

Tai Chi Chuan

TERAPIA PSICOSSOMÁTICA E ILUMINAÇÃO
INTERIOR

太極拳



KWONG MING LAI

TAI + CHI + CHUAN

Prof. Kwong Ming Lai
Médico formado em Medicina Chinesa em Hong Kong

Compilação realizada pelas professoras de ioga
IVONE BOUTIN e NADIR HENRIQUETA CARNIEL

Capa: Levi Leonet

Editora Sol Nascente

CLÍNICA DE ACUPUNTURA

R. Francisco Dias Velho 1151 Brook1im - são Paulo Te1. 543-9958

Apresentação

... Ginástica?, dança?, luta? Talvez um pouco de tudo isso... e mais alguma coisa. O Tai Chi se pode definir como sendo um conjunto de exercícios para obter o equilíbrio da energia vital do organismo. Seus adeptos consideram as doenças uma consequência natural da má distribuição dessa energia, e então procuram redistribuí-la por meio de exercícios físicos, de posturas, do pensamento e da ação. Tai Chi, aliás, significa equilíbrio.

Ao contrário da yoga, que tem uma pronunciada carga mística, o Tai Chi Chuan conduz os seus praticantes a uma atitude claramente realista. E, ao contrário do Karatê, do Judô e de outras artes marciais de origem oriental, os exercícios do Tai Chi Chuan não são cansativos nem provocam grande desgaste físico. Por isso mesmo, na China, segundo o professor Kwong Ming Lai, ele é muito praticado nos parques e jardins pelas pessoas que têm de enfrentar longas jornadas de trabalho logo em seguida. É recomendado também para pessoas idosas ou convalescentes, que precisam recuperar suas forças mas não podem fazer grande esforço muscular.

O primeiro passo, no Tai Chi Chuan, é o relaxamento do corpo, a fim de se conseguir aumentar sua sensibilidade. Aumentando-se a sensibilidade, aumenta-se a consciência do próprio corpo. Aí então se consegue avaliar onde há excesso ou falta de energia...

Com Tai Chi Chuan, relaxe e aproveite - João Pedro Sara F'

Revista PLAYBOY

Dedo mínimo, parte interna, a um milímetro da unha. É aí que passa o meridiano do coração. O Doutor Kwong Ming Lai, 35 anos, formado em medicina chinesa em Hong Kong, acende então uma vareta de incenso, aproximando-a em movimentos contínuos da unha do paciente. Inicia uma contagem mental até que o paciente acuse o calor. Repete a operação no dedo mínimo da outra mão. Se as contagens não coincidirem, a energia do

coração está desregulada. E assim todos os dedos das mãos e dos pés vão lhe contando os problemas da cidade grande, escondidos no fígado, no baço, no cérebro, nos intestinos...

... Alguns sintomas da falta de energia vital, segundo Ming Lai, são "sensação de vazio, fraqueza, insatisfação, insegurança, impaciência, desânimo. Já o excesso de energia provoca agressividade, dor, agitação, angústia. Só as pessoas com energia vital em pleno equilíbrio, sentem-se felizes, vêem tudo positivamente e deixam de culpar o mundo por seus desenganos"...

A cura do enfarte pela fumaça - Horácio Marana
FATOS E FOTOS, agosto de 1979.

... Não há nenhum mistério oriental nos exercícios. Verdadeiros ovos de Colombo, são simples e fáceis de fazer. E são sobretudo eficazes, garante o médico chinês:

- Quem vive em locais poluídos tem os pulmões carregados demais. A única coisa que essa pessoa precisa fazer é esvaziar os pulmões. Com os exercícios, a respiração fica natural, sem exigir nenhum esforço...

Doutor Kwong e o Tai Chi contra o dragão da poluição
Revista TÊNIS ESPORTE, abril 1980.

... Aliás, o Tai Chi, é originalmente uma postura mental, e não um conjunto de movimentos específicos. A rigor, pode-se colocar em prática o Tai Chi, embora estejamos lutando Karatê, esgrimindo com espada ou lança ou usando qualquer outro estilo de arte marcial. Sua finalidade real é proporcionar longevidade e equilíbrio físico, psíquico e energético. Como o indivíduo que alcança esse equilíbrio não pode ser atingido por um inimigo, o Tai Chi é também uma forma de luta. Em resumo, harmoniza o homem com o infinito, o microcosmo com o macrocosmo ...

A Senda esotérica nas artes marciais - Ari Moraes Revista
PLANETA, julho de 1980.

Introdução

Este trabalho tem como objetivo preparar o corpo para o Tai-Chi-Chuan. Como o leitor poderá se certificar, cada exercício visa descontrair e fortificar as juntas e órgãos, para que quando a pessoa praticar Yoga e mesmo o Tai-Chi-Chuan, sinta seu corpo leve e descontraído, e possa então alcançar os benefícios com maior intensidade.

Todos os exercícios são simples, toda pessoa que quer libertar-se de algum problema físico ou psíquico, praticando com persistência, logo sentirá a melhora e mesmo a cura.

Nossa sala de Yoga está a disposição para orientar e ajudar a pessoa a aprender viver feliz e com saúde.

Endereço: R. Dr. Faivre, 1330, sala 212 - Curitiba

Fone: 252-1594

São Paulo: Professor e Dr. Kwong Ming Lai

R. Francisco Dias Velho, no. 1151

Brooklin Paulista - Fone: 543-9958

TAI + CHI + CHUAN

TAI - Nobreza de sentimentos

Equilíbrio

Magnanimidade

CHI - Força de vontade

Persistência

Resistência à adversidade

CHUAN - Agilidade

Rapidez

Flexibilidade (nas dificuldades)

DEFINIÇÃO E ORIGEM

É uma forma de meditação e movimento com mais de mil anos de história. Originou-se da filosofia taoísta, combinada com a arte marcial para fins de longevidade e conscientização cósmica, harmonização universal, saúde física e defesa pessoal. Evoluiu, de simples exercícios para fortalecer o corpo, para uma forma de auto-defesa.

Hoje, jogando e dançando em diversos países, é procurado como um método singular de preservação de juventude e saúde.

BENEFÍCIOS

Equilíbrio psico-somático - fortalece o corpo, movimentando simultaneamente todas as suas partes. A pessoa torna-se mais ágil e leve,

com movimentos suaves e calmos. O corpo ganha nova estabilidade. Relaxa e acalma os nervos. Elimina pensamentos negativos. Ajuda no tratamento de doenças mentais. Promove a paz mental.

Conserva ou restaura a juventude e aplica a terapêutica para diversas doenças, tais como - doenças do coração, anormalidade de pressão, inflamação nas juntas, etc. O motivo é que sua prática melhora a circulação, chegando a sua influência até a extremidade dos nervos.

Melhora a memória e o raciocínio. Sua finalidade é promover a paz interior a toda hora, criando uma vida real e feliz.

Sua prática torna a pessoa mais pacífica consigo mesma e com o mundo.

SIGNIFICADO DO TREINAMENTO A DOIS

Treinar o corpo para o equilíbrio visa prepará-lo para suportar qualquer impacto, sem alterar-nos.

O significado de empurrar outra pessoa visa preparar-nos para aceitar qualquer dificuldade ou ambiente, porque o importante é manter a paz interior, não nos deixando influenciar pelas circunstâncias.

Os acontecimentos são forças que nos atingem. Por ex. - um acidente pode ensinar-nos a nos cuidar e não nos envolvermos com ele, ficando deprimidos; porque depressão é força negativa que nos desgasta. Devemos estar atentos em qualquer situação, para nos fortalecer.

REGRAS A SEGUIR NOS MOVIMENTOS

- 1) Cabeça reta, equilibrada em qualquer hora, mesmo parados.
- 2) O ombro deve ficar relaxado.
- 3) Os cotovelos relaxados, os braços abaixados.
- 4) Manter a coluna sempre reta.
- 5) A barriga não deve ficar endurecida.
- 6) Quadril soltos.
- 7) A linha da dobra do joelho não deve ultrapassar a linha do pé.
- 8) A perna flexionada não pode balançar para o lado, só para frente e para trás.
- 9) A respiração deve ser normal em qualquer situação.
- 10) Pensamento fixo no que se faz, sem sentimentos.

O TREINAMENTO DO CORPO VISA LIBERAR AS TENSÕES

A lei universal é movimento. Na natureza tudo cresce e se movimenta. Nossos ancestrais possuíam mais saúde porque se movimentavam mais. Atualmente o corpo é movimentado cada vez menos e a cabeça trabalha cada vez mais, havendo acumulação de tensões que são a causa de todas as doenças físicas e psíquicas.

Através do relaxamento do corpo a pessoa consegue maior sensibilidade, consciência, equilíbrio psíquico, energético e físico, tendo como resultado - saúde, paz e harmonia.

EXERCÍCIOS PARA SEREM FEITOS POR DUAS PESSOAS

Muitas vezes uma pessoa sozinha não consegue eliminar as suas tensões. É necessária a ajuda de outra pessoa para mover algumas partes mais tensas, como: ombros e quadris. Para isso devemos dar mesmo alguns empurrões na pessoa, para que ela receba o choque do impacto, que liberará suas tensões corporais, ajudando a mente a desligar os problemas psíquicos, que produzem as tensões e impedem o relaxamento espontâneo. Sempre que formos dar a nossa força para outra pessoa, devemos dá-la com respeito, procurando trazer harmonia e paz para a outra pessoa; e não descarregar a agressividade pessoal. A pessoa que recebe, deve receber com gratidão, sem opor resistência, porque toda a resistência impede a circulação da energia. Ao passo que, recebendo com espontaneidade, ela harmoniza as suas energias e sentir-se-á, no fim, satisfeita e feliz.

