

**QI GONG**

**ACUPUNTURA EM  
MOVIMENTOS**



**MEDITAÇÃO ATIVA**

**TERAPIA  
ENERGÉTICA**

Este trabalho teve início no Workshop realizado em maio de 2018.

Os exercícios escolhidos na sequência seguem o Estilo **BA DUAN JIN** - **Os Oito Brocados de Seda**.

Estilo simples e fácil de executar promovendo forte atividade terapêutica.

Há indicações de sua prática em vários livros de Acupuntura. Como uma técnica para ser praticada e usada como coadjuvante das sessões de acupuntura. Podemos citar o clássico livro de acupuntura do autor Jeremy Ross, recomendando a prática. Ou seja, otimiza o tratamento; elevando a absorção do PRANA ou o QI VITAL para fortalecimento e harmonização do corpo no combate aos males.

Foram pesquisadas várias fontes sobre o assunto e apostilas. O trabalho é um resumo dos melhores textos encontrados além de ensinamentos recebidos durante aulas práticas que tive oportunidade de participar.

Os links de vídeos pesquisados e recomendados foram devidamente citados. Parte do conteúdo foi reproduzido de vários textos da internet e, parte de ensinamentos passados durante minha prática

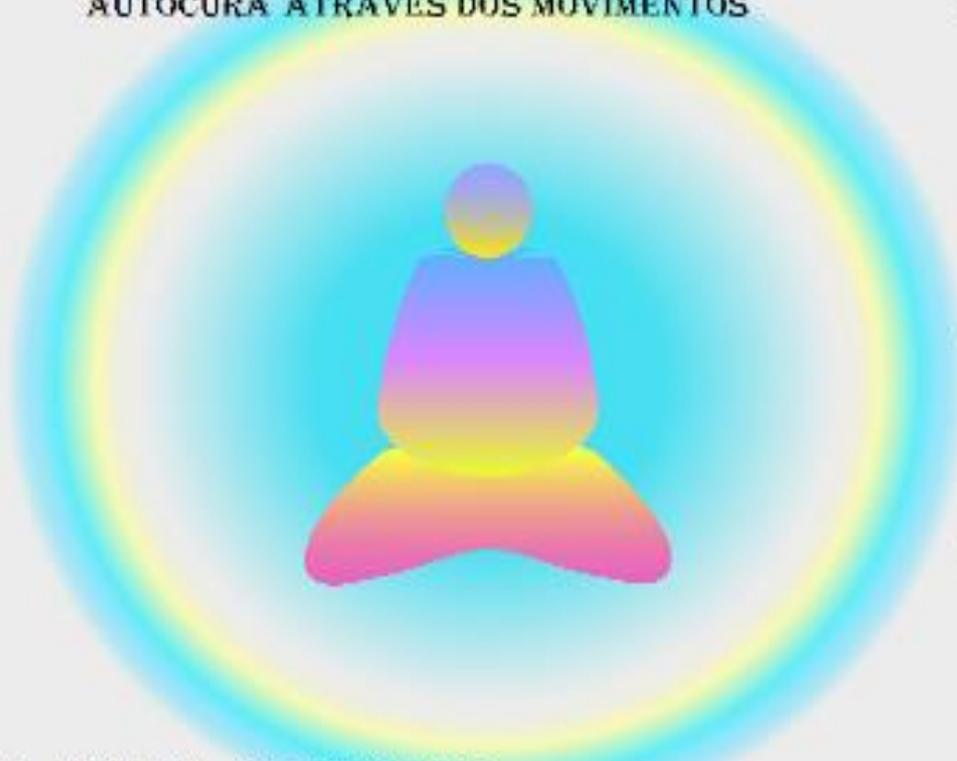
Agradeço aos meus mestres a oportunidade de estar compartilhando este trabalho. Em especial ao Gradioso Mestre Li Hon Ki (In Memoriam) pelos ensinamentos orientais.

# QI GONG TERAPÊUTICO

HARMONIA SAÚDE PAZ  
AUTOCURA ATRAVÉS DOS MOVIMENTOS

OS  
O  
I  
T  
O  
B  
R  
O  
C  
A  
D  
O  
S

W  
O  
R  
K  
S  
H  
O  
P



DATA: 25/MAIO - DE 15H ÀS 20H  
LOCAL: RUA PROFESSOR VALADARES Nº 148 - GRAJAU  
INSCRIÇÃO: 9 6431 3344 - DENISE MAIA  
VALOR: R\$ 120,00

## QI GONG - OITO PECAS DO BROCADO - BA DUAN JIN

**Qi** =energia

**Gong** = trabalho ou treino

**Qi Gong** = cultivo de energia

### PARTE – I            FUNDAMENTOS, RESPIRAÇÃO E POSTURAS

As técnicas de Qi Gong na China são muito antigas. Toda a vida dos chineses é permeada pelo cuidado com o Qi. Ao longo da história da civilização chinesa várias técnicas foram desenvolvidas. Atualmente são milhares de Qi Gong.

Estudos recentes demonstram que esta técnica possui efeitos favoráveis sobre o SISTEMA NEURO-HORMONAL, favorecendo a CIRCULAÇÃO DA ENERGIA E DO SANGUE ao mesmo tempo que MASSAGEIA OS ÓRGÃOS INTERNOS melhorando suas funções.

A prática da sequência dos movimentos de ser executada regularmente pelo menos uma vez por dia para que os efeitos do tratamento sejam atingidos.

É possível também praticar cada movimento separadamente, como em tratamentos específicos para cada órgão e finalidade. Neste caso, a prática deverá ser mais longa, o dobro ou triplo de repetições diárias. É aconselhável realiza-los pela manhã ou ao entardecer.

Esta técnica exige uma boa coordenação da respiração dos gestos e concentração. Deve-se concentrar-se na região do DANTIAN e realizar os movimentos lentamente.

