

Vários tipos de chi kung



Há literalmente centenas de tipos de chi kung, porque o termo “chi kung” é na verdade um nome coletivo para várias artes de treinamento de energia.

Por exemplo, na história do chi kung na China, os médicos desenvolveram energia para a cura, os expoentes do kungfu para aumentar a eficiência do combate, os estudiosos confucionistas para a expansão da mente e os cultivadores taoístas e budistas para o crescimento espiritual.

No entanto, existem grandes escolas abrangentes de chi kung, como Shaolin Chi Kung e Tai Chi Chi Kung, onde as diferentes necessidades de saúde, marciais, mentais e espirituais são cumpridas.

Diferentes níveis de realização de ki kung

Não só existem vários tipos de chi kung servindo diferentes necessidades, existem também diferentes níveis de realização dentro do mesmo tipo de chi kung.

Numerosas variáveis que determinam o nível de realização incluem a adequação dos métodos escolhidos, a competência do professor, bem como a dedicação do aluno. Obviamente, assumindo que outros fatores são iguais, um método superior, um professor experiente ou um aluno que pratica regularmente produzirá melhores resultados do que alguém sem essas vantagens.

Mas o que não é tão óbvio para muitas pessoas, incluindo a maioria dos praticantes de chi kung hoje, é o nível operacional no qual se pratica o chi kung. Chi kung treinamento pode ser operado no nível de forma, o nível de energia ou o nível da mente.

Forma, energia e mente no treinamento chi kung



Grandmaster Wong desfrutando de Zen Permanente, que é um kung chi de alto nível trazendo expansão mental e alegria espiritual.

Embora existam milhares de exercícios de chi kung, todos eles envolvem três elementos, a saber, forma, energia e mente. Estes três elementos são também os “três tesouros” de uma pessoa.

Em outras palavras, todo ser humano tem forma, energia e mente. Chi kung formação desenvolve todos estes três elementos essenciais de uma pessoa.

No entanto, devido a várias razões, a grande maioria dos praticantes de chi kung hoje, incluindo na China, praticam apenas o aspecto de forma do chi kung, negligenciando a energia e os aspectos da mente.

Estritamente falando, isto não é chi kung; É somente a forma do chi kung, e nos termos de dar benefícios de saúde eu acredito que é menos eficaz do que o exercício físico convencional como a natação, jogando jogos do campo e trabalhando para fora em uma ginástica.

Por conveniência, eu chamo este nível de chi kung que presta atenção apenas à forma, de baixo nível chi kung.

Na minha opinião, o menos um praticante deve ter é o aspecto de energia, a fim de justificar chamar seu exercício chi kung, ou seja, treinamento de energia. Este é o chi kung de nível médio, e o praticante faz um esforço consciente e proposital para influenciar seu fluxo de energia, como limpar o bloqueio de energia e aumentar o nível de energia.

Em termos de benefícios à saúde, o chi kung de nível médio é muito superior ao exercício físico convencional, pois os benefícios são resultado direto de sua prática, enquanto no exercício físico convencional os benefícios para a saúde são um bônus.

Alto nível chi kung é onde a mente está envolvida. Depois de entrar no que é conhecido como “um estado de mente chi kung”, que é um estado elevado de consciência, o praticante pode manipular a energia da maneira que ele quer, como bater a energia do cosmos e direcioná-lo para qualquer parte de seu corpo.

Neste nível, está além da comparação com o exercício físico convencional. Não só as doenças ditas “incuráveis” podem ser curadas, mas alguns mestres podem realizar feitos que as pessoas comuns considerariam como milagres – ou farsa.

Que doença pode praticar chi kung superado?

O chi kung de baixo nível pode proporcionar algum exercício suave para uma melhor circulação sanguínea, afrouxamento muscular e relaxamento, mas pode não ser suficientemente forte para superar doenças.

O chi kung de nível médio pode superar doenças como asma, tuberculose, reumatismo, dores corporais, gastrite, insônia, ansiedade e nervosismo e efetivamente evita resfriados e febres comuns.

Alto nível chi kung pode curar quaisquer doenças, incluindo úlceras, doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. Esta não é uma afirmação exagerada; pessoalmente, tenho ajudado muitas pessoas a serem aliviadas de suas chamadas doenças incuráveis.

Há também uma boa explicação médica para a cura. De acordo com a filosofia médica chinesa, a doença ocorre se não há energia vital suficiente para trabalhar os sistemas naturais do corpo (e mente), ou se o fluxo de energia vital é interrompido.

