

## **AS PRÁTICAS DE CHI KUNG PARA RECUPERAÇÃO DE PACIENTES COM PATOLOGIAS OCULARES**

### **Exercícios específicos para melhora da acuidade visual**

**Sayonara Rosa Linhares da Silva**

Acupunturista, Instrutora de Chi Kung

Profa. titular do CIEPH

### **PRIMEIRA PARTE**

#### **O QUE É CHI? O QUE É CHI KUNG?**

Definir Chi e Chi Kung não é tão fácil assim, pois não existe nenhuma definição científica de “Chi” que tenha sido adaptada pelos praticantes de Chi Kung e pela sociedade médica chinesa. O modo como nós definimos o Chi varia dependendo de sua preparação e experiência individual. Algumas pessoas pensam que o Chi é uma energia elétrica, outros crêem que é uma energia magnética e outros muitos consideram o Chi calor ou algum outro tipo de energia. O mesmo ocorre com o Chi Kung; com freqüência, pensa-se em Chi Kung como um simples exercício de meditação que pode-se empenhar na melhora da saúde e cura das enfermidades. Contudo, o que ocorre é que o alcance do Chi Kung em seu âmbito, em sua investigação é muito mais amplo. Devemos compreender este ponto para formarmos uma opinião clara e precisa em relação ao Chi e ao Chi Kung. Por isso, neste pequeno comentário, trataremos da definição geral de Chi e Chi Kung.

Os termos concernentes específicos a Chi e Chi Kung que estão diretamente relacionados com o corpo humano serão tratados com mais vagar

do que o dito acima: o Chi Kung para a recuperação de pacientes com patologias oculares.

## **DEFINIÇÃO GERAL DE “CHI”**

O Chi é uma energia de força natural que rege o Universo. Este possui “Chi Celeste” ( em Chinês “Tien Chi”, Literalmente os movimentos e as pressões atmosféricas ), composto de forças que os corpos celestes exercem sobre a terra, tal como a luz do sol, o brilho da luz e o seu efeito sobre as marés.

Na antigüidade, os chineses criaram o termo “Chi Celeste” que designava aquilo que controla o tempo atmosférico, o clima e os desastres naturais. Todo o campo de energia esforça-se por conservar o seu equilíbrio, de modo que, cada vez que o Chi Celeste perde seu “controle”, trata de restabelecê-lo. Logo, o vento pode soprar, a chuva cair e até os tornados e furacões dar-se-ão para que o Chi Celeste alcance um novo ciclo de sua energia.

Sob o Chi Celeste encontra-se o Chi terrestre, onde o segundo recebe influência e controle do primeiro. Por exemplo, quando chove em demasia os rios transbordam e desviam os seus cursos por conseqüência por outro lado, quando não chove, as plantas morrem. Os chineses pensam que o Chi Terrestre compõem-se de linhas e padrões de energia, sendo o mesmo que ocorre com o campo magnético da terra e o calor que oculta-se em seu interior. Estas energias também devem equilibrar-se ou de outro modo, ocorreria desastres ( como é o caso dos terremotos ). Quando o Chi da terra está equilibrado, as plantas crescem e os animais se desenvolvem. Do mesmo modo, dentro do Chi Terrestre, cada indivíduo, seja humano, animal ou vegetal, possuem o seu próprio campo de Chi, que possui a tendência de equilibrar-se segundo leis determinadas. Quando um ser perde o seu equilíbrio de Chi, adocece, morre e se decompõe, todos os seres incluindo o homem, crescem dentro dos ciclos naturais de Chi celeste e Terrestre e estão influenciados por

eles. O Chi que flui no organismo humano será assim considerado à parte, diferentemente daquele presente na terra, nas plantas e nos animais.

O Chi pode definir-se de modo genérico, segundo as considerações precedentes, como qualquer tipo de energia capaz de manifestar força e potência, podendo manifestar-se por conseguinte como eletricidade, magnetismo, luz ou calor. Em Chinês, a força elétrica é designada pelo termo “Dian Chi”( Chi elétrico ), o calor “He Chi”( Chi calorífico ). Quando uma pessoa está viva, sua energia corporal denomina-se “Hen Chi”( Chi Humano ).

