

# Zhan Zhuang Chi Kung

A Arte do Cultivo da Quietude

Por Lourenço de Azevedo

Revisão de Silvia Romão

5 Mitos urbanos sobre o Chi Kung

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 Cinco artigos **Mitos Urbanos sobre o Chi Kung** destinam-se a desmistificar alguns conceitos que são criados à volta da prática desta arte.

Estes artigos foram publicados originalmente no ano de 2009.

Nesta versão foram revistos e formatados de forma a poderem ser lidos mais facilmente sem necessidade de serem impressos.

Espero que encontrem utilidade e inspiração nestes textos que são aqui disponibilizados.

Boas práticas a todos.

Lourenço de Azevedo

## : Mito Urbano sobre o Chi Kung I

---

### O Chi Kung é para pessoas idosas e doentes

Desde que o Chi Kung chegou ao ocidente de forma mais consistente em meados dos anos 80 que tem sido absorvido e praticado por cada vez mais pessoas.

Pouco a pouco à medida que o Chi Kung é divulgado por meio de filmes, livros ou conceitos teóricos de quem viu ou ouviu mas nunca experimentou, foram surgindo, tal como se de um ser fantástico se tratasse, algumas considerações quase míticas sobre esta arte.

Pareceu-me bem nos próximos “posts” falar destes mitos urbanos e dentro do possível clarificá-los.

#### Mito 1: O Chi Kung é para pessoas idosas e doentes

Este mito surgiu quando começaram a chegar até nós as primeiras imagens de chineses a fazer Chi Kung ou Tai Chi Chuan. Todos de 70 anos para cima fluíam flexíveis em movimentos que pareciam algumas vezes filmados num

ambiente com ausência de gravidade. A partir daí o senso comum pensou “ah! isto é muito bom para pessoas em idade sénior”. Na maior parte das vezes, as experiências de juntar um grupo de pessoas recentemente aposentadas e que passaram a maior parte da sua vida sentados numa secretária para depois as colocar a praticar movimentos que o corpo e a cabeça nunca ouviram falar, revelou-se no mínimo bastante desafiante para ambas as partes.

A questão principal é muito simples: os protagonistas destes vídeos na sua maior parte começaram a praticar Artes Marciais na China muitas vezes antes de saberem andar ou falar correctamente. O que vemos nesses vídeos são praticantes que em média têm mais de 60 anos de prática de Artes Marciais/Energéticas.

O que observamos é o “fim da linha”, a soma evolutiva de várias décadas de prática.

Não quero dizer que o Chi Kung não deva ser praticado ou não obtenha resultados em séniores. É efectivamente uma arte que produz a longo prazo efeitos visíveis em quem o pratica de forma dedicada.

No nível da recuperação de doenças recorro o hospital chamado o “Hospital dos Condenados à morte” em Pequim, onde quem

escolhia ser tratado neste hospital fazia apenas Chi Kung para tratamento de doenças oncológicas. A taxa de sucesso rondava os 30% *apenas* com uma prática intensiva de Chi Kung.

Mas não é só para pessoas idosas e doentes. Faz lembrar o pressuposto que é dado também por exemplo à Macrobiótica de que é só para ser utilizada quando se está doente. A nossa imaginação viaja facilmente para restaurantes sombrios em que pessoas de cor alaranjada mastigam arroz integral pelo menos 200 vezes em cada garfada. Outro mito urbano criado pela nossa cabeça ocidental que observa sempre primeiro antes de experimentar.

As artes orientais como o Chi Kung destinam-se a potenciar a nossa energia vital. Qualquer idade pode colher benefícios desta prática quando o praticante é orientado correctamente. Nas pessoas mais idosas poderá ajudá-las a não perder o contacto com a sua juventude, nas mais jovens ajuda-as a regular e a direccionar a sua força. Nas saudáveis fortalece o seu estado actual e nos que estão em estado mais debilitado ajuda-os de forma segura e passo a passo a recuperar a sua vitalidade.

Na China existe uma expressão que diz que existem 30.000 estilos de Chi Kung Taoísta e 80.000 estilos de Chi Kung Budista.

Verdade ou não esta expressão quer dizer que em todos estes métodos de Chi Kung há de certeza um método adequado a cada praticante.

