

# Guia de prática de Zhan Zhuang Chi Kung Terapêutico

Por Lourenço de Azevedo\*

todos os alunos com quem tenho tido oportunidade de contactar desde que em 1997 comeci esta viagem.

Bem hajam a todos.

\*Membro desde 2004 da APAMTC (Associação Profissional de Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa) e desde 2013 da APCKTT (Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi terapêuticos). Sou Especialista de Medicina Tradicional Chinesa desde 2003 licenciado pela Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa e praticante de Chi Kung desde 1997. As aulas que são leccionadas são exclusivamente terapêuticas e não se encontram abrangidas pelo actual Decreto-Lei nº 248-A/2008 que regulamenta as actividades desportivas.

## Aviso

O autor não se responsabiliza por qualquer acidente causado pela prática dos exercícios aqui apresentados. Os mesmos exercícios não conferem ao praticante qualquer grau ou capacidade de os ensinar e destinam-se a ser utilizados apenas para uso pessoal.

Deverá em caso de dúvida sobre a sua condição física para praticar estes exercícios consultar o seu médico de família.

Todos os direitos e património intelectual deste conteúdo estão reservados.

## Material necessário

Para além do espaço e tempo que necessita de ser criado para que a prática aconteça, recomendo que tenha um suporte onde possa reflectir sobre forma escrita. Pode ser um caderno físico ou um dispositivo virtual, que lhe permita tomar notas e realizar alguns dos exercícios propostos.



objectivo não é chegar ao fim. Chegar a uma meta significa que acabaram as questões e oportunidades de evolução. Criar novos hábitos de prática envolve reformular toda uma estrutura pré-existente de utilização do espaço, horários, tendências e vícios. Quanto mais consciente e gradual for este percurso de abertura aos novos hábitos e aos desafios que surgem, mais probabilidades existe de que o Chi Kung se torne uma parte integrante e importante no seu dia a dia.

Da minha parte desejo que a participação neste curso marque um dia histórico na sua vida e que as aprendizagens que recebeu possam efectivamente trazer os benefícios que espera.

Boas práticas.

Lourenço de Azevedo - <http://lourencoazevedo.com>

*“Uma viagem de 1000 milhas começa com um primeiro passo” - Tao Teh Ching cap. 64.*

Chi (氣)? A resposta a esta pergunta é diferente de praticante para praticante. E

semelhante a perguntarem a vários pintores como definiriam a cor verde. Podemos entender melhor o que pode significar se observarmos o carácter chinês Chi (氣). Um carácter chinês representa uma ideia por isso são referidos como ideogramas. Uma ideia se queremos que se torne assimilada necessita de um contexto para poder ser entendida. Chi significa vapor que ascende em direcção ao Céu (气) a parte interior (米) expressa a imagem do arroz

cozinhado. Este alimento significa fonte de nutrição para o povo oriental o que representa a também a natureza nutritiva a que o Chi esta associado. No entanto, o cheiro não se pode ver, pode-se apenas sentir. Tal como o Chi este não é visível mas pode-se sentir a sua presença pela observação dos seu efeitos. Semelhante ao vento quando agita as folhas de uma árvore ou nos toca a face não é possível ver apenas sentir. Na prática do Chi Kung todas as sensações que surgem são manifestações também do Chi e referem-se ao estado actual do praticante. São na maior parte das vezes sensações únicas que variam de pessoa para pessoa. Chi é identidade porque é único e pessoal como todas as características que definem um indivíduo.

Chi ou Qi de Qigong expressam a mesma realidade. Ao longo da história desenvolveram-se alguns métodos para tornar a fonética chinesa acessível aos povos do ocidente. Qi lê-se “T’chi” tal como o ‘I’ em inglês lê-se “ai”. É apenas uma questão de preferência de expressão.

A ideia que expressa os dois caracteres presentes em Kung (功) é a de trabalho.

Decompondo esta expressão é possível determinar o tipo de trabalho a que se refere. A primeira parte (工) representa um esquadro de um carpinteiro o que transmite algo preciso.

A segunda parte (力) significa força muscular. Esta é a noção chinesa de trabalho associado a arte. A força muscular é investida em algo preciso. Este investimento continuado leva a

Vital. Esta é a minha definição de Chi Kung.

