

RELATO DE EXPERIÊNCIA: BENEFÍCIOS REGISTRADOS POR IDOSOS APÓS DOIS ANOS DE PRÁTICAS ON LINE DE ZHINENG QI GONG

Data de aceite: 01/11/2023

Jorge de Oliveira Gomes

Professor do Departamento de
Administração CCSA / UFPB
João Pessoa / PB

Terezinha Inez Estivalet Svidzinski

Professora do Programa de Graduação
em Ciências da Saúde
Universidade Estadual de Maringá
João Pessoa / PB

RESUMO: O Objetivo deste trabalho é apresentar os Relatos sobre os Benefícios das Práticas de Zhineng Qi Gong alcançados por Idosos após dois anos de Prática. Este estudo é uma continuação de uma pesquisa iniciada em maio de 2021 que estamos seguindo ao acompanhar idosos que participam voluntariamente e gratuitamente de um Grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong, que é uma atividade que inclui Relaxamento (Organização de Campo), Atividades Físicas leves (Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa, especificamente o Zhineng Qi Gong) e adequadas e adaptáveis às condições físicas das pessoas, que possibilitam que indivíduos de qualquer idade ou com limitações físicas possam executar. Foi

desenvolvida e vem sendo difundida, desde a década de oitenta, por todo o mundo pelo Doutor Pang Ming, PHd, Médico com formação na Medicina Ocidental e na Medicina Tradicional Chinesa, em vários Centros de Estudos e Pesquisas na China, por exemplo, em Xian. Em fevereiro de 2022 divulgamos, através do Whatsapp, o Grupo de Práticas Gratuito On Line, com atividades quatro vezes por semana. Tivemos várias inscrições, especialmente de idosos. Durante e após as práticas temos acompanhado as de melhorias de problemas físicos (menos dores nas regiões da coluna cervical, dorsal e lombar), bem como maior vitalidade, emocionais, mais energia e alegria no estado de espírito. No ano passado, montamos um questionário adaptado de outras pesquisas para relatar estes resultados e compartilhar com a comunidade científica. Recentemente, um ano depois dos primeiros resultados, realizamos uma nova pesquisa, mais específica, com apenas três perguntas para verificarmos os impactos e a evolução das melhorias de sintomas em um grupo menor, incluindo apenas o praticantes mais assíduos, e alguns que registraram melhoras significativas em alguns dos aspectos citados acima, incluindo o registro

de ocorrências de Habilidades Especiais, como chama o Dr Pang Ming.

PALAVRAS-CHAVE: Qi Gong, Zhineng Qi Gong, Bem Estar, Terceira Idade, Longevidade.

EXPERIENCE REPORT: BENEFITS RECORDED BY ELDERLY PEOPLE AFTER TWO YEARS OF ZHINENG QI GONG ONLINE PRACTICES

ABSTRACT: The objective of this work is to present reports on the benefits of Zhineng Qi Gong practices achieved by elderly people after two years of practice. This study is a continuation of a research started in May 2021 that we are following by monitoring elderly people who voluntarily and free of charge participate in a Zhineng Qi Gong Practice Group. This is an activity that includes Relaxation (Field Organization), Light Physical Activities (Body Practices of Traditional Chinese Medicine, specifically Zhineng Qi Gong) and suitable and adaptable to people's physical conditions, which enable individuals of any age or with physical limitations to perform. It was developed and has been disseminated, since the 1980s, throughout the world by Doctor Pang Ming, PhD, a Doctor Graduated in Western Medicine and Traditional Chinese Medicine. He founded various Study and Research Centers in China, for example, in Xian. In February 2022, we announced, via Whatsapp, the Free Online Practice Group, with activities four times a week. We had several registrations, especially from seniors. During and after the practices we have seen improvements in physical problems (less pain in the cervical, dorsal and lumbar spine regions), as well as greater vitality, emotional, more energy and joy in the state of mind. Last year, we put together a questionnaire adapted from other researchers to report these results and share them with the scientific community. Recently, a year after the first results, we carried out a new and more specific survey, with just three questions to verify the impacts and evolution of symptom improvements in a smaller group, including only the most assiduous practitioners, and some who recorded significant improvements in some of the aspects mentioned above, including recording occurrences of Special Abilities, as Dr Pang Ming names them. We present these results now.

KEYWORDS: Qi Gong, Zhineng Qi Gong, Wellbeing, Third Age, Longevity.

1 | INTRODUÇÃO

Qigong é uma prática de exercícios pertencentes à Medicina Tradicional Chinesa (MTC) com pelo menos 2000 anos de sistematização. Um dos pioneiros em sua sistematização foi o médico chinês Hua Tuo (163 DC). Na segunda metade do século XX o governo Chinês organizou comissões especiais para estudar e propagar o Qigong em âmbito provincial e nacional. Depois de surpreendentes resultados em curar e prevenir enfermidades começaram estímulos importantes para a prática de tal terapêutica, além dos parques públicos, também em hospitais (WONG, 1996).

Então, Qigong (chi kung) significa habilidade em controlar o fluxo da energia vital interna conhecida pelos chineses como Qi (chi). Para a obtenção de benefícios para a saúde se utiliza o Qigong médico que é uma prática onde se dá ênfase ao controle do ritmo respiratório, coordenação do corpo e movimentos suaves e atitude mental adequada. Estas três qualidades coordenadas geram o diferencial da terapêutica do Qigong (JAHNKE,

2002).

Sabemos que atividade física regular tem muitos efeitos positivos sobre a saúde. Apesar disso, aproximadamente 50% de todos os adultos não se exercitam suficientemente para desfrutar de melhor saúde e podem, portanto, necessitar de uma alternativa para exercícios físicos vigorosos. O Qigong oferece um caminho suave e seguro para exercitar o corpo. O Qigong oferece uma prática alternativa à exercícios vigorosos quando o objetivo é bem estar e saúde (JOUPEL, HASSMEN e JOHANSSON, 2006).

