

Lien ch'i **Oito movimentos**

A prática de exercícios físicos em países do oriente é hábito comum e seria estranho andar pela manhã nas ruas da China ou do Japão e não ver ninguém fazendo Tai chi chuan ou Lien Chi. Os exercícios físicos fazem parte do dia a dia e do arsenal terapêutico da medicina oriental.

Todo o conhecimento e todas as técnicas da MTC se resumem em estar em harmonia com a natureza, cultivar emoções saudáveis, e permitir o fluxo equilibrado da energia no corpo. Tem por base um tripé:

- O Ch'i - fluxo essencial de energia que faz tudo existir;
- As transformações cíclicas e contínuas do Yin e Yang, que faz tudo se mover;
- Os Cinco Movimentos (ou elementos, no Ocidente), que são Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal.

Essa forma de encarar o mundo é um precioso instrumental de manutenção de saúde, prolongando a vida e curando as aflições físicas e emocionais.

Para a MTC a saúde e a doença fazem parte de um processo contínuo de adaptação do homem a um meio ambiente hostil e inconstante. Não se estabelece uma separação entre saúde e doença, ou seja, em certos momentos a doença é inevitável no ciclo vital porque não deixa de ser uma forma de expressão dos nossos conflitos, sofrimentos e dificuldades de adaptação ao meio. A finalidade do tratamento é realizar a melhor adaptação possível do homem ao meio ambiente. As intervenções preventivas assumem importância relevante, assim como o aspecto pedagógico, levando o indivíduo a ter consciência sobre o seu próprio corpo e a assumir uma nova postura perante a própria vida, e conseqüentemente sobre sua saúde.

Lien Ch'i, “a arte de treinar a energia”, pressupõe a disponibilidade da pessoa para aprender, ter a prática da disciplina e assumir participar ativamente no seu processo de re-equilíbrio.

Isto significa auto responsabilizar-se pelo seu estado atual de saúde e decidir pela mudança de atitude. Quando isso acontece o movimento em direção à cura ganha o melhor aliado.

Todo caminho que conduz à flexibilidade conduz ao deleite, a alegria e a felicidade.

Porque Praticar Lien Ch'i

Na sociedade moderna, cheia de apelos e de competição, é impossível não se acumular stress no corpo. O cultivo de desejos e apegos, que geram sofrimento, aliados a ira e a ignorância, obstruem o fluxo de ch'i afetando a saúde dos órgãos, glândulas e sistema imunológico. Sem contar que nesse contexto as pessoas estão sempre correndo e não fazem uma dieta adequada. Como consequência de tudo isso se criam muitos bloqueios energéticos, rigidez e restrição de movimentos.

A disciplina e a constância do exercício físico libera o bloqueio dos circuitos energéticos nas articulações e tendões, aquecendo e oxigenando músculos e órgãos, trazendo saúde.

Assim as práticas corporais funcionam como uma chave que vai abrindo portas enferrujadas, em desuso. Quando isto acontece, entra a luz. Muda o humor, muda a antiga imagem mental. Abrem-se novas conexões neuronais, mudando paradigmas. Aprende-se a olhar os acontecimentos e o mundo por um outro ângulo.

A prática do Lien Ch'i desenvolve uma nova respiração, facilitando o fluxo interno da energia vital para todo o corpo. Aumenta a capacidade respiratória, tanto torácica quanto abdominal. Quando se aprende a respirar de maneira adequada, 70% das toxinas são expelidas pelo corpo. Basta bloquear essa força para adoecer. Na expiração libera-se dióxido de carbono para a natureza, para as plantas, que usam as toxinas geradas pelos animais e lhes devolvem em oxigênio.

Fisiologicamente os músculos intercostais conseguem proporcionar aproximadamente 25% da força muscular necessária para encher os pulmões. Os 75% restantes vêm do diafragma.

Na prática do Lien Ch'i alinhamos os pés, enraizando-os no chão, fletirmos levemente os joelhos e encaixamos o quadril, alinhando a coluna vertebral. Isto facilita o trabalho do diafragma, principalmente na "postura do cavalo": à distância entre os pés de um ombro e meio do praticante, joelhos fletidos, sem desalinhar a bacia e a coluna vertebral. Esta postura traz o centro de gravidade para o baixo ventre. Ela também é utilizada nos exercícios "arco e flecha" e "balanço de dragão".

