



無為

# **Wuwei - Atividades de não-fazer**

# O que é?

"Wu-wei: Atividades de não fazer" é uma prática de caráter meditativo desenvolvida pelo laboratório EDUCAM (INHIS/UFU) inspirada em princípios tradicionais chineses de yangshen (養身), daoyin (導引), qigong (氣功) e xiudao (修道), compreendidos conforme fundamentos básicos da filosofia taoísta (道教).

Wu (無 / 无) significa "ausência (de)", "negação", "vazio", "sem"/"desprovido"; wei (為/为) significa "fazer", "agir", "provocar/causar"...

Literalmente, wuwei poderia ser traduzido como "não fazer". Porém, em termos taoístas, significa agir "sem artifícios", agir, portanto, com "naturalidade" (ziran, 自然), em acordo com o Dao (道).

# Princípios fundamentais:

**Ziran** (自然) - naturalidade: busca de um estado físico-mental "livre" de artificialidade e de hábitos condicionados.

**Diandao** (顛倒) - reversão: retorno aos princípios da "vida", percorrendo "do mais complexo ao mais simples", "do movimento à quietude", "do manifesto ao latente", "das formas à potência" etc. Meta: **tornar-se unificado com o Dao (與道合一)**, com todo o universo em movimento, com o princípio de todas as coisas (wanwu, 萬物)

**Superar** as "três barreiras" (**sanguan**, 三關) de passagem do qi (氣) e **refinar** os "três tesouros" (**sanbao**, 三寶) para que o "espírito" (shen, 神) siga em direção à **quietude do vazio (xujing, 虛靜)**.

# Quando, quanto e onde praticar?

Mínimo 15 minutos de prática por vez

Regularidade: duas a três vezes por semana, pelo menos. Idealmente: todos os dias

Qualquer hora do dia, mas é especialmente bom de manhã, ao acordar



Local silencioso, confortável e familiar

Não cronometrar, não estipular metas nem prazos. Fazer e deixar de fazer naturalmente



## Etapas:

1

DONGTAI (動態) – “MOVÊNCIA”

2

XUSHI SHIYAN (虛實試驗)

3

JINGTAI (靜態) – “QUIESCÊNCIA”



# Aprenda gratuitamente:

**Leia:**

## **Wu-wei: atividades de não-fazer**

Luz, Guilherme Amaral

*Cuidados silenciosos no zumbir da educação:  
integração corpo-mente-cultura no processo de ensino-  
aprendizagem*

Uberlândia, MG : Regência e Arte  
Editora, 2022.

<https://doi.editoracubo.com.br/10.4322/978-65-86906-13-4>

pp. 46-70

**Assista:**

## **Tutorial para Prática de Relaxamento e Meditação Projeto Wuwei**

Luz, Guilherme Amaral

<https://youtu.be/6rJZfRTcmw>