



# Chinese Health Qigong Ba Duan Jin

Movimentos & Benefícios



*cultive saúde*



# HEALTH QIGONG

*Pilar da Medicina Chinesa*

## Vídeos Interessantes

- [O que é Qigong para Saúde?](#)
- [Health Qigong ao Redor do Mundo](#)
- [Rotina Ba Duan Jin](#)



## Ba Duan Jin

Ba Duan Jin é um exercício aeróbico seguro que apresenta uma intensidade de movimento e formato alinhados com as teorias de movimento e fisiologia do corpo.

Está provado que a prática de Ba Duan Jin melhora o sistema respiratório, a força dos membros, a flexibilidade das articulações, fortalece os nervos, além de melhorar o equilíbrio.



# Ba Duan Jin

*A rotina inteira é leve, lenta, gentil, consistente, relaxada, natural, flexível, viva e confortável.*

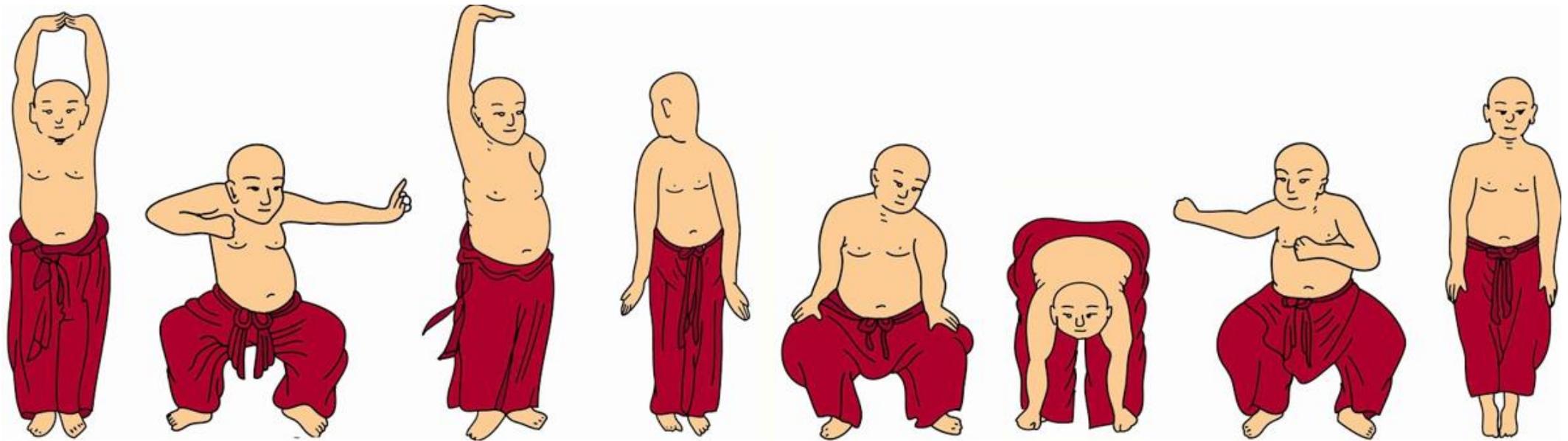
*Combina as características de relaxamento e tensão, dinâmico e estático.*

*Durante a prática, o corpo deveria estar em harmonia com a mente e respiração. Cada movimento deveria ser consistente e caracterizado pela simetria e harmonia.*

*A rotina como um todo incorpora os conceitos acoplados de vazio com cheio e rigidez com suavidade.*

*Na prática o corpo segue a mente, alcançando o efeito da promoção geral da saúde por meio do cultivo da mente e treinamento do corpo.*

# Ba Duan Jin: Movimientos



# Abertura



- Acalma a mente e regula a respiração para deixar os órgãos internos relaxados.
- O corpo mantido reto e centrado prepara a mente e o corpo para iniciar a prática.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