Para justificar a execução deste trabalho, lembramos o que afirma GALLAGHER (2003). Segundo este autor, “evidências mostram que a prática do Qigong é uma terapia preventiva e reabilitadora sobre o condicionamento cardiorrespiratório gerando um impacto significativo também na qualidade de vida”.

O Objetivo deste trabalho é apresentar os Resultados Preliminares de uma pesquisa que estamos iniciando ao acompanhar idosos que participam voluntariamente e gratuitamente de um Grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong, que é uma atividade que envolve Relaxamento (Organização de Campo), Atividades Físicas leves (Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa) e adequadas e adaptáveis, que possibilitam pessoas de qualquer idade ou com limitações físicas executar.

A Prática do Zhineng Qigong foi desenvolvida e vem sendo difundida, desde a década de oitenta, por todo o mundo pelo Doutor Pang Ming, PhD, Médico com formação na Medicina Ocidental e na Medicina Tradicional Chinesa, em vários Centros de Estudos e Pesquisas na China, por exemplo, em Xian. Na China existem milhares de praticantes, estudiosos e pesquisadores que têm disseminado estas práticas que hoje beneficiaram milhares de pessoas em todo o mundo.

No Brasil esta prática vem sendo difundida nos últimos cinco anos através do Professor Oscar Silva, do México, e Cassiano Takayassu, de São Paulo.

2 | METODOLOGIA

Trata-se de uma Pesquisa Exploratória, Experimental (e vivencial), com aplicação da Etnometodologia, que tem sua origem nas Ciências Sociais, e deve ser considerada quando o pesquisador também participa do universo amostral levantado. E tem interesse intrínseco nos resultados da Pesquisa.

Então, montamos um Questionário adaptado de SOUZA.; COSTA; BOTECHIA; Et alli (2010), que abarca os seguintes Domínios: 1) Perfil do entrevistado; 2) Benefícios das práticas corporais (bem-estar físico; convívio social; espiritualidade; saúde mental).

Os Critérios de Inclusão para participar da primeira Pesquisa foram os seguintes: 1º Estar inscrito no Grupo de Práticas de Zhineng Qi Gong On Line Gratuito; 2º Ter idade igual ou superior a 50 anos; 3º Participar das atividades do grupo há pelo menos três meses; 4º Ter frequência mínima de 50% nos meses de março a junho de 2022.

O Questionário foi montado no Google Formulários, contendo 25 questões abrangendo os Domínios citados, com espaço para respostas discursivas que tomam entre quinze e vinte minutos para serem respondidas. O link do questionário foi encaminhado através de grupos de Whastapp de Praticantes de Zhineng QiGong do Brasil e América Latina no dia 14/junho/2022 e computadas as respostas feitas até o dia 20/junho/2022. A resposta dos questionários foi voluntaria e por acessibilidade. Pôde ser utilizando um Computador Pessoal, Notebook, ou aparelho celular. Tivemos 12 respostas no período de uma semana.

O segundo questionário foi encaminhado dia 15/agosto/2023. E o fator de inclusão foi pessoas do Grupo que vem mantendo uma alta frequência e/ou que tenha alcançado resultados e benefícios significativos. Então, as questões foram encaminhadas pelo Whatsapp, mas de forma individual, para aqueles que apresentaram uma alta frequência. Foram computadas as respostas dadas até o dia 21 de agosto de 2023. A resposta aos questionários poderia ser feita voluntariamente, por acessibilidade, utilizando um Computador Pessoal, Notebook, e também um celular. De doze pessoas que seriam incluídas, tivemos sete respostas para o segundo questionário. A seguir, apresentamos os Resultados do Primeiro e do Segundo Questionários

3 I REFERENCIAL TEÓRICO

O Doutor Pang Ming, PhD, foi o sistematizador e fundador do ZhiNeng Qi Gong. Ele começou seus estudos da Ciência do Qi Gong quando era criança. Pesquisou e praticou com dezenove Grandes Mestres de diferentes estilos/escolas de Qi Gong enquanto, na adolescência, já estudava Medicina Tradicional Chinesa e Medicina Ocidental, tendo concluído esses cursos aos dezessete anos. Trabalhou em Hospitais e Clínicas até que, através de sua Pesquisa e

Práticas, ele chegou à conclusão de que o ser humano poderia se curar de todos e quaisquer males, desequilíbrios e doenças somente através das práticas de Qi Gong. Assim abandonou os demais recursos da Medicina Chinesa, como agulhas, moxabustão, massagem, e passou a tratar seus pacientes exclusivamente com o Qi Gong que continuou praticando e ensinando aos seus pacientes, que conseguiram recuperar a saúde e, muitas vezes, continuaram a aprender com ele até se tornarem instrutores multiplicadores das práticas, do que ele chamou de Ciência do Qi Gong. Na década de oitenta, recebeu o nome de Zhineng Qi Gong. Atualmente é PhD e professor universitário na China, Grão-Mestre de Qigong e um renomado praticante de Medicina Tradicional Chinesa, tendo fundado vários Centros de Estudos, Pesquisas e Práticas de Zhineng Qi Gong. Ele escreveu mais de vinte livros sobre esse assunto, e deixou a Medicina Ocidental para desenvolver pesquisas com Qi Gong, e rompeu com a forma tradicional de ensino de Qi Gong: anteriormente, um Mestre escolhia um ou dois discípulos para ensinar, e na década de 1980, ao criar essa nova forma aberta de prática, que poderia ser ensinada a um grande número de pessoas

ao mesmo tempo, ele começou sua nova maneira de ensinar Qi Gong. Na década de 1990, ele e sua equipe fundaram o maior Hospital (Hua Shia) para tratamento gratuito, sem drogas ou Acupuntura, com doações, perto de Pequim. As pessoas permaneciam em tratamento, estudos e práticas de ZhiNeng Qi Gong por trinta dias e de lá 90% saíam curadas de todos os seus males, enfermidades e problemas físicos, mentais e emocionais. Eles usavam exclusivamente ZhiNeng Qi Gong para os tratamentos. No final da década de 1990, o Hospital Hua Shia já recebia 10.000 pessoas por mês para seus tratamentos, quando o governo chinês ordenou seu fechamento.