Deixar o diafragma livre aumenta sua eficácia no desenvolvimento da respiração abdominal, o que significa trazer o centro de gravidade para o Tan Tien inferior (região entre o umbigo e VG 4 – Porta da Vida).

O enraizamento cultivado manifesta-se na estabilidade dos movimentos. Emocionalmente manifesta-se como uma personalidade estável, com clareza de propósitos e pleno comando da vontade.

Estudo recente revelou que mais de 70% dos pacientes hipertensos tinham o hábito da respiração peitoral alta. Em outro estudo britânico mais de 90% dos pacientes com fobia foram curados JOU, E. J. Conceitos básicos de Medicina Tradicional Chinesa, Lien Ch'i e Meditação. São Paulo: Ícone, 2004.

ASSOCIAÇÃO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA DO BRASIL

www.amcbr.com.br

simplesmente pela técnica de trocar a respiração peitoral alta pela abdominal baixa. A respiração abdominal baixa também beneficia a circulação sanguínea e o coração.

A pressão do estilo de vida atual solicita raciocínios constantes, que juntamente com a ira mal canalizada, mantém o centro de gravidade muito alto. Conseqüentemente, as pessoas tendem a viver desligadas do solo e emocionalmente presas ao passado. O equilíbrio emocional pode ser restabelecido pelo efeito tranqüilizante que a respiração abdominal exerce sobre a mente.

Sente-se o diafragma sendo trabalhado na prática do Lien Ch'i em todos os seus oito movimentos: nos giros, nas flexões e extensões da cintura.

Quando o diafragma se move livremente, para cima e para baixo na respiração, aumentando e reduzindo a pressão na cavidade abdominal inferior, gera uma ação bombeadora que reduz a carga de trabalho do coração. Desse modo o baixo abdome funciona como um segundo coração.

A prisão de ventre provocada pela tensão abdominal também pode ser aliviada pela suave ação massageadora da respiração abdominal.

Com a prática dos exercícios pode-se abrir todas as articulações do corpo. Os taoístas têm as articulações como portais, ou centros energéticos, onde o ch'i pode ser armazenado e gerado. Todos os movimentos das práticas taoístas desenvolvem esses centros pela abertura das articulações e pelo fortalecimento dos tendões, para que o ch'i e a força dos tendões possam ser armazenados e liberados voluntariamente.

Durante a prática corporal é preciso relaxar os pés para que haja ligação com a força da terra. Quando se gira o pé para fora é gerado um movimento em espiral para cima, fazendo a força da terra subir pelo corpo. Essa energia em espiral chega até o quadril e o movimento de giro do quadril faz a energia ir subindo pela coluna. Depois a energia da terra continua avançando em espiral pelo braço.

A capacidade de fazer a energia da terra avançar corretamente em espiral não é uma técnica puramente mecânica. A mente desempenha um papel central, o praticante deve integrar a mente, o corpo e o espírito.

Para praticar corretamente os exercícios taoístas não se deve usar muita força, mas sim aumentar devagar a força interior. No final se usará principalmente o poder da mente, dos olhos e do coração. Assim todas as forças entrarão em ação de modo conjunto, espontâneo.

O sacro é também um dos bombeadores, empurrando o ch'i coluna acima. Ativar o sacro, pressionando e soltando, aumenta a energia do sistema nervoso central. O equilíbrio do sacro depende do relaxamento da região lombar.

JOU, E. J. Conceitos básicos de Medicina Tradicional Chinesa, Lien Ch'i e Meditação. São Paulo: Ícone, 2004.

JOU, E. J. Essência da Meditação. São Paulo: Summus, 1998.

ASSOCIAÇÃO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINESA DO BRASIL

www.amcbr.com.br

Relaxar significa abandonar qualquer preocupação física e mental para que a pessoa entre num estado de receptividade e sensibilidade. Qualquer movimento do corpo implica contrair e soltar os músculos. É impossível movimentar a estrutura sem contrair toda uma série de músculos e tendões. O desafio das práticas taoístas é executar todos os movimentos sem contrair ou enrijecer de modo a interferir no fluxo de energia. Empregar o mínimo de esforço para obter o máximo de resultado. Treinando a mente, os olhos e o coração o praticante direciona o ch'i movendo o sangue e a estrutura do corpo sem depender excessivamente dos músculos.

