



Chinese Health Qigong Wu Qin Xi

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 Wu Qin Xi](#)



”

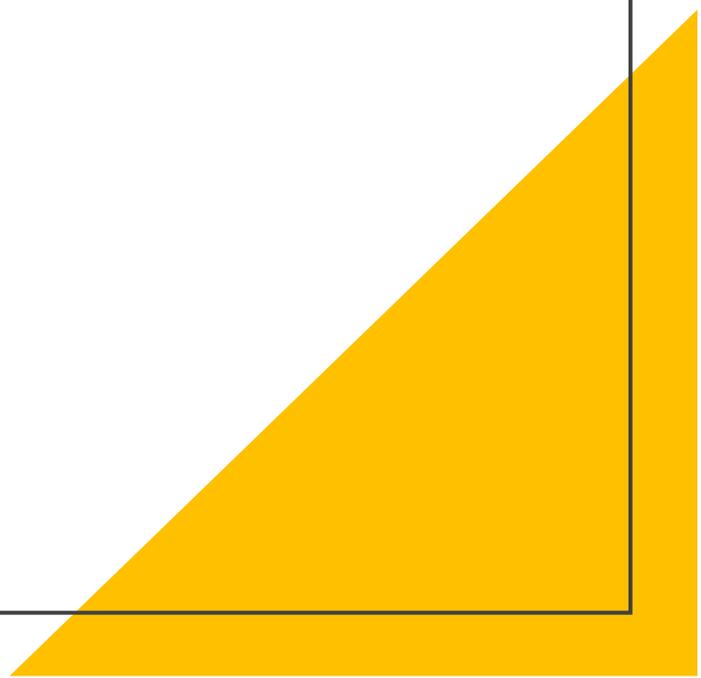
Happiness is not at
the top of the
mountains but in how
to climb it.



Wu Xin Qi

Wu Qin Xi ou "cinco animais", imita os movimentos do tigre, cervo, urso, macaco e pássaro.

A avaliação da eficácia desses exercícios pelos praticantes é que encontrou-se aumento da força corporal, melhora da flexibilidade das articulações, mais vitalidade espiritual e confiança psicológica.



The background features a dark blue silhouette of a traditional Chinese pavilion with a multi-tiered, curved roof on the left side. In the center and right, there are silhouettes of pine trees and rolling mountains under a light blue sky. The overall aesthetic is serene and traditional.

Wu Qin Xi

As posturas e movimentos da rotina são elegantes, de forma a estimular o entusiasmo pelo aprendizado e prática dos exercícios.

A prática de Wu Qin Xi pode ser dividida em duas partes:

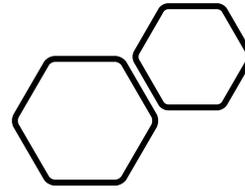
Uma parte enfatiza o exercício físico do tronco e membros para fortalecer a constituição corporal.

Isso é chamado de "exercício externo".

A outra dá ênfase aos exercícios cognitivos que supostamente imitam as atividades e expressões dos animais para estimular a atividade mental, isso é chamado de "exercício interno".

Wu Qin Xi

Estado de Espírito



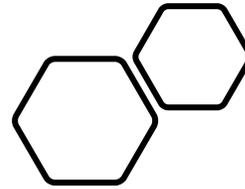
Diferente de outros exercícios físicos, o Wu Qin Xi deve ser praticado de forma descontraída, pois a imitação atenta das expressões dos animais gera contentamento aos praticantes. Ao executar o exercício do...

- **Tigre**: deve tentar exibir o temperamento corajoso e selvagem do tigre
- **Cervo**: adote o ritmo rápido, inteligente e enérgico de um cervo trotando
- **Urso**: imite a caminhada pesada e constante de um urso na floresta
- **Macaco**: tente imaginar os movimentos ágeis de um macaco subindo numa árvore
- **Pássaro**: imite a postura de uma garça com o bico levantado



Wu Qin Xi

Requisitos Mentais para Execução



Durante a prática, tente se identificar mentalmente com o perfil do animal em questão, preparando-se para imitar suas atividades físicas. Ao praticar o exercício do...

