

# **Zhan Zhuang Chi Kung**

A Arte do Cultivo da Quietude

Por Lourenço de Azevedo

Revisão de Silvia Romão

Textos essenciais para a compreensão do Chi Kung

**Chi Kung e Tai Chi Chuan**  
**Troncos diferentes a mesma Raiz**

**O material aqui disponibilizado está protegido segundo a “[creative commons licence](#)”.**

**Não pode ser utilizada para fins comerciais, não pode ser alterado.**

**Pode ser livremente partilhado, divulgado, impresso e copiado.**

**Quando utilizado deve ser referida a fonte.**

---

## **: Introdução**

Os texto que se encontra neste documento é um texto que eu considero importante para a compreensão desta arte.

Aborda uma pergunta que me é feita em quase todos os workshops que faço e que é - “Qual a diferença entre o Chi Kung e o Tai Chi Chuan?”

É um dos textos mais lidos do [meu blog](#) e foi escrito baseado na minha experiência prática destas duas artes.

Destina-se a esclarecer quem nunca praticou, quem pratica e a servir de apoio e reflexão a todos aqueles que como nós fazem da sua vida o ensino do Chi Kung.

Boas práticas a todos.

Lourenço de Azevedo

## Chi Kung e Tai Chi Chuan

---

### : Troncos diferentes a mesma raiz

Uma das perguntas que mais frequentemente é colocada a quem ensina Chi Kung ou Tai Chi Chuan é qual a diferença entre ambas. Existem de facto diferenças, no entanto, para o praticante mais experiente estas diferenças acabam por se diluir na sua prática diária mostrando que existe uma complementaridade entre estas duas artes. Assim, este artigo é direccionado para o praticante iniciado de forma a permitir uma escolha mais informada sobre estas duas práticas.

### : Chi Kung o que é?

Chi Kung ou Qigong numa tradução mais directa poderá significar a arte de trabalhar/regular o Chi ou Qi. Chi pode ter muitas traduções dependendo do contexto em que é utilizado. Quando utilizado no contexto de Chi Kung alguns autores traduzem como Energia Vital. Nesta arte a regulação do Chi é feita através de exercícios que actuam sobre o movimento, a respiração e sobre a mente. Existem milhares de exercícios ou

conjuntos de exercícios – que se denominam por formas ou métodos, criados para a regulação da Energia Vital do praticante. Estes métodos podem ser subdivididos três escolas mais comuns – O Chi Kung Médico ou Terapêutico e que assenta maioritariamente na teoria energética da Medicina Tradicional Chinesa, O Chi Kung Religioso associado a correntes religiosas das quais as mais comuns são a Taoista, Budista e Tibetana e o Chi Kung Marcial praticado por escolas de artes marciais ou em templos como na região de Shaolin ou Wudang. O mais corrente e mais usual, pelo menos em Portugal, são as escolas ligadas à tradição terapêutica do Chi Kung. Embora também existam abordagens religiosas e marciais do Chi Kung, estas encontram-se muitas vezes inseridas no Chi Kung terapêutico, complementando-se. Um praticante de artes marciais poderá recorrer à prática do Chi Kung terapêutico para sarar lesões ou questões relacionadas com a sua saúde que o impedem de progredir no seu treino marcial. Da mesma forma um praticante de Chi Kung religioso poderá utilizar o Chi Kung terapêutico de forma a melhorar a sua condição física e energética para potenciar ainda mais a sua energia espiritual. O Chi Kung é um exercício que pode ser praticado em todas as idades. Nos praticantes mais velhos auxilia a preservar e a fortalecer a sua Energia Vital e nos mais jovens auxilia-os a focar de uma forma mais consciente o seu potencial físico/energético.



## **: Estrutura de uma aula de Chi Kung**

O aluno poderá encontrar aqui muitas variantes dependendo do estilo de Chi Kung e do professor. No geral existem três formas de fazer Chi Kung: de pé, sentado ou deitado. E estas podem-se subdividir em duas categorias: Chi Kung dinâmico e Chi Kung “estático”. No Chi Kung dinâmico incluem-se movimentos fluidos ou rápidos, passos e ainda a automassagem – massagem que o praticante faz a ele mesmo sobre pontos de acupunctura ou trajectos de meridianos. Os movimentos de Chi Kung podem ser feitos isoladamente ou apresentados em coreografias que são chamados formas. O Chi Kung “estático” inclui posturas meditativas de pé, sentado ou deitado.

