功房，大黑老师一如既往地关注着我，他轻轻拥抱我，我的脸颊靠在他的肩膀片刻，一股深沉的平静缓缓升起。乔治娅事后对我说：“在这样的时刻，某个心灵的开关被悄然打开了。”

No terceiro dia senti que, se me deixasse, poderia desfalecer – culpei a uma possível queda de pressão. No quarto dia já estava acostumado ao ranger da porta que o anunciava, acostumado a segui-lo com os olhos fechados e ao calor da aproximação. Tenho um respeito profundo, uma confiança absoluta e um sentimento de gratidão. De repente, vindo do fundo de mim, um choro incontrolável, sem imagens, sem uma razão consciente. Na saída da sala, o Laoshi Gil, sempre atento, me abraça. Recosto por um momento meu rosto em seu ombro. Me vem uma grande calma. Georgia, disse depois, que nesses momentos “se vira uma chave”.

4) 伟大的动作往往始于微小的姿态，在一次目光的交汇之间。他裹着厚厚的外套，戴着毛绒绒的帽子，看来年岁已高。每天清晨，他总是我第一个遇见的人。初见时，我们只是对上了眼神，彼此微微颌首。后来，我开始用葡语向他道一声“早上好”，他则用中文回应。我们竟能完美的理解彼此。

4) Os grandes movimentos se fazem em pequenos gestos, numa troca de olhares. Ele, envolto em seu casaco, com seu gorro felpudo, parece já ter bastante idade. Era a primeira pessoa que eu encontrava quando descia pela manhã. No primeiro dia uma troca de olhares, um curvar contido dos corpos. Depois, eu falava um “bom dia” que ele respondia no seu chinês. Nos entendíamos perfeitamente.

有时，他会在我们练太极时出现，远远地倚着扫帚观看，目光深邃，仿佛已见证了无数光阴流转。而我也在注视着他，看他缓缓地扫起地上的落叶，目光追随扫帚划出的痕迹。不一会儿，新落的叶子又铺满了刚刚清扫的地面，促使他再一次挥动扫帚。我并不觉得大自然是在破坏他的劳动，相反，我看到的是一种循环不息的律动。他与落叶之间的关系，不是对抗，而是共舞。重要的从来不是结果，而是过程。

Às vezes ele aparecia enquanto fazíamos Taiji e nos observava de longe, apoiado em sua vassoura, com olhos, acredito, de quem já viu muito. Por outro lado, eu também o observava recolhendo as folhas secas do chão, seguia com o olhar o rastro aberto pela sua vassoura rústica. Em pouco tempo, novas folhas ocupavam o espaço varrido, que o levava à



nova varredura. Tenho a impressão de que a natureza não “estraga” seu trabalho, mas os dois criam um movimento contínuo. E que o importante é o movimento e não o resultado.

新的一天，我们再一次交换微笑，彼此再次微微弯腰致意。他，那个在学校庭院里扫着太极阴阳图案上的落叶的人，明明遥远，却又无比亲近——仿佛是一位灵魂相契的兄长。我想，他是个智者。

Em um novo dia um outro curvar-se, um novo sorriso maroto... tão distante e tão próximo – uma alma irmã recolhendo as folhas secas por sobre o desenho do Tao no pátio da escola. Um sábio, creio.

5) 早上九点，训练正式开始——由陈自强师父亲自指导。这，正是我们来到陈家沟的核心意义所在。作为新手，我很难跟上节奏。有些动作甚至完全陌生，我只能模仿身边的同学，可始终慢半拍。“João，脚要朝前！”老师的提醒适时而至。然而，我的神经反应似乎跟不上指令，年岁的增长让记忆动作变得迟缓。太极需要极致的平衡，而我，却已遗失了这份稳定（但我相信太极会帮我找回它）。

5) 9:00 horas, início dos treinos com o Mestre Chen Ziqiang, a razão maior de se estar em Chenjiagou. Novato, me é difícil acompanhar. Há movimentos que nem reconheço. Me espelho em cada irmão. Copiar me faz estar sempre um pouco atrasado. “João, vira o pé para frente”, vem o alerta do Laoshi. Meus neurônios um pouco envelhecidos, desgastados, demoram em gravar as posturas. Exigências de um equilíbrio que já não tenho (confio que o Taiji o restaure).

过了几天，我发现只要我放松自己，身体竟能“预知”下一个动作。但很多时候，在大部分的时候，错误仍然层出不穷——当所有人向左转时，我却向右迈步。那一刻，我仿佛成为了德鲁蒙德（Drummond）笔下那个“gauche”（笨拙）的灵魂，找不到自己的节奏，无法真正抵达目的地。

Após alguns dias, percebo que se eu deixar o corpo fluir ele como que “adivinha” a próxima postura. Mas às vezes, muitas vezes, erro feio: todo mundo para um lado e eu na direção contrária. Um sentimento drummondiano de ser “gauche” na vida, de não conseguir chegar lá.

接踵而来的，是背部与膝盖的疼痛，似乎正在积累，变成惯性。但就在某个瞬间，某个动作突然变得轻盈顺畅，仿佛不假思索地自然完成。冬日暖阳洒在脸上，我感到幸福洋溢。渐渐地，我开始感受到这对“疼痛·轻盈”二元组合的意义——它们相辅相成，孕育出喜悦。痛苦推动轻盈的到来，如同阴阳图中的相互依存，彼此交融，形成完整的整体。



Começam a se instalar dores nas costas, no joelho, e parece que se cronificam. Mas, em um outro momento, o movimento sai espontâneo, leve, sai “sozinho por ele mesmo” e, em meio, às posturas, com o sol de inverno no rosto, me sinto feliz. Comecei a perceber a força desse binômio dor-leveza, resultando em alegria. Um levando ao outro. É o desenho do Tao no chão, o yin e o yang em movimento. Dentro de um a presença do outro. Juntos, dentro do círculo, perfazem a inteireza, a integração, a totalidade.

在师父的身上，我同样看到了对立面的融合：极致的严苛与温柔。他对动作的精准要求从不松懈，耐心地在大师和子智的身体上示范每一个细节。他的身影让我想着祖业的代代相传，他肩负的传承使命，他一生都在守护、修炼，并将所学倾囊相授。我感激这一切，包括每一处疼痛。

Via também no Mestre a integração dos opostos: extremamente exigente e ao mesmo tempo carinhoso. Incansável em seus ensinamentos em busca do movimento correto, exemplificando-os nos corpos do Laoshi e do Gabriel. Imaginei as gerações de mestres que o antecederam, sua linhagem familiar, sua vida dedicada à tarefa, ao cultivo do recebido e o passar adiante – uma missão. Agradeço por cada ponto dolorido.

而白天的严格训练，在夜晚变成了温暖的陪伴。师父总是带我们出去吃晚餐，每晚都是一顿飨宴，一段故事，一场新奇的体验。难以忘怀。

A exigência amorosa do dia transformava-se em uma generosidade alegre quando, à noite, nos levava para jantar. A cada noite uma nova experiência, novos sabores, novas histórias. Inesquecíveis.

6) 最后，有太多深深印刻在我心中的感受，但如果一一诉说，故事将变得冗长。我把它浓缩为一幅纯情的画面：陈家沟与家人们。我更深切的感受到一种与家人一起归乡的情怀。

6) Por fim – são tantas impressões que se fixaram em mim, mas o relato se tornaria longo – imagens de puro afeto: Chenjiagou e a “família”. Reafirmo a sensação de irmãos voltando à terra de origem.

当我气喘吁吁地攀登少林的山头时，保罗悄然靠近，温和地对我说：“让我帮你背包吧。”这样的时刻，怎能不被触动？又或者，在其他时候，他总是在我身后几步，仿佛在默默守护，以防我滑倒。怎能不注意到大师始终走在前方，帮我拿着外套，每当我停下，他便也停下.....印证着那句一开始的承诺：“我们会并肩同行。”

Como não ficar sensibilizado quando, subindo a montanha de Shaolin, ofegante, Paulo, se aproxima e, gentilmente diz, “deixa que eu levo tua mochila”. Ou, em outros momentos, quando ele ficava uns passos atrás como garantindo um apoio caso eu escorregasse. Como não perceber o Laoshi uns passos à frente, segurando meus casacos, parando cada vez que eu parava... comprovando a frase presente desde o início: “tamo junto”.

