

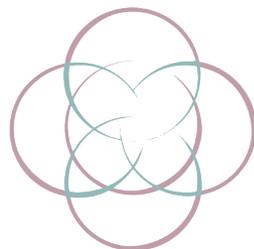
氣功

# QI GONG

Exercícios terapêuticos chineses  
Bases Filosóficas e Conceitos



Cátia Raposo



# Cátia Raposo

Acupuntura e Qi Gong

[www.catiaraposo.com.br](http://www.catiaraposo.com.br)

Acupunturista (IARJ) e Fisioterapeuta (IBMR) | Crefito: 2.19156  
contato@catiaraposo.com.br | (21) 99852-0848  
Rua Getúlio das Neves, 19 – Jardim Botânico,  
Rio de Janeiro – RJ  
22461-210

# Qi GONG

## Exercícios terapêuticos chineses

### Bases Filosóficas e Conceitos

#### FILOSOFIA

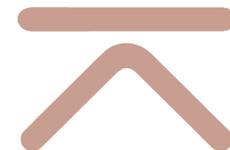
Apresentação	5
Um pouco de história	7
Teoria do Yin Yang	9
Sentido dos canais na grande circulação energética	12
Os cinco elementos e a ecologia humana	13
Três Tesouros	16
Das Tians	18

#### QI GONG

Qi Gong: Definição	20
As 4 fases do Qi Gong	21
Pontos de acupuntura importantes na prática do Qi Gong	23
Benefícios dos exercícios de cura	26
Referências bibliográficas	27



# 氣功



# Apresentação

Para compreender esta arte terapêutica física, precisamos conhecer um pouco da história e da filosofia chinesa, berço do Qi Gong.

Mais do que nunca, é necessário buscar novos níveis de consciência para enfrentar os desafios atuais de forma coletiva, criativa e sustentável.

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) tem muito a contribuir com esta nova percepção de ciência que vem surgindo no Ocidente.

Seus fundamentos surgiram na era do Imperador Amarelo e foi no final da Dinastia Zhou, conhecida como era de guerra dos estados feudais (476-221AC), que a Medicina Tradicional Chinesa se estruturou enquanto ciência médica. Esta estruturação teve como base as leis taoístas do Yin Yang e os 5 movimentos (Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal) e seus ciclos explicavam os fenômenos naturais a partir da observação e de um olhar contemplativo.

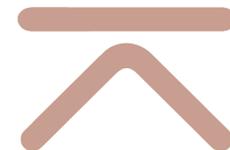
Tradicionalmente este sistema médico não se propõe a tratar doenças, mas sim, reorganizar e recuperar a força antipatogênica do organismo, restaurando sua capacidade de se adaptar as situações de estresse social, emocional, climático, pandêmico, entre outros.

A ideia central é recuperar a capacidade de transformação. Esta abordagem estimula o corpo a encontrar seus movimentos naturais, superando deficiências e bloqueios energéticos, o que se reflete diretamente nos processos físico-metabólicos. Uma das mais importantes observações a respeito das diferentes abordagens em saúde levando-se em consideração os diferentes paradigmas oriental e ocidental, é que o sistema médico chinês se propõe a tratar o indivíduo, ao contrário da medicina ocidental que tem seu foco principal na doença.

Qi Gong são exercícios para saúde e compõe junto com Acupuntura, Dietética, Fitoterapia e Tui Na, o sistema médico chinês tradicional. Todo este arsenal terapêutico tem os mesmos princípios baseados no tratamento de padrões ou síndromes energéticas identificadas a partir de uma avaliação que inclui anamnese, pulso, língua, etc.

Convido você a entrar neste fantástico universo milenar do pensamento médico chinês.

Cátia Raposo



# Um pouco de história

A China é uma das civilizações mais antigas do mundo junto com a Grécia, Egito, Índia e Mesopotâmia. As dinastias chinesas com a figura centralizadora do imperador amarelo, foram de forma geral marcadas por muita repressão, exploração, disputas de terras e poder. Uma história marcada por muitos períodos de conflitos, favoreceram de certa forma o desenvolvimento de lutas como o Kung Fu e o Tai Ji Quan.

Os primeiros filósofos chineses reagiram a estas situações, buscando novas formas de pensar o homem em relação ao todo que o cerca. Surgiram durante o período mais sangrento da Dinastia Zhou, o Taoísmo e Confucionismo, tendo como principais expoentes Lao Tsé (604-531 aC) e Confúcio (551-479 aC), respectivamente.

A figura do Imperador era a imagem de um “deus” na terra. Ele contava com a ajuda de um Ministro, que era considerado um sábio e detinha maior conhecimento na sociedade chinesa. Grande parte dos ministros eram médicos, pois possuíam maior desenvolvimento intelectual na época.

