

Tutorial - Tai Ji Qi Gong em 18 Movimentos

Shibashi Qi Gong

Esta série de 18 movimentos combina elementos do Tai Chi estilo Yang e exercícios e respiração do Qi Gong.

Para além de ser uma forma muito bonita, o fluir suave dos movimentos fazem com que também seja muito relaxante.

A sua prática é adequada a pessoas de todas as idades e tem vindo a evidenciar um aumento da vitalidade energética e uma revitalização da mente, do corpo e até da alma.

O Shibashi é a forma perfeita para se iniciar nas práticas de Tai Chi ou Qi Gong, pois fornece as bases para a coordenação do movimentos dos braços com as pernas, a alternância do peso do corpo entre as duas pernas, e também a respiração.

Ao contrário da maioria dos exercícios físicos praticados no ocidente, que se focam no fortalecimento e alongamento dos grandes grupos musculares, os movimentos lentos e suaves do Shibashi estimulam essencialmente os pequenos músculos, tendões e ligamentos mais profundos do corpo. A tensão muscular e de seguida o alívio ao mesmo tempo que se respira lenta e profundamente, vão estimular todas as pequenas fibras, mobilizar energia nos meridianos, aumentar a circulação de sangue e oxigénio por todo o corpo, inclusive, músculos e articulações.

Esta forma foi criada na década de 80 em Shangai por um Mestre de Qi Gong - Lin Housheng. O Shibashi de Lin Housheng é actualmente uma cadeira obrigatória aos estudantes de Medicina Tradicional Chinesa na China. Considera-se que os seus movimentos podem ser utilizados como complemento para a saúde. Muitos estudos foram feitos e já se comprovou o seu efeito na Hipertensão arterial, tem sido muito benéfico também em pessoas com cancro, dores nas costas, fibromialgia e mobilidade reduzida em geral.

Os movimentos começam sempre com os pés afastados a uma distância igual à largura dos ombros.

Todos os movimentos se repetem de 9 a 12 vezes.

1 - Regular a Respiração - Qi Shi Tiao Xi

Este movimento é primeiro que tudo, muito calmante.

Quando focamos a nossa atenção na respiração, a mente acalma abrindo espaço para podermos dedicar-nos à tarefa em mãos. Neste caso, coordenar a subida dos braços e das pernas na inspiração, e a descida dos braços e flexão dos joelhos na expiração.

Este é um momento para começar a descontrair o corpo e fluir. É um movimento que apesar de muito suave, nutre quase todas as articulações do corpo. Mobiliza energia em todos os meridianos e ajuda no equilíbrio dos órgãos internos.

A concentração está na respiração, mas pode também ser feita nas palmas das mãos.

Pode ser utilizada a visualização de ligação à terra através das palmas das mãos e dedos.

Aproveitar também este movimento, para sentir bem o peso do corpo assente na terra, para aumentar ainda mais a ligação e usufruir da segurança e tranquilidade que a terra nos transmite.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Hipertensão arterial, artrose, nervosismo, insónia.

Execução

Da postura inicial (pés afastados à largura dos ombros e braços estendidos ao longo do corpo), na inspiração sobe os braços à altura do peito sem elevar os ombros, na expiração baixa os braços flectindo simultaneamente os joelhos (flexão ligeira). Na próxima inspiração ao elevar os braços, estende os joelhos e na expiração desce os braços e volta a flectir ligeiramente os joelhos. Os dedos das mãos estão ligeiramente afastados.

Concentração: Respiração, palmas das mãos, ponto Lao Gong.



Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



2 - Abrir bem o peito - Kai Kuo Xiong Huai

Uma das traduções para o nome deste movimento refere-se à abertura da mente.

A respiração pode ser feita em quatro tempos - inspira quando sobe os braços, expira quando abre, inspira quando fecha, expira quando desce os braços. Ou em dois tempos - com a subida e abertura dos braços na inspiração e a volta e descida na expiração.

Quando feito assim (2 tempos), a respiração é mais profunda, sendo o aporte de oxigénio ao pulmão e cérebro maior e mais rápido.

Visualizar que estamos no topo de uma montanha, e sentir que a imensidão da paisagem acalma a alma e o coração.

Para reunir todos os nossos problemas no peito e de seguida os soltar, penso que a respiração mais profunda seja mais eficaz, cada um experimenta e faz o que lhe der melhor resultado.