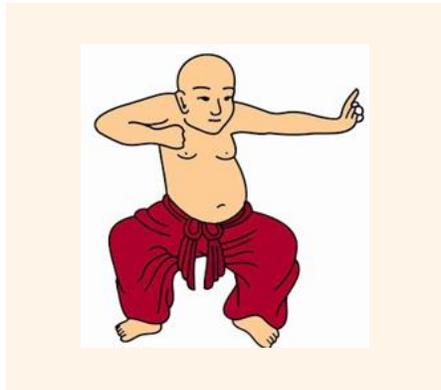
1. Manter as mãos no alto com as palmas regula os órgãos internos



- O objetivo dessa rotina é despertar as funções do meridiano Sanjiao, as três partes das cavidades do corpo que abrigam os órgãos internos.
- Movimentar as mãos para cima e para baixo com os dedos cruzados e os músculos alongados ajudam a garantir a circulação sanguínea e de energia vital (oxigênio) dentro dos órgãos internos.
- Ao alongar os músculos e ligamentos ao redor das articulações e tecidos na parte superior do corpo, a flexibilidade das articulações é aumentada, o que ajuda a curar problemas nos ombros e a prevenir problemas ao redor do pescoço.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

2. Fazer a postura de um arqueiro atirando a esquerda e direita



- Abrir os ombros e o peito ao imitar a postura de um arqueiro pode estimular meridianos como Dumai (vaso do governador) e uma série de pontos como o Shuxue (parte do meridiano da bexiga) ao longo da coluna vertebral, enquanto regula a energia interna ao longo dos canais como o meridiano pulmonar da mão Taiyin.
- Desenvolve os músculos dos membros inferiores e melhora o equilíbrio e a coordenação.
- Com a melhoria da força muscular dos antebraços e mãos, a flexibilidade das articulações do punho e dos dedos também é aprimorada.
- Ajuda a corrigir posturas prejudiciais, como ombros curvados. Portanto, é útil para evitar problemas de ombros e pescoço.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

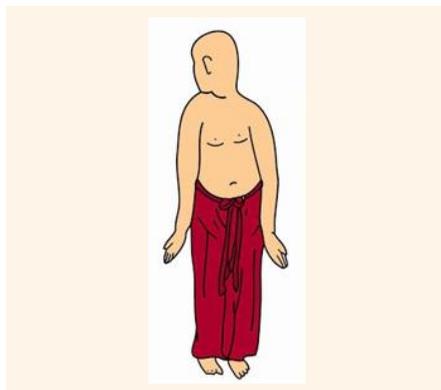
### 3. Manter um braço no alto regula as funções do baço e estômago



- O movimento de elevar e baixar dos braços em direções opostas tem um efeito de alongamento na cavidade abdominal, massageando os órgãos como baço e estômago.
- Além disso, são estimulados os canais ao redor do abdômen e costelas ao longo da coluna vertebral, regulando assim a circulação de energia ao longo dos canais entre os órgãos internos.
- Essa rotina fortalece as articulações menores e os músculos ao longo da coluna e melhora a flexibilidade e estabilidade da coluna, o que ajuda a prevenir e curar doenças de ombros e pescoço.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

## 4. Olhar para trás para prevenir doenças e tensões



- Essa rotina é boa para combater distúrbios relacionados ao coração, fígado, baço, pulmões e rins, bem como o estresse resultante de raiva, tristeza, preocupação e medo, que prejudicam a saúde por dentro.
- Os movimentos de alongamento ajudam a exercitar os órgãos das cavidades torácica e abdominal.
- Olhar para trás estimula pontos como Dazhui no pescoço e o meridiano ao longo da coluna, aumentando a prevenção de doenças e os efeitos curativos.
- Melhora a força de tração dos grupos musculares do pescoço e ombros, os movimentos do pescoço e dos músculos ao redor dos olhos, evitando assim a fadiga dos músculos oculares, doenças e lesões de ombros, pescoço e coluna.
- Ativa a circulação do sangue no pescoço e no cérebro, de modo a aliviar o peso do sistema nervoso central.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

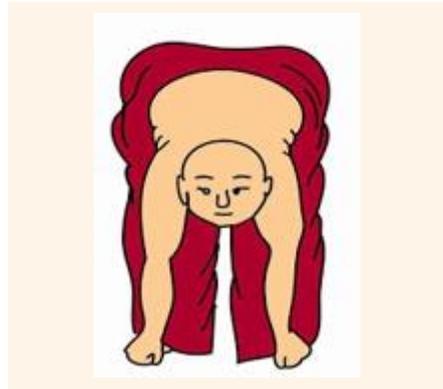
## 5. Balançar a cabeça e a parte inferior do corpo alivia stress