No final do século 20, ZhiNeng Qi Gong foi classificado como o sistema de Qi Gong mais eficaz na China, com cerca de dez milhões de praticantes. Foi a primeira forma de Qi Gong baseada em uma teoria sistemática e monitorada com Pesquisas Científicas, e a primeira a adotar o conceito e uso do Campo de Qi (Campo de Energia Vital que permeia tudo o que existe, composto de partículas de tamanho infinitesimal, que tudo criam e tudo transformam) para as práticas, o ensino e aplicado à cura de vários desequilíbrios. Como diz CSORDAS (2008), a cura é um fenômeno que acontece no corpo, mas também na mente e no espírito da pessoa.

ZhiNeng Qigong chegou ao Ocidente dez anos depois, onde o ensino se concentrava principalmente na prática de Métodos que são sequencias de atividades físicas e mentais. Isso enriqueceu muitas vidas, mas também trouxe limitações. Sendo uma Ciência da Vida, o ZhiNeng Qigong inclui vários níveis de práticas e técnicas, mas também um “Kung Fu” (definido como um tipo de exercício que leva ao domínio de competências, através do esforço, dedicação e persistência na prática) e o Dao, área de estudo da Filosofia Chinesa, sobre o todo e tudo que existe e sua repercussão em nosso cotidiano. Praticar os Métodos sem um entendimento da Teoria é receber benefício limitado (MING, 1994). Isso está longe do propósito de ZhiNeng Qi Gong de fornecer ferramentas para trazer saúde real, autoconsciência e liberdade de doenças para o praticante e para a humanidade. Uma fixação em técnicas de movimento fará com que as pessoas se esforcem apenas para melhorar seu nível de prática. O objetivo do ZhiNeng Qi Gong é contribuir para a melhoria da saúde e longevidade das pessoas, que devem usar sua Consciência e Responsabilidade, por suas escolhas e ações, e pela evolução do Ser Humano, ajudando-o a alcançar autonomia e liberdade, em termos de bem-estar, e qualidade de vida. A Teoria Hunyuan da Totalidade (MING, 1994) é a base para o aperfeiçoamento humano. Não é uma teoria que se aplica apenas a um pequeno campo de prática, mas uma Teoria que constrói uma visão avançada da cultura humana. Como tal, pode ser usada para orientar qualquer prática voltada para a saúde do corpo e da mente, seja Qi Gong, taiji, yoga ou qualquer outra.

Citando LIVRAMENTO e LIVRAMENTO (2010), o foco é o fortalecimento do indivíduo como unidade orgânica Mente-Corpo, favorecendo a integração biopsíquica, a saúde e sua construção como cidadão humano. Nesta dimensão, a Medicina Chinesa – especificamente o Qi Gong – apresenta duas características importantes que justificam

a necessidade da sua plena utilização, divulgação e popularização no Ocidente. Por um lado, consiste numa prática milenar consagrada e vivida por várias gerações, constituindo um património da humanidade vocacionado para a preservação da capacidade vital e da saúde. Por outro lado, o Qi Gong é uma prática terapêutica que pode ser compreendida, aprendida e praticada pelas pessoas com relativa facilidade, apesar de sua complexidade, rompendo com a passividade dos tratamentos de saúde ocidentais e com o acesso restrito a práticas preventivas e holísticas.

A escuta “... torna os horizontes semânticos de confronto – entre o pesquisador e o nativo – abertos um ao outro, de forma que transforma tal confronto em um verdadeiro “encontro etnográfico” (OLIVEIRA, 1996, p. 24 apud SILVEIRA, 2018), p. 342). Essa tem sido a nossa busca, interagir, se relacionar com os praticantes do grupo online e, ao longo do tempo, criamos vínculos, amizades, e hoje podemos dizer que estamos fortalecendo um nível saudável de diálogo e relacionamento, mesmo à distância. O Cientista Social se relaciona e se comunica. Os participantes deste grupo seguem esta linha. Segundo Hankey (2006), para o mundo científico, o Qi Gong tem sido visto como uma nova Ciência de Promoção da Vida, por isso deve ser mais pesquisado

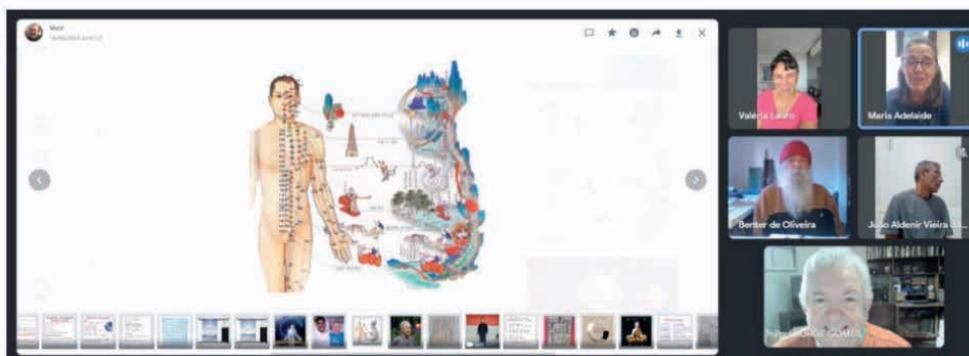


Figura 1: Prática on Line: Explicação sobre os Palácios de Energia Vital no corpo.

