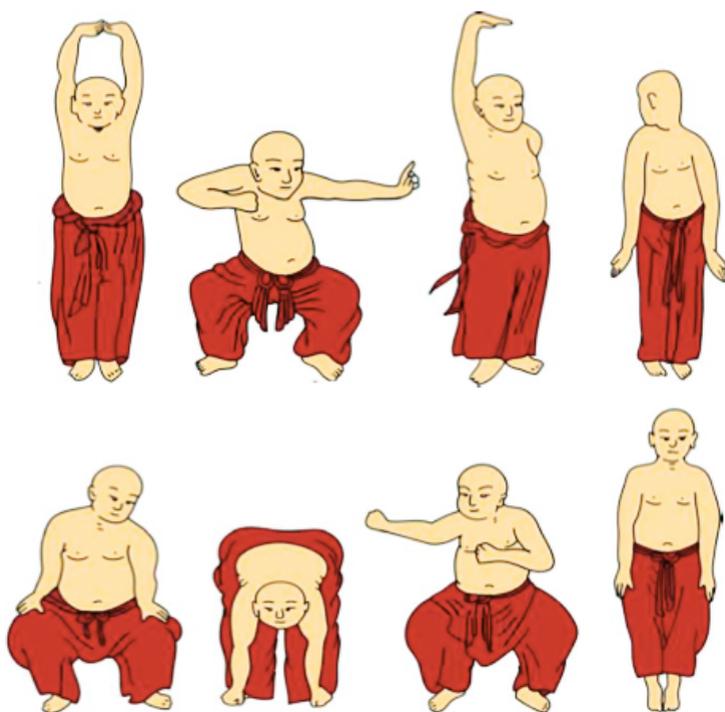


1º ENCONTRO DOS DOCENTES APOSENTADOS ADUFSJ

18/10/2018

QI GONG TERAPÊUTICO BEM ESTAR E PREVENÇÃO DE DOENÇAS



Lúcia T. Silva Mairot
Professora Pediatria / PIC – Medicina Tradicional Chinesa
Mestre Ensino em Saúde
Departamento de Medicina – DEMED
UFSJ

AS OITO PEÇAS DO BROCADO(BA DUAN JIN) É UM CONJUNTO DE EXERCÍCIOS DE QIGONG (CH'I KUNG) DA DINASTIA SONG (1127-1279, CHINA).

O Qigong (Ch'i Kung) é uma técnica chinesa que promove o bem-estar físico e espiritual que aglomera exercícios de respiração, auto-massagem e movimentos dos membros.

Atualmente, há cinco escolas principais de Qigong (Ch'i Kung): a Médica, que se foca na prevenção e cura de doenças, a de Confúcio, que cultiva princípios morais, a do Tao (ou Dao) que se foca igualmente no espírito e no corpo, a Budista, focada em libertar o coração e a mente e a do Wushu, que pratica exercícios físicos e de auto-defesa.

A criação d'As Oito Peças do Brocado é atribuída ao General Yue que desenvolveu a técnica para manter a saúde dos seus soldados. O seu nome resulta da associação entre a beleza e perfeição dos tecidos de seda e tapeçarias com a riqueza e satisfação originadas na boa saúde.

O Ba Duan Jin é uma sequência de oito exercícios que ajudam a desenvolver a força física, nomeadamente dos braços e pernas, a ampliar o tórax e a prevenir e corrigir problemas de postura, atua também na prevenção e tratamento de doenças.

1º EXERCÍCIO : SUSTENTAR O CÉU COM AS MÃOS

Este exercício, além de promover o alongamento e melhorar a postura, regulariza o fluxo de energia no meridiano do Triplo Aquecedor (San Jiao /San Chiao) e regula os órgãos internos, age também sobre a dor e contratura das costas. Estimula todas as atividades fisiológicas internas.



Postura Inicial

Em pé, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantenha os calcanhares unidos, apontando os tornozelos para fora, formando um ângulo de 90°. Olhe em frente.

Observação: Este exercício também pode ser executado com os pés paralelos, afastados à distância equivalente da largura dos ombros.