Muitos médicos “pés descalços” que viviam no interior, foram responsáveis pelo desenvolvimento dos exercícios chineses para saúde.

Hua Tuo foi um grande exemplo. Era um excelente cientista médico e foi considerado o pai da educação física. Desde criança Hua Tuo lia todos os livros que chegavam as suas mãos e ainda cedo, tornou-se um erudito. Foi um excelente cirurgião e ficou famoso na China por usar anestesia feita com uma mistura de vinho com pó de Mafei. Ficou famoso também por ter desenvolvido o Wu Qin Xi, uma técnica de exercícios conhecida como “as cinco brincadeiras dos animais”, baseada nos movimentos do urso, das aves, do tigre, do cervo e do macaco.

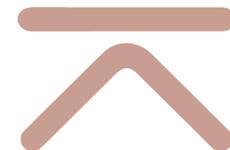
A fama de Hua Tuo se deu em toda a parte e recentemente a população de sua cidade natal fez várias estátuas em sua homenagem e realizam simpósios para estudar suas obras.

Muitas séries de exercícios surgiram depois, como os “oito brocados de seda” ba duan jin, os “exercícios clássicos de transformação dos músculos e dos tendões”, yi jin jing e a luta Taiji que teve início a partir do Wu Qin Xi.

Outros mestres que contribuíram para o desenvolvimento do Qi Gong vieram da Índia. Bodhidharma foi o mais famoso e viajou por três anos para chegar à China, aproximadamente no ano de 475 com 35 anos de idade.

De acordo com os ensinamentos do Budismo Zen que Bodhidharma se propusera a compartilhar com os monges chineses, o desenvolvimento espiritual ocorre do corpo ao espírito. A prática chamada 18 mãos de Buda – Lo Han Shi Ba Shou, foi criada por Bodhidharma com a finalidade de fortalecer o corpo.

Esta foi a primeira sequência do Budismo de Shaolin e a origem budista do Qi Gong.



# Teoria do Yin Yang

O conceito de Yin Yang foi estabelecido a partir da observação da natureza, de seus fenômenos e movimentos cíclicos por filósofos antigos da Escola Naturalista e se propunha seguir a natureza e não subjugar-la.

A energia primária, que origina todas as coisas, representada pelo número 1, amorfa e sem polaridades é chamada Vazio – Wu Qi.

O vazio absoluto, Yang máximo, representado por três linhas contínuas (trigrama do céu), possui a máxima maleabilidade. Aqui não existem realidades e sim possibilidades. O Vazio permite a criação e o espaço para o novo.

Este é um conceito muito importante e influencia as formas de praticar Qi Gong. Várias histórias Taoístas fazem referência simbólica a impossibilidade de se colocar algo numa tigela cheia. Por exemplo: - se estamos cheios de razão, não estamos dispostos a aceitar uma nova opinião.

O número dois representa a polaridade. Surgem duas forças opostas, o Yin e o Yang, criando as possibilidades de expansão e recolhimento. Representa o pulsar de duas energias opostas e complementares.

A possibilidade de transformação nasce do três, surgindo o Tai Ji, o movimento. Conhecido como símbolo do Taoísmo, figura que representa o caminho. A partir do Tao (caminho) surge o movimento e tudo é possível.