A palavra Chi se empenha para expressar o estado de energia de algo, sobre todos os seres vivos. Como já mencionamos antes, o tempo atmosférico chama-se “Tian Chi”( Chi Celeste ou Atmosférico ) porque indica o estado de energia do Céu. Quando um ser está vivo chama-se “Huio Chi”( Chi Vital ) e quando está morto chama-se “Syy Chi” ( Chi morto ) ou “Goe Chi “( Chi espectro ). Quando uma pessoa é virtuosa e tem força espiritual para fazer o bem diz –se que possui “Jing Chi”( Chi normal ou Chi virtuoso ). O estado espiritual ou moral de um exército “Chi Shyh” ( estado de energia ).

Vê-se que a palavra Chi tem uma definição mais ampla e geral que a maioria das pessoas pensam, não aplicando-se apenas a energia que circula no corpo humano. A palavra Chi pode representar a mesma energia e também ser utilizada para expressar a forma, o estado desta energia. É importante compreender isto quando se pratica o Chi Kung para que a mente não fique viciada a um pequeno conhecimento da palavra “Chi”, o que limitaria uma futura compreensão e desenrolar da prática do Chi kung.

## **DEFINIÇÃO GERAL DE CHI KUNG**

Vimos que Chi pode ser traduzido por “energia” ou força que rege a natureza e Kung significa, habilidades adquiridas com o tempo. Desse modo, pode-se dizer que é o tempo de cultivo do Chi para o aumento da saúde, longevidade, vitalidade, etc.

Quando se pratica Chi Kung, em primeiro lugar se acalma a mente, o que está diretamente relacionado com o relaxamento dos órgãos, regula-se naturalmente os Vasos, melhora a circulação do Xue e do Chi. É possível

através da prática regular do Chi Kung acelerar a recuperação de uma enfermidade e colocar-se novamente forte. Essencialmente o Chi Kung sustenta o Chi torácico ( Zeng Chi ), elimina o Xing ( Chi Patógeno ), além de refinar o Chi Congênito ou seja a energia herdada dos pais, o chi adquirido e de aumentar os fatores que favorecem a boa saúde.

Antes de concluir este item, iremos ressaltar mais uma coisa, o Chi Kung se divide em duas ramificações o Nei Kung que significa atividade interna e Wei Kung que significa atividade externa.

## FORMAS DE CHI KUNG

As Principais Categorias de Chi Kung e Suas Finalidades.

1. Chi Kung Culto: Os estilos desta categoria foram desenvolvidos por investigadores e sua finalidade principal consiste em conservar a saúde. a neutralidade emocional, uma mente saudável e uma circulação de Chi constante.
2. Chi Kung Médico ou Curativo: Esta categoria foi criada principalmente pelos doutores em medicina chinesa. Criaram exercícios especiais para reforçar a circulação do Chi nos canais específicos a fim de curar enfermidades concretas.
3. Chi Kung Marcial: A finalidade desta categoria é proporcionar ao corpo físico e energético um estado vigoroso e aumentar assim as faculdades para combater os agentes patogênicos. A maioria dos exercícios desta categoria foram criados por praticantes de Chi Kung e artistas marciais.
4. Chi Kung Religioso: Este tipo de Chi Kung foi criado principalmente pelos monges budistas e taoístas. A finalidade original deste Chi Kung religioso era alcançar a iluminação. Posteriormente, quando se revelaram as técnicas de treinamento ao homem comum, descobriram que este tipo de Chi Kung era muito efetivo para adquirir longevidade. Tanto a teoria quanto os métodos de treinamento são mais difíceis de realizar do que todos os outros estilos de Chi Kung. Este estilo é um dos mais importantes no que se refere à condução do Chi para a medula, para mantê-la límpida e saudável e também o cérebro, para nutri-lo. Além de conter uma abundante

reserva de Chi durante o treinamento, não só o de manter uma constante circulação de Chi por todo os 12 canais se não que o cérebro, a fim de elevar o Shen é a chave da iluminação . Dentre estas quatro categorias de Chi Kung que mencionamos , a que vamos falar neste texto é sobre o Chi Kung Médico ou Curativo. Trataremos agora dos termos principais que estão diretamente relacionados com o entendimento do Chi Kung.

### **OS TRÊS TESOUROS: ( JING, CHI, SHEN )**

Compreender Jing, Chi e Shen, é um dos requisitos mais importantes para o entendimento do Chikung. Eles, são a raiz da vida e portanto também a raiz do ChiKung. Explicaremos cada um no decorrer deste item.