当我们在人潮汹涌的故宫中走散，还未来得及感到迷失的恐慌，他的手就轻拍我的背：“我在这儿。”怎能不感激书仔老师——她总是走在最前方，带领着大家，细心地清点从地铁出来的人数，确保所有人都在（“克里斯在哪里？”），妥善安排一切，解决各种问题，门票随时准备就绪，不厌其烦地翻译、讲解当地的故事并解答我们的问题。

Como não reconhecer sua presença atenta quando alguém se desgarrava em meio à multidão da Cidade Proibida e, antes que chegasse o desespero de se ver perdido, sua mão nos batia nas costas: “tamo junto”. Como não agradecer à Laoshi Shuyu, maravilhosa, sempre à frente, na vanguarda, abrindo o caminho, atenta, contando as pessoas que saíam do metrô, se certificando que estavam todos ali (“Cadê a Cristina?”), providenciando tudo, resolvendo tudo, com os ingressos sempre à mão, com as informações e as histórias do lugar, incansavelmente traduzindo e respondendo nossas perguntas.

怎能不驻足聆听子智的分享？他总是乐于助人，用他那独特的幽默智慧讲述中国的故事。无法忘怀的是，弗拉维奥小心翼翼地取出他私藏的酒瓶，摆上塑料杯，在万里长城之巅提议举杯庆祝。调皮的玛丽斯特拉，总是准备好热水，让我能冲泡药茶。

Como não parar e escutar o Gabriel, sempre solícito, contanto histórias orientais, com seu bom humor inteligente característico. Inesquecível o fato de o Flavio abrir seu recipiente secreto bem guardado, dispor

os copinhos de plástico e propor um brinde no alto da Grande Muralha. Maristela, traquinas, sempre pronta a fornecer a água quente para o meu chá medicinal.

如果没有埃迪的帮助，我恐怕永远无法用手机支付账单；如果没有玛伊拉，我便无法模仿她的动作来调整自己的太极姿势；克里斯蒂娜，是购物时一起“绞尽脑汁”交流的伙伴。丽塔总是耐心指导我的太极动作，并帮我找到最佳的观察角度。法比奥以他那优雅的武术展示令人惊叹，且乐于让大家使用他房间里的洗衣机。拉斐尔，是和我畅谈荣格、中华符号、各种疗法的伙伴。

O que seria se eu não tivesse o apoio do Edy para pagar as contas com um celular que eu nunca sabia fazer funcionar? Ou da Maíra (em quem eu sempre tentava me espelhar para fazer os movimentos), ou da Cristina, companheira na enrolação da língua quando das compras no shopping? Rita, sempre me auxiliando nos movimentos do Taiji, sempre me propondo um lugar de onde eu pudesse “colar” melhor. A elegância marcial do Fabio na demonstração de Kung Fu e sua disponibilidade para com a lavagem de roupas na máquina de lavar de seu quarto. Rafael, companheiro de conversas sobre Jung, sobre os símbolos chineses, sobre terapias.

乔治娅（“这里是巴西啊！”）——她的率真和快乐感染着所有人，她和海尔加一起，为陈家沟学校的青少年们展示了一场精彩的巴西战舞。海尔加令人敬佩，她全身心投入文化体验，勇于尝试，态度坚定。

Geórgia (aqui é Brasilll), maravilhosa na sua espontaneidade e alegria, na demonstração que fez, junto com a Helga, de uma roda de capoeira para os adolescentes chineses da escola. Helga, admirável no seu mergulhar na cultura, no experimentar, na sua postura afirmativa.

有时，我会想起一个神秘的概念：共同经历过某些重要事情、共同投入于某项活动的人，会建立起看不见的联系，这些无形的纽带让他们即使不再相见，也依然紧密相连。

Às vezes penso num conceito esotérico que diz que as pessoas que vivem juntas algo significativo, que se empenham numa atividade comum, criam ligações, fios invisíveis, comunicantes, que os fazem permanecer unidas mesmo que não mais se vejam.

有时，我会想起荣格心理学的一个理论：群体自性（Self），一个超越个体的存在，让一个团队远远超越个人的总和，形成更大的整体。

Às vezes penso num conceito psicológico junguiano que fala da presença de um Self grupal, uma entidade superior, que faz com que um grupo possa ser maior que a soma de suas individualidades.

有时，我会想起“道”——万物之理，维持阴阳平衡的力量，它映照万事万物相互依存的道理。也许，用一个更简单的词来概括，这一切就是——爱。感谢你们。

Às vezes penso no Tao, o princípio que governa tudo, a força que mantém o equilíbrio e a harmonia das dualidades e que reflete a ideia de que tudo no mundo é interdependente. Talvez, em uma palavra mais simples, tudo isso queira significar amor.

Obrigado Laoshis Gil e Shuyu

“A China, para mim, era o mistério. o outro lado. o desconhecido que sempre me fascina e dá medo.”



Edy Kakinami - 高伟伦

当我听闻“第二次东方之旅”时，便对能深入了解中国文化和太极拳的机会感到无比兴奋。

然而，这次经历远比我想象的更加激动人心，甚至可以说是震撼人心。

Quando conheci o projeto da Segunda Jornada, fiquei muito empolgado com a possibilidade de conhecer melhor a cultura Chinesa e o Taijiquan. Mas a experiência foi muito mais empolgante e emocionante do que imaginei.

我从来没想过有一天会去认识太极拳的发源地，因为以前，无知的我，一直以为太极是一种缓慢无聊的运动。是我的伴侣说服我去尝试。

在绍圣学习时，我逐渐体会到这不仅仅是一种武术，而是一种生活方式，更结识了许多迷人的伙伴。但直到踏入陈家沟，一切才真正豁然开朗，仿佛一扇穿越时空的窗户被打开。

Nunca pensei conhecer o berço desta arte marcial, que, na minha ignorância, era uma coisa lenta e chata. Fui convencido pela minha companheira de vida a experimentar. Já nas aulas no Shaosheng fui conhecendo melhor esse “estilo de vida” e pessoas encantadoras. Mas quando cheguei a Chenjiagou, tudo ficou mais claro, como a abertura de uma janela no tempo e espaço.

尽管我是太极的新手，我仍充分的享受了每一刻——与我的伙伴们一起挥洒汗水，与每天陪伴我们的教练们一起努力，更重要的是，能够接受陈自强大师及其父亲的亲自指导，他们的悉心教导与关怀，是我未曾预料的温暖。



Mesmo sendo um novato, aproveitei todos os momentos, com meus irmãos de treino, com os Jiaolians que nos acompanhavam diariamente nas atividades físicas, e principalmente com o mestre Chen Ziqiang e seu pai, que nos orientavam com muita atenção e carinho, o que eu não imaginava.

除了太极拳，这次旅程中的人事物、风景、茶饮、佳肴，都让人惊叹不已。

尽管我对东方文化略有了解，并且因为外貌和日裔背景常被“误认为”是中国人，这次的亲身经历仍是独一无二的。可惜时间太短，我真希望能多待一阵子，毕竟，我都快习惯那里的寒冷了！

Mas além do Taiji, as pessoas que conhecemos, os locais que visitamos, as bebidas e comidas que experimentamos, foram espetaculares. Apesar de conhecer um pouco da cultura oriental e “me passar” por chinês pela minha aparência e ascendência nipônica,

foi uma experiência única. Pena que durou pouco. Sinto que poderíamos ter ficado um pouco mais. Já estava até me acostumando com o frio.

