

Ba Duan Jin

O Ba Duan Jin, também chamado de “Oito Brocados de Seda”, é uma técnica criada pelo General Yueh Fei (1103–1142) durante o período da Dinastia Song (960 a 1276), com a intenção de manter a saúde e reforçar o físico de seus soldados, que lutavam contra o Japão. Há indícios de que o Ba Duan Jin descenda do Yi Jin Jing, criado pelo monge Da Mo.

Curiosidades: O General Yueh Fei foi um dos generais mais reconhecidos da dinastia Song, grande patriota e artista marcial; cumpriu um grande papel na história Marcial da China. Treinado no Templo Shaolin sob a tutela do Sacerdote Jao Tung. Crê-se que foi o criador do estilo Xingyi. Era perito na utilização de lança e implementou um sistema para o exercito que comandava, denominado “Xin Yi Liu He Quan”.

No ano de 1122, havendo completado já os 19 anos, o jovem Yueh Fei, vendo o sofrimento de seu povo, decidiu, para ajudar a sua pátria, alistar-se no exército dos Song, para assim poder expulsar os Jin, que tantos danos causavam a população. Muito pronto Yueh Fei destacou como um soldado excepcional, e graças a seus dotes como guerreiro e como líder, conseguiu rapidamente ir escalando os escalões até obter o grau de General de campo em um período pouco comum de seis anos. Uma vez que Yueh Fei fosse nomeado a frente de um exército, criou um sistema de treinamento que converteu seus homens em um grupo invencível graças as suas habilidades e disciplina. Dessa maneira, Yueh Fei introduziu o Wu Shu como currículo básico para o treinamento dos soldados antes de ir ao campo de batalha.

Para treinar melhor a tropa, Yueh Fei introduziu a formação dos soldados os novos sistemas de combate, como o Hsing I Chuen e a Garra de Águia. O primeiro deles, é um estilo interno. A tudo isto, o grande estrategista adicionou uma série de exercícios destinados a manter a saúde de sua tropa, o Ba Duan Jin.

O General Yueh Fei foi traído por Qin Hui, ministro da corte Song e sentenciado a morte, já que se havia chegado a um estado de paz com os adversários e o (Gral). De alto renome e integridade comprometia não só o acordo de paz como também ameaçava o regime. Desta forma o ministro acusou falsamente o General Yueh Fei de insubordinado e convenceu o Imperador sobre a traição do Grande General.

Orientações iniciais

O Ba Duan Jin é um sistema de Qi Gong formado por oito movimentos, que podem ser executados na seqüência descrita abaixo, ou isoladamente, de acordo com as necessidades. No primeiro caso, podem executadas de 10 a 15 repetições de cada movimento. No caso de se treinar isoladamente pode ser realizado de 20 a 30 movimentos. O número de repetições não é uma regra, e podem ser feitos um pouco mais ou menos, ou adequar para o grupo que está em foco.

Utilize roupas confortáveis que não lhe trarão incômodo durante a prática. Retire brincos, relógio, pulseiras, anéis, correntes, óculos, e quaisquer objetos desnecessários à prática.

Nas primeiras vezes que for realizar os movimentos, leia as instruções das posturas e movimentos.

Atente-se primeiro à execução dos movimentos. Posteriormente às sensações q eles proporcionam.

Antes de iniciar os movimentos, na postura Wu Ji, realize uma breve meditação para acalmar a mente e se ligar com as energias da Terra e do Céu.

Realize os movimentos de forma homogênea e tranqüila, integrando os movimentos à respiração.

Evite interrupções durante a prática.

A prática deve ser diária.

Instruções das Posturas e Movimentos

Material elaborado por: **Paulo Minoru Minazaki Junior**

Postura Inicial: Wu Ji

Fique em pé, com os pés paralelos e afastados à distância dos ombros. Mantenha os joelhos e o quadril com uma pequena flexão. Deixe a coluna ereta, o pescoço alinhado com a coluna e o queixo ligeiramente para baixo (deixando o topo da cabeça (Baihui), voltado para o Céu). Mantenha os braços ao longo do corpo, mas um pouco afastados. Deixe as mãos em forma de concha, com os dedos unidos e as palmas voltadas ao corpo.

Lembre-se de alinhar seu corpo com o centro de gravidade, não deixando a coluna inclinada nem para frente, nem para trás.

