

Os efeitos terapêuticos do chi kung



O terapeuta corporal Jaime Kuk fala sobre o chi kung e sua relação com a medicina tradicional chinesa.

O [chi kung](#) (qi gong) é uma prática ligada ao exercício do cultivo de energia, que visa conservar uma mente sadia e promover a saúde. De acordo com o professor Jaime Kuk, especialista em práticas terapêuticas corporais, o chi kung possui uma grande variedade de técnicas e aplicações, todas elas utilizando movimentos corporais sutis e fluidos. A mais conhecida no Brasil é a prática do tai chi chuan, originalmente uma arte marcial.

“O chi kung terapêutico é projetado para os praticantes se trabalharem e harmonizarem a circulação energética.

No Brasil, a palavra chi kung ainda não é bem conhecida. Algumas pessoas conhecem o tai chi chuan, outras conhecem o Lian Kung, e aqueles que ouvem falar em chi kung acham que é uma outra coisa diferente, mas a verdade é que é tudo chi kung. O [tai chi chuan](#) é um chi kung marcial, o lian kung é um chi kung terapêutico, tudo é chi kung”, explica o professor.

Você sabe o que é Qi Gong ou **Chi Kung**? Chi é energia. Kung é domínio. Essa prática milenar e terapêutica se traduz como uma arte de cultivar energias e fazê-las circularem de maneira equilibrada e harmoniosa no nosso corpo.

O que é Chi Kung?

O Chi Kung (denominado também como Qi Gong) é um tipo poderoso de exercício de saúde, praticado há séculos por milhões de chineses.

Baseia-se em repetições de conjuntos muito precisos de movimentos, projetados especificamente para beneficiar a saúde em muitos níveis diferentes.

Qi Gong é terapêutico, fácil de aprender e agradável de se fazer. Poucos minutos de prática podem ter um efeito revigorante e rejuvenescedor.

A prática regular traz um profundo efeito de fortalecimento para todo o corpo e seus diversos sistemas (nervoso, digestivo, respiratório, esquelético-muscular, hormonal, ginecológico, etc.).

Sua capacidade de ajudar na [cura](#) de uma grande variedade de lesões e doenças crônicas e agudas tem sido objeto de vários programas de pesquisa liderados pelas autoridades médicas chinesas.

História do Chi Kung

As origens do Chi Kung remontam há milhares de anos, provavelmente das danças cerimoniais realizadas por tribos em várias partes da China.

Acredita-se que ritmos e movimentos específicos das danças foram desenvolvidos a fim de fortalecer os dançarinos, tanto física quanto mentalmente, e afastar as **doenças**.

Com o tempo, os movimentos de dança originais foram sistematizados, criando exercícios de saúde que poderiam ser praticados todos os dias.

Dizem que um dos lendários imperadores fundadores da China, **Huang Di** (o Imperador Amarelo), praticava diariamente o Chi Kung. Como resultado, ele viveu bem por mais de cem anos.

Mais tarde, durante o agitado período de guerra dos Estados da China (419 aC – 220 dC), muitos sábios e estudiosos chineses desenvolveram várias práticas e filosofias.

Entre eles estavam os alquimistas, que tentaram usar Chi Kung, juntamente com **dietas, ervas** e práticas sexuais regulamentadas, como um meio para alcançar a **imortalidade**. Foi relatado que muitos deles viveram até uma idade notável.

Um dos principais insights que eles deixaram para trás foi que o “elixir da vida” reside dentro de cada um de nós. Cultivando-o regularmente, todos podemos alcançar saúde e longevidade.

Desde então, vários sistemas de Chi Kung surgiram, incluindo o Baduanjin, que, hoje, ainda é um dos conjuntos mais comumente praticados.

Eles são geralmente atribuídos ao general Yue Fei (1177 – 1279) que dizem tê-los desenvolvido como forma de treinar seu exército.

Também se dizem que, graças a esses exercícios poderosos, ele nunca foi derrotado.

Ao longo dos milênios, o Qi Gong tem sido praticado por intelectuais, monges, guerreiros e pessoas comuns. Basicamente, o exercício é praticado com três propósitos diferentes: marcial, médico ou meditativo.

Qual é o objetivo do Chi Kung?

O objetivo do Chi Kung é promover o movimento do Qi (energia) no corpo – por isso também se usa o nome Qi Gong. Isso é feito abrindo certas portas e esticando e torcendo os canais de energia.

Um ponto-chave na prática do Chi Kung é o **relaxamento** e a **respiração** profunda, ambos pré-requisitos para permitir que o Qi flua.

Alguns movimentos do Chi Kung são muito suaves, outros mais vigorosos. Há movimentos muito grandes e expansivos, outros são mais sutis, quase imperceptíveis. Todos são diferentes e têm um efeito muito específico no corpo e na mente.

Quanto mais se pratica, mais se pode entender o propósito de cada movimento. Assim, a prática de Qi Gong se torna cada vez mais agradável.

As pessoas que realizam a prática garantem que o Chi Kung tem efeito poderoso na mente, corpo e espírito. Os benefícios relatados incluem o aumento da saúde geral e do **bem-estar**, níveis reduzidos de **estresse** e uma visão mais equilibrada das possibilidades da vida. O Qi Gong pode ser praticado como uma disciplina por si só ou como um complemento perfeito para o treinamento de **Tai Chi**, por exemplo.

Benefícios do Chi Kung

Os benefícios do Qi Gong, ou Chi Kung, são diversos, poderosos e podem ser sentidos em muitos níveis. Veja abaixo alguns dos principais benefícios da prática:

- Harmoniza, fortalece e tem um efeito curativo no funcionamento de todos os órgãos internos e sistemas corporais;
- Aumenta a oferta e o fluxo de energia por todo o corpo;
- Ajuda no rejuvenescimento;
- Aumenta a longevidade;
- Induz estados **mentais** e **emocionais** calmos.