Para quem quiser saber mais sobre o percurso do Chi Kung desde a revolução dos anos 50 na China até aos dias de hoje sugiro o livro [Qigong Fever](#).

Uma tese que traça de forma para mim contagiante a história do Chi Kung. É dos livros mais importantes destes últimos tempos pois ajuda a perceber de onde vem tudo o que hoje estamos a estudar/praticar.

## : Mito Urbano sobre o Chi Kung II

---

### O Chi Kung pode-se aprender através de livros e vídeos

*“The Tao that can be told is not the eternal Tao.*

*The name that can be named is not the eternal name.”*

Tao Te Ching – Cap. 1.

Desde que tivemos a capacidade de nos tornar cabeças cartesianas muita coisa mudou no corpo. Não que tivesse sido bom ou mau mas fez de nós ocidentais decerto pessoas diferentes dos orientais.

Mais uma vez como em muitas outras coisas que viajam até nós do oriente a primeira reacção é levantar questões. Pergunta-se se pode ser provado cientificamente, se há mais pessoas a fazer – e se são muitas, e claro, se existe um livro ou *website* por onde se possa estudar – “só para ter uma ideia”.

Mais uma vez não está errado o que se pensa, mas a abordagem é a menos correcta e a mais longa para quem quer aprender Chi Kung.

Consideremos duas pessoas uma têm 30 anos e outra tem 6. Ambas nunca andaram de bicicleta.

A de 30 anos antes de começara a aprender a andar de bicicleta vai primeiro à internet ver qual é o melhor tipo de bicicleta para ele, e até se conseguir, ver uns vídeos e tudo no youtube. Depois tem que jogar com os preços porque era bom ter aquela bicicleta que é caríssima e que ia impressionar muita gente, mas lá terá de ser aquela que é de uma marca menos conhecida mas que pelo menos é de marca, porque “sim eu não ando numa bicicleta qualquer”. Depois a cor que vai ter de combinar com o fato que também tem de ser aerodinâmico pois um vulgar fato de treino ninguém usa e ia parecer mal. Capacete (é importante) e uma série de acessórios, conta quilómetros, conta calorias, uma bolsa para o leitor de MP3, encaixe para a garrafa de água para não correr o risco de desidratação. Sim, seguro para a bicicleta e para o condutor da bicicleta, cadeado e também um suporte no carro para levar a bicicleta para o campo. Ah! uma roda sobresselente – duas claro, porque é mais seguro, e uma caixa de ferramentas porque pode sempre acontecer alguma coisa.... eu podia continuar mas acho que já chega.



Não sei quanto tempo demorará a fazer isto tudo mas se compararmos com uma criança de 6 anos é bastante mais longo.

A criança de 6 anos pede a bicicleta ao primo, ao vizinho ou a outra criança que conhece no parque num domingo à tarde. Muito provavelmente, no domingo à noite já sabe andar e está a pedir a bicicleta aos pais pelo Natal ou pela festividade mais próxima.

Ambos são dois caminhos - um pela cabeça e outro pelo corpo. Acho que é unânime qual é o mais rápido. Não que tudo na nossa vida moderna tenha de ser assim, mas o Chi Kung é.

Os livros e os DVD's têm a sua importância no processo **depois** de já se praticar.

Nunca se pense que se pode aprender assim. Pode até dar para começar, mas na maior parte das vezes as pessoas praticam de forma errada e podem magoar-se no processo.

No Chi Kung o corpo é a porta de entrada - não a cabeça. Sem discussões.

Existem três fases importantes no treino do Chi Kung.

### **1. Vazio**

### **2. Cheio**

### **3. Vazio**

**1. Estar receptivo e “vazio” de conceitos** quando se procura um professor e quando se vai experimentar uma aula. [fase em que até se queria comprar os livros todos mas não sabemos quais - e ainda bem]

**2. Ter a capacidade de consultar e absorver informação** que pode ajudar a compreensão do treino numa perspectiva diferente – mas nunca a mais importante. [fase em que se compram muitos livros, se lêem muitos artigos, se consulta muito a internet e se perde tempo precioso de treino com isto]

**3. Saber largar este conhecimento** [fase em que se dá os livros à biblioteca municipal]

Wang Xiang Zhai - um dos mestres que dedicou a sua vida à prática e ao estudo do Zhan Zhuang Chi Kung, afirmava numa fase mais tardia da sua vida - “Esqueçam os cinco elementos e o Yin e o Yang porque estes conceitos colocam-se entre vocês e o conhecimento da essência desta arte”

Para quem nunca fez Chi Kung fica o conselho: Nunca se dirijam a um professor e peçam para assistir a uma aula “só para ficar a ver”. Poderão receber a resposta: “ver o quê?”