O forte do chi kung é aumentar o nível de energia e limpar o bloqueio de energia, superando assim a doença, independentemente de quais rótulos podem ser usados para descrever seus sintomas.

Qigong

Qigong , qi gong , chi kung , ou gung chi (chinês simplificado : 气功 ; tradicional

chinesa : 氣功 ; pinyin : *Qigong* ; Wade-Giles : *chi gong* , literalmente: “Energia de

Vida Cultivo”) é um holístico sistema de postura corporal coordenada e

Movimento, respiração e meditação utilizados para a saúde, espiritualidade e artes

marciais formação. Com raízes em chinês medicina , filosofia e artes marciais ,

qigong é tradicionalmente visto como uma prática de cultivar e equilíbrio qi (chi),

traduzido como “energia vital”. [1]

De acordo com taoísta , budista e confucionista filosofia, qigong permite o acesso a planos mais elevados de consciência, desperta sua “verdadeira natureza”, e ajuda a desenvolver o potencial humano. [2]

A prática do Qigong envolve tipicamente a meditação em movimento, a coordenação do movimento de fluxo lento, a respiração rítmica

profunda e o estado meditativo calmo da mente. Qigong é praticado em toda a China e em todo o mundo para recreação, exercício e relaxamento, medicina preventiva e autocura, medicina alternativa, meditação e auto cultivo, e formação para as artes marciais.

Ao longo dos séculos, um espectro variado de formas de qigong desenvolveu-se em diferentes segmentos da sociedade chinesa. Tradicionalmente, o treinamento de qigong tem sido esotérico e secreto, com conhecimento passado de mestre adepto para estudante em linhagens que mantêm suas próprias interpretações e métodos exclusivos. As práticas de Qigong foram trazidas ao público a partir da década de 1950, quando o Partido Comunista institucionalizou e começou a pesquisar a medicina tradicional chinesa. Embora a prática de qigong foi proibida durante a Revolução Cultural da década de 1960; foi novamente permitido depois de 1976. Devido ao clima político da época, a ênfase das práticas de qigong afastou-se da filosofia tradicional e do cultivo, e cada vez mais focada nos benefícios de saúde, medicina e aplicações de artes marciais, e uma perspectiva científica. Desde a repressão de 1999, a prática do qigong na China tem sido restringida. Durante o mesmo período, o interesse pelo qigong se espalhou, com milhões de profissionais em todo o mundo.

Investigação relativa qigong foi conduzida para uma ampla variedade de condições médicas, incluindo a hipertensão, a dor, e cancro tratamento. A maioria das revisões sistemáticas de ensaios clínicos não foi conclusiva e todos foram baseados em estudos clínicos de baixa qualidade, de tal forma que não se podem tirar conclusões firmes sobre os efeitos para a saúde do qigong nesta fase. ^[3]

Etimologia

Artigos principais: Qi e chineses de artes marciais

Qigong (Pinyin), ch'i kung (Wade-Giles), e gung chi (Yale) são palavras em inglês para dois caracteres chineses: **Qi** (氣) e **gōng** (功).

Qi (ou *chi*) é muitas vezes traduzida como energia vital, ^[1] referindo-se a energia circular pelo corpo; Embora uma definição mais geral seja energia universal, incluindo calor, luz e energia eletromagnética; ^[4] e as definições muitas vezes envolvem respiração, ar, gás, ou relação entre

matéria, energia e espírito. ^[5] Qi é o princípio subjacente central em chinês tradicional medicina e artes marciais. *Gong* (ou *kung*) é muitas vezes traduzido como cultivo ou trabalho, e definições incluem a prática, habilidade, domínio, mérito, realização, serviço, resultado, ou realização, e é muitas vezes usado para significar gongfu (kung fu), no sentido tradicional de realização Através de um grande esforço. ^[6] As duas palavras são combinadas para descrever sistemas de cultivar e equilibrar a energia da vida, especialmente para a saúde. ^[1]

Embora o qigong prazo (氣功) foi rastreada até taoísta literatura do início da Dinastia Tang (618-907 dC), o termo *qigong* como usado atualmente foi promovido no final dos anos 1940 até os anos 1950 para se referir a uma ampla gama de auto chinês exercícios -Cultivo, e para enfatizar a saúde e científicos abordagens, embora de-enfatizando práticas espirituais, misticismo, e linhagens de elite. ^[7] ^[8] ^[9]

História e as origens



A tabela de exercício físico; Uma pintura em seda que descreve a prática de Qigong Taiji; descoberto em 1973 em Hunan Province, China, do BC século 2- Han Ocidental local de enterro de site de túmulos Mawangdui Han , Tomb Número 3.