Fonte: Pesquisa Atual

3.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como preparação para o desenvolvimento desta pesquisa, participamos de um Curso de Instrutor de Zhineng Qi Gong (médico), com Professores do Xian/China Study and Research Center, que teve início em janeiro de 2019 e término em janeiro de 2021, Níveis 1, 2 e 3. Em fevereiro de 2021, anunciamos, por meio do Whatsapp, a abertura de um Grupo Online Gratuito de Prática de Zhineng Qi Gong para pessoas de todas as idades, com atividades quatro vezes por semana (segundas e quartas, das 7h às 20h e terças e quintas, das 6h às 7h) Posteriormente, em 2023, ajustamos o horário para de segunda a quinta, das 6:30 às 7:45h. Tivemos várias candidaturas, de pessoas de todas as idades

(mais jovens na faixa de 20 anos e mais idosos na faixa dos 65), principalmente composto por idosos. Hoje (agosto/2023), temos 127 pessoas inscritas no grupo.

Durante e após as práticas, temos acompanhado o desenvolvimento de melhorias nos problemas físicos relatados por muitos participantes (menos dores nas regiões cervical, dorsal e lombar), equilíbrio dos problemas emocionais (melhor estabilidade ao reagir a situações que despertam fortes emoções), assim como maior vitalidade, mais energia e alegria de viver no estado de espírito.

Visando registrar e compartilhar essas experiências, desenvolvemos um trabalho, que foi apresentado no IX Congresso Internacional sobre Envelhecimento Humano, julho de 2022, em Campina Grande, Paraíba, Brasil. E agora estendemos o conteúdo para apresentar aqui mais detalhes dos resultados, e uma atualização dos mesmos, realizada através de uma coleta de dados / registro dos Benefícios, passados dois anos que estamos facilitando este Grupo de Práticas, desta vez, utilizando três questões em um Questionário complementar. .

Considerando que, conforme consta na Metodologia, os links dos questionários foram enviados através do grupo de Whastapp dos Praticantes de Zhineng QiGong do Brasil e da América Latina: o primeiro no dia 14 de junho de 2022. Para este, o fator de inclusão foi estar inscrito no Grupo de Práticas e ter praticado de um a seis meses. Foram computadas as respostas dadas até o dia 20 de junho de 2022. A resposta aos questionários poderia ser feita voluntariamente, por acessibilidade, utilizando um Computador Pessoal, Notebook, e também um celular. De vinte pessoas que seriam incluídas, tivemos treze respostas para o primeiro questionário no período.

O segundo questionário foi encaminhado dia 15/agosto/2023. E o fator de inclusão foi pessoas do Grupo que vem mantendo uma alta frequência e/ou que tenha alcançado resultados e benefícios significativos. Então, as questões foram encaminhadas pelo Whatsapp, mas de forma individual, para aqueles que apresentaram uma alta frequência. Foram computadas as respostas dadas até o dia 21 de agosto de 2023. A resposta aos questionários poderia ser feita voluntariamente, por acessibilidade, utilizando um Computador Pessoal, Notebook, e também um celular. De doze pessoas que seriam incluídas, tivemos sete respostas para o segundo questionário. A seguir, apresentamos os Resultados do Primeiro e do Segundo Questionários

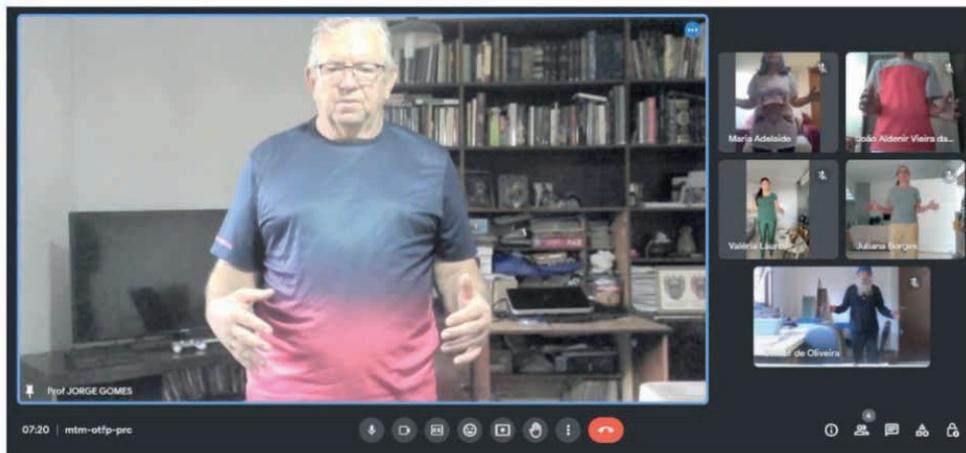


Figura 2: Executando o Método Abrir e Fechar (Kai – He em chinês).

Fonte: Pesquisa atual.

3.2 RESULTADOS DO PRIMEIRO QUESTIONÁRIO

Na pesquisa inicial, verificamos que tínhamos seis entrevistados do sexo masculino e sete do sexo feminino. A média de idade foi de 60,07 anos.

Onde residem os praticantes? A distribuição foi a seguinte: sete em diferentes cidades do Nordeste do Brasil; três no Sudeste, dois no Centro-Oeste e um mora no Chile. Apenas dois desconheciam as Práticas da Medicina Tradicional Chinesa. Ou seja, a grande maioria dos entrevistados já tinha alguma experiência com as tecnologias MTC.

Aqui estão algumas perguntas e respostas mais específicas:

(12) O QUE MOTIVOU VOCÊ A ENTRAR NO GRUPO? Respostas:

- a) A oportunidade de novos conhecimentos e atividade física, participo quatro vezes por semana;
- b) No início, a curiosidade foi a principal motivação. Além do fato de ser online. Depois, a motivação foi o desejo de conhecer melhor e mais profundamente;
- c) O resultado que obtive com a acupuntura e as informações científicas sobre o efeito da prática na pressão arterial;
- d) Tranquilidade. Fluxo livre de Qi;
- e) A maior motivação foi compartilhar com outras pessoas as melhorias de bem-estar e saúde que comecei a sentir depois de praticar Zhineng QiGong com muita frequência.

