VERSÃO WhatsApp

APOSTILA DE

YIFEI KUNG

Trabalho Energético para Fortalecer os Pulmões

por ocasião da Epidemia de Coronavírus no Brasil

Brasília

2020

segundo instruções do Grão-mestre Chen Xiaowang, 19ª geração do Estilo Chen de Tai Chi Chuan

tradução: Aristein Woo (巫大成)

complementos: Roberto Resende
(7º-dan Tai Chi Being Tao)

Introdução

Profissionais da saúde e da Medicina Tradicional Chinesa, desejamos tornar acessível aos falantes da língua portuguesa este presente do mundialmente famoso mestre *Chen XiaoWang*.

Nossa esperança é que a divulgação destes conhecimentos milenares possa ajudar na prevenção da epidemia do Coronavírus em nosso país.

“COVID-19 é uma doença respiratória infecciosa aguda, altamente contagiosa, e representa uma séria ameaça à saúde e à vida das pessoas. Foi incluída nas doenças infecciosas de Classe B, conforme a Lei da República Popular da China sobre Prevenção e Tratamento de Doenças Contagiosas.” *

Já que as autoridades não frearam a entrada do vírus no Brasil, esperamos poder auxiliar na contenção de sua disseminação

interna, por meio da divulgação destes exercícios.

Este é um roteiro para a prática que deve ser estudado seguindo-se o vídeo de 06/02/2020, da série *Mantenha-se em Boa Saúde*, disponível em:

https://youtu.be/qHdUOF9lTO0 ou
https://vimeo.com/390512599

➔ Há duas versões escritas desta apostila: uma para **WhatsApp/Celular** e outra para **Computador e Impressão**

Esperamos que estas páginas possam trazer benefício a muitas pessoas!

Brasília, 3ª Lua Nova do Ano do Rato de Metal.

dr. Aristein e *dr. Roberto*

* WFAS - Guidelines on Acupuncture and Moxibustion Intervention for COVID-19, 2nd ed, World Federation of Acupuncture and Moxibustion Societies. Beijing, China. 2020. Disponível em http://wfas.org.cn . Acesso em 12/03/2020

Capa: ideograma Fèi = Pulmão

Yìfèi Gōng – Qìgōng para fortalecimento dos pulmões

pelo Grão-Mestre Chen Xiaowang, 19ª geração do Estilo Chen de Tai Chi Chuan, por ocasião dos surtos de H1N1 e novo Coronavírus (SARS – COV-2) em 2020.

Yifei: “Fortalecer”+ “Pulmão”
Gong (Kung): Qigong (ChiKung) “Trabalho” =
Trabalho para Fortalecer os Pulmões

“Lutar Contra Epidemias é Responsabilidade de Cada Um”

Num espaço de 1 m^2 , com apenas 10 minutos de prática diária destes exercícios, você pode fortalecer seus pulmões e todo sistema respiratório. E, assim, ficar mais protegido(a) de infecções por vírus, bactérias, e penetração de outros fatores patogênicos.

São só 6 exercícios lentos e suaves. É preciso muita atenção, concentração, e fazer a série da forma mais correta possível.

Quem não tem muita familiaridade com o Tai Chi, deve se lembrar que mãos, ombros, joelhos são **SEMPRE** relaxados. Assim, uma perna (ou braço) esticada não estará rígida, mas terá uma discreta flexão.

Fig. 1 – Modificado de conteúdo de ITai Chi Studio disponível na internet em:
https://www.youtube.com/watch?v=vkoQDlM1uQo
acessado em 29.03.2018

Você deve imaginar, que está dentro de uma piscina de água morna, de pé sobre o mostrador de um relógio. À sua frente são 12 h., à direita 3 h., atrás 6 h., e à esquerda 9 h.

Fig. 2 – O relógio te acompanha em todos os movimentos, mas NÃO gira com você! Modificado de imagem disponível na Internet em http://amarnaartesanatoeimagens.blogspot.com.br/2014/06/mostradores-de-relogio-em-imagens-png.html acessada em 17.02.2018.

São usadas somente 2 posturas básicas:

Postura do Cavalo (montado a cavalo, *mǎ bù* 馬步, pronúncia: *maapú*), com os pés firmes no chão, sempre paralelos apontando pra frente, pernas abertas na largura dos ombros, joelhos flexionados, quadris relaxados – como quem está montado a cavalo. O peso igualmente dividido sobre as duas pernas. Dedos dos pés agarrando o chão, calcanhar firme e enraizado. Cabeça puxando tronco e pescoço para cima. Língua no céu da boca. Coração tranquilo.