Com raízes na antiga cultura chinesa que remonta mais de 4.000 anos ^[carece fontes?], Uma grande variedade de formas de qigong têm desenvolvido dentro de diferentes segmentos da sociedade chinesa: ^[10] em medicina tradicional chinesa para funções preventivas e curativas,^[11] no Confucionismo para promover a longevidade e melhorar caráter moral, ^[1] no taoísmo e do budismo como parte da prática meditativa, ^[2] e em artes marciais chinesas para melhorar a luta contra habilidades. ^[8] ^[12] qigong contemporâneo combina diversas e por vezes díspares tradições, nomeadamente a prática de meditação taoísta de “alquimia interna” (neidan 內丹术), as antigas práticas meditativas de “circulando qi” (Xing qi 行氣) e ” meditação em pé “(Zhan Zhuang 站桩), eo exercício de respiração ginástica lenta de” orientar e puxar “(Dao yin 導引). Tradicionalmente, o conhecimento sobre qigong foi passado

de mestre adepto de aluno em linhagens inteiras de elite, tipicamente com tradições secretas e esotéricas de formação e transmissão oral ,^[13] e com ênfase na prática meditativa por estudiosos e prática de ginástica ou dinâmico pelas massas trabalhadoras .^[14]

Começando no final da década de 1940 e na década de 1950, o governo chinês do continente tentou integrar abordagens de qigong diferentes em um sistema coerente, com a intenção de estabelecer uma base científica firme para a prática do qigong. Em 1949, Liu Guizhen estabeleceu o nome “Qigong” para se referir ao sistema de preservação da vida práticas que ele e seus associados desenvolveram com base no Dao yin e outras tradições filosóficas.^[15] Esta tentativa é considerada por alguns sinologists como o início da interpretação moderna ou científica de qigong.^[16]^[17]^[18] Durante o Grande Salto Adiante (1958-1963) e da Revolução Cultural (1966-1976), qigong, juntamente com outro medicamento tradicional chinesa, estava sob controlo apertado com acesso limitado entre o público geral, mas foi encorajado em centros de reabilitação estatais e se espalhou para universidades e hospitais. Após a Revolução Cultural, qigong, juntamente com t'ai chi, foi popularizado como exercício diário manhã praticada em massa em toda a China.

Popularidade de qigong cresceu rapidamente durante os Deng e Jiang eras depois de Mao Zedong morte em 1976 por meio da década de 1990, com estimativas de entre 60 e 200 milhões de praticantes em toda a China. Junto com a popularidade eo estado sanção veio polêmica e problemas: reivindicações de habilidades extraordinárias que fazem fronteira com os sobrenaturais, pseudociência explicações para construir a credibilidade,^[19] a mental, condição marcado qigong desvio,^[18] a formação de cultos, e exagero das reivindicações por mestres para Benefício pessoal.^[7]^[20] Em 1985, o estado-run “Organização Nacional de Qigong Ciência e Investigação” foi criada para regular denominações de qigong da nação.^[21] Em 1999, em resposta ao amplo renascimento das antigas tradições da espiritualidade, da moralidade e misticismo, e os desafios percebidos ao controlo do Estado, o governo chinês tomou medidas para reforçar o controle da prática de qigong público, inclusive fechando clínicas de qigong e hospitais, e proibindo grupos, tais como Zhong Gong e Falun Gong.^[9] : 161-174^[22] Desde 1999 repressão, investigação e prática qigong só foram oficialmente suportado no contexto da saúde e da medicina tradicional chinesa. A Associação Chinesa de Qigong de Saúde, criada em 2000, regula estritamente a prática pública de qigong, com limitação de reuniões públicas, exigência de treinamento aprovado pelo estado e

certificação de instrutores e restrição de prática a formulários aprovados pelo estado. [23] [24]

Através das forças de migração da diáspora chinesa, o turismo na China e globalização, a prática de qigong propagação da comunidade chinesa para o mundo. Hoje, milhões de pessoas ao redor do mundo praticam qigong e acreditam nos benefícios do qigong em graus variados. Semelhante a sua origem histórica, os interessados em qigong vêm de diversas origens e praticá-lo por razões diferentes, inclusive para recreação, exercício, relaxamento, medicina preventiva, autocura , medicina alternativa , auto cultivo , a meditação , a espiritualidade , e artes marciais formação .