- **Tigre**: tente se imaginar como um tigre feroz nas montanhas prestes a atacar sua presa
- **Cervo**: imagine que você está prestes a enfrentar outro cervo em um campo verde
- **Urso**: você é um urso vagando pela floresta, com o corpo balançando de um lado para o outro com passos firmes
- **Macaco**: você se torna um macaco escalando um pessegueiro para colher seus frutos
- **Pássaro**: você é uma garça branca na margem de um rio esticando as pernas e abrindo as asas, pronto para voar

Os exercícios de corpo, mente e respiração devem ser executados de forma integrada, para desobstruir os meridianos e promover a circulação sanguínea e do Qi (oxigênio).



MÃOS

Tigre | Cervo | Urso | Macaco | Pássaro



Os exercícios dos dedos das mãos e dos pés são particularmente enfatizados para melhorar a circulação sanguínea nas extremidades e liberar as articulações.

Além disso, como alguns grupos de musculatura são raramente usados na vida diária, exercícios especiais foram projetados para fortalecê-los, tais como: "choque de chifre do cervo", "cervo trotando", "rotação da cintura de urso", "patas do macaco", "voar como um pássaro" e assim por diante.



Wu Qin Xi: Movimentos

Abertura



WU QIN XI: BENEFÍCIOS

- Eliminar as distrações mentais assumindo um estado de espírito tranquilo e ajustando a respiração são requisitos básicos para garantir o máximo de benefício dos exercícios.
- A prática dos exercícios ajuda a ajustar a atividade do Qi, eliminando os resíduos e adquirindo nutrientes.

1. Levantando as patas do tigre

TIGRE



- O ar limpo é inalado quando as palmas das mãos são levantadas e o ar viciado é exalado quando elas são abaixadas, de modo que a circulação do Qi em Sanjiao (ocupando as cavidades torácica e abdominal) é ativada e suas funções ajustadas.
- Formar uma pata de tigre antes de fechar o punho reforça o poder de agarrar e impulsiona a circulação sanguínea para as articulações do braço.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

2. Agarrando a presa

TIGRE



WU QIN XI: BENEFÍCIOS

- Os exercícios de flexão e extensão podem melhorar a flexibilidade da coluna vertebral e manter sua curvatura normal.
- O exercício da coluna vertebral fortalece os músculos lombares, ajudando a prevenir e tratar problemas comuns da cintura, como tensão na lombar e tensão habitual da cintura.
- O meridiano Duma ou vaso governador se estende ao longo da linha média posterior (de Baozhong até o ponto Yinjiao) e o meridiano Renmai ou vaso da concepção se estende ao longo da linha média anterior (de Baozhong até o ponto Chengjiang para se juntar ao meridiano Duma no ponto Yinjiao) do corpo.
- Assim, dobrar e estender a coluna vertebral podem ativar esses meridianos e remover bloqueios neles, promover a circulação sanguínea e do Qi, e ajustar o equilíbrio do Yin e Yang (os dois aspectos opostos e interativos de tudo).

3. Colidindo com chifres

CERVO



- A flexão lateral e a rotação da cintura giram totalmente toda a coluna e reforçam a força muscular da cintura para prevenir e tratar retenção de gordura na região lombar.
- O exercício de flexão lateral e rotação da cintura com os olhos fixos no calcanhar podem prevenir e tratar problemas de coluna.
- Na teoria da medicina tradicional chinesa, a cintura é considerada a casa dos rins. Portanto, exercitar a cintura e os quadris podem fortalecer a cintura, nutrir os rins e melhorar as funções da musculatura e ossos.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

4. Trotando como um cervo

CERVO



- Os músculos dos ombros e costas são alongados por rotação e extensão para frente dos braços para prevenir e tratar ombro travado e problema cervical. Com as costas arqueadas e abdômen contraído aumentam a força da cintura e da coluna vertebral, corrigindo possíveis deformidades nesta região.
- Ao avançar, o Dantian pode ser preenchido com Qi e ao deslocar o peso para trás, o Mingmen é ativado pelo Qi e promove a circulação através do meridiano Duma para ativar o Yang Qi de todo o corpo.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