Postura do Arqueiro (*gōng bù* 弓步, pronúncia: *konpú*), com um passo à frente, o pé adiantado apontando sempre à frente, fazendo um ângulo de 45º com o pé de trás, como quem dispara uma flecha. O tronco SEMPRE

ereto, mas há transferência de peso para uma perna e outra. Assim, ora o joelho da frente está esticado e o de trás dobrado, ora o de trás está esticado e o da frente dobrado. Calcanhares enraizados.

A respiração é o mais importante !
Então, quando os pulmões se enchem ao máximo possível, a barriga cresce. Mas os ombros NÃO se elevam.
Quando os pulmões esvaziam ao máximo, a barriga murcha.

Orientações adicionais podem ser encontradas (em inglês) em: https://chenxiaowang.com/announcements/

—

Na China, enfermeiras aplicam Medicina Tradicional Chinesa, conduzindo os pacientes em práticas de Tai Chi Chuan nos hospitais: http://youtu.be/JnbjACXp-SE

功法名称及解析:

Nomes e descrição dos Exercícios :

Wújí 無極 (Wutchi - Postura do Infinito - pés juntos, corpo ereto, pescoço esticado, queixo recolhido, ombros relaxados). Trabalhar as posturas Física, Mental e Emocional.

Yùbèi 預備 (Iüpái - Preparação - joelhos relaxados, levanta-se o calcanhar do pé Esquerdo – pé relaxado para baixo – o joelho esquerdo se levanta lentamente, e a perna se abre na largura dos ombros. Pousa-se primeiro a ponta do pé, depois o calcanhar e
- por último - peso é colocado na perna), ficando o peso do corpo igualmente dividido sobre as duas pernas. Joelhos ligeiramente flexionados.

Expire lentamente (pelo nariz), e relaxe.

第一式，前开后合，动作来自陈氏太极拳的撇身捶，重复做九次。

1º exercício: **Expandir à frente, recolher atrás**. Repetir **9** vezes.

Baseado no movimento *Piĕ Shēn Chuí* (*Esquivar e Golpear*) do estilo Chen.

Corpo e mente relaxados, com os braços pendendo para baixo, pernas afastadas na largura dos ombros, pés paralelos apontando para frente (12:00 h.). Traga as mãos abertas – palmas ligeiramente para cima e cotovelos separados do corpo – até a altura do diafragma (base do coração). Mão Esquerda à frente (por fora).

A partir desse ponto, os pulmões começam a se encher (**in**spiração lenta e profunda). As mãos vão se separando, e descendo até a altura do umbigo, enquanto os joelhos já começam a subir. As mãos se separam, até o braço ficar esticado em 45º com a lateral do tronco, e o corpo se estica – joelhos sobem. Corpo elevado, joelhos esticados, pulmões cheios ao máximo. Mãos separadas do corpo (pendendo para

baixo, na direção das laterais dos quadris), e os pulmões cheios. Os braços continuam subindo lateralmente (com as mãos relaxadas). Quando os braços passam da altura dos ombros (sempre relaxados), as palmas das mãos viram para frente, os cotovelos flexionam, e as mãos se aproximam, à altura da testa - início da **ex**piração.

As mãos descem, os joelhos começam a se flexionar – como se fôssemos sentar (postura *maapú* = postura do cavalo). As mãos – descendo – se cruzam 1 palmo à frente da garganta – mão esquerda por fora. Aí é o ponto mais baixo de flexão dos joelhos, os pulmões e a barriga se esvaziam ao máximo.

As mãos viram as palmas para cima, e começam a se separar. Inicia-se novo ciclo.

Repetir 9 vezes, contando no fim da expiração (mãos cruzadas frente ao peito).

Terminando as 9 repetições, pode-se retornar o pé esquerdo, ou já ficar em *maapú* (postura do cavalo) para o exercício seguinte.

--

Esse primeiro exercício é idêntico àquele demonstrado pelo grão-mestre Woo, no DVD *Tai Chi Chuan - Uma Via para o Tao* disponível em https://youtu.be/1PEZGBiHXGA

第二式，后合前开，动作来自陈氏太极拳的运手，重复做九次。

2º exercício: **Recolher atrás, expandir à frente**. Repetir **9** vezes

Baseado no movimento *Yún Shǒu* (*Mover as Mãos como Nuvens*) do Estilo Chen.