#### **Contraindicações:**

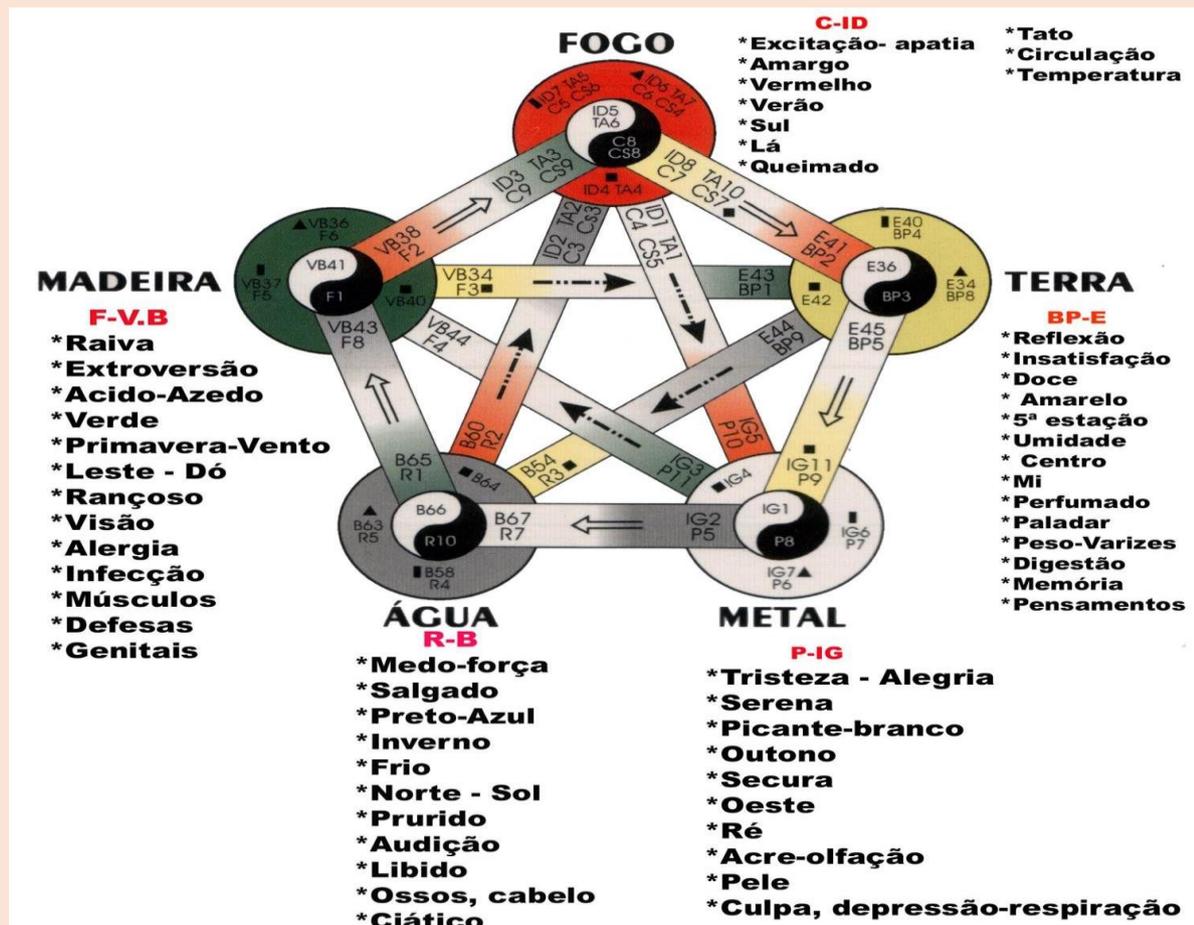
1. Enfermidades em estado agudo.
2. Em recuperação de parto e cirurgias.
3. Labirintites, tonturas e problemas na cervical não fazer a rotação do pescoço.
4. Com pressão alta não elevar o olhar para o alto.
5. Gravidez segundo orientação médica.

Todos os livros, textos e ensinamentos orais de Reiki apontam na direção de que Mikao Usui era um praticante de Chi Kung (escreve-se ainda Qi-Gong, Chi Gung, Chi-Kun). Essa prática oriental que é traduzida como a “arte de manipular energias” ou “respiração taoista” é uma das formas mais atuantes, junto com o yoga, para uma vida física equilibrada com longevidade, saúde e flexibilidade até o final da vida. **O Chi-Kung estimula todos os canais (meridianos) do corpo além de limpar as energias inconvenientes e faz circular energia vital** por todo o corpo. Pode-se afirmar que a **longevidade** dos orientais também é atribuída às práticas de exercícios o que reflete em um **rejuvenescimento** de modo geral **pelo equilíbrio do Yin e Yang**.

Para compreendermos a visão chinesa do sistema energético, podemos compará-lo à eletricidade. A fim de que a corrente flua, é preciso haver dois pólos, um negativo e outro positivo. Da mesma forma, cada um de nossos órgãos contém energias bipolares: yin, o pólo negativo, e yang, o pólo positivo. Para funcionar bem, cada

órgão precisa receber um suprimento suficiente de energia com o yin e o yang totalmente equilibrados.

## OS CINCO ELEMENTOS YIN E YANG



O propósito do Qi Gong, como o da acupuntura ou da massagem chinesa, é levar harmonia às energias dos órgãos, de modo a proteger o corpo do ataque de fatores externos, como vírus, calor, umidade, e também de fatores internos, como as emoções negativas. Todo desequilíbrio duradouro prejudica a circulação energética, que segue uma ordem precisa de influência, de órgão para órgão. Tais interações incluem o espírito, uma vez que o espírito coloca a emoção em concordância com o órgão no qual ela é refletida, ou pelo qual é influenciada.

A palavra Chi significa sopro, respiração, ar e principalmente energia ou essência vital. Já Kung é treinamento, domínio ou controle.

O Chi Kung tem utilizações nas artes marciais com demonstrações de força interior e exterior. **O Chi-Kung terapêutico que é mais suave e sutil que o marcial com respirações suaves e movimentos lentos e soltos.**

Entenda o Qi Gong como uma prática e não só entenda-o intelectualmente.

“Chi” significa energia. “Kung” significa arte. Portanto, chi kung é a arte da energia. Chi Kung se refere em especial **à arte de desenvolver a energia da vida para a saúde, a força interior, o desenvolvimento da mente e a satisfação espiritual.**

“O termo chinês para “cultivar a energia” é Chi Kung. Kung significa exercício ou suor. Portanto, Chi Kung significa literalmente “exercício de energia interna”.

Uma ampla variedade dessas técnicas de desenvolvimento de energia vem sendo criada ao longo dos anos. Elas incluem sistemas de movimento, tais como o Tai Chi Chuan, além de outras que envolvem exercícios de respiração e visualizações.

Todos esses sistemas baseiam-se em uma profunda compreensão do **ser humano como um campo de energia completo**. A percepção chinesa do ser humano é a de um campo de energia integrada. Esse campo, como um **cosmos em miniatura**, abrange cada partícula de nosso corpo, cada parte de nosso sistema nervoso, além de cada pensamento e de cada emoção.

A origem do Chi-Kung aponta a mais de 4 mil no “livro do Imperador Amarelo”, clássico da Medicina Chinesa escrito em 700 a.C. foi o 1º texto a citar o Chi-kung com seus exercícios físicos, alongamentos, respiratórios e trabalho com os meridianos. Ele era chamado de Alquimia Taoísta e foi incorporado e enriquecido nos últimos dois mil anos por praticantes e terapeutas de escolas budistas, taoístas e marciais (shaolin).

Hoje sua prática juntamente com o tai chi chuan (estilo suave e terapêutico de arte marcial, tai é supremo, divino, absoluto; chi é energia ou superar a dualidade e chuan significa punho ou continuidade) é difundida em todo o planeta e na China são milhões os que se beneficiam com essa prática.

### **Alguns Benefícios do Chi Kung**

- 1 - São exercícios físicos de qualidade, sem impacto e com alongamentos que dentre outros benefícios, aumentam a flexibilidade das articulações. Prolongamento da vida (longevidade). E principalmente melhorar a saúde;
- 2 - A respiração profunda oxigena o cérebro, aumenta a circulação e ativa a circulação de energia;
- 3 - Os movimentos conscientes, suaves, lentos e calmantes conduzem a paz e podem ser realizados por quem está fraco;
- 4 - Relaxamento, autoconfiança, aumento da autoestima, estimulador da coragem;
- 5 - Redução do estresse e a prevenção de lesões e quedas por falta de equilíbrio;
- 6 - Atuação em artrite, dores de cabeça e coluna, mal-estar, desequilíbrios físicos e emocionais, dificuldade respiratória, tensão muscular, depressão (pensar no passado) e ansiedade (pensar ou “viver” no futuro).

7 - Fortalecimento e envio de energia dos órgãos internos com aumento das defesas naturais do organismo. Atuam nos três grandes inimigos da saúde: ansiedade, depressão e estresse.