- Esse estresse interno, como o relacionado ao coração, pode ser eliminado agachando-se e movimentando o tronco para estimular a coluna e o meridiano Duma, que corre ao longo dela.
- Durante o movimento, as partes da cintura com o tronco são dobradas, inclinadas e viradas, o que envolve os grupos musculares ao redor do pescoço, cintura, abdômen, glúteos e quadris.
- Este movimento também aumenta a flexibilidade das articulações relacionadas e desenvolve a musculatura nessas áreas.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

6. Massagear para baixo as costas e pernas, e tocar os pés fortalece os rins



- Com forte flexão e inclinação da parte superior do corpo, estimulação da coluna vertebral, o meridiano Duma ao longo dela e pontos como Mingmen (na parte de trás da cintura), Yangguan (na coluna) e Weizhong (na parte de trás do joelho) são ativados.
- Esses movimentos também ajudam a prevenir e tratar doenças crônicas do sistema urogenital, fortalecendo os rins e a cintura.
- A força de flexão e inclinação da coluna ajuda a melhorar a força e a flexibilidade dos grupos musculares ao longo do tronco e tem um efeito de massagem nos rins, glândula adrenal e ureter, de modo a melhorar suas funções e rejuvenescê-los.

BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

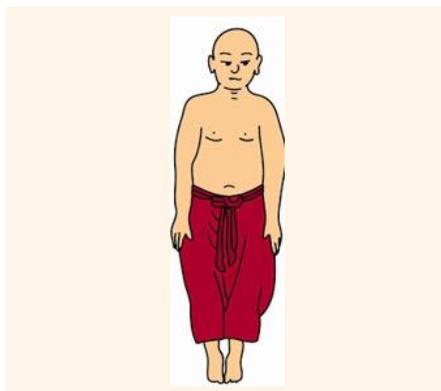
7. Empurrar os punhos a frente com olhar fixo aumenta a força



BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

- Na medicina tradicional chinesa, acredita-se que o fígado controla os tendões e está diretamente conectado aos olhos.
- Fazer os olhos brilharem pode estimular os canais do fígado para melhorar a circulação sanguínea e ajudar a cultivar a energia vital.
- Agachamento, apertando o chão com os dedos dos pés, cerrando os punhos, torcendo os pulsos e segurando as mãos em garra com força pode estimular os meridianos como Dumai e os pontos de acupuntura Shuxue nas costas, bem como os meridianos Sanyin e Sanyang de ambos os pés e mãos.
- Também ajudam a estender os músculos, tendões e ligamentos. O exercício prolongado pode tornar a musculatura firme e aumentar a força.

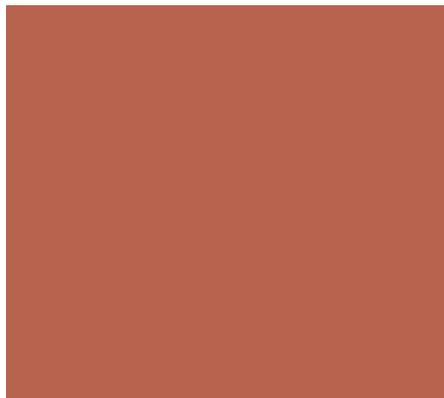
## 8. Levantar e baixar os calcanhares cura enfermidades



- Essa rotina pode estimular os canais dos pés e regular as funções dos órgãos internos relacionados.
- Bater os calcanhares no chão pode estimular a coluna e os canais ao longo da coluna. Melhorar a circulação sanguínea e da energia interior, para alcançar um equilíbrio interno.
- Também ajuda a desenvolver os grupos musculares da panturrilha e exercita os músculos e ligamentos dos pés, melhorando assim a capacidade de equilíbrio.
- Bater os calcanhares no chão pode estimular as articulações dos membros inferiores, assim como a coluna, e relaxar os músculos de todo o corpo.