Ao longo da história muitas definições têm sido apresentadas isso originou muitos estilos e muitas escolas baseadas nessa mesma interpretação. Este guia não pretende traçar em detalhe os vários tipos de Chi Kung Chi ou a sua história. Para o praticante o mais importante nesta fase é ter acesso a informação que possa ajuda-lo concretamente a iniciar ou a integrar este conceito na sua prática e no seu dia a dia.

Para já é importante reter o seguinte:

A interpretação do que é o Chi deu origem a várias escolas e várias abordagens de estudo. As mais conhecidas são as escolas religiosas - Budista e Taoista, as escolas Marciais e as Terapêuticas. A minha experiência de prática, de ensino e de formação e a que este guia se presta refere-se à Escola Terapêutica.

dia a dia.

O corpo pode encontrar-se fisicamente num local mas a mente estar noutra, alheada do momento presente.

O movimento nem sempre é acompanhado pela respiração. Em momentos de mais esforço físico ou tensão mental a respiração pode ser bloqueada inconscientemente.

Esta desarmonia leva a desequilíbrios que a longo prazo se podem transformar em patologias.

Praticar Chi Kung Terapêutico é procurar a harmonia pelo alinhamento postural, pela regularização da respiração e pelo cultivo da intenção mental. Cada movimento, cada postura requer que corpo, respiração e mente trabalhem em conjunto. Quando isso acontece o Chi do praticante é fortalecido. Ao longo de mais de 4000 anos esta abordagem terapêutica tem sido uma escolha preferencial no tratamento de vários desequilíbrios, mesmo os mais difíceis de diagnosticar quando observado em profundidade apresentam uma desarmonia a algum destes níveis. Quando alinhados o praticante sente melhoras.

O Cultivo do Chi pelo Chi Kung é considerado na China como uma disciplina tão nobre como o estudo de outras artes como Caligrafia, Acupunctura, Massagem, Astrologia, Pintura ou o estudo dos clássicos da filosofia oriental. Estas artes estão também relacionadas directamente com um cultivo do Chi por quem as estuda e pratica. Na caligrafia afirma-se que o que é expresso pelo calígrafo no momento que desenha um caractere é uma radiografia do seu Chi nesse momento. Ou a qualidade de um tratamento de Acupunctura está relacionado directamente com o grau de refinamento da Energia Vital do acupunctur.

A prática do Chi Kung está relacionada com a regulação do Chi. Como a Energia Vital que anima todos os seres vivos é única e varia de praticante para praticante, Chi pode também ser definido como identidade. Praticar Chi Kung é encontrar a forma única que cada praticante tem de se expressar no mundo. Recuperada esta forma de expressão livre de

mandarim. E como todos os estilos tradicionais de Chi Kung uma prática que actua sobre o Chi do ser humano de uma forma global. A particularidade desta estilo é a utilização da quietude como prática preferencial para o estudo e investigação do Chi no ser humano. Os caracteres de Zhan Zhuang numa tradução mais literal significa uma estaca que se mantém na posição vertical. Quando este conceito é adicionado ao termo Chi Kung temos uma prática de fortalecimento do Chi pelo estudo, investigação e cultivo da quietude. Tal como nos variados estilos de Chi Kung existem muitas abordagens a esta prática que pode ser encontrada nas principais tradições meditativas, marciais ou terapêuticas. A linhagem que pratico foi desenvolvida pelo Mestre Wang Xiang Zhai (王鄉齋) que dedicou toda a sua vida ao estudo da Ciência do Cultivo da Quietude.

A raízes desta prática apresenta duas componentes: a componente terapêutica e a componente marcial. No entanto, quer a abordagem terapêutica do Zhan Zhuang Chi Kung quer a abordagem Marcial têm a sua origem comum no cultivo da quietude.

O cultivo de posturas pela quietude é uma prática humana que remonta para além da linguagem escrita ou da classificação dos estilos e correntes de Chi Kung. Variadas imagens esculpidas provenientes de civilizações tão diversas com a latino americana, egípcia, indiana ou chinesa, demonstram ser autênticos manuais de instruções para o fortalecimento do corpo, da mente e atingir outros níveis de discernimento espiritual. Geograficamente mais perto da China encontramos a Índia de onde é originário o termo samasthana que significa “A disciplina de descoberta e transformação do ser pela prática e reflexão sobre posturas físicas e espirituais”. Na China referências à prática da quietude podem ser encontradas em livros como o I Ching ou o Tao Teh Ching.