Em geral, as pessoas têm buscado a facilidade de acesso online. Mas, como pode ser visto nas respostas, depois de atingir um certo nível de bons resultados físicos e mentais autopercebidos, essa motivação muda e a pessoa se permite ir mais fundo nas

experiências e pode atingir diferentes níveis de mais saúde e expansão da consciência. No segundo questionário poderemos verificar o alcance desse novo nível de resultados e como os respondentes registraram..

(13) COMO VOCÊ SE SENTE ANTES, DURANTE E DEPOIS DA PRÁTICA ONLINE DE ZHINENG QI GONG? Respostas:

- a) Muito bem; eu me sinto muito bem;
- b) Me sentia muito triste, deprimido e Zhineng Qi Gong me trouxe alegria e vontade de praticar Qi Gong novamente, meu corpo ficou muito mais rápido e sinto que meus músculos estão em ordem;
- c) Basicamente, sinto-me interessado em fazer as Práticas. Depois, sensação de bem estar e paz; Bem disposto !!;
- d) Muito bom;
- e) As melhores energias são sentidas depois de um tempo de prática, minha visão melhorou muito em dias que não preciso de óculos;
- f) Antes: desânimo e cansaço. Depois: mais calmo e feliz;
- g) A prática exige concentração e esforço físico. Acho que por falta de experiência. O efeito imediato é o relaxamento.;
- h) Muito bom!; Tive algumas reações de ânsia de vômito, bocejo, dor localizada, salivação no início. Após melhoras no sono, mais bom humor geral e bem estar.;
- i) Antes é sempre um despertar. Quando iniciamos a Organização do Campo e as Práticas, meu Corpo-Mente começa a fluir, alimentando-se de Qi (energia vital), e não quer parar. Eu tive várias experiências profundas com as práticas de Zhineng QiGong. Algumas não sei descrever, mas conseguimos ativar muita energia vital.

Verificamos que as reações mais frequentes são de BEM ESTAR, principalmente depois das práticas. Vale ressaltar que alguns praticantes com mais experiência podem relatar alguns benefícios diferenciados, como por exemplo, a diminuição do grau de óculos ou Estados Especiais, como explica o Dr Pang Ming, PhD, estado de contato com o Qi Gong mais profundo. Espera-se que esses processos ocorram, pois o acúmulo crescente dessa energia vital permite a recuperação da saúde e o sentimento da juventude.

Com os praticantes nos Também discutimos a possibilidade de levar esta Prática On Line, possivelmente através das estruturas do SUS, para mais pessoas, principalmente idosos, visando trazer maior bem-estar e melhor qualidade de vida.

(15) AINDA CITANDO OS RESULTADOS DAS PRÁTICAS ONLINE: QUE PARTES DO SEU CORPO VOCÊ PERCEBE QUE ESTÃO DIFERENTES? Respostas:

- a) Melhor pescoço, região lombar, bexiga, pele mais macia.; A) coluna, B) pescoço, C) ombro. Agora estou muito melhor em todos os sentidos.;
- b) Músculos mais desenvolvidos e sem lombalgias e problemas ciáticos, os músculos do pescoço estão bem menos tensos;

- c) Principalmente a coluna lombar. As dores nessa região eram frequentes e após as Práticas essa frequência diminuiu significativamente.;
- d) Pescoço melhor que tronco e lombar; mais flexível e mais forte; Mãos aquecidas, corpo mais forte.;
- e) Antes mais rígido.;
- f) Melhores funções gerais do organismo.;
- g) Os rins e hemorróidas às vezes estavam sensíveis, não estão mais. Apenas o ombro quando abusar de sua função.;
- h) Os três segmentos da coluna, onde ocasionalmente tive algumas crises dolorosas (cervical, dorsal e lombar). Também todo o meu corpo se sente mais tonificado, forte, flexível e com boa resistência.

Como é bom poder contribuir para a melhoria da nossa saúde e de quem está tendo essa oportunidade. Nas notas finais indicamos que pretendemos ampliar o alcance dessas práticas a mais pessoas, principalmente articulando-as ao SUS e, possivelmente, trabalhando com grupos específicos, como idosos, entre outros.

(24) VOCÊ ACHA QUE ESSAS ATIVIDADES DEVEM SER OFERECIDAS A TODOS OS IDOSOS? Respostas:

- a) Sim, porque é uma prática simples que trabalha todo o corpo, promovendo saúde e de baixo custo;
- b) Sim.; Sem dúvidas, os idosos acabam perdendo muito seus amigos, familiares, pois temos uma vida agitada e cheia de problemas, os idosos precisam participar de grupos e se sentirem pertencentes, acolhidos e principalmente fazendo exercícios que trazem muitos benefícios!
- c) Sim. Por dar a devida atenção a esta fase - Envelhecimento - com cautela, alegria, realismo e respeito às particularidades do corpo e da mente.;
- d) Sim, adaptam-se a qualquer idade.;
- e) Sim.; Sim.;
- f) Sim. É importante melhorar o estilo de vida de todas as pessoas e em todas as idades.;
- g) Sim. Muito importante para promover o melhoria da qualidade de vida do idoso.;
- h) Sem dúvida! Porque auxiliam muito em todos os aspectos da saúde do idoso: melhora da cognição, postura, movimento, deambulação, percepção da vida.;
- i) Não só para os idosos, essas práticas são boas, acredito que qualquer pessoa que as pratique, proporcionando inúmeras melhorias para a saúde como um todo.;
- j) Certamente. Na China, já existem quarenta milhões de pessoas realizando esse tipo de prática e o resultado é mais saúde, liberdade, autonomia, longevidade.
- k) Sim, para todas as idades, inclusive para auxiliar no enfrentamento de

desequilíbrios físicos, emocionais, mentais e relacionais.

Todos nós merecemos uma vida digna e essa tecnologia está disponível e agora, com o uso de recursos tecnológicos, inclusive por amigos da terceira idade, somos um exército de alguns milhões de cidadãos esperando para ter acesso a essas Práticas Online.