Este exercício lembra muito a braçada moderna do nado de peito.
Braços longe do corpo, esticados (**ex**pire).
Braços perto do corpo, flexionados (**in**spire).

Pernas abertas, pés paralelos apontando para frente, braços relaxados, pendendo ao lado do corpo. Na **in**spiração, as mãos sobem – quase se tocando, palmas para cima, cotovelos abertos. Quando as mãos atingem a altura do coração, é o ponto máximo de **in**spiração.

À altura da garganta, as mãos giram as palmas para baixo e, enquanto vão à frente, as palmas giram para fora, os pulmões se esvaziam, e os braços esticam para frente.

Quando esticados para frente, os braços se separam à altura e na largura dos ombros, e – lentamente – se abrem lateralmente (palmas já virando para baixo) .

No Tai Chi, quando se diz “esticado”, nunca é totalmente esticado. É uma postura relaxada, sempre com uma reserva para, numa explosão, chegar-se ao estiramento máximo. Resumindo: é um esticado relaxado, não rígido.

Os braços vão abrindo na altura dos ombros com as palmas pra fora até ficar quase totalmente abertos na horizontal. As palmas viram para baixo, e os braços começam a se flexionar, e os joelhos a se esticar. Os pulmões vão se enchendo.

Então, os cotovelos se aproximam do corpo. As mãos vão girando as palmas para cima – como que sustentando uma enorme bola, subindo junto à barriga – os pulmões se enchem ao máximo, e as mãos vão se juntando e subindo, até a altura do coração, quando as palmas viram para o peito e, na altura da garganta, as palmas já viram para fora, e avançam – enquanto o pulmão esvazia e a barriga murcha.

Repetir 9 vezes, com respiração **profunda** (sem elevar os ombros), contando no fim da expiração (mãos esticadas para frente). Pode-se retornar o pé esquerdo para junto do direito.

第三式，左开右合，动作来自陈氏太极拳的抱头推山，重复做九次。

3º exercício: **Expandir à esquerda, recolher à direita**. Repetir **9** vezes.

Baseado no movimento *Bào Tóu Tuī Shān* (*Envolver/Proteger a Cabeça e Empurrar a Montanha*) do estilo Chen.

Inspirar quando as mãos se separam. **Ex**pirar quando pressionam à frente.

Inicie com os pés unidos ou separados. Novamente, traga as mãos juntas – palmas para cima – até a altura da base do coração. Desça e abra os braços, em círculo, enquanto os braços se separam lateralmente do corpo. As palmas das mãos viram para frente, e começam a subir em círculos laterais, chegando até a proximidade das orelhas – os pulmões se enchem. Nisso, o tronco girou lentamente para a direção 11:00 h.

Quando os braços se aproximam das orelhas, o joelho esquerdo se flexiona, e sustenta todo o peso do corpo. Quando as palmas das mão se viram para frente, e

começam a descer, o calcanhar direito se eleva e avança em direção a 1:30 h. , com a ponta do pé elevada. A ponta do pé abaixa, apontando também 1:30 h., enquanto o pé esquerdo permanece firme, apontando 12:00h. = Postura do Arqueiro. As mãos estão ligeiramente abaixo dos lóbulos das orelhas, cotovelos abertos lateralmente, palmas para frente, em direção a 11:00 - 12:00 h. As mãos descem para a altura da garganta – como que segurando uma bola de basquete – enquanto o peso do corpo é dividido sobre as duas pernas. Ao mesmo tempo, os pulmões se esvaziam, o tronco vai girando para 1:30 h., e os braços empurram (a bola de basquete imaginária), enquanto o quadril avança (o joelho Direito se flexiona, e o Esquerdo se estica), os pulmões se esvaziam ao máximo, e a barriga murcha.

O tronco permanece ereto durante todo o movimento. Quem avança é o *Tan t'ien (*丹田, *Dāntián* = 4 dedos abaixo do umbigo), dirigindo todo o movimento do corpo.

Braços esticados, as palmas das mãos ligeiramente abaixo da linha dos ombros (altura do coração), quando as palmas giram para cima,

os pulmões começam a se encher, os cotovelos vão se abrindo. O peso do corpo vai sendo transferido para perna de trás, enquanto o tronco busca a direção 11:00 - 12:00 h., os pulmões vão se enchendo, e os braços se abrindo lateralmente. As mãos se elevam, e viram as palmas para frente, quando o peso do corpo está 70% sobre a perna Esquerda, e os pulmões atingem sua plenitude máxima. Então as mãos passam ao lado da garganta – palmas para frente – e o tronco vai procurando a direção de 1:30 h., e o peso vai sendo transferido para a perna Direita, quando se inicia a expiração (e as mãos empurram a bola de basquete imaginária).