A troca de conhecimento por parte destas duas culturas apresenta a possibilidade que a prática que hoje conhecemos como Zhan Zhuang Chi Kung tenha a sua origem nestes dois países sendo um misto de práticas relacionadas com o Budismo indiano e o Taoísmo nativo da China. Esta prática evoluiu ao longo dos séculos sendo transmitidas de professores para



## A Linhagem

Durante o Sec. XX, Wang Xiang Zhai dedicou-se a reunir as peças perdidas desta arte. Educado na sua infância nos finais do Sec. XIX pelo seu tio Guo Yunshen, o jovem Wang aprendeu as posturas básicas que lhe permitiram recuperar a sua saúde débil. Após a morte do seu tio viajou por toda a China, aprendendo nestas viagens com vários mestres seus contemporâneos. Estes encontros permitiram-lhe re-descobrir gradualmente a Arte do Cultivo da quietude e as suas implicações a um nível terapêutico, marcial e espiritual. Wang Xiang Zhai faleceu em 1963, a sua investigação de toda uma vida levou à criação do Yi Chuan ou Da Cheng Chuan, uma arte marcial da qual a quietude do Zhan Zhuang Chi Kung serve de base fundamental à sua prática.

A continuidade do legado deixado pelo Mestre Wang foi aprofundado pelos seus alunos mais próximos. Um dos mais proeminentes foi o Prof. Yu Yong Nian. Com formação médica ocidental o interesse do cultivo da quietude focou-se na sua utilização terapêutica. Nos anos 50 devido à revolução Chinesa foi um dos pioneiros a introduzir o Chi Kung em hospitais utilizando o Zhan Zhuang Chi Kung no departamento de fisioterapia do hospital ferroviário de Pequim.

Após a morte do seu mestre o Prof. Yu continuou as suas investigações no sentido de transformar esta prática numa forma eficaz de terapia, publicando nesse contexto vários livros e estudos sobre esta matéria. Mais tarde o Mestre Lam Kam Chuen discípulo directo do Prof. Yu continuou a salientar a importância desta prática na promoção da saúde e longevidade. Estabelecido em Londres durante mais de trinta anos foi o primeiro Mestre a ensinar Da Cheng Chuan e Zhan Zhuang Chi Kung no ocidente. O Mestre Lam continua a promover esta arte quer na Europa quer nos Estados Unidos combinando-a com os diversos aspectos das outras artes terapêuticas chinesas.

Peter Den Dekker foi o professor que em 2004 me apresentou esta linhagem e com quem tenho estudado desde então. De origem holandesa tem-se dedicado a fazer chegar esta

Portugal. Inspirado pelos ensinamentos do Peter tenho me dedicado a apresentar o Zhan Zhuang Chi Kung utilizando exclusivamente o seu aspecto terapêutico desenvolvido em parte pelos estudos do Prof. Yu Yong Nian utilizando o meu entendimento do corpo e conhecimentos de Medicina Tradicional Chinesa. Fascinado pela importância e efeitos do treino regular na promoção da saúde e bem estar, tenho desenvolvido métodos que permitem trazer a riqueza e potencial desta tradição para fora das salas de aula. Para que cada praticante, mediante os seus recursos e necessidades possa construir uma prática adaptada ao seu dia a dia.

Esta viagem de alguns milhares de anos que este conhecimento tem percorrido acredito estar longe de estar terminada. Cada vez mais praticantes experimentam a arte simples do cultivo da quietude. Nas aulas, em casa, nos jardins ou nos pequenos momentos inesperados que surgem durante os dias. Independentemente do nível de prática de cada um, ao abraçar a quietude, somos herdeiros deste conhecimento milenar e possuidores de uma riqueza de possibilidades muito para além do que conseguimos imaginar.

*“Não te limites ao método e teoria, mas acima de tudo, não sejas aquele que pára de estudar” – Wang Xiang Zhai.*

## Conceitos gerais

Praticar Chi Kung é como iniciar a aprendizagem de uma nova língua ou navegar num terreno desconhecido. Durante este guia é importante ter em conta o seguinte vocabulário corporal e linguístico:

### Os pés

Os pés durante a prática das posturas deverão estar com o peso distribuído  $\frac{2}{3}$  no centro do calcanhar e o restante  $\frac{1}{3}$  na parte anterior do pé mantendo os cinco dedos de cada pé em contacto com a Terra.

Para encontrar este ponto de apoio flexione os joelhos ligeiramente, encontre o ponto médio no pé onde todo o peso se encontra distribuído de forma equivalente pela parte anterior e posterior e depois coloque o peso ligeiramente para trás desse ponto médio.