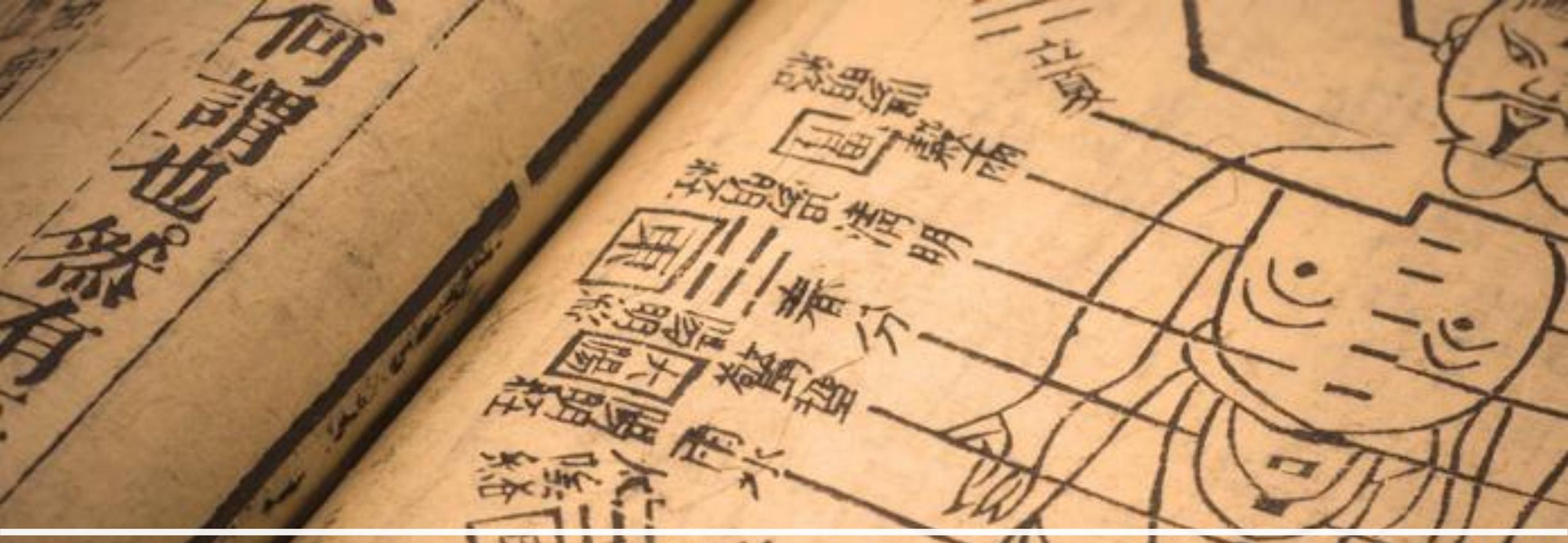
BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS

# Fechamento

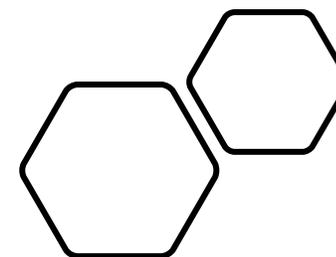
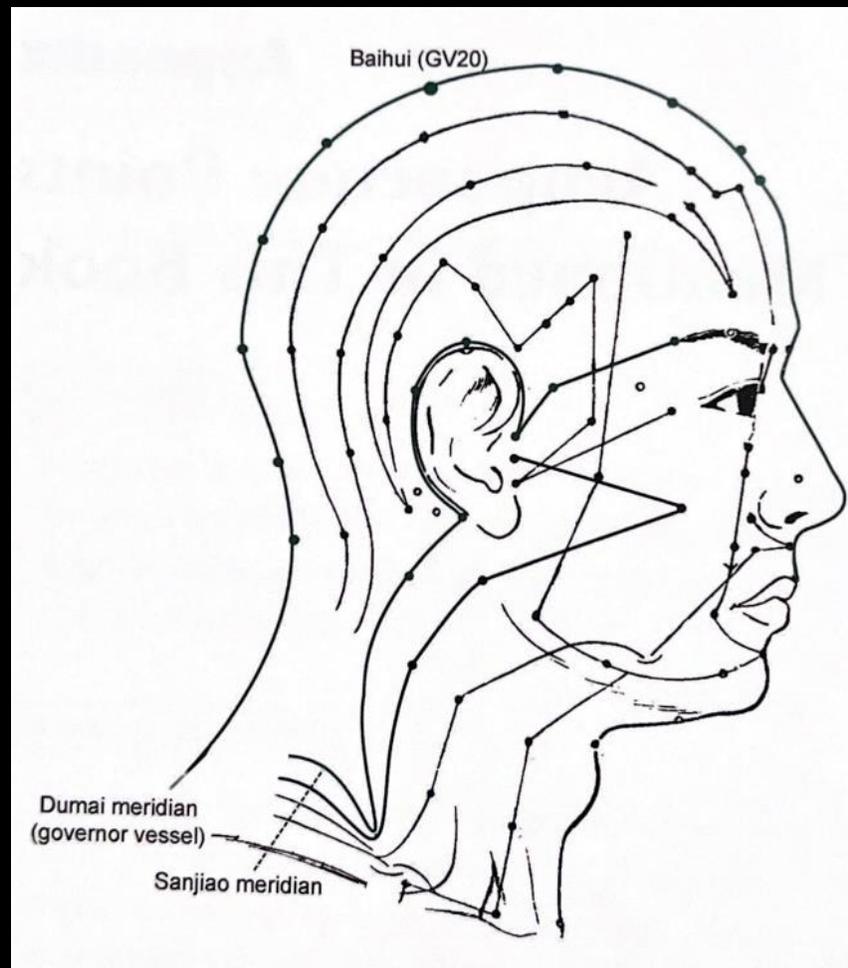


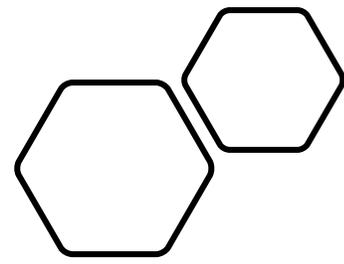
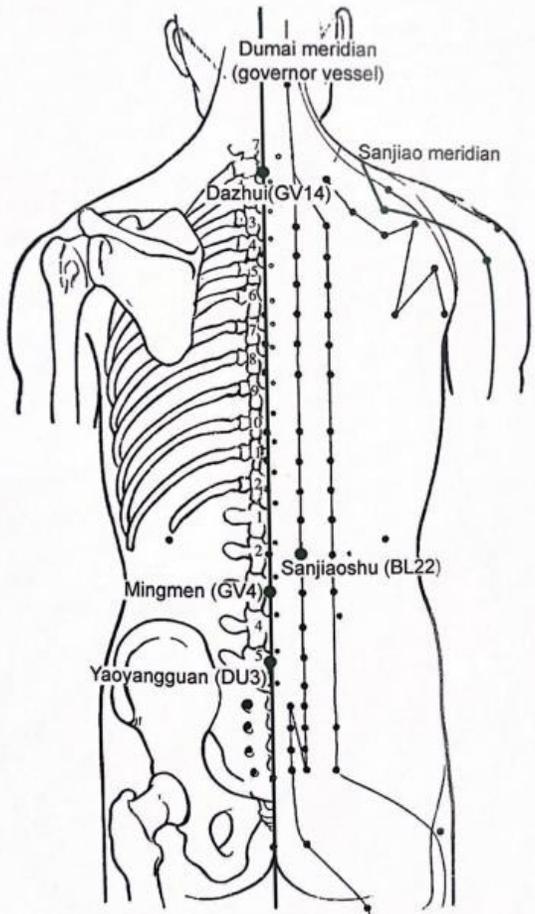
- Esta rotina restabelece a circulação da energia interna, harmoniza o corpo, relaxa os músculos, refresca a mente e consolida os efeitos dos exercícios.
- Ajudando a recuperar o estado de serenidade experimentado antes do início dos exercícios.

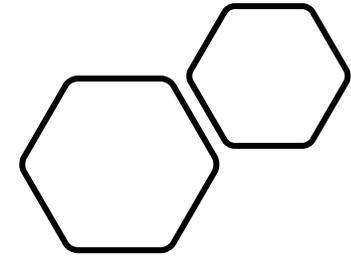
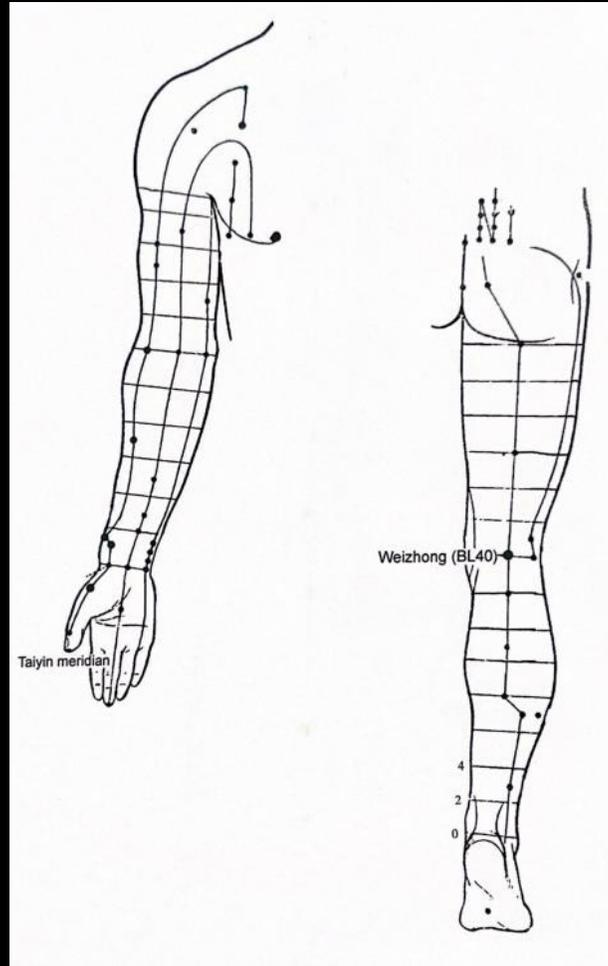
BA DUAN JIN: BENEFÍCIOS