Repetir 9 vezes, contando no fim da expiração (palmas das mãos terminam de empurra a bola).

Ao final da nona expiração – braços esticados – enquanto os pulmões se enchem, os braços descem relaxados, e a ponta do pé direito vem se juntar ao esquerdo – também apontando para 12:00h. O calcanhar desce. Os braços pendem relaxados, junto ao corpo.

第四式，右开左合，动作来自陈氏太极拳的抱头推山，重复做九次。

4º exercício: **Expandir à direita, recolher à esquerda**. Repetir **9** vezes.

Baseado no movimento *Bào Tóu Tuī Shān* (*Envolver/Proteger a Cabeça e Empurrar a Montanha*) do estilo Chen.

Inspirar quando as mãos se separam.
Expirar quando pressionam à frente.

Inicie com os pés unidos ou separados. Novamente, traga as mãos juntas – palmas para cima – até a altura da base do coração. Desça e abra os braços, em círculo, enquanto os braços se separam lateralmente do corpo. As palmas das mãos viram para frente, e começam a subir em círculos laterais, chegando até a proximidade das orelhas – os pulmões se enchem. Nisso, o tronco girou lentamente para a direção 1:00 h.

Quando os braços se aproximam das orelhas, o joelho direito se flexiona, e sustenta todo o peso do corpo.

Quando as palmas das mãos viram para frente, e começam a descer em direção à lateral do pescoço, o calcanhar esquerdo se eleva, e avança em direção a 10:30 h. , com a ponta do pé elevada. A ponta do pé abaixa, apontando também 10:30 h., enquanto o pé esquerdo permanece firme, apontando 12:00h. = Postura do Arqueiro. As mãos estão ligeiramente abaixo dos lóbulos das orelhas, cotovelos abertos lateralmente, palmas para frente, em direção a 12:00 - 1:00h. As mãos descem para a altura da garganta – como que segurando uma bola de basquete – enquanto o peso do corpo é dividido sobre as duas pernas. Ao mesmo tempo, os pulmões se esvaziam, o tronco vai girando para 10:30 h., e os braços empurram (a bola de basquete imaginária), enquanto o quadril avança (o joelho Esquerdo se flexiona, e o Direito se estica), os pulmões se esvaziam ao máximo, e a barriga murcha.

O tronco permanece ereto durante todo o movimento. Quem avança é o *Tan t'ien (*丹田, *Dāntián* = 4 dedos abaixo do umbigo), dirigindo todo o movimento do corpo.

Braços esticados, as palmas das mãos ligeiramente abaixo da linha dos ombros (altura do coração), quando as palmas giram para cima, os pulmões começam a se encher, os cotovelos vão se abrindo. O peso do corpo vai sendo transferido para perna de trás, enquanto o tronco busca a 12:00 - 1:00 h., os pulmões se enchendo e os braços se abrindo lateralmente. As mãos se elevam, e viram as palmas para frente, quando o peso do corpo está 70% sobre a perna Direita, e os pulmões atingem sua plenitude máxima. Então, as mãos passam ao lado da garganta – palmas para frente – e o tronco vai procurando a direção de 10:30 h., e o peso vai sendo transferido para a perna Esquerda, quando se inicia a expiração (e as mãos empurram a bola de basquete imaginária).

Repetir 9 vezes, contando no fim da expiração (palmas das mãos terminam de empurra a bola). Ao final da nona expiração – braços esticados – enquanto os pulmões se enchem, os braços descem relaxados, e a ponta do pé esquerdo vem se juntar ao direito – também apontando para 12:00h. Os braços pendem relaxados, junto ao corpo.

第五式，前开后合，动作同第一式，重复做六次。

5º exercício: **Expandir à frente, recolher atrás**. Repetir **6** vezes.

Mesmo movimento do primeiro exercício.

Na Postura do Cavalo (*maapú*), repetir o Exercício número um, por 6 vezes.

Braços pendendo para baixo, pernas afastadas na largura dos ombros, pés paralelos apontando para frente (12:00 h.). Traga as mãos abertas – palmas ligeiramente para cima e cotovelos separados do corpo – até a altura do diafragma (base do coração). Mão Esquerda à frente (por fora).