### Os joelhos

Devem estar sempre flectidos durante o treino. A partir de hoje, lembre-se cada vez que se encontrar de pé numa situação de espera colocar este princípio em prática. As filas de espera, os transportes públicos, os elevadores, durante uma conversa com alguém ou de pé ao telefone são oportunidades que pode utilizar para esta prática.

Os joelhos não foram feitos para suportar o peso do corpo, mas sim para servirem de intermediários entre o tronco e a Terra durante as deslocações ou durante situações de quietude. Os pés devem suportar uma maior quantidade de peso em relação aos joelhos. Adotar este hábito vai fazer diferença no conforto não só dos joelhos como também de zona lombar.



aproximadamente dois dedos abaixo do umbigo. Pode ter outros nomes dependendo da cultura Hara no Japão ou Swadhisthana na Índia.

Este ponto não tem uma localização milimétrica e não está à superfície da pele mas sim a cerca de dois dedos para interior do corpo na direcção da coluna vertebral. Pode no entanto ser acedido externamente colocando as mãos sobre o abdómen inferior. Corresponde ao ponto 6 do Vaso de Conceção utilizado em acupunctura.

## O pélvis

Não roda, não se projecta para a frente – nada, mantêm-se neutro. Esta é uma questão que gera frequentes discussões entre praticantes. O pélvis roda ou não roda o que é suposto fazer? A minha experiência nesta linhagem diz-me que ao rodar o pélvis está a haver uma activação e uma tensão desnecessária dos músculos da bacia que impedem um alongamento e um alinhamento pela força da gravidade. A zona pélvica já é por si só uma área que está exposta a tensões e posturas menos correctas durante o dia a dia. Rodar ou manipular esta área com qualquer tipo de movimento muscular torna-se na maioria dos casos um factor de bloqueio da circulação energética quando o que se pretende é exactamente o oposto.

## A respiração

Não existe qualquer foco na respiração durante todos os exercícios excepto no terceiro aquecimento em que se inala na subida dos braços e expira na descida. Neste momento enquanto lê este guia e nas horas que antecederam esta leitura a respiração esteve a acontecer sem que existisse qualquer controle sobre ela. A respiração é um processo que acontece segundo a intensidade, conforto e postura durante o movimento. Alterar o ritmo da respiração leva a que na maioria das situações que a alteração que julgamos que é correcta cria tensão no corpo porque está a haver uma manipulação menos adequada à já referida intensidade, conforto e postura durante o movimento. Assim por regra geral a não ser

uma percepção clara do que o rodeia e sente-se seguro. Com os olhos fechados um barulho inesperado leva a abrir imediatamente os olhos e a criar agitação desnecessária. Praticar num parque ou num local desconhecido também como os olhos fechados cria uma sensação de alerta constante e de desassossego porque existem muitas variáveis a acontecer ao mesmo tempo. É preferível procurar uma abertura das pálpebras que não seja nem muito aberto nem muito fechado e uma visão periférica que tudo vê mas nada fixa. Aprender a relaxar de olhos abertos é importante em situações em que é necessário estar alerta e relaxado. Imaginem-se numa entrevista de emprego ou reunião em que a tensão está presente. Fechar os olhos pode não ser a melhor alternativa. Ao aprender a praticar e a relaxar de olhos abertos a prática fica mais integrada no dia a dia.

### **O exercício de exploração.**

Depois de integrado e compreendido em si o conceito de relaxamento dos joelhos, observe no seu dia a dia como as pessoas à sua volta abordam as situações de espera. Repare além dos joelhos outras tensões que surgem, nas costas, nos ombros ou mesmo na face e nas mãos. Pratique este exercício em situações de espera ou em pausas. Lembre-se que o objectivo não é julgar mas sim observar imparcialmente o que o rodeia. Assim que desenvolve um julgamento depreciativo por está a gerar tensão em si mesmo.

Revistas as questões introdutórias à prática vamos analisar em detalhe os movimentos que fazem parte das várias secções da prática.





Aquecimento complementar:  
Balançar os braços em frente ao  
peito



Postura:  
Mãos no Dantien



Alongamento:  
Empurrar o Céu e a Terra

Arrefecimento: Auto massagem



Do levantar até ao deitar gastamos Tempo e Energia. Quando acordamos, uma grande parte destas duas moedas de troca já estão reservadas antecipadamente para os afazeres diários.