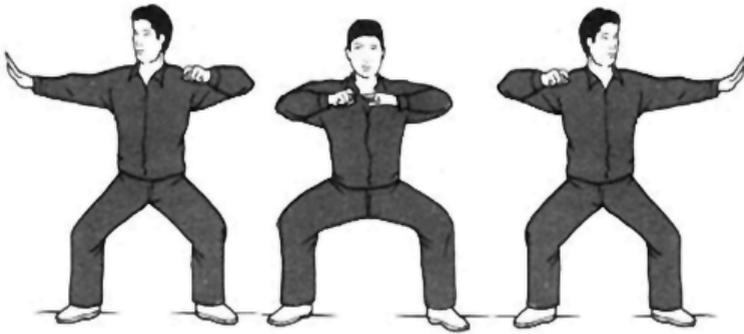
Movimentos

Inspire elevando os braços, lateralmente, até acima da cabeça, com as palmas das mãos apontadas para cima e os dedos para dentro, entrelaçados ou não, e alongue-se, elevando os calcanhares. Expire voltando à postura inicial.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

2º EXERCÍCIO : PREPARAR O ARCO E ATIRAR NA ÁGUIA

Este exercício desenvolve os músculos da cintura escapular e laterais do peito, fortalece as coxas, desenvolve a caixa torácica, aumenta a capacidade respiratória e melhora a circulação sanguínea. Trata o bloqueio ao nível do pescoço e dos ombros. Trata a sensação de opressão. Tonifica o meridiano do pulmão e do intestino grosso. Tonifica o Qi do rim. Toda energia do corpo é ativada.



Postura Inicial

Em pé, com os pés paralelos, afastados com uma distância equivalente ao dobro da largura dos ombros. Olhar em frente.

Movimentos.

Inspire preparando o arco e visando a águia. Expire abrindo a mão, soltando a flecha. Inspire retornando à posição inicial e expire. Repita o movimento para o lado esquerdo. Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

3º EXERCÍCIO : SEPARAR O CÉU E A TERRA. (LEVANTAR A MONTANHA COM O BRAÇO)

Este exercício fortalece a parte superior das costas, ombros e dorso dos braços e re-

gulariza as funções do baço e do estômago, ajudando a digestão. As doenças digestivas podem ser tratadas por este exercício.



Postura Inicial

Em pé, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantenha os calcanhares unidos, apontando os tornozelos para fora formando um ângulo de 90°. Olhe em frente.

Observação: Este exercício pode ser realizado com os pés paralelos, afastados à distância equivalente da largura dos ombros.

Movimentos

Inspire elevando o braço esquerdo, pela frente do tronco, acima da cabeça, apontando a palma da mão para cima e os dedos para a direita, ao mesmo tempo que aponta a palma da outra mão para baixo, e alongue-se. Expire voltando à postura inicial. Repita o movimento invertendo os braços. Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

4º EXERCÍCIO : REFORÇAR O CORPO OLHANDO PARA TRÁS

Este exercício é benéfico para aqueles que sofrem de doenças crônicas como hipertensão arterial, vertigem, cefaléias, fortalece o pescoço, além de curar as “cinco perturbações” e os “sete distúrbios”. Regula a vesícula biliar.



Nota: as “cinco perturbações” são deficiências dos cinco órgãos - coração, fígado, baço, pulmões e rins - e os “sete distúrbios” são as complicações decorrentes dos sete excessos comida, raiva, esforço, frio, calor, ansiedade e preocupação. Age sobre o Sistema neuro-vegetativo Simpático e Parassimpático.

Postura Inicial

Em pé, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo. Mantenha os calcanhares unidos, apontando os tornozelos para fora, formando um ângulo de 90°. Olhe em frente.

Observação: este exercício também pode ser executado com os pés paralelos, afastados à distância equivalente da largura dos ombros.