Práticas

Qigong compreende um conjunto diverso de práticas que coordenam o corpo (調身), respiração (調息), e mente (調心) baseado na filosofia chinesa. [25] [26] Práticas incluem mover e ainda meditação, massagem, cantando, som meditação e tratamentos não-contato, realizado em uma ampla gama de posturas corporais. O Qigong é comumente classificado em duas categorias fundamentais: 1) qigong dinâmico ou ativo (dong gong), com movimento lento; E 2) qigong meditativo ou passivo (jing gong), com posições imóveis e movimento interno da respiração. [27] : 21.770-21.772 A partir de uma perspectiva terapêutica, qigong podem ser classificados em dois sistemas: 1) qigong interna, que incide sobre autocuidado e auto-cultivo, e; 2) qigong externo, que envolve o tratamento por um terapeuta que dirige ou transmite qi. [27] : 21777-21781

Como meditação em movimento, a prática de qigong costuma coordenar movimentos estilizados lentos, respiração diafragmática profunda e foco mental calmo, com visualização de qi guiando através do corpo. Embora os detalhes de implementação variem, geralmente as formas de qigong podem ser caracterizadas como uma mistura de quatro tipos de prática: dinâmica, estática, meditativa e atividades que requerem auxílio externo.

- Prática dinâmica

Envolve movimento fluido, geralmente cuidadosamente coreografado, coordenado com respiração e consciência. Os

exemplos incluem os movimentos estilizados lentos de T'ai ch'uan chi, Baguazhang e Xing Yi .^[28] Outros exemplos incluem movimento gracioso que imita o movimento de animais em cinco animais (Wu Qin Xi qigong),^[29] White Crane,^[30] e ganso selvagem (Dayan) Qigong.^[31]^[32] Como uma forma de exercício suave, qigong é composto de movimentos que normalmente são repetidas, fortalecimento e alongamento do corpo, aumentando o movimento de fluidos (sangue, sinovial e linfa), balanço de melhorar e propriocepção, e melhorar a consciência de como o corpo se move através do espaço.^[33]

- Prática estática

Envolve a realização de posturas por períodos sustentados.^[34] Em alguns casos, isso se assemelha à prática de Yoga e sua continuação na tradição budista.^[35] Por exemplo Yiquan , uma arte marcial chinesa derivado de xingyiquan , enfatiza o treinamento da postura estática.^[36] Num outro exemplo, a forma de cura oito peças de brocado (Baduanjin) baseia-se numa série de posições estáticas.^[37]

- Prática meditativa

utiliza a percepção da respiração, visualização, mantra, cantando, som, e se concentrar em conceitos filosóficos como a circulação de qi, estética, ou valores morais.^[38] Na medicina tradicional chinesa e prática taoísta, o foco de meditação é comumente no cultivo de qi no dantian centros de energia e fluxo de qi equilíbrio em meridiano e outros percursos. Em várias tradições budistas, o objetivo é aquietar a mente, seja através de foco externo, por exemplo, em um lugar, ou por meio de foco interno na respiração, um mantra, um koan , o vazio, ou a ideia do eterno. Na tradição do estudioso de Confúcio, a meditação se concentra na humanidade e na virtude, com o objetivo de auto-iluminação.^[10]

- Uso de agentes externos

Muitos sistemas de prática do qigong incluem o uso de agentes externos, tais como ingestão de ervas, massagem, manipulação física ou interação com outros organismos vivos.^[2] Por exemplo, alimentos e bebidas especializada são usados em alguns formulários médicos e taoístas, enquanto massagem e

manipulação do corpo são por vezes usados em formas de artes marciais. Em alguns sistemas médicos, um mestre de qigong usa tratamento sem contato, supostamente orientando o qi através de seu próprio corpo no corpo de outra pessoa. [39]

Formas

Existem numerosas formas de qigong. 75 formas antigas que podem ser encontradas na literatura antiga e também 56 formas comuns ou contemporâneas foram descritas em um compêndio de qigong. [40]: 203-433 A lista não é de forma exaustiva. Muitas formas contemporâneas foram desenvolvidas por pessoas que se recuperaram da doença após a prática do qigong.

Em 2003, o chinês Saúde Qigong Association reconheceu oficialmente quatro formas de qigong saúde: [41]

- Músculo-tendão Mudança clássica (I Chin Ching 易筋经). [42] [43]
- Cinco animais (Wu Qin Xi 五禽戲). [44]
- Seis Sons de Cura (Liu Zi Jue 六字訣). [45]
- Oito Peças de brocado (Ba Duan Jin 八段錦). [46]

Em 2010, o chinês Saúde Qigong Association oficialmente reconheceu cinco formas de qigong saúde adicionais: [47]

- Tai Chi Yang Sheng Zhang (太极 养生 杖): uma forma de tai chi da tradição de vara.
- Shi Er Duan Jin (十二 段 锦): exercícios sentados para fortalecer o pescoço, ombros, cintura e pernas.
- Daoyin Yang Sheng Gong Shi Er Fa: 12 rotinas de Daoyin tradição de guiar e puxar qi.
- Mawangdui Daoyin (马王堆 导引 术): guiando qi ao longo dos meridianos com movimento e consciência sincrônicos.
- Da Wu (大 舞): exercícios coreografados para lubrificar as articulações e guiar qi.