Inicialmente, muitos movimentos se concentram em abrir e alongar suavemente as articulações e os músculos do corpo, liberando a tensão que costuma estar presente há anos.

Ao aumentar o fluxo de sangue e energia, eles ajudam a nutrir completamente todas as partes do corpo, um dos benefícios do Chi Kung.

Muitas pessoas relatam que se sentem muito relaxadas e energizadas após uma sessão de Chi Kung e que **dormem** profundamente naquela noite.

Segundo a medicina chinesa, a energia relativa aos órgãos internos do corpo flui em torno das extremidades do corpo – as mãos e os pés.

Assim, esticando os braços e pernas em movimentos específicos, a saúde dos órgãos internos pode ser melhorada.

A respiração no Qi Gong é muito importante. Ela deve ser relaxada, lenta e profunda, originada do diafragma. Este tipo de respiração tem um efeito muito **calmante** e equilibrador na mente. Isso é crucial para combater os efeitos da preocupação e do estresse.

Estes são apenas alguns dos benefícios do Qi Gong que você pode experimentar nos primeiros estágios da prática. À medida que você gradualmente se torna mais consciente do seu corpo, começará a sentir outros efeitos, mais sutis e refinados.

Movimentos do Chi Kung

Veja abaixo alguns movimentos do Chi Kung para iniciantes.

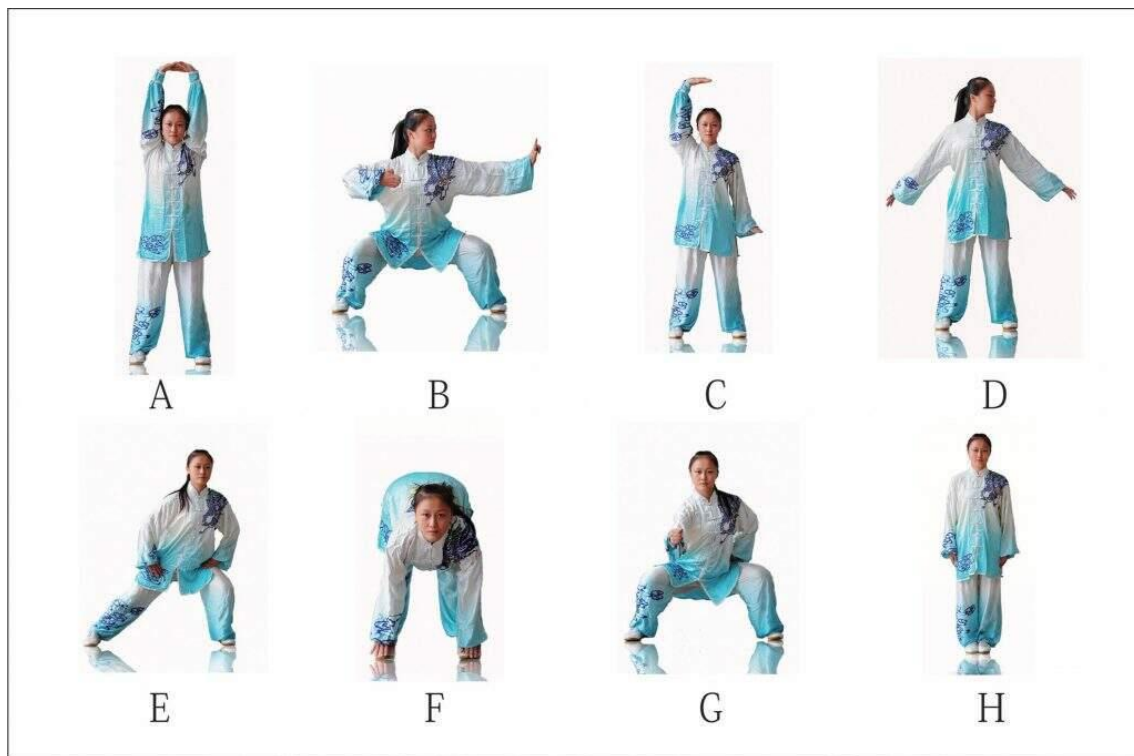
Baduanjin

Este é um conjunto de 8 exercícios simples que tem sido praticado de forma inalterada em toda a China por quase 1.000 anos.

Originalmente, era usado pelo exército chinês para dar força e saúde em condições adversas severas.

Hoje em dia, o conjunto é realizado para revigorar e fortalecer todo o corpo, incluindo os órgãos internos.

Esse conjunto leva cerca de 10 minutos para ser feito e pode ser feito diariamente.



Ershibashi (28 passos Qi Gong) (1ª parte)

Esta é uma sequência famosa de Qi Gong cujos movimentos suaves e fluidos são baseados no Tai Chi. Cada movimento simples tem muitos benefícios particulares para a saúde.

Respirações de Tai Chi

São 8 exercícios simples que ajudam a desenvolver a consciência do corpo e a sensação de Qi.

Respirações Elementares

São visuais fundamentais e exercícios respiratórios que ajudam a purificar a mente e o coração. Eles ajudam a liberar a **ansiedade** e transformar emoções negativas em positivas.

Zhan Zhuang

Esta é uma sequência de posturas de **meditação** em pé, que é fundamental para a prática do Chi Kung.

Praticadas regularmente, as posturas de Zhan Zhuang ajudam a desenvolver a **concentração** e a força mental e física. Eles são a base do desenvolvimento da energia interna.



Depois de ter desenvolvido um certo nível de habilidade realizando os conjuntos acima, existem outros movimentos mais avançados. Estes incluem o Yi Jin Jing, Respiração Enrolada, Meridian Qi Gong e outros.