



AFINAL, O QUE É CHI KUNG?

A medicina oriental, termo inadequado, porém o mais próximo da tradução oriental é usado para reunir as técnicas terapêuticas orientais. Estas técnicas se baseiam na relação do homem com a natureza e seu habitat é o próprio homem. As técnicas de (Acupuntura, Massagem, Chi Kung, Fitoterapia, I Ching, Ventosa, Moxabustão, entre outras) tem uma correlação com a medicina ocidental, é que ambas tem o objetivo de livrar o homem do seu sofrimento. Mas a medicina ocidental busca a intervenção medicamentosa ou cirúrgica como soluções para o sofrimento e as práticas orientais buscam o encontro do ser humano com ele mesmo, levando-o ao conhecimento de si mesmo e aliviando o seu sofrimento através da consciência da causa do desequilíbrio.

As bases da prática terapêuticas orientais encontram-se no Taoísmo, nos conceitos da bipolaridade energética, na teoria dos cinco elementos, na teoria Shang Fu, no estudo das origens das doenças (etiopatogênia) e das síndromes energéticas.

O Taoísmo compreende o estudo da grande tríade homem-céu-terra, buscando o equilíbrio da energia partindo do princípio que só existe uma energia o “Tao”, atingindo o equilíbrio energético encontra-se a paz. Partindo do princípio do Tao temos a compreensão da existência da energia única o “Chi”, que embora seja único e complementar e antagônico a si mesmo, é o Yin (noite, feminino, terra, frio, inverno, interior, lua e etc.) e o Yang (dia, masculino, céu, calor, verão, exterior, sol e etc.). Ambos são opostos e complementares e em seus ápices transformam-se um no outro, isto é, no máximo Yang transforma-se em Yin e no máximo Yin transforma-se em Yang. Assim nasce o conceito de bipolaridade energética.



A teoria dos cinco elementos consiste em agrupar tudo o que há nos elementos:

- **Madeira:** nascimento, primavera, vento, ácido, músculo e tendões, fígado e vesícula, movimento, verde, raiva, etc.
- **Fogo:** infância, verão, calor, amargo, coração e o intestino delgado, o espírito, vermelho, alegria, etc.
- **Terra:** adolescência, estação das chuvas (entre as estações), umidade, doce, tecidos, baço-pâncreas e estômago, amarela, pensamentos, etc.
- **Metal:** maturidade, outono, secura, picante, pulmão e intestino grosso, pele, branco, angústia, etc.
- **Água:** velhice, inverno, frio, salgado, ossos e articulações, rins e bexiga, preto, tristeza, etc.



Tudo contém os cinco elementos, podendo ter mais de um elemento e menos de outro, mas sempre tem os cinco. A teoria consiste em dois grandes ciclos, um de geração onde madeira gera fogo, que gera terra, que gera metal, que gera água, que gera madeira e outro de controle onde madeira controla terra, que controla água, que controla fogo, que controla metal. Os Zhang (órgão) e os Fu (vísceras) estão classificados nos cinco elementos, que os controlam. Os órgãos são Yin (fígado, coração, baço-pâncreas, pulmão e rins) e as vísceras é Yang (vesícula, intestino delgado, estômago, intestino grosso e bexiga) sendo que cada

Zhang e cada Fu têm funções específicas que nem sempre correspondem as ocidentais.

O conhecimento da origem da doença (etiopatogênia) é fundamental para o seu tratamento. Na medicina tradicional chinesa considera-se como origem das doenças a externa (vento, calor, canícula, umidade, secura e frio), a interna (raiva, euforia, obsessão, angústia e medo) e não externas e nem internas (acidentes, fraturas, tiro, etc.). A partir do conhecimento da etiopatogênia e da avaliação energética (feita através do interrogatório, da pulsologia chinesa, do exame da língua e da apalpação) chega-se ao desequilíbrio energético, por exemplo deficiência de Yang dos rins ou excesso de umidade, etc.

Após avaliação energética e conseqüentemente a determinação da síndrome energética, o paciente é submetido ao tratamento através das práticas orientais, sendo que, dependendo do caso podem ser utilizadas individualmente ou combinadas uma com a outra. Algumas práticas são mais indicadas do que outras para determinadas síndromes energéticas, como por exemplo:

Chi Kung ou Qi Gong – é à base de todo o tratamento oriental, pois é através desta prática que o paciente desenvolve a consciência do Chi em seu corpo e aprende a captar energia da natureza.

