

Lien ch'i: 8 movimentos

Aquecimento (oito movimentos): movimentos suaves que visam “ativar” circuito de circulação energética do organismo (meridianos), proporcionando sensação bem estar, de harmonia mental e relaxamento físico.

1) Abraço do Céu e Terra: Triplo aquecedor, plexo solar

Finalidade: ativação do plexo solar, sistema mesentérica;

Indicação Clínica: flatulência, obstipação, cólica menstrual, etc.

2) Giro do TaiCh'i: Rim, meridiano e TaiMai

Finalidade: ativação do Rim, órgão pélvicos

Indicação Clínica: lombalgia, cansaço, hérnias do abdômen inferior

3) Arco e flecha: ZhongQui (pulmão)

Finalidade: expandir Pulmão, capacidade respiratória

Indicação Clínica: asma, doenças pulmonares, falta de “fôlego”

4) Grande círculo do Ch'i: BP – energia YongQui

Finalidade: Sistema digestivo e circulatório

Indicação Clínica: má digestão, falta de apetite, gastrite, úlceras, colites, etc.

5) Balanço do Dragão: Coração- ansiedade

Finalidade: sistema cardiovascular, circulação geral

Indicação Clínica: Hipertensão, palpitação, angústia, depressão, stress, perda de memória, etc.

6) Despertar do Ch'i: ZhengQui- Vaso concepção,

Finalidade: estado geral, energia Primordial, captação do Ch'i

Indicação Clínica: apatia, falta de ânimo, fadiga, desmotivação, infertilidade, diminuição de libido, etc.

7) Tartaruga: (rim, plexo solar)- acumular JingQui

Finalidade: aumentar resistência física e mental

Indicação Clínica: tontura, vertigens, zumbido de ouvido, pesadelos, insônia, mão e pés frias, etc.

8) Cegonha: Vaso concepção e governador

Finalidade: força mental e física

Indicação Clínica: flexibilidade, aumento de resistência imunológica, circulação geral do corpo, integrar fisiologia de todas sistema do corpo