Jing é traduzido usualmente por mais um tipo de Essência. Essa essência Jing que deriva dos rins é mais um tipo específico de energia que desempenha um papel importante na fisiologia humana. Pode-se dizer que esta Essência se divide em Essência Jing ( Pré Celestial ) aquela que nutre o embrião durante a gestação, energia herdada do pai e da mãe, e Essência Jing ( Pós – Celestial ) que origina-se dos alimentos.

Estas duas energias influenciam muito na vida do indivíduo. A Essência Jing Original herdada dos pais, que jamais pode ser aumentada e sim refinada através de práticas de Chi Kung e hábitos de vida saudáveis, determina a constituição e a boa estrutura do indivíduo durante toda a sua vida. E a Essência Pré-Celestial que é adquirida dos alimentos e que também tem grande importância no refinamento do Chi e boa saúde do indivíduo.

Quando se fala de Jing para os praticante de Chi Kung refere-se a Yuan Jing ( Jing Original ). Os praticantes de Chi Kung acreditam que o Jing Original é a parte mais importante, porque é a raiz do Chi e do Shen de seus corpos. A quantidade e qualidade de Jing Original defere de pessoa para pessoa e afeta significativamente a saúde e os hábitos de vida de seus pais no momento da concepção.

No treinamento do Chi Kung o mais importante de tudo é saber conservar e fortalecer o Jing Original. Por exemplo: se entrega com demasiada freqüência a atividade sexual, perderá a energia ancestral ou Jing Original antes que outras pessoas e seu corpo enfraquecerá mais depressa. Reforçar o Jing quer dizer reforçá-lo e protegê-lo. Por exemplo: Deve-se conservar os rins sempre fortes pois se crê que nos rins é armazenada a Essência Jing Original. Quando os rins são fortes, o Jing Original se manterá firme e não se perderá sem motivo. O fortalecimento do Jing Original se denomina “Guh Jieng”, que se traduz por “manter a essência sólida e firme”. Não se pode começar a buscar os métodos de melhoramento e qualidade do Jing Original sem conservá-lo.

A raiz do Jing Original das pessoas antes do nascimento está em seus pais. Depois de nascer, este Jing Original permanece a sua residência nos rins, que agora são sua raiz, uma grande quantidade de Jing, abastece o corpo e mantém a vitalidade.

É preciso, além das considerações feitas anteriormente acerca do Chi e do Chi Kung ,estabelecer as atividades ( Hsing) e o método ( tao) fundamentais entre um e outro. Se Chi Kung é “treinar o Chi”, devemos especificar como e por quais funções este chi é levado a movimentar-se e as conseqüências próprias deste exercício fisiológico.

Para tanto, passaremos uma breve observação sobre a fisiologia e patologia chinesa, para reconhecer em suas atividades o modo pelo qual o Chi Kung se elabora.

A primeira distinção que devemos estabelecer é aquela feita entre os três tipos fundamentais de Chi, Jing e Shen. Sua definição, história e filosofia são aqui desnecessárias. Iremos nos deter desde já em seu aspecto “funcional”. Assim, devemos entender que o exercício do funcionamento dos pulmões, colaborado em um sistema correlacional com a pele, os pêlos e portanto com a sensibilidade sensorial tátil, provara com estímulo a resposta no organismo capaz de gerar uma continuidade suficiente para ser determinada em uma só atividade, designada por Chi. As atividades mentais, são aquelas responsáveis pela maneira, reflexo ou sistema nervoso simpático, se não movimentos mentais acompanhados das emoções, sentimentos e percepção intrínsecas ao sujeito, provoca por sua

vez a permanência de uma tensão que, junto ao organismo, afeta especialmente as atividades cardíacas, os pulsos, a pressão arterial e o calor vital, sendo chamada em chinês clássico de “shen”. Por fim, devemos reconhecer nas funções da medula, dos hormônios, do sistema nervoso e dos órgãos reprodutores, o nome genérico de “ching”, sem que isto reduza todos estes casos a uma miscelânea de atividades, pois são ainda assim especificadas em cada caso. Nos três casos contudo, temos a noção comum de uma tensão ou pressão interna ou organismo proveniente da interatividade dos órgãos, vísceras, sistemas, humores e tecidos. Nos detemos neste aspecto, especialmente na relação que exercem segundo padrões do Triplo Aquecedor.

Dos três aquecedores o que mais nos interessa é a sua função de regular a ascendência e descendência das três formas de Chi já citadas acima. Assim devemos distinguir aqui duas relações de Yin-Yang notadamente distintos, para determinarmos em que direção os padrões de Chi são relevantes para o Chi Kung. Temos então primeiro o aquecedor superior, inferior e médio, onde a densidade da forma de Chi, se encontra constituída de cima para baixo; o transporte executado pelos Jin Ye do Aquecedor central será responsável pela ascendência do Ching de aquecedor inferior ( além de sua recepção feita pelos rins do Chi descendente, questão esta que não nos interessa aqui ) e pelo fluxo contínuo do aquecedor superior. Segundo, os vasos curiosos, funcionando como mares ou depósitos de Chi, armazenarão as tensões direcionais do Chi, ou seja, o fluxo Yin e o fluxo Yang da energia orgânica. A partir destes aspectos, devemos considerar as suas inter-relações: o armazenamento do Yang do organismo no aquecedor inferior. Por outro lado, o armazenamento de Yin do organismo será responsável pela descendência do Chi, iniciando-se no aquecedor superior. A troca, entretanto, estará dependendo do aquecedor médio por duas razões: primeiro, o transporte e transformação do Chi aí executados garantiram a passagem do Yin do corpo ( Ching ) ao Yang ( sangue e atividades mentais ) e do Yang ao Yin ( a nutrição ou “envenenamento” do Chi e do sangue pelas emoções ), segundo, o que já se ensinou na segunda metade deste primeiro aspecto, é o aquecedor central quem exercerá a função de controlar a sensibilidade aos estímulos

do fluxo de Yin e Yang nos seus respectivos vasos curiosos, através da concentração mental e percepção cinestésica.

Quando o Yin e o Yang do organismo entram em contato, os estímulos por eles provocados são percebíveis propriamente, e a focalização dos movimentos físicos, respiratórios e mentais sobre eles dirige o fluxo dos três estados orgânicos do Chi.

Observemos agora o método de Chi Kung considerando as relações acima. Sabemos que a pressão interna, bem como o calor e abertura – fechamento das funções, variam na inspiração e na expiração. Chamemos esta primeira variação de Yin e a segunda de Yang, por razões demasiado óbvias segundo os clássicos chineses. Ora, o Yin e o Yang, estrutural (Yin) e funcional (Yang) discutidas acima respeitarão estas variações Yin ou Yang sendo afetadas por eles. Assim temos o aumento do calor e da pressão no aquecedor inferior na expiração ( ou na inspiração, segundo relatos mais recentes, após 600 d. C. ) e o aumento da pressão do calor e da pressão no aquecedor superior na inspiração. Os movimentos abdominais do aquecedor central garantem a troca destas pressões yin e yang, que são os estímulos sobre o Ching e o Shen, dirigidos pelo Chi. O Chi troca a corrente de ching e shen e as distribuem ao organismo.

Além da troca interna do yin e yang temos que considerar a sua troca externa, que obedecerá aos mesmos fundamentos. Esta é chamada pelos clássicos chineses de Shen ( transporte), que se estabelece nos extremos do corpo. Assim como nas extremidades internas se encontra Ching e Shen, e Yin e o Yang funcionais, nas extremidades físicas temos a entrada e saída do Chi nas palmas das mãos e solas dos pés, relacionando-se no primeiro ao meridiano regente do coração ( Pericárdio) e no segundo ao meridiano dos rins. A localização destes meridianos relacionada a parte interna (yin) das extremidades dos membros (shu) garantem a troca do Chi, sendo também influenciadas pelas variações da respiração (dado que a pressão sangüínea dos membros superiores é suportada por pressão distintas segundo outras atividades fisiológicas que atingem os membros superiores correspondentes ao coração e aos rins ). Assim é que teremos por um lado as relações entres os pontos Laogong (palmas) e Yongquan (solas) e por outro lado entre o Baihui (cabeça) e o huiyin (períneo): os dois



primeiros controlam a troca do Yin e do Yang extrínsecos ao corpo (shu) e os dois outros os movimentos internos do Yin e Yang funcional (neichi). Assim se explica porque o neichi se aplica a concentração e sensibilidade internas, concentrado nos pontos baihui,, huiyin e dantien, enquanto o weichi se estabelece no uso dos movimentos físicos e do fluxo do chi nos meridianos situados sobre os pontos laogong e yonquan. O uso prático de cada um deles especificaremos em seguida, dirigindo-os as patologias oftalmotológicas.

## SEGUNDA PARTE

### EXERCÍCIOS DE CHI KUNG PARA MELHORAR A ACUIDADE VISUAL

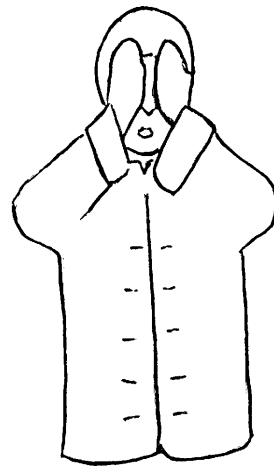
Os exercícios de Chi Kung aqui mencionados servem tanto para melhorar a visão como para prevenir, retardar e muitas vezes recuperá-la de algumas patologias oftálmicas.

#### Método de tapar e aquecer os olhos:

1°



2°



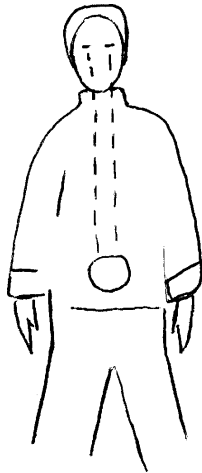
Como proceder: Concentre a energia interna do dantien no Laogong (CS8) das mãos e esfregue-as com um pouco de força durante 30 ou 50 vezes ou até continuar o calor nas palmas das mãos. Depois tape os olhos e concentre a energia interna do Dantien nesses pontos e na pupila.

Obs.: Permaneça assim durante 3 minutos para um melhor aproveitamento do exercício.

#### EXERCÍCIO DE CHI KUNG COM OS OLHOS FECHADOS

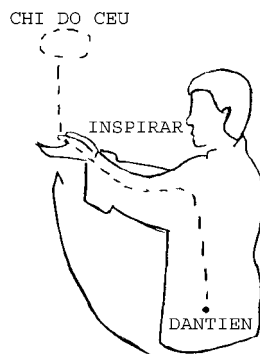
Como proceder: Feche os olhos de maneira serena e concentre a energia interna do dantien na pupila. Mantenha a concentração, sem forçá-la

durante uns 3 minutos. Você deve prosseguir com este exercício até sentir seus olhos pesados.

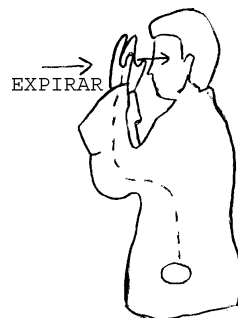


### EXERCÍCIO DE CHI KUNG PARA QUE O CHI CIRCULE NOS OLHOS

1°



2°



3°



Como proceder: Concentre a energia interna do dantien no Laogong e, inspirando, lentamente pelo nariz, levante naturalmente as mãos, esticando-as até a altura dos olhos com as palmas voltadas para cima. Absorva o Chi do Céu através do Laogong e baixe-o até o dantien. Ao fazer isto, dilate a parte inferior do abdome e relaxe o Huiyin. Depois, enquanto expira lentamente pela boca, traga as mãos até próximo dos olhos, com o Laogong, o Neichi do dantien; ao fazer isto, contraia a parte inferior do abdome e levante o Huiyin; em seguida, inspirando lentamente pelo nariz, afaste dos olhos as palmas das mãos que estavam voltadas para eles e imagine que através do Laogong você

está eliminando todos os resíduos e impurezas que haviam nos olhos. Ao fazer isto, dilate a parte inferior do abdome e relaxe o Huiyin.

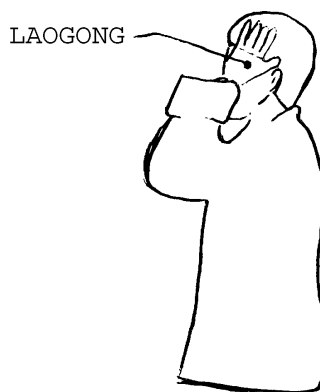
Expire novamente pela boca lentamente, aproxime o Laogong dos olhos e introduza neles o Neichi do dantien; ao fazer isto, contraia a parte inferior do abdome e levante o Huiyin. Mais uma vez, ao inspirar, volte ao ponto de lançar para fora todos os resíduos e impurezas que houver nos olhos.