Acordar, pequeno almoço, sair a horas para o trabalho, viagem até ao trabalho, trabalhar, hora do almoço, trabalhar mais, viagem até casa, jantar, tempo livre ou não antes de deitar e dormir.

Dependendo destes dois recursos o que faz terá mais ou menos qualidade.

O dia a dia é como um eco sistema em que as várias actividades se apoiam e muitas vezes dependem umas das outras. Um hábito é uma nova espécie que é introduzida neste eco sistema a sua sobrevivência depende dos recursos iniciais que consome.

Dois exemplos:

**Exemplo 1:** O João quer muito começar a praticar Chi Kung, decide que a partir de segunda-feira vai levantar-se todos os dias 30 minutos mais cedo para treinar.

No domingo coloca o despertador entusiasmado para as 6.30. Na segunda acorda, sai da cama e começa a praticar. Toma um duche vai para o trabalho cheio de energia.

Na terça feira o despertador toca de novo às 6.30, o entusiasmo de ontem está mais diluído misturado com algum sono o que leva o João a pensar que é melhor deitar-se mais cedo no dia anterior.

O despertador toca e é quarta feira, afinal ontem à noite não se conseguiu deitar mais cedo, saiu com uns amigos a seguir ao trabalho e deitou-se depois da meia noite. Levanta-se, mas só às 6:45, procura fazer a rotina que começou a praticar, toma banho e o pequeno almoço à pressa, acaba por sair atrasado de casa, perde o autocarro e chega ao trabalho quase 30 minutos atrasado.

Quinta feira 6:30 o despertador volta a tocar. Ontem saiu mais tarde para colocar o trabalho que estava em falta em dia, estava mais cansado porque tem dormido menos. Na

ocupada. O único tempo que tem livre é ao fim de semana e talvez alguns dias ao final do dia, quando não vai ao ginásio com as amigas. No próximo fim de semana vai estar por casa e decide que pode ser uma boa altura para começar.

Como é fim de semana decide que não põe despertador. Acordou pelas 8, levanta-se e ainda em pijama pratica cerca de 30 minutos, no final, segue para a cozinha e prepara um pequeno almoço saudável de sábado de manhã, antes de se preparar para sair com as amigas.

No Domingo acordou mais tarde e decide ter um dia preguiçoso, almoça em casa e vai ao cinema. Quando regressa a casa ainda é cedo. Pega no livro que está a estudar de Chi Kung, encontra três alongamento que lhe parecem divertidos e passa os quase 30 minutos seguintes a explorar estes movimentos em conjunto com alguns que tinha praticado no dia anterior.

Durante a semana que foi extremamente ocupada, a Inês conseguiu por várias vezes em momentos breves lembrar-se de respirar em situações de mais agitação e de manter a postura alinhada nas longas horas que passa ao computador.

Na Terça e na Sexta, conseguiu praticar mais de 20 minutos - um dos dias que chegou a casa e precisava de descomprimir e no outro antes de se deitar para aliviar a tensão dos ombros.

Sábado e Domingo vai de novo procurar criar tempo para praticar nem que seja 5 minutos.

Nestes dois exemplos pode observar como um hábito pode sobreviver ou não dependendo de como é incluído nas rotinas diárias.

O que podemos aprender com estas duas histórias é que o sucesso de um hábito está relacionado com os seguintes aspectos:

**Começar pelo fácil e que seja também um acto recreativo.** Enquanto levantar-se às

**Utilidade.** Quando um hábito tem uma utilidade clara nas nossas vidas é mais fácil de o adoptar. Uma grande maioria dos praticantes iniciam a sua “carreira” de prática regular por questões de saúde. A prática do Chi Kung leva a um bem estar que motiva a regularidade. No entanto, o Chi Kung pode ser utilizado para potencial outras áreas da sua vida, como criar mais relaxamento em situações de tensão, potenciar uma actividade desportiva, criativa ou em que o foco seja necessário. Nestes dois exemplos, o Pedro iniciou a prática mas não existe referência a uma tentativa de integração no seu dia a dia, enquanto a Inês durante a semana procurou aplicar alguns conceitos relativos à postura e respiração. Isso motivou-a a voltar à prática.