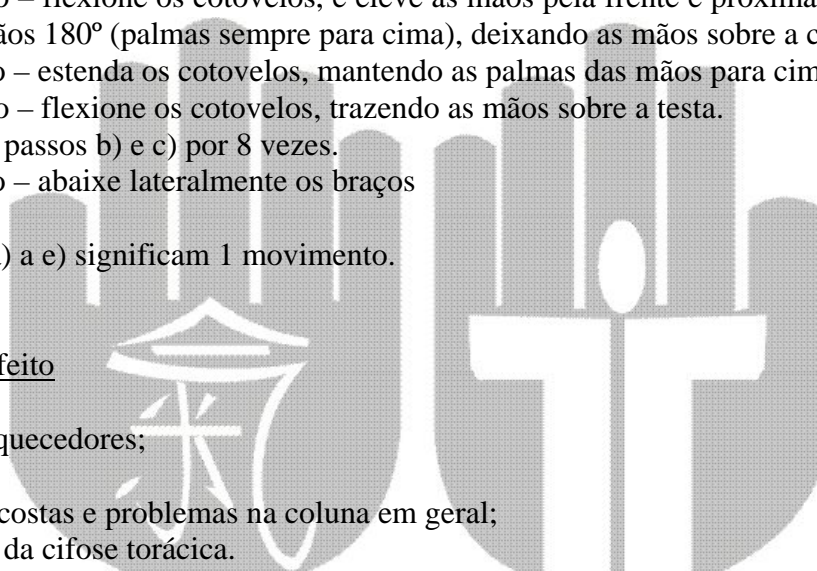
Movimento 1: Sustentar o céu com as mãos

- a) Inspiração – flexione os cotovelos, e eleve as mãos pela frente e próximas ao corpo. Na altura do rosto vire as mãos 180° (palmas sempre para cima), deixando as mãos sobre a cabeça.
- b) Expiração – estenda os cotovelos, mantendo as palmas das mãos para cima.
- c) Inspiração – flexione os cotovelos, trazendo as mãos sobre a testa.
- d) Repita os passos b) e c) por 8 vezes.
- e) Expiração – abaixe lateralmente os braços

Obs: - os passos de a) a e) significam 1 movimento.

1) Efeito

- regulariza os três aquecedores;
- combate à fadiga;
- combate dores nas costas e problemas na coluna em geral;
- auxilia na correção da cifose torácica.



Movimento 2: Mirar a Águia ao Longe

a) Inspiração – flexione os cotovelos, e eleve as mãos pela frente e próximas ao corpo, até a altura do peito

b) **Homem** – expiração - vire a palma esquerda para fora e estenda o cotovelo empurrando a palma da mão para o lado esquerdo, mantendo o punho hiper-estendido à 90°. Forme um L com o indicador e polegar e flexione os outro 3 dedos. Simultaneamente flexione todos os dedos da mão direita (formando uma garra) e leve a palma (voltada para o corpo) na altura do ombro e na frente do ombro direito. O antebraço fica paralelo ao solo.

b) **Mulher** – expiração - vire a palma direita para fora e estenda o cotovelo empurrando a palma da mão para o lado direito, mantendo o punho hiper-estendido à 90°. Forme um L com o indicador e polegar e flexione os outro 3 dedos. Simultaneamente flexione todos os dedos da mão esquerda (formando uma garra) e leve a palma (voltada para o corpo) na altura do ombro e na frente do ombro esquerdo. O antebraço fica paralelo ao solo.

Obs:- os braços direito e esquerdos deverão estar alinhados, e os ombros relaxados

c) Inspiração - na altura dos ombros, faça dois círculos com as palmas das mãos voltadas para baixo, retornando a posição descrita no item a). O círculo feito pela mão estendida deve ser maior q o da mão próxima ao ombro.

d) Repita o passo b) para o outro lado. Realize movimentos alternando os lados.

e) Ao finalizar, após voltar as mãos à frente do peito, expire abaixando os braços.

1) Efeitos

- Melhora a respiração e as funções circulatórias;
- Tonifica os canais Shou Tai Yin Fei Jing Luo (P), Shou Yang Ming Da Chang Jing Luo (IG) e Shou Tai Yang Xiao Chang Jing Luo (ID);
- Tonifica o Qi dos Rins e do Dai Mai;
- combate à fadiga;
- constipação;
- combate à falta de resistência para as infecções;
- dificuldade para urinar;
- impotência;
- frigidez por diminuição da libido;
- ptose dos rins;
- lombalgias;
- preventivo de hérnia de disco;
- reumatismo;
- cervicobraquialgia
- cervicalgia;
- bronquites;
- rinites.



