

氣功
qi gong

CHI KUNG

Chi Kung tem origem numa arte marcial na China e é considerado a **Arte do Cultivo da Energia Vital**. Em que CHI é energia e KUNG o trabalho ou arte.

Traduz-se num conjunto de exercícios terapêuticos que mexendo com a energia vital e os meridianos ajuda a fortalecer o organismo enquanto um todo, dando-nos bem-estar e vitalidade e ajudando a fortalecer a nossa condição de saúde.

Visa o equilíbrio entre corpo e mente através dos exercícios, respiração e intenção.

Se acompanharmos esta prática com uma alimentação saudável, natural, sazonal e sempre que possível biológica e local, verificamos que os resultados são mais consistentes.

É muito parecido com TAI CHI para quem está mais familiar com esta Arte.



É uma prática que pode ser realizada em qualquer idade e praticamente qualquer condição de saúde. Em grupo ou individualmente, num local à sua escolha.



Ao longo destes quase 8 meses, através de exercícios simples, repetidos e consistentes, vamos aprender a activar os meridianos, a circulação, a energia vital e também a trabalhar músculos e articulações que no dia-a-dia não temos o hábito de exercitar.

A respiração e postura são fundamentais, mas a prática em casa, repetindo o que fazemos na aula, ajudam a ir mais profundamente.

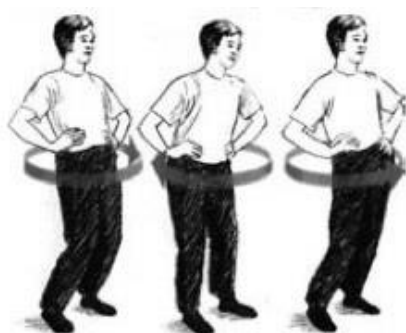
Vamos começar com três aquecimentos básicos, que nos permitem rodar as principais articulações do corpo.

RODAR OS JOELHOS:

Coloque as mãos, soltas, nas coxas, e baixe a bacia como se fosse sentar, dobando os joelhos e torcendo ligeiramente para a direita. Não deixe que os joelhos ultrapassem o nível dos pés. Verifique que a coluna fica direita embora ligeiramente inclinada para a frente quando baixa.



Repita 10 – 20 ou 30 vezes
Rode agora os joelhos no sentido contrário.
Repita 10 – 20 ou 30 vezes



RODAR A ANCA:

Mantenha os joelhos levemente flectidos, coloque as mãos na anca, soltas, e rode a anca para a direita, procurando fazer um círculo completo de modo a chegar a todos os pontos do círculo.

Repita 10 – 20 – 30 vezes para a direita.
Inverta agora a rotação para o lado esquerdo.
Repita 10 – 20 – 30 vezes para a direita.

LEVANTAR OS BRAÇOS:

Mãos ao longo do corpo, joelhos flectidos, levante as mãos acima da cabeça, palmas das mãos viradas para dentro e desça com as mesmas viradas para baixo abrindo os braços ligeiramente para a rente e para fora.

Inspire ao subir as mãos e expire lentamente ao descer.
Espere um pouco com as mãos ao longo do corpo.
Repita o exercício 10 – 20 – 30 vezes.



RELATÓRIO FINAL DO ANO – JUN.2018

Usalcoa, Alcobaça, grupo de alunos seniores, acima dos 60 anos.

Começámos em Novembro de 2017 com um grupo de 16 alunos em que alguns desconheciam por completo esta prática e outros já tinham praticado Tai Chi.

A curiosidade era muita e como são muito abertos a temas novos na Usalcoa, rapidamente integraram a dinâmica.

Fiz uma ficha informativa com um questionário para avaliar a condição física e registar os dados de cada um.

Fiz também um documento informativo para entregar a cada aluno onde dou breve explicação sobre o Chi Kung e onde explico os 3 movimentos do aquecimento que fazemos em todas as aulas.

Os maiores desafios foram superados:

1. No início não esperava um grupo tão grande e que mantivesse tanta assiduidade.
2. Fazer em casa - Muitos dos alunos revelam repetir em casa alguns dos exercícios.
3. Efeitos na saúde – é notória a boa disposição e vontade de fazer a aula, assim como melhoras no bem-estar e saúde.

Para ajudar na prática em casa, mais tarde fiz e entreguei por várias fases, um documento com as 8 peças do brocado com breve explicação dos exercícios e a intenção ao fazê-los, assim como os benefícios, e os desenhos para cada um deles, gentilmente cedidos por Lourenço Azevedo, para melhor integrarem a prática em casa. Notei que ajudou a prática em casa.

Quando iniciei este percurso em 2015, com Chi Kung terapêutico, a minha intenção era praticar Chi Kung e ter a oportunidade de aprender alguns exercícios que pudessem ser uteis nas recomendações em consulta de orientação alimentar. Mas sem grandes expectativas.

O meu interesse por terminar o curso cresceu, e no Chi King Instrutores 1, o que mais me motivou foram os 18 movimentos por serem uma mistura entre braços e pernas que acaba por movimentar todo o corpo e dá uma dinâmica muito interessante à prática.

Acabei por me inscrever no ano 2.º do curso de Instrutores e foi com muita satisfação que me propus fazer o estágio na USALCOA em Alcobaça, com um grupo de seniores fantástico, que provam que o envelhecimento pode ser feito de forma activa, com boa-disposição, alegria e em movimento na quietude da vida.

Intenção para o próximo ano:

1. Continuar as aulas na Usalcoa
2. Incentivar a prática a pares
3. Explorar mais a quietude através de posturas da árvore.

Sinto uma gratidão enorme e muito feliz por ajudar a proporcionar algumas ferramentas a este grupo fantástico sempre motivado e com boa disposição.

Grata também à USALCOA pela disponibilidade da sala e organização e acompanhamento dos alunos.

Grata ao IMP e a todos os professores e aos colegas que têm proporcionado este a coesão deste grupo.

Até já // Rosalina Silva // 25 de Maio de 2018

ALGUMAS FOTOS DA PRÁTICA EM SALA.



