

Chi Kung

Chi é energia, e ela é encontrada em todos os seres vivos. Todos os diferentes tipos de energia interagem entre si se modificando mutuamente.

Na China a palavra Kung é freqüentemente usada no lugar do termo Kung Fu o qual significa "Energia e Tempo". Qualquer estudo ou treinamento que requeira muita energia e tempo para ser aprendido ou realizado é denominado Kung Fu.

O termo pode ser aplicado a qualquer técnica ou estudo especial desde que ela requeira Tempo, Energia, Paciência.

Assim, a correta definição de Chi Kung é: "Qualquer treinamento ou estudo relativo ao Chi que requeira um longo tempo e muito esforço".

Também o termo Kung separadamente quer dizer ciência ou estudo, e Chi energia. O Chi existe em tudo, desde as coisas maiores até as minúsculas. Desde que o campo do Chi é tão vasto os chineses o dividiram em três categorias paralelas aos três poderes primordiais. Céu Humanidade e Terra. De maneira geral o Chi do Céu é o maior e o mais poderoso este Chi do Céu contém o Chi da terra e dentro do Chi do Céu e da Terra vive o homem, que tem o seu próprio Chi. Você pode ver desde o diagrama que o Chi Humano é parte do Chi do Céu e da Terra, entretanto desde que os seres humanos pesquisam o Chi eles estão mais interessados no Chi Humano, assim termo Chi Kung é normalmente usado em referência apenas ao treinamento do Chi nas pessoas.

Como Você pode ver as pesquisas do Chi Kung deveriam incluir o Chi do Céu, o Chi da Terra e o Chi Humano. Entretanto compreender o Chi do Céu é muito difícil e especialmente nos tempos antigos era mais difícil ainda desde que a ciência ainda estava em desenvolvimento. As principais regras e princípios relativas ao Chi do Céu podem ser encontradas em livros tais como "Os cinco Elementos e os Dez Ramos" "Os Dez Ramos Celestiais" e no "I Ching". Muitas pessoas se tornaram especialistas do estudo do Chi da Terra. Elas são chamadas professores de Geomancia, ou Feng Shui Shy (professores do Vento e da Água).

Estes Expertos utilizam o corpo de conhecimento acumulado da geomancia mais o I Ching para ajudar as pessoas a tomar decisões importantes tais como aonde e como construir uma casa, ou mesmo aonde construir um túmulo. Este profissão é bastante comum na China.

O povo Chinês acredita que o Chi Humano é afetado e controlado pelo Chi do Céu e da Terra e que eles na verdade determinam o seu destino. Algumas pessoas são especialistas em explicar estas conexões; eles são chamados Suann Ming Shy (professores do cálculo da vida).

A maioria das pesquisas de Chi Kung tem focalizado o Chi humano. Desde que o Chi é a fonte da vida, se você compreende como ele funciona e sabe como afetá-lo, corretamente você será capaz de ter uma vida longa e saudável.

Muitos aspectos diferentes do Chi humano tem sido pesquisados, incluindo acupuntura, acupressura, tratamento com ervas, meditação, e exercícios de Chi Kung.

O uso de acupuntura, acupressura e tratamento com ervas, para ajustar o fluxo do chi humano, tornou-se a raiz da ciência médica chinesa. A meditação e os exercícios de Chi Kung são amplamente utilizados pelo povo chinês para melhorar a sua saúde e até mesmo para curar certas doenças.

A meditação e os exercícios de Chi Kung, servem para um papel adicional sendo utilizados por Taoístas e Budistas em sua busca espiritual para a Iluminação e a Budeidade.

Você pode ver então que o estudo do qualquer dos aspectos do Chi poderia ser chamado de Chi Kung. Entretanto desde que o termo é normalmente utilizado hoje apenas em referência ao cultivo do Chi humano nos vamos usá-lo apenas nesse sentido mais estreito, para evitar confusão.

Pequeno Histórico:

A história Chinesa do Chi Kung se divide em três períodos:

O primeiro se relaciona com a introdução do I Ching, o Livro das Mutações ao povo Chinês antes do ano 2400 a.C.

O segundo se relaciona com a introdução do Budismo, importado da Índia no ano 206 a.C., o que levou a prática da meditação unida as técnicas do Chi Kung surgindo o nome de Chi Kung Religioso.

O terceiro período se relaciona com o descobrimento da prática do Chi Kung com propósitos marciais, na época da dinastia Liang 502 - 557 d.C).

Após o ano 1911 da nossa era, como final da dinastia Ching os treinos do Chi Kung, aparecem mesclados com práticas da Índia, Japão e outros países.

A prática do Chi Kung foi durante muito tempo realizada a portas fechadas, tanto as técnicas religiosas como marciais, eram ensinadas de mestre a discípulos cuidadosamente escolhidos.

Após o ano 1911 sua prática entrou numa nova era em função do advento das comunicações e influências do Ocidente.