Massagem – atua nos canais tendineo musculares, que são os mais superficiais, esta técnica deve ser utilizada em casos de problemas osteoarticulares e musculares. Serve também para aliviar o estresse e as tensões. Normalmente quando existe um desequilíbrio de energia mais profundo é usado juntamente com a acupuntura.

Acupuntura – é a arte de inserir agulhas finíssimas em postos específicos dos meridianos, com o objetivo de reequilibrar o fluxo de energia e eliminar as estagnações. Quando a síndrome é complexa e já atingiu órgãos e vísceras devem ser utilizadas conjuntamente com a fitoterapia.

Fitoterapia – chinesa é a utilização de plantas respeitando os princípios energéticos, com o objetivo de promover a circulação e fortalecimento do Chi.

Quando o paciente está muito debilitado os recursos mais utilizados são do Chi Kung e a fitoterapia chinesa, pois as únicas formas de colocar o Chi do individuo é através da respiração com o Chi Kung e da alimentação que é a fitoterápica.

Infelizmente no ocidente as práticas orientais chegaram seccionado o que levou a conceituação errônea. Um bom terapeuta oriental deve conhecer os pilares das terapias orientais que são a acupuntura, massagem, moxabustão, fitoterapia chinesa, Chi Kung e as bases filosóficas e científicas destas práticas. Uma prática isolada nem sempre é o suficiente para tratar as síndromes energéticas. Outro grande fator que deve ser levado em consideração, é que um terapeuta que pretende aplicar as práticas orientais deve ter consciência da energia primeiramente em seu corpo, e isto só é possível através do Chi Kung, que é à base de todo o treinamento oriental.

O alívio do sofrimento através das práticas terapêuticas orientais só ocorre quando o terapeuta consegue desenvolver a consciência energética do seu paciente.

A união de determinados exercícios corporais com meditação e técnicas de respiração traz o equilíbrio em todos os sentidos: físicos, mental e espiritual. Desenvolvendo a consciência da energia Chi do praticante. O Chi Kung foi desenvolvido e praticado por sábios e monges chineses muito antes do nascimento de Cristo. Suas bases encontram-se na medicina chinesa, no Taoísmo e no Budismo.



O Chi Kung vem sendo muito usado como forma de manter e aprimorar a saúde como também, um recurso de tratamento eficaz. Métodos científicos contemporâneos permitiram uma melhor avaliação da técnica milenar, em 1986, foi criada, na China, na Associação de Pesquisa de Chi Kung, presidida pelo doutor Chien Shue San, Físico conhecido internacionalmente por seus trabalhos junto a NASA.

Com ajuda de aparelhos modernos, os chineses conseguiram detectar nos praticantes de Chi Kung alterações fisiológicas e bioquímicas que permitem a cura de doenças, desenvolvem a inteligência e prolongam a expectativa de vida. Recentemente, os chineses conseguiram resultados positivos no tratamento auxiliar ao Câncer e a AIDS. Com isso, o Chi Kung espalhou-se pelo mundo inteiro.

“A prática diária de Chi Kung proporciona o autodesenvolvimento e a autocura”, afirma Sifu Paulo José da Silva, especialista nas técnicas marcial e terapêutica de Chi Kung.

Mas afinal, o que é Chi Kung? Difícil definir. A polêmica começa pelo nome, na verdade, Chi Kung é a pronúncia brasileira para Chi Kung, tradução para o inglês de Qi Gong, que por sua vez é transposição do ideograma chinês para o alfabeto ocidental. Literalmente, significa “treinamento de energia”.



Esteticamente, pode parecer uma luta marcial, passando do agressivo Kung Fu ao suave Tai Chi Chuan, pode lembrar também a Yoga, pelos seus exercícios de postura e respiração, ou práticas budistas e taoístas por causa das meditações e entoações de Mantras. Tudo isso por que há vários estilos de Chi Kung, que se aplicam as necessidades de cada indivíduo. Mas cada prática tem sua finalidade e objetivos próprios.

