

PROGRAMA

TAI CHI KUNG

PROF. FERNANDO CUNHA

Esta prática integra movimentos circulares e em espiral características do Chi Kung e do Tai Chi Chuan, dando origem a uma coreografia através da qual os praticantes vão desenvolvendo a concentração, a intuição, a alegria e o relaxamento.

Num ambiente calmo e sereno, a música e os movimentos contribuem para o equilíbrio e a postura corporal, ajudam a melhorar a função respiratória, desenvolvem a elasticidade dos tendões e articulações estimulando assim, a força anímica e promovendo a saúde.

Destina-se a todas as pessoas mesmo àquelas que nunca praticaram qualquer arte oriental ou que estão convencidas que não têm jeito para dançar.

Não requer qualquer preparação particular.

Vantagens desta prática:

- Melhorar o Aparelho Respiratório.
- Desenvolver a elasticidade nos tendões e articulações.
- Treinar o equilíbrio e a postura corporal.
- Desenvolver a força física.
- Aprender a sentir a energia



Nome das sequências (Formas)	Descrição
As oito peças do Brocado	Trabalho dos canais e centros energéticos.
As Dezoito Mãos de Buda (1ª parte)	Fortalecimento dos tendões e ligamentos.
A bola energética	Estimulação do Chi pelos meridianos do corpo.
Os Seis Sois de Shaolin	Coordenação dos movimentos dos membros superiores com os inferiores.
Meditação – O grande Buda	Utilização de várias técnicas de meditação. Meditações guiadas.
Visualizações energéticas	Treino da capacidade de descobrir e experimentar sensações agradáveis através da imaginação.
Sons que curam	Trabalho com as vibrações vocais. Sons taoistas.
Pontos energéticos	Aprendizagem da localização no corpo de pontos energéticos.
Automassagem	Aprendizagem de vários tipos de massagem (relaxamento físico).



Apresentação

<http://seissoisshaolin.blogspot.com/>

Fotos das aulas de tai chi kung

<https://taichikungaulas.blogspot.com/p/galeria.html>

Arquivo

<https://taichikungaulas.blogspot.com/2016/08/andar-nas-nuvens-como-deuses.html>

BREVE INTRODUÇÃO À HISTÓRIA DO CHI KUNG

Aliando conhecimentos da medicina ocidental aos princípios milenares das artes corporais chinesas, o Chi Kung mostra-se eficaz, entre outras coisas, no tratamento de dores no corpo e doenças respiratórias.

Prevenir e tratar dores no corpo, restaurando a sua movimentação original por meio de exercícios físicos, é algo que talvez possa soar a estranho. No entanto, para os chineses, cuja medicina tradicional usa conceitos diferentes da nossa, isso é encarado de um modo natural. O Chi Kung tem origem nos tempos pré-históricos da China antiga, quando uma dança tribal cerimonial, conhecida como a "grande Dança" (Da-Wu) trazia benefícios terapêuticos para todos aqueles que a realizavam com frequência.

Esta descoberta provavelmente teve lugar há uns dez mil anos e assinala o nascimento do Chi Kung, o ramo mais antigo da Medicina Tradicional Chinesa. Naquele tempo, o Chi Kung e todas as formas de medicina eram de exclusivo domínio dos Xamãs tribais, cujo papel consistia em comunicar com os poderes do Céu (Tien) e da Terra (Di) para benefício da Humanidade (Ren). Desde o século III a.C., que o Chi Kung adquiriu um papel na prática fundamental dos três campos básicos com os quais ainda hoje se identifica: a medicina, as artes marciais e a meditação.

Existem incontáveis estilos, formas e classificações do Chi Kung na China oriundos das diversas escolas teóricas com diferentes objetivos práticos. Fontes chinesas dizem haver dois mil e quatrocentos estilos diferentes da prática do Chi Kung. Alguns destes estilos assentam nas grandes correntes das tradições filosóficas, como o Taoísmo, o Budismo e o Confucionismo, e outros desenvolveram-se para conseguir benefícios específicos tais como a cura e as artes marciais e ainda formas estilizadas que levam o nome dos mestres que as criaram.

Apesar desta diversidade, todas as formas da prática de Chi Kung têm em comum certos pontos fundamentais: todas elas trabalham com a energia, procurando encontrar um equilíbrio entre a polaridade Yin e Yang e a



harmonia funcional das cinco energias elementares que governam os órgãos internos. Assim, um dos atributos mais distintos do Chi Kung é trabalhar os elementos biológicos básicos e os factores fisiológicos como o sexo e as hormonas, o sangue e a digestão até às faculdades espirituais mais subtis e às forças cósmicas superiores, sem renunciar as suas bases fundamentais nos princípios universais do Tao.