**O momento pós prática.** O que acontece depois da prática em ambos os casos? O Pedro corre para o duche, para o pequeno almoço e depois para o trabalho. Num dos dias chegou mesmo atrasado ao emprego, o que foi para si uma fonte de tensão. No segundo caso uma das práticas antecedeu um pequeno almoço saudável e preparado com tempo, numa manhã de sábado. Por mais relaxante que possa ser a prática de Chi Kung, se os momentos que precedem essa prática são de tensão ou agitação, a mensagem que fica no corpo é que existe uma relação directa entre a prática e a tensão seguinte.

**Começar pequeno.** Enquanto o Pedro começa com 30 minutos a Inês não se preocupa muito com o tempo, isso permite-lhe adaptar o treino que acontece durante a semana, em momentos breves ou mais longos, consoante a sua disponibilidade. Numa primeira fase é o hábito que tem de se adaptar às circunstâncias da vida e não o oposto. Exceptuam-se situações onde por doença com características sérias é necessário reformular toda a rotina diária, no sentido de aquisição de hábitos mais saudáveis que possam trazer menos risco à vida.

imediate correr a maratona. O treino de Chi Kung é semelhante a uma prova de fundo requer preparação e escuta do nosso potencial para ser criado o ritmo que melhor nos serve na construção de uma rotina de treino regular.

## Exercício

Utilize o seu caderno de notas para escrever um ou mais hábitos que iniciou mas que não conseguiu manter. Depois escreva um ou mais hábitos que ainda mantêm ou tiveram um período de vida mais longo - pelo menos de seis meses. Consegue entender as diferenças? Depois de ler este texto que alterações faria em relação aos hábitos que tiveram um período de vida mais curto para que tivessem uma maior longevidade?

podemos encontrar pelo menos cinco.

- Sopa
- Salada
- Prato principal
- Segundo prato
- Sobremesa/chá/café

A organização de um treino poderá também ser observada como a criação de um menu.

- A sopa são os Aquecimentos
- A salada os Aquecimentos Complementares
- O prato principal as Posturas
- O segundo prato as Aplicações
- A sobremesa/chá/café o Arrefecimento

No entanto, no dia a dia nem sempre é possível cozinhar com todos estes momentos que estão muitas vezes relacionados com situações especiais ou de mais disponibilidade de quem cozinha.

É frequente em vez de um menu faustoso uma refeição apresentar uma sopa, um prato principal e uma bebida quente no final. Estas refeições não perdem no entanto capacidade nutritiva. Pelo contrário, é na simplicidade dos ingredientes que a nutrição pode ser encontrada.

Em algumas situações a refeição poderá ser só uma sopa ou um prato. Mas, a longo prazo poderá tornar-se pouco nutritiva se não existir alguma variedade ou adicionado um outro momento.

Faço-lhe o convite para que elabore agora a sua refeição.

Dias	Exercícios	Tempo aproximado
Manhã		
Noite		
Exercício de Emergência		

[illegible]

5 minutos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 3 minutos

Recolher a Energia Vital durante o tempo restante

5 minutos

Recolher a Energia Vital durante 5 minutos

Arrefecimento

10 minutos

Três Aquecimentos

Arrefecimento

10 minutos

Recolher a Energia Vital durante 5 minutos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 3 minutos

Arrefecimento

15 minutos

Três Aquecimentos

Recolher a Energia Vital durante 5 minutos

Arrefecimento

15 minutos

Três Aquecimentos

Empurrar o Céu e a Terra oito repetições

Recolher a Energia Vital durante 10 minutos

Arrefecimento

20 minutos

Três Aquecimentos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 5 minutos

Recolher a Energia Vital durante 5 minutos

Arrefecimento

30 minutos

Três Aquecimentos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 5 minutos

Recolher a Energia Vital durante 10 minutos

Empurrar o Céu e a Terra oito repetições

Arrefecimento

30 minutos

Três Aquecimentos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 5 minutos

Recolher a Energia Vital durante 10 minutos

Balançar os braços em frente ao corpo durante 5 minutos

Arrefecimento

Boas práticas



1. Anote o tempo que tem disponível para treinar no dia seguinte.
2. Anote também a que horas que planeia praticar.
3. Escolha o local onde vai realizar os exercícios: em casa, no parque, no trabalho ou num outro local que seja possível praticar.
4. Se vai treinar em casa certifique-se que o local está disponível imediatamente para o treino.
5. Tome nota do que pode não acontecer como planeado. Que desafios pode encontrar? Que pode fazer para os prevenir?
6. Repita este exercício todos os dias, especialmente o ponto 1, 2, 4 e 5
7. Chegada à hora honre esse compromisso.

