



# CHI KUNG: TRABALHANDO NERVOS, MÚSCULOS E MENTE

## *Chi Kung: Working Nerves, Muscles and Mind*

Gislane Aparecida Martins Siqueira, gislane.siqueira@ifam.edu.br<sup>1</sup>

**Resumo:** Este artigo apresenta relatos da experiência do Projeto de Extensão Chi Kung - Trabalhando Nervos, Músculos e Mente, realizado no período de 06/08/2013 a 28/11/2013 no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas - Campus Maués. Nesse projeto trabalhamos os exercícios chineses Chi Kung / Qi Gong cujos fundamentos estão radicados nos conhecimentos milenares da Medicina Tradicional Chinesa, especialmente dirigidos para o cultivo da saúde física, mental e emocional. O projeto, destinado à comunidade de Maués, teve por objetivo a transmissão e prática dos exercícios a mulheres da faixa etária de 30 a 60 anos, as quais normalmente não se enquadram como jovens e tampouco como idosas. Além disso, entendemos terem necessidade de uma assistência especial com o trabalho de nervos, músculos, tendões e cultivo da calma interior, para garantirem uma vida longa e saudável.

**Palavras-chave:** Exercícios. Mulheres. Saúde.

**Abstract:** *This article presents experience reports of The Qigong Outreach Project - Working nerves, muscles and mind conducted from 08/06/2013 to 11/28/2013 at the Amazonas Federal Institute of Education, Science and Technology - Maués Campus. In this project we have worked the Chinese exercises Chi Kung / Qi Gong whose foundations are rooted in ancient knowledge of traditional Chinese medicine, especially directed to the physical, mental and emotional health. The project aimed to transmit and practice the exercises for a 30-60 years old women group from the Maués Commonwealth, although their profile is neither young nor old, in our understanding, they need special assistance in working nerves, muscles, tendons and the cultivation of inner calm, to ensure a healthy life and longevity.*

**Keywords:** *Exercise. Women. Health.*

---

<sup>1</sup> Mestre em Letras; estudante de Chi Kung e Tai Chi Chuan – Professora do IFAM – Campus Maués.



## INTRODUÇÃO

Vivemos hoje num mundo em que a psicologia e a medicina holística se tornaram parte da cultura ocidental. Muitas pessoas estão começando a entender que a mente e o corpo são inseparáveis e que se afetam e que condicionam reciprocamente.

Nan (1999: capa)

O Projeto de Extensão *Chi Kung* trabalhou com o propósito de colaborar por meio de exercícios terapêuticos orientais, denominados “*Chi Kung*”, com as mulheres da faixa etária de 30 a 60 anos da comunidade de Maués – AM. Trata-se de um público geralmente esquecido, por não se enquadrar como jovens nem tampouco como idosas.

Atualmente, observamos que, no Brasil, tem sido cada vez mais utilizadas as técnicas da Medicina chinesa, cujo princípio básico estabelece que o organismo é um sistema unificado, que a mente e o corpo compõem um sistema único. Preconiza que o corpo não pode ser curado por partes, como acreditam muitos ocidentais.

Corroborando com os dizeres da epígrafe, acrescentamos que o uso das terapias orientais à comunidade já está sendo incentivado pelo governo brasileiro como demonstra a Portaria N° 154, de 24 de janeiro de 2008 do Ministério da Saúde, que determina a criação de Núcleos de Apoio à Saúde da Família – NASF, propondo ações de atividades físicas multidisciplinares e transdisciplinares, que propiciem a melhoria da qualidade de vida da população, citando como exemplo a prática do *Tai Chi Chuan*, de onde derivou o “*Chi Kung*” e outras terapias orientais, conforme fragmentos do Anexo I da Portaria N° 154, de 24 de janeiro de 2008 (BRASIL, MS) :

“(....) São possibilidades de organização, escolhas nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se, que sejam compreendidas como benéficas à saúde de sujeitos e coletividades, incluindo as práticas de caminhadas e orientação para a realização

de exercícios, e as práticas lúdicas, esportivas e terapêuticas, como: a capoeira, as danças, o Tai Chi Chuan, o Lien Chi, o Lian Gong, o Tui-ná, a Shantala, o Do-in, o Shiatsu, a Yoga, entre outras.”