Fisicamente, este movimento trabalha bastante a coluna dorsal e as omoplatas. Abre e alonga os músculos do peito e nutre bastante a energia do pulmão.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Problemas pulmonares, asma, bronquite, problemas cardíacos, fadiga crónica, ansiedade.

Execução

Subir os braços como no movimento anterior e de seguida abrir horizontalmente expandindo bem o peito. O movimento de subir e abrir é feito na inspiração, fechar para trazer os braços à frente do corpo e descer é feito na expiração. Como no movimento anterior, na descida dos braços flecte ligeiramente os joelhos. A abertura dos braços é feita sem forçar, não é necessário abrir muito, o que conta é a expansão do peito.

Concentração: Respiração, palmas das mãos, expansão do peito.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)

Visualização: Imagina que te encontras no topo de uma montanha, sente o calor do sol e uma ligeira brisa no rosto. Estás em paz e feliz. Podes imaginar que

todos os teus problemas se fundem no peito e se libertam para o universo. Não é para visualizar os problemas, é só pensar: eu liberto-me!



3 - Acenar ao arco-Iris - Hui Wu Cai Hong

Acenar ao Arco-Íris... imagina que és uma flor, com as raízes bem assentes na terra e danças ao sabor do vento. A versatilidade do elemento madeira e o enraizamento da terra.

Trabalha a coluna cervical e bastante a coluna lombar, ter cuidado para não forçar a inclinação. Alonga o meridiano da Vesícula Biliar ajudando assim a desobstruir possíveis bloqueios.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Dores nas costas, rigidez articular, problemas lombares, dores nos rins.

Execução

As mãos sobem pelas laterais do corpo, quando em cima, inclina a anca para um lado e as mãos e ombros vão para o outro, balança para o outro lado.

A respiração pode ser feita de duas formas: ou inspira quando as mãos estão em cima e expira quando inclina, ou inspira para um lado e expira para o outro.

Concentração: Respiração, palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)

Visualização: Imagina que o teu corpo balança com o vento, muito leve, o teu movimento flui suavemente.



4 - Rodar os Braços para afastar as Nuvens - Lun Bi Fen Yun

A flexão dos joelhos é um pouco mais acentuada, o que trabalha um pouco mais as articulações do que os movimentos anteriores. Trabalha bastante os ombros. Este movimento estimula e faz subir a energia à parte superior do corpo.

A ideia subjacente a separar ou afastar as nuvens é a de dissipar o que está a neblinar ou a toldar a nossa mente. Imagina que quando afastas as nuvens, no fundo estás a afastar toda a tua confusão, e a tornar tudo mais claro e nítido.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Fortalece os rins, palpitações, problemas na articulação do ombro.

Execução

Cruza as mãos em frente ao corpo com as palmas para cima, as mãos sobem em frente ao corpo, quando as mãos estão em cima, vira as palmas para fora e desenha um grande arco, como se afastasses as nuvens do céu. Quando desce as mãos flexiona ligeiramente os joelhos.

Inspira quando sobe as mãos, expira quando desenha o arco e desce as mãos. Expira profundamente quando afastares as nuvens.

Concentração: Respiração e palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)

Visualização: Imagina a tua cabeça no meio das nuvens, ao afastares as nuvens estás também a afastar a tua confusão mental.



5 - Separar e Juntar as Palmas Rodando os Braços - Din Bu Dao **Juan Cong**

A concentração está sempre na mão que vai atrás.

É estimulado o fluxo de energia de todos os meridianos dos braços (Pulmão, Coração, Pericárdio, Intestino Grosso, Intestino Delgado e Triplo Aquecedor).

Trabalha as articulações dos ombros, cotovelos e ancas.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Problemas articulares ao nível dos ombros, cotovelos, punhos e ancas. Asma e bronquite.

Execução

As duas mãos sobem em frente ao corpo com as palmas viradas para o céu. Na inspiração a mão direita vai para trás ao mesmo tempo que roda o tronco. A mão roda para fora, o olhar acompanha a mão. Chegando com a mão lá atrás, fecha o cotovelo, roda o tronco, e traz a mão com a palma virada para a frente passando ao lado da orelha. Chegando à frente, vira a palma para o céu e toca na outra mão como se passasse testemunho, segue com a outra para o outro lado.

Inspira quando vai atrás, expira quando vem para a frente.

Concentração: Respiração e palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)

Atenção: este movimento é para fazer rodando bem o tronco para trás e rodando o braço de forma a que quando vira o corpo a palma da mão está virada para fora.