Movimento 3:

Separar o Céu e a Terra

a) Inspiração – flexione os cotovelos, e eleve as mãos pela frente e próximas ao corpo, até a altura do peito.

b) **Homem** - Expiração – vire a palma da mão esquerda para cima, deixando os dedos para trás e estenda o cotovelo. Simultaneamente, vire a palma da mão direita para baixo, deixando os dedos para frente e estenda o cotovelo, deixando o braço direito ao longo do corpo.

b) **Mulher** - Expiração – vire a palma da mão direita para cima, deixando os dedos para trás e estenda o cotovelo. Simultaneamente, vire a palma da mão esquerda para baixo, deixando os dedos para frente e estenda o cotovelo, deixando o braço direito ao longo do corpo.

c) Inspiração – aproxime as mãos, formando um balão de energia na altura do estômago. Mantendo o balão entre as mãos, gire-as 180°, trocando suas posições.

d) Expiração – inverta o movimento.

1) Efeitos

- regula o Qi do canal Zu Yang Ming Wei Jing Luo (E) e Zu Tai Yin Pi Jing Luo (Ba);
- regula a digestão;
- regula a circulação sanguínea;

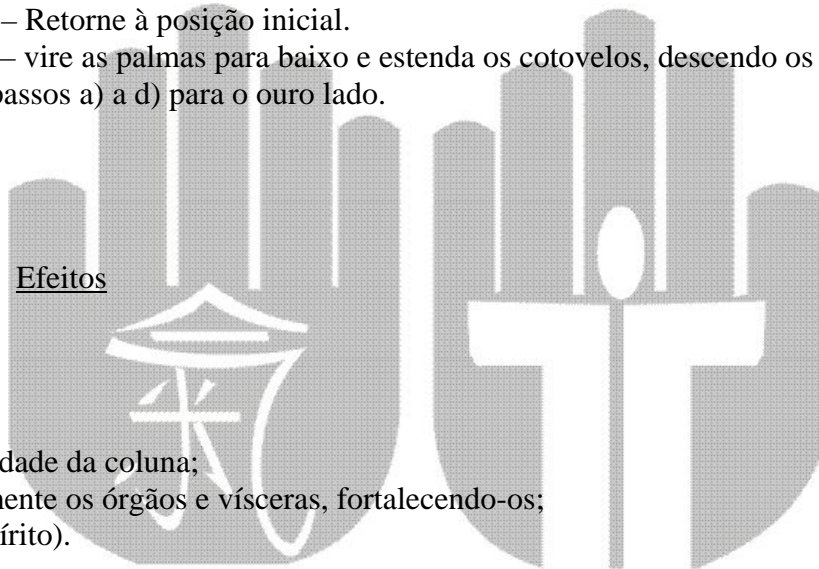
- tonifica os mm. lisos dos órgãos, mm. abdominais e esfíncter;
- conserva o sangue nos vasos;
- gastrite;
- constipação;
- hemorragias;
- hemorróidas;
- soluço.

Movimento 4: A Vaca olha a Lua (Torcer a coluna)

- a) Inspiração – flexione os cotovelos, e eleve as mãos pela frente e próximas ao corpo, até a altura do rosto. Na altura do rosto, vire as mãos para fora.
- b) **Homem** – Expiração – deixando o rosto entre as mãos, rotacione a coluna para o lado esquerdo.
- b) **Mulher** – Expiração – deixando o rosto entre as mãos, rotacione a coluna para o lado direito.
- c) Inspiração – Retorne à posição inicial.
- d) Expiração – vire as palmas para baixo e estenda os cotovelos, descendo os braços rente ao corpo.
- e) Repita os passos a) a d) para o outro lado.

1) Efeitos

- dores na coluna;
- hérnia de disco;
- artrose na coluna;
- aprimora a flexibilidade da coluna;
- massageia internamente os órgãos e vísceras, fortalecendo-os;
- acalma o Shen (espírito).