## **: Benefícios do Chi Kung**

Embora os benefícios sejam difíceis de quantificar pois dependem do tempo que o aluno investe na prática, da sua capacidade motora e estado da sua Energia Vital, assiste-se com a prática regular a uma melhoria da postura e em alguns casos à melhoria de desequilíbrios crónicos como as situações respiratórias e dores resultantes de tensões musculares. Alguns praticantes sentem também benefícios em questões relacionadas com a ansiedade, agitação e dificuldades de concentração. O equilíbrio e a resistência dos membros inferiores também é melhorado graças ao trabalho que incide sobre as pernas.

## **: O Tai Chi Chuan o que é?**

Numa tradução livre Tai Chi Chuan ou Tai Ji Quan significa “A Arte Marcial da Via Suprema”. Existem cinco escolas principais: A escola Yang, Chen, Wu, Wu Jian e Sun. As outras escolas são variações dos estilos atrás mencionados. As escolas mais comuns são as escolas Yang e Chen. Cada estilo tem as suas características o estilo Yang por exemplo é conhecido pelo seu movimento contínuo enquanto o estilo Chen por movimentos que combinam a fluidez com movimentos mais explosivos. Embora o Tai Chi Chuan tenha como raiz uma abordagem marcial hoje em dia muito poucos professores o ensinam como tal. Assiste-se a uma prática do Tai Chi Chuan mais como uma arte direccionada para a terapia. Esta migração de arte marcial para terapia deu-se no início do Século XX quando alguns artistas marciais não só de Tai Chi Chuan mas também de outras artes como o Ba Gua Zhang ou Xing Yi Chuan incluíram nestas artes exercícios mais suaves para que quando executados por “pessoas comuns” estas pudessem tirar benefícios disso. No entanto, estas artes quando praticadas mesmo na sua vertente puramente marcial apresentam benefícios grandes para a saúde de quem as pratica. Só que nestas versões mais puras menos pessoas poderiam usufruir dos seus benefícios por serem mais exigentes fisicamente. Em algumas escolas de Tai Chi Chuan a compreensão dos movimentos internos do corpo e da Energia Vital do praticante passa também por uma abordagem ao Chi Kung mas esta difere de escola para escola. Embora possa

também ser praticado por qualquer nível etário, tal como o Chi Kung, necessita muitas vezes de algumas adaptações no caso dos praticantes com mais idade e com pouca consciência corporal.

### **: Estrutura de uma aula de Tai Chi Chuan**

A estrutura de uma aula varia bastante dependendo do professor e do estilo que pratica. Mas na actualidade o aluno poderá sempre contar com a forma ou coreografia em conjunto movimentos soltos relacionados com a forma ou até mesmo movimentos de Chi Kung que podem ser feitos como aquecimento. Mais tarde, à medida que o aluno progride poderá praticar também trabalho a dois que no Tai Chi Chuan é denominado por Tui Shou.

### **: Benefícios do Tai Chi Chuan**

Na vertente para a saúde o Tai Chi Chuan tem efeitos semelhantes ao Chi Kung sendo dois caminhos que, a longo prazo, se cruzam. Marcialmente, o Tai Chi Chuan é uma arte de combate eficaz que poderá ser indicada para quem procura uma filosofia mais interna das artes de combate. Também alguns professores ensinam Tai Chi com armas como a espada, o sabre, o leque ou o bastão o que para alguns alunos pode ser atractivo embora adverte-se que tradicionalmente poderá levar alguns anos a chegar a esse estágio.

### **: Pontos em Comum e Benefícios**

São duas artes bastante poderosas para activar, regular e fortalecer a Energia Vital.

São actividades completas pois permitem trabalhar o Corpo, a Energia Vital que nele circula e a Mente em níveis que gradualmente vão sendo aprofundados.

Exigem prática e dedicação no sentido de intensificar os seus efeitos. Tradicionalmente diz-se que 20% do trabalho é feito nas aulas e 80% em casa.

Com as devidas adaptações podem ser praticados por qualquer escalão etário.

Frequentemente os praticantes referem que ficam mais relaxados e dormem melhor nos dias que praticam ou que durante o dia se sentem mais aptos a lidar com situações de mais tensão.

São métodos excelentes de prevenção de doenças crónicas e desequilíbrios que surgem com o passar dos anos. Dores posturais, dores e fraqueza nos membros inferiores, perda de equilíbrio, perda de agilidade, questões relacionadas com o aparelho respiratório, hipertensão e falta de coordenação.