6 - Remar no Centro do Lago - Hu Xin Hua Chuan

Este é um dos meus movimentos preferidos. Trabalha imenso as articulações dos ombros, alonga o peito, movimenta toda a região das costas, aliviando tensões. Como os joelhos flectem um pouco mais, aumentam a flexibilidade das articulações e ajudam a uma maior tonificação dos músculos das pernas e coxas.

Movimenta muita energia pelo corpo todo. As inspirações devem ser longas para trazer um grande aporte de oxigénio aos pulmões. Nutre todos os órgãos, tecidos e o cérebro.

A visualização é como o nome indica, imagina que estás a remar no centro de um lago. Visualiza as águas calmas onde vês o reflexo das árvores, das nuvens e do céu.

Deixa-te levar pela tranquilidade e aproveita o movimento para trazer paz e energia nova ao teu corpo e ao teu espírito.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Este movimento trabalha bem os meridianos, estimula a energia de todo o corpo. É um movimento muito completo. É bom para problemas articulares dos ombros, dos punhos e dos joelhos. Trabalha todo o sistema digestivo e pulmões. Muito bom para acalmar o espírito - Shen.

Execução

Na inspiração as duas mãos sobem lateralmente com as palmas para o céu, vira as palmas para a frente, e na expiração desce os braços ao lado do corpo. Neste movimento a flexão dos joelhos é mais acentuada, mas sem nunca ultrapassar a ponta do pé.

Concentração: Respiração e palmas das mãos

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)

Visualização: Imagina-te num lago com águas muito calmas, a imagem das árvores e das nuvens do céu reflectidas nas águas do lago. Escuta os remos, os pássaros e o som das folhas das árvores que dançam com a brisa.



7 - Jogar a Bola em frente do Ombro - Juan Qian Kuo Qiu

Aqui começamos a trabalhar os dois hemisférios alternadamente. A concentração acompanha a mão que sobe na inspiração, o ligeiro hiato na respiração enquanto vira a palma da mão para baixo, e a mão que desce na expiração. A atenção passa depois para a outra mão.

Enquanto uma mão se movimenta a outra permanece junto ao corpo. Este movimento é muito bom para acalmar a mente.

Trabalha a articulação do ombro, estimula a energia nos meridianos dos braços, e alonga um pouco o meridiano da Vesícula Biliar.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Acalma o espírito - Shen, muito bom para recuperar em caso de fadiga, ajuda a um sono mais tranquilo.

Execução

Na inspiração sobe o braço direito com a palma virada para o céu em frente ao ombro esquerdo, vira a palma para baixo e, na expiração volta com o braço e mão à posição inicial. Repete para o outro lado.

Concentração: Respiração e palma da mão que sobe.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



8 - Virar o Corpo para Observar a Lua - Zhuan Shen Wang Yue

Aqui concentras a atenção nas palmas das mãos que estão viradas para o céu. Os joelhos flectem mais um pouco, tendo sempre cuidado para não ultrapassar a linha do pé.

Solta o corpo e vira completamente para trás, as mãos sobem fazendo assim um estiramento da região lateral do corpo, ajuda a alongar os meridianos do Fígado e da Vesícula Biliar.

É um movimento dinâmico, mobiliza muita energia. Trabalha toda a região das costas.

Faz sempre sem forçar, tenta descontrair e fluir com a respiração.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Fortalece a energia dos rins. Muito útil para rigidez e dores nas costas.

Execução

As duas mãos em frente ao corpo com as palmas para o céu. Roda o corpo para a esquerda ao mesmo tempo que leva as mãos para cima e para trás. O olhar acompanha o movimento do corpo olhando para o horizonte longínquo, como se observasse a lua. Inspira quando as mãos sobem e vão para trás, expira quando voltam.

Concentração: Respiração e palmas das mãos

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



9 - Virar a Anca e Empurrar a Mão - Zhuan Yao Tui Zhang

Concentração na mão que avança. Este movimento trabalha também a força interna. Empurras a mão com alguma tensão, e descontraís quando trazes. Faz com os olhos bem abertos para estimular a energia do fígado.

Podes visualizar que empurras algo que não queres, e que ao voltar captas e trazes energia nova para a situação.

Foca-te na respiração, inspiras quando a mão volta, e expiras com a outra mão quando parte. Coordenas assim a actuação dos dois hemisférios cerebrais.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Fraqueza ao nível da energia do estômago e baço, dores na região lombar, ciatalgia.