# Pontos de Acupuntura Mencionados







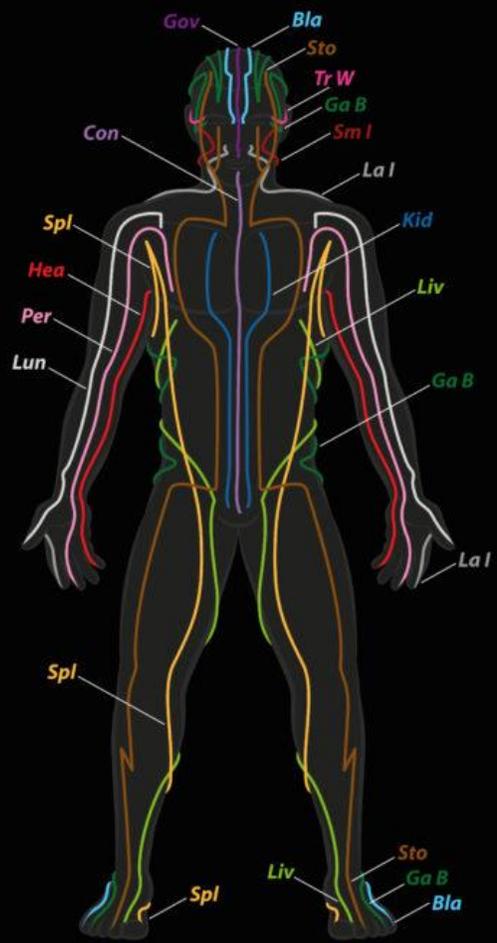
# The Body Meridians

## Two Centerline Meridians:

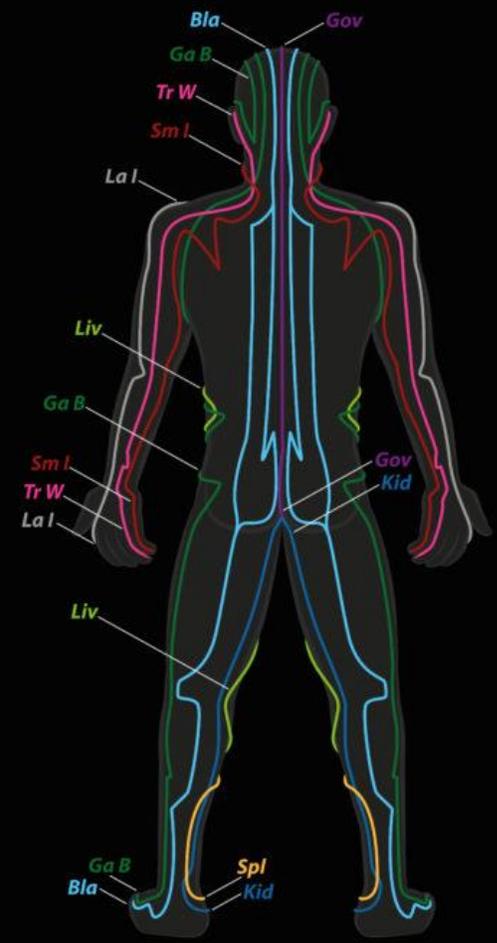
- Conception Vessel
- Governing Vessel

## Twelve Principal Meridians:

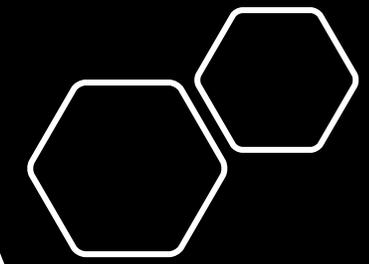
- Stomach Meridian
- Spleen Meridian
- Small Intestine Meridian
- Heart Meridian
- Bladder Meridian
- Kidney Meridian
- Pericardium Meridian
- Triple Warmer Meridian
- Gall Bladder Meridian
- Liver Meridian
- Lung Meridian
- Large Intestine Meridian



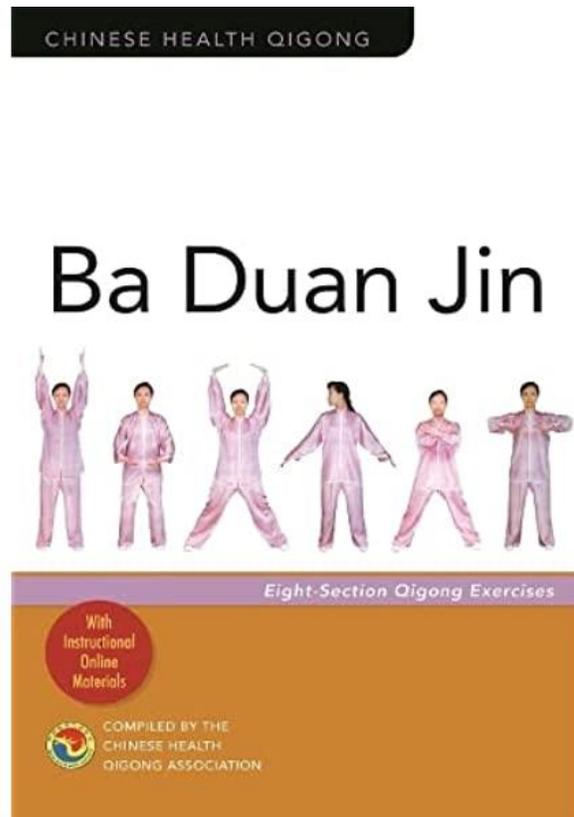
anterior view



posterior view



# Referência Bibliográfica



A Chinese Health Qigong Association é uma organização que pesquisa e populariza o Health Qigong e faz parte do grupo All-China Sports Federation.

Seu objetivo é manter e levar adiante a cultura tradicional chinesa de promover a saúde e facilitar a comunicação entre as culturas ocidental e oriental.

STUDIO  TAI CHI

[www.studiotaichi.net](http://www.studiotaichi.net)