Bibliografia: [Tao Te Ching – Tradução Gia-Fu Feng and Jane English](#)

## : Mito Urbano sobre o Chi Kung III

---

### O Chi Kung é feito de truques e segredos

Lembro-me de uma das primeiras aulas de Chi Kung que tive e da professora a falar de coisas extraordinárias. De praticantes que tinham o dom da invisibilidade, passavam através de paredes e curavam à distância.

Depois passámos à prática. Fizemos uma prática chamada a Postura da Árvore ou Zhan Zhuang Chi Kung - Consiste em manter uma postura de pé durante minutos e às vezes dezenas de minutos, e doía-me a o corpo todo, a irritação veio logo a seguir e pouco depois aquele era o último sítio onde queria estar.

E perguntava-me a mim mesmo: então? e quando é que ela ensina a passar pelas paredes?

Acho que este é um mito bastante enraizado nas nossas mentes ocidentais. Pensamos sempre no caminho mais simples e que esse caminho tem a ver com algo exterior a nós.

Na China desde há muitos anos que se assiste a espectáculos em que os executantes fazem coisas fantásticas. Temos tido essa

experiência com as demonstrações dos monges de Shaolin. Mas no passado havia mesmo artistas marciais que se concentravam em criar ilusões que para o observador dava a sensação que essa pessoa tinha poderes mágicos. Essas pessoas voavam, moviam objectos à distância ou levantavam pesos para além da capacidade humana. Mas eram números de ilusionismo. Temos mágicos como o David Coperfield que já voou sobre o Grande Canyon, fez desaparecer um avião, a Estátua da Liberdade e atravessou a Muralha da China. E isso sim são truques, são números de ilusionismo.

Curiosamente “acreditamos” porque sabemos que é falso.

Mas no Chi Kung é diferente.

Algumas das vezes que tive a possibilidade de testemunhar algumas demonstrações de mestres de Chi Kung há uma ideia que fica e que separa as águas entre um número de circo e o uso do Chi de uma forma avançada. Essa ideia é “está ali muito trabalho e dedicação à arte”.

Este tipo de feitos sempre controversos são muito difíceis de avaliar no Youtube ou em outros locais se não estamos lá. Se alguns parecem reais, outros nem por isso.

Outra questão que se põe é também o que é que queremos do Chi Kung? Aprender a fazer números para espantar as visitas ou aprender a regular a nossa energia?

Uma vez Buda chegou à margem de um rio e encontrou um ancião que lhe disse: Passei toda a minha vida a treinar e agora consigo andar sobre as águas. Ao que Buda respondeu. “Ah sim!? olha eu prefiro atravessar o rio de barco”.

Às vezes dou o exemplo sobre a melhoria de equilíbrio nos transportes públicos de quem pratica Chi Kung. Esta é uma capacidade que se adquire e surge com a prática. Não que seja treinada o ou motivo principal pelo qual ensino. Quando se percebe esta diferença percebe-se que não há truques. E isso tem a ver com o cultivo e desenvolvimento natural do Chi.

O cultivo do Chi Humano leva tempo. É necessária paciência, escuta e compromisso no nosso desenvolvimento.

E embora pareça fácil demais só ter de treinar todos os dias é assim que se consegue cultivar o Chi.

Sem atalhos.

Um dos meus professores um dia contou uma história de um mestre na China que usou as suas capacidades para adivinhar os números da lotaria chinesa. Ganhou a lotaria mas perdeu os poderes. Como último recurso deu todo o dinheiro a uma associação Budista. Mas os poderes nunca mais voltaram.

... às vezes é mesmo melhor usar o barco se queremos atravessar o rio.