Outros estilos e formulários de Qigong comumente praticados incluem:

- Subir guindaste Qigong ^[48]
- Sabedoria cura Qigong ^[49]
- Pan Gu Qigong Mystical ^[50]
- Ganso Selvagem (Dayan) Qigong ^[51]
- Dragão e Tigre Qigong ^[52]
- Primordial Qigong (Wujigong) ^{[53] [54]}

Técnicas

Se visto da perspectiva do exercício, saúde, filosofia, ou treinamento de artes marciais, vários princípios principais surgem a respeito da prática de qigong: ^{[1] [33] [55] [56]}

- **Movimento intencional:** cuidado, fluído estilo equilibrada
- **Respiração ritmada:** lenta, profunda, coordenada com o movimento de fluidos
- **Consciência:** calma, estado de meditação focada
- **Visualization:** do fluxo de qi, princípios filosóficos, estética
- **Chanting / Som:** uso do som como um ponto focal

Princípios adicionais:

- **Suavidade:** olhar macio, rosto inexpressivo
- **Postura sólida:** pé firme, coluna ereta
- **Relaxamento:** relaxou os músculos, articulações ligeiramente dobradas
- **Equilíbrio e frontal:** Movimento sobre o centro de gravidade

Objetivos avançados:

- **Equanimidade:** mais fluído, mais relaxado
- **Tranquilidade:** mente vazia, alto nível de conhecimento
- **Quietude:** movimentos cada vez menores, eventualmente, para completar quietude

A prática mais avançada é geralmente considerada com pouco ou nenhum movimento.

Teoria tradicional e clássica



Praticantes de Qigong no Brasil

Ao longo do tempo, cinco tradições distintas ou escolas de qigong desenvolveram-se na China, cada uma com suas próprias teorias e características: Qigong médico chinês, Qigong taoísta, Qigong

budista, Qigong confucionista e qigong de artes marciais. [57] : 30-

⁸⁰ Todas estas tradições de qigong incluem práticas destinadas a cultivar e equilíbrio qi . [10] [58] [59] [60]

Medicina tradicional chinesa

As teorias de antigos chineses Medical Qigong incluem o Yin-Yang e cinco fases teoria, Essence – Qi – Espírito teoria, teoria Zang-Xiang, e meridianos e Teoria Qi-Sangue, que foram sintetizados como parte da Medicina Tradicional Chinesa (MTC) . [57] : 45-57 TCM centra-se na detecção e correção de desarmonia subjacente, em termos de deficiência e excesso, usando o complementar e forças opostas do yin e yang (陰陽) , para criar um fluxo equilibrado de qi. Qi é acreditado para ser cultivado e armazenado em três principais dantian centros de energia e viajar através do corpo ao longo de doze principais meridianos (Jing Luo 經絡), com numerosos ramos menores e afluentes. Os principais meridianos correspondem a doze principais órgãos (Zang fǔ 臟腑)). Qi é equilibrado em termos de yin e yang no contexto do sistema tradicional de cinco fases (Wu xing 五行). [10] [11] Uma pessoa acredita-se ficar doente ou morrer quando qi torna-se diminuída ou desequilibrado. Acredita-se que a saúde seja devolvida pela reconstrução do qi, eliminando os bloqueios do qi e corrigindo os desequilíbrios do qi. Estes conceitos de TCM não traduzem prontamente à ciência e à medicina modernas.

Daoism

No Taoísmo várias práticas agora conhecidas como Daoist Qigong são requeridas para fornecer uma maneira de alcançar a longevidade e espiritual iluminação,^[61] bem como uma ligação mais estreita com o mundo natural.^[62]

Budismo

No Budismo práticas meditativas agora conhecido como budista Qigong fazem parte de um caminho espiritual que leva à iluminação espiritual ou estado de Buda.^[63]

Confucionismo

Em Confucionismo práticas agora conhecido como Confúcio Qigong fornecer um meio para se tornar um Junzi (君子) através da consciência de moralidade.^[64] ^[65]