A existência de várias formas de Chi Kung está intimamente ligada à história da China. Inicialmente, os monges e sábios chineses usavam o treinamento de energia para aplicar cura ou conservar a saúde. Durante a Dinastia Han (206 a.C á 502 d.C), o Chi Kung misturou-se ao budismo. Passou a ser praticado em segredo no interior dos monastérios. Mais tarde, o Chi Kung foi adaptado às artes marciais, às práticas para o desenvolvimento de clarividência e telepatia (Nei Kung), às práticas para o desenvolvimento espiritual (Mi Tzong) entre outras. De uma maneira geral todas as práticas aprimoram a saúde, desenvolvem as capacidades mentais, sensoriais e espirituais. Certas técnicas desenvolvem mais rápido algumas qualidades do que outras, de acordo com o objetivo e a necessidade de seu praticante.



Chi Kung significa treinamento da Energia Vital. É uma arte própria e específica da China, utilizada para a sustentação do físico, e é considerado um capítulo da medicina chinesa.

O Chi Kung tem por função principal a harmonização do sistema nervoso central. Quando se está nervoso, tenso, ele pode acalmá-lo e em contra partida, também pode estimulá-lo quando se fizer necessário. Portanto, a pessoa ao treinar o Chi Kung torna-se capaz de se controlar e se acalmar.

O ser humano é um organismo complexo, em que o ciclo vital atua ininterruptamente. Um grande número de órgãos interno trabalha por toda a existência do ser e mantém permanente interação com o meio ambiente. Podemos exemplificar este pensamento através do processo da respiração, do processo de absorção dos alimentos pelo corpo e pelo processo da circulação sanguínea. Todos estes processos funcionam pelo mecanismo da troca.

Todos os movimentos do corpo humano se baseiam neste princípio vital chamado pelos chineses de CHI. Quando o corpo humano cultiva este processo vital, torna-se capaz de se revitalizar e aperfeiçoar cada vez mais sua vida.

A função do treinamento do Chi Kung é de aumentar a expansão da circulação do sangue, ajudando no processo de revitalização, atingindo um equilíbrio interno que torna possível inclusive a desobstrução de vasos sanguíneos. Melhora assim as funções respiratórias e digestivas, podendo prolongar a vida, com o cultivo de uma boa saúde.

Este princípio do Chi Kung é de fácil entendimento quando comparamos o corpo humano com as máquinas. Uma máquina precisa de manutenção constante a fim de prolongar sua vida útil. Da

mesma forma, a pessoa que treina o Chi Kung renova constantemente sua energia e sua capacidade para melhorar o seu nível de vida, mantendo a juventude e a boa saúde.

Mestre Wang Xiang Zhai foi contratado pelo *Instituto de Medicina Chinesa de Bao Tin* como mestre de primeiro grau para ensinar aos pacientes a técnica do Chi Kung (para cultivar a vida e para curar todo tipo de doenças crônicas e de difícil cura). Ele conseguiu ser muito bem sucedido, salvando a vida de muitas pessoas desenganadas por médicos da medicina tradicional.

Existem centenas de tipos de Chi Kung espalhados por todo o mundo. Todos eles foram originários da China. Embora seja muito eficiente no tratamento e cura de doenças, no fortalecimento físico do corpo, espírito, etc., o Chi Kung é muito perigoso. Devido ao seu poder, o Chi Kung só deve ser praticado sob orientação de um mestre ou de um discípulo autorizado a ensiná-lo. Não se deve aprender ou praticar nenhum tipo de Chi Kung, sem um objetivo claramente definido e sem conhecer o mestre que o desenvolveu e o suporta tecnicamente.

TIPOS DE TREINAMENTOS



LIAN KONG – EXERCÍCIOS TERAPEUTICOS



RESPIRAÇÃO PROFUNDA



POSTURA CORPORAL



DISCIPLINA MENTAL



**TRANSMISSÃO E
RECEPÇÃO DE ENERGIA**



CONCENTRAÇÃO E CONTEMPLAÇÃO



**FORMA DE RESPIRAÇÃO
CAMISA DE FERRO**



**TÉCNICA DE LOCALIZAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO
DE PESSOAS COM OS OLHOS VENDADOS**



**EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO
FEITO EM DUPLA COM DEFESA PESSOAL**



**TÉCNICA DE QUEBRAMENTO
DE TELHAS NO CORPO**



**TÉCNICA DE DOBRAR
BARRA DE FERRO
OU LANÇA NA GARGANTA**