# Símbolo do Tao

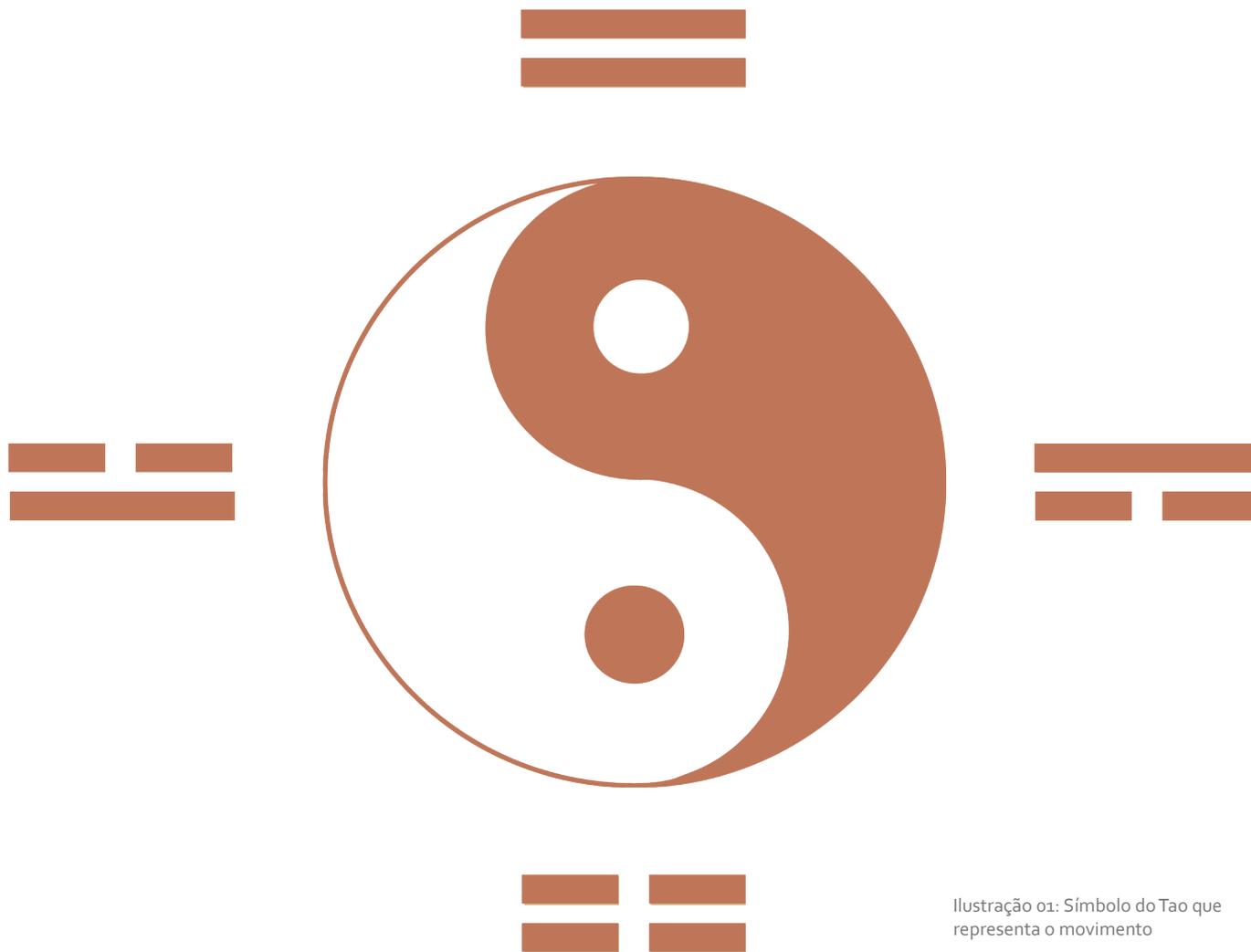
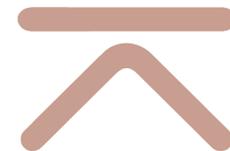


Ilustração 01: Símbolo do Tao que representa o movimento



## Digrama

Um digrama, é representado por duas linhas em combinação, inteira e dupla, que correspondem ao Yang e Yin respectivamente.



Ilustração 02 : Diagrama - Yang Yin

## Trigrama

Um trigrama é composto de três linhas e representa o homem entre o céu e a terra.



Ilustração 03 : Trigrama

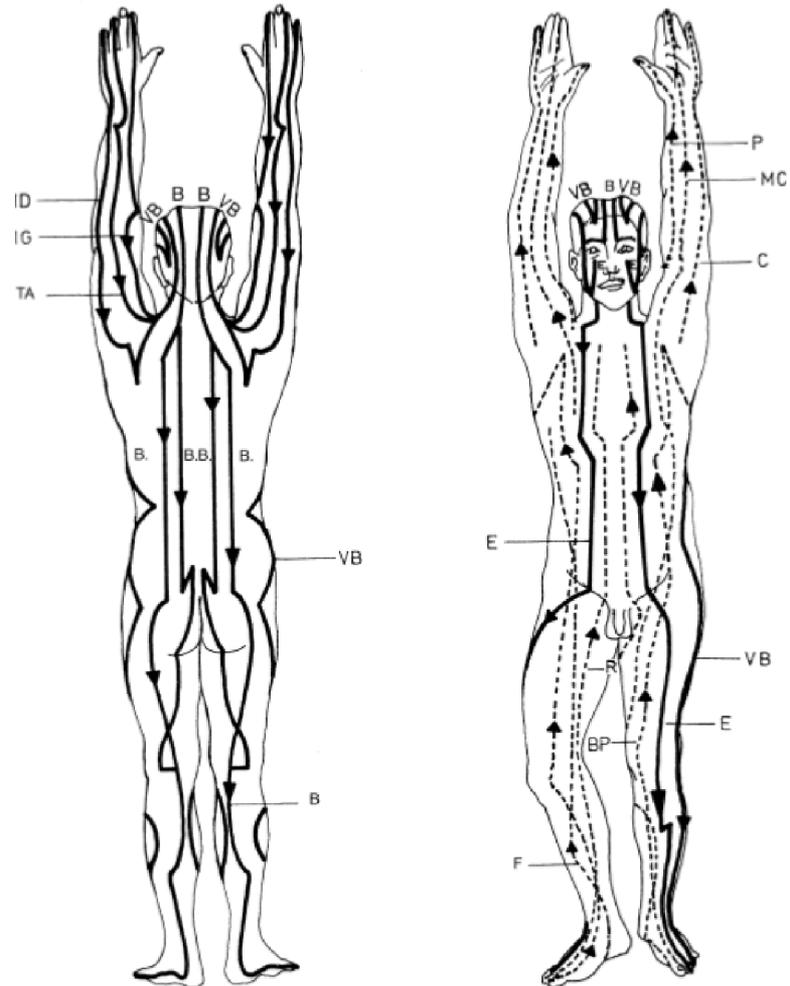
# Sentido dos canais na grande circulação energética

Para os taoístas, o homem é considerado o centro e sofre influências diretas da energia telúrica e da energia cósmica. Da terra provém o alimento e a água e do céu o oxigênio, as irradiações, assim como os mistérios da grande dimensão e a relação com os ancestrais.

O homem capta através de seus canais de energia as forças telúricas e cósmicas, como "uma bateria autocarregável", onde os canais Yang da mão levam energia do céu para baixo e os canais Yin do pé, levam energia da terra para o alto. O céu e a terra interagem através do homem que dá sentido a esta relação.

As mesmas leis que regem o exterior, regem o interior. O homem tem sua energia governada pelas forças da natureza e sofre influências diretas dos ciclos naturais como o dia solar, o ciclo nictemeral, sazonal e dos planetas.

Ilustração 04: A grande circulação energética formada pelos 12 canais principais  
Fonte: "Acupuntura" - Carlos Nogueira Perez





Jo: Most respectful Dr. Sohakun Bastos.  
From J.W. Chan  
3.25.97  
New York City

正氣内存 卯不巧平

Ilustração 05: Homem energia azul  
Retirado do livro "Honno: A essência da Medicina Oriental" Sohaku Bastos

## Os cinco elementos e a ecologia humana

O homem leva em si os movimentos da natureza, apresentando desequilíbrios semelhantes que possuem as mesmas dinâmicas. Observamos por exemplo, as mesmas características físicas e naturais dos agentes climáticos frio, vento, umidade, calor e seca na natureza e no homem.

A MTC considera que o macrocosmo está representado nos microssistemas, baseado no conceito de que o todo é representado nas partes, como o DNA da célula que carrega todas as informações do indivíduo.

Os Taoístas sempre procuravam compreender o que acontecia dentro do corpo, fazendo comparações com o que acontecia fora dele, e encontravam correspondências exatas.

A Teoria do Yin Yang evoluiu para a compreensão da dinâmica das quatro fases em torno do centro e depois dos Cinco Elementos: Água, Madeira, Fogo, Terra e Metal. Os 5 Elementos são os cinco processos básicos ou cinco possibilidades de transformação dos fenômenos do Universo.

Pode-se dizer que as Teorias do Yin Yang e Cinco Elementos em sua aplicação na medicina, marcam o início do que podemos chamar de medicina “científica” e o início da partida do xamanismo. Os curadores, não mais procuravam uma causa sobrenatural para as doenças.

Eles observaram a natureza e com uma combinação dos métodos dedutivo e indutivo, começaram a encontrar os padrões dentro dela. Perceberam que poderiam aplicar esse conhecimento à interpretação das doenças.

Os Cinco Elementos interpretam os movimentos dos fenômenos naturais. A madeira representa o movimento expansivo, o metal representa o movimento de contração, a água representa o movimento de descendência, o fogo representa o movimento de ascensão e a terra a neutralidade e estabilidade.

Os Cinco movimentos encontram aplicações importantes na medicina. Por exemplo: o fogo patológico inflama-se claramente para cima, causando face vermelha, olhos irritados e sensação de calor.

Este conhecimento traz cada vez mais uma visão ecológica do corpo, da saúde e da doença.



# Os 5 Elementos

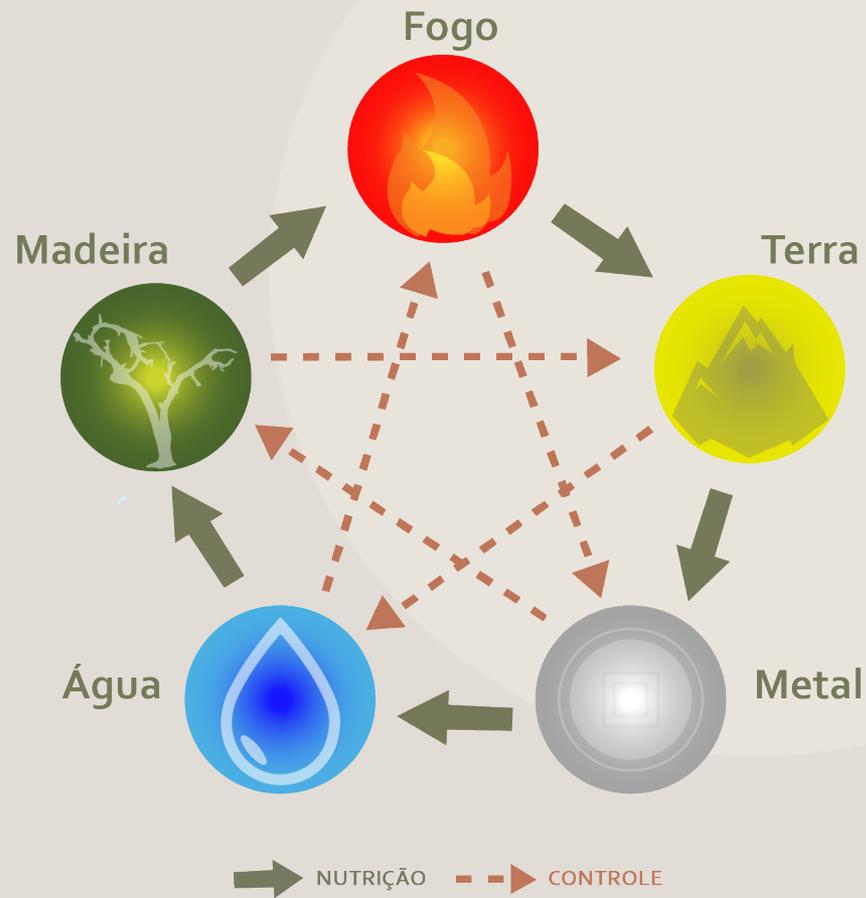


Ilustração 06: Cinco elementos  
Esquema que representa as relações de nutrição e controle entre os 5 elementos

# Três Tesouros

Citamos anteriormente a valorização da capacidade de transformação na MTC.

Não podemos acreditar em cura se não houver transformação. Curar é recuperar a capacidade de transformar dentro da visão milenar chinesa, o que tem estreita relação com a recuperação da função dos tecidos especializados dos órgãos do corpo.

Quando nos perguntam se a acupuntura cura uma determinada doença ou condição patológica, deveríamos responder que isso depende diretamente da capacidade de transformação do paciente, ou seja, de sua resposta aos estímulos.

Na visão taoísta a transformação nasce do três, o três representa a trindade, homem, céu e terra (centro, yin e yang). Os Três Tesouros surgem do eixo formado pela Água, Terra e Fogo na sequência cosmológica, onde a terra ocupa a posição central em relação as 4 fases e que precede a formação da dinâmica dos Cinco Elementos.

A água representa o início, a base de tudo, o elemento que proporciona e sustenta a vida. A água é representada no corpo pelo Rim. A terra é o centro, elemento que permite a absorção, neutralidade e harmonização na dinâmica dos elementos e no corpo é representada pelo baço e estômago. O Fogo, é o elemento transformador, relacionado às emoções, representado pelo coração. Este eixo no corpo humano corresponde aos níveis abaixo:

**MENTE (SHEN) - ALBERGADA NO CORAÇÃO**  
**QI - ABSORVIDO E TRANSFORMADO PELO BAÇO E ESTÔMAGO**  
**ESSÊNCIA - ENERGIA MAIS NOBRE DO CORPO ARMazenada NO RIM**



## O eixo Essência - Qi – Mente representa os três tesouros do homem



Ilustração 07: Este esquema mostra as 4 fases em torno da terra

# Das Tians

Os três Dan Tians, são considerados reservatórios de energia.

Dan significa elixir, Tian significa campo, dando a idéia de “campo do elixir”, sítio de reserva das energias mais nobres do corpo.

Se divide em: Dan Tian Superior (pineal), Médio (Shan Zhong/ centro do tórax) e Inferior (intestinos).

Na condição de seres humanos, considerando as características de racionalidade, mais ainda em tempos onde a preocupação é quase uma regra à vida, a energia é muito estimulada na cabeça e com isto, a energia de raiz do Dan Tian inferior é excessivamente consumida e enfraquece. O Yang aumenta o Yin é consumido, como aumentar o fogo da água numa chaleira.

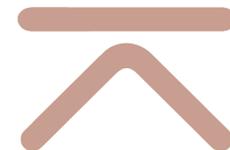
Sabemos que a falta de sono e agitação interna, consomem o Yin e depauperam o Rim. O gasto de energia é cinco vezes maior, nestas condições. Precisamos recuperar a força do Dan Tian inferior, recuperando a memória da respiração embrionária, a vitalidade da infância e a autoconfiança.

Desta forma, a última etapa do Qi Gong consiste em armazenar a energia no Dan Tian inferior para aumentar estas reservas de energia.

Se a energia não descende, o abdome e os pés ficam frios. Se a raiz é frágil, o sangue retorna com dificuldade, as bombas de retorno ficam enfraquecidas. Ocorre tensão no alto, e a cintura escapular se torna rígida e os trapézios tensos.

Numa ótica mais ampla, esta condição gera desequilíbrio da relação entre homem, céu e terra.

Tudo o que está próximo da terra deve ser mais denso e substancial, tudo que está mais próximo do céu deve ser mais



fluido e mais leve. Este princípio do equilíbrio no Taoísmo é representado pela imagem do bambu, que tem sua raiz forte e profunda, se torna muito flexível e mesmo alto é capaz de se envergar e não quebrar.

É de extrema importância nas práticas tradicionais chinesas e especialmente no Qi Gong compreender o fenômeno da inversão descrito acima, quando a raiz enfraquece e proporcionalmente a mente fica agitada.

Devemos combater esta tendência que ocorre pelo excesso de alguns estímulos da vida moderna. Sofremos além das comuns preocupações do dia a dia, a exposição constante de ondas eletromagnéticas, da luz da tela do celular, televisão e computador e estas tensões geram uma condição de excesso de Yang na cabeça.

As queixas de cansaço, insônia, dor de cabeça, tensão nos trapézios, lombalgia, preocupação excessiva e medo são comuns quando ocorre inversão do Qi.

A prática regular de Qi Gong, aumenta gradativamente a quantidade de energia acumulada nestes três centros de força (Dan Tians).

O **Dan Tian inferior** se relaciona com a força dos rins e dos ossos, a saúde física, a imunidade e a determinação.

O **Dan Tian médio** se relaciona com o equilíbrio cárdio respiratório, a capacidade de entrar em contato com os sentimentos e manter o equilíbrio emocional.

O **Dan Tian superior** quanto mais desenvolvido, maior a concentração e o desenvolvimento intelectual.



## Qi Gong: Definição

Qi gong inclui exercícios chineses para a saúde praticados há mais de 3.000 anos por budistas, taoístas, confucionistas, acupuncturistas, herbalistas e artistas marciais. Muitas destas práticas eram segredos guardados desde tempos remotos.

**O significado do Qi Gong é expresso em seu ideograma que indica “trabalhar o Qi”.**

Qi é o sopro vital, substância invisível presente em todo o universo. É a força que anima todos os elementos na terra e no céu. Gong significa trabalho ou força empregada no decorrer do trabalho e traz a noção de prática.

Qi Gong é então de uma forma simplificada, o trabalho que consiste em captar energia, a fim de aumentar nossas reservas orgânicas.

Ilustração 08: Ideograma Qi Gong  
Legenda Qi significa energia e Gong significa trabalho



# As 4 fases do Qi Gong

Quando o fluxo do Qi ocorre livremente no corpo, as condições como pressão arterial elevada, artrites, dores na coluna vertebral e depressão são evitadas. Todas as formas de Qi Gong estão focadas na mobilização do Qi.

Em 1980, o Qi gong foi promovido pelo governo chinês atraindo o mundo ocidental.

Há uns milhares dos estilos de Qi gong e variações inumeráveis. Todos são baseados na noção chinesa antiga de que o corpo tem canais que podem ser usados para cultivar o Qi e combater as obstruções.

Regular o corpo, a respiração e atitude mental são características básicas de todos os exercícios de Qi Gong e sua prática está diretamente ligada a recuperação da capacidade de transformação.

Existe uma expressão chinesa muito antiga que nos reporta a idéia da transformação: Tu Gu Na Xin que significa “escarrar o velho e deixar entrar o novo”. Perceba como é importante criar uma condição de vazio interior para estabelecer novos pontos de vista e captar novas energias.

O Qi Gong deve seguir as quatro fases de mobilização energética para alcançar benefícios para a saúde, para o corpo e a mente. São elas:

DESBLOQUEIO

CAPTAÇÃO

DISTRIBUIÇÃO

ARMAZENAMENTO

O **DESBLOQUEIO** consiste em exercícios que buscam a flexibilidade, melhorando a amplitude dos movimentos e o desenvolvimento da força que permite após algum tempo de prática o melhor desempenho músculo esquelético, o alinhamento da coluna e a cura de possíveis dores que impossibilitam o desenvolvimento do corpo e da mente.

A **CAPTAÇÃO** se torna mais eficaz quando se conquista maior conforto corporal e fortalecimento dos canais tendineomusculares e quando algum nível de concentração é atingido, com isto as reservas de energia aumentam gradativamente, aliviando o cansaço e o desânimo geral.

A **DISTRIBUIÇÃO** se dá pelo estímulo dos meridianos através dos 8 Portões (Ba Men), que trabalham as forças opostas Yin e Yang do corpo, desenvolvendo os aspectos posturais: alto/baixo, exterior/interior, esquerda/direita e posterior/anterior.

O **ARMAZENAMENTO** consiste no momento de finalização de uma prática de exercícios terapêuticos e pode ser feita sem a mobilização prévia quando o praticante está mais experiente. É quando o Qi retorna a sua origem, o Dan Tian inferior.

# Pontos de acupuntura importantes na prática do Qi Gong

## LAO GONG

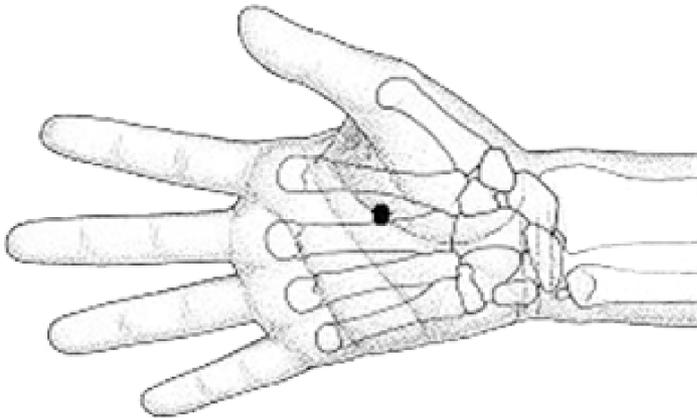


Ilustração 9: ponto da mão,  
Fonte: Peter Deadman, Point location

Localizado no centro da palma da mão, lao gong (palácio do trabalho) corresponde ao ponto 8 do canal do pericárdio. Seu significado dentro do Qi Gong é “o conhecedor”: Aquele que reconhece as energias do céu e da terra.

## YONG QUAN

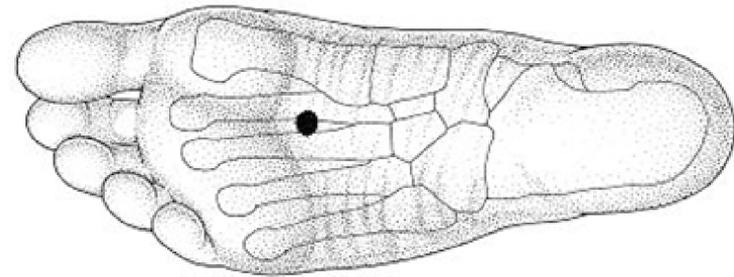


Ilustração 10: ponto da pé  
Fonte: Peter Deadman, Point location

Localizado na planta do pé, Yong quan (fonte borbulhante) corresponde ao ponto 1 do canal do Rim. É considerado o “coração do pé” e significa local de onde sai a fonte de um poço. É o único ponto de acupuntura da planta dos pés e estabelece contato direto com a terra.

## HUI YIN

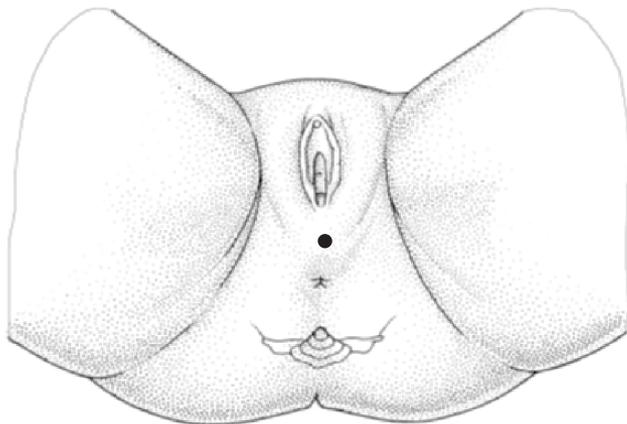


Ilustração 11: ponto da períneo  
Fonte: Peter Deadman, Point location

Localizado no centro do períneo, hui yin (reunião dos Yin) corresponde ao ponto 1 do vaso da concepção. Está localizado entre o ânus e a uretra e é o ponto de encontro do vaso do governo com o canal penetrador. No Qi Gong este ponto se conecta com as energias da terra e está em oposição ao bai hui, que se conecta com as energias do céu.

## QI HAI

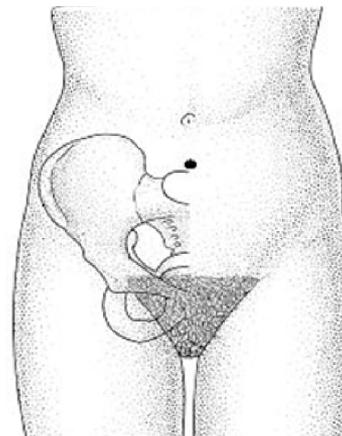


imagem 12: ponto umbigo  
Fonte: Peter Deadman, Point location

Localizado 2 dedos abaixo do umbigo, qi hai (mar do qi) corresponde ao ponto 6 do vaso da concepção. Este ponto tem correspondência com o Dan Tian inferior, reservatório de energia vital que aumenta suas reservas à medida que se avança na prática do Qi Gong Localizado.

# BAIHUI

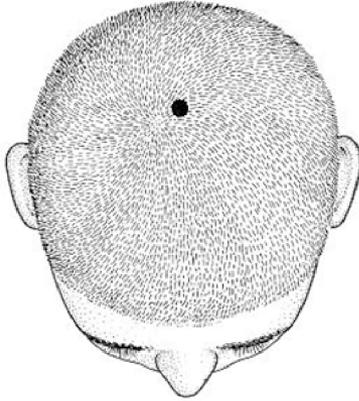


imagem 13: ponto cabeça  
Fonte: Peter Deadman, Point location

Localizado no ápice da cabeça, Baihui (cem reuniões) é o ponto 20 do vaso do governo e corresponde ao encontro dos Yang da cabeça e se conecta com as energias do céu.



# Benefícios dos exercícios de cura

## Características gerais:

- São exercícios adaptáveis as necessidades particulares
- Desenvolve a força física e melhora as funções fisiológicas
- Indicado para pessoas enfermas, fisicamente fracas e sem energia.
- Coordena a mente, o corpo e fortalece os órgãos
- Melhora o metabolismo
- Atua de forma ampla e global, reestabelecendo a unidade
- É uma prática preventiva e natural
- O paciente atua ativamente no seu processo de cura

## Benefícios:

- Aumentar a resistência física
- Aumentar a resistência as infecções
- Melhorar a memória e concentração
- Retardar o envelhecimento
- Prevenir doenças

## Metodologia de execução:

- Todo o corpo se mobiliza durante os exercícios
- Execução lenta – em alguns casos quanto mais lenta melhor
- Atitude mental - Concentração e visualizações
- Controle da respiração e ponta da língua no céu da boca



# Referências bibliográficas

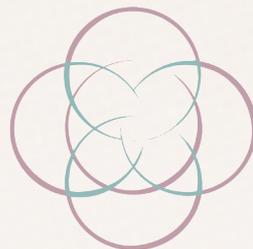
- Mantak, Chia: A energia curativa através do Tao. Editora Pensamento. 1997
- Otsu, Roberto: A sabedoria da Natureza. Editora Ágora. 2006
- Nakamura, Takashi. Respiração Oriental. Editora Pensamento. 1991
- Chuen, Lam Kam : Caminho da cura (árvore) –. Editora Manole. 1999
- Zhuang ,Yuan Ming: Lian Gong Shi Ba Fa.. Editora Pensamento.2001
- Zhuang ,Yuan Ming: Lian Gong Shi Ba Fa Xu Ji
- Li Ding: Tai Ji Qi Gong em 28 Exercícios. Editora Pensamento.2005
- Livramento,Gutembergue:Apostila Formação Qi Gong IBRAPEQ Salvador. 2007
- Lima , Paulo Renato: Manual de acupuntura Direto ao Ponto . Editora Zen.2016
- Maciocia, Giovanni: Fundamentos da Medicina Chinesa, Editora Roca.2017

## Créditos Imagens

- <https://br.freepik.com/>
- <https://pxhere.com/>

## Projeto Gráfico, editoração e Ilustrações

- <https://pageepost.com.br/>



# Cátia Raposo

Acupuntura e Qi Gong

[www.catiaraposo.com.br](http://www.catiaraposo.com.br)

Acupunturista (IARJ) e Fisioterapeuta (IBMR) | Crefito: 2.19156

[contato@catiaraposo.com.br](mailto:contato@catiaraposo.com.br) | (21) 99852-0848

Rua Getúlio das Neves, 19 – Jardim Botânico,

Rio de Janeiro – RJ

22461-210