Movimento 5: Tirar o Fogo do Coração

- a) **Homem** – inspiração – eleve o braço direito lateralmente até ficar acima da cabeça, e simultaneamente, eleve o calcanhar esquerdo do solo (flexão plantar).
- b) **Homem** – expiração – flexione lateralmente o tronco à esquerda, levando o braço direito sobre a cabeça, e balance a cabeça e o quadril até esvaziar o pulmão.
- c) **Homem** – inspiração – abaixe o calcanhar esquerdo (dorso flexão), voltando o tronco à posição inicial.
- d) **Homem** – expiração – abaixe lateralmente o braço esquerdo.
- a) **Mulher** – inspiração – eleve o braço esquerdo lateralmente até ficar acima da cabeça, e simultaneamente, eleve o calcanhar direito do solo (flexão plantar).
- b) **Mulher** – expiração – flexione lateralmente o tronco à direita, levando o braço esquerdo sobre a cabeça, e balance a cabeça e o quadril até esvaziar o pulmão.
- c) **Mulher** – inspiração – abaixe o calcanhar direito (dorso flexão), voltando o tronco à posição inicial.
- d) **Mulher** – expiração – abaixe lateralmente o braço esquerdo.
- e) Repita o movimento para o outro lado.

3) Efeitos

- estimular a circulação dos líquidos orgânicos (Jing Ye);
- melhorar a circulação de energia dos canais Shou Shao Yang San Jiao Jing Luo (TA) e Zu Shao Yang Dan Jing Luo (VB), expulsando com isto o fogo do coração (agitação, tensão, precipitação, distúrbios emocionais, choques afetivos);
- diminui o Yang;
- alimenta o Yin;
- aquieta o corpo e a mente;
- cialgias.

Movimento 6:

- a) Inspiração - eleve os braços lateralmente até as palmas ficarem acima da cabeça e voltadas para frente.
- b) Expiração – flexione os joelhos e o quadril e abaixe os braços pela frente até as mãos encostarem nos dedos dos pés.
- c) Inspiração – estenda os joelhos e o quadril, mantendo as mãos ao longo do corpo
- d) Expire apenas.
- e) repita os passos a) a d).

1) Efeitos

- alonga os músculos da cintura e da região lombar;
- fortalece os vasos maravilhosos dai mai e du mai;
- fortalece os rins por massagear e melhorar a circulação de sua energia;
- melhora as funções renal e supra-renal;
- o Jing Qi sobe nutrindo o cérebro e a medula;
 - regenera o eixo cérebro-espinal
 - favorece a regulação do sistema nervoso;
 - melhora o tônus cerebral;
 - aumenta a vigilância;
 - aumenta a memória e a concentração;
 - melhora a qualidade do sono;
- lombalgias;
- impotência;
- miomas uterinos;
- cistos ovarianos.

Movimento 7: Olhar com Raiva

- a) **Posição inicial** – feche as mãos segurando o polegar com os dedos. As mãos deverão estar voltadas para o corpo. Flexione os cotovelos a 90°, mantendo os antebraços paralelos ao solo.
- b) **Homem** – expiração – contraindo os músculos dos Membros Superiores (MMSS), vire a palma da mão esquerda para baixo e estenda o cotovelo levando o punho à frente, como se fosse dar um soco. Simultaneamente,

vire a palma da mão direita para cima, e leve o punho ao lado do quadril. O cotovelo deverá estar voltado para baixo. Neste movimento, contraia todos os músculos da face e cerre os dentes como se estivesse com raiva.

b) **Mulher** – expiração – contraindo os músculos dos Membros Superiores (MMSS), vire a palma da mão direita para baixo e estenda o cotovelo levando o punho à frente, como se fosse dar um soco. Simultaneamente, vire a palma da mão esquerda para cima, e leve o punho ao lado do quadril. O cotovelo deverá estar voltado para baixo. Neste movimento, contraia todos os músculos da face e cerre os dentes como se estivesse com raiva.

c) Inspiração – Retorne à posição inicial, descontraindo os músculos da face e esboçando um sorriso.

d) Repita os passos a) a c).

1) Efeitos

- reforça os músculos;
- estimula o córtex cerebral;
- estimula o sistema nervoso vegetativo;
- elimina a raiva contida no fígado, deixando a pessoa mais equilibrada;
- regula toda a energia trabalhada nos exercícios anteriores;
- reforça a energia dos músculos;
- elimina a tensão, o estresse;
- combate à insônia.