然而，这一切的美好，都离不开大黑老师和书仔老师的精心组织、无微不至的关怀以及满满的爱与奉献。他们为这趟旅程添增了一份特别的意义。他们甚至为我们取了美丽的中文名字，让这次旅程更具象征性和归属感。因此，我将用这个名字，郑重地签下这篇朴实无华的感言：

高伟伦

Mas isso tudo não seria essa maravilha toda sem a organização, atenção, carinho e dedicação do Laoshi Gil e da Laoshi Shuyu. Eles nos proporcionaram um “plus a mais adicional”. Nossos padrinhos: nos batizaram com lindos nomes chineses. Aproveito e encerro esse meu singelo relato e assino:

Gao Weilun (高伟伦)

“Mas quando cheguei a Chenjiagou, tudo ficou mais claro, como a abertura de uma janela no tempo e espaço.”





Gabriel Guarino - 孫子智（弘謙）

“身处恩典之境”——这是我对每一个询问我这趟中国之旅感受的人所说的话。十七天的旅程，远远超越了时间的常规计算，其影响仍在我的思绪、文字和回到巴西后的训练中不断延展。更确切地说，从12月25日至1月12日，我参与了由绍圣弘文会馆与巴西陈家沟太极拳学校组织的第二次东方之旅，此次旅程由陈大黑、林书忬与伍纮亨三位老师精心策划。行程中，我们在中国河南温县陈家沟进行了为期十一天的沉浸式体验。

“Em estado de graça” – é o que tenho dito para quem me pergunta como estou após esta jornada à China. Dezesete dias de viagem, cuja duração excede a contagem regular do tempo e cujos efeitos vão se dilatando nos pensamentos, escritos e treinos de volta ao Brasil. Dizendo de maneira mais precisa: entre 25 de dezembro e 12 de janeiro, participei da Segunda Jornada ao Oriente promovida pelo Shaosheng Centro de Cultura Oriental e a Escola Chenjiagou de Taijiquan Brasil e organizada pelos professores Gil Rodrigues, Shuyu Lin e Heng. No roteiro, uma imersão de onze dias no vilarejo de Chenjiagou, Wenxian, Henan, China.

在这个孕育了我们所练的太极拳的村落里，十五名巴西学员共同参与了陈家沟太极拳学校的日常作息：清晨六点，随着钟声醒来，享用第一顿早餐；接着，站桩四十分钟，短暂休息二十分钟后，进行三个小时的中国武术训练——而这，仅仅是上午的课程。午餐后，有两个半小时的充裕休息时间，随后迎来下午三个小时的训练。一天的课程结束后，我们便在陈自强大师及其家人的热情款待下，品尝当地美食。而作为外国学员，我们幸运地可以在晚餐后休息，而当地的中国学生则需继续进行晚间训练——这一幕令我们敬佩不已。我仍记得一个年轻学员手持双刀旋转时发出的锐利破风声，那一刻，我既陶醉于这一震撼的景象，也暗自庆幸自己可以避开晚间训练，仅作为旁观者欣赏这群夜幕下孜孜不倦修炼太极拳的身影。

Lá, no vilarejo onde nasceu o Taijiquan que praticamos, quinze brasileiros e brasileiras participaram da rotina da 陈家沟太极拳学校: acordar às 6 com o sino, fazer o primeiro desjejum, praticar quarenta minutos de meditação em pé 站桩, fazer uma pausinha de vinte minutos, treinar a arte marcial chinesa por três horas – isso tudo foi apenas o turno da manhã. Depois da generosa pausa do almoço, de duas horas e meia, voltamos para mais três horas de treino pela tarde. Ao fim do dia, jantar e provar da comida local, na recepção maravilhosa do mestre Chen Ziqiang e sua família. Como estrangeiros, tivemos a sorte de, à noite, apenas jantar e descansar: os locais, chineses estudantes da Escola, ainda realizavam um terceiro turno de treino noturno, que nós apenas observávamos admirados. Lembro do som dos giros de um jovem que segurava um facão 刀 em cada mão. Enquanto ouvia o som de seu 双刀 cortando e gerando ventos, ficava encantado e agradecido – por escapar do treino noturno e apenas observar as sombras dos jovens que praticavam sem parar a arte do Taijiquan.



这次沉浸式体验，正是大黑老师在巴西推行的武学理念的延伸：不仅传承正统的中国武术，同时注重其文化内涵，使这门武艺得以生生不息。在陈家沟，我们经历了一种完全不同于圣保罗的练拳模式：在巴西，要投入密集训练往往需要刻意抽离于都市的节奏与日常事务，而在那里，投入训练就如顺应学校与村落的律动，仿佛是被一股生命的气息所推动。无论何时，总能看到院子里有人操练长枪，另一角落的孩童则在课间挥棍。练拳不仅是一项技艺，更是一种日常生活中的交流，一种发自内心的愉悦。在这里，身体、思维与生命自然而然地交融于“养气”的修行之中——“陈家沟村落的每个呼吸都在教导太极”，大黑老师曾如此告诉我。

A nossa imersão é uma extensão daquilo que a Escola de Gil Laoshi faz no Brasil: promover uma linhagem tradicional de arte marcial chinesa, atento tanto ao caráter técnico como ao contexto cultural que tal arte pressupõe e mantém viva. Lá em Chenjiagou, experimentamos uma inversão do que vivemos em São Paulo: se aqui praticar intensamente requer muito esforço de separação do ritmo e demandas da cidade, lá praticar intensamente era se entregar ao sopro que animava a Escola e o vilarejo. Em qualquer hora do dia, alguém no pátio praticando golpes de lança. Noutro canto, em um intervalo, crianças brincam com o bastão. Praticar é algo lúdico, algo sobre o qual se conversa na rua. Uma organicidade na entrega do corpo, da mente, e da vida a um método de cultivo da energia – “a vila ensina”, havia me dito Gil Laoshi.



如今回到巴西，我不断地自问：的确，我受了陈家沟的熏陶，可是.....我是否真正学到了呢？

幸运的是，我还有几年可以回答这个问题，因为我已将其转化为我的学术研究课题。作为一名人类学者，我正在圣保罗大学（USP）开展一项关于中国武术的创作与记忆的研究，关注它如何在不同世代间传承，以及习武者如何努力维系传统，同时又在传承过程中不断调整与创新。因此，这次旅程对我而言，不仅是一场学习太极拳的经历，更是一场人类学的田野调查——通过书面、影像和身体的方式，记录中国武术作为人文科学的活态课题，在巴西与中国的交汇点上展开思考。

A pergunta que me faço, voltando agora ao Brasil, é da seguinte ordem: é certo que a vila ensina, mas... será que aprendi?

A graça é que tenho alguns anos para responder a essa pergunta, pois a transformei em um tema de pesquisa acadêmica. Como antropólogo, desenvolvo uma pesquisa na USP acerca da criação e da memória na arte marcial chinesa, interessado justamente na composição da arte através das gerações, nos modos em que praticantes se esforçam para manter viva a tradição, e nas variações e inovações que cada geração promove na sua transmissão da arte. Tal jornada foi para mim, então e também, um trabalho de campo no sentido antropológico da coisa: registros escritos, fotográficos e corporais para pensar a arte marcial chinesa como uma fonte viva de questões para as ciências humanas no Brasil e na China.

不过，说得如此严谨，似乎掩盖了我书写这篇回忆录时的热情——事实上，把中国武术纳入我的学术研究，是我儿时梦想的延续。我从小就渴望以功夫为生，踏上追寻武道之路。小时候，我最大的梦想就是成为一名少林武僧，将全部时间投入训练、训练、再训练。然而，这条路在当时看来并不现实。再加上家人也时常告诫：“光练武是不赚钱。”于是，我逐渐走上了学术之路，成为一名社会科学研究者，同时在大学时期成为了一名武术运动员。到了博士阶段，我终于将这两条道路结合在一起，开始研究太极拳及其与中国文化的关系，关注其在中国本土及巴西华人社群中的传承方式。

Confesso que falar desse jeito esconde o brilho com que escrevo esse relato: fazer da arte marcial chinesa parte do meu ofício de pesquisa foi uma estratégia possível para realizar o sonho que tinha quando

menino, o sonho de viver do Kung Fu, de trilhar o caminho da maestria. Meu sonho era me tornar um monge shaolin, e dedicar todo meu tempo ao treino, treino, treino. Só que tal caminho, à época, não parecia possível. Ademais, “praticar não dá dinheiro”, já diziam meus parentes sabidos. Fui me tornando acadêmico, em uma formação como cientista social, enquanto me tornava atleta universitário de arte marcial chinesa. No Doutorado, uni esses dois caminhos e passei a pesquisar o Taijiquan e sua relação com a cultura chinesa, os modos nos quais tal cultura é transmitida e cultivada na China e na diáspora chinesa no Brasil.