1) Usando uma das mãos,empurrar a nuca do outro. A pessoa sai na ponta dos pés, relaxada, sem arcar-se para a frente, com a cabeça também em linha vertical. Sair de acordo com o impulso dado. Voltar da mesma maneira de costas, para ser empurrado novamente. Repetir várias vezes: a) de costas, b) nos quadris.

2) A pessoa que empurra não deve levantar os calcanhares, mantendo a posição dos pés firme, para não liberar energias.

3) Repetir o mesmo exercício de frente, empurrando: a) na testa, b) no peito. Trocar. A pessoa que empurrou será empurrada.

4) Duas pessoas colocadas de frente. As duas com a perna direita flexionada e a esquerda esticada firme para trás.

a) Uma das pessoas empurra o ombro da outra;

b) a pessoa que recebe o empurrão deve girar o corpo, levando o ombro para trás sem resistir; voltar à postura de frente. Alternar os ombros;

c) o mesmo movimento, mas empurrando nos quadris;

d) os mesmos movimentos são feitos com um pé só.

EXERCÍCIOS PARA SEREM FEITOS INDIVIDUALMENTE

Para o pescoço, em três movimentos

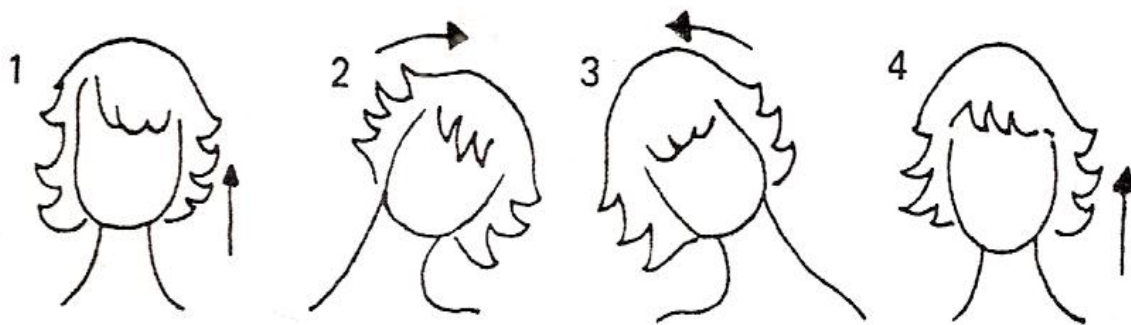
a) Impulso forte para o lado

b) Impulso para o outro lado

c) Volta ao centro

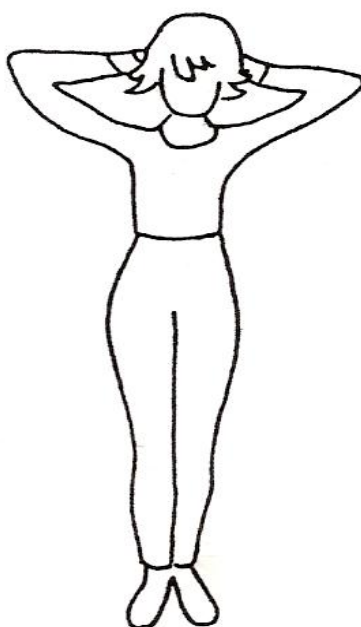
Fazer essa sequência várias vezes, iniciando tanto de um lado como de outro.

Efeito: relaxa os músculos, nervos e vértebras do pescoço.



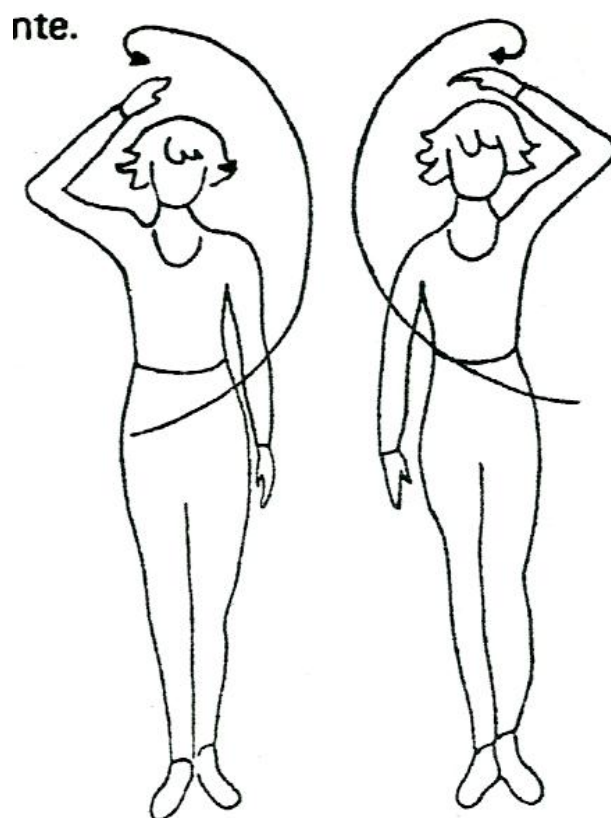
Para melhorar a memória

Com as mãos cruzadas na nuca, forçar a cabeça para a frente, fazendo com que ela resista. Da mesma forma, colocar a mão aberta no lado da cabeça, forçando-a contra a mão, que deverá resistir. Em ambos os casos, a pressão é feita por impulsos.



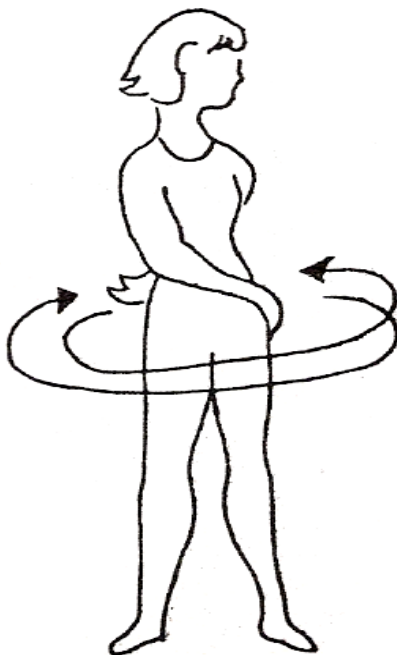
Para circular energia nos ombros

Movimentos com os braços, semelhantes ao movimento de pentear os cabelos, girando os braços em curva por cima da cabeça, sem parar, relaxadamente.



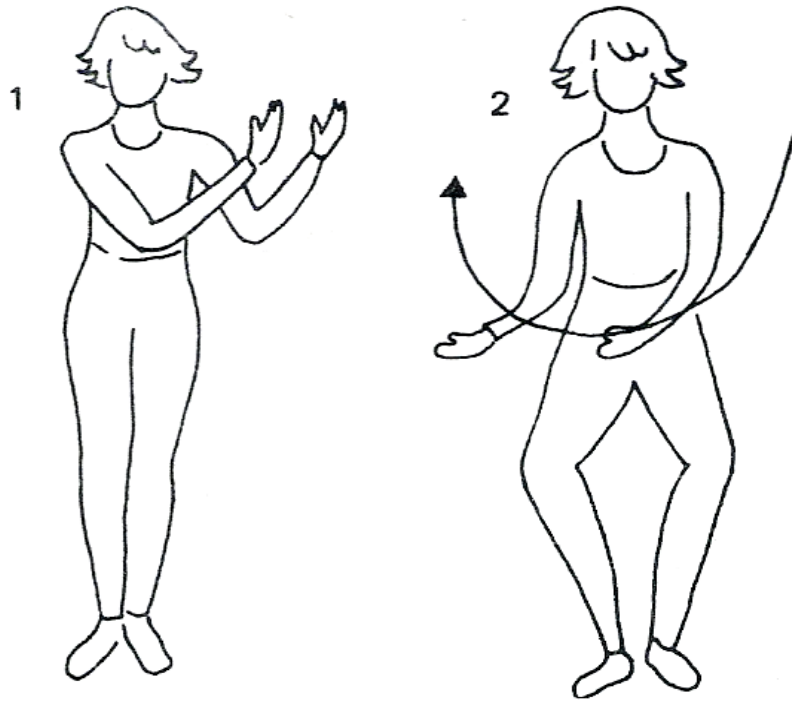
Para baixar a pressão

Girando o tronco (movimento de rabo de vaca). Girar o tronco para a direita e esquerda, os braços batendo contra o corpo, um braço batendo na frente e outro atrás ao mesmo tempo, relaxadamente.



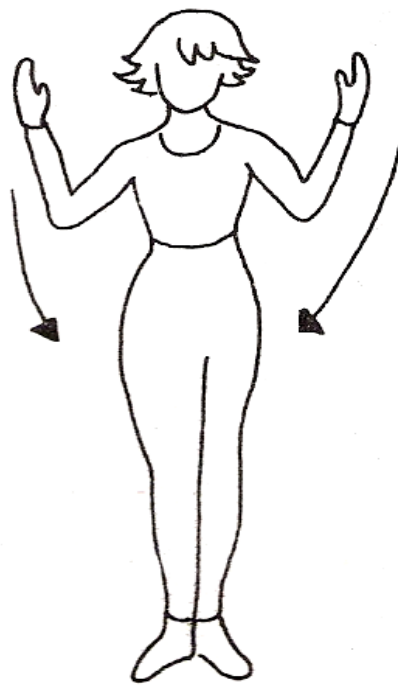
Movimento para descontrair a coluna

Balançar os braços na frente do corpo para o mesmo lado e ao mesmo tempo dobrar os joelhos. Os braços são jogados com os cotovelos flexionados, mais ou menos até a altura da cabeça, como quem joga tijolos. Fazer 10 movimentos.



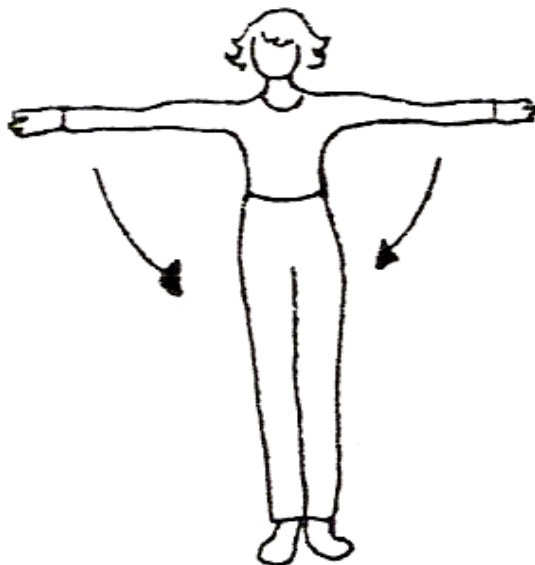
Desfazendo tensões nos ombros e cotovelos

Elevar os braços à altura da cabeça, cotovelos dobrados, e deixá-los cair, bem relaxados, batendo as mãos nas coxas.



Exercícios dos braços

Elevar os braços abertos na altura dos ombros, deixando-os cair, mãos abertas batendo nas coxas. Dedos esticados. (Com os dedos esticados os braços pesam menos e mais energia é liberada).

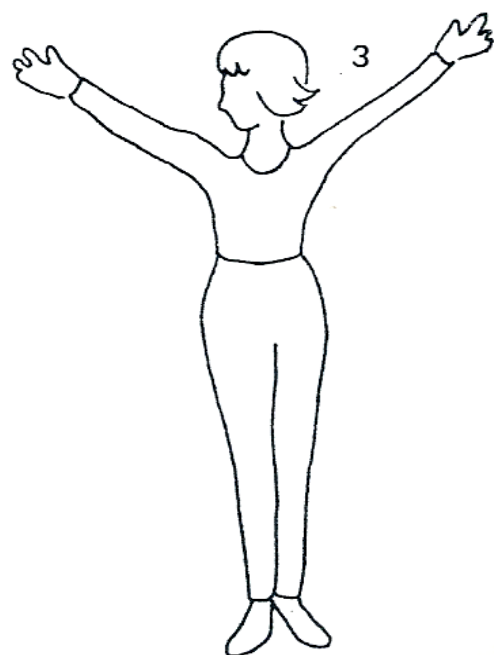
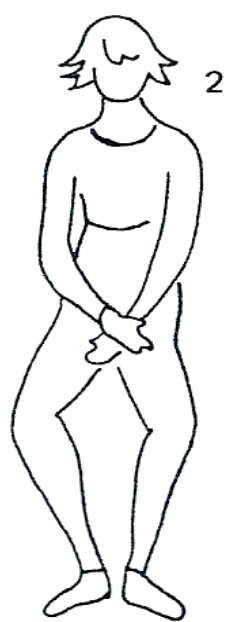
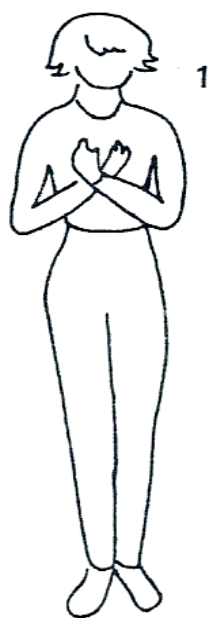


Movimento de pássaro

Olhando sempre uma das mãos, a cabeça seguindo todo seu movimento. O movimento é suave como um vôo de um pássaro.

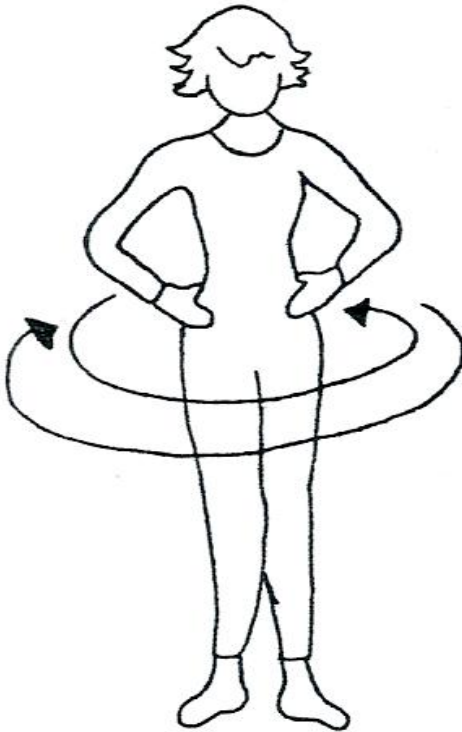
Para fazê-lo, observar os movimentos seguintes:

- a) cruzar as mãos na altura do peito, olhando-as;
- b) os braços se esticam para os lados, as mãos se abrem. Olhar uma das mãos;
- c) flexão suave dos joelhos para os lados;
- d) os braços voltam naturalmente com seu peso, vindo a se cruzar no peito e iniciando o movimento novamente.



Bambolê (Baixa a pressão; beneficia os rins e aparelho genital).

Não dobrar a coluna nem a cabeça. Mãos na cintura, rodar os quadris algumas vezes. Inverter o movimento.

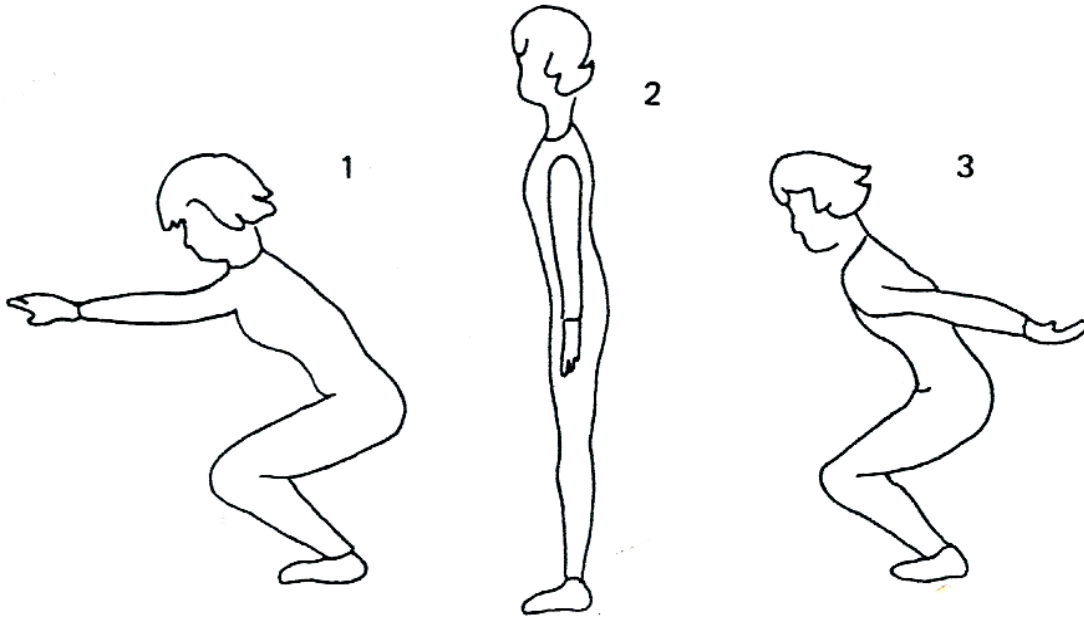


Movimento de Quadril (Beneficia os órgãos do baixo ventre, tirando a tensão). Mãos à cintura, jogar os quadris para o lado esquerdo, apoiando-se na perna esquerda. O mesmo movimento para o lado direito.



Molejo do corpo (Descontração geral e coordenação motora).

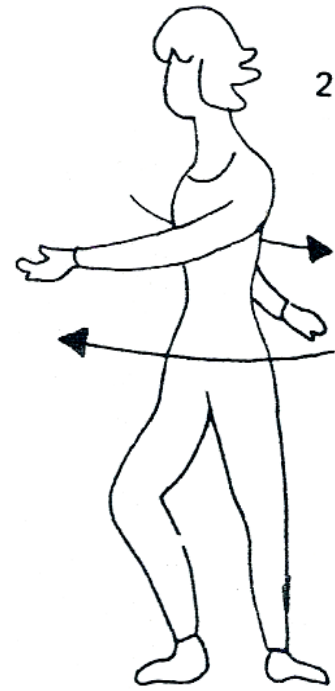
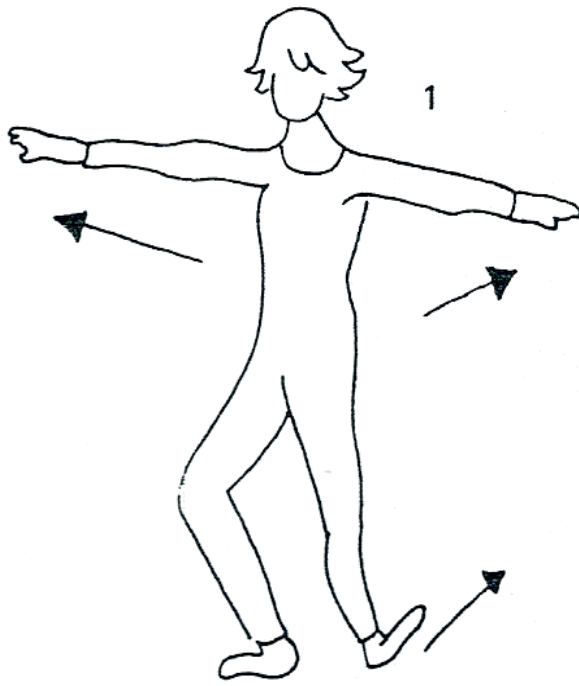
De pé, flexionar os joelhos, jogando os braços para frente, esticando as pernas. Flexionar novamente os joelhos, jogando os braços para trás, esticando as pernas. Movimento contínuo.



Atirando pedras

Perna direita flexionada e a esquerda com o pé para o lado, levantando o braço direito para a frente e o esquerdo para trás, solto.

Começando o balanço, levantar simultaneamente o braço esquerdo para trás e a ponta do pé esquerdo. Movimento relaxado e contínuo.

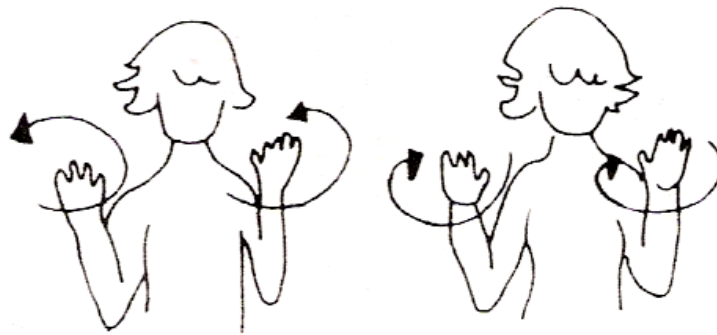


Movimento de Cotovelos

Esticar os braços para a frente, na altura dos ombros, trazendo as mãos até o peito e em seguida abrindo para os lados, trazendo novamente as mãos até o peito esticando e baixando os braços.

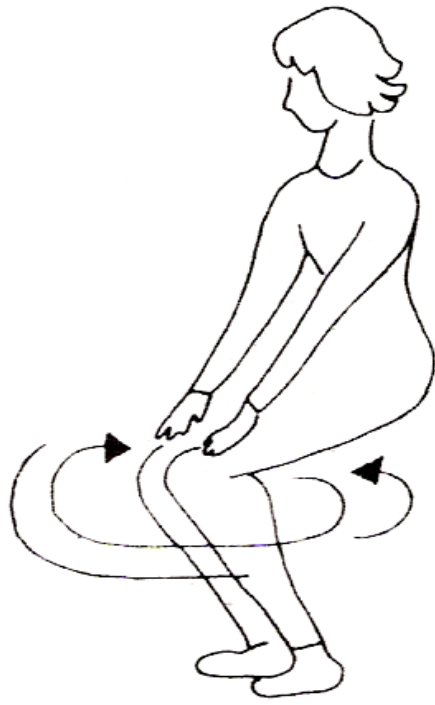
Movimento para a Articulação das mãos.

Cotovelos dobrados, rodar as mãos primeiro para dentro. depois para fora. Relaxa o coração e as tensões nervosas.



Movimento para a Articulação dos joelhos

Colocar as mãos sobre os joelhos flexionados. Girar os joelhos juntos para a direita, depois para a esquerda, sem mexer os pés.



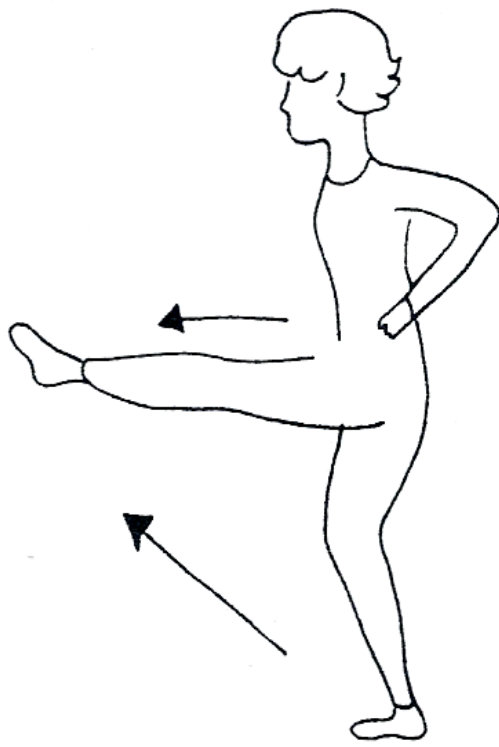
Movimento Giratório da Perna

Mãos nos quadris, colocar o peso na perna esquerda, levantando a direita, com o joelho dobrado na altura da cintura. Girar a perna para a direita e depois para a esquerda. Trocar de perna.



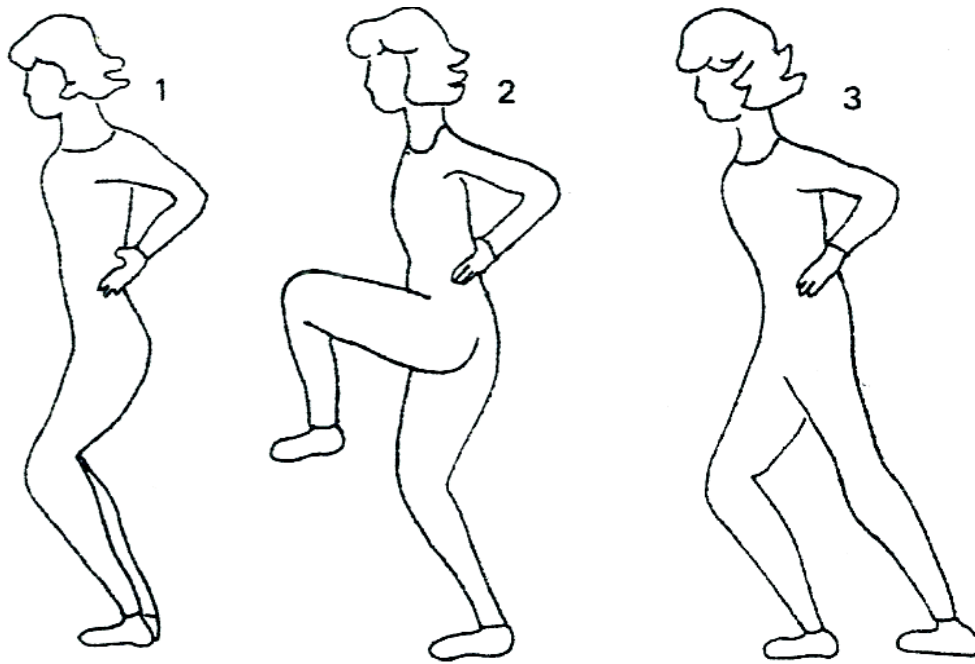
Estiramento para as pernas.

Mãos nos quadris, flexionar um joelho e chutar para frente algumas vezes. Trocar de perna. Repetir o mesmo exercício para os lados.



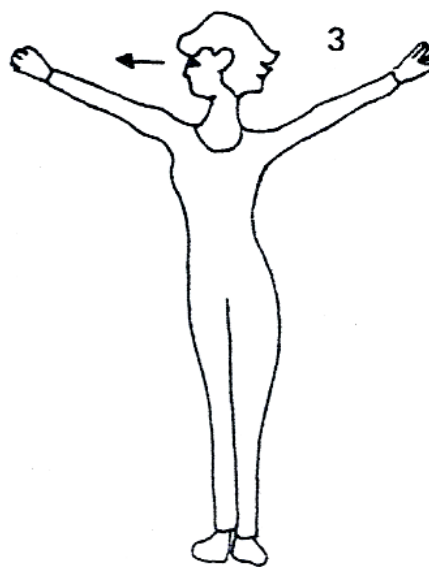
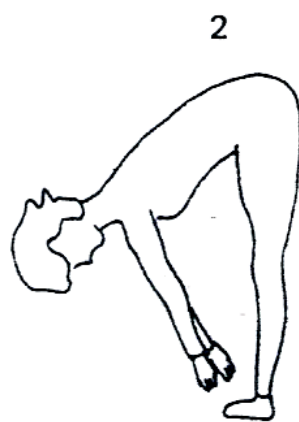
Movimento da perna para trás (coice de cavalo)

Flexionar os joelhos, levantar uma das pernas com o joelho dobrado e em seguida jogar a perna rapidamente para trás. Colocar a planta do pé toda no chão.



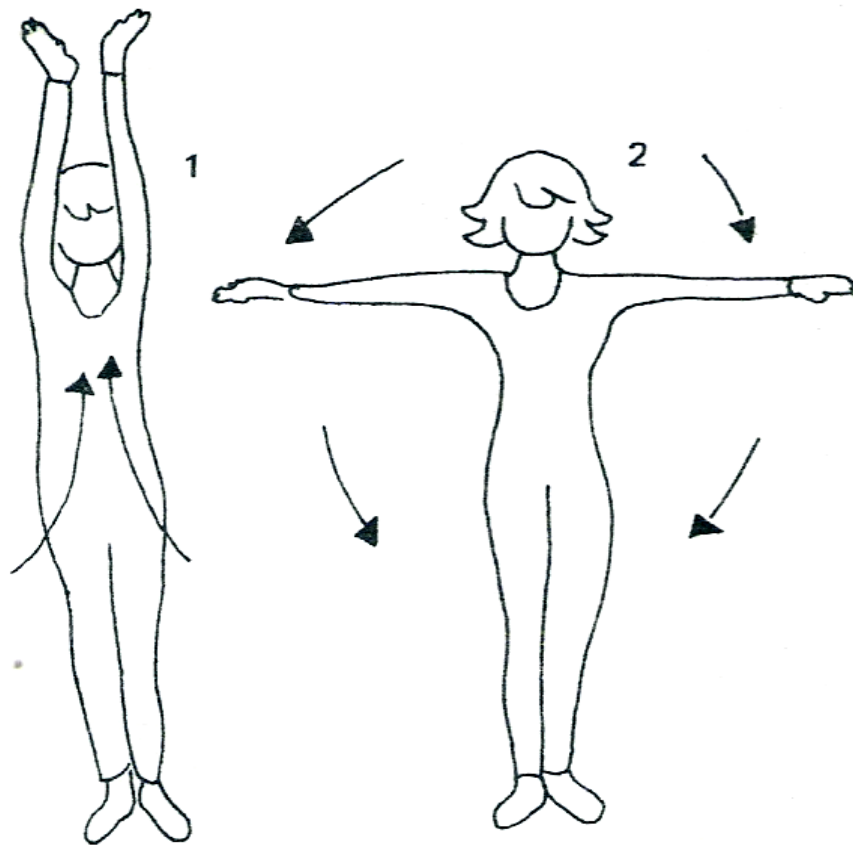
Exercício para o Abdomen (Capta e distribui energia)

Elevar os braços e, em seguida, ir flexionando o corpo para a frente, sem curvar as costas, dobrando os quadris. Quando as mãos chegarem perto dos pés, cruzá-las e, já em seguida, começar a levantar, olhando para uma das mãos com os braços e mãos esticados, dedos abertos. Repetir, olhando a outra mão. Não dobrar os joelhos nem as mãos.



Exercício para Fortalecer o Aparelho Respiratório

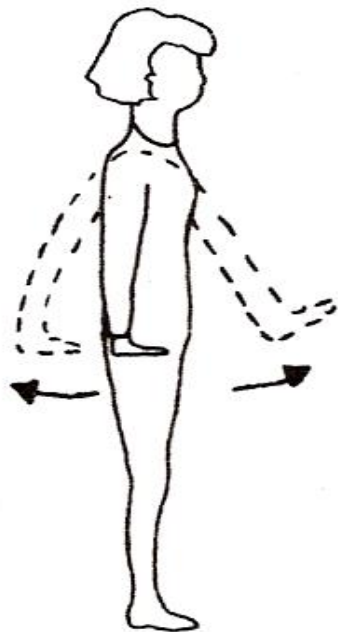
Elevar os braços esticados para cima, mãos abertas, dedos esticados. Quando chegar ao ponto culminante, virar as palmas para cima, deixando os braços caírem suavemente para os lados, virando as mãos para baixo. Olhar uma e outra mão. É importante sentir os dedos durante todo o movimento.



Exercício para Bronquite

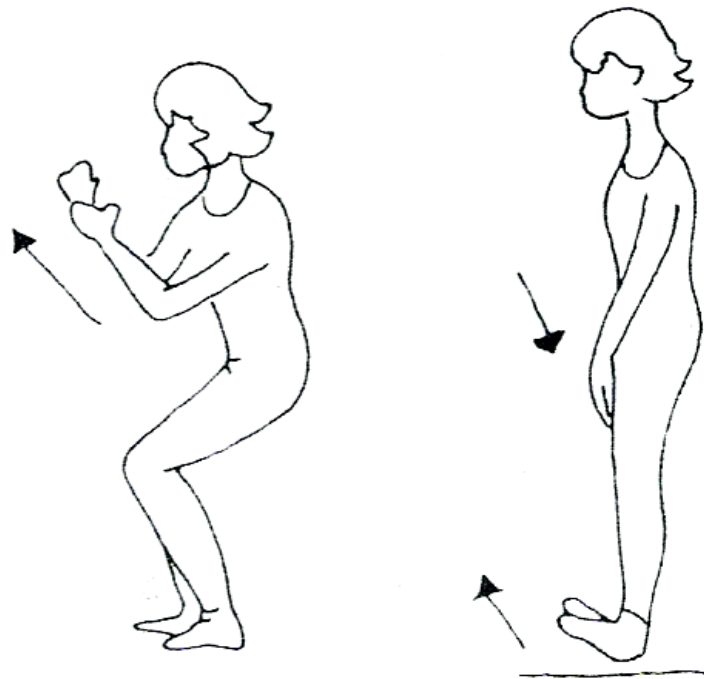
Esticar os braços para baixo com os dedos também esticados.

Variação: balançar os braços para frente e para trás.



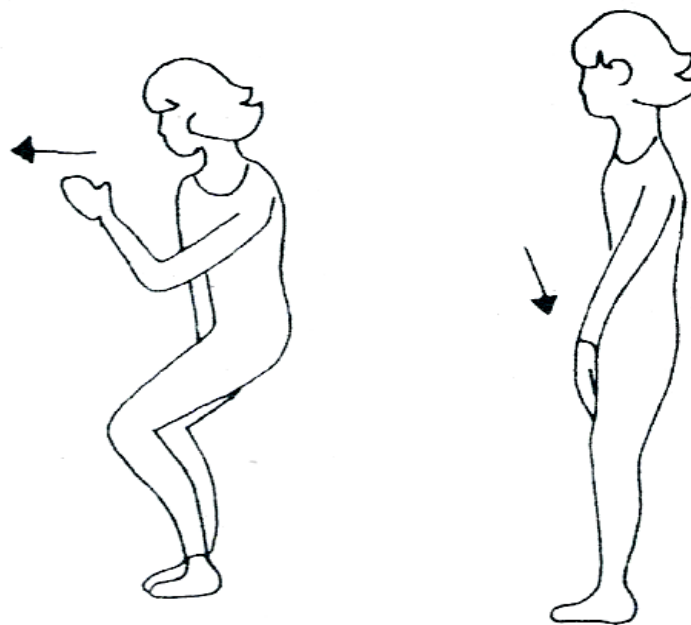
Exercício para aumentar a energia

Dobrar os joelhos, levantar os braços com os punhos fechados, socando na altura do nariz para a frente. Deixar cair os braços, batendo as mãos abertas nas coxas, levantando ao mesmo tempo as pontas dos pés e esticando as pernas.



Socando (para fortalecer o coração).

Joelhos mais ou menos dobrados. Esticar um braço com o punho fechado para a frente; ao voltar bater com a mão na perna. Alternar os braços.



A Cavallo

Dobrar os joelhos e bater nas coxas com as mãos. Os pés separados.

CIRCULAÇÃO DE ENERGIA

A energia cósmica nos vem da terra e do céu; penetrando em nós precisa ser distribuída por todo o corpo, para que não haja acúmulo de energia num determinado órgão e falte no outro.

O TAI-CHI nos ensina a equilibrar a energia no sentido científico, dando-nos condições de conseguirmos mais paz e equilíbrio. Com a prática de Tai-Chi, vamos adquirindo sensibilidade. Ficamos conscientes do nosso próprio corpo, podendo aplicar a nossa experiência em nossa vida quando necessário. O Tai-Chi está em cada momento de nossa vida - no comer, no trabalho, em tudo quanto fazemos e pensamos.

Devemos harmonizar a energia para nos sentirmos bem.

Os espiritualistas a denominam fluídos, porém poucos são os que empregam meios para equilibrá-la.

O desenvolvimento material deve favorecer o desenvolvimento espiritual. Por exemplo, se uma pessoa trabalha somente visando o dinheiro, está errada, porque internamente ela entra em conflito, gerando desequilíbrio. Assim, também, não devemos cultivar somente a parte religiosa, esquecendo o corpo, mas procurar sabedoria dentro da religião e não apenas ficar na parte doutrinária e disciplinar.

Podemos equilibrar a energia através da alimentação, yoga, ginástica e trabalho físico.

Alimentação

Muito importante é saber o tipo de alimentação que nos fornece energia.

Carne de gado. A energia da carne de gado circula do tronco para a cabeça, não descendo às demais partes do corpo. O acúmulo de energia provoca

tensão no pescoço e dilata o coração. A forma que essas pessoas encontram para descarregar essa energia é a agressividade.

A carne de gado sob a forma de churrasco é mais prejudicial, devido ao fogo e o sal, que acumulam mais energia.

Pessoas intelectuais são muito tensas devido à alimentação incorreta e porque usam somente a cabeça e não o corpo.

Carne de Peixe: A carne de peixe dá mais energia para a cabeça e possui muito fósforo.

Carne de galinha de granja: Já é uma carne doente devido ao alimento artificial fornecido a elas, forçando o crescimento e aumento de peso. Preferir sempre as galinhas caipiras.

As frutas cítricas deixam as pessoas cansadas e moles.

O açúcar: É prejudicial porque desmineraliza o organismo, provocando catarro, etc.

Sabendo o tipo de alimentação que ingerimos é fácil notar em que órgão somos atingidos:

Cerveja ataca a bexiga e os rins. (É diurética).

Broto de feijão esfria o sistema digestivo.

Vinho e carne aceleram a energia no coração e na cabeça.

Queijo, leite e manteiga acumulam energia no fígado e provocam mucosidade nos brônquios, podendo ser causa de alergia.

As galinhas de granja e as frutas ácidas provocam ácido úrico que ocasiona reumatismo e artrite.

Evitar frituras, pimenta e bebidas alcoólicas, porque fazem subir a energia para a cabeça.

Todo alimento quente faz a energia subir e todo alimento frio faz a energia descer.

Os chás eliminam as gorduras e enfraquecem a bexiga.

Para as pessoas fracas é aconselhável tomar chá de trigo inteiro integral e chá de arroz, torrados.

Toda alimentação ácida enfraquece o sistema urinário, abaixa a pressão e desgasta o sistema nervoso.

A energia dentro do corpo pode estar

- Bloqueada.
- Em excesso.
- Em falta.
- Circulando normalmente.

Toda energia bloqueada causa mal estar. Todos nós temos muita energia bloqueada, que não circula, causando tensões, ansiedade, doenças físicas e psíquicas.

Excesso de energia.

Ex. Úlcera no estômago é excesso de energia. Câncer é acúmulo de energia deformando os tecidos. Caroço no seio no meio do mesmo é acúmulo de energia no estômago. Caroço no seio do lado de fora é acúmulo de energia na vesícula. Rosto inchado e vermelho significa excesso de energia ou excesso de líquido. Nariz vermelho é acúmulo de energia no coração.

Falta de energia

Rosto pálido significa pouca energia. Uma pessoa preguiçosa tem pouca energia.

Energia circulando

Para uma boa saúde física e mental a energia deve circular continuamente, e devemos praticar todos os nossos movimentos com ritmo.

Há desequilíbrio tanto na pessoa tensa como na pessoa relaxada. A saúde é ritmo, por isso quando praticamos nossos exercícios, devemos contá-los e fazer com ritmo para canalizar energia.

Todos os movimentos visam exercitar as articulações, tornando-as flexíveis e não permitindo seu endurecimento por depósitos de toxinas.

Uma falha na educação da criança é que não a ensinamos a relaxar, provocando mais tarde desequilíbrio na personalidade.

Através da pulsação podemos verificar o equilíbrio nos órgãos do nosso corpo.

MOVIMENTOS QUE AJUDAM A LIBERAR A ENERGIA ATRAVÉS DE MASSAGENS E EXERCÍCIOS

Conhecendo a localização dos meridianos podemos incentivá-los fazendo circular a energia bloqueada ou desbloqueando a energia.

1º. A própria pessoa bate dentro das coxas, ativando o funcionamento do pâncreas, fígado e estômago. Bater do lado de fora das coxas ativa o meridiano do fígado e vesícula; bater nas nádegas ativa os rins e a bexiga.

2º. Massagem em outra pessoa: Uma pessoa deita-se e a outra faz a massagem, batendo com as mãos abertas e relaxadas na altura dos rins, nádegas, coxas, pernas e pés. Se doer, bater devagar; depois aumentar gradativamente. O fato de bater, faz com que as células liberem a acidez e a eliminem, proporcionando uma sensação de bem estar.

3º. Continuando de bruços, para que a outra pessoa, com a mão ou o pé, colocados sobre as nádegas, as empurrem para que o corpo da pessoa deitada balance. O movimento é semelhante ao que se faz com o rolo de macarrão.

4º. Com a primeira pessoa deitada ainda de bruços, a segunda pessoa pisa-lhe o meio dos pés com o calcanhar, levantando e soltando o peso sobre os mesmos. Serve para fazer a energia descer da cabeça para as extremidades.

5º. Deitada de costas, a outra pessoa segurando os calcanhares, flexiona seus joelhos, até levantar suas nádegas do chão, fazendo compressão dos joelhos sobre a barriga, fazendo com que a outra pessoa ao mesmo tempo expire. Serve para liberar a energia no baixo-ventre, beneficiando a bexiga, útero e próstata.

6º. Deitada de costas, bater na barriga da pessoa deitada e pressionar levemente. Os efeitos são os mesmos do exercício anterior.

7º. Deitada de costas, flexionar um dos joelhos e fazer rotação em forma de círculo. Serve para relaxar a bexiga. Alternar os joelhos.

8º. Deitada de costas, flexionar uma das pernas, conservando o pé da mesma no chão, virar o joelho que está flexionado por cima da perna que está esticada.

Conservar as mãos e a cabeça no chão. Repetir várias vezes, alternando as pernas. Serve para fortalecer a bexiga, ou para tirar a preguiça ao levantar pela manhã, causada por ingestão excessiva de líquidos à noite.

9º. Deitada com as mãos entrelaçadas atrás da cabeça, pernas esticadas, flexionar uma das pernas e esticar novamente, soltando-a no chão relaxada, batendo o calcanhar. Alternar as pernas. Serve para ativar os meridianos dos rins e bexiga.

10º. Para irregularidades na menstruação, problemas de bexiga, tensão, bater com força na região abaixo do umbigo. Repetir várias vezes.

11º. Para afastar o sono e o desânimo bater nos braços na parte de dentro.

12º. Fazendo o exercício do passarinho abre o meridiano do coração, faz circular a energia na cabeça.

13º. Exercício para o abdômen. Serve para desbloquear a energia na coluna, fazendo com que as vértebras soltem o excesso de energia das mesmas.

14º. Sentada com os joelhos flexionados e abertos, bater desde as solas dos pés até as coxas. Relaxa a bexiga e os rins.

15°. Bater com os punhos fechados na cabeça serve para fazer tuningar a memória.

16°. Sentada, mover os pés em forma de círculo. Relaxa o fígado e a vesícula.

17°. De joelhos, colocar a cabeça no chão. Outra pessoa bate com força nas nádegas. Serve para problemas genitais.

18°. Exercício respiratório. Deitada, joelhos flexionados, colocar a mão sobre o umbigo, inspirando e contando até 5, expirando e contando até 5. Praticar pelo menos durante um minuto. Serve para aumentar a taxa de oxigênio, aumentando a concentração e ajudando a desligar-se dos problemas.

EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A ENERGIA

1°. Deitada de costas, flexionar os joelhos e deixá-los abertos, unir as plantas dos pés. Cotovelos no chão e as mãos no ar, as palmas viradas para cima. Respiração abdominal com ritmo. Conservar a posição pelo menos 5 minutos.

2°. De pé. Dobrar um pouco os joelhos, como quem senta numa cadeira, esticando os braços para os lados sem tensão, olhar uma das mãos, depois a outra, várias vezes.

Depois de praticarmos esses exercícios, se quisermos fortalecer um órgão que esteja fraco, devemos conduzir a energia acumulada, daquele que tem mais para aquele que tem menos, durante alguns minutos.

nos, durante algunos minutos.

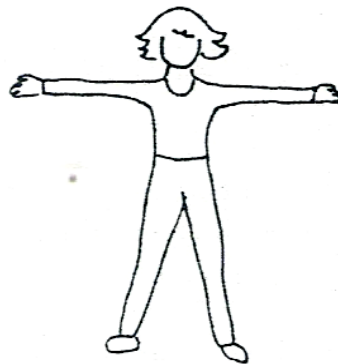


EXERCÍCIO TAI-CHI-CHUAN

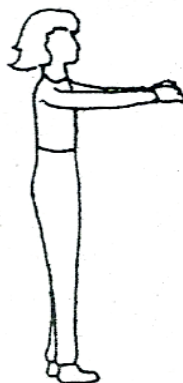
- 1º — Esticamento e recolhimento completo: para expirar e inspirar mais completamente.



- 2º — Abrir o peito, a barriga ou a cabeça (gritar)



- 3º — Contração do sistema digestivo, para a respiração digestiva (gritar)



DIAGNOSE

Roteiro para preenchimento da ficha de consulta.

APETITE - O apetite depende da atividade física do indivíduo. O normal é comer moderadamente.

EVACUAÇÃO - O ideal é evacuar o menor número de vezes por dia. Se evacuar mais de uma vez e não sentir-se mal, não há problema.

COR - O ideal são fezes amareladas na consistência de banana. Fezes pretas e duras não é bom. Indica possível falta de líquido no organismo.

Fezes vermelhas - provável sangramento do estômago ou dos intestinos. Procurar saber se o paciente tem vermes ou não.

URINA - O ideal é urinar quatro a seis vezes por dia. Se a pessoa urina uma ou duas vezes por dia, e não sente ardor na uretra, nem queimação, não tem importância.

Urinar muitas vezes é fraqueza ou excesso de líquidos.

Urinar duas ou três vezes por dia com ardor, não é bom.

Urina amarela demais, com queimação, pode ser inflamação.

Urina branca - os rins não estão funcionando bem, porque não há descarga da sujeira do organismo. Frituras e alimentos quentes podem causar ardor ao urinar.

Urina branca também pode ser consequência de excesso de chá e refrigerantes.

MENSTRUACÃO - O ciclo menstrual deve ser sempre regular, seja de 28, 26 ou trinta dias e deve durar quatro dias.

Menstruação adiantada, pode ser excesso de calorias.

Menstruação atrasada, pode ser causada por fraqueza.

Hemorragia nunca é menstruação normal.

Para pacientes com aparelho genital tenso, praticar o exercício do bambolê.

SUOR - Uma pessoa normal sua no corpo inteiro. Cidades de clima úmido não permitem essa exsudação normal, causando várias doenças.

Suar só na cabeça, é excesso de energia na mesma.

Suar só na sola dos pés, é calor nos rins.

Suar só na palma das mãos, é calor na cabeça e no coração.

Se a pessoa sua bastante, toma bastante líquido, e não sente fraqueza, não há problema.

SONO - Uma pessoa com boa saúde dorme bem e sem sonhos. Quando há sonhos durante a noite não há descanso na cabeça. O ideal é dormir 8 horas por noite.

Crianças devem dormir mais. De 12 a 15 horas. E não devem dormir tarde.

Criança que urina na cama pode ter como causa tensão nervosa ou fraqueza.

Pessoas com mais de 60 anos se satisfazem com 4 a 6 horas de sono.

Frituras e condimentos cheirosos, como canela, p. ex., provocam sonhos.

DIAGNOSE PELA PULSAÇÃO



MÃO ESQUERDA

- 1º — Cabeça, coração, intestino delgado e braço esquerdo.
- 2º — Fígado e vesícula biliar.
- 3º — Bexiga, rim esquerdo, meridiano da bexiga (lado esquerdo) e perna esquerda.



MÃO DIREITA

- 1º — Pulmão, intestino grosso e braço direito.
- 2º — Estômago, pâncreas e baço.
- 3º — Bexiga, rim direito, meridiano da bexiga (lado direito) e perna direita.

Temos 4 tipos de diagnósticos:

- 1) Olhar 2) Cheirar, escutar 3) Perguntar 4) Pulsação, aperto

ESTADOS DE PULSAÇÃO

A pulsação pode ser:

- 1º. - Superficial onde anotamos febres, resfriados.

Média

Profunda

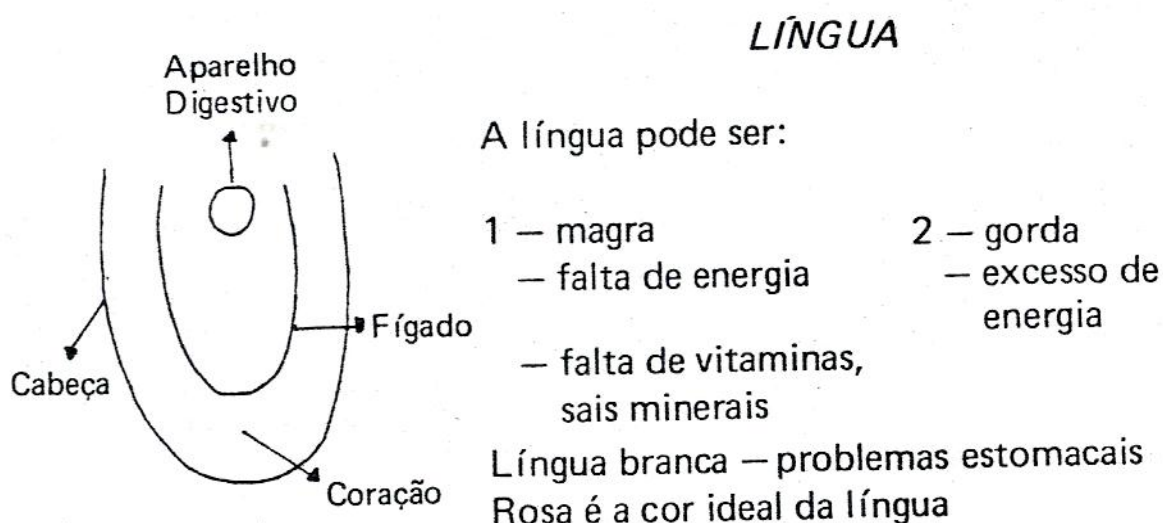
2º. - Frequência - 72 a 76 pulsações por minuto - Normal.

3º. - Lisa (calma, tranquila) ou grossa (agitada, em ondas)

4º. - Cheia (excesso) Vazia (falta)

5º. - Longa Curta

6º. - Grande Pequena



Se a língua estiver como um mapa, falta vitaminas, organismo com excesso de acidez.

Vermelha ou rachada, excesso de energia.

Muita saliva - pâncreas fraco.

Boca amarga - problemas do fígado e vesícula.

Língua com camada branca - sinal de gripe.

Gosto adocicado - pâncreas.

Dor na gengiva - excesso de energia no estômago.

Gengiva sangrenta - excesso de energia, é necessário comer verduras e vitaminas.

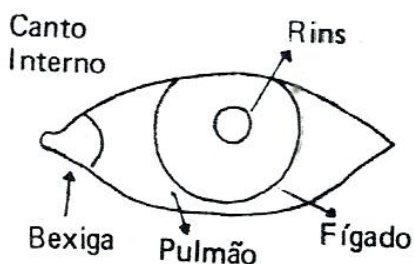
Língua vermelha, lisa e brilhante - problemas do coração.

LÁBIOS

Vermelhos - excesso de energia.

Brancos - anemia.

OLHOS



Se não abre e fecha, é derrame na vista.

Sistema nervoso ligado ao fígado.

Olhos vermelhos demais — bexiga inflamada.

Olhos amarelos — problema do fígado.

Veias vermelhas — (doença do pulmão).

Veias roxas — (doença grave do pulmão).

NARIZ

A ponta do nariz indica doenças do coração e da cabeça.

PARTE PRÁTICA DA DIAGNOSE

Tratamentos indicados:

Dor localizada nos ossos e nádegas tem como causa: frutas ácidas, coalhada, yogurt, vinagre, limão e excesso de sal.

Orgão atingido: bexiga que enfraquecendo, não consegue eliminar a acidez.

O passo seguinte da doença é o reumatismo e artrismo.

Diagnose: pela pulsação constatou-se fraqueza nos rins.

Tratamento: Eliminar as causas citadas acima. Para fortalecer a bexiga, dar batidas.

Dor nas juntas, dor de cabeça.

Diagnose: pouca energia na cabeça.

Tratamento: bater nos braços, coxas, etc.

Varizes: Causa - rins fracos, não conseguindo eliminar os líquidos, provocando a dilatação dos vasos sanguíneos.

Tensão nervosa no pescoço.

Causa: carne de gado, queijo.

Tratamento: bater acima dos pulsos, bater abaixo do umbigo, e deitar para que outra pessoa bata nos ombros. Empurrar os ombros e peito.

Dor nos calcanhares e frio nas extremidades.

Causa: Frutas secas que também provocam a fraqueza nos rins.

Tratamento: Exercício do bambolê. Bater na bexiga e coxas.

Problema do coração: coração operado, e embolia cerebral.

Tratamento: Sacudir o braço segurando pelo indicador.

Hepatite: Devemos mudar a qualidade do sangue, observar a alimentação, e comer macarrão de arroz.

Labirintite: Excesso de líquidos.

Para abrir as narinas (desobstruir). Bater os pés, alternando-os.

Diabetes: Evitar frituras, gorduras, e açúcar.

Bater os pés alternados, para fazer funcionar o pâncreas.

Dor de cabeça pode ser provocada por tensão nervosa, fígado e bexiga.

Tratamento para tensão nervosa: Bater no peito e ombros.

Para problemas do fígado: bater nas pernas interna e externamente.

Para problemas da bexiga: bater nas nádegas.

Má circulação: podemos fazer exercício de socar. Comer arroz integral e feijão azuki, fortalece os vasos sanguíneos.

Mulher sem ovulação (estéril)

Causa: baixa temperatura no útero.

Suspender comidas e frutas ácidas e verduras ácidas, frituras e gelados..

Tratamento: bater na altura da bexiga, nas costas.

Inflamação na vagina: suspender churrasco, torradas e frituras.

Quando uma mulher não engravida, tendo como causa a tensão, é necessário bater em todos os meridianos, para desbloquear as energias.

Evitar frituras, comer menos salgado, isto é, diminuir o sal. Eliminar a carne e o açúcar da alimentação.

Recomenda-se comer ovos caipira, castanha de caju e semente de gergelim.

Pressão alta: praticar movimentos com os braços bem relaxados como se fossem mangas de camisa. Balançar batendo na altura dos rins.

Transferir num balanço contínuo, o peso do corpo, do calcanhar para a ponta do pé, e vice-versa.

Pressão baixa: Bater palmas e bater nos braços.

Pessoa reumática com mãos inchadas deve bater nos meridianos dos rins.

Câimbras: Quando for causada por excesso de ácido, batendo no local, as câimbras cedem. Se for provocada por anemia, é necessário comer feijão e beterrabas.

Frieira: é problema do aparelho urinário.

Joanetes: Problema do pâncreas e sistema urinário.

Tratamento: Espetar um palito no local para eliminar o excesso de energia.

Intestino solto: Fazer contração do ventre.

Sinusite: Chutar e bater com o pé, alternando-os.

Dor de garganta: Problema dos rins.

Tirar a dor do ombro - a causa pode ser tensão nervosa. Para auxiliar a soltar a tensão, sacudir e empurrar o braço para cima, segurando o cotovelo dobrado.

Para relaxar o pescoço - sacudir os braços, puxar os dedos com força. Geralmente ajudado por outra pessoa.

Pressão alta, assim como pressão baixa, podem provocar zumbido no ouvido. É problema renal.

O uso de gersal e ameixa salgada deve ser moderado, porque prejudica os rins.

ESTUDO COMPLEMENTAR

Vamos falar um pouco sobre a saúde.

Precisamos conhecer o ambiente em que estamos vivendo.

Hoje em dia a pessoa que mora em grandes cidades têm muito más condições de vida com a poluição das fábricas, carros e a poluição sonora.

Além disso existem maus costumes, como os sofás em que as pessoas se sentam com a coluna torta. Por isso dificilmente encontramos alguém que tenha a coluna em boas condições. Outra coisa é a geladeira com seu constante abre e fecha, prejudicando as donas de casa, ocasionando reumatismo. Também é prejudicial o modo de alimentar-se, usando muitos elementos artificiais. Nas cidades não existe quase nada fresco, além de os legumes, frutas e verduras serem pulverizados com inseticidas venenosos, os quais ingerimos junto com eles, resultando em prejuízo para a saúde.

Ainda temos os problemas psíquicos.

As pessoas que moram em cidades grandes levam uma vida muito complicada, com muita concorrência e muitos conflitos. A maioria das pessoas não tem consciência própria, nem capacidade própria, muitas vezes imitando o que os outros fazem. Por ex.: se uma pessoa que tem dinheiro, compra um carro grande, outra que não tem compra também, acaba estragando a saúde, fazendo esforço para conseguir pagá-lo, além de sentir-se infeliz.

A felicidade depende muito da saúde.

O homem visa muito o amanhã, esquecendo ou não entendendo que a felicidade é aqui e agora.

As pessoas fazem planos para comprar muitas coisas e acabam se individando, ficando tensos, cansados e com muitas preocupações a atormentarem-nas. Não vivem o momento presente, só esperando o amanhã,

mas eles sempre terão o amanhã e o peso emocional fica cada vez mais pesado. Este também é um meio de estragar a saúde.

Atitudes para enfrentar as coisas

São Três: 1) Aceitação
2) Neutralidade
3) Contra.

Atitude Contra

Para enfrentarmos as situações ficamos tensos para podermos concentrar a força e podermos resistir. Por isso muitas vezes a força que vem é mais forte que nossa própria força. Por isso vamos ser derrotados, machucados e no fim sofremos.

Atitude neutra

Se tomarmos a atitude neutra, não ligando, não mexendo, e nos afastando, não nos beneficiamos em nada e também não causamos nada.

Atitude de Aceitação

Com a primeira atitude procuramos o que se pode aproveitar. Da pior coisa ou situação que aconteça podemos tirar algum proveito.

Por ex.: Se tivermos uma comida podre; podemos jogá-la em baixo das plantas e será aproveitada como adubo; mas se a comermos vamos sofrer e estará sendo mal aproveitada.

Precisamos pensar qual é a melhor maneira de aproveitar cada coisa.

Ex.: Se alguém me empurra e eu resisto, posso cair no chão e me machucar; se eu virar, deixo a força passar, não sofrendo o menor dano, aceitando a força que vem, aproveitando para ficar relaxado.

O segredo para ter saúde é muito simples.

Nossa natureza é: Comer - evacuar; beber - urinar - transpirar. Inspirar - expirar. Aprender alguma coisa - ensinar alguma coisa. Escutar - falar.

Nosso corpo é um mini-universo, igual ao maxi-universo.

Pela mesma lógica que há no ir e vir, entrar e sair, assim devemos só comer o que podemos assimilar, o que podemos expelir, beber o que podemos urinar e transpirar. Inspiramos o que o corpo precisa e expiramos o que é usado. Se for contra essa lei, qualquer pessoa pode ficar doente e a doença, não deixando o corpo funcionar conforme a natureza, não pode ser curada. Se a pessoa tiver uma doença grave e agir conforme a natureza, vai se recuperar.

Outro segredo é o ritmo.

Todas as coisas têm seu ritmo. Dia e noite têm seu ritmo. As estações têm seu ritmo. Comer, dormir, plantar, colher, florescer e morrer.

Portanto nosso corpo deve seguir seu próprio ritmo. Quem não segue, sofre de disritmia cardíaca, respiratória, falta de ritmo circulatório; há o desequilíbrio e vem a morte prematura.

Por isso, quem quer ter saúde, aprenda o ritmo de seu corpo, de cada órgão. Nunca tente forçar, acelerar; deve respirar naturalmente, nada forçado. Deixar a circulação fluir naturalmente sem forçar..

Comer à hora certa, evacuar e dormir também na hora certa, sem forçar. Quem não procede dessa maneira fica doente e morre prematuramente. O homem moderno morre mais rápido que seus ancestrais.

No passado havia vida simples, não precisando correr, quebrar o ritmo. Não havia televisão, tanta agitação, vida noturna, como hoje.

A vida era mais ritmada que a moderna. Isso não quer dizer que tudo que é moderno não é bom, mas que devemos viver com mais simplicidade, mais ritmo e entender nossa natureza, aproveitar o que temos hoje e conscientizar-nos de que existe um lado bom e outro mau.

No universo tudo se move, nada está parado, mesmo uma coisa morta ou objetos cujos átomos estão sempre em movimento. Por isso precisamos mover nosso corpo, quanto mais possível.

Se tentarmos nos curar, mas ficarmos parados, é como se estivéssemos assassinando o corpo devagar.

Então, quando o corpo necessita mexer-se, vamos nos mexer. Mesmo estando sentados ou deitados, nosso corpo movimenta-se por dentro.

Às vezes temos algumas emoções que bloqueiam parte do nosso corpo; precisamos libertá-la para ele reviver de novo, porque não é uma simples parte, mas uma parte do todo, do corpo inteiro, é um corpo em relação a outro. Um precisa ajudar o outro.

Se um órgão está doente, os outros também sofrem a influência. Por isso devemos estar conscientes de qual parte do nosso corpo está parada, para podermos ativá-la, para que esse corpo complexo volte a funcionar novamente.

EXERCÍCIOS

Exercícios para soltar a articulação dos quadris

De pé, flexionando os dois joelhos simultaneamente, ficando com a coluna reta. Em seguida, levantar o calcanhar do pé esquerdo, ficando apoiado na ponta do pé e iniciando então o balanço do joelho direito para o lado direito e esquerdo. Fazer quantas vezes quiser e se sentir bem. Repetir com o outro joelho.

Exercícios para aumentar a resistência física

De pé, braços esticados para a frente com os cotovelos e dedos esticados, sentindo a força no pulso, girar os braços para o lado direito e esquerdo. Os pés permanecem no lugar. Repetir várias vezes.

Exercícios para aumentar a força física

De pé, flexionar o joelho direito, a perna esquerda esticada para trás, coluna reta. Sentir a estabilidade do corpo.

Iniciar o movimento esticando e impulsionando os braços e pulso para frente, voltando e transferindo o peso para a perna esquerda, os braços voltando relaxados com a palma da mão voltada para trás.

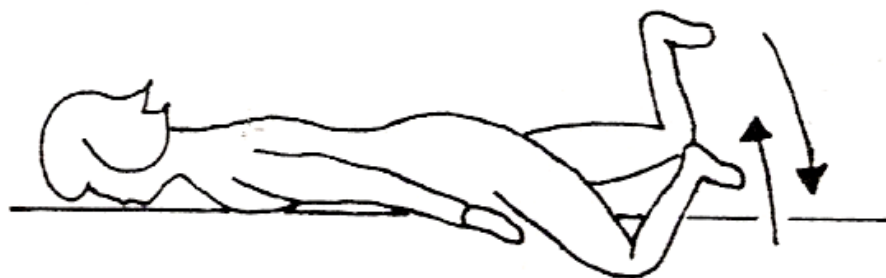
Exercícios para fortalecer as tensões do coração

De pé, unir os dedos das mãos sem encostar as palmas, em seguida girar os dedos de maneira que os polegares apontem para baixo.

Em seguida forçar dedo contra dedo, apertando a mão.

Exercícios para soltar as tensões da coluna e ajudar o funcionamento dos rins.

Deitado de bruços, com os joelhos dobrados, pernas separadas, virar uma perna e outra até tocar com o pé no lado do joelho.



Exercício para levantar a bexiga

Colocar as duas mãos sobre o baixo ventre. Iniciando o movimento, puxar os músculos do baixo ventre para cima repetidas vezes.

Exercícios para fazer funcionar e levantar os rins

Colocar as duas mãos com o dorso para baixo, na parte de trás da cintura. Iniciar o movimento de puxar esses músculos para cima diversas vezes.

Exercício para ativar a circulação no fígado e pâncreas

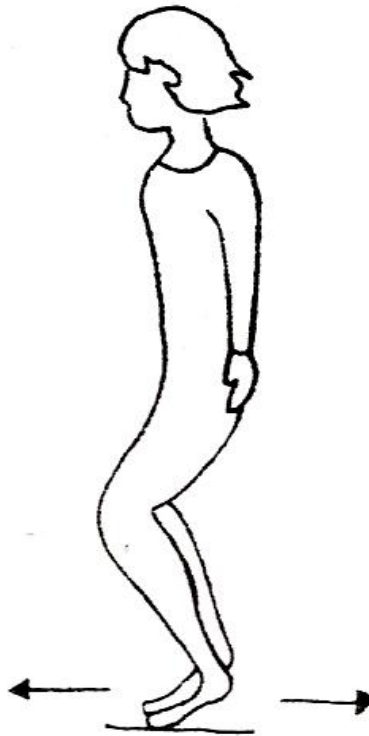
Colocar as mãos de lado, abaixo dos seios, iniciando um movimento de esfregar para baixo.

Movimento de andar

Andar é o movimento que serve para fortalecer as pernas, aumentando a resistência dos músculos, pois a vida sedentária conduz ao atrofiamento.

1º.) Em pé, com os joelhos flexionados, andar na ponta dos pés, para frente e para trás.

2º.) Andar de lado, ora para a direita, ora para a esquerda, com o lado dos pés, cruzando os pés.



Exercício para ser praticado em grupo

Fazer roda ou fila conforme o número de pessoas. Cada pessoa inicia um movimento de lavar a cabeça do seu vizinho, batendo depois nos ombros, lados, nádegas, coxas, pernas. Balancear a cintura para a direita e para a esquerda. Trocar.

Benefício:

Ativa a circulação em geral, relaxa as tensões interiores e favorece a circulação da energia entre as pessoas.

Terapia das batidas nos meridianos

Cada órgão tem seu meridiano. Batendo nessa região, sua energia vital é harmonizada.

A pessoa pode usar as mãos ou aparelho de massagem. Através das batidas, as células doentes são destruídas e assim o crescimento de novas células é acelerado para recompor o organismo.

1º.) O meridiano da bexiga é ativado, batendo-se na coxa e barriga da perna.

2º.) O meridiano dos rins é ativado, batendo-se do lado da coxa, na parte interior.

3º.) O meridiano do baço e pâncreas é ativado, batendo-se dentro da parte superior da coxa; fora da coxa ativam-se o fígado e vesícula; em cima da coxa ativa-se o estômago.

4º.) O meridiano do pulmão e coração é ativado batendo-se no lado interno do antebraço para fortalecer o coração e no lado externo para fortalecer o pulmão.

Manter a saúde é conservar os nossos órgãos internos com sua vitalidade, impedindo que toxinas e acidez os atrofie.

Quando a circulação periférica é fraca, a pessoa sente-se cansada e sonolenta. Tem sensação de vazio na cabeça, fica deprimida e inevitavelmente curva a coluna, comprimindo o aparelho digestivo, aparecendo mal estar que provoca azia, gases, etc.