Os tendões necessitam de movimentos muito suaves e delicados para se fortalecerem. Como uma tira de borracha, eles podem se arrebentar se forem puxados bruscamente. Eles não toleram ser mantido por muito tempo numa posição. O segredo para ter bons tendões é puxá-los delicadamente, manter a posição por alguns instantes e depois soltá-los.

Os exercícios taoístas dão ênfase ao fortalecimento do tecido conjuntivo: fásia e tendões, e não aos músculos como na maioria dos exercícios ocidentais. O tecido conjuntivo funciona como um grande sistema de comunicação elétrica que liga cada célula do corpo a todas as outras. Ao microscópio é uma complexa estrutura cristalina treliçada. Quando fazemos movimentos à estrutura treliçada se comprime formando sinais bio-elétricos.

Existe uma grande vantagem no fortalecimento dos tendões ao invés dos músculos. Os tendões não são afetados pela idade e exigem pouca vascularização para sua manutenção. Consomem menos nutrientes que o tecido muscular. A pessoa que desenvolve tendões fortes mediante um programa de exercícios pode mantê-los até a idade avançada.

Portanto, conclui-se que a prática do Lien Ch'i constitui-se numa eficaz ferramenta para a manutenção da saúde, equilíbrio e longevidade com qualidade de vida.

Movimentos suaves que visam “ativar” circuito de circulação energética do organismo (circulação do Qui nos meridianos), proporcionando sensação bem estar, de harmonia mental e relaxamento físico. São exercícios suaves e se enquadram dentro dos princípios taoístas. Com essa prática pode-se promover a liberação de emoções acumuladas e ajudar no equilíbrio dos meridianos. A sensação de bem estar, harmonia mental e o relaxamento físico tornam-se logo perceptíveis.

Na arte da cura dentro da Medicina Tradicional Chinesa - MTC, que se populariza cada vez mais no Ocidente, podemos citar: Acupuntura, Fitoterapia, Dietoterapia, Meditação e Práticas Corporais.

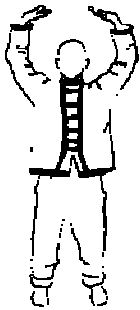
Dentro destas práticas corporais o Lien Ch'i se destaca como um dos pilares no auxílio do fluir da energia pelos circuitos energéticos, pelas articulações e tendões, aquecendo, desbloqueando e oxigenando músculos e órgãos.

A energia emocional negativa inibe o movimento e com o tempo estas emoções se acumulam nos músculos, nos órgãos e nos tecidos gerando rigidez e restrição de movimentos.

As práticas corporais ajudam a desbloquear o físico, relaxando e alongando músculos e tendões. Propiciam uma melhor circulação energética dos meridianos, possibilitam novas sinapses, alterando as imagens mentais, mudando o emocional, paradigmas, e mantendo estados mentais positivos.

A prática do Lien Ch'i ajuda a concentração e a estabilidade mental. Pode ser considerada um tipo de meditação ativa.

Oito Movimento



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

Finalidade: Ativação do plexo solar e sistema mesentérico;

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

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

Finalidade: Ativação do Rim e órgão pélvicos;

Indicação Clínica: Lombalgia, cansaço e hérnias do abdômen inferior.



3) Arco e flecha: ZhongQui (pulmão)

Finalidade: Expandir Pulmão e capacidade respiratória;

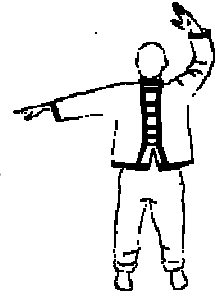
Indicação Clínica: Asma, doenças pulmonares e falta de "fôlego".



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

Finalidade: Sistema digestivo e circulatório;

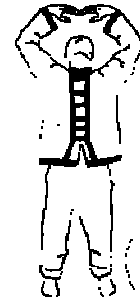
Indicação Clínica: Má digestão, falta de apetite, gastrite, úlceras, colites, etc.



5) Balanço do Dragão: Coração - ansiedade

Finalidade: sistema cardiovascular e circulação geral;

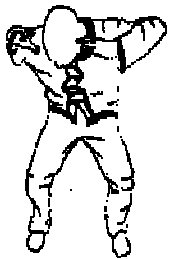
Indicação Clínica: Hipertensão, palpitação, angústia, depressão, stress, perda de memória, etc.



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

Finalidade: Estado geral, energia Primordial e 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, mãos e pés frios, 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 todo sistema do corpo.

*** Soltar o corpo.