

Chi Kung

Chi Kung, ou Qi Gong, é uma prática corporal composta por movimentos físicos suaves, exercícios respiratórios e concentração mental, que se adapta a qualquer idade e condição física, destinada a melhorar o nosso estado de saúde: curar, revitalizar e desenvolver espiritualmente.



Esta arte terapêutica surgiu na China, há mais de 4.000 anos, com o objetivo de fortalecer o corpo a nível físico, mental e espiritual.

Benefícios do Chi Kung:

Físico: a massagem exercida pelo diafragma a cada respiração estimula o funcionamento dos órgãos internos, ativa a circulação sanguínea, aumenta a capacidade pulmonar e melhora o trânsito intestinal. O movimento físico suave exercita os músculos, aumenta a flexibilidade, reduz as dores nas articulações e previne os problemas causados pelo sedentarismo em geral.

Mental: guiar a energia e a respiração pelo interior do corpo diminui os pensamentos negativos, aumenta a capacidade de memória e concentração mental. A diminuição das preocupações facilita a regularização do sono e aumenta a clareza mental.

Emocional: o relaxamento físico e mental regula a circulação pelos meridianos que emergem dos órgãos internos (coração, fígado, baço, pulmão e rim) e as emoções que estão relacionadas a cada um deles. Segundo a "teoria dos 5 elementos", na qual se baseia a MTC, o coração abriga a euforia, o fígado a raiva, o baço a preocupação, o pulmão a tristeza e o rim o medo.

Espiritual: sua prática é uma forma de estar em harmonia com a natureza, uma forma de desenvolver as qualidades humanas e a transformação interna. O Chi Kung, como filosofia de vida, ajuda a manter hábitos saudáveis e a melhorar a qualidade de vida de todos que o praticam.