Contemporâneo Qigong

Na China contemporânea, a ênfase da prática do qigong mudou de filosofia tradicional, realização espiritual e folclore, e cada vez mais para benefícios de saúde, medicina tradicional e aplicações de artes marciais, e uma perspectiva científica.^[7] ^[9] Qigong é praticado por milhões de pessoas em todo o mundo, principalmente por seus benefícios para a saúde, embora muitos profissionais também adotaram tradicionais filosóficas, médicas, ou artes marciais perspectivas, e até mesmo usar a longa história de qigong como prova da sua eficácia.^[10] ^[55]

Qigong médica chinesa contemporânea

Qigong foi reconhecido como uma “técnica médica padrão” na China desde 1989, e às vezes é incluído no currículo médico de grandes universidades na China.^[66] : 34 2013 Inglês tradução do

livro oficial chinesa Medical Qigong utilizado na China [57]: iv, 385 define CMQ como “a habilidade de exercício corpo-mente que integra corpo, respiração, e os ajustes de mente em um” e Enfatiza que o qigong é baseado no “ajuste” (tiao 調, também traduzido como “regulação”, “ajuste” ou “alinhamento”) do corpo, da respiração e da mente. [57]: 16-18 Como tal, qigong é visto pelos profissionais como sendo mais do que o exercício físico comum, porque qigong combina postural, respiração e treinamento mental em um a produzir um estado psicofisiológico particular de ser. [57]: 15 Enquanto CMQ ainda é baseado na teoria tradicional e clássico, os praticantes modernos também enfatizam a importância de uma forte base científica. [57]: 81-89 De acordo com o 2013 CMQ livro, efeitos fisiológicos de qigong são numerosos e incluem a melhoria da função respiratória e cardiovascular, bem como os possíveis efeitos benéficos sobre a neurofisiologia. [57]: 89-102

Integrativa, complementar e medicina alternativa

Medicina integrativa (IM) refere-se a “a mistura de medicamentos e terapias convencionais e complementares com o objectivo de utilizar a mais adequada de uma ou ambas as modalidades para cuidar do paciente como um todo”, [68]: 455-456 enquanto complementar geral Refere-se a “utilizar uma abordagem não convencional em conjunto com a medicina convencional”, e a alternativa refere-se a “utilizar uma abordagem não convencional em vez da medicina convencional”. [69] Qigong é usado por praticantes da medicina integrativa para complementar o tratamento médico convencional, baseada na medicina complementar e alternativa (CAM) interpretações da eficácia e segurança do qigong. [27]: 22.278-22.306

Base científica

Os cientistas interessados em qigong têm procurado descrever ou verificar os efeitos do qigong, para explorar mecanismos de efeitos, para formar a teoria científica com respeito ao Qigong, e para identificar a metodologia apropriada da pesquisa para o estudo mais adicional. [57]: 81-89 Em termos de teoria tradicional, a existência de qi não foi verificada de forma independente em um

cenário experimental, [70] e a base científica para muito do TCM e CAM não foi demonstrada. [71] [72]

Aplicações de saúde

uso popular

As pessoas praticam qigong por diversos motivos, inclusive para recreação, exercício e relaxamento, medicina preventiva e autocura, meditação e auto cultivo , e formação para as artes marciais . Nos últimos anos muitos livros e vídeos foram publicados que se concentram principalmente em qigong como exercício e benefícios de saúde associados. Os praticantes variam de atletas aos fisicamente desafiados. Porque é de baixo impacto e pode ser feito deitado, sentado ou de pé, qigong é acessível para pessoas com deficiência, idosos e pessoas se recuperando de lesões. [1]

Uso terapêutico

O uso terapêutico do qigong é dirigido pela TCM, CAM, medicina integrativa e outros profissionais de saúde. Na China, onde é considerado uma “técnica médica standard”, [66]: 34 qigong é comumente prescrito para tratar uma grande variedade de condições e aplicações clínicas incluem hipertensão , doença da artéria coronária , úlceras pépticas , doenças hepáticas crônicas , diabetes mellitus , obesidade , síndrome da menopausa , síndrome da fadiga crônica , insônia , tumores e câncer , parte inferior das costas e perna dor , espondilose cervical , e miopia . [57]: 261-391 Fora da China qigong é usado em medicina integrativa para complementar ou suplementar os tratamentos médicos aceitos, inclusive para relaxamento , aptidão , reabilitação e tratamento de condições específicas. [68] [73]

Eficácia

Com base em revisões sistemáticas de investigação clínica, não é aconselhável para tirar conclusões sobre a eficácia do Qigong para condições médicas específicas nesta fase. [3]