Criaram-se numerosas técnicas e podemos vê-las florescendo tanto no Japão como na Coréia e Oriente Médio.

No Ocidente, o conhecimento começa agora a se difundir, com grandes resultados, pois as práticas do Chi Kung em função de sua eficiência extrema, vem de encontro a uma necessidade proeminente do Ocidental, que é a melhoria de sua saúde e principalmente a PREVENÇÃO DE ENFERMIDADES de todo tipo.

Categorias de Chi Kung

Existem 4 escolas maiores ou categorias que foram criadas pelos diferentes tipos de pessoas: os eruditos, os médicos, os artistas marciais e os monges.

Todos tinham suas categorias específicas de Chi Kung.

O Chi Kung marcial foi novamente dividido no estilo interno e externo.

O Chi Kung religioso foi dividido em Estilo Budista, Taoísta e Tibetano.

De maneira a se obter um corpo saudável deve-se cultivar: Shing (natureza humana) e Ming (vida física).

A maior parte da Filosofia Chinesa é focalizada no estudo da natureza humana sentimentos e espírito como se destaca especialmente nos eruditos chineses e nos budistas também tibetanos das sociedades religiosas.

De todas as categoria diferentes de Chi Kung o que corresponde aos eruditos e religiosos se originam e focalizam seu ponto de atenção no cultivo da natureza humana e do espírito. Para eles: a vida física não era considerada tão importante como a vida espiritual. Por essa razão a maioria das meditações silenciosas se especializava no cultivo do espírito e eram desenvolvidas pelos monges e eruditos budistas. Entretanto estes dois grupos procuravam diferentes objetivos.

Os eruditos acreditavam que as maiores enfermidades eram causadas por desequilíbrio emocional e espiritual. Eles usavam a meditação para regular a mente e o espírito e com isto ter boa saúde.

Os budistas procuravam a independência espiritual e o supremo estágio da Iluminação ou Budeidade.

Destes dois grupos os monges budistas incluindo os tibetanos foram capazes de atingir os mais altos níveis de meditação coisa que nenhum outro estilo na China conseguiu.

Apesar de que estes dois grupos enfatizavam a meditação espiritual eles também utilizaram os exercícios físicos deixados pelos 28 patriarcas Zens Budistas Bodhidharma.

Por outro lado os médicos chineses pensavam que, apesar da meditação espiritual ser importante o cultivo físico era ainda mais crítico para a manutenção da saúde e a cura; além do mais era difícil ensinar aos leigos a meditação silenciosa que era muito complicada de ser compreendida e praticada.

Assim o Chi Kung criado pelos médicos enfatizava a saúde e a cura física utilizando muitos exercidos corporais. Eles também confiavam profundamente na acupuntura, nas ervas para ajustar o chi (energia básica) que se tornava irregular em função das doenças.

A Escola dos Eruditos

Á escola dos eruditos era formada pelos Confucionistas e pelos Taoísta.

Os Confucionistas pregavam a Lealdade; a Piedade filial, a Humanidade, a Suavidade, a Sinceridade a Justiça a Harmonia e a Paz.

A humanidade e os sentimentos humanos são os principais assuntos de seus estudos.

Os Taoísta, seguidores de Lao Tzu (Séc.VI aC) baseavam-se no clássico da moralidade chamado Tao Te King, que na sua mistura com Budismo importado da Índia começou gradualmente a ser tratado como religião.

Com relação a sua contribuição ao Chi Kung estas duas escolas de eruditos enfatizavam o mantimento da saúde e a prevenção das enfermidades.

Eles acreditavam que muitas doenças são causadas por excessos mentais e emocionais.

Quando a mente de uma pessoa não esta calma equilibrada e em paz, seus órgãos não funcionarão normalmente por exemplo; a depressão pode causar úlceras estomacais e indigestão.

A raiva causa o mau funcionamento do fígado.

A tristeza causa a estagnação nos pulmões.

O medo pode perturbar o funcionamento normal dos rins e da bexiga.

Eles perceberam que se você quer evitar doenças deve aprender a equilibrar e relaxar seus pensamentos e emoções. Isto é chamado a regulação da mente.

A Escola dos Médicos

Na antiga sociedade chinesa a maioria dos imperadores respeitava os eruditos e eram afetados por sua filosofia.

Os médicos não eram observados com bons olhos, porque eles faziam seus diagnósticos através do toque no corpo do paciente, o que era considerado características das classes inferiores na sociedade. A pesar dos médicos desenvolverem uma profunda e satisfatória ciência medica eles eram desprezados, entretanto, continuaram a trabalhar duro e a estudar e, em silencio passaram adiante os resultados de sua pesquisa para as gerações futuras. Os médicos acreditavam que praticar somente a meditação silenciosa sentada para regular o corpo e a mente não era suficiente para curar o corpo; eles acreditavam que para aumentar a circulação do chi e necessário mover-se. Eles aprenderam através de suas práticas que as pessoas que exercitavam apropriadamente seu corpo ficavam doentes com menos freqüência e seus corpos eram mais resistentes.

