

A prática do Chi Kung e seus benefícios



Prática milenar tem como principal objetivo promover a saúde e a longevidade.

O chi kung, também conhecido como qi gong ou chi gung, é uma arte que pretende desenvolver o que a tradição chinesa entende por "**energia vital**", isto é, o "chi". Nesse sentido, essa prática diz ser capaz de alterar e controlar o movimento do chi dentro do corpo do praticante e com isso alcançar longevidade física. Há, atualmente, vários tipos de chi kung. Seus praticantes buscam melhorar a própria saúde e prevenir doenças através da combinação de disciplina da mente, do corpo e do controle da "força vital" presente no chi.

Origem

A origem de movimentos chi kung – prática tradicional das artes corporais chinesas – é atribuída a dois personagens que viveram na dinastia Song (960-1279). Uma é o taoísta Lu Dunbing, mestre da alquimia e integrante do grupo dos “oito imortais” (ba xien). O outro é o general Yue Fei, criador de doze séries de exercícios para treinar suas tropas. Com o passar do tempo, os exercícios de Yue Fei acabariam compondo os oito do Baduanjing.



É muito provável que eles sejam uma síntese de exercícios terapêuticos que perduraram no tempo. Porém, a compilação das sequências em oito movimentos descritos em ilustrações só ocorreu na dinastia Song. Além disso, houve grande desenvolvimento e aprimoramento das descrições no final da dinastia Qing (1644-1912). O nome expressa o valor que os chineses atribuem à prática. Dessa forma, o número oito (ba), que simboliza abrangência, não é somente um indicador da quantidade de exercícios. Ele também é uma atuação terapêutica sobre o **corpo físico, emocional e mental**. Os exercícios são baseados nas propriedades de leveza, flexibilidade e brilho da seda. Isso porque na época em que os tecidos eram grosseiros,

a seda era considerada nobre, valiosa e resistente. A popularidade dessa prática na China recebeu, ao longo do tempo, várias versões e interpretações. Em 2009, por exemplo, o governo chinês fundou o [Chinese Health Qigong Association](#). Trata-se, na realidade, de uma entidade com o objetivo de pesquisar, desenvolver, renovar e divulgar a herança preciosa das práticas corporais terapêuticas deixadas por médicos e mestres da antiguidade. O Baduanjin foi um dos primeiros métodos a ser estudado e renovado por um grupo de professores da Universidade de Esportes de Beijing. Dessa análise resultou uma versão que tem relação com as necessidades atuais e mantém a essência da prática.

Benefícios do Chi Kung

1. Alivia o estresse e a ansiedade

O Chi Kung é uma prática que promove o relaxamento corporal, aliviando, assim, sintomas de [estresse](#) e ansiedade. Sua combinação de movimentos e exercícios respiratórios favorecem um verdadeiro estado de paz, melhorando, inclusive, o [sono](#).

2. Melhora a postura, a flexibilidade e auxilia no equilíbrio

Os movimentos do Qi Gong promovem [flexibilidade corporal](#), fortalecimento ósseo e muscular. Dessa forma, a prática ajuda a evitar lesões nas articulações e pode ser praticada por pessoas de diferentes faixas etárias, incluindo idosos.

3. Mais energia no dia a dia com Chi Kung

Como o principal objetivo do Chi Kung é desenvolver a energia vital, ou seja, o “chi”, a prática proporciona mais energia e [disposição](#) aos seus praticantes. E isso, é claro se reflete no dia a dia das pessoas, como por exemplo, executar as tarefas diárias.

4. Equilíbrio das emoções

A prática do Chi Kung também permite que seus praticantes tenham uma visão mais otimista da vida. Seus movimentos precisos e suaves favorecem o equilíbrio das emoções. Isso acontece porque a atividade atua sobre o sistema nervoso central, aumentando os níveis de serotonina (o hormônio do prazer). Assim, sentimentos e

emoções negativas como a angústia, o medo, a raiva, a [ansiedade](#) entre outros são reduzidos. Então, a pessoa fica muito mais tranquila para lidar com as tensões diárias.

5. Melhora o funcionamento do organismo

O Chi Kung não melhora somente o lado emocional dos seus participantes. Ele funciona como um eficaz medicamento natural para todo o corpo. Afinal de contas, a sua prática regular melhora a respiração, a imunidade e a [pressão arterial](#). Ainda, a atividade também contribui para o melhor funcionamento do sistema digestório. De acordo com a medicina tradicional chinesa, as dores de cabeça são causadas por causa de acúmulo de energia. Então, praticar regularmente o chi kung pode equilibrar o campo energético, aliviando enxaquecas e demais desconfortos.