

Chi Kung

O Chi Kung (Qi Gong) é uma disciplina da Medicina Tradicional Chinesa, e tal como esta evoluiu através dos tempos. O Chi Kung (Qi Gong) é uma técnica milenar Chinesa de treino interior, objectivando o equilíbrio do indivíduo como um todo: físico, mental e espiritual. Ele resulta de milhares de anos de experiência dos chineses no uso da energia (Qi) para tratar doenças, promover a saúde e longevidade, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. No entanto, para se obter os benefícios que esta prática proporciona, é necessário vários treinos regulares, disciplina e aplicação prática da sua filosofia no dia-a-dia.



A maioria dos praticantes de Chi Kung, ao final de algum tempo de prática, começam a sentir os seus efeitos, é sem dúvida uma técnica destinada a todos que procuram a saúde e o equilíbrio segundo o Tao e pode ser praticado por pessoas de qualquer faixa etária. O Chi Kung beneficia o metabolismo e previne a maioria das chamadas doenças da meia-idade, tais como o endurecimento das artérias e articulações. Quando é praticado por um certo tempo e regularmente, beneficia especialmente o sistema nervoso central, o praticante ao aprender a controlar a mente, tem maior capacidade de projectar imagens positivas (concentração e contemplação) que trazem paz e tranquilidade a todo o ser, revigorando e estimulando o cérebro, desenvolvendo assim mais capacidade de concentração.

Derivado de técnicas milenares conhecidas como Dao (Tao) Yin, o Chi Kung, como é conhecido nos nossos dias, remonta à época da Dinastia Han (206-220 d.C.) altura em que começou a ser sistematizado. O termo Chi Kung, é um nome relativamente recente, data do início do século XX, sendo esse o nome utilizado actualmente para se referir 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.

Apesar de ainda ser uma prática vista com ceticismo por muitos membros da comunidade médica no Ocidente, a Organização Mundial da Saúde (OMS), incluiu-a dentro da Medicina Tradicional Chinesa. Diversos estudos científicos sobre a eficiência das práticas de Chi Kung e os seus princípios estão a ser realizados actualmente um pouco por todo o mundo, especialmente na China, no



hospital da Cruz Vermelha de Beijing e outros, estão a ser conduzidas experiências em áreas como o cancro e hipertensão, etc.

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 da saúde de outras pessoas. A forma mais comum utiliza a imposição das mãos e a intenção terapêutica de canalizar ou transmitir a energia (chi) ao paciente, estudos demonstram que o REIKI (terapia Japonesa de canalização ou transmissão de energia) tem como base o Chi Kung, pois o seu fundador, o Mestre Usui era praticante de Chi Kung.

Existem diferentes tipos de escolas de ensino do Chi Kung, mas todas as escolas existentes actualmente são derivadas das cinco principais escolas tendo cada uma delas, objectivos e propósitos concretos tais como:

- Escola Marcial (Wu Jia) objectiva o fortalecimento do corpo e da mente e o desenvolvimento de habilidades marciais;
- Escola Taoista (Tao Jia): tem como principal objectivo o desenvolvimento espiritual, através do controle da respiração e da visualização;
- Escola Budista (Fo Jia): objectiva principalmente o desenvolvimento espiritual através da meditação;
- Escola Confucionista (Ru Jia): o seu objectivo principal é o desenvolvimento mental / intelectual.

Entre os sistemas de Chi Kung mais conhecidos actualmente podem ser destacadas as seguintes práticas:

- As oito peças de brocado;
- A palma dos 5 elementos (ou movimentos)
- O jogo dos cinco animais;
- Permanecer quieto como uma árvore;
- Renovação dos músculos e tendões.

O Chi Kung também está associado a diversas artes marciais chinesas tais como: o Tai Chi Chuan. Neste contexto, além de ser uma forma de aprimorar a saúde do praticante, o Chi Kung também pode ser empregue como método de defesa ou de ataque.

Nos hospitais de Medicina Tradicional Chinesa, na China, o Chi Kung é uma prática terapêutica de rotina sendo utilizada complementarmente com outros



especialidades de Medicina Chinesa ou Ocidental, também é disciplina obrigatória nos Cursos Universitários de MTC.