8 - Reconhecimento da paz de espírito.

### **Benefícios**

Os exercícios podem ser realizados em pouco tempo, sendo excelentes para as pessoas que sofrem pressão constante, alto nível de stress e possuem pouco tempo disponível. A sequência de movimentos pode ser praticada de duas formas: **em pé e sentada**.

A prática é muito simples e, ao mesmo tempo, muito vigorosa e eficaz. Promove o fortalecimento e o alongamento de todo o corpo, massageia os órgãos internos, fortalece os ossos, músculos e tendões, promove o desbloqueio e a circulação dos meridianos (canais de energia do corpo). Promove um aumento da capacidade respiratória, fortalece pernas e braços, corrige e melhora inúmeros problemas posturais.

Em pouco tempo de prática, percebe-se um aumento da concentração, as emoções e o coração se acalmam, a serenidade e a tranquilidade podem ser sentidos facilmente. Através de movimentos suaves, aliados à respiração profunda, o Qi (Chi) pode ser liderado pela mente e promover a saúde integral do ser humano. Enfim, uma prática realmente preciosa pelos seus incontáveis benefícios.

### **Durante suas práticas observe atentamente as dicas abaixo:**

**Ching** – Relaxe e deixe solto todo o corpo (interna e externamente) permitindo que os movimentos sejam harmoniosos e fluam como a água.

**Tsing** - Coloque a atenção (sua mente) nos movimentos de todo seu corpo principalmente na respiração que deve ser abdominal, suave e silenciosa.

**Shu** - Mesmo nos movimentos mais fortes e tensos permaneça relaxado.

**Yun** – Controle conscientemente a velocidade dos movimentos lembrando-se que você é o centro (self ou essência) que deve observar todos os passos da técnica.

**Tan Tien, Dantien** ou **Dantian** – tome consciência da força do Hara.

**Fluxo Yin/Yang** - Imagine que há um tubo que vem do céu e passa por todo seu corpo trazendo energia Qi do céu e uma energia que vem da terra e entra pelas solas dos pés.

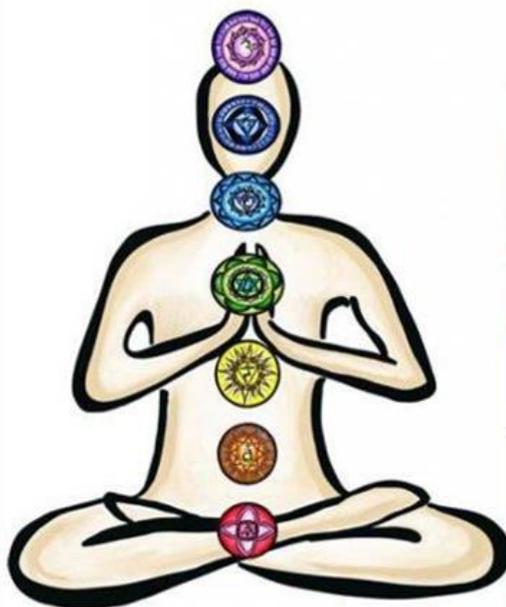
- **MULHERES** posicionam a **mão direita** sobre o Dantien e a esquerda por cima desta.

- **HOMENS** fazem o contrário.

OS EXERCÍCIOS PODEM SER PRECEDIDOS PELO MOVIMENTO “BALANÇO DA TROMBA DO ELEFANTE” – HASTIASANA.

## Os 7 Chakras

- nome, aspecto da consciência, glândula, cor, mantra e elemento -



**7º Chakra – Sahasrara – Conexão com Deus e Sabedoria**  
Glândulas: Epífise ou Pineal  
Cor: Violeta / Mantra: OM / Elemento: além dos 5 sentidos

**6º Chakra – Ajna – Intelecto e Intuição**  
Glândulas: Hipófise ou Pituitária  
Cor: Índigo / Mantra: OM / Elemento: Luz

**5º Chakra – Vishuddha – Comunicação e Criatividade**  
Glândulas: Tireóide  
Cor: Azul / Mantra: HAM / Elemento: Éter

**4º Chakra – Anahata – Sentimentos**  
Glândulas: Timo  
Cor: Verde / Mantra: YAM / Elemento: Ar

**3º Chakra – Manipura – Emoções e Poder**  
Glândulas: Pâncreas  
Cor: Amarela / Mantra: RAM / Elemento: Fogo

**2º Chakra – Swadhistana – Sexualidade e Alegria**  
Glândulas: Ovários ou Testículos  
Cor: Laranja / Mantra: VAM / Elemento: Água

**1º Chakra – Muladhara – Conexão com a Terra**  
Glândulas: Suprarrenais  
Cor: Vermelha / Mantra: LAM / Elemento: Terra

## PARTE II

### QIGONG NA MANUTENÇÃO DA SAÚDE – MANTRAS DOS ÓRGÃOS

Existem milhares de técnicas de respiração ensinadas pelas diversas tradições espirituais de todo o mundo e muitos livros que ensinam a respirar. A respiração é usada para diminuir o stress, para a cura de problemas psicológicos e para renascer.

O Chi Kung taoista (se escreve também “Qigong”) usa a respiração de forma bem diferente das muitas técnicas de respiração orientais. Se você for para a Índia poderá observar que a maioria dos métodos de respiração, são classificadas ali como pranayamas. As escolas de Yoga procuram usar métodos mentais de controle da respiração. **No método taoista a forma de controle é bem diferente: não há contagem numérica ou o uso de certos ritmos e nem formas de ensinar à inteligência dos pulmões como ele deve respirar. O Objetivo dos métodos taoistas é cultivar a capacidade natural e espontânea, a inteligência do corpo e do “espírito dos pulmões”, para que atinjam níveis profundos da respiração natural. O significado básico da palavra Chi (ou Qi) é “respiração sutil”.**

Se você praticar os exercícios que chamo de Chi Kung Fundamental, e fazer a técnica de respiração dos **seis sons que curam**. A técnica ensina os órgãos internos a se abrirem e a aprenderem a respirar. Aprendemos que a respiração não está limitada aos pulmões, que o fígado, o baço e os rins também respiram de uma forma sutil, percebida como uma pulsação regular e diferente, acontecendo dentro do corpo de uma forma energética e física. Este método de respiração Chi, concentra-se na **expiração que relaxa, limpa e liberta** para manter a saúde, prevenir doenças e recuperar a saúde. **Liberta o espírito de cada órgão!**

**RESPIRAÇÃO MANTRA DOS 6 SOMS** Executar em pé ou sentado: [https://youtu.be/TwveLZ\\_GOI4](https://youtu.be/TwveLZ_GOI4)

1. Qigong do Fígado – sangue, olhos - SOM: “**XÎ Î Î**” (ao falar o “i” faça um biquinho como se fosse falar “u”) para acalmar o Fígado.

2. Qigong do Coração – circulação, atividades mentais e concentração - coração controla Fogo, os Rins controlam Águas. Em conjunto, se regulam mutuamente. - SOM: “**RÂÂÂ**” (como em rã) para equilibrar o Fogo do Coração.