5. Girando a cintura como um urso

URSO



- O exercício das articulações e músculos lombares podem prevenir e tratar a tensão muscular lombar e lesões nos tecidos das costas.
- A rotação da parte superior do corpo em torno da cintura e do abdome, acompanhada pelas mãos, promovem a circulação do Qi interno e melhora as funções do estômago e do baço.
- Também produz um efeito de massagem nos órgãos digestivos para prevenir e tratar indigestão, falta de apetite, distensão abdominal e prisão de ventre.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

6. Balançando como um urso

URSO



- A rotação do corpo para cada lado pode estimular a região epigástrica de modo a ajustar as funções do fígado e do baço.
- Andar levantando os quadris e o tremor produzido por passos pesados aumentam a força da musculatura ao redor da articulação do quadril, mantém o equilíbrio do corpo, previne e trata a fraqueza dos membros inferiores em pessoas idosas, lesões na articulação do quadril e dor na articulação do joelho.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

7. Macaco levantando as patas

MACACO



- O rápido movimento das patas do macaco podem aumentar a resposta neuromuscular.
- Levantar as mãos enquanto encolhe os ombros e contrair o peito para inspirar podem reduzir a capacidade do peito e comprimir os vasos sanguíneos cervicais. Assim, o retorno à postura original pode expandir a capacidade do peito e dos vasos sanguíneos, melhorando a respiração, massageando o coração e aumentando o suprimento de sangue ao cérebro.
- Ficar na ponta dos pés pode aumentar a força muscular das pernas e melhorar o equilíbrio.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

8. Macaco colhendo frutas

MACACO



- O movimento dos olhos que acompanha a rotação do pescoço pode melhorar a circulação sanguínea no cérebro.
- O complicado exercício de imitar um macaco colhendo um pêssigo integram atividades físicas e mentais, e assim aliviar a pressão sobre o cérebro. Portanto, é útil para prevenir e tratar nervosismo e depressão.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

9. Alongamento para cima e a frente

Pássaro



- Ao levantar as mãos, a capacidade do peito pode ser expandida, e a exalação do ar residual e o fluxo de Qi para o Dantian são ativados pressionando as palmas das mãos para baixo, melhorando a ventilação e a capacidade vital dos pulmões. Além disso, esse movimento pode aliviar os sintomas de bronquite crônica e enfisema pulmonar.
- Ao levantar as mãos e estender os braços para cima e para trás, os meridianos Dumai e Renmai podem ser estimulados.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

10. Voando como um pássaro

Pássaro



- Combinado com o exercício respiratório, mover os braços para cima e para baixo podem melhorar a respiração e expandir a capacidade do tórax, produzir um efeito de massagem no coração e nos pulmões, e melhorar a função de oxigenação do sangue.
- A elevação do polegar e do dedo indicador estimula o meridiano do Pulmão, ativa a circulação do Qi através deste meridiano e melhora as funções do coração e dos pulmões. Ficar em pé sobre uma perna melhora o senso de equilíbrio.

WU QIN XI: BENEFÍCIOS

Fechamento

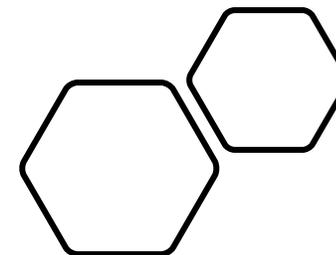
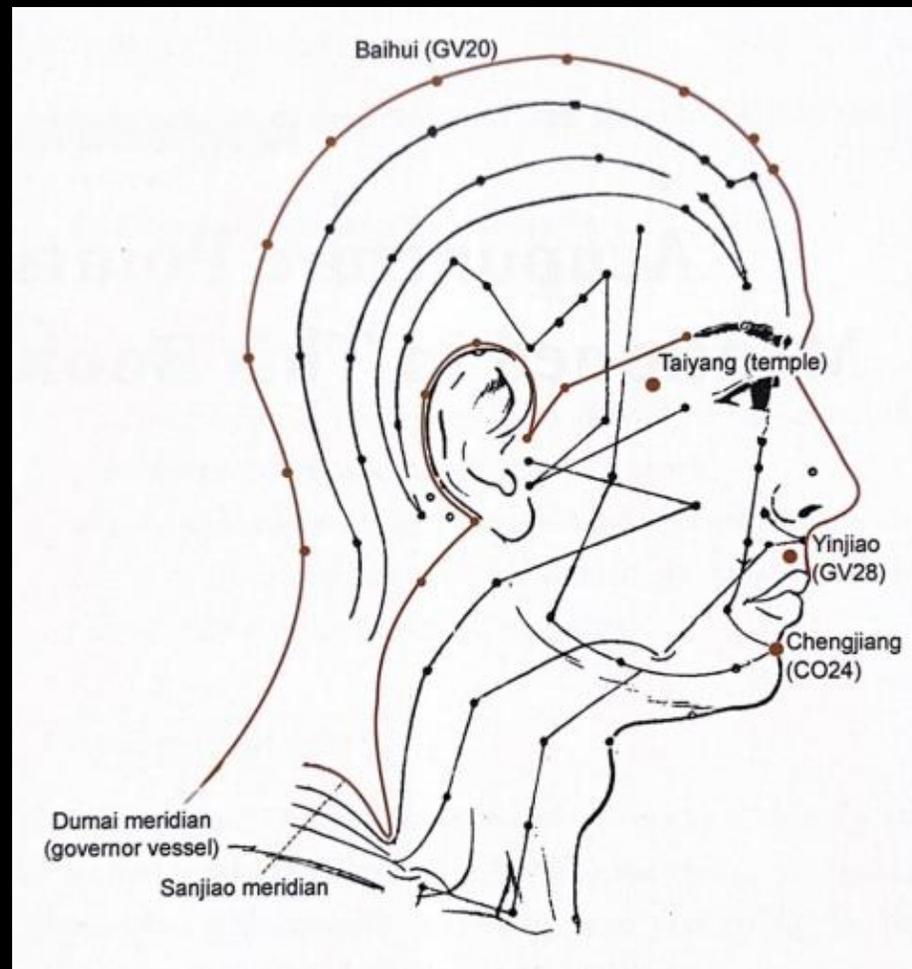


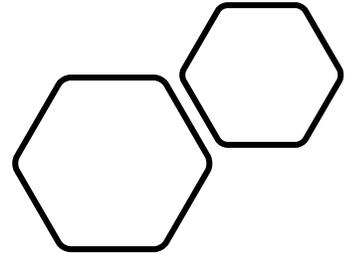
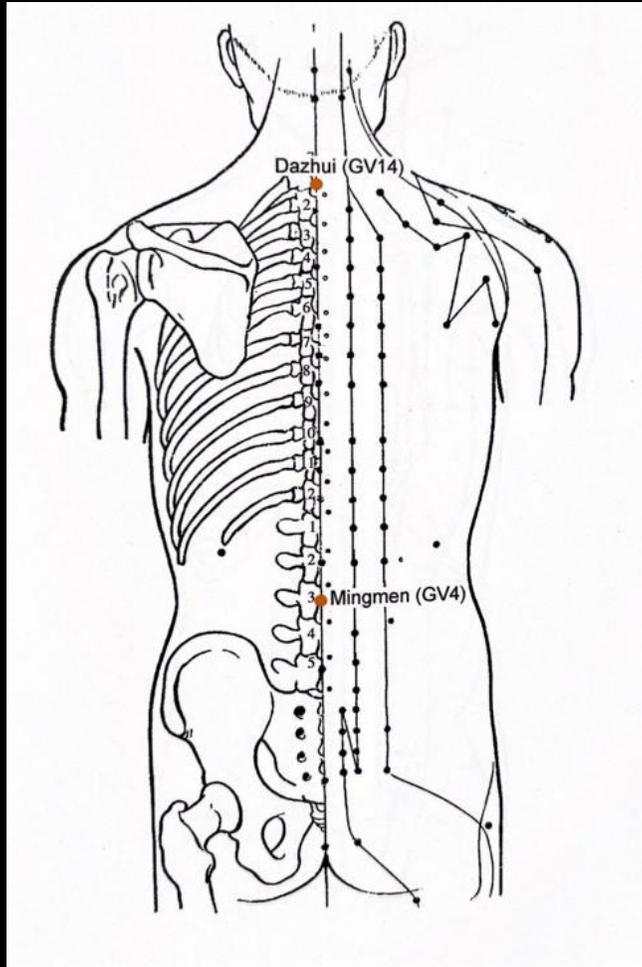
- "Conduzir o Qi de volta ao seu recipiente" significa coletar o Qi adquirido dentro e fora do corpo durante o exercício físico com respiração suave e armazená-lo no Dantian para manter os meridianos em funcionamento, regular a circulação sanguínea e ajustar os órgãos internos.
- Depois de esfregar o rosto com as palmas das mãos, o corpo foi restaurado à sua condição normal e o exercício foi realizado com sucesso.

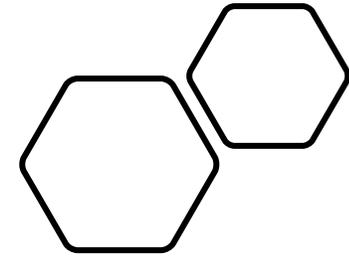
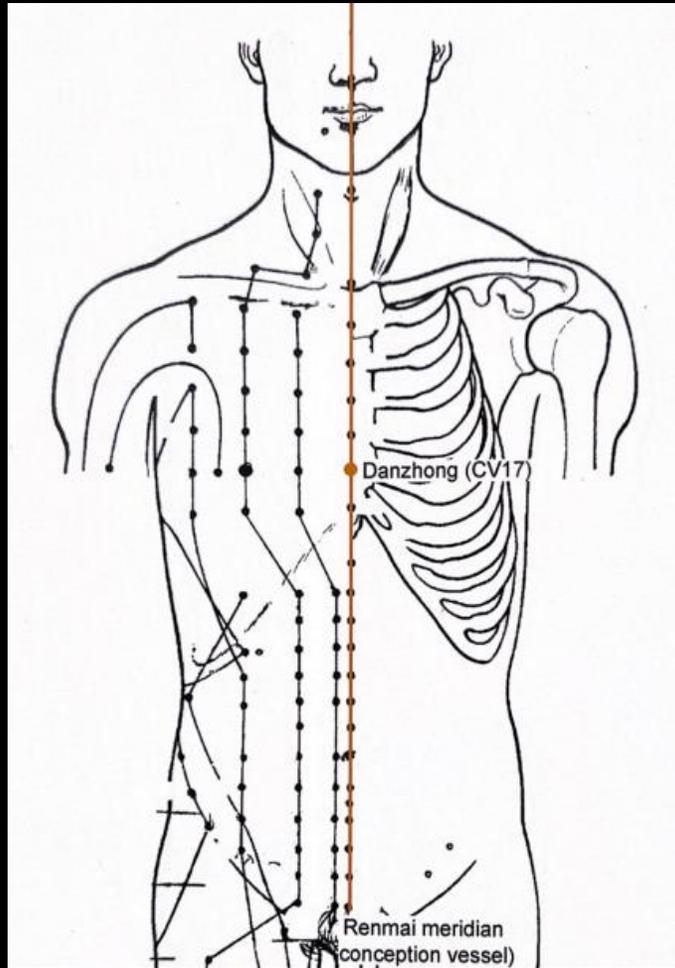
WU QIN XI: BENEFÍCIOS