Mas, o que significa o termo chinês *Chi Kung*?



Ilustração 1: Sistema Pin Yin (transcrição para romanização) – estabelecido pelos próprios chineses e adotado como padrão atualmente.  
Fonte: apostila *Chi Kung* da SBTCC.

Segundo SOCI e SEVERINO (2013), o termo *Chi Kung*, também conhecido como *Qi Gong*, conforme Ilustração 1, que também apresenta o ideograma chinês referente à terminologia, é definido como treinamento ou estudo intenso do *Chi*, no qual é investido um longo tempo e muito esforço. A palavra *Chi (Qi)* significa energia ou força natural que permeia todo o universo e é inerente a nossa respiração. Já a palavra *Kung* é comumente usada no lugar do termo *Kung Fu*, para designar “Energia e Tempo”. Assim, qualquer estudo ou treinamento que necessita de muita energia e tempo para ser aprendido ou executado é designado *Kung Fu*.

Segundo Ferraro (2002), para os chineses qualquer perda de equilíbrio ou bloqueio de energia em um dos órgãos humanos repercute em todos os demais, e o *Chi Kung*, como um ramo da Medicina Tradicional Chinesa, trata do corpo de forma integral.

A doutora YUM (2011), afirma que o Chi Kung oferece os mesmos benefícios que a medicina ocidental convencional. Porém de forma diferente, pois, enquanto a medicina tradicional trata as doenças do corpo, o chi kung tenta resolver os problemas ligados ao corpo e à mente. Enquanto a medicina ocidental recorre a injeções, medicamentos e procedimentos cirúrgicos, o *chi kung* recorre à prevenção de doenças por meio de exercícios terapêuticos, antes que essas se desenvolvam no corpo e na mente. Acrescenta que o objetivo principal do *Chi kung* é “estabelecer um estilo de vida melhor para chegar a um corpo saudável e a uma mente alerta.” (p.13)

Com base nesses aspectos, o Projeto de Extensão “*Chi Kung, Trabalhando Nervos, Músculos e Mente*” apresenta um desafio aos participantes, oferecendo a prática de exercícios terapêuticos chineses que exigem paciência e disciplina, com o objetivo de praticar a memorização e execução dos exercícios dia após dia, observando as mudanças que ocorrem no corpo e na mente.

## METODOLOGIA

Existem vários estilos de Chi Kung. Nosso trabalho se deu com base na *Série Fundamental de Exercícios para Energia e Saúde*. Essa série foi estruturada pelos diretores da Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, professores Roque Enrique Severino e Maria Ângela Soci.

Cada exercício tem seus objetivos específicos, que foram explicados ao longo das aulas para serem praticados associados à respiração profunda, com ênfase principalmente na postura de pés, pernas, coluna e distribuição de peso.

No projeto, foram trabalhados doze exercícios, cada um explicado verbalmente e posteriormente praticado, com a recomendação de que cada participante

fizesse de acordo com sua possibilidade física que, com a prática diária, conquistaria mais flexibilidade e elasticidade. As participantes foram orientadas em conjunto e individualmente.

No final do projeto, disponibilizamos um material com descrição dos exercícios trabalhados, reforçando o desejo de que relembrem e pratiquem sozinhas.

## DESENVOLVIMENTO

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Amazonas (IFAM) Campus Maués fica localizado distante do Centro da sede do município, cuja cidade não oferece transporte público. Por esse motivo, procuramos parceria com a Secretaria da Juventude, Esporte e Lazer (SEJEL), que cedeu a quadra do Ginásio Poliesportivo Padre Leão Martinelli, localizada no centro da cidade de Maués, facilitando o acesso ao local do evento.

O Projeto de Extensão foi executado no período de agosto a novembro de 2013, de segunda a quinta-feira, no horário das 6 às 7 horas da manhã. Nesse horário, o corpo não está exausto e o ar está bem puro; além do que é um horário favorável para as participantes que tinham um trabalho fora de casa, possibilitando-lhes a exercitarem-se antes de suas atividades laborais diárias.

O Projeto não teve como público alvo uma classe ou segmento da sociedade mauésense; e sim, mulheres da faixa etária 30 a 60 anos. Porém, destacamos que era um grupo eclético, composto por professoras, assistentes sociais, secretária municipal, donas de casa, faxineiras, desempregadas, além de servidoras técnicas administrativas e alunas do IFAM.



## Benefícios dos Movimentos

Para os chineses, o ser humano está naturalmente ligado a aspectos da natureza. Evidenciamos esse fato na nomenclatura dos 12 exercícios da Série de *Chi Kung*, a saber: Postura de *Wu Chi*; Pequena Circulação Celestial; Pequena Circulação Celestial; Exercício da Garça; Voo do Ganso; Nadando no Ar; Pequena Circulação Celestial; Exercício da Garça; Voo do Ganso e Abraçando a árvore, conforme mostra a ilustração 2. Pequena Circulação Celestial; Nadando no Ar; Postura do Poste, Exercício da Garça; Voo do Ganso; Nadando no Ar; Acariciando Nuvens; Curva da Vida; Suaves mãos de Buda; Alongamento Lateral (Médio Círculo no Céu) e Variação de Alongamento Lateral (Círculo Inteiro no Céu), que serão sucintamente descritos.

Essa sequência de exercícios, segundo SOCI e SEVERINO (2013) tem as propriedades de acalmar a mente, promover a circulação da energia por todo o corpo,

estabilizando toda a estrutura corporal; além de fortalecer as pernas e braços; e a torção na cintura, que massageia os órgãos internos; fortalecendo os músculos abdominais e das costas, além de trabalhar todas as articulações em conjunto: tornozelos, joelhos, virilhas, cintura, vértebras, ombros, cotovelos, pulsos, dedos das mãos e alternância de lados. Trabalha também o alongamento da coluna vertebral, levando o praticante a tomar consciência de todas as suas vértebras e do fortalecimento da musculatura das costas, da região dos rins e soltura da cintura e alongamento das pernas.

Juntamente a esses benefícios, acrescenta-se o cultivo do momento presente, da tranquilidade e conseqüentemente da calma.

Registramos que, nas primeiras semanas do curso, houve procura para novas inscrições. Algumas participantes saíram alegando que o horário do início do curso era muito cedo, que tinham que ajudar os filhos a se prepararem para irem à escola. Houve várias solicitações para abertura de mais



Ilustração 2: Participantes do Projeto na postura “Abraçando Árvore”  
Fonte: foto do acervo de Gislane Ap. Martins Siqueira

uma turma às 18 horas, porém, por causa dos compromissos assumidos anteriormente pelos docentes em outros cursos, não foi possível estender o projeto a dois horários, ficando a sugestão do horário vespertino para um próximo projeto.

Embora a atividade requeresse disciplina/assiduidade diária, vontade e concentração, não houve relato de desistência por esses motivos. Uma participante conseguiu um emprego no Hospital da cidade, por meio de uma Assistente Social que estava fazendo o Curso de Extensão e, por iniciar no serviço às 7 horas, não pôde continuar. Ao mesmo tempo, outras participantes entraram por convite de colegas que já estavam no curso. O grupo se consolidou com 13 integrantes, que foram até o final do curso e puderam vivenciar a prática e os resultados, durante a execução do Projeto.

No decorrer do Projeto, as participantes foram se sentindo mais à vontade e relataram seus problemas com dores no corpo e as melhorias obtidas com a prática dos exercícios. Destacamos uma integrante que entrou no projeto porque estava em licença médica devido a problemas nas articulações do pulso, sobre quais relatou melhorias em poucos dias. Outras, com dores nos ombros e costas, relataram que sentiram grande alívio com a prática. Outra relatou que possuía uma antiga dor na perna e que melhorou muito com os exercícios. Acompanhamos uma participante muito agitada que, no princípio, não conseguia se concentrar nos exercícios, mas, no final, demonstrou concentração, e até fez um comentário de que os exercícios feitos com concentração dão mais resultado. Houve também uma participante que nos surpreendeu muito, ao relatar que fazia todas as noites 15 minutos do exercícios abraçando árvore e, com ele, perdeu alguns quilos.

Devido ao convívio com os mesmos objetivos diários, as participantes formaram um grupo harmônico, fato esse que resultou

em um convite do IFAM – Campus Maués para o Grupo do Projeto de Extensão *Chi Kung – Trabalhando Nervos, Músculos e Mente* fazer a abertura da IV Semana de Ciência e Tecnologia, cujo tema era *Ciência, Saúde e Esporte*.

As participantes do Projeto de Extensão se sentiram prestigiadas e confiantes para aceitar o convite.

No dia 29 de outubro de 2013, às 6 horas da manhã, o grupo do Projeto de Extensão, abriu a Semana de Ciência e Tecnologia, apresentando e conduzindo exercícios de *Chi Kung* para os estudantes do IFAM – Campus Maués, ao ar livre, na Praça Central de Maués, conforme a ilustração 3 e 4, antes da caminhada ciclística até o *Campus*.



Ilustração 3: Apresentação com ênfase nos alunos do IFAM – Maués  
Fonte: foto do acervo de Gislane Ap. Martins Siqueira



Ilustração 4: Apresentação com ênfase nos alunos do IFAM – Maués  
Fonte: foto do acervo de Gislane Ap. Martins Siqueira



No final do projeto, as participantes receberam o Certificado do Curso de Extensão no Auditório do IFAM – *Campus Maués*, conforme ilustração 5, onde fizeram, também, um pequeno coquetel para comemorarem o aprendizado dos exercícios que, segundo elas, seguiriam praticando, para não perderem o conhecimento adquirido. Para nossa surpresa, antes da entrega dos certificados, muitas das participantes solicitaram o microfone para relatar os resultados que obtiveram com o Projeto de Extensão como melhora no corpo físico, no sono e compreensão da importância da concentração.



Ilustração 5: Encerramento do Projeto e Certificação.  
Fonte: foto do acervo de Gislane Ap. Martins Siqueira

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer dos cinco meses de realização do projeto de Extensão, as participantes observaram a atuação do efeito dos exercícios de *Chi Kung*, tanto no corpo físico como no aspecto emocional. Evidenciamos a credibilidade das participantes no Projeto de Extensão, por meio de seus depoimentos e por demonstrarem coragem, ao fazerem apresentação dos exercícios em público. Esperamos que os efeitos do Projeto se

perpetuem com a prática diária após o término do projeto. E que, por meio da Pró - Reitoria de Extensão e da Coordenação de Extensão do IFAM – *Campus Maués*, possamos apresentar outros projetos pautados na sabedoria milenar da Medicina Chinesa visando à saúde e qualidade de vida da comunidade de Maués.

## AGRADECIMENTOS:

Registramos nossos agradecimentos à Secretaria da Juventude Esporte e Lazer - SEJEL, Secretária da SEJEL pela sua parceria neste projeto e à Coordenação de Extensão do *Campus Maués* por acreditar e apoiar este Projeto de Extensão.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. *Portaria N° 154, de 24 de janeiro de 2008 do Ministério da Saúde*. Disponível em: < [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154\\_24\\_01\\_2008.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2008/prt0154_24_01_2008.html) > Acesso em: agosto de 2015.

FERRARO, Dominique. *Qi Gong para Mulher*. São Paulo: Ground, 2002.

NAN, Huai-Chin. *TAO: Transformação da mente e do Corpo*. São Paulo: Pensamento, 1999.

SOCI Maria Ângela; SEVERINO Roque Enrique. *Chi Kung: Série Fundamental de Exercícios para Energia e Saúde*. São Paulo: SBTCC, 2013.

YUN, Gao; Yin Bai. *Cura Energética pelo Qigong: Terapia de Rejuvenescimento dos Cinco Elementos*. São Paulo: Pensamento, 2011.