3. Qigong do Estômago e do Baço-Pâncreas - fortalecer músculos do abdômen – todos problemas de digestão, diabetes - SOM: “**RUUUU**” (ru como em rua)

4. Qigong dos Pulmões - atinge sistema respiratório - sistema urinário (metabolismo da água) - age sobre a pele e os cabelos - limpa e fortifica os pulmões - SOM: “**ZZZIII**” (como o som das abelhas);

5. Qigong dos Rins - os rins são considerados a sede do Jing - respondem pela reprodução e as funções urinárias - responsáveis pelo fluxo equilibrado dos líquidos no corpo humano - afetados por excesso de MEDO - ouvidos, aparelho urogenital e ânus - sintomas: tonturas, olheiras, suor noturno, perda de peso inexplicado - exercícios para levantar e fortalecer os rins - SOM: “**XUIII**” (como em xui-xuá som das águas).

6. Qigong do Tríplice Aquecedor - se refere aos órgãos do tronco superior, médio e baixo. Regula a harmonia e distribuição das Águas no corpo. - SOM: “**XIII**” (como em xixi), para regular as funções do Tríplice Aquecedor.

Para os taoistas, **a respiração ativa e expressa as funções rítmicas Yin e Yang** do corpo. Eles usam estes ritmos energéticos do corpo, como meios de comunicação com o corpo do Tao, que se manifesta na natureza viva ou cosmos. Um dos métodos de respiração do Chi Kung é a “**Respiração do Oceano**”. Neste método você cria uma ressonância rítmica entre sua respiração física e o movimento das ondas do oceano. Este movimento se torna um tipo de “respiração interna do Chi” porque a mente se concentra num movimento de ondas que acontece profundamente dentro dos principais canais de energia do corpo.

O Chi Kung taoista sempre usa movimentos e técnicas diferentes para ativar a respiração natural de todo o corpo. Quando você aprende através do movimento, o corpo se lembra e aprende de uma forma mais profunda. Porque o movimento é algo que o corpo faz o tempo todo. E enquanto nos movimentamos e pulsamos, todo o corpo respira como um bloco único. Construir a unidade corporal é um pré-requisito para construirmos a unidade consciente de nosso ego fragmentado. Este é o ponto fraco de nossa psicologia ocidental, a não compreensão da inteligência e do potencial do corpo para integrar o ego.

Quando falamos sobre a respiração precisamos **distinguir entre a respiração interna e a externa. A respiração externa é o nível físico de oxigênio que entra e sai dos pulmões.** Este movimento de ar que entra e sai do corpo é controlado pelo SNC (sistema nervoso central) a nível físico, mas a nível de nosso corpo energético é o sistema energético inteligente que atua em todo processo vital onde atuam as energias sutis e espirituais.

O estudo do Chi Kung (qigong) e do Neidan kung (neidangong), ou da Alquimia Interna Taoista, pode nos trazer respostas profundas a estas questões.

**O campo do Chi Interno se estende de dentro de nós infinitamente para todas as direções e dimensões internas.** Ele trabalha esta relação entre os campos de chi interno e externo, usando o Nei Kung, “a respiração da mente”, coordenada com o movimento do Chi Kung e a respiração física.

A força da vida ou **a função dos campos de energia Chi, “respiram” por 3 vias**, chamadas pela cultura tradicional chinesa de yin, yang e yuan. Estas palavras de difícil tradução, se referem à força positiva, negativa e neutra. Yuan também significa “Chi Original” ou respiração original.

**1 - O Chi Yin, na respiração, é a energia do Chi se movendo para dentro, é a inspiração e a contração.**

**2 - O Chi Yang é a expiração, a expansão o exalar.**

3 - O terceiro tipo de energia é **Yuan, a energia neutra** e original do Chi, poderia ser comparada **como uma pausa, entre a inspiração e a expiração.** Portando durante as práticas estamos nos relacionando com a força da vida a cada respiração, porque ao respirar estamos inspirando, expirando e fazendo uma pausa entre ambas, mesmo que seja uma pausa curta. Nossa natureza íntima, a forma com que fomos criados para respirar, espelha a estrutura de movimento da força da vida agindo dentro de nós. A respiração interna do Chi nos ensina a compreender profundamente o que realmente estamos fazendo a cada respiração.

Compreender “a respiração interna Chi” é compreender a relação entre a respiração física e a respiração de nosso corpo energético. Nosso corpo energético é, nada mais, do que a soma total de todos os nossos canais de energia e toda a energia sutil de nossa mente/corpo e suas funções, que formam os traços de nossa personalidade. É olhar o mundo como um processo energético como um campo de energia mutante. Os processos do mundo físico estão relacionados aos campos de energia. Os padrões de energia é que determinam os padrões de sua respiração física. Você pode mudar o padrão de sua respiração, mas para fazer isto, você precisa já ter feito a mudança no seu padrão energético. A mudança energética sempre precede a mudança do padrão de sua respiração física.

Quando falamos em respiração interna Chi, estamos realmente falando em algo mais sutil do que o ar que entra e sai do pulmão. Você pode chamar este campo de energia Chi de mente, ou de matriz da mente, este campo está vibrando o tempo todo e pulsando como tudo que existe no universo. Ele precisa estar sempre em movimento como o YIN E O YANG. Se este campo de energia pára, é a morte.

Respirar mal traz um movimento ruim de energia no corpo e uma ruim condição de saúde, a inteligência de seus órgãos se ressentem com esta condição e começa a apresentar problemas externos, implorando pelo ar, começam a chorar pedindo ar e um grande número de problemas físicos começam a aparecer. **A respiração interna Chi cura todos estes problemas na mesma proporção em que surgiram, unificando a respiração física com a respiração sutil.**

## PARTE III

### POSTURAS E RESPIRAÇÃO

**Postura Wuji ou WUQI** - “O Grande Supremo”. Essa prática também é chamada de “Zhan Zhuang” (jan-juu-wong). Fortalece os músculos das pernas e é uma forma de meditação em pé.



A posição:

De pé, ombros alinhados aos pés. Flexione ligeiramente as pernas, os joelhos devem estar separados. Mantenha a coluna ereta e relaxada, cabeça erguida, livre de tensão e ombros e pescoço relaxados. Encaixe o quadril abaixando um pouco as nádegas, e mantenha suas costas perpendicularmente ao chão. Relaxe os braços e mantenha-os separados ligeiramente do corpo. Relaxar os dedos mantendo as mãos quase em semi-concha. Distribua seu peso do corpo em ambas as pernas. Abdomen levemente contraído.

## **CAPTAÇÃO DE ENERGIA PARA O DANTIEN**

### **1 - A respiração da ONDA:**

Em posição wuji. Relaxe a sua respiração, sorria, leve a sua atenção ao Dantien. Balance o corpo suavemente, **inspire** enquanto balance para frente, colocando o peso do corpo sobre a frente da sola dos pés, e **expire** enquanto balance para trás, colocando o peso do corpo no calcanhar. Quando **inspirar, levante os braços** levemente para cima pela frente do corpo, como se estivesse imitando as ondas. Quando **expirar, deixe seus braços descenderem** pela frente do corpo suavemente. Suas mãos não tocam no corpo neste exercício. Imagine a energia criando uma bola de Luz que irradia de seu Dantien. Assim que sentir a sensação de **onda crescendo**, volte a posição Wuji, e sinta a energia penetrando profundamente em seu corpo, na dimensão interna do corpo, que pulsando vai se expandindo além do corpo. Para tão longe quanto consiga ainda sentir a sua pulsação.

Pratique o tanto que quiser e se sentir bem. Você vai se sentir muito relaxado e energizado com este exercício. Quando terminar. **Cubra seu Dantien com as mãos** e preste atenção na vibração sutil e na sensação morna pulsante da energia fluindo em seu corpo. (Esta prática amplia a aura e a sensibilidade além de proporcionar proteção energética).