Também perceberam que movimentos específicos do corpo poderiam aumentar a circulação do Chi em órgãos específicos.

Alguns desses movimentos são similares aos movimentos de alguns animais, é claro que para um animal sobreviver na selva ele deve ter um instinto de como proteger seu corpo parte deste instinto, tem relação com a construção de seu Chi, e a manutenção de seu Chi. Os seres humanos perderam a maioria destes instintos por termos nos separado da natureza. Após profundas investigações os médicos chineses encontraram movimentos que poderiam ajudar a curar doenças particulares e também descobriram que a causa de muitas enfermidades era a falta e o desequilíbrio do Chi, que, após longo tempo afetaria os órgãos físicos. Quando o Chi é muito positivo Yang, ou muito negativo Yin num canal de Chi específico de um órgão, o órgão físico estará começando a sofrer. Se você não corrigir a circulação do Chi o órgão ficará enfermo e degenerará.

Por conseqüência a Escola dos médicos enfatiza exercícios de meditação em movimento (Tai Chi Chuan).

Tem como principal objetivo, a manutenção da saúde e a cura de doenças e os exercícios de Chi Kung eram apenas uma pequena parte da ciência medica chinesa sendo as ervas medicinais, acupuntura, e a massagem os maiores métodos de cura.

A Escola dos Artistas Marciais.

O Chi Kung chinês marcial, começou a ser desenvolvido no Mosteiro Shao Lin durante a dinastia Liang (502 - 557 AD) depois que o 28 Patriarca Zen Bodhidharma ensinou os exercícios do clássico cambio muscular.

Quando os monges treinaram este Chi Kung perceberam que não apenas melhoravam sua saúde mas também aumentavam grandemente o poder de suas técnicas marciais, desde ai muitos estilos marciais desenvolveram conjuntos de Chi Kung para aumentar sua efetividade. Dentro destas escolas existem a da linha Externa ou a teoria Wei Dan do Elixir Externo que enfatiza gerar o Chi nos membros para coordenar-se com as técnicas marciais físicas eles geravam Chi usando exercícios especiais de Chi Kung e usavam a mente concentrada durante o exercício para aumentar o Chi.

Isto aumenta a força muscular e a efetividade nas técnicas marciais, tanto para golpear ou como para receber golpes de punho ou chutes.

A outra escola e a Nei Dan ou a do Elixir Interno que enfatiza geração do Chi no corpo independentemente dos membros, e este Chi é então levado aos membros para aumentar seu poder através de técnicas mentais (este sistema é o usado nas escolas de Tai Chi principalmente na escola Yang).

A Escola dos Religiosos para a Iluminação

O Chi Kung religioso, apesar de ser o mais alto de todas as categorias sempre foi mantido em segredo, e apenas neste século e que começou a ser revelado aos leigos. Na China o Chi Kung religioso inclui Taoistas e Budistas, seu maior propósito e o treinamento para a Iluminação. Eles procuram por um meio de sair fora do sofrimento normal humano e escapar das reencarnações cíclicas contínuas. Eles acreditam que todos os sofrimentos humanos são causados pelas emoções e desejos.

Os praticantes do Chi Kung religioso treinam para fortalecer seu Chi interno para nutrir seu espírito atingindo assim elevados estágios de consciência.

Por mais de dois mil anos os Budistas Tibetanos, os Budistas Chineses e os Taoístas tem seguido os mesmos princípios transformando-se nas três maiores escolas do Chi Kung religioso.

Chi Kung Budista Tibetano

O Tibete foi influenciado tanto pela Índia como pela China, o Budismo teve um grande efeito por isso a raiz do Chi Kung Tibetano é similar a aquela do Budismo Indiano, entretanto através dos milhares de anos de estudo e pesquisa os Tibetanos estabeleceram seu único e próprio estilo de meditação Chi Kung.

Os padres Tibetanos são chamados Lamas, e muitos deles também aprenderam artes marciais. Em função das diferenças culturais anteriores não apenas as técnicas de meditação dos lamas são diferentes das dos chineses, ou dos budistas indianos mas suas técnicas marciais também são diferentes.

A meditação Chi Kung tibetana e as artes marciais foram mantidas em segredo e tinham o nome de MIH TZONG que significa estilo segredo, por causa disto e da diferença de idioma existem poucos documentos sobre isto na China.

O Chi Kung Tibetano e as artes marciais, não foram ensinadas na sociedade chinesa, até quase a dinastia Ching (1644 -1911) desde lá tornarem-se mais populares.

Para sintetizar, podemos afirmar que o Chi Kung Tibetano é o mesmo praticado na Índia sob o nome de Tantra Yoga Superior, e conhecida no Tibete sob o nome Tung Mo ou a ciência do controle dos ares vitais.

Texto traduzido pela Professora Maria Ângela Severino