### Boas Práticas

“Pela integração de uma abordagem teórica em conjunto com uma mais experimental, podemos efectivamente começar a transformar as nossas vidas” - Tarthang Tulku

simples facéis de seguir assim como conceitos de como fortalecer a energia vital inclui exercícios para a manutenção da saúde ou fortalecimento assim como exercícios para quem está acamado ou debilitado.

**A quem se destina:** Para quem está a iniciar a sua prática de Chi Kung ou para alunos mais avançados que queiram aprofundar certos conceitos relacionados a prática.

O [Way of Energy](#) e o [Everyday Chi Kung](#) são os livros mais próximos daquilo que é ensinado nas aulas. Contêm todas as posturas principais da Árvore, posturas Yin, Yang e Shi Li, protocolos de treino, assim como prescrições de Chi Kung para situações de desequilíbrio mais comuns. O Everyday Chi Kung inclui uma secção sobre Chi Kung sentado uma das posturas essenciais na recuperação de condições específicas.

**A quem destina:** Aconselhado a todos os níveis de treino do mais básico ao mais avançado mas devendo ser acompanhado por aulas para compreender, complementar e integrar melhor a informação contida no livro.

[Way of Power](#) - é um livro para alunos mais avançados. Posturas e conceitos mais complexos são explicados de forma a desbloquear e fazer circular profundamente a Energia Vital do praticante.

**A quem se destina:** Embora os conceitos teóricos expostos no livro sejam importantes e esclarecedores a níveis que outros livros do Mestre Lam não tinham abordado anteriormente, este livro não deve ser praticado sem apoio de um professor.

[Master Lam's Walking Chi Kung](#) - Este livro aborda uma parte essencial do treino - os passos. Inclui os passos principais do sistema, técnicas respiratórias avançadas e formas de fortalecer as pernas e o equilíbrio.

**A quem se destina:** Quem está interessado em complementar o treino do Zhan Zhuang Chi Kung com informação mais detalhada sobre os passos.

**Para quem se desenha:** Para praticantes de todos os níveis. Para quem nunca ouviu falar de Chi Kung assim como para praticantes avançados que queiram aprofundar e ter uma outra visão daquilo que já sabem. Apresenta uma abordagem concreta e muito visual do que é a prática do Zhan Zhuang Chi Kung. É um livro que poderá complementar outras áreas de conhecimento como a dança ou bodywork.

*“Durante os meses de Inverno todos os seres da natureza definham, esconde-se, voltam para casa ou entram num processo de repouso, tal como os lagos e rios congelam e a neve cai. Esta é a época do ano que o yin domina o yang. Como tal a energia yang deve ser utilizada com sabedoria. Deitar-se cedo e levantar-se depois do nascer do Sol, que nasce mais tarde por ser Inverno. Os desejos e a actividade mental devem ser mantidos num estado calmo e regulado. Especialmente a actividade sexual deve ser regrada. A atitude deve ser de como se guardasse-mos um segredo. Manter-se quente, evitar o frio e manter os poros fechados evitando transpirar. A filosofia do Inverno é a de conservação e de armazenamento. Sem este entendimento o resultado será o dano na energia do Rim com sintomas de frio, atrofia e fraqueza nos músculos na Primavera, degeneração dos tendões e dos ossos e artrite. Tudo isto porque o corpo perdeu a capacidade de se abrir para a Primavera.” - Neijing Cap. 2.*

No Inverno seria a época ideal para se fazer férias e descansar, o Qi e o yang, encontram-se mais no interior e estão disponível na natureza em menor quantidade, como tal, aquele que o organismo possui deve ser conservado. Na China é a altura considerada ideal para tomar plantas tónicas como o ginseng. Os chineses tomam tónicos e descansam para o corpo poder armazenar e para o efeito dos mesmos ser real. No ocidente os tónicos são tomados em situações em que as pessoas estão cansadas e depois essa energia extra é utilizada para trabalhar mais. O que acontece é que quando o tónico chegou ao fim a pessoa está às vezes mais cansada porque gastou a energia que o tónico lhe forneceu mais a sua própria energia enquanto trabalhava ainda mais que o normal. A falta de respeito pelo descanso no Inverno leva a que hoje em dia no inicio da Primavera se fale em astenia primaveril. Se o Inverno foi passado tendo em conta a necessidade que o organismo tem de moderar o gasto de energia, no inicio da Primavera o corpo deverá estar a transbordar de energia e não com défice da mesma.