Segurança e custo

Qigong é geralmente visto como seguro. [74] Nenhum efeito adverso foi observado em ensaios clínicos, de tal forma que qigong é considerado seguro para uso em diversas populações. O custo para o autocuidado é mínimo, e as eficiências de custo são altas para os cuidados prestados pelo grupo. [75] Normalmente, os cuidados associados com qigong são os mesmos que aqueles associados com qualquer atividade física, incluindo o risco de tensões musculares ou entorses, conveniência de alongamento para evitar lesões, segurança geral para uso juntamente com tratamentos médicos convencionais, e consultar com um médico quando combinando com tratamento convencional. [76]

Visão geral da pesquisa clínica

Embora a pesquisa clínica efeitos exame de saúde de qigong está aumentando, há pouco incentivo financeiro ou médica para apoiar a investigação, e ainda apenas um número limitado de estudos atendem aos padrões aceitos médicos e científicos de ensaios clínicos randomizados (ECR). [75] A investigação clínica relativa qigong tem sido conduzido para uma ampla variedade de condições médicas, incluindo a densidade óssea, efeitos cardiopulmonares, função física, quedas e fatores de risco associados, qualidade de vida, função imune, inflamação, [75] a hipertensão, [77] dor, [78] [79] e câncer tratamento. [80] A 2011 Visão Geral de revisões sistemáticas de estudos clínicos concluíram que “a eficácia do qigong é baseada principalmente na pesquisa de má qualidade” e “portanto, não seria prudente para tirar conclusões definitivas nesta fase”. [3] Embora a 2010 abrangente revisão da literatura encontrara 77 peer-reviewed ECR; [75] revisões sistemáticas para determinadas condições de saúde mostram que

mais pesquisa clínica é de má qualidade, normalmente por causa do tamanho reduzido da amostra e falta de grupos de controle adequados, com a falta de mascaramento associado com alto risco de viés. [3]

Revisões sistemáticas de pesquisa clínica

Uma revisão sistemática do efeito dos exercícios de qigong na hipertensão descobriram que os estudos disponíveis foram encorajadores para os exercícios para diminuir a pressão arterial sistólica. No entanto, uma análise dos estudos que encontraram esses resultados mostrou que eles eram de qualidade relativamente pobre, com a falta de cegueira aumentando a possibilidade de viés nos resultados, de modo que nenhuma conclusão definitiva pôde ser alcançada. [77] Outra revisão sistemática constatou que a pressão arterial exercícios de qigong melhorado em comparação com não fazer nada, mas não foi superior ao tratamento padrão, como medicamentos ou exercício convencional. [81]

Uma revisão sistemática do efeito dos exercícios de qigong em 2007 diabetes mellitus administração concluiu que pode haver efeitos benéficos, mas que não há conclusões definitivas poderiam ser tiradas devido aos problemas metodológicos com os estudos de ensaios clínicos subjacentes, especialmente a falta de um grupo controle. [82] Uma recente revisão de 2009 mais sistemática constatou que, devido aos problemas metodológicos subjacentes, “a evidência é insuficiente para sugerir que qigong é um tratamento eficaz para a diabetes tipo 2”. [83]

Uma revisão sistemática sobre o efeito dos exercícios de qigong sobre a redução da dor concluiu que “a evidência do ensaio existente não é suficientemente convincente para sugerir que o qigong interno é uma modalidade eficaz para o tratamento da dor”. [78] Outra revisão sistemática, que incidiu sobre qigong externo e seu efeito sobre a dor, concluiu “que a evidência para a eficácia do qigong externo é encorajador, embora mais estudos sejam necessários”, devido ao pequeno número de estudos e participantes envolvidos que excluía qualquer Conclusões firmes sobre os efeitos específicos do qigong sobre a dor. [79]

Uma revisão sistemática do efeito dos exercícios de qigong sobre o tratamento do câncer concluiu que “a eficácia do qigong nos

cuidados com o câncer ainda não é apoiada pela evidência de ensaios clínicos rigorosos”.^[80] Uma revisão sistemática separado que analisaram os efeitos dos exercícios de qigong em vários resultados fisiológicos ou psicológicos descobriram que os estudos disponíveis foram mal projetados, com alta de viés nos resultados. Portanto, os autores concluíram: “Devido ao número limitado de ECRs no campo e problemas metodológicos e alto risco de viés nos estudos incluídos, ainda é muito cedo para chegar a uma conclusão sobre a eficácia ea eficácia do exercício de qigong como uma forma Das práticas de saúde adotadas pelos pacientes com câncer durante suas fases curativa, paliativa e reabilitadora da viagem do câncer “. ^[84]