Tal como todas as artes têm princípio mas não tem fim e para os praticantes mais dedicados o Chi Kung e o Tai Chi Chuan são portas lhes permitem aceder à terapia, à história e à arte chinesas. No passado estudar uma arte marcial como o Tai Chi Chuan ou terapêutica como o Chi Kung era equivalente a estudar pintura, medicina, astrologia ou história tal é a profundidade e riqueza que estas duas artes possuem.

### **: Diferenças entre as aulas de Chi Kung e Tai Chi Chuan**

Existem algumas diferenças básicas para o praticante que quer iniciar a prática destas duas artes ou para o praticante mais avançado. Com o tempo de estudo as diferenças diluem-se e estes dois sistemas de treino tornam-se complementares tocando-se em cada vez mais pontos à medida que se progride no treino.

**A raiz do Chi Kung assenta maioritariamente numa vertente mais terapêutica embora podendo também evoluir para uma prática marcial.**

*O Tai Chi Chuan tradicional provém de uma raiz marcial embora hoje em dia a sua prática seja maioritariamente voltada para a saúde e bem estar.*

**O Chi Kung na generalidade para o praticante iniciado apresenta movimentos mais simples de executar e**

**compreender no entanto poderá também ter formas e movimentos bastante complexos.**

*O Tai Chi Chuan como é ensinado hoje em dia tem como prática de base uma forma ou coreografia o que implica fixar movimentos encadeados. Para alguns alunos poderá ser um desafio para outros pode ser desmotivante. No entanto dependendo do professor esta sequência de movimentos poderá ser segmentada em várias partes mais simples de forma a facilitar a aprendizagem do aluno.*

**Numa fase inicial os exercícios poderão ser mais fáceis de replicar em casa pois na maior parte dos sistemas de Chi Kung estes exercícios não precisam de muito espaço físico para ser executados.**

*O Tai Chi Chuan necessita de espaço em casa pois as sequências tradicionais exigem espaço e são menos fáceis de replicar em casa numa fase inicial.*

**Geralmente a fase de adaptação do Chi Kung é mais curta e exige no início menos treino.**

*A fase de adaptação poderá ser mais longa e exige mais trabalho de casa para recordar a forma ou coreografia. No entanto esta questão depende da capacidade do aluno de memorizar e do seu empenho.*





**No Chi Kung habitualmente, na maior parte dos estilos, é possível iniciar as aulas em qualquer altura do ano lectivo**

*No Tai Chi Chuan nem sempre poderá ser fácil iniciar uma aula a meio do ano lectivo quando os alunos que começaram no início do ano já avançaram bastante na forma ou coreografia. No entanto, esta questão depende sempre da adaptabilidade do professor e do aluno.*

**No Chi Kung poderá ser mais fácil para pessoas de idade mais avançada praticarem pois além dos movimentos poderem ser mais simples permite variações sentadas ou deitadas.**

*Numa abordagem mais tradicional do Tai Chi Chuan a dificuldade de fixar os movimentos pode ser um obstáculo em conjunto com algumas limitações motoras. Existem nas abordagens mais ocidentalizadas do Tai Chi Chuan classes específicas para idades mais seniores que conseguem contornar as limitações que surgem em pessoas de idade mais avançada.*

### **: Conselhos Finais antes de praticar**

-  Experimente aulas e perceba o que é que estas aulas vêm trazer de novo ao seu dia a dia. Dorme melhor? Sente-se mais calmo? Sente-se com mais energia? Não sente nada de novo? Por outras palavras, não decida só com a cabeça decida também com o corpo.
-  Fale com os professores no sentido de perceber se a actividade é ou não indicada para si. Mas lembre-se que há perguntas que só podem ser respondidas pela prática ou por algum tempo de estudo.
-  Não intelectualize muito sobre o que pretende fazer. Lembre-se como as crianças aprendem a andar de bicicleta – vão directamente ao seu “objecto de estudo”, não lêem sobre o assunto, não precisam de roupas especiais ou de um dia especial para pegar na bicicleta. Simplesmente investem na acção.
-  Tradicionalmente diz-se que 100 dias são o tempo em que o corpo demora a mudar. Perseverança e prática diligente são factores chave para quem deseja obter benefícios destas duas artes.

## : Sobre Nós



Ensinamos e criamos programas de estudo de Chi Kung como parte de uma escolha de vida mais consciente e como forma de potenciar as características de quem nos procura.

Vivemos no Alentejo juntamente com um cão e muito ar puro.

Aulas e programas de estudo - <http://devagar.org/chikung>

[Subscreva aqui](#) para receber informações regulares de como criar consistência e regularidade na prática do Chi Kung.

Horários e locais de aulas? [aceda aqui](#)