自此，练习太极拳对我而言，既是一种学术研究方法，也是一种必要的实践，以构建我在人文学科与人类学中所追求的知识体系。同时，这也是实现我少年时梦想的道路——让我像电影中那样，真正去习练中国武术。

Praticar o Taijiquan, portanto, se tornou um modo de realizar uma pesquisa acadêmica; uma estratégia e necessidade para construir o tipo de conhecimento que me interessa fazer nas Ciências Humanas e na Antropologia. Foi, também, o caminho para fazer um sonho possível: praticar o 中国武术 como eu sonhava adolescente, como eu via nos filmes.

眼眶泛泪，我跟随着年轻的教练们，一遍遍练习那些古老的动作。背景是一座中国民宅的屋檐，那斑驳的瓦片似乎历史悠久。“要怀有感恩的心。”大黑老师对我们说，这句话恰如其分地表达了我们心中无以言表的感受。我用“我们”，因为这是一场集体的体验，是一段与同行兄弟姐妹们共同拥有的记忆。我们的感恩之情远远超越了言语，化作了我们继续学习、思考与传承的强烈愿望。

Com os olhos cheios de lágrimas, seguia os jovens instrutores que conduziam nossos corpos nas antigas sequências de movimentos do Taiji. Ao fundo, o teto de uma casa chinesa, as lajes que me pareciam muito mais antigas do que eu conseguia saber. “Manifestar um coração de gratidão” Gil Laoshi nos disse, como um presente que materializava o que sentíamos e não sabíamos como dizer. Falo no plural por saber que foi uma experiência coletiva, partilhada com os irmãos e irmãs que viajaram comigo: a gratidão é maior do que cabe em palavras, e move uma vontade enorme de seguir aprendendo, pensando e cultivando o que há na vila.

在陈家沟，我看到了在巴西从未见过的景象：整个村落都浸润在同一门武学中的世界，一个以培养武学大师为目标的社会组织，以及一个以武术为核心、承载祖辈记忆并追求身体技艺极致的教育体系。而在遥远的巴西，陈大黑老师在他的学校里承袭这条来自陈家沟的武学传承，让我们这些身处海外的习武者，也能体验到中国武术教学的本真。在那里，我不仅仅是一个观察者，更是一个亲历者——我拍摄、记录、交流、聆听、观察，但最重要的，是练习、重复、训练、再重复。

重复、重复、下蹲、踢腿、出拳、重复、肘击、旋转、跳跃、重复、流泪、欢笑、再重复——这，就是我们在中国的旅程。

Lá, na vilarejo de Chenjiagou, pude observar algo que jamais achei no Brasil: uma vila inteira respirando a mesma arte, uma organização social dirigida para a produção de mestres e mestras e um sistema de educação no qual a habilidade é o vetor de cultivo da memória ancestral e da excelência da técnica corporal. Acompanhar uma linhagem diaspórica de Chenjiagou, isto é, aprender com Gil Rodrigues em sua Escola no Brasil, é vivenciar os desafios e maravilhas de se poder transmitir a arte chinesa mesmo tão longe de sua fonte, mantendo viva uma ligação



entre a China e o Brasil. Pude observar e participar da pedagogia nativa da arte marcial chinesa, que Gil mantém viva em suas aulas na cidade de São Paulo. Fotografar, filmar, conversar, ouvir, ver e, sobretudo, fazer, repetir, treinar, repetir, refazer, repetir, repetir, agachar, chutar, socar, repetir, cotovelar, girar, pular, repetir, chorar, rir, repetir – isso que fomos fazer na China.

而如今，回到巴西，这趟旅程留给我的任务是继续重复、练习，并从现在开始，把这些经历书写下来。

如同现在，这篇回忆录的终结，亦是另一个开始。

No Brasil, agora de volta, me resta continuar repetindo, praticando e, daqui pra frente, escrever. Como neste relato que agora termina.



Paulo Lima - 李宇恒

踏上东方之旅，我满怀恐惧与疑虑。

害怕离开自己的舒适圈，害怕离开家人，也不敢相信，自己终于要实现儿时的梦想——前往中国！但在那里，我找到了远不止一个国度，我发现了一种全新的生活方式，以及一位值得追随的领袖。



Iniciei a Jornada ao Oriente com um misto de medo e descrença. Temeroso em deixar minha zona de conforto, minha casa, minha família e descrente de que finalmente realizaria meu sonho de criança: ir à China!

Mas encontrei muito mais que um país. Encontrei um novo modo de vida e um líder digno de ser servido.

在连续的日子与训练中，我逐渐觉察到一种深藏于大地深处的律动——生命的节奏。每日清晨醒来、静神、练功、用餐、休息，再次训练……重复之中蕴藏着力量！

Durante a sucessão de dias e treinos eu fui descobrindo um ritmo escondido, um ritmo encasulado no profundo da terra. O ritmo da vida. A rotina de acordar, nutrir-se, realizar uma prática, comer, descansar e treinar de novo. Há força na repetição.

我有幸结识了一位真正的中国大师，他从不停歇，从不虚度时光。他为热爱的使命而活，做着自己喜爱的事情——教授太极拳。做自己热爱的事，本身就是一种力量！

Tive a oportunidade de conhecer também um Mestre chinês genuíno. Ele nunca está parado, nunca está à toa. É um homem motivado pelo que faz e que faz o que ama: ensinar Taiji. Há força em se fazer o que se gosta.

我也每天都与一位温暖、敬业、慷慨的老师共处，也与一群志同道合的伙伴并肩前行。他们和我一样，怀抱着学习的热忱，我们的深厚情谊建立在为身心成长而努力的共同信念上。与有价值的人同行，是一种力量！

Convivi diariamente com um professor carinhoso, dedicado e generoso, além de irmãos e irmãs de prática motivados pelo mesmo desejo de aprofundamento que sempre nutri. Irmãos de prática e de fé. Fé na amizade e no comprometimento com o desenvolvimento físico e espiritual. Há força na associação com pessoas de valor.

我见证了美景、人们、神秘之地，也感受到了永恒的气息。这一切都让我产生了深刻的连结——与神圣、与传统的连结。当然，我也经历了恐惧、不安、焦虑，但成长的喜悦超越了痛苦。我面对了终究无法逃避的心魔。勇敢直面恐惧，是一种力量！

Vivi belezas, pessoas, lugares místicos e o sopro da eternidade. Tudo foi lindo e desenvolvi conexão. Conexão com o sagrado e o tradicional. Vivi também medo, inadequação e ansiedade. Mas a ventura suplantou a dor. Enfrentei meus fantasmas. Uma hora temos que enfrentá-los. Há força em confrontar nossos medos.

旅程结束了，但信念留下了。我启程了，但这次，方向是正确的。我明白了，只是前行并不够，我们还要向更高的境界迈进。生活可以简单，思想却应高远！简单本身，就是一种力量！

Terminei a viagem, mantive a fé. Iniciei um caminho, agora com a direção certa. Aprendi que não basta seguir em frente, temos que seguir para o Alto. Vida simples, pensamento elevado. Há força em se ser simples.

期待下一次的旅程，期待更多的成长！古老之中蕴藏力量，新的开始同样充满力量！感谢，万分感谢！

Que venha a próxima jornada e mais evolução! Há força no antigo mas também há força no novo!

Obrigado, muito obrigado!

"É um homem motivado pelo que faz e que faz o que ama: ensinar Taiji. Há força em se fazer o que se gosta."





Georgia Mocelin - 久韵彤

陈家沟永远在我心中！

我仍在消化这次东方之旅带来的深远影响，深知这是我人生中最深刻的经历之一！

A Vila Chen mora para sempre em mim!