3.3 RESULTADOS DO SEGUNDO QUESTIONÁRIO

Para este Segundo Questionário, que foi encaminhado dia 15/agosto/2023, o critério de inclusão foi a pessoa estar praticando mantendo uma alta frequência (no mínimo duas vezes por semana) e/ou que tenha alcançado resultados e benefícios significativos durante suas práticas. Então, as questões foram encaminhadas pelo Whatsapp, mas de forma individual, para aqueles que apresentaram uma alta frequência. Foram computadas as respostas dadas até o dia 21 de agosto de 2023. De doze pessoas que seriam incluídas, tivemos sete respostas para o segundo questionário. A seguir, apresentamos os Resultados do Primeiro e do Segundo Questionários

Solicitamos aos praticantes que você escrevessem sobre: 1) o que você sentiu (aspecto emocional / mental) de diferente ou novo, ao praticar Zhineng Qi Gong no grupo on LINE? 2) o que percebeu no aspecto físico? Desde a Organização do Campo até os Métodos / Movimentos. 3) Comente também sobre algum impacto no seu cuidado com sua saúde. A seguir vamos verificar as respostas e tecer comentários sobre as mesmas.

Para a primeira pergunta: 1) o que você sentiu (lado emocional / mental) de diferente ou novo, ao praticar Zhineng Qi Gong no Grupo on LINE? Respostas:

(1-a) A prática do Zhineng Qi Gong no grupo on LINE, coordenado pelo professor Jorge Gomes me trouxe benefícios imediatos, já na primeira prática ficou clara a intensidade do relaxamento, iniciando pela mente e atingindo o corpo todo, momentos de introspecção prazerosa e bem estar físico, emocional, mental, jamais atingido com outra prática.

(1-b) Desde 24 de julho que entrei no grupo Pratica Qi Gong, sendo conduzido pelo Sr. Jorge Gomes. O convite partiu de uma amiga, Francisca C. As práticas vêm me beneficiando. A meditação e Organização do Campo Vibracional me traz tranquilidade, me faz sentir uma energia me traz tranquilidade. Vem me ajudando, sim, na questão emocional, pois me leva a me conectar com uma energia que revigora.

(1-c) Participo da Prática de ZhiNeng Qi Gong ON LINE a cerca de um ano e meio. Percebo, nitidamente, maior clareza mental, maior tranquilidade para lidar com as atividades diárias, menos ansiedade e menos estresse, maior facilidade para tomar decisões, melhora na agilidade e eficiência, maior equilíbrio emocional. Principalmente, paz, harmonia e alegria.

(1-d) A Organização do Campo me faz muito bem, fisicamente e mentalmente.

(1-e) Um ponto bem evidente foi o aumento da confiança, gerando um sentido de

estabilidade.

(1-f) Depois de algumas explicações, fizemos o 1o exercício (Organização do Campo) para relaxamento profundo em busca de permanecer no estado de Qi Gong. Durante este exercício tive dificuldade para permanecer com a ponta da língua na posição indicada (no céu da boca / palato superior), mas consegui, senti um sabor metálico na ponta da língua e uma maior umidade, que não chegou a ser salivação. Tive dificuldade para manter o ritmo do movimento dos polegares tocando a segunda falange dos dedos médios e relaxando. E um pouco de dificuldade para manter os pés no chão. A mente acompanhou toda a orientação e pude visualizar todo o grupo nas paisagens que vinham de acordo com a mentalização. Eu visualizei na minha mente um grande círculo com muitos participantes, mais de mil. No pé de uma montanha muito alta, e, mais adiante um rio e uma cachoeira distante. Uma vegetação verde, e vieram muitos seres e muita energia ao nosso redor sendo canalizada para nós participantes. Me chamou atenção um grande tigre em relação aos outros animais. Pude perceber uma grande usina energética e recebi a parte que me cabia de energia. Teve um certo momento que tive espaço para ver meus mentores me acompanhando, mas preferi não me fixar em nada e receber a energia, olhei apenas rapidamente que haviam representantes de diversas raças, inclusive de outros planetas. Senti a energia das “Oito Frases”, como uma vibração energética mais direcionada para o corpo, a pele, músculos, ossos e órgãos. Senti a energia vibrando em mim de forma harmônica, suave, quase imperceptível. Deixei que assim ficasse, quase que imperceptível, mas sabendo que estava lá, no meu corpo e na minha mente, equilibrando, curando, em um reservatório. Pensei até em direcionar um pouco desta energia. Então mentalizei para o professor Jorge em agradecimento, um pouco da energia.

(1-g) Conheci Zhineng Qi gong em 2021 com o Mestre Oscar do México e fiz alguns cursos e em outubro de 2021 iniciei a Formação de um ano com os Mestre do Centro de Estudos e Pesquisa de Xian na China, e todo On-line. Houve bastante mudanças na minha vida. A nível emocional, sinto que consigo controlar melhor as emoções, me sinto mais tranquila e com maior capacidade de adaptação às situações que chegam em geral.

3.4 Comentário geral sobre as respostas da primeira pergunta:

Podemos verificar que as reações, as respostas às Práticas de Zhineng Qi Gong são bastante intensas, passando pela harmonização e reequilíbrio emocional, físico e em outras áreas da vida, até chegar no nível de vislumbrar paisagens que vão sendo sugeridas ao longo da prática da Organização do Campo, que é um dos Métodos essenciais e exclusivos dessa escola de Qi Gong. Juntamente com as “Oito Frases”, esses Métodos foram incluídos no início de todas as práticas. São componentes que conduzem o praticante a um contato mais intenso consigo mesmo, visando aprofundar o estado de Qi Gong, como nos informa o Dr Pang Ming (adaptado de 1994a). Ele nos ensina que esse “estado” é um componente muito importante para nossa saúde e reequilíbrio psicofísico, emocional e

espiritual, pois nos leva a um relaxamento profundo, que é necessário para que o Qi flua com mais intensidade no nosso Sistema Vivo. Poderíamos afirmar que se trata de um momento quando a transcendência se faz presente de forma holística, em todas as nossas dimensões internas e externas, nos levando a intensificar o contato com o “Sol Central da Galáxia”, que está há bilhões de anos produzindo e emitindo o Qi Original, que nutre a vida que pulsa em tudo o que existe.

