

ROTEIRO DOS EXERCÍCIOS DE BADUANJIN QIGONG PARA SAÚDE (氣功)

LEMBRE-SE DE:

- ✓ Integrar o movimento corporal com a respiração e o foco de atenção;
- ✓ Realizar 6 repetições de cada uma das 8 séries de exercícios de maneira calma, lenta e suave;
- ✓ Trabalhar a respiração de padrão abdominal;
- ✓ Inspirar no início e expirar na volta do movimento;
- ✓ Praticar de 3 a 5 vezes por semana;
- ✓ Comunicar ao seu terapeuta qualquer desconforto ou dor na execução do exercício e retirar as dúvidas quanto a realização dos movimentos.

Postura base – Preparação e encerramento - Dantian:



1º - Sustentar o céu para regular a energia dos três aquecedores do corpo (Sân Jiāo):



2º - Arquear o arco e soltar a flecha para regular a energia do Pulmão (Fèi):



3º - Separar o Céu da Terra para regular a energia do Baço e Estômago (Pí e Wèi):



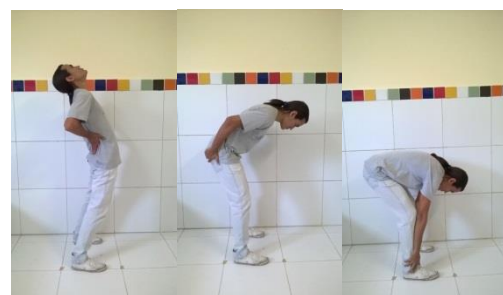
4º - Olhar para trás para prevenir os fatores patogênicos:



5º - Balançar a cabeça e a "calda" para dispersar o fogo do Coração (Xīn):



6º - Tocar os calcanhares para regular os Rins (Shèn):



7º - Estender os punhos com um olhar firme para fortalecer o Fígado (Gān):



8º - Cavalgar sobre os calcanhares para fazer circular as energias e curar as enfermidades:





REFERÊNCIAS:

Health Qigong Management Center of General Administration of Sport of China. **Health Qigong-Baduanjin**. Beijing: People's Sports Publishing House of China (2003).

Zheng G et al. Baduanjin exercise intervention for community adults at risk of ischemic stroke: a randomized controlled trial. **Sci Rep**. 2019 Feb 4;9(1):1240. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30718622/>>.

Supplementary Materials: Supplementary Appendix Figure 1: (a) the introduction of the sitting Baduanjin exercises by the intensive care unit of Guangdong Provincial Hospital of Chinese Medicine. (b) the introduction of the standing Baduanjin exercises by the intensive care unit of Guangdong Provincial Hospital of Chinese Medicine. Supplementary Appendix Video 1: cardiac rehabilitation exercises of the Baduanjin sequential therapy. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7355341/>>.