Ainda processando o impacto transformador da minha primeira Jornada ao Oriente, registro que essa foi uma das experiências mais profundas da vida!

踏上陈家沟的土地（在我们心中，它就是温暖的“陈村”），探寻陈式太极拳的发源地，这门承载千年的武术不仅让我们凝聚在一起，更赋予我们力量；亲身感受德高望重、风度优雅的陈小星大师的悉心指导；在陈自强大师的精准指点下，在学校的庭院里，与我们敬爱的陈大黑老师及教练们共同生活、锻炼；还有樱子姐和旺哥夫妇无微不至的照顾.....这一切，构成了一段难以忘怀的旅程，让我更加坚定，要成为一个更好的人——不仅是在太极拳的道路上，更是在人生路上！

Visitar Chenjiagou (Vila Chen em nossos corações), berço ancestral do Chen Taiji, arte marcial milenar que nos une e nos fortalece; receber pessoalmente os ajustes de nosso longo e elegante Grão Mestre Chen Xiaoxing; estar hospedada, conviver e treinar no pátio da Escola, com as instruções precisas de nosso Mestre Chen Ziqiang, praticando junto com nosso Querido Laoshi Gil Rodrigues e os demais Jiaolians; com o carinho e dedicação constantes de Glória e Gabriel, esse casal tão cuidadoso, que não nos deixava faltar nada, enfim, toda essa incrível experiência me faz querer ser uma pessoa melhor, no Taijiquan e na vida!

这次旅程让我更加坚定，更加珍惜与伙伴们的深厚情谊。
我无法用言语表达对陈大黑老师和林书仔老师的感激之情，正是他们的精心安排与细致关怀，才让这一切成为可能！



Saio fortalecida em minhas Irmãs e Irmãos de treino e não tenho palavras para agradecer a organização e cuidado de nossos Laoshis Gil Rodrigues e Shuyu Lin, sem os quais tudo isso não seria possível!

每当回忆起这段经历，内心依然充满感动。我会更加努力、坚持不懈，以此向陈式太极拳致敬，感恩所有师长的宝贵教诲。

Ainda me emociono nas lembranças e pretendo praticar mais e sempre, para honrar a linhagem do Chen Taiji, nosso Mestres e todos os profundos e preciosos ensinamentos recebidos.

衷心感谢每一位同行的伙伴，我心中充满了感恩与爱，已经开始期待下一次旅程了！加油！新年快乐！

Agradeço a todos com profunda gratidão, com amor e com afeto, e já penso na próxima Jornada.

Jiayou! Xīnnián kuàilè

*..toda essa incrível experiência me
faz querer ser uma pessoa
melhor. no Taijiquan e na vida!"*





Rafael Geraissate Gorenstein - 高逸凡



我花了好几天，甚至几周，才终于下定决心踏上这次伟大的旅程。

面对未知的召唤，人们常常在向往与抗拒之间徘徊。

前往“世界的尽头”，在极限的训练中磨砺自己，我深知这趟经历将彻底改变自己——这样的念头让我辗转难眠。

人的内心，一部分渴望改变，而另一部分却害怕失去熟悉的一切。

Levei alguns dias, até semanas, para conseguir tomar a decisão em fazer essa grande travessia.

O chamado do desconhecido costuma produzir isso: atração e resistência.

Ir para o "lugar mais longe do mundo", praticar até a exaustão, com a certeza de que essa experiência seria, fatalmente, transformadora, me tirou o sono em algumas noites.

É assim que parte de nós urge em se transformar e parte receia e se agarra ao familiar.

当决心已定，迈出第一步，我才意识到，这场旅程其实早在登机之前就已开始。早在旅行前的几次聚会，我们已经开始形成一个大家庭；团队的交流时光让我们彼此更亲近；分享梦想、愿望、恐惧与脆弱，让我们逐渐凝聚成彼此连结的团队。

Tomada a decisão, dado o passo. Eu vejo que a travessia começa bastante antes de entrar no avião. Os encontros vão já criando uma família. Dinâmicas de grupo vão nos tornando mais íntimos. Compartilhar sonhos, desejos, medos, e fragilidades nos fez, aos poucos, um grupo coeso.

团队的力量是如此强大！仿佛唤醒了某种古老的记忆——“一人为众，众人为一！”

正是这种精神，让长途旅行的疲惫（机场转机、漫长的飞行）变得可以承受，甚至充满乐趣。

Como somos mais fortes em grupo! Uma memória ancestral vem à tona!

Um por todos e todos por um! fez a exaustão da viagem (aeroporto, horas de voo) ser suportável, às vezes até divertida.

抵达陈家沟，我们仿佛进入了另一个世界，穿越了一道时空之门。在这里，我们练习“扎根”与“展翅”，在无言的交流中彼此连结。眼神、微笑，以及无数细腻关怀，让人我分离的幻象彻底消散。

No vilarejo acessamos um outro mundo. Atravessamos um portal. Viajamos no tempo e espaço e, ancorados na prática de criar raízes e asas, nos irmanamos com pessoas onde a comunicação é profunda, justamente por abrir mão das palavras. Olhares, sorrisos, infinitos gestos de carinho e atenção, faz a ilusão da separatividade cair por terra.

有时我会想，一次次地重复、重复、再重复，不仅仅是为了磨炼技艺，更是为了让我们进入另一种意识状态，迫使自己放下自我的执念，穿越疼痛与疲惫，抵达更广阔的心境。

Às vezes eu tenho a impressão de que repetir, repetir, repetir, repetir e repetir, tem a função, mais do que aprimorar a técnica, de produzir esse estado alterado de consciência onde somos obrigados a abrir mão das nossas demandas egoicas. Atravessar a dor, o cansaço, nos leva para um lugar mental de mais amplitude.

而在高强度的训练后，一起吃饭、喝茶、欢笑，则提醒我们：庆祝同样重要！

同人！

在佛教中，“僧伽”（修行共同体）不是通往觉悟的部分道路，而是“本身就是道路”！而这趟旅程，让我从未如此深刻地感受到这句话的真谛。

E depois comer, beber e rir juntos nos lembra da importância de celebrar!

Comunhão!

No budismo se diz que a sangha (comunidade) não é uma parte do caminho, mas sim o Próprio Caminho! E isso nunca me pareceu tão verdadeiro quanto nessa jornada!

满怀感恩！

感谢大黑老师、书仔老师、同行的伙伴们，以及所有的祖师先贤，让这一切得以实现！

Sou profundamente grato!

Obrigado ao Laoshi Gil, à Laoshi Shuyu, ao grupo e a todos os ancestrais, por fazerem isso possível!





Rita de Cássia
Kakinami - 康婉玲

原本我对中国之行的期待并不高，我曾想象这个国家会不会街道上布满军队、政府严格监控一切，也害怕自己无法适应与众多不太熟悉的人共同旅行的生活。

Minha ida à China não tinha boas expectativas, sentia medo de ir para um país que eu imaginava repleto de forças militares na rua, com um governo vigiando tudo e todos, também tinha receio de não conseguir conviver com tantas pessoas pouco conhecidas ao mesmo tempo.

