



Workshop

PA TUAN CHIN

八段錦

Oito Partes do Brocado

EXERCÍCIOS CHINESES PARA SAÚDE

É comum vermos pessoas das cidades chinesas de todas as idades praticando algum tipo de exercício físico pela manhã, quando as energias estão renovadas. São pessoas de todas as classes sociais, um executivo, por exemplo, ao sair de manhã para trabalhar, leva dentro da sua pasta uma sapatilha para praticar o *Tai Chi Chuan*, *Chi Kung*, *Lian Gong* ou outro exercício dado por um professor que é pago pelo governo chinês para ensinar gratuitamente à população. Num país populoso como a China, é mais barato para o governo prevenir do que tratar doentes.

Há uma grande variação de práticas físicas, a maioria delas são baseadas nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa e na observação da natureza, algumas imitam os movimentos dos animais, outras os tem como base.

É na filosofia Taoísta onde se encontra todo alicerce da Medicina Chinesa e grande parte das práticas corporais. Observando a natureza, chegaram à conclusão que determinadas Leis Naturais podem ser aplicadas para compreender o funcionamento do universo, do homem como parte de um todo, e seu funcionamento orgânico, estabelecendo correspondência entre o corpo e todas as suas estruturas e emoções. Através da respiração coordenada com os movimentos, relaxamento dos músculos, movimentando apenas o necessário para executar os movimentos, consegue-se harmonizar interior e exterior, acalmar a mente, produzir paz de espírito e fortalecer o corpo.

O objetivo dos chineses é fortalecer não só os músculos, mas também os órgãos internos, nervos, articulações, ligamentos, vasos sanguíneos e na produção e conservação da energia vital (*Qi*).

Os médicos chineses atribuem à maior parte das doenças as fraquezas internas e acreditam que se essas fraquezas forem corrigidas através de exercícios físicos não haverá espaço para doenças.

Origem e Desenvolvimento dos Exercícios Terapêuticos Chineses

A origem da civilização chinesa se deu no período de 2852 a.C. a 2400 a.C., quando governaram os três imperadores lendários.

FU XI - criador do casamento, descobridor da polaridade *yin* e *yang* e oito trigramas.

SHEN NUN - incentivador da agricultura, domesticação de animais e Fitoterapia.

HUANG DI - inventor da bússola, da medicina e dos ritos (exercícios, movimentos, danças).

Nesta época lendária se estabeleceu a base sobre a qual se edificaria a longa civilização chinesa, cujos princípios influenciam o povo chinês até os dias de hoje. Um destes princípios é considerar a vida como o bem de maior valia, e a longevidade como expressão máxima da sabedoria. A longevidade foi louvada e cantada por poetas e sábios como *Zuang Zi*, famoso filósofo que viveu durante o período dos Reinos Beligerantes (entre 403 a.C. e 227 a.C.), que escreveu:

“Soprar e aspirar, expelindo o velho e assimilando o novo, para tornar-se forte como um urso, vivo como um pássaro e atingir a longevidade”.

A imagem do santo da longevidade (*Lao Sou Xin*), um ancião sorridente que segura em suas mãos um cajado e um pêssago, é muito popular, freqüentemente encontrada nas casas dos chineses em forma de estatueta, pintura ou bordados.

A busca da longevidade e de realizar plenamente a vida que lhe foi concedida pelos céus fez com que o povo chinês sobrevivesse a cinco mil anos de guerra, invasões, catástrofes de ordem natural e fome. Contaram com a ajuda misericordiosa de inúmeros santos, sábios e médicos, que ao longo da história criaram, desenvolveram e ensinaram práticas que tinham por finalidade fortalecer a mente, o corpo, as emoções. Acumularam-se milhares de exercícios, movimentos e artes guerreiras de todos os tipos, atendendo a miríade de finalidades a necessidades, os quais são praticados até hoje por toda China pelas manhãs ou no final da tarde.

Qi - Energia Vital

O ideograma *Qi* revela a sua natureza aérea e volátil. Os chineses o consideram um sopro vital que a semelhança do “sopro de vida” do qual fala a Bíblia, anima toda vida no universo.

Ele envolve todas as coisas por fora e as preenche por dentro.

O *Qi* é invisível e intangível, não é energia nem matéria, é um elemento etéreo que potencialmente pode se transformar tanto em matéria quanto em energia, na medida em que é canalizado para uma ou outra finalidade. Os chineses não questionam a sua existência e atribuem-lhe a origem de todas as coisas no universo; se as coisas crescem e se desenvolvem é pela sua presença; se fenecem e morrem, é pela sua ausência. Portanto, o *Qi* é definido pelo efeito de sua atuação.

Na realização das práticas corporais chinesas, as sensações de calor, formigamento ou intumescimento ácido não é *Qi* propriamente dito, mas é o indicador de sua presença e atuação.

Na Medicina Tradicional Chinesa (MTC), o *Qi* é considerado a substância fundamental para a manutenção da vida. As atividades fisiológicas se realizam a partir de seu movimento contínuo e de suas mutações, e lhe são atribuídas as seguintes funções:

- Promove o crescimento e desenvolvimento do corpo;
- Transforma o alimento ingerido para formar o sangue e os fluídos corporais;
- Aquece o corpo, protege o corpo de invasões de *Qi* perverso externo (frio, umidade, vento, calor e fogo);
- Mantém os órgãos em seus devidos lugares;
- Governa a circulação do sangue e controla os fluídos do corpo (suor, urina, saliva, sêmen, fluído gástrico intestinal), evitando ao extravasamento dessas substâncias;
- Governa o metabolismo.

No corpo humano, os chineses classificam o *Qi* de vários tipos, de acordo com a sua

localização e associação com funções específicas, por exemplo:

- *Qi* dos órgãos: localizado nos órgãos e associado às suas funções;
- *Qi* dos meridianos: flui pelos meridianos;
- *Qi* nutritivo: associado ao sangue;
- *Qi* do peito: localizado no peito e associado à respiração, à voz e às batidas do coração. Porém, o seu estado fundamental, comum a todos esses tipos, é denominado *zhen-qi* (*Qi* verdadeiro) e sua formação depende de três fontes:
 - *Qi* pré-natal: transmitido do pai para os filhos na concepção. Está armazenado nos rins.
 - *Qi* terrestre: proveniente das águas dos grãos, derivados da digestão dos alimentos pelo baço e o estômago;
 - *Qi* do ar: extraído pelos pulmões do ar que respiramos?

Estes três *Qi*, portanto compõem o *zhen-qi* (*Qi* verdadeiro) que preenche o corpo inteiro, tanto que não há lugar que não o possua e onde ele não alcance.

O *Qi* se move de forma contínua fluindo pelos tecidos, órgãos e meridianos em quatro direções básicas: partindo de um centro, ele ascende, descende e sai. Quando a sua movimentação está harmoniosa, o corpo se mantém saudável, caso contrário sobrevém à doença. Portanto, o movimento do *Qi* é a chave para manter o equilíbrio das várias funções psicofisiológicas.

O *Qi*, relativamente a outras substâncias do corpo - sangue e fluídos corporais - é de natureza *Yang*. Porém, esta não é uma condição absoluta, pois como todas as coisas pertencentes ao mundo fenomênico, ele está sujeito às que regem a interação entre *Yin* e *Yang*. Assim, o *Qi* é chamado de perverso ou patogênico na MTC quando apresenta um desequilíbrio entre *Yin* e *Yang*. Por exemplo: o *Qi* retardado apresenta desequilíbrios de natureza *Yin*, pois se refere à sua imobilidade, por estar exaurido; quando sua movimentação é harmoniosa, existe equilíbrio dinâmico entre *Yin* e *Yang*.

Nei Jing - Força Interna

O *Nei Jing* (força interna) é o oposto da força muscular. Enquanto essa nasce do músculo e é limitada, a força interna nasce de *zhen-qi* (*Qi* verdadeiro), é ilimitada, precede e preside à força muscular. Estas duas forças opostas interagem e se completam.

A força interna exercita e ordena os músculos, tendões e ossos. Estes por sua vez, não obstaculizam o fluxo de *zhen-qi*. Pelo contrário, colaboram para que o mesmo circule plenamente, abrindo os meridianos e potencializando ainda mais a força interna (*nei ching*)

“Que a intenção (*yi*) lidere o *Qi*, que este dê origem a força interna (*nei jing*), e que a força interna alcance as quatro extremidades”.

(Princípios das Artes Corporais Tradicionais Chinesas).

A força muscular é mecânica e depende de músculos, tendões e ossos; não tem continuidade e seu efeito termina quando o potencial dos músculos, tendões e ossos declinam.

A força interna (*nei ching*) flui incessantemente pelo corpo alimentado pelas fontes de *zen qi* (*Qi* verdadeiro). Ela mostra o seu potencial quando requisitada por uma intenção (*yi*) que a direciona. A intenção, por sua vez, depende de uma mente concentrada e um coração tranqüilo, requisitos básicos para gerar a força interna que anima o movimento do corpo para a ação desejada.

Para cultivar a força interna, os movimentos devem ser realizada de forma lenta, contínua e homogênea, acompanhados de respiração natural e coordenada. Não é possível realizar esta qualidade de movimento através da força muscular, ela somente se sustenta com a presença da força interna; desta forma, força interna e movimento se potencializam mutuamente.

Os chineses dizem que, se a força interna está presente no movimento de uma

parte do corpo, significa que está presente no corpo todo.

(*Lian Gong* em 18 Terapias, Márcia Lucia Lee. Editora Pensamento).

Princípio Yin e Yang

O universo é sustentado por dois princípios opostos e complementares, a que os chineses deram o nome de *Yin* e *Yang*.

Yin e *Yang* representam o dinamismo dual em que forças opostas se unem e se complementam, em proporções equilibradas, para criar todas as coisas formando um todo harmonioso.

O desequilíbrio *Yin Yang* gera desarmonia e dá origem a vários tipos de perturbações físicas, emocionais, espirituais e naturais (desequilíbrios na natureza).

Yin e *Yang* precede a todas as manifestações do mundo dual, nada do que é existiria sem esses princípios, por exemplo: para existir o dia tem necessariamente que existir a noite. Assim é também entre alto e baixo, preto e branco, rígido e flexível, cheio e vazio, etc.

Yin e *Yang* não é absoluto, está sujeito a determinadas leis. Cada princípio carrega em si uma pequena fração do seu oposto, assim, o homem sendo *yang* em relação a mulher que é *yin*, possui também hormônios femininos e vice-versa. Esta lei é aplicada a todas as coisas, nada é absolutamente *Yin* ou *Yang* e o excesso em qualquer um destes princípios gera o outro.

Tai Chi

Contradição, interdependência, transmutação e relação de crescimento e decrescimento.

Chi Kung e Qi Gong

É um termo de origem chinesa que se refere ao trabalho ou exercício de cultivo de energia, onde *Qi* significa energia e *KUNG* trabalho, estes exercícios tem a finalidade de estimular e promover uma melhor circulação de energia *Qi* (energia vital) no corpo.

O *Chi Kung* não foi inventado por um único indivíduo, resulta de milhares de anos de experiências dos chineses no uso da energia para tratar doenças, promover a saúde e longevidade, melhorar as habilidades de luta, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. Apesar das diversas técnicas de *Chi Kung* terem se desenvolvido separadamente, em diversos locais na China, em muitos casos se influenciam mutuamente.

Derivado de técnicas milenares conhecidas como *Tao Yin*, o *Chi Kung* como é

Chi- energia

Kung- trabalho

氣功

conhecido nos dias de hoje remonta a época da Dinastia *Han* (206 aC- 220 dC), quando começou a ser sistematizado. O próprio uso do termo *Chi Kung* é relativamente recente, data do início do século XX, sendo utilizado atualmente para referir-se a múltiplos exercícios, destinados a desenvolver a força (física, energética, mental ou espiritual) ou para fins terapêuticos, mediante a utilização da Energia Vital- *Chi* ou *Qi*.

Um dos documentos históricos mais antigos retratando o que atualmente conhecemos como *Chi Kung* é o diagrama pintado em seda encontrado em uma tumba na cidade chinesa de *Ma Wang Tui*, datado do período da Dinastia *Han*.

Diversos estudos científicos sobre a eficiência das práticas de *Chi Kung* e seus princípios estão sendo realizados atualmente. Apesar de ainda ser uma prática vista com ceticismo por muitos membros da comunidade médica no ocidente, a Organização Mundial de Saúde (OMS) a incluiu nos sistemas de saúde, orientação a qual a

legislação brasileira atualmente procura se adequar.

Existem milhares de variações destas práticas, *Chi Kung* é um termo com um sentido tão amplo quanto o da palavra ginástica no ocidente, podendo ser aplicado a práticas com características muito diversas. Um dos critérios para sua classificação os dividem em duas linhas, os estáticos e os dinâmicos. Tem em comum a busca da união do corpo e da mente em um equilíbrio harmonioso.

Algumas formas de *Chi Kung* são utilizadas não apenas como uma forma terapêutica de melhorar a saúde do praticante, mas também como um instrumento para tratar a saúde de outras pessoas. A forma mais comum se utiliza da imposição das mãos e da intenção do terapeuta de canalizar ou transmitir um pouco de sua própria energia (*Chi* ou *qi*, que é cultivada com a prática) ao paciente.

Sua prática é também associada a diversas artes marciais chinesas, como o *Tai Chi Chuan*. Neste contexto, além de ser uma forma de aprimorar a saúde do praticante, o *Chi Kung* também pode ser empregado como método de defesa ou ataque.

A Respiração

Muitas escolas filosóficas orientais falam da respiração como ciência, e o povo ocidental tem muito a se beneficiar com esse conhecimento. Sabe-se que com a respiração ritmada, pode-se colocar em vibração harmônica com a natureza e desenvolver as forças latentes, curar a si e aos outros, afastando o medo, as preocupações e emoções inferiores.

O paciente de *Chi Kung*, ao respirar, concentra a atenção na região do corpo que os chineses consideram

como o centro de vitalidade, essa região denominada de *Tan Den* fica localizada a três dedos do umbigo, e é onde através da concentração e da respiração consciente que

o praticante acumula grande quantidade de *Qi*, servindo a vários propósitos.

Problemas amenizados pelo *Chi Kung*

Problemas Físicos:

Sedentarismo: é um excelente trabalho para tirar a pessoa do estado sedentário de forma gradativa.

Pressão alta: colabora para equilibrar a pressão.

Dores no pescoço e costas: através da massagem que o exercício promove no corpo todo, há fortalecimento da musculatura e eliminação de dores lombares generalizadas.

Dores Lombares: pelo fortalecimento da região dos rins e pernas, as dores lombares são aliviadas e prevenidas.

Problemas gástricos em geral: através da massagem promovida nos órgãos internos, estimula-se o movimento peristáltico facilitando o trabalho de excreção.

Problemas circulatórios: devido ao estímulo dado pelos exercícios à circulação.

Problemas cardiovasculares: especialmente com o trabalho da alternância de peso, estimula-se a circulação de retorno e ativa-se a circulação geral, dando um trabalho de

baixo impacto para o coração, excelente para a saúde do órgão.

Problemas respiratórios em geral: todos os exercícios unem respiração e movimento, aumentam a capacidade pulmonar e desintoxicam os pulmões.

Problemas emocionais:

Depressão: exercício físico, associado à respiração profunda, é estimulante e faz com que o praticante se revitalize.

Estresse: o trabalho, conjunto acima, permite ao paciente perceber suas angústias e ansiedades, fazendo com que fique mais centrado e possa entrar no meio de conflitos sem adoecer pelo estresse.

Ansiedade: através do controle do corpo unido a respiração e consciência corporal, elimina-se a ansiedade ou pelo menos diminui.

Requisitos para uma boa prática:

- Disponibilidade;
- Lugar calmo e tranquilo;
- Concentração;
- A língua toca levemente o céu da boca;
- Respiração abdominal;
- Corpo relaxado;
- Consciência do *Qi*;
- Movimento fluídico coordenado com a respiração.

PA TUAN CHIN

八段錦



O Pa Tuan Chin (Ba Duan Jin), que significa As Oito Peças do Brocado é da época da dinastia Song (1127 a 1279). Sua criação é atribuída ao Marechal Yeuh, que desenvolveu a técnica para manter a saúde dos soldados. Seu nome resulta da associação entre a beleza e a perfeição dos tecidos de seda e tapeçaria com riqueza e satisfação originadas na boa saúde.

PRIMEIRO EXERCÍCIO

Lianshou tuo tian li sanjiao - sustentar com as mãos para regular o Triplo Aquecedor.

Este exercício, além de promover o alongamento e melhorar a postura, regulariza o fluxo de energia no meridiano sanjiao (Triplo Aquecedor) e regula os órgãos internos.

POSTURA INICIAL

Em pé com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo.

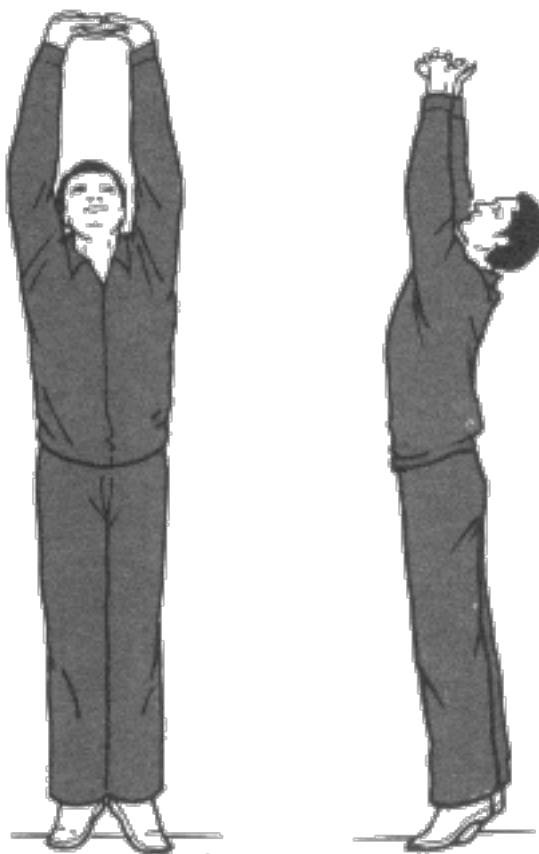
Os pés unidos paralelamente ou com os artilhos apontando levemente para fora.

Obs.: Este exercício também pode ser executado com os pés paralelos, afastados na distância equivalente à largura do ombros.

MOVIMENTO

Inspire elevando os braços lateralmente até acima da cabeça, com as palmas das mãos apontadas para cima com os dedos para dentro, entrelaçados ou não, e alongue, elevando os calcanhares. Expire voltando à postura inicial.

Repita de 8 a 16 vezes.



SEGUNDO EXERCÍCIO

Zuoyou kai gong si she diao - retesar o arco e atirar a flecha para fortalecer os pulmões.

Este exercício desenvolve os músculos da cintura escapular e laterais do peito, fortalece as coxas, desenvolve a caixa torácica, aumenta a capacidade respiratória e melhora a circulação sanguínea.

POSTURA INICIAL

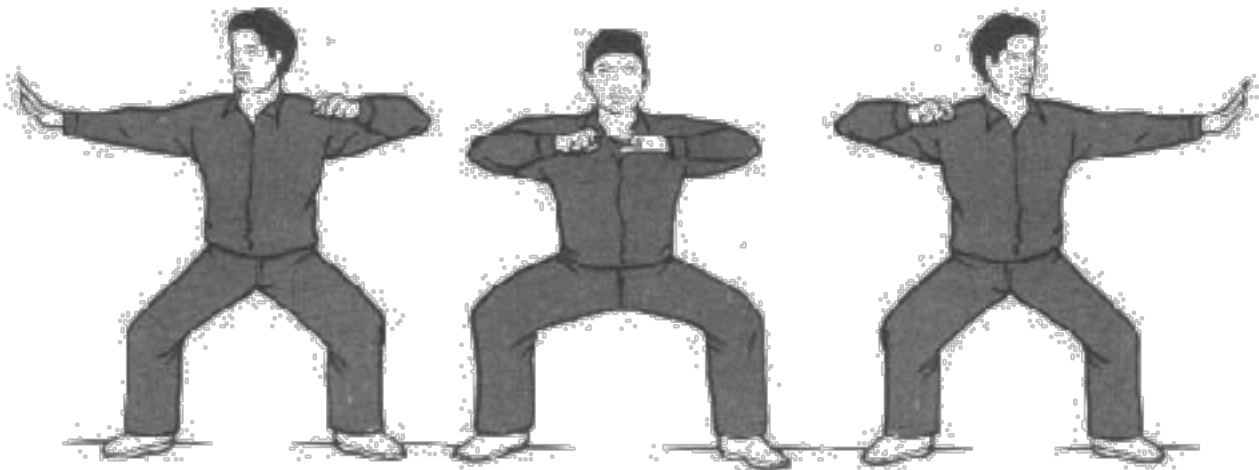
Em pé com os pés paralelos, afastados na distância equivalente ao dobro da largura dos ombros. Olhe para frente.

MOVIMENTO

Inspire retesando o arco e olhando para presa. Expire abrindo a mão e “soltando flecha”. Inspire retornando à postura inicial.

Repita o movimento para o lado oposto.

Repita de 8 a 16 vezes.



TERCEIRO EXERCÍCIO

Tiaoli piwei xu dan ju - elevar o braço para recuperar o apetite.

Este exercício fortalece a parte superior das costas, ombros, dorso dos braços e regulariza as funções do baço e estômago, ajudando a digestão.

POSTURA INICIAL

Em pé, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo.
Posicionar os pés na largura dos ombros.
Olhe para frente.

MOVIMENTO

Inspire elevando o braço esquerdo pela frente do tronco, acima da cabeça, apontando a palma da mão para cima e os dedos para a direita, aponta a palma da outra mão para baixo e alonga.
Expire voltando à postura inicial. Repita o movimento invertendo os braços.
Repita de 8 a 16 vezes.



QUARTO EXERCÍCIO

Yao tou bai wei qu xinhuo - balançar a cabeça e o traseiro para acalmar o fogo do coração.

Este exercício fortalece as coxas e desenvolve a flexibilidade da coluna vertebral, além de eliminar a “flama do coração”, tranquilizar o “coração angustiado”.

NOTA: estas expressões referem-se aos sintomas decorrentes da agitação mental, como a insônia, inquietação, entre outros.

POSTURA INICIAL

Em pé, com os pés paralelos, afastados na distância equivalente ao dobro da largura dos ombros. Repouse as mãos sobre as coxas com o polegar voltado para a parte interna da perna. Olhe para frente.

MOVIMENTO

Inspire flexionando o tronco para frente e expire girando-o para esquerda, simultaneamente jogue o quadril para a direita. Inspire voltando ao centro. Repita o movimento para o lado oposto.

Repita esses movimentos de 8 a 16 vezes.



QUINTO EXERCÍCIO

Wulaoqishang xianghou qiao - olhar para os calcanhares para evitar o enfraquecimento do organismo.

Este exercício fortalece o pescoço e ajuda a aliviar a tonteira em pacientes hipertensos, além de curar as “cinco perturbações” e os “sete distúrbios”.

NOTA: as cinco perturbações são deficiência dos cinco órgãos: coração, baço pulmões, rins, e os sete distúrbios são as complicações decorrentes dos sete excessos: comida, raiva, esforço, friagem, calor, ansiedade e preocupação.

POSTURA INICIAL

Em pé, com o corpo relaxado e as mãos postas na cintura. Os pés unidos paralelamente ou com os artelhos apontando levemente para fora.

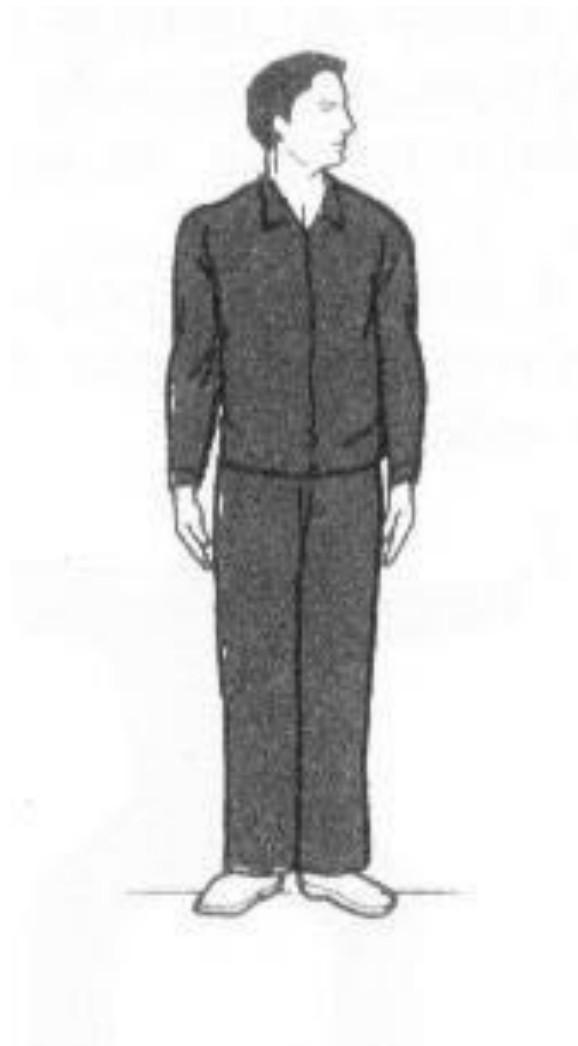
Olhe para frente.

Obs.: este exercício também pode ser executado com os pés paralelos, afastados na distância equivalente à largura dos ombros. Repita o movimento para o lado direito.

MOVIMENTO

Expire girando o tronco para a esquerda, olhando sobre o ombro para seu calcanhar. Inspire voltando à postura inicial. Repita o movimento para o lado direito.

Repita de 8 a 16 vezes.



SEXTO EXERCÍCIO

Liangshou pan zu gu shen yao - tocar os pés para fortalecer os rins.

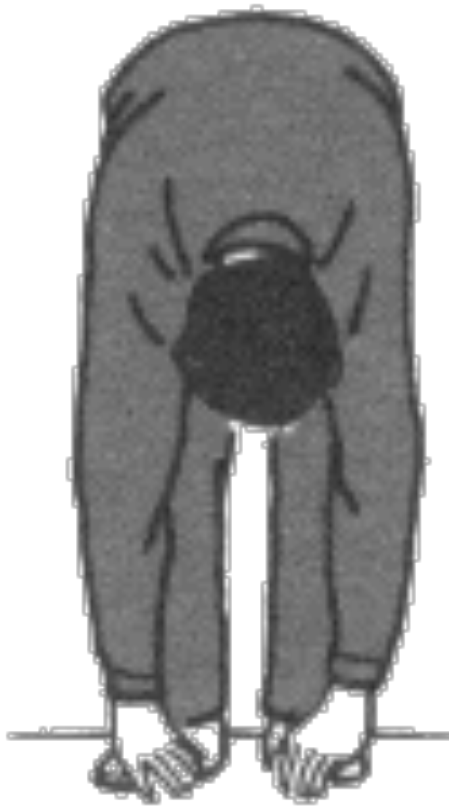
POSTURA INICIAL

Em pé, com os pés paralelos, afastados na distância equivalente à largura dos ombros. Olhe para frente e inspire.

MOVIMENTO

Expire inclinando o tronco para frente e para baixo e, sem flexionar os joelhos, toque os pés com as mãos, inclinando o tronco para trás. Inspire voltando à postura inicial.

Obs.: caso não consiga tocar os pés, vá até onde puder, sem flexionar os joelhos.
Repita de 8 a 16 vezes.



SÉTIMO EXERCÍCIO

Zang quan numu zeng qili- arremessar os punhos com o olhar zangado para aumentar a força física.

Este exercício fortalece as coxas e os braços, além de aumentar a energia vital (chi).

POSTURA INICIAL

Em pé, com os pés paralelos afastados na distância equivalente ao dobro da largura dos ombros, mãos fechadas com os dedos para cima, ao lado da cintura. Olhe para frente e inspire.

MOVIMENTO

Expire arremessando um dos braços para frente como que socando. Inspire voltando a postura inicial. Repita o movimento com o outro braço.

Repita de 8 a 16 vezes.



OITAVO EXERCÍCIO

Beihou cidian baibing xiao - elevar os calcanhares para se recuperar da doença.

Este exercício fortalece os músculos da perna melhora a postura.

POSTURA INICIAL

Em pé com os pés paralelos, afastados na distância equivalente à largura dos ombros, com o corpo relaxado e os braços estendidos ao longo do corpo. Olhe para frente.

MOVIMENTOS

Inspire elevando o corpo como se estivesse sendo puxado pela cabeça, elevando os calcanhares e alongando para cima. Expire voltando a postura inicial.
Repita de 8 a 16 vezes.