Movimento 8:

- a) Leve o dorso dos punhos às costas, mantendo-os encostados nos Rins.
- b) Inspire apenas.
- c) Expiração – movimente os joelhos balançando o corpo até esvaziar os pulmões.

Obs:- o balanço do corpo promove uma massagem nos Rins através dos punhos.

1) Efeitos

- fortalece o corpo inteiro;
- regula os 12 canais de energia;
- equilíbrio;
- o chinês diz que este exercício cura as "100 doenças";
- regula os canais de energia Yang;
- acalma o Yang.

Finalização da técnica:

- a) Abraça o Xia Dan Tian.
- b) Inspiração - Eleve lateralmente os braços até as palmas ficarem sobre a cabeça.
- c) Expiração – com as palmas voltadas para baixo, flexione os cotovelos e abaixe as mãos rente ao corpo, e abraça novamente o Xia Dan Tian.
- d) Repita 3 vezes e mantenha na posição Abraçar o Xia Dan Tian por um pouco de tempo.

Zhan Zhuang

Zhan Zhuang (fala-se Jan Jon) significa em pé como uma árvore.

Zhan Zhuang é um sistema de exercícios de Qi Gong baseado nas experiências de muitos Mestres ao longo dos dois últimos milênios e que no último século começou a ser divulgado pelo Mestre Wang Xiang Zhai. Hoje em dia o Mestre Yu Yong Nian e o Mestre Lam Kam Chuen são os maiores estudiosos divulgadores do sistema.

Zhan Zhuang, que se pronuncia “Jan Jong” quer dizer ficar em pé como uma árvore. É uma técnica que surpreende as pessoas, pois ao contrário de outras não contém muitos movimentos, sendo baseada em posturas. Estas têm **grande** efeito sobre a captação de energia, desbloqueio dos canais e nutrição dos órgãos, sendo um sistema de exercícios para aquisição de uma boa saúde e vitalidade.

Abraçar o Xia Dan Tian

Fique em pé, com os pés paralelos e afastados à distância dos ombros. Mantenha os joelhos com pequena flexão, o quadril encaixado (retroversão de pelve). Deixe a coluna ereta, o pescoço alinhado com a coluna e o queixo ligeiramente para baixo (deixando o topo da cabeça (Baihui), voltado para o Céu).

Os homens colocarão a mão esquerda dois dedos abaixo do umbigo e a mão direita sobre a esquerda. O polegar estará em contato com o ponto central da mão, o Laogong. As mulheres nesta postura farão com a mão esquerda sobre a direita.

Postura Wu Ji

Já descrita acima.

Postura Barriga Cheia

A partir da postura Wu Ji, eleve as mãos à altura do Xia Dan Tian, segurando um balão imaginário nesta altura.

Postura Abraçar a Árvore

A partir da postura Wu Ji, eleve as mãos na altura do peito, segurando um balão imaginário nesta altura.

Postura Captar o Yang

A partir da Postura da Árvore, vire as mãos para fora. Mantenha os cotovelos flexionados a aproximadamente 90° e os ombros relaxados.

Postura Captar o Yin

A partir da Postura Wu Ji, vire as palmas das mãos para baixo e afaste-as lateralmente do corpo, mantendo os cotovelos nas laterais do corpo, e com pequena flexão.

Postura Segurar o Balão contra o solo

A partir da Postura Barriga Cheia, vire as mãos para baixo

Postura Energizar os Rins

Forme um L com o polegar e indicador, mantendo os outros dedos estendidos. Encoste o polegar e o indicador (L) nos rins.

Prática

- 1- Prática Ba Duan Jin
- 2- Prática Zhan Zhuang
- 3- Prática Ba Duan Jin + Prática Zhan Zhuang
- 4- Prática intercalando movimentos do Ba Duan Jin com Posturas do Zhan Zhuang
- 5- Prática específica – de acordo com a enfermidade a ser trabalhada.

Bibliografia

- MINAZAKI JUNIOR, P. M. et. al. *Livro Dourado de Chi Kung*. São Paulo: Roca, 2005
- CHUEN, MESTRE LAM KAM *O Caminho da Energia*. São Paulo: Manole, 2000
- CHUEN, MESTRE LAM KAM *O Caminho da Cura*. São Paulo: Manole, 2000