Repita este ChiKung cinco vezes, contando uma vez para cada respiração completa.

Dica: Ao inspirar, introduza sempre o Neichi nos olhos através do Laogong das mãos e ao expirar, jogue fora todos os resíduos e impurezas que houver nos olhos através do Laogong e da ponta dos dedos. É bom sinal sentir uma agradável sensação de peso nos olhos ao fazer este exercício.

### EXERCÍCIO DE CHI KUNG PARA TAPAR O TAIYANG

Introduzir o Neichi nos olhos através do  
Laogong e do Taiyang

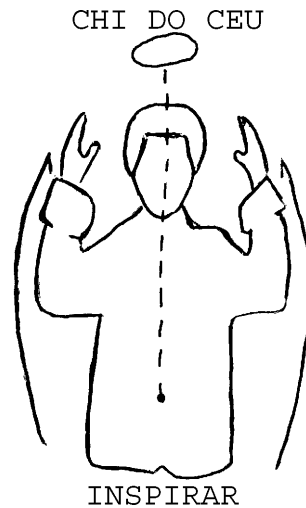


Como proceder: Concentre a energia interna do dantien no Laogong e cubra o taiyang colocando o Laogong das mãos sobre ele. Tenha consciência de que o Neichi do dantien, através do Laogong entra na pupila dos olhos. Permanecer assim durante 3 minutos.

Para melhor efeito do exercício continuar até que os olhos fiquem pesados e as pupilas se dilatam.

## EXERCÍCIO DE CHI KUNG PARA QUE O CHI CIRCULE NO TAIYING

- 1º Enquanto inspira, absorva o chi do céu através do Baihui e baixe-o até o dantien;



- 2º Enquanto expira, introduza o Neichi nos olhos através do Laogong e do Taiyang;



Como proceder: Inspirando, levante as mãos pelos lados do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima, até a altura da cabeça e dirija o Laogong para o Taiyang.

Expirando lentamente pela boca, aproxime as mãos da cabeça até que o Laogong toque o Taiyang e, através do Laogong, introduza nas pupilas dos olhos o Neichi do dantien. Ao fazer isto, contraia a parte inferior do abdome e

eleve o Huiyin. Em seguida inspirando lentamente pelo nariz, separe da cabeça as palmas das mãos que estão voltadas para o Taiyang e imagine que está lançando fora todos os resíduos e impurezas existentes nos olhos através do Laogong e das pontas dos dedos; Ao fazer isto, dilate a parte inferior do abdome e relaxe o Huiyn.

A pratica deste Chi Kung consciente de que ao expirar pela boca, a energia interna entra nos olhos através do CS8 e, ao inspirar pelo nariz, tenha consciência da sensação de que pelas mãos, lança-se fora todos os resíduos e impurezas neles existentes.

Obs.: Estes Chi Kung aqui mencionados, fazem parte da escola tradicional de Wudang, específicos para recuperar a visão, agindo sobre os órgãos dos quais os olhos dependem, a saber, o Fígado e Rim, entre outros de importância menos direta.

## BIBLIOGRAFIA

SANCHEZ, Mário. *Recupere e conserve seus olhos*. 2º Edição. Imery Publicações, Goiânia: 1984.

SUN JUN QING. *Chi kung, a iluminação do coração através do wudang chikung*. Ed. Madras: São Paulo, 1999.

CHIA, Mantak. *Automassagem chi, método taoísta de rejuvenescimento*. Ed. Cultrix: São Paulo, 1986.

DESPEUX, Catherine. *Tai-chi-chuan, arte marcial, técnica da longa vida*. Ed. Pensamento: São Paulo, 1981.

REQUENA, Yves. *Qi gong, gimnasia china para la salud y la longevidad*. Los Libros de la Liebre de Marzo: Barcelona, 1999.

WONG KIEW KIT. *El arte del chi-kung: como aprovechar al máximo la energía vital*. Urano: Barcelona, 1996.

YANG, Jwing-Ming. *La raíz del chi kung chino: los secretos del entrenamiento chi kung*. Editorial Mirach: Madrid, 1995.

---

Sayonara Rosa Linhares da Silva  
E-mail: sayonara@cieph.com.br