然而，我的恐惧在日复一日的体验中，被一份份惊喜取代——我看见了美丽的中国，感受到善良慷慨的人民；我重新燃起了希望，因为我的太极拳进步远超乎我的预期（原本以为自己起步得太晚，不可能取得任何太大突破）；我收获了喜悦，因为同伴们每天的陪伴、对彼此的尊重与接纳，让我们从同学变成了太极拳的兄弟姐妹；我升起了敬仰之心，因为我意识到太极不仅仅是一种练习，而是一种更高境界的生活方式；我充满了感恩，感恩师父让每一次练习都变得独特而珍贵，感恩他的关怀与慷慨，还有让我意识到自己可以改善姿势，提升生活品质；我对大黑老师和书仔老师充满敬意，他们无微不至地照料我们的住宿、饮食、交通、健康，尤其是用心维系着我们的团结；我也完成了自我突破，以更平和、更开放的心态回到生活中——这件事对我这样的低自尊者而言，尤为重要。



Meus medos foram dia a dia sendo substituídos por surpresa de ver uma China bonita, com um povo muito generoso; esperança por perceber que meu Tai Chi melhorou muito, eu não acreditava que teria uma evolução significativa em qualquer momento por ter começado “tarde”; alegria em cada dia que tínhamos juntos, nossa união, respeito e acolhimento foi uma constante, fui com colegas e voltei com irmãos de Tai Chi; devoção por sentir que Tai Chi não é uma prática, mas uma opção de vida mais elevada; agradecimento ao mestre Chen que tornou cada prática especial, por nos receber com tanto carinho e

generosidade e por descobrir que posso melhorar minha postura e qualidade de vida; respeito ao trabalho maravilhoso que nosso Laoshi Gil e nossa Laoshi Shuyu Lin fizeram pensando em cada detalhe desde hospedagem, alimentação, transporte e cuidados médicos, mas principalmente em nos manter unidos; superação por ter voltado mais tranquila e receptiva a vida de uma maneira mais ampla, esse é um ponto importante para pessoas como eu quem têm uma autoestima baixa.

感谢每一位练拳的同学，感谢大黑老师和书仔老师，是你们的勇气与全然的付出，让这段旅程充满了爱。

感恩。

Agradeço a cada um dos meus irmãos de treino, aos Laoshis Gil e Shuyu cujas coragem e entrega absolutas, foram fundamentais em fazer da segunda jornada, um caminhar repleto de amor.

Gratidão



Cristina Matsui - 松雅婷

我要感谢大黑老师，以及书仔老师，谢谢你们的关爱、支持、细心与照顾，让我们能够深刻地体验这段改变人生的旅程。

Quero agradecer a você, Laoshi Gil, e a você, Laoshi Shuyu, pelo carinho e pelo apoio, atenção e cuidado que tiveram para que pudéssemos vivenciar essa experiência transformadora.

能够置身陈家沟，真是难以言喻的感受。这次的训练既高强度又精彩绝伦，寒冷的天气与膝盖的酸痛，都无法动摇我们的坚持。更不用说由师父及教练们带领的训练，那是一种无比珍贵的荣耀！师父对我们慷慨招待，时刻关怀我们，更是令人感动不已。



Estar na vila Chen foi indescritível, os treinos foram intensos e maravilhosos, o frio e as dores nos joelhos não foram suficientes pra nos abalar, sem falar nos treinos conduzidos pelo mestre e seus assistentes (bora bora), um privilégio! Este que foi muito generoso com o grupo sempre preocupado com o nosso bem estar.

唯有感恩在心！

谢谢你们让我有机会参与这趟完美的旅程，一切都如此无可挑剔！

Só agradecimentos!!

Obrigada pela oportunidade de participar dessa jornada perfeita. Tudo impecável!!

大师的指导

Sob a Orientação do Grande Mestre

有幸受教于陈小星大师，是弥足珍贵的体验。作为陈氏家族的正宗传人，他精准而深刻地传授太极拳，忠实地保留了这门古老武艺的精髓。他敏锐的目光和细致入微的指点，不仅提升了练习者的水平，更强调了基本功与内在连结的重要性。

Treinar com o Grão-Mestre Chen Xiaoxing é uma experiência única. Herdeiro direto da família Chen, ele transmite o Taijiquan com precisão e profundidade, preservando a essência dessa arte milenar. Seu olhar atento e correções minuciosas elevam o nível técnico dos praticantes, reforçando a importância dos fundamentos e da conexão interna.

在学习过程中，每一个动作的传授，都是数百年的传承正被激活。大师沉稳威严的气场营造出专注而深邃的学习氛围，每一次调整学员站桩的姿势，都可以一窥数十载功力的精华。我们体验了不仅是身体上的锤炼，更是一场心灵的洗礼，使太极拳的锻炼变得更加意义深远。

Durante os treinos, cada movimento se torna uma lição viva, enraizada em séculos de tradição. A energia serena e imponente do Mestre cria um ambiente de aprendizado intenso, onde cada ajuste reflete anos de refinamento da técnica. Uma vivência que marca o corpo e a mente, transformando a prática em algo mais profundo e significativo.





陈家沟的味道守护者

Guardião dos Sabores de Chenjiagou

陈家沟的厨房不仅仅是烹煮食物的地方，更是充满温情的所在。掌勺的叔叔阿姨们不仅用心烹制美味佳肴，更用亲切的笑容拉近人与人之间的距离，让一顿饭变成跨越世代的情感交流。

A cozinha de Chenjiagou é mais do que um espaço de preparo de alimentos—é um centro de acolhimento. As tias e tios que comandam os fogões não apenas garantem refeições saborosas, mas também compartilham histórias e sorrisos, tornando a experiência gastronômica um laço entre gerações.

掌厨的叔叔阿姨们用新鲜食材烹调出世代相传的食谱，
每道菜都有满满的家的味道。
炉火的温度加上质朴真挚的心，
为我们缔造了温馨难忘的时光。
陈家沟的厨房不仅营养，
更是温暖每个人的心。

Cada prato carrega a essência da tradição familiar, com ingredientes frescos e receitas transmitidas ao longo dos séculos. O calor das panelas se mistura à hospitalidade simples e genuína, criando momentos inesquecíveis de convivência. Para além da nutrição, a cozinha de Chenjiagou fortalece laços e aquece corações.



蕴藏故事的名字

Nomes que Contam Histórias

中国书法不仅是一种书写技艺，更是一门承载精神与气韵的艺术。在这次旅程中，每位同行者都收到了一份特别的礼物——大黑和书序为每个人精心挑选了中文名字，每个名字都蕴含深意，映照他们的本质与生命轨迹。

A caligrafia chinesa é uma arte que transcende o papel—ela expressa o espírito e a energia do praticante. Durante a Jornada, cada viajante recebeu um presente especial: Gil e Shuyu escolheram cuidadosamente um nome em mandarim para cada um, refletindo sua essência e trajetória.

在准备的过程中，我们得到了一位亲爱的朋友的神助力，多亏了他的妙手挥毫，以细腻的笔触，将这些名字镌刻在宣纸之上。墨迹渗透纸纤，点画之间，技巧与心意完美交融。正如太极拳讲究动作的精准与意念的一气呵成，他的每一笔皆是流动的韵律，每一划都蕴含和谐之美。

O momento tornou-se ainda mais memorável graças a um querido amigo, que imortalizou esses nomes em delicados traços sobre papel de arroz. Observar a tinta se espalhar pelo papel foi testemunhar a fusão entre técnica e espontaneidade, onde cada pincelada revelou a fluidez do pensamento e a harmonia dos movimentos—assim como no Taijiquan, onde precisão, intenção e fluxo contínuo se entrelaçam.



书法体验

Pinceladas da Tradição

在陈自强大师的学校里，旅途中的学员们在亲爱的樱子Glória的带领下，深入体验了传统书法的魅力。

我们认识了文房四宝，书法所涵盖的远远超过笔画的技巧性，更包含了耐心、专注与心神合一的修炼。



Na escola do Mestre Chen Ziqiang, os viajantes viveram uma experiência única ao lado da irmã chinesa Glória, que os guiou em uma imersão na caligrafia tradicional. Mais do que aprender a técnica dos traços ancestrais, foi um exercício de paciência, concentração e sintonia com a própria energia.

这次的书法体验就像一场动态的静心，学员专注的练习着，每一笔都与呼吸同在，与念头合一。墨汁在纸上流淌，仿佛成为身体与心灵的延伸。透过这场书法体验，让我们对于华夏文化、自我纪律和自我认识都有了更深一层的体会。

A prática se revelou uma verdadeira meditação em movimento, onde cada pincelada fluía em harmonia com a respiração e a intenção. A tinta no papel tornou-se uma extensão do corpo e da mente, transformando esse encontro em um momento profundo de conexão entre cultura, disciplina e autoconhecimento.





茶道体验：一场连结彼此的仪式

A Cerimônia do Chá: Um Ritual de Conexão

在满载深厚传统的温县，我们亲身体验了一场别具韵味的茶道仪式。在这精致的礼仪中，每一个动作皆蕴含深意：从奉茶的方式，到茶叶的挑选，再到品味每一口茶的姿态，无不展现出对自然与人文的敬意，以及和谐共生的哲学。

Wenxian, terra de tradições profundas, proporcionou uma experiência autêntica com a cerimônia do chá. Nesse ritual refinado, cada gesto tem um significado: a forma de servir, a escolha das folhas e o modo como se saboreia cada gole são expressões de respeito e harmonia.

茶道不仅仅是品茗，更是一场关于耐心、简约与专注当下的修行。在茶香袅袅、举止从容之间，学员们深刻感受到这一刻的宁静与深远，让文化、艺术与心灵的连结在此交汇、沉淀。

Participar dessa cerimônia foi muito mais do que degustar chá; foi uma lição sobre paciência, simplicidade e presença. Entre aromas sutis e movimentos precisos, os participantes sentiram a serenidade desse momento, fortalecendo a conexão entre cultura, arte e espiritualidade.





教练们：传承的守护者

Jiaolians: Os Guardiões do Legado

在陈家沟，教练们是太极拳传承的重要支柱。他们以不懈的奉献精神，守护着祖辈流传下来的智慧，引领来自世界各地的学员踏上太极拳的修习之路。

Os Jiaolians, instrutores de Chenjiagou, são pilares da transmissão do Taijiquan. Com dedicação incansável, eles preservam os ensinamentos ancestrais, guiando praticantes de todas as partes do mundo em sua jornada de aprendizado.

每一次的埋首训练，都在不断的深入太极拳的精髓。在教练们的悉心指导下，学员们不仅精进了武术，更领悟了支撑这门武学的核心精神——纪律、尊重与精进不懈。

Cada sessão de treinamento foi um mergulho na essência da arte marcial. Sob a orientação dos Jiaolians, os viajantes não apenas aprimoraram suas técnicas, mas também compreenderam a filosofia e os valores que sustentam o Taijiquan: disciplina, respeito e evolução constante.





青春洋溢的新年庆典

Ano-Novo no Coração da Juventude

在陈家沟庆祝阳历的新年，是一场充满活力的欢乐盛宴。在浓厚的中华传统氛围中，村里的年轻人和远道而来的客人们齐聚一堂，共同见证了一场文化交融的盛会，音乐、舞蹈和温馨的交流让这一天熠熠生辉。

A celebração do Ano-Novo ocidental em Chenjiagou foi um momento vibrante de integração e alegria. Em meio às tradições chinesas, os jovens da vila e os visitantes compartilharam uma festa marcada pela troca de culturas, música e confraternização.

舞步轻盈，笑声回荡，节日的喜悦弥漫在空气中。无论来自何方，跨年的庆祝始终象征着新的开始与友谊的延续。这一场欢乐的聚会，是东西方文化交汇的美好瞬间，让人与人因节日的热情而紧紧相连。

Dança, risadas e espírito festivo preencheram a noite, mostrando que, independentemente da origem, a celebração da passagem de ano é sempre uma oportunidade de renovação e amizade. Foi um encontro entre o passado e o presente, entre o Oriente e o Ocidente, unindo pessoas por meio da energia da festa.





漫步陈家沟：过去与现在交织时

Caminhando por Chenjiagou: Onde o passado encontra o presente

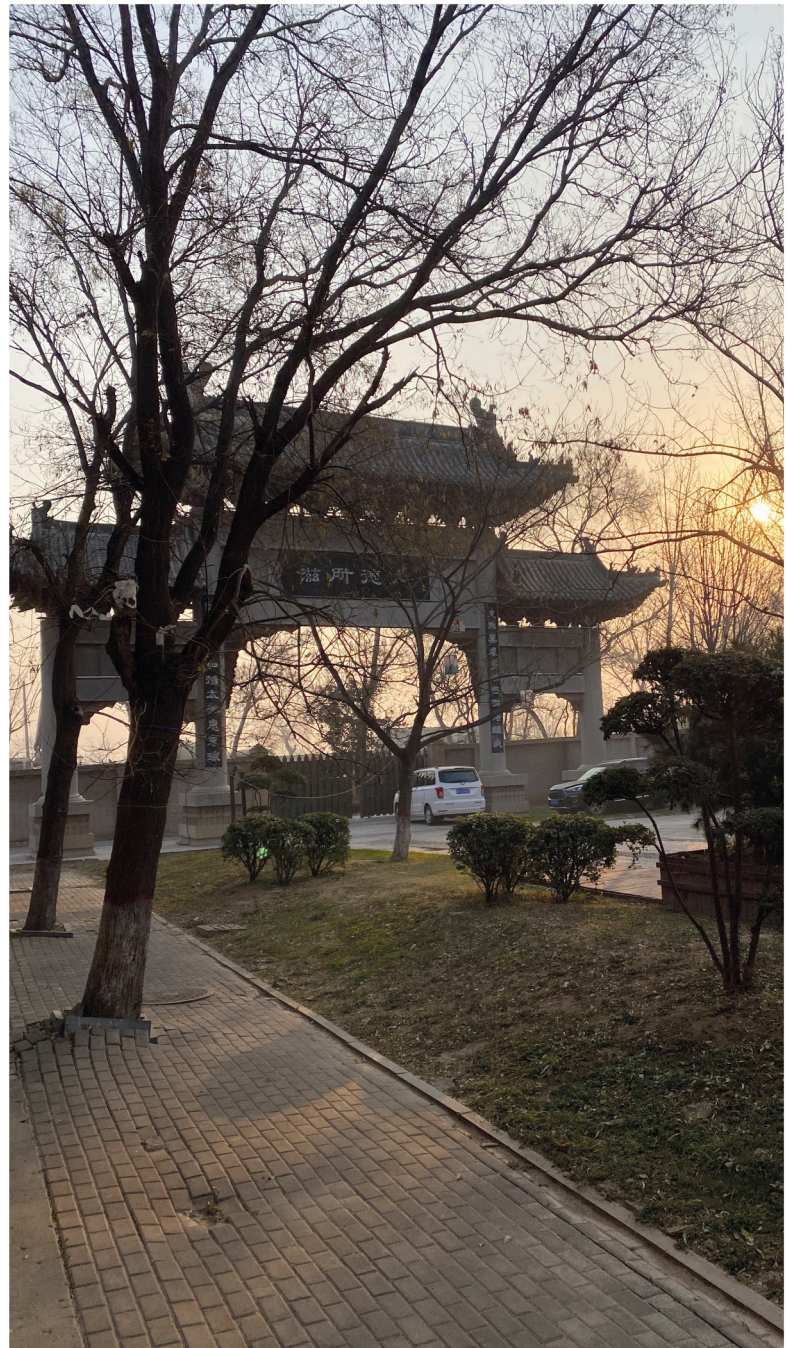
行走在陈家沟的每一步，都是一场穿越时光的旅程。沿着村落静谧的小巷前行，旅人踏入的并不仅仅是一个地理空间，而是一段跃动于街角巷陌间的活历史。古墙低语，石板留痕，村民的眼神中闪烁着祖辈传承的故事，他们以深厚的情感守护着这片土地的记忆。

Cada passo em Chenjiagou é uma viagem no tempo. Ao caminhar pelas ruas tranquilas da vila, os viajantes não apenas acessam um espaço físico, mas uma memória viva que pulsa em cada esquina. A cada curva, uma história parece sussurrar nas paredes antigas, nas pedras do chão e nos olhares dos habitantes, que preservam com carinho o legado de seus antepassados.