Execução: Fechar os dois punhos e encostar às cristas ilíacas com os dedos para cima.

Inspira, e na expiração a anca roda e mão direita vai em garra do tigre (com alguma tensão) em direcção ao lado esquerdo do corpo. Acabando a expiração, descontra a mão, faz um movimento de rotação do pulso, como se estivesse a apanhar algo, e volta com o punho fechado à posição inicial. O movimento de captar e voltar é feito na inspiração. Quando expira vai com a outra mão para o outro lado.

Concentração: Respiração, palma da mão que capta e empurra.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



10 - Mãos Nuvem - Ma Bu Yun Shou

Uma tradução mais correcta para o nome do movimento seria - **Mãos Nuvem em Posição de Cavaleiro**

Mas numa fase inicial eu não ensino com as pernas nessa posição, o movimento é feito na posição normal, com os dois pés afastados à mesma largura dos ombros.

É mais fácil, existem menos elementos a ter em atenção, e protegemos os joelhos.

Depois de interiorizado o movimento, podes afastar as pernas e flectir um pouco mais os joelhos, desde que tenhas em atenção os movimentos de rotação e de mudança de peso de um lado do corpo para o outro.

Mãos Nuvem. Vais trabalhar os dois hemisférios ao mesmo tempo e pôr à prova a tua lateralidade. O que parece complicado numa primeira instância, tornar-se-á muito simples com a segunda ou terceira tentativas.

O grande segredo é não pensar muito. Fazes uma primeira vez, e se não conseguires (o que eu não acredito), deixas para outro momento e continuas com o movimento seguinte.

Não próximas vezes vais fluir muito bem.

Como trabalhas com os dois lados do corpo tens que te concentrar em vários elementos, vais estar também a fluir entre o Yin e o Yang (lado direito e esquerdo do corpo) equilibrando a inter-relação dos dois polos.

O movimento das mãos é como um varrimento, como o estilo Yang do Tai Ji Quan.

Podes visualizar mesmo isso, um varrimento que limpa corpo e mente. A respiração pode ser livre, num momento inicial e depois podes inspirar quando vais para a esquerda e expirar para a direita.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Acalma o Shen (espírito, coração), fadiga crónica, problemas digestivos.

Execução

Mão direita ao lado do ventre no lado direito. Mão esquerda ao lado do rosto também do lado direito. O peso do corpo ligeiramente na perna direita. Desliza as duas mãos para o lado esquerdo do corpo ao mesmo tempo que passa o peso do corpo também para esse lado. Chegando ao outro lado: a mão que está em cima desce - a mão que está em baixo sobe - e deslizam as duas para o outro lado. O peso do corpo acompanha o movimento das mãos passando para o outro lado.

Concentração: Palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



11 - Os Pescadores Observam o Céu - Lao Hai Guan Tian

O peso do corpo balança entre uma perna e outra. Não te inclines muito para a frente para não magoar o joelho.

Muita energia em movimento, os meridianos todos em acção. Inspira quando cruzas e sobes as mãos, expira quando abres e desces as mãos.

Respiração profunda para levar bastante energia ao pulmão e mobilizar pelo corpo todo. As pernas são tonificadas, todos os músculos das costas e peito estimulados.

Se bem feito fortalece a musculatura de todo o corpo e também os joelhos.

Podes visualizar que apanhas com as mãos os teus assuntos e que os soltas no Universo, ou porque te queres ver livre deles ou porque queres uma resposta.

Tentar manter sempre uma mente tranquila e procura o teu sorriso interior durante toda a prática.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Problemas intestinais, dores lombares, ciatalgia.

Execução

Avançar a perna esquerda com o peso do corpo nessa perna, cruza as mãos em frente ao corpo com as palmas para cima, as mãos sobem em frente ao corpo. Quando as mãos estão em cima, vira as palmas para fora e desenha um grande arco abrindo os braços lateralmente ao mesmo tempo que passa o peso do corpo para a perna de trás. Inspira quando as mãos sobem e vai para trás, expira quando descem e o peso do corpo vem para a frente. Faz de 9 a 12 vezes e depois muda para o outro lado.

Concentração: Respiração, peso do corpo alternando entre as duas pernas, palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



12 - Empurrar a Onda - Tui Bo Zhu Lan

Concentrar a atenção nas palmas das mãos quando empurram na expiração e quando recolhem na inspiração.

Empurra quando vai, capta energia nova quando vem.

Sentir o corpo leve, como se estivesse na água e deixar fluir as mãos com a respiração. Visualizar-se no mar, com as mãos a passar no meio das ondas.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Nervosismo, fadiga, melhora a função pulmonar.

Execução

Neste movimento a distribuição do peso do corpo é como no anterior. O peso do corpo avança para a perna da frente e recua para a perna de trás.

Inspira enquanto sobe as mãos em frente ao peito, na expiração avança a perna esquerda para a frente e os braços avançam como se empurrassem a onda. Na inspiração os braços recolhem na direcção do peito ao mesmo tempo que o peso do corpo se concentra todo na perna de trás. Na expiração seguinte as mãos avançam e o peso do corpo vem para a perna da frente. Repete de 9 a 12 vezes, depois faz para o outro lado com a outra perna à frente.

Concentração: Respiração, palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



13 - A Pomba abre as Asas - Fei Ge Zan Chi

Abrir e fechar os braços ao avançar e recuar. Inspira quando recua e abre os braços, expira quando avança e fecha os braços.

Imagina uma força antagonista, quando vens para a frente é como se algo te puxasse os braços para trás, apesar disso, tu fluis descontraído. O mesmo quando os braços vão para trás, imaginas uma força que os puxa para a frente :)

Trabalhamos as costas, o peito, os ombros, pernas, joelhos, tornozelos. Tudo!

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Equilibra o Qi do fígado, problemas pulmonares, sensação de peito apertado.

Execução

O movimento das pernas é igual aos dois anteriores.

Inspira quando abre os braços lateralmente á altura da cintura, na expiração avança a perna esquerda e os braços balançam para a frente. É um movimento de avançar e recuar em que os braços vêm para a frente quando o peso do corpo vem para a perna da frente, e vão para trás quando o peso do corpo vai para trás. Fazer de forma fluida coordenando com a respiração.

Concentração: Palmas das mãos.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



14 - Estender o Braço para dar um Soco - Shen Bi Chong Quan

Fazer o exercício com os olhos abertos para equilibrar a energia do Fígado. Além disso, quando avança com o braço criar alguma tensão nos músculos abdominais.

Inspirar e expirar profundamente. Concentração no braço que avança.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Equilibra a energia do fígado, aumenta a força interna e física, melhora a capacidade pulmonar.

Execução

Os dois punhos fechados pousados na cintura com os dedos para cima. Inspira, e ao expirar avança o punho esquerdo em espiral (o braço e punho rodam ficando com os dedos para baixo). Mantendo o punho fechado faz movimento de rotação e volta à posição inicial. Quando o punho volta faz nova inspiração, ao expirar novamente avança o punho do outro lado.

Abrir bem os olhos na expiração.

Concentração: Concentração no punho e o olhar fixo no horizonte.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



15 - O Ganso Selvagem Voa - Da Yan Fei Xiang

Este exercício trabalha o equilíbrio, tonifica músculos das pernas e das coxas, é bom para as articulações dos ombros e para toda a região das costas.

Deve-se tentar descontraír os ombros quando os braços se elevam. É um movimento muito agradável e bonito. Mais uma vez, deixar fluir é o segredo para o sucesso.

Imagine que é um pássaro que iniciação a sua jornada, e que sente a brisa no rosto.

Tentar sentir todas as partes do corpo envolvidas sem perder o contacto com a respiração.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Nervosismo, vertigens, problemas pulmonares.

Execução

Na inspiração os dois braços sobem lateralmente com as palmas viradas para baixo, ao mesmo tempo sobem os calcanhares. Na expiração desce os calcanhares, os braços descem podendo flectir ligeiramente os joelhos.

Concentração: Palmas das mãos

Indicações: Nervosismo, vertigens, problemas pulmonares.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



16 - Girar a Roda Celeste - Huan Zhuan Fei Lun

Este Movimento estimula muita energia e além disso faz subir a energia para a parte superior do corpo.

Muitas cadeias musculares do corpo são solicitadas e na "Variante" os meridianos energéticos são todos alongados e estimulados.

Quem sofre de Hipertensão arterial deverá fazer a Variante, mas ainda assim com algumas restrições.

O movimento é muito bom para quem tem tensão arterial baixa/hipotensão e para toda a gente em geral.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Fortalece a região lombar, rins e coxas. faz circular muita energia - **Qi** e sangue. É bom para artrite do ombro e ciatalgia.

Execução

Imaginar que tem uma bola entre as duas mãos, desce as mãos até perto dos pés e faz três grandes círculos completos para cada lado.

Inspira quando sobe e expira quando desce.

Concentração: Nas duas mãos

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



17 - Jogar à Bola - Ta Bu Pai Qiu

Os dois Hemisférios em acção, trabalhar o equilíbrio. Trabalha o corpo todo, é muito bom para pessoas com falta de equilíbrio ou pouca mobilidade.

Estimula a energia dos meridianos dos braços e pernas, equilibra o Yin e o Yang, melhora a circulação de retorno.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Bloqueios nos braços e pernas, bom para pessoas idosas, para a fadiga crónica e para recuperação de AVC.

Execução

Fazer duas vezes o movimento de iô-iô com a mão direita enquanto levanta o pé esquerdo, bascular o peso do corpo para o outro lado e fazer duas vezes o movimento de iô-iô com a mão esquerda levantando o pé direito. Fazer três vezes de cada lado.

Concentração: Palma da mão que faz movimento iô-iô.

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



18 - Regular o Qi nos Meridianos Ren Mai e Du Mai - Ren Du Tiao Qi

O ideal para terminar uma prática de Qi Gong, para um momento de maior ansiedade, ou para quando não se consegue dormir.

Este movimento equilibra e regula o fluxo de energia - **Qi** - nos dois meridianos especiais que sobem junto à coluna vertebral.

O Du Mai ou Vaso Governador é também chamado de Mar dos canais Yang. Ele influencia todos os meridianos Yang. Estimular ou equilibrar Du Mai significa estimular ou regular toda a energia Yang do corpo.

O mesmo para o Ren Mai ou Vaso Conceção, também chamado de Mar dos canais Yin.

Este movimento deve ser feito calmamente, sentir bem a inspiração e as mãos que sobem, a expiração e as mãos que descem. Todo o movimento, tanto das mãos como dos joelhos, deve ser feito de forma muito suave.

Trazer o sorriso interior ao movimento.

Indicações do Movimento de acordo com a Medicina Tradicional Chinesa:

Hipertensão Arterial, problemas cardíacos e digestivos, acalma o Shen - Coração/ Espírito - equilibra a energia de todos os órgãos do corpo.

Execução

Com as duas mãos viradas para a terra, inspira enquanto vira as palmas para o céu e sobe as mãos até ao peito, chegando ao peito vira as palmas para baixo e expira enquanto as mãos descem. Flecte ligeiramente os joelhos quando desce as mãos e sobe os joelhos quando sobe as mãos. Fazer lentamente.

Repetir 12 vezes.

Concentração: Palmas das mãos

Ver vídeo do exercício no [YouTube](#)



Notas:

As indicações dadas não constituem um método terapêutico. Estas indicações não são prescrições para problemas de saúde, são indicações simplesmente e não substituem nunca um diagnóstico e tratamento médico. Estes exercícios são para ser utilizados com o objectivo de bem estar e melhorar a nossa qualidade de vida.

As pessoas doentes podem praticar esta forma sentadas.

Todos estes movimentos podem ser praticados por visualização, quem está acamado por alguma razão, pode visualizar-se a fazer os movimentos. Isso mobiliza a energia.

O número de repetições varia de acordo com o tempo que dispomos, é melhor fazer um de cada que não fazer nenhum.

Os movimentos não têm que ser praticados obrigatoriamente nesta ordem, faz de acordo com o que sentes no momento. Se estás em ansiedade e stress faz o 1º e o último. Se precisas extravasar energia faz o 11, o 13 e o 15.

Se estás com raiva faz o 1, o 6 e o 18.

Ou então faz o que sentires que precisas ou que te apetece.

Boa prática :)

P.S. Se quiseres aprofundar os teus conhecimentos, experimenta a primeira aula de uma série de 18. É um programa em que fazes aulas de Qi Gong como se estivesses a praticar comigo presencialmente. Este conjunto de aulas tem o nome de curso porque foi criado inicialmente para a Udemy, mas no fundo são aulas feitas exactamente da mesma maneira que as faço com os alunos.

Nestas aulas do curso “À descoberta do Chi Kung” para além de aprenderes a fazer todos estes movimentos, aprendes também a meditação Wuji e a Postura de Abraçar a Árvore entre outras coisas.

[Experimentar a primeira aula](#) (tem 30 minutos)