



## DISCIPLINA

## CHI-KUNG

## PROGRAMA

Um dos principais objetivos da prática de Chi Kung é desbloquear a energia do corpo através do movimento constante e fluido que estimula os meridianos (canais energéticos do corpo) assim como os sistemas circulatório e respiratório.

A sua prática regular permite:

- Aumentar a resistência ao stress;
- Flexibilizar e tonificar os músculos e as articulações;
- Fortalecer a coluna vertebral;
- Repor as reservas de energia do organismo;
- Acalmar e estimular a atividade mental e promover a clareza de espírito.

Adaptado às condições dos praticantes, o programa incluirá:

Automassagem - massagem e toque no próprio corpo, promovendo a consciencialização do corpo e dos seus processos. Estimula a circulação do sangue e da energia.

Exercícios preparatórios e de aquecimento constituídos por andar consciente, rotação e mobilização de articulações e alongamentos ligeiros coordenados com respiração.

Exercícios de abertura dos meridianos (canais energéticos do corpo) e dos 5 elementos (Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água).

Posturas da Árvore. Posturas estáticas que contribuem para a correção postural corporal, fortalecimento físico e dos mecanismos de auto-proteção.

Esquemas e sequências de exercícios de Chi Kung variadas, incluindo os sistemas dos 18 Movimentos de Taiji Qigong (Shibashi) e Wudang "os 15 movimentos de saúde e longevidade que proporcionam felicidade".

Meditações estáticas e em movimento, utilizando a respiração e estimulando a imaginação ativa e criatividade.