## : Mito Urbano sobre o Chi Kung IV

---

### Quem faz Chi Kung nunca adocece

Para muitos praticantes de artes marciais ou de disciplinas de cultivo espiritual a saúde de quem o pratica é apenas um efeito secundário.

No Chi Kung o desejo de ser saudável pode ser a porta de entrada para quem decide praticar esta arte.

Mas...

Não será limitado demais pensar no Chi Kung como algo só para nos manter saudáveis?

Embora não seja errado pensar assim será como comprar um carro desportivo para andar nas aldeias de trás-os-montes ou então para mostrar aos vizinhos.

Muita gente iniciou o Chi Kung para recuperar a sua saúde mas como diria George Ohshawa “não se libertem de umas correntes para arranjar outras”.

Traduzindo: Não se libertem da doença para ficarem dependentes do método que vos dá saúde.

Talvez seja mesmo bom nesta fase perguntar porque fazem Chi Kung.

....

Ou até que ponto estamos preparados para a impermanência.

De que amanhã posso estar doente ou mesmo que um dia com alguma certeza vou morrer. – pode ser também amanhã.

Um amigo meu que é professor de Yoga que dizia:”O Yoga em parte é uma preparação para a morte. Mas se eu digo isto aos meus alunos muitos deles deixam de aparecer nas aulas”

Pois é....

Buda morreu de intoxicação alimentar e como a história de Buda existem histórias de outros mestres que morreram de formas decepcionantemente naturais e comuns.

Uma prática consistente de Chi Kung não se destina a criar saúde mas a criar formas de saber lidar quer com estados saudáveis quer com estados de doença. Quer com estados de alegria quer

com estados de tristeza, com estados de perda ou estados de acumulação. etc, etc. etc.

As coisas que consideramos boas ou más são apenas efeitos secundários da prática, não objectivos da prática.

Pensar nas disciplinas orientais como apenas uma face da moeda é um caminho que leva à desilusão a muito curto prazo – às vezes em apenas uma aula.

Para mim flexibilidade é uma das palavras que pode definir o estado que estas artes criam.

Para estar e aceitar.

Assim já se pode falar num estado que nem é saúde nem é doença, só quando não somos flexíveis é que desenvolvemos um estado de aversão ou apego em relação a algo.

“Odeio estar doente!”

“Quem me dera que fosse Verão todo ano.”

Tudo muda.

No entanto é comum em quem pratica Chi Kung com consistência:

- **Adoecer menos.**
- **Ter uma atitude diferente em relação aos estados de doença.**
- **Ter um tempo de recuperação menor em relação a quem não pratica.**
- **Verificar um aumento na qualidade de vida em relação a desequilíbrios crónicos.**
- **Experimentar uma maior resistência e vitalidade quando em estados de crise.**

Mas mais uma vez isto para mim são efeitos secundários de uma prática correcta.

Quando é dado o passo no sentido da compreensão da nossa energia vital pelo Chi Kung percebemos que não somos máquinas onde basta pressionar um botão e as coisas acontecem.

Os exercícios não são fórmulas de longevidade e de saúde eterna mas formas de nos ajudar a estar no presente e a lidar da melhor maneira com ele, de acordo com as nossas verdadeiras potencialidades.

## : Mito Urbano sobre o Chi Kung V

---

### As sensações do Chi Kung são supostas ser “sensações Zen”

Não sei se quem criou esta ideia das “sensações Zen” alguma vez praticou Zen ou outro tipo de meditação.

**Imaginem a seguinte situação:** Vão fazer psicoterapia e começam por descrever a vossa semana a pedido do terapeuta.

Imaginem agora que o terapeuta concordava sempre com as vossas decisões, nunca vos confrontava.

E às vezes até dizia “você é mesmo bom”, “muito bem”, “fantástico”.

Agora imaginem que passavam 5 anos com este terapeuta.

Qual seria a vossa evolução no final?

Será que realmente com este tipo de terapeuta tinham chegado mais perto da vossa essência?

De volta ao Chi Kung.

Existe um outro mito a desmontar muito rapidamente.

O Chi Kung **não** é um exercício físico de ginásio ou SPA.

E o que eu quero dizer com isto?