O Dr Pang Ming, PhD (adaptado de 1994a) afirma que o Qi se manifesta de três formas: na matéria, sua forma mais densa, na Energia que permeia e está em tudo no Universo, e a terceira forma talvez seja a mais intrigante para nós seres humanos, que é a INFORMAÇÃO. Essa terceira forma é necessária para a transformação constante de tudo que nos rodeia. Tudo que está manifesto na matéria tem também uma grande quantidade de informação.

Para a segunda pergunta: 2) o que percebeu no aspecto físico? Desde a Organização do Campo até os Métodos / Movimentos: Respostas:

(2-a) Especialmente em relação à Organização do Campo eu vivencio um relaxamento profundo, que me confere paz e tranquilidade total. A seguir, as diferentes práticas de movimentos suaves e ao mesmo tempo intensos, me permitem trabalhar as várias cadeias musculares, onde sinto claramente o fluxo energético e ativação dos diversos Centros de Energia (chamados Palácios) trabalhados, o que me confere maior disposição para executar a rotina diária, sejam atividades intelectuais (maior capacidade de concentração) sejam atividades motoras (agilidade e equilíbrio). Além disso, sinto um forte aquecimento no corpo todo, o que traz conforto quando vivi esses momentos em lugares de baixas temperatura (dias muito frios no sul do Brasil e na Europa).

(2-b) Os exercícios e movimentos da prática de Zhineng Qi Gong, trazem para meu corpo físico e mental, um bem-estar.

(2-c) Com relação ao aspecto físico, não tenho sentido dores lombares que eram frequentes. Nenhum problema de saúde física. Aprecio a Organização do Campo quando mentalizamos que “todas as nossas células sorriem” e “ estamos em harmonia ...”. Aprecio muito a Meditação dos Três Centros e a forma metódica como a Prática é conduzida, bem como as explicações sobre cada movimento.

(2-d) Os exercícios são simples, mas ao executar com os direcionamentos para a mente, os resultados são muito eficazes. Talvez tenha a ver com o tempo deles, porque leva a gente a observar cada detalhe do corpo e os efeitos na mente.

(2-e) Mantendo a resposta anterior, as práticas favoreciam ao sentimento de serenidade; a Organização do Campo é um prelúdio para a conexão ampliada que segue; enquanto as práticas corporais favorecem a uma melhor distribuição dessa energia ampliada, alcançado e serenando pontos do corpo que necessitavam serem harmonizados. Os movimentos senti-os como um ampliador da inteligência, firmando no corpo todo essa inteligência, com um sabor final de sabedoria ancestral. Tive inúmeras vezes a sensação de ser transportado para algum templo taoísta,

com uma maior certeza da espiritualidade, era um frescor que deixava sempre atualizada essa espiritualidade que se manifestava em muitas situações do dia, como uma presença cósmica apoiando a consciência para escolher o melhor diante do que se apresentava; lembro de coisas simples, como problemas na caixa d'água que, como que por magia e sem estresse ou ansiedade, o melhor aconteceu; lembro de atribuir essa disposição para o melhor as práticas do Zhineng Qi Gong e o acolhimento do grupo de praticantes.

(2-f) - Retornando desta prática fizemos outra, do “Aquecedor Inferior”, “Palácio de Jing”. Acredito que movimenteí rápido demais, e, ao final de um ciclo, fiquei um pouco tonta, custou a parar de rodar, senti chacoalhar a energia estagnada dentro, com uma sensação de limpeza e movimento. Como se eu tivesse acessado um espaço dentro de mim de forma consciente e que eu não conhecia. Para o outro lado do movimento, senti a energia se formar e circular para todo o corpo e mente. Bebi água ao final do exercício. Me deu sede.

(2-g) Que ao aspecto físico, me sinto mais fortalecida, sistema imunológico mais forte e percebo a capacidade de reparação muito rápida, e afirmo que hoje consigo realizar caminhadas e trilhas ao ar livre com muito mais agilidade. A Organização do Campo é essencial para mudar toda a atmosfera e nos levar para um lugar de muita amorosidade. Quanto aos movimentos, com a prática e treino, vamos nos aperfeiçoando cada dia mais e sentindo a eficácia dos Métodos.

3.5 Comentário geral sobre as respostas da segunda pergunta:

Até aqui foram citadas várias vezes as “Oito Frases”. O Dr Pang Ming nos ensina que nestas Oito Frases está representada a essência do Zhineng Qi Gong. As mesmas são sempre faladas ou cantadas durante a Organização do Campo. Por outro lado, ele também afirma que para os praticantes de Nível Intermediário e/ou Avançado, a leitura dessas frases já os leva a um relaxamento profundo, ele já consegue se visualizar no Centro da Galáxia, onde ele permanece cercado por todos os lados pela Energia, o Qi Original, que também se torna mais forte e intenso no contato com a Natureza: numa floresta, numa praia, nas montanhas, nos desertos, nos rios e cachoeiras, em tudo está essa energia vital. Também dentro de cada um de nós. E, quando ativamos com mais intensidade essa nossa energia de LUZ, todas as nossas células sorriem alegremente, e passam a funcionar da melhor forma possível. Assim, com essa energia circulando mais livremente nosso Sistema Vivo, desenvolvemos a LIBERDADE de ser e estar, de fazer nossas escolhas mais íntimas. Temos a força necessária para tocar nossa vida.

Então, como afirma o Dr Pang, ao utilizarmos as Oito Frases, com consciência, e responsabilidade, utilizando o poder de nossas escolhas, todos os nossos órgãos funcionando da forma mais adequada, com saúde, o trabalho é estarmos juntando momentos felizes, colecionando novos amigos, e mudando nossos padrões mentais.