### **5 – Captação de energia pela Técnica de Abraçar a Árvore – Zhan Zhuan**

1 – Postura Wu Qi. Eleve as mãos à frente e afastadas do corpo, palmas voltadas para você até o ponto Shanzhong VC17 (em frente ao peito altura do coração), como se fosse abraçar uma árvore. Os braços devem estar relaxados, os cotovelos mais baixos que ombros e pulsos, as pernas levemente flexionadas e o corpo no eixo. Sinta a energia por uns segundos e volte com as mãos ao Dantien, expire e relaxe em pé. Permaneça pelo tempo que seja confortável. Foco na respiração e concentração onde acontece uma profunda alquimia no corpo e mente. Comece aos poucos, se mantendo por **2 minutos** e vá aos poucos aumentando o tempo de acordo com suas condições físicas, lembrando que o importante é manter a continuidade da prática.

### 3 - Técnica Respiração de Captar Qi na postura da Árvore Empurrando a água

1 – **Postura da Árvore.** Faça movimentos respiratórios para gerar e captar o Qi.

Continue na postura DA ÁRVORE, **Inspirando** afastando ambos braços lateralmente ao corpo, palmas para o chão, vai trazendo as mãos para frente do Dantien, as palmas para **frente** junto ao corpo elevando as mãos até altura do peito. **Expirando** descendo as mãos com as palmas para baixo, empurrando o ar até altura do Dantien. Refaz o movimento completo.

**2 - Postura Empurrar a Água** – Postura Wuji, inspirar elevando os braços pela lateral do corpo até altura dos ombros, esticando os joelhos. Expirando descendo os braços como se estivesse empurrar água para baixo, flexionando os joelhos trazendo as mãos para o Dantien

### 3 – Técnica Captação de Qi com Movimento dos Braços e Pernas Alternados

Pranayama 1: tapar uma das narinas na inspiração e exalar com a outra e ir alternando

1) A partir da postura Wu Qi vamos ativar o Qi **inspirando**. **Expirando eleve os braços até a altura dos ombros pela frente do corpo**, com as palmas das mãos voltadas para baixo. **Inspirando** vá baixando os braços pela frente do corpo, vá baixando com movimentos pendulares deixando os braços esticados descerem levemente pelas laterais do corpo deixando pender um pouco para além dos quadris. O movimento acontece de forma pendular com todo o corpo relaxado.

2) Agora, **inspirando eleve os braços** lateralmente ao corpo fazendo um ângulo de 90 graus com os ombros e **expirando descendo os braços** deixe-os bater nas coxas e pouse as mãos aí uns segundos até nova respiração, expandindo e despertando o Qi.

3) A terceira postura trabalha a polaridade lateral Yin e Yang: **inspire transferindo o peso do corpo para a perna esquerda, flexionando o joelho direito** a 90 graus e tirando o pé direito do chão, ao mesmo tempo **eleve o braço esquerdo** pelo lado do corpo, para o alto da cabeça.

**Expire ao devolver o pé direito ao chão.** Repita o para o outro lado. Descanse um pouco, respirando com as mãos sobre o Tan Tien. Relaxe em Wu Qi.

Pode associar Pranayama1. Inspira pela narina do lado que a perna levanta. Troca a narina no movimento de exalar e baixar a perna.

### 4 – Técnica da Esfera Dourada

Posição wuji, eleve os braços na altura do Dantien como se segurasse uma esfera de luz dourada, pernas levemente flexionadas. Sinta a captação de energia se formando entre seus braços e as mãos, respirando livremente. Leve essa energia pousando as mãos no Dantien, expire e relaxe. Ao final pode fazer movimentos rotatórios no sentido anti-horário e horário.

### 6 – Técnica Captação de Energia Yang

Partindo de Wu Qi **eleve os braços até as mãos ficarem na altura das orelhas, com os cotovelos fletidos e as palmas viradas para frente**. Flexione os joelhos e imagine a energia **Yang** entrando pelo alto da cabeça no ponto VG20 e pela ponta do dedo médio. Relaxe e expire **abraçando** o Tan Tien.

## **7 - Técnica Captação de Energia Yin**

Partindo de Wu Qi eleve os braços lateralmente ao corpo com as palmas das mãos voltadas para baixo, alinhadas aos cotovelos e ombros e paralelas ao chão. Flexione os joelhos, imagine recebendo a energia **Yin** que também vai subindo pelo meio da planta dos pés (ponto R1), pelo perineo (ponto VC1) e pelo meio das palmas das mãos. Sinta a energia subindo e pouse as mãos no Tan Tien. Faça movimentos circulares com as mãos (mulheres com a mão direita e a esquerda por cima / homens ao contrário) no sentido anti- horário e horário expirando.

Caso você tenha alguma parte do corpo com dor ou com alguma dificuldade leve suas mãos até o local pois elas estarão cheias de Qi e deposite a energia. Você também pode terminar a prática fazendo uma automassagem em todo corpo.

**A PRÁTICA DAS 7 TÉCNICAS EM SEQUÊNCIA FORMAM O TRATAMENTO COMPLETO – repita quantas vezes se sentir bem!**

## **PARTE IV**

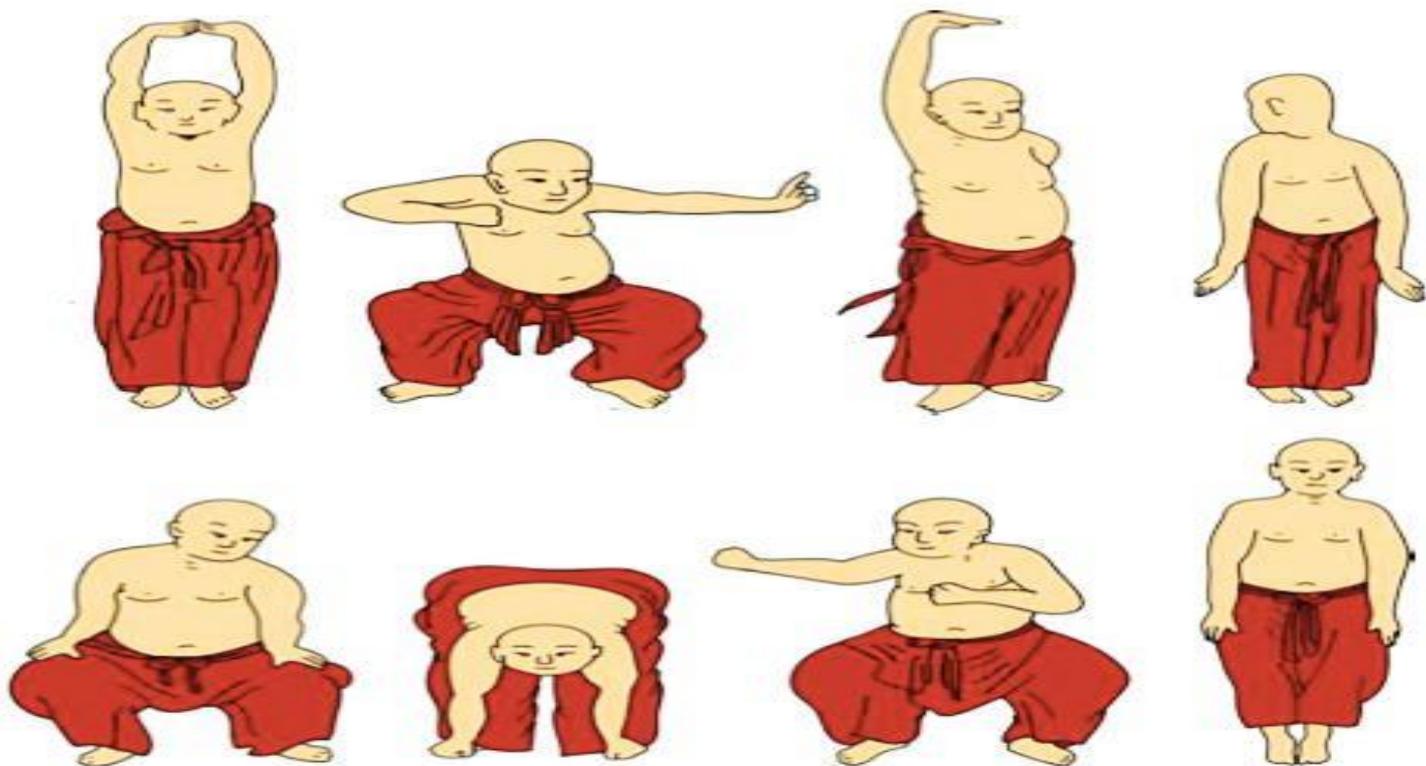
### **Chi Kung – QI GONG – As Oito Peças do Brocado (Ba Duan Jing)**

O **BA DUAN JING** (PA TUAN CHIN), traduzido como “As Oito Peças de Brocado” ou “Oito Brocados de Seda”, designa uma seqüência de oito exercícios de Qi Gong (Chi Kung) utilizados como forma de manutenção e recuperação da saúde. Esta técnica é utilizada pela Medicina Tradicional Chinesa, por diversos estilos de artes marciais e por todos os interessados em receber seus preciosos benefícios.

**A HISTÓRIA** - O Ba Duan Jing (Pa Tuan Chin), provavelmente, foi desenvolvido na dinastia Song da China (960 – 1279 d.C), uma época de grandes dificuldades na China. Sua criação é comumente atribuída ao grande Marechal Yue Fei, considerado um dos mais sábios e bravos heróis, sendo muito respeitado até os dias de hoje. Ele possuía grande conhecimento das técnicas de Qi Gong (Chi Kung) e desenvolveu oito exercícios simples, deixados na forma de belos poemas, com a intenção de cuidar e manter a saúde de seus soldados.

A prática de Qi Gong figura entre os grandes clássicos tradicionais, datando das épocas de Sui – 581-618), e foram transmitidos de geração em geração até nossos dias. Em sua execução existem variações, conforme as Escolas de Chikung e Taichichuam. O estilo BA DUAN JIN (PA TUAN CHIN), segunda a tradição, o seu criador foi um general YUE FEI – 1103-1142 D.C., com objetivo de fortalecer suas tropas.

## OITO PECAS DO BROCADO DE SEDA – BA DUAN JIN



### OS MOVIMENTOS:

Deverão ser executados suavemente com a respiração livre comandando o ritmo e a velocidade do exercício. Podem ser repetidos 8 vezes (e seus múltiplos) cada, ou fazer em sequência direta. Pessoas com pressão alta não deve elevar o olhar para cima.

Pode-se executá-los 1 a 1 ou em sequência.  
As posturas começam pela POSIÇÃO WUJI .

### 1- SUSTENTAR O CÉU COM AS MÃOS

**INDICAÇÕES:** SINTETIZA E DISTRIBUI O QI DO TRIPLO AQUECEDOR, REGULA SUPRA RENAL, HARMONIZA OS ÓRGÃOS INTERNOS, COMBATE A FADIGA, ALONGA E REALINHA A MUSCULATURA DA COLUNA VERTEBRAL, HARMONIZA A RESPIRAÇÃO, DIGESTÃO E EXCREÇÃO.

**NA INSPIRAÇÃO** - A INTENÇÃO MENTAL CENTRA-SE NA AÇÃO DE SEGURAR O CÉU COM AS MÃOS, DESTA FORMA, A ENERGIA VITAL SE MOVE VERTICALMENTE PARA CIMA A PARTIR DO DAN TIAN PARA AS DUAS MÃOS (CONTRAÇÃO DA MUSCULATURA DO ABDOMEN INFERIOR E ESFÍNCTERES).

**NA EXPIRAÇÃO** - RELAXAMENTO DA MUSCULATURA DO DAN TIAN (RELAXAMENTO DA MUSCULATURA DO ABDOMEN INFERIOR E ESFÍNCTERES) COM A ENERGIA DESCENDO NOVAMENTE AO DAN TIAN.

**INSPIRANDO:** POSIÇÃO WUJI, CRUZAR OS DEDOS DE AMBAS AS MÃOS NO DANTIAN, PALMAS VIRADAS PARA CIMA, LEVANTÁ- LAS JUNTO AO CORPO ATÉ ACIMA DA CABEÇA QUE VAI ACOMPANHADO A SUBIDA DAS MÃOS ATÉ O LIMITE MÁXIMO NO ALTO DA CABEÇA, QUANDO IRÁ VOLTAR O ROSTO PARA FRENTE, VAI ESTICANDO AS PERNAS. AS PALMAS ESTARÃO AGORA VIRADAS PARA O CÉU.

**NA EXPIRAÇÃO** SEPARAR AS MÃOS E DESCE- LAS PELO LADO DO TRONCO PALMAS PARA BAIXO ATÉ O DANTIAN, FLEXIONANDO OS JOELHOS E RECOMEÇAR.

(se fizer a volta das mãos pela frente do corpo pode fazer a respiração em 4 tempos fazendo a troca na altura do peito)

## **2- ESTIRAR O ARCO E LANÇAR A FLECHA • POSIÇÃO DO ARQUEIRO**

**INDICAÇÕES:** FORTALECIMENTO DOS ÓRGÃOS RINS, PULMÕES E INTESTINO GROSSO, ALÉM DE TONIFICAR OMBROS, COSTAS, QUADRIS. MELHORA A CIRCULAÇÃO, OBSTIPAÇÃO E O SISTEMA IMUNOLÓGICO; PARA SENSÇÃO DE FRIO PELO CORPO, INCONTINÊNCIA URINÁRIA E REUMATISMO.

CONCENTRAR-SE NA INTENÇÃO MENTAL DE PUXAR UM ARCO E ATIRAR UMA FLECHA, DESLOCANDO A ENERGIA VITAL DO DANTIAN PARA AS MÃOS (CONTRAÇÃO DA MUSCULATURA DO ABDOMEN INFERIOR E ESFÍNCTERES).

**INSPIRAR.** POSIÇÃO WUJI, MÃOS NO DANTIAN, ELEVANDO OS BRAÇOS PELA LATERAL DO CORPO CRUZANDO OS PUNHOS NA ALTURA DO PEITO. **MÃO DIREITA POR CIMA DA ESQUERDA (COMO NUM X)**, OLHANDO PARA AS MÃOS. **PASSE O PESO PARA A PERNA DIREITA, ABRINDO PERNA.ESQUERDA** VAI TRAZENDO AS MÃOS PARA JUNTO DO PEITO. A MÃO DE CIMA QUE PEGA A FLECHA;

**EXALANDO** POSICIONAR OS BRAÇOS E PERNAS NA POSTURA DO ARQUEIRO. ESTICANDO O BRAÇO **ESQUERDO FAZENDO A MIRA** (DEDOS EM “L”) E OLHANDO PARA ESTA MÃO, ENQUANTO QUE A OUTRA MÃO (DIREITA) FAZ A POSTURA DE TENSIONAR A CORDA DO ARCO (DEDOS DAN ZHI). SEGURANDO A FLECHA BRAÇOS ALINHADOS AOS OMBROS.

**DESFAZENDO O MOVIMENTO:**

**INSPIRANDO** VIRANDO O ROSTO PARA O LADO **DIREITO** ENQUANTO VAI ESTICANDO OS BRAÇOS E REPASSANDO O **PESO PARA A PERNA DIREITA** E VOLTANDO A **PERNA ESQUERDA** PARA POSIÇÃO EM PÉ. O BRAÇO DIREITO VOLTA POR BAIXO E O BRAÇO ESQUERDO VOLTA PO CIMA

**EXPIRANDO** ABAIXANDO AMBOS OS BRAÇOS PARA REINICIAR PARA O OUTRO LADO. NA **EXPIRAÇÃO** RELAXAR A MUSCULATURA ABDOMINAL E O ESFÍNCTER ANAL, E RETORNAR O FLUXO DE ENERGIA PARA O DAN TIAN.

**FAZER PARA O OUTRO LADO** – braço que fez a mira vem por cima (agora vai atirar a flecha). Faça a “marcação” pela mira de “L”. E esse braço que fica mais próximo ao corpo. A mão que eu estava olhando no desfazimento vem por baixo.

Então, **MÃO ESQUERDA NA FRENTE DA DIREITA** (como fosse pegar a flecha no ombro direito), **abre perna direita para lado direito, faz a mira e atirar para o lado direito.**

### **3- SEPARAR O CÉU E A TERRA**

**INDICAÇÕES:** TONIFICA OS ÓRGÃOS DO ESTÔMAGO, PÂNCREAS E BAÇO, MELHORANDO A ABSORÇÃO DOS ALIMENTOS, REGULA AS TAXAS DE GLICEMIA, COLESTEROL E TRIGLICÉRIDES, DEFINE MASSA MUSCULAR E ATUA NO METABOLISMO, ACELERANDO-O (EMAGRECIMENTO).

#### **A EXECUÇÃO:**

POSIÇÃO WUJI, ABRE NA BASE, MÃOS NO DANTIEN, INSPIRAÇÃO ABDOMINAL E EXPIRAÇÃO CONTRAINDO ESFÍNTERES E ABDOMEM

**INSPIRANDO** ELEVAR UMA DAS MÃOS PELA FRENTE DO CORPO, PALMA VIRADA PARA O CORPO ATÉ O ALTURA DO PEITO, DEDOS PARA CIMA.

**EXALANDO** NESTE MOMENTO LEVE A OUTRA MÃO COM A PALMA PARA BAIXO, PARA O LADO DA PERNA COMO EMPURRANDO A TERRA. ENQUANTO A OUTRA MÃO CONTINUA SE ELEVANDO ATÉ O ALTO DA CABEÇA.

**INSPIRANDO** AO DESCER A MÃO ATÉ A ALTURA DO PEITO.

COMECE A **EXALAR** ENQUANTO A MÃO DE BAIXO VAI RETORNANDO E AMBAS SE REENCONTRAM NO DANTIEN PARA RECOMEÇAR.

OBS: OLHAR PARA MÃO QUE SOBE SEM MOVIMENTAR A CABEÇA. **Pessoas com pressão alta mantem o olhar para frente.**

### **4 - OLHAR A PAISAGEM**

**INDICAÇÕES:** EVITA O ENFRAQUECIMENTO DO ORGANISMO, FORTALECE A MUSCULATURA DO PESCOÇO, ALIVIA A TONTURA EM PACIENTE HIPERTENSO, ALÉM DE AUXILIAR O EQUILIBRIO EMOCIONAL E TONIFICA FÍGADO, BAÇO, CORAÇÃO, PULMÕES E RINS E ACALMA OS SETE EXCESSOS: COMPULSÃO RAIVA FADIGA ANSIEDADE CALOR FRIO PREOCUPAÇÃO. Olhar (imaginar) belas paisagens na natureza.

#### **MOVIMENTO 1:**

POSIÇÃO WUJI **INSPIRANDO** ESTICANDO AS PERNAS, LEVAR AMBOS OS BRAÇOS ESTICADOS PARA TRÁS COM AS PALMAS VIRADAS PARA TRÁS, GIRANDO A CABEÇA PARA O LADO ESQUERDO OLHANDO PARA O HORIZONTE POR CIMA DO OMBRO. QUANDO AS MÃOS ULTRAPASSAREM A LINHA DO QUADRIL FAÇA ROTAÇÃO DOS

PULSOS E COMECE A VIRAR AS PALMAS PARA CIMA APONTANDO OS POLEGARES PARA TRÁS.

**EXPIRANDO** E RETORNANDO TERMINANDO O MOVIMENTO CONTRAINDO O ABDOMEN E OS ENSFÍNTERES. REPETIR PARA O LADO DIREITO.

(há outras execuções desse movimento)

**MOVIMENTO 2:** de pé, inspirar, fazer a rotação máxima do tronco para o lado direito enquanto a cabeça vai acompanhando a rotação. Erguer os braços retos na altura dos ombros, palmas para cima. Volta expirando para a posição inicial. Repetir para o outro lado.

**MOVIMENTO 3:** com as mãos na cintura fazer a rotação do tronco e cabeça. Inspira na rotação expira no retorno.

### **5- DRAGÃO BALANÇA A CABEÇA E A CAUDA (rotação do tronco)**

**INDICAÇÕES:** ACALMA FOGO DE CORAÇÃO E AGITAÇÃO MENTAL, INSÔNIA, INQUIETAÇÃO, FORTALECE RIM, DESENVOLVE FLEXIBILIDADE DA COLUNA VERTEBRAL E QUADRIL, ACALMA O CORAÇÃO ANGUSTIADO (MODULA AS EMOÇÕES e ANSIEDADE).

POSIÇÃO WUJ, INICIA O MOVIMENTO **INSPIRANDO** POSIÇÃO DE SENTAR A CAVALO, ELEVANDO AS MÃOS PELA FRENTE DO CORPO ACIMA DA CABEÇA, PALMAS PARA CIMA, ESTICANDO AS PERNAS. **EXPIRANDO**, DESCENDO OS BRAÇOS PELOS LADOS DO CORPO E FLEXIONANDO OS JOELHOS.

**NA INSPIRAÇÃO** - APOIAR AS MÃOS PRÓXIMO AOS JOELHOS (CINTURA OU VIRILHAS), NA POSIÇÃO SENTAR NO CAVALO FAZ UM PEQUENO BALANÇO PARA BAIXO E PARA CIMA.

**EXPIRANDO** (contrair abdômen e esfínteres) VAI VIRANDO O TRONCO PARA O LADO DIREITO ENQUANTO VAI ESTICANDO A PERNA ESQUERDA NA TROCA DE PESO. COMPLETE O GIRO E VOLTA PARA POSIÇÃO DE SENTAR NO CAVALO. FAZER A ROTAÇÃO DO PESCOÇO (opcional). REPETIR O MOVIMENTO PARA O OUTRO LADO.

### **6- TOCAR OS PÉS PARA FORTALECER OS RINS**

**INDICAÇÕES:** TEM A FUNÇÃO DE RELIGAR OS MERIDIANOS DO CORAÇÃO, INTESTINO DELGADO, RIM E BEXIGA, LEVANDO CALOR AO RIM, AQUECENDO-O E ÁGUA AO CORAÇÃO, RESFRIANDO-O. EM MEDICINA OCIDENTAL REALIZA A LONGAMENTO DA COLUNA, TONIFICAÇÃO DA MUSCULATURA, LIGAMENTOS E ARTICULAÇÕES, OBJETIVANDO A PREVENÇÃO DE LESÕES DE COLUNA.

#### **PREPARAÇÃO:**

POSIÇÃO WUJI, ABRE NA BASE, **INSPIRAÇÃO** BRAÇOS SE ELEVANDO PELO **LATERAL** DO CORPO **PALMAS PARA CIMA**, SUBINDO ATÉ ACIMA DA CABEÇA. **EXPIRANDO** DESCENDO **PELA FRENTE JUNTO AO CORPO, PALMAS PARA O CHÃO**, MÃOS CHEGANDO DANTIAN.

**INSPIRAÇÃO** - MÃOS NO DANTIAN, PARTINDO DA POSTURA DA ONDA, ELEVAR OS **BRAÇOS ACIMA DA CABEÇA PELA FRENTE DO CORPO, PALMAS PARA BAIXO**. AO CHEGAR NO MÁXIMO DE ELEVÇÃO AS PALMAS ESTARÃO FRENTE A FRENTE COMECE A DESCER **EXPIRANDO**.

**EXPIRAÇÃO** - DESCER OS BRAÇOS, **PALMAS PARA FRENTE DO ROSTO**, ATÉ ALTURA DO CORAÇÃO, AGORA VIRANDO PALMAS PARA BAIXO. CONTRAINDO OS ESFÍNTERES E O ABDOMEN.

**INSPIRAÇÃO** - IR PASSANDO AS MÃOS PARA AS COSTAS. POUSA-LAS SOBRE OS RINS COM OS PUNHOS FECHADOS, PALMAS ABERTAS OU DEDOS EM "L".

**EXPIRAÇÃO** • PROJETAR O TRONCO A FRENTE COM A COLUNA BEM RETA, CONTRAINDO O ABDOMEN E OS ESFÍNTERES. VAI EXPIRANDO E DESCENDO O TRONCO PARA FRENTE SEM FLEXIONAR AS PERNAS (OU NÃO) MANTENDO A COLUNA BEM RETA, AS MÃOS ABERTAS COM PALMAS PARA AS PERNAS, VÃO DESCENDO POR TRÁS DAS PERNAS ATÉ O TORNOZELO.

VÁ COM AS MÃOS PARA A FRENTE DOS PÉS, ESTIQUE AMBAS AS MÃOS NO CHÃO INDO UM POUCO À FRENTE.

**INSPIRE** E VOLTE O TRONCO COM OS BRAÇOS ESTICADOS À FRENTE E PARALELOS ÀS ORELHAS TERMINANDO DE PÉ OS BRAÇOS ESTARÃO ESTICADOS ACIMA DA CABEÇA. PALMAS FRENTE A FRENTE.

RECOMEÇAR NOVO CICLO DE MOVIMENTO.

(a respiração pode ser feita em 4 tempos ou 2 tempos)

## **7- ARREMESSAR OS PUNHOS COM OLHAR AO HORIZONTE**

**INDICAÇÕES:** REGULA ENERGIA DO FÍGADO, IRRIGA OS MÚSCULOS E AUMENTA ENERGIA VITAL QI, ACALMA A RAIVA, ESFRIA O SANGUE, EVITA AVC, TROMBOSE, VARIZES, BOM PARA CIRCULAÇÃO, DESINTOXICA O FÍGADO, ACALMA O HUMOR.

PREPARAÇÃO: POSIÇÃO WUJI, FAZER O MOVIMENTO DE SENTAR NO CAVALO.

**INSPIRAÇÃO** • CERRANDO OS PUNHOS E TRAZENDO-OS PARA AS REGIÕES LATERAIS DA CINTURA (com dedos para baixo ou para dentro do corpo).

**EXPIRAÇÃO** - ARREMESSAR UM DOS PUNHOS A FRENTE SOCANDO O AR, FAZENDO A ROTAÇÃO DO PUNHO, CONTRAINDO OS ESFÍNTERES E O ABDOMEN.

**INSPIRAÇÃO** - ABRIR A PALMA DA MÃO PARA BAIXO, POLEGAR APONTANDO PARA O CHÃO, FAZER A ROTAÇÃO DO PUNHO VIRANDO A PALMA PARA CIMA E RETORNA À CINTURA.

REPETIR PARA O OUTRO LADO (OU FAZER AMBAS OS PUNHOS JUNTOS).

## **8- ELEVAR OS CALCANHARES**

**INDICAÇÕES** - TONIFICA A RAIZ (MEMBROS INFERIORES) E CIRCULA A ENERGIA POR TODO O CORPO, MELHORA FORÇA NOS JOELHOS E TORNOZELOS. MELHORA A

**POSTURA. ATIVA MERIDIANOS NOS PÉS. FAZ O RETORNO DA CIRCULAÇÃO, PROPORCIONA LIMPEZA ENERGÉTICA, FORTALECE OS RINS.**

**INSPIRAÇÃO:** DE PÉ (CAPTAÇÃO ENERGIA POSIÇÃO ÁRVORE), DEIXAR OS BRAÇOS SOLTOS AO LONGO DO CORPO (ou cerrar os punhos e pousar nos rins ou elevar até o peito e soltar) ELEVAR OS CALCANHARES E FICAR NA PONTA DOS PÉS.

**EXPIRAÇÃO** - DESCER OS CALCANHARES, BATENDO LEVEMENTE NO CHÃO, ENQUANTO OCORRE A CONTRAÇÃO DO ABDOMEN E DOS ESFÍNTERES. PODE DEIXAR BALANÇAR OS BRAÇOS.

## GRATIDÃO !!!!!!!

Fonte:

Este trabalho é resultado de ensinamentos orais de mestres e práticas; vasta pesquisa na internet compilando os melhores textos explicativos e fundamentados na verdadeira teoria e prática do Qi Gong Terapêutico.



Sobre a facilitadora: Denise Santos Maia. Formação em Letras e Direito. Psicanálise Clínica Freudiana e Hipnoterapeuta. Outras formações, pós-graduação e cursos livres: PNL, Acupuntura Japonesa e MTC, Qigong Terapêutico, Hatha Yoga, EFT, Técnica Rene Mey, Balanceamento Muscular, Seitai, Floral de Bach practitioner, Fitoterapia, Aromaterapia, Mestre Reike Usui e Karuna, Magnified Healing ®, Theta Healing ®, Reconexão das Linhas Axiatonais, TRF, Numerologia, Mesa Radiônica, Apometria Ascensional, Geometria Sagrada, Árvore da Vida, Mantras Sagrados, Cura Prânica, Cura de Órion, Ativação da Merkabah, Fitoenergética, Eneagrama. São estudos e terapêuticas aos quais se dedica e pratica.

Contato: [paranegocios.santos15@gmail.com](mailto:paranegocios.santos15@gmail.com)

Facebook: [Instituto Multividas](#)

site: [www.institutomultividas.com](http://www.institutomultividas.com)

PagSeguro: <https://pag.ae/7VFdM1XcP>