Uma revisão sistemática do efeito dos exercícios de qigong sobre distúrbios do movimento descobriu que as evidências eram insuficientes para recomendar seu uso para este fim. ^[85]

Pesquisa em saúde mental

Muitas reivindicações foram feitas que qigong pode beneficiar ou melhorar as condições de saúde mental, ^[75] incluindo melhora do humor, diminuição da reação de estresse e diminuição da ansiedade e depressão. A maioria dos estudos médicos têm apenas examinou fatores psicológicos como objetivos secundários, embora vários estudos demonstraram benefícios significativos, tais como diminuição do cortisol níveis, um hormônio químico produzido pelo corpo em resposta ao estresse. ^[75]

Research in China

Pesquisa básica e clínica na China durante a década de 1980 foi principalmente descritiva, e alguns resultados foram relatados em peer-reviewed jornais de língua Inglês.^[27] ; 22.060-22.063 A revisão de 1996 da pesquisa chinesa selecionadas concluiu que existem muitos potenciais aplicações médicas de qigong. ^[86] Qigong tornou-se conhecida fora da China na década de 1990, e clínica ensaios clínicos randomizados (ECR) investigar a eficácia do Qigong para a saúde e as condições mentais começaram a ser

publicados em todo o mundo, juntamente com revisões sistemáticas. [27]

Desafios para a pesquisa

A Comissão da Casa Branca sobre Medicina Complementar e Alternativa (CAM) reconheceu desafios e complexidades à pesquisa rigorosa sobre a eficácia e a segurança de terapias de CAM, como o qigong; Enfatizou que a pesquisa deve seguir os mesmos padrões da pesquisa convencional, incluindo tamanhos de amostra estatisticamente significativos, controles adequados, definição da especificidade da resposta e reprodutibilidade dos resultados; E recomendou aumentos substanciais no financiamento para pesquisas rigorosas. [87] A maioria dos ensaios clínicos existentes têm amostras de pequenas dimensões e muitos têm controles inadequados. De particular preocupação é a impraticabilidade de duplo-cego utilizando tratamentos falsos apropriados, e a dificuldade de controle com placebo, de modo que os benefícios muitas vezes não pode ser distinguido do placebo efeito. [27] : 22.278-22.306 [88] : 22 Igualmente preocupante é a escolha de qual forma qigong de usar e como padronizar o tratamento ou a dose com respeito à habilidade do praticante líder ou administrar o tratamento, a tradição de individualização da Tratamentos, eo comprimento, intensidade e frequência do tratamento. [27] : 6869-6920,22361-22370 [88] : 130-133

Meditação e auto cultivo aplicações

Qigong é praticado para meditação e auto cultivo, como parte de diversas tradições filosóficas e espirituais. Como meditação, qigong é um meio para ainda a mente e entrar em um estado de consciência que traz serenidade, clareza e felicidade. [2] Muitos praticantes encontrar qigong, com seu movimento focado gentil, para ser mais acessível do que a meditação sentada. [55]

Qigong para auto cultivo pode ser classificado em termos de filosofia tradicional chinesa: taoísta, budista e confucionista.

Aplicações de artes marciais

A prática de qigong é um componente importante em ambos os internos estilo e externos artes marciais chinesas. [2] Focus on qi é considerado uma fonte de energia, bem como a fundação do estilo interno das artes marciais (Neijia). Tai Chi Chuan , yi Xing , e Baguazhang são representativos dos tipos de artes marciais chinesas que contam com o conceito de qi como a fundação. [89] feitos extraordinários de marciais proezas de artes, tais como a capacidade de resistir a ataques pesados (ferro camisetas, 鐵衫) [90] e a capacidade de quebrar objetos duros (Palma de Ferro, 铁掌) [91] [92] são habilidades Atribuído ao treinamento do qigong.

T'ai Chi Ch'uan e Qigong

Ch'uan T'ai Chi (Tai Chi) é um chinês amplamente praticada interna estilo marcial baseada na teoria de Taiji (“grand final”), intimamente associada com qigong, e normalmente envolvendo movimento coreografado mais complexo coordenado com a respiração, feito lentamente para Saúde e treinamento, ou rapidamente para auto-defesa. Muitos estudiosos consideram o t'ai chi ch'uan como um tipo de qigong, remontando a uma origem no século XVII. Na prática moderna, o qigong normalmente se concentra mais na saúde e na meditação do que nas aplicações marciais, e desempenha um papel importante no treinamento do t'ai chi ch'uan, em particular usado para construir a força, desenvolver o controle da respiração e aumentar a vitalidade energia”).