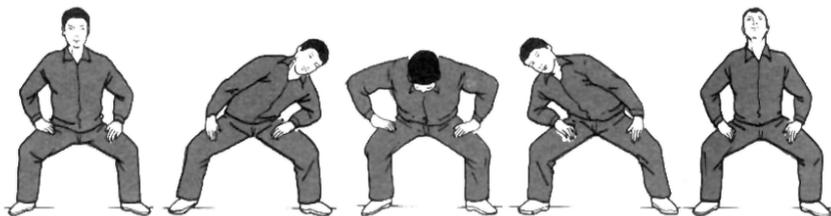
Movimentos

Expire girando o pescoço para a esquerda, como que olhando sobre o ombro. Inspire voltando à postura inicial. Repita o movimento para o lado direito.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

5º EXERCÍCIO : ACALMAR O CORAÇÃO

Este exercício fortalece as coxas e desenvolve a flexibilidade da coluna vertebral vertebral, tonifica os rins e reforça o espírito e a vontade, além de eliminar a “fleuma do coração” ou tranquilizar o “coração angustiado”.



Nota: Estas expressões referem-se aos sintomas decorrentes da agitação mental, como a insónia e a inquietação, excesso de trabalho, entre outros.

Postura Inicial

Em pé, com os pés paralelos, afastados à distância equivalente ao dobro da largura dos ombros.

Repouse as mãos sobre as coxas. Olhe em frente e inspire.

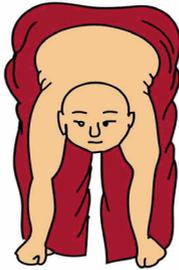
Movimentos

Inspire flexionando o tronco para frente e expire girando-o para a esquerda, simultaneamente jogue o quadril para a direita. Inspire voltando ao centro. Repita o movimento para o lado oposto.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

6º EXERCÍCIO : TOCAR OS PÉS E REFORÇAR OS RINS E REGIÃO LOMBAR

Este exercício desenvolve a flexibilidade da coluna lombar, do quadril e da cintura além de fortalecer os rins, melhora a circulação energética da zona abdominal. Favorável para o tratamento da lombalgia.



Postura Inicial

Em pé, com os pés paralelos, afastados na distância equivalente à largura dos ombros. Olhe em frente e inspire.

Movimentos

Expire inclinando o tronco para frente e para baixo e, sem flectir os joelhos, toque nos seus pés com as mãos. Inspire voltando à postura inicial. Coloque as mãos nas costas, na altura dos rins, e expire empurrando para frente, inclinando o tronco para trás. Inspire voltando à postura inicial.

Observação: caso não consiga tocar nos pés, vá até onde puder, sem flectir os joelhos.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

7º EXERCÍCIO : AUMENTAR A FORÇA SERRANDO OS PUNHOS COM O OLHAR ZANGADO

Este exercício melhora as funções do fígado, os olhos, os tendões fortalece as coxas e os braços, além de aumentar a energia vital (Qi /Ch'i). O cortex cerebral e o SN são também estimulados. Este exercício age sobre os problemas oculares, dores articulares e tendomusculares.



Postura Inicial

Em pé, com os pés paralelos, afastados à distância equivalente ao dobro da largura dos ombros, e as mãos fechadas, com os dedos para cima, ao lado da cintura. Olhe em frente e inspire.

Movimentos

Expire arremessando um dos braços para frente, como que socando. Inspire voltando à postura inicial.

Repita o movimento com o outro braço.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

8º EXERCÍCIO : ESTENDER-SE PARA O CÉU E ELIMINAR AS CEM DOENÇAS

Este exercício harmoniza a energia na parte alta e baixa do corpo, fortalece os músculos das pernas e melhora a postura. Coloca em movimento e regula o Qi em todos os meridianos. Os movimentos ligeiramente vibratórios eliminam as tensões residuais. Eles eliminam as energias negativas.



Postura Inicial

Em pé, com os pés paralelos, afastados à distância equivalente da largura dos ombros, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo. Olhe em frente.

Movimentos

Inspire elevando o corpo, como se estivesse sendo puxado pela cabeça, elevando os calcanhares e alongando-se para cima. Expire voltando à postura inicial.

Repita estes movimentos 8 ou 16 vezes.

AS OITO PEÇAS DO BROCADO (BA DUAN JIN)

