

Chi Kung - Uma antiga ciência para a respiração

Rodrigo Wolff Apolloni



(Chi Kung)

A respiração é a prova da existência da “Roda da Vida”. Vale a lógica simples da observação: se respira, vive; se não respira, está morto. Com base neste princípio, ao longo dos últimos 30 séculos monges, médicos e guerreiros chineses desenvolveram uma verdadeira “ciência da respiração”, que, desde os anos 60, vem tomando de assalto o Ocidente. Aliás, no próprio Ocidente a noção de respiração como símbolo da vida não é desconhecida – basta observar a importância simbólica do “sopro divino nas narinas”, presente no Gênese, para perceber a relação entre o inflar dos pulmões e a vida.

Na China, os exercícios respiratórios ganharam primitivamente o nome de Daoyin (danças de fundo xamanístico que exercitavam o corpo e a mente) e, depois, de Qigong (ou Chi Kung) – expressão que pode ser definida como “treinamento de energia”. A denominação “energia” (Qi ou Chi) relaciona elementos caros à cosmogonia chinesa – fogo, ar, movimento e transformação.

Treinamento de Energia - Os conceitos básicos do Qigong se confundem com as idéias chinesas referentes à criação do universo e estão presentes na medicina tradicional há pelo menos 5 mil anos, desde o surgimento do “Cânone do Imperador Amarelo”, clássico escrito na época de reinado do semi-lendário Imperador Amarelo (2690 – 2590 a.C.), e das primeiras idéias taoístas.

Qi, termo cujas primeiras definições datam neste período, é uma palavra com muitos significados, todos relacionados ao conceito de energia. É a matéria-base de todo o universo, que forma, congrega e garante a vida. No caso do corpo humano, garante sustentação à vida, estando sempre acompanhado de dois outros elementos – jing, a “matéria-prima” ou o “combustível” herdado no momento da concepção e presente nos alimentos e no ar, e shen, elemento espiritual que produz a consciência e que pode levar o indivíduo à transcendência. Em termos simples, Qi deriva de Jing e é fundamental para a existência e para o desenvolvimento de Shen.

Teorizando - Qigong, portanto, nada mais é do que a prática de exercícios físicos e respiratórios voltados ao fortalecimento da energia interna para trazer saúde, aumentar a longevidade e, assim, permitir que o indivíduo alcance níveis mais altos de compreensão sobre a vida e o universo. Aliás, é significativo observar que uma das primeiras definições a respeito foi dada pelo filósofo Lao Tzu, autor do clássico Tao Te Ching e pai, junto com Chuang Tzu, do Taoísmo. No século VI a.C., em um capítulo de seu livro, ele escreveu: *“O Qi primordial existente ao redor do Dantien (ponto de acupuntura situado alguns centímetros abaixo do umbigo) pode durar para sempre se for devidamente preservado. Para isso, é necessário absorver a energia do céu através das narinas e a energia da terra através da boca. Cada absorção deve ser lenta, profunda e ritmada.”*

Outro exercício de Qigong “primitivo” foi descrito em uma placa de jade datada do período dos “Reinos Combatentes” (475 – 221 a.C.), uma das fases mais importantes da história chinesa. Nela, em ideogramas arcaicos, um autor desconhecido descreve a seguinte técnica: “Respire profundamente e leve o ar até o Dantien;” - é a chamada respiração baixa, também conhecida na ioga, que consiste em inspirar empurrando o diafragma para frente, como se inflando a barriga – “mantenha a respiração por um momento e então exale mentalizando uma onda de energia chegando ao topo da cabeça. Desta forma, a energia yang (de polaridade masculina) vai subir e a energia yin (feminina), descer. Quando as energias ocupam seus próprios lugares, sobrevivem; caso contrário, morrem.”

Durante as dinastias Qin e Han – de 221 a.C. a 220 d.C – a prática de exercícios respiratórios foi popularizada por figuras como o médico Hua To, criador da série de exercícios chamada “jogos dos 5 animais”, praticada até hoje. Nos séculos seguintes, os praticantes se dividiram em 3 grandes grupos que viriam a definir os tipos de Qigong hoje existentes. O primeiro e mais antigo é o chamado Qigong religioso, praticado por monges budistas e taoístas para melhorar a performance durante as sessões de meditação e busca pela iluminação; o segundo é o Qigong medicinal, decorrente do primeiro e praticado para curar ou prevenir doenças; o terceiro, de longe o mais *hardcore* dos três, é o chamado Qigong marcial, praticado por lutadores de Kung-Fu para fortalecer o corpo contra golpes e, principalmente, aumentar o poder dos próprios golpes (apenas para se ter uma idéia, um dos principais mestres de Qigong marcial deste século, o patriarca do estilo de Kung-fu Shaolin do Norte, Ku Nei Chang, ficou conhecido em toda a China em 1931 quando, durante uma briga, teria exterminado um cavalo com uma palmada).

A partir dos anos 50, com a incorporação do paradigma científico ocidental à medicina tradicional chinesa, foi possível observar que vários dos efeitos atribuídos à prática regular do Qigong não eram, como mesmo muitos chineses pensavam, frutos de credence ou engodos. Pesquisas realizadas pela *Physical Culture and Sports Commission of the People's Republic of China* (Comissão para Cultura Física e Esportes da República Popular da China) mostraram, por exemplo, que os exercícios têm efeitos extremamente positivos sobre os sistemas nervoso, respiratório, circulatório, endócrino e imunológico. A simples inibição do córtex cerebral, um dos efeitos básicos da prática, tem um impacto fundamental sobre todo o organismo, auxiliando na sua regulação. A respiração diafragmática massageia os intestinos e o estômago, ajudando a equilibrar as secreções glandulares e os movimentos peristálticos. A prática também atua sobre o metabolismo de vários hormônios, aumentando também o poder fagocítico dos leucócitos, reforçando a produção de células-T e, em alguns casos, freando o crescimento de tecidos cancerosos.

Para saber mais - O tema Qigong é muito rico e tem merecido a atenção de vários autores em todo o mundo. Se você quer saber mais a respeito, seguem algumas sugestões de leitura:

“Chinese Qigong Essentials”, Yuefang, Cen, New World Press, Beijing, 1996;

“Sun Zi’s Art of War and Health Care – Military Science and Medical Science”, Rusong, Wu, Hontu, Wang, e Ying, Huan; New World Press, Beijing, 1997.

Confira também os seguintes endereços eletrônicos:

<http://www.acupuncture.com>

<http://www.qi.org>