

## **Alguns conselhos para a prática de um sistema de Chi Kung (QiGong)**

Os seguintes conselhos aplicam-se à prática de quase todos os sistemas de Chi King e, em particular, ao sistema do Mestre Xuan Wu. É impossível para um principiante concentrar-se em todos os pontos, mas escolhendo um ou outro aspecto por sessão de prática poderá ir treinando a capacidade mental de manter todos os requisitos do Chi Kung presentes em simultâneo, quando executa os exercícios.

### **1. Relaxar**

Este é possivelmente o principal conselho que se deve seguir ao praticar Chi Kung. Deve-se tentar reduzir ao máximo a utilização dos músculos não essenciais para os movimentos, e pôr ênfase em esticar ou estirar os músculos, usando uma concentração mental suave, em vez de contrair ou fazer força. A combinação de relaxamento e movimento suave promove a circulação sanguínea, com todos os seus benefícios. A noção de relaxamento deve estender-se ao ritmo e à mente. Mantenha um ritmo suave e confortável; a lentidão é conducente ao relaxamento mental e à indução de um estado semi-meditativo. Não se "esforce" demasiado mentalmente, não se preocupe em demasia com estar tudo correcto e bem feito. Tente descontraír...

### **2. Persistir**

O Chi Kung só pode produzir os seus inúmeros benefícios se for praticado com regularidade. Todos os dias, ou quase todos os dias, é o mínimo aceitável para obter os seus efeitos. O Chi Kung inclui um componente importante de habituação e de condicionamento. Não nos esqueçamos que se trata de um sistema holístico de exercício em que mente e corpo funcionam juntos. É necessário fazer com que mente e corpo estejam intimamente associados nos exercícios. Faça do Chi Kung um hábito diário.

### **3. Abrir e fechar, expandir e comprimir**

Um dos temas recorrentes no sistema de Chi Kung do Mestre Xuan Wu é o do ritmo alternado de fechar e abrir o corpo, expandir e comprimir. Na maioria dos exercícios esse alternar é razoavelmente explícito: o corpo estica até ao máximo, e de seguida volta à postura inicial, deixando o peso cair e as pernas flectir ligeiramente e juntarem-se. Este movimento deve ser realizado suavemente, ou dobrando a coluna para a frente ou baixando e flectindo os joelhos, para em seguida levantar e expandir o corpo todo. Noutros exercícios o abrir e fechar é mais subtil, mais concentrado no próprio sistema energético do praticante. Procure perceber esse ritmo e acompanhar o exercício com a sua mente e respiração. Abra e feche o corpo, a respiração e o foco.

### **4. Manipular e massajar a coluna**

A coluna é um dos nossos mais importantes "órgãos". É fundamental na manutenção da postura, na gestão da capacidade de sentir e evitar a dor, e da transmissão de informação ao longo do corpo. Uma coluna saudável ajuda o corpo todo a estar mais saudável. Procure na maioria dos exercícios sentir o "abrir e fechar" da coluna, um "esticar e encolher". Imagine que as vértebras se afastam ligeiramente e em seguida se juntam novamente. Este movimento subtil é real: é responsável pelo bombear dos fluidos cérebro-espinhais, e é talvez um dos mais importantes benefícios do Chi Kung.

Com estes conselhos (que não são os únicos possíveis, mas que servem de ponto de partida) pode agora iniciar a exploração do seu corpo e da sua energia, e embarcar numa viagem que lhe poderá durar toda a vida e aumentar a sua saúde, boa disposição e longevidade! Descontraia, sorria... e pratique Chi Kung!