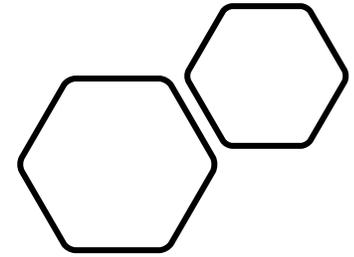
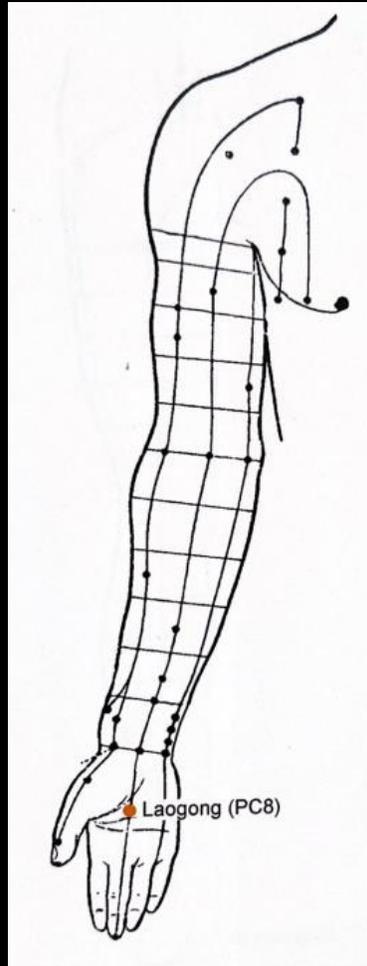


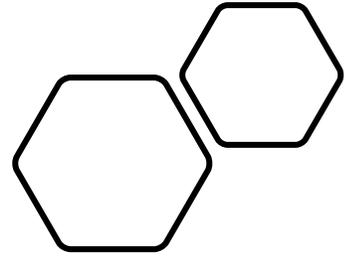
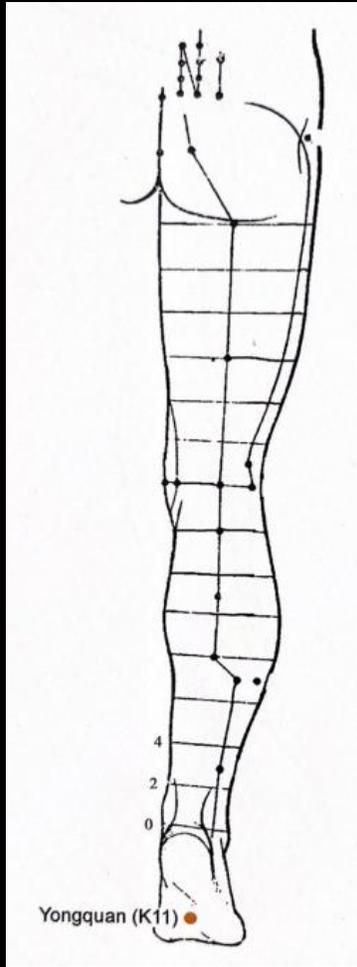
Pontos de Acupuntura Mencionados



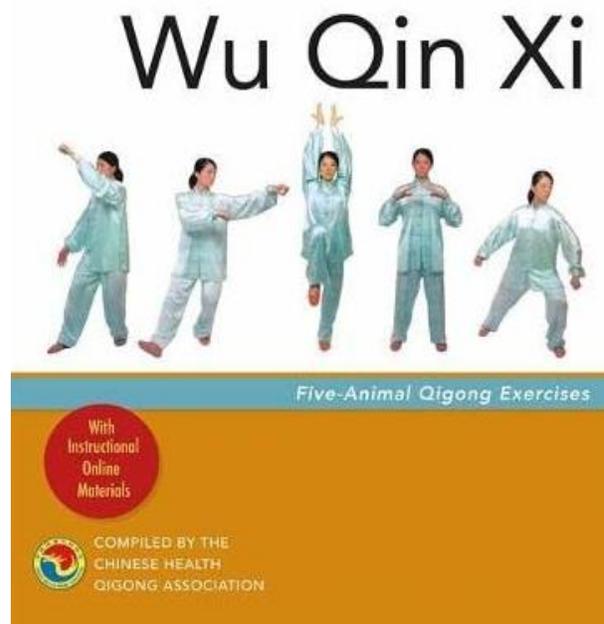








Referência Bibliográfica



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

