



CHI KUNG (A ARTE DE MANIPULAR A ENERGIA)

O Chi Kung (Qi Gong) - ginástica energética chinesa composta por uma série de movimentos e de posturas - significa arte de manipular com êxito a energia. Esta técnica resulta de milhares de anos de experiência dos chineses no uso da energia (Qi) para tratar doenças, promover a saúde e longevidade, expandir a mente, alcançar diferentes níveis de consciência e desenvolver a espiritualidade. Tal como a Acunputura, massagem Tuina, Dietética e Fitoterapia, o Chi Kung é um dos pilares da Medicina Tradicional Chinesa.

Na origem das dores e sintomas físicos situam-se desequilíbrios, carências ou sobrecargas que limitam a circulação do sangue, fluidos e energia. A prática do Chi Kung beneficia o metabolismo, estimula os sistemas circulatório e respiratório, designadamente ao nível das artérias e articulações. O Chi Kung previne, de facto, a maioria das chamadas doenças da meia-idade, tais como o endurecimento das artérias e articulações.

Quando é praticado regularmente, beneficia especialmente o sistema nervoso central. O praticante aprende a controlar a mente, aumenta a capacidade de projectar imagens positivas que trazem paz e tranquilidade a todo o ser, revigorando e estimulando o cérebro e aumentando a capacidade de concentração.

Na prática, que deve ser regular, os movimentos devem ser efectuados lenta e continuamente, de forma a desfazer bloqueios e / ou estagnações energéticas. Importa salientar que a respiração é um aliado fundamental, os ciclos de inspiração e de expiração conduzem o oxigénio, de uma forma consciente, aos locais a tratar.

A maioria dos praticantes de Chi Kung começa a sentir, ao final de algum tempo, efeitos profundos. Esta é uma técnica que se destina a todos os que procuram saúde, equilíbrio e harmonia e pode ser praticado por pessoas de todas as faixas etárias.

Instrutora

Ana Fonseca

Formanda do Curso de Formação em Chi Kung Integral, ministrado pelos professores José Carlos Santos e Francisco Castro e supervisionado por Sensei Nagura (reitor da Universidade de Medicina Tradicional



Chinesa no Japão).

Curso de Yoga, pela Associação Lusa do Yoga;

Curso de Shiatsu e de Massagem Ayurvédica;

Reiki – Nível de Mestre

Técnica creditada em EMF Balancing Technique

Contactos:

Telf: 967 002 068

E-mail: yogamilpetalas@gmail.com