Pode-se utilizar mais sal e mais óleos. Deve-se no entanto, utilizar o sal com precaução pois em excesso cria tensão no aquecedor inferior especialmente nos Rins. Alguns alimentos que podem fornecer a energia Água ao corpo são as algas, a cevada, millet e condimentos como a pasta de miso ou o molho de soja.

No Inverno sendo um período mais escuro e frio deve-se ter em conta a necessidade que existe também de dar algum “calor” ao Coração. Alguns alimentos amargos poderão ser utilizados para nutrir o elemento Fogo. O amargo está presente em poucos alimentos na sua forma pura. É curioso observar que o café e o cacau a chicória a cevada tostada, são amargos e são alimentos que são utilizados nas bebidas quentes e reconfortantes do Inverno. Nos alimentos o sabor amargo pode ser encontrado no centeio, na aveia, na quinoa, nos espargos, na alfafa, no aipo, no agrião, na rama da cenoura, na endívia, no nabo e alface. Não é necessário nem conveniente ingerir estes alimentos com frequência no Inverno, mas deve-se pensar que o equilíbrio Fogo/Água deve ser mantido e gerido segundo as necessidades de cada um.

No Inverno embora o clima seja o mais adverso de todo o ano as pessoas devem perseverar na prática de actividade física. Deve-se ter atenção que as actividades que são praticadas não produzam transpiração em excesso, pois significa que o corpo aqueceu demais e o yang está à superfície a libertar-se para o exterior. Se houver prática de actividades que produzam transpiração é preferível fazê-lo no início do dia. Evitar praticar com vento ou frio excessivo, neve e nevoeiro. O princípio da prática de actividade física no Inverno é manter o Qi a circular ao mesmo tempo que se mantém a mente desperta.

Emocionalmente o Inverno e o Rim estão associados ao medo. Tradicionalmente é uma época de recolha, as pessoas devem regular os processos mentais de forma a estes tal

observar imagens inspiradoras tudo é valido no processo de tornar a mente mais próxima da essência. É de evitar receitas ou formulas feitas, pois é nessa procura individual que assenta a expressão, de que podem existir alguns conceitos, considerações e ideias iniciais, mas no final nós somos os mestres de nós mesmos.

*“Na Primavera é aconselhado ir cedo para a cama levantar-se cedo e passear de forma a absorver o ar fresco da manhã. É adequado exercitar-se com mais frequência e utilizar roupa confortável. É o tempo ideal para estirar os tendões e os músculos. Emocionalmente é correcto manter a neutralidade mesmo sobre tensão. Isto porque a Primavera é a estação do Fígado e falta de moderação na raiva, frustração, depressão, tristeza ou qualquer emoção em excesso pode prejudicar o Fígado. Além do mais estando em desarmonia com a ordem natural da Primavera haverá tendência para adoecer no Verão.” - Neijing Cap. II*

A Primavera é assim uma estação em que o yang começa a despontar, a palavra chave desta estação é germinação e crescimento. É altura de largar o velho e vestir novas roupagens. Limpar a casa, fazer jejuns tornar o corpo disponível para a nova estação que começa. Deve-se largar o velho sem olhar para trás deixando espaço para o novo poder ocorrer.

A roupa no entanto deve ir sendo retirada aos poucos com o calor da desta estação. Juntamente com o calor que vai ocorrendo com mais frequência assim que nos aproximamos do Verão também nesta estação o vento predomina. É aconselhado ir tirando a roupa lentamente. Na China diz-se que na Primavera se deve suar e no Outono gelar.

No que respeita à alimentação, esta deve-se ir tornando cada vez mais leve à medida que a Primavera avança em direcção ao Verão. Folhas verdes, germinados, reduzir o

por um período de tempo extenso lesa de forma às vezes grave o Baço/Pâncreas e todas as suas funções associadas.

Estes cuidados preparam para a estação seguinte tornam o corpo leve e disponível para a estação de Verão.

**Notas:**

O que lhe trouxe passar um dia dedicado exclusivamente a si?

Que sugestões teria para que estes workshops possam ser ainda melhores.

Muito obrigado pelo seu tempo e pela sua prática.

Nome: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

\_\_\_ Autorizo a publicar esta reflexão nas próximas divulgações do Chi Kung Terapêutico em Braga.