O Chi Kung é para ser praticado em parques, em salas minimalistas ou em casa, sem espelhos para nos vermos, sem o ruído da aula de step da sala ao lado, sem bolas de insufláveis, sem calçado especial, sem roupa especial, sem música new age, sem imagens e sem incensos nem velinhas.

O que fica então?

Nós mesmos.

Porque é essa a matéria-prima do Chi Kung – nós mesmos.

Quantas vezes todas as “sensações Zen” que são propostas têm como alicerces tudo aquilo que o Zhan Zhuang Chi Kung e o Zen não são?

Pensem nisso.

Imaginem que têm sempre a música alta em casa que vos impede de ouvir outros ruídos.

Um dia falta a luz.

Existe uma série de ruídos que surgem e que antes não eram ouvidos por causa da música, e o mais importante – o silêncio.

Conseguem suportar então o som do silêncio?

Depois de tanto tempo com a música alta?

No Zhan Zhuang Chi Kung ou outras formas de Chi Kung somos confrontados com este silêncio.

Um dos objectivos do treino é mesmo este contacto.

Como?

Posturas são mantidas às vezes durante 20 minutos num estado de quietude. O praticante observa o corpo e a mente e aprende com essas situações que surgem, sejam elas agradáveis ou menos agradáveis.

Yin e Yang – não convidamos só as sensações que conhecemos como agradáveis mas se outras sensações que são menos conhecidas surgem, também as recebemos e lidamos com elas – nós mesmos.

Sejamos realistas: Acham mesmo que anos e anos de tensão que um corpo adulto foi sujeito são libertos com “experiências Zen”?

Ou estamos apenas a tocar a ponta do iceberg? - muito ao de leve.

Qualquer professor de Chi Kung consegue proporcionar uma experiência Zen aos alunos – isso é o mais fácil e às vezes é importante esporadicamente que surja nas aulas – os chamados momentos lúdicos, mas a longo prazo tenho sérias dúvidas que se não houver o confronto do aluno com a sua própria energia se este tipo de Chi Kung será eficaz e o aluno não estará a perder tempo.

E o professor também...

O Chi Kung é ir para além de. É para lidar com as zonas cinzentas ou escuras do corpo e mente – os chamados pontos cegos, e que de outra forma só com as “experiências Zen” nunca são tocadas, dando a falsa noção que está tudo bem.

Tradicionalmente isso não passa por perder a consciência de nós mesmos, adormecermos durante as meditações ou nas massagens de óleos no SPA – Tudo isto cumpre uma função até certo ponto benéfica, mas não a de nos acordar, de despertar para um contacto mais profundo connosco mesmos.

Um dia um aluno aproximou-se do mestre Zen e disse:

“Roshi, hoje tive uma experiência maravilhosa durante a meditação, sinto-me inspirado e mais perto da iluminação.”

Ao que o mestre respondeu:

“Não te preocupes, medita mais que isso desaparece.”

(c) 2011 - [Zhan Zhuang Chi Kung - A Arte do Cultivo da Quietude](#)

## **Conclusão:**

Os mitos foram escritos para que se possa perceber a raiz destes mitos. E essa raiz está na facilidade que há em criar conceitos mesmo quando estes ainda não foram vividos.

Vivemos com a cabeça em vez de incluir também o corpo nesta experiência.

Mas não acontece só com o Chi Kung. As pessoas falam tanto de futebol quando muitas nunca passaram pela experiência de jogar um jogo a sério de 90 minutos. Isto só é possível na Europa. Na China tradicional fala-se e escreve-se daquilo que já se viveu. É impensável que alguém fale daquilo que nunca vivenciou.

O Chi Kung e outras artes orientais com alguma componente física são impossíveis de experienciar sem ser pela tomada de consciência do corpo. Falei nos livros que são a pior entrada para estas disciplinas, por exemplo.

Não há atalhos, não há “outra maneira mais rápida” de saber o que é o Chi Kung senão praticá-lo.

Não há o “posso ver a aula para depois decidir?”

E mesmo que só façam uma aula, mesmo que já tenham lido muitos livros, tenham visto no youtube pessoas a voar, a partir objectos com a intenção e outras coisas extraordinárias, só existe uma coisa que pode clarificar todas as dúvidas e expectativas.

## **A prática.**

## : 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](#)