然而，陈家沟不仅仅是一座活生生的历史博物馆。新时代的脉搏同样在此跳动——新建筑拔地而起，新一代成长茁壮，新的故事在传统中悄然铺展，交织出古今辉映的画面。在这里，记忆从未被遗忘，而是以灵动的方式重塑、延续。正如诞生于此的太极拳，每一个动作、每一个姿势，都承载着古老智慧，同时持续流转于这座村落的角落与人们心中。

No entanto, Chenjiagou não é apenas um museu a céu aberto. O novo também se faz presente. Novas construções, novas gerações e novas histórias começam a se entrelaçar com a tradição, criando um contraste fascinante entre o antigo e o moderno. É um lugar onde a memória nunca se perde, mas se reinventa, se adapta e continua a viver, como o Taijiquan que nasceu ali, preservado e renovado, em cada movimento, em cada gesto e em cada rua da vila.





古老智慧：中医问诊的体验

Sabedoria Ancestral: A Consulta com o Médico Chinês

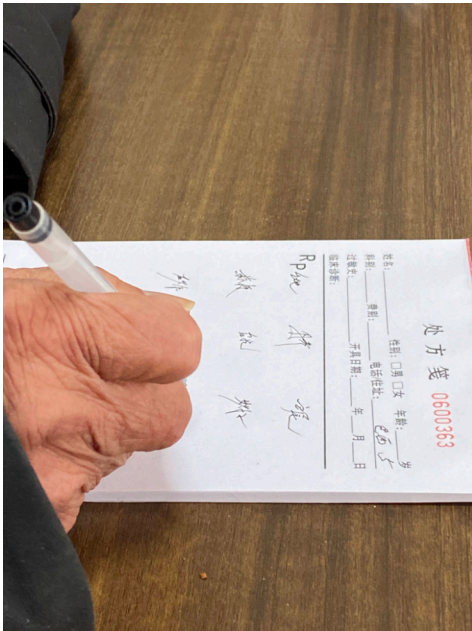
让一位年近九旬的中医长者把脉，是一次深入千年智慧的体验。他的手法轻柔而精准，仿佛能倾听身体发出的细微讯息。指尖轻触把脉不仅是一种诊断的技能，更是一种与生命能量的直接连结。那细腻而专注的脉诊，超越了单纯的生理观察，是一种对生命韵律的解读。

A experiência de ser atendido por um médico chinês, um ancião quase nonagenário, foi como um mergulho na profundidade de uma tradição milenar. Seu toque, suave e certo, parecia escutar os sinais que o corpo emite, especialmente ao palpar o pulso, onde ele encontrava informações sobre a saúde de uma forma que transcendia o físico. O gesto delicado ao tocar a pulsação era mais do que uma técnica; era uma conexão direta com a vitalidade do corpo, uma leitura sensível da energia que ali habitava.

他凝视舌象的眼神，如同透过一扇窗洞察内在的世界，捕捉那些西方人眼里或许难以察觉的微妙变化。而当他挥笔写下药方，字迹流畅而沉稳，仿佛每味草药不仅调理身体健康，还调和心灵的和谐。中医的智慧不仅仅关乎身体的治愈，而是追求身、心、灵的整体和谐。这次问诊为我们带来了一场关于生命本质的深刻体悟。

O olhar atento para a língua, como se fosse uma janela para o estado interno, revelava nuances que, para os olhos ocidentais, passariam despercebidas. E, ao escrever as receitas, sua caligrafia fluía de forma serena e precisa, como se as ervas fossem escolhidas não apenas pela necessidade do corpo, mas pela harmonia da alma. A medicina tradicional chinesa não se limita à cura física; ela busca restaurar o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito, e esse encontro com o médico foi uma verdadeira imersão nesse conceito holístico de saúde.





结语 | Encerramento

本期内容已近尾声，但我们深知这段旅程尚未结束。正如太极拳的能量流动不息，我们在第二次东方之旅中的经历也超越了时间与空间的限制。在陈家沟土地上踏出的每一步，在大师指导下的每一次练习，在中华文化里的每一次陶冶，处处都在我们内心深处激起涟漪，以微妙而深远的方式塑造着我们。

Chegamos ao final desta edição, mas a jornada, como bem sabemos, está longe de se encerrar. Assim como o fluxo contínuo de energia que permeia o Taijiquan, as experiências que vivemos nesta Segunda Jornada ao Oriente transcendem o tempo e o espaço. Cada passo dado nas terras de Chenjiagou, cada movimento praticado sob a orientação dos mestres e cada interação com a rica cultura chinesa reverberam em nosso ser, moldando-nos de maneiras sutis, mas profundas.

前往太极拳的发源地不仅仅是一次身体上的远行，更是一次寻根之旅。太极拳不仅是肢体动作的掌控，更是带着我们去理解世界、认识自我的一道门。与传统的相遇提醒我们，我们是更宏大体系的一部分，我们的每一个动作不仅限于肢体的锻炼，更承载着跨越世代的和谐、平衡与联结的价值。

Viajar ao berço do Taijiquan é mais do que um deslocamento físico; é um retorno às origens de um conhecimento que não apenas ensina a movimentar o corpo, mas a compreender o mundo e a nós mesmos. O encontro com a tradição nos lembra que somos parte de algo maior, que nossos movimentos não se limitam à prática, mas ecoam os valores de harmonia, equilíbrio e conexão que atravessaram gerações.

没有大家的同心协力，就没有这段旅程。正是因为每位参与者的共同目标、相互协作与全心投入，我们才汇聚出强大的力量，使这次意义非凡的旅程得以实现。同时，正是大师们的智慧与无私传授，让我们深刻体会到自己仍有许多需要学习，也更加坚定了传承这份珍贵文化遗产的使命感。

Essa jornada não seria possível sem o esforço coletivo. Foi na união de propósitos, na colaboração e na entrega de cada um dos participantes que encontramos a força para tornar realidade esse mergulho tão significativo. Foi também na presença dos Mestres, com sua sabedoria e generosidade, que percebemos o quanto ainda temos a aprender e o quanto é essencial honrar o legado que nos foi confiado.

作为策划者，我们深刻体会到了教学相长。我们明白了教学的根本在于用心倾听，而真正的领导是并肩同行。因此，我们也在此承诺，将继续与大家携手共建一个传承太极拳智慧与实践的空间，让它成为连接身、心、灵的桥梁，使每个人都能在其中汲取力量，不断精进。

Como organizadores, sentimos que esta jornada nos ensinou sobre o verdadeiro sentido de guiar e ser guiado. Aprendemos que ensinar é, antes de tudo, ouvir. E que liderar é caminhar junto. Nesse sentido, reafirmamos o compromisso de seguir construindo, junto com cada um de vocês, um espaço onde a tradição e a prática do Taijiquan floresçam como pontes que conectam corpo, mente e espírito.

我们以两句智慧的话语来为这趟旅程划下句点。孔子曾言：“见义不为，乃无勇也。”愿这次旅程带给我们的勇气，使我们能在日常生活中践行所学；也愿我们如保罗·弗雷雷所言，能够“从自身的行动出发，改变世界”。

Encerramos com a sabedoria que tanto nos inspira. Confúcio disse: “Saber o que é correto e não o fazer é falta de coragem”. Que as experiências vividas nesta jornada nos deem a coragem para aplicar no cotidiano aquilo que aprendemos, e que, como Paulo Freire nos lembra, possamos “transformar o mundo a partir de nossas ações”.

东方之旅没有结束，它将在我们的每一个动作、每一次思考与一言一行中延续下去。
让我们继续同行，踏着坚定的步伐，带着敞开的心，探索未来无限的可能。

A Jornada ao Oriente não termina aqui; ela continua em cada movimento, em cada reflexão e em cada gesto que ecoa o aprendizado desses dias. Seguimos juntos, com passos firmes e o coração aberto para o infinito que ainda temos a descobrir.

沐浴在深深的感激与感动中，

大黑、书伢与弘亨 敬笔

Com profunda gratidão e renovada inspiração,

Laoshis Gil, Shuyu e Heng









*Raiz profunda, tronco firme, gesto leve.
Crescer é lembrar de onde viemos.
Voltar à origem fortalece o caminho.*



*"No caminho para o Oriente. cultivamos corpo, mente e espírito.
A Jornada é mais do que um destino — é transformação."*

在前往东土的旅途中，我们修养身心灵。
这不仅是一段旅程，更是一场蜕变。