A partir desse ponto, os pulmões começam a se encher (**in**spiração lenta e profunda). As mãos vão se separando, e descendo até a altura do umbigo, enquanto os joelhos já começam a subir. As mãos se separam, até o braço ficar esticado em 45º com a lateral do tronco, e o corpo se estica – joelhos sobem. Corpo elevado, joelhos esticados, pulmões cheios ao máximo.

Mãos separadas do corpo (pendendo para baixo, na direção das laterais dos quadris), e os pulmões cheios. Os braços continuam subindo lateralmente (com as mãos relaxadas). Quando os braços passam da altura dos ombros (sempre relaxados), as palmas das mãos viram ligeiramente para frente, os cotovelos flexionam, e as mãos se aproximam à altura da testa - início da **ex**piração.

As mãos descem, os joelhos começam a se flexionar – como se fôssemos sentar (postura *maapú* = postura do cavalo). As mãos – descendo – se cruzam 1 palmo à frente da garganta – mão esquerda por fora. Aí é o ponto mais baixo de flexão dos joelhos, os pulmões e a barriga se esvaziam ao máximo.

As mãos viram as palmas para cima, e começam a se separar. Inicia-se novo ciclo.

Repetir 6 vezes, contando no fim da expiração (mãos cruzadas à frente da garganta). Terminando as 6 repetições, pode-se retornar a ponta do pé esquerdo pra junto do direito, e abaixar o calcanhar.

第六式，后合前开，动作同第二式，重复做六次。

6º exercício: **Recolher atrás, expandir à frente**. Repetir **6** vezes.

Mesmo movimento do segundo exercício.

Na Postura do Cavalo (*maapú*), repetir o Exercício número dois, por 6 vezes.

Pernas abertas, pés paralelos apontando para frente, braços relaxados, pendendo ao lado do corpo. Na **in**spiração, as mãos sobem – quase se tocando, palmas para cima, cotovelos abertos. Na altura do coração é o ponto máximo de **in**spiração.

À altura da garganta, as mãos giram as palmas para baixo e, enquanto vão à frente, as palmas giram para fora, os pulmões se esvaziam, e os braços esticam para frente.

Quando esticados para frente, os braços se separam à altura e na largura dos ombros, e – lentamente – se abrem lateralmente (palmas já virando para baixo) .

No Tai Chi, quando se diz “esticado”, nunca é totalmente esticado. É uma postura relaxada, sempre com uma reserva para, numa explosão, chegar-se ao estiramento máximo. Resumindo: é um esticado relaxado, não rígido.

Os braços vão abrindo na altura dos ombros com as palmas pra fora até ficar quase totalmente abertos na horizontal. As palmas viram para baixo, e os braços começam a se flexionar, e os joelhos a se esticar. Os pulmões vão se enchendo.

Então, os cotovelos se aproximam do corpo. As mãos vão girando as palmas para cima – como que sustentando uma enorme bola, subindo junto à barriga – os pulmões se enchem ao máximo, e as mãos vão se juntando e subindo, até a altura do coração, quando as palmas viram para o peito e, na altura da garganta, as palmas já viram para fora, e avançam – enquanto o pulmão esvazia e a barriga murcha.

Repetir 6 vezes, com respiração **profunda** (sem elevar os ombros), contando no fim da expiração (mãos esticadas para frente).

A final, as pernas estão abertas – na largura dos ombros. Flexione o joelho direito, e levante o calcanhar do pé esquerdo. Lentamente, enquanto enche os pulmões, levante o joelho esquerdo, e traga-o para junto do direito. Pouse a ponta do pé esquerdo no chão. Baixe o calcanhar esquerdo, enquanto esvazia os pulmões. Estique os joelhos, relaxe os ombros, braços e mãos.

Procure manter essa mesma atitude mental durante todo o dia !

VERSÃO PARA WHATSAPP/CELULAR

Tradução: mestre Aristein Woo

complementos: Roberto Resende, 7º-dan Tai Chi Being Tao

Copyright © 2020 dos autores

Capa: Ideograma Fèi = Pulmão .

Rato chinês : disponível na internet em: http://123rf.com/photo_125028551_stock-vector

Agradecemos à jornalista Dani pela atenta leitura e revisão do texto.

CDU 796.85 CDD 796.81 1. Tai Chi Chuan 2. Filosofia oriental 3. Medicina Tradicional Chinesa

ISBN: 978-65-00-01102-9

9 786500 011029