Para a terceira pergunta: 3) Comente também sobre algum impacto no seu cuidado com sua saúde: Respostas:

(3-a) - Outro relato importante foi o desaparecimento por completo de dores, a prática regular do ZhiNeng Qi Gong on line me proporcionou a maravilhosa sensação de ausência de dor. Antes eu sofri muito com dor na coluna lombar, quadril e uma tendinite crônica forte no braço direito, as quais desapareceram totalmente.

(3-b) E isso vem me levando a um cuidado maior com minha saúde.

(3-c) Acredito que o fundamental foi uma maior consciência das dimensões desta experiência como Ser Humano. A Prática diária de ZhiNeng Qi Gong ON LINE foi fundamental para uma mudança na minha alimentação pois tornei-me vegana. O restante do dia, já que a Prática de ZhiNeng Qi Gong ON LINE ocorre entre 06h30m e 07h45m, flui de forma organizada e harmônica.

(3-d) A dor na cervical logo passa e os efeitos em todo o corpo no final são visíveis. Sinto que meus rins melhoram e diminuem as crises. O resultado é positivo para o ser como um todo.

(3-e) Fisicamente a circulação sanguínea ficou bem melhor, e nitidamente a sensação de estar carregado e sem cansaço para os afazeres diários, e várias vezes praticava um ou outro exercício para recarregar as forças e a confiança para seguir; a confiança e duração desse estado, foi um bem maior ancorado. Grato pela oportunidade de partilhar

(3-f) Então durante o almoço escolhi um prato saudável, muito bem raciocinado, não tomei refrigerante e pensei em estar mais centrada, mais dona de mim mesma para não comer besteira. Me orgulhei de mim mesma. E mais uma vez me perguntei, será que foi efeito do Qi Gong? Sacudiu com a energia da família também? (uma busca pela harmonia e melhoria na comunicação). No consultório, quando cheguei para trabalhar vi que havia esquecido as chaves da sala, o material todo trancado não teria como atender. Na mesma hora, como faltava 1:15hs para o primeiro paciente, sorri para atendente e disse que ia em casa buscar as chaves, não me irritei, nem me agoniei e ainda pensei, vou ter oportunidade de escutar mais a play list do Spotify que acabei de descobrir (reiki lunar). Fui em casa retornei com tempo suficiente para chegar antes do paciente. Atendi 2 pacientes, a primeira bem agradável, nos sintonizamos muito. Com a paciente a seguir não toquei no assunto, demorei 2h atendendo, tive toda paciência e sei que ela saiu bem melhor do que chegou, mas cheguei em casa bem “sugada”, mas não tão cansada assim, pois realizei Qi Gong pela manhã. A noite dormi como pedra, mineral, não escutei nem o vento da madrugada. Há algumas noites este vento vem deixando meu sono leve na hora de dormir e as vezes na madrugada. Esta noite não ventou!

(3-g) Eu sempre procuro cuidar bem da minha saúde, mas estou convicta que o ZhiNeng Qigong está fazendo um grande efeito.

3.6 Comentário geral sobre as respostas da terceira pergunta:

Nas respostas, verificamos que as pessoas sempre se referem ao bem estar que acontece ao longo e após as práticas, especialmente na região da coluna cervical. A

seguir, vamos citar trechos adaptados do livro dos Métodos (Ming, 1994b), onde o Dr Pang descreve os movimentos e, em seguida comenta sobre os benefícios dos mesmos.

Pontos-chave dos movimentos: Um dos movimentos (Método) que cuida da coluna cervical é conhecido como (movimentar a) “Cabeça de Garça”. Não é um simples movimento de vaivém, mas um círculo de vaivém. Os iniciantes devem usar o ponto de energia da Acupuntura chamado *dazhui* (abaixo da vértebra C7) como eixo, e esticar e contrair o pescoço à medida que a cabeça se move, para realizar o movimento corretamente. Quando o praticante está familiarizado com a prática, relaxa o *dazhui* e usa a combinação de abrir e fechar os ombros enquanto move o peito para dentro e depois para fora, abrindo e trazendo toda a coluna para frente e para trás como o movimento de uma garça. O outro Método para trabalhar a cervical é conhecido como (movimentando a) “Cabeça como o Dragão”. Novamente, não é um simples movimento para a esquerda depois direita. Mas, ao executá-lo, desenhamos / formamos do símbolo do infinito, como mostrado aqui: ∞ . Na mente, levantamos a cabeça em forma de ‘s’, subindo cada vez mais. Ao fazer esse movimento, você deve se concentrar nos “chifres do dragão”, que descem e sobem. Ao mesmo tempo, deve prestar atenção para manter o relaxamento dos ombros, as costelas e todo o corpo. Liderando com a cabeça, a coluna e as extremidades inferiores se movem para a esquerda e para a direita como um dragão.

Benefícios: O movimento é feito com a pessoa em pé e as palmas das mãos são colocadas na cintura com as pontas dos polegares pressionando os pontos de energia *jingmen* (que pertencem aos Meridianos de Acupuntura da Vesícula Biliar e se conectam aos Rins). Os dedos indicadores pressionam os pontos de energia *zhangmen* (que pertencem aos canais do fígado e se conectam ao pâncreas) e os pontos de energia *daimai* (no canal *daimai* ao redor da cintura). A colocação nesses pontos de energia tem quatro efeitos: 1) Pressionar os pontos de energia *jingmen* e *zhangmen* ativa o qi do pâncreas e o qi do rim; 2) Pressionar os canais do fígado e da vesícula biliar combina o qi da bexiga e da vesícula biliar e aumenta e eleva o yang qi. 3) Pressionar os pontos de energia *daimai* melhora o funcionamento do canal *daimai*, que controla as funções de outros canais. 4) Como os pontos de energia *zhangmen* se conectam ao pâncreas, pressioná-los atrai o qi da Vesícula Biliar para o Pâncreas, melhