

PROGRAMA

LIAN GONG – GINÁSTICA TERAPÊUTICA CHINESA PROF. JUSSARA GUIMARÃES

Lian Gong é uma série de exercícios físicos criados por um médico ortopedista chinês, Dr. Zuang Yang Ming, com finalidade terapêutica. São baseados nas artes e técnicas tradicionais chinesas.

O que eu proponho nessa actividade é a prática de exercícios físicos (que todos nós sabemos que são **essenciais** para nossa saúde) partindo de uma “intenção” (força interna), o que leva a uma melhor percepção corporal e respiratória. Isso contribui para prevenir, melhorar e por vezes curar nossos órgãos internos, tendões e articulações, melhorando também nossa mobilidade.

Na sequência dessa série segue uma outra denominada “I Qi Gong” que tem como finalidade intrínseca levar o praticante a perceber e mobilizar a sua força interna obtendo a sensação do QI (força vital ou energia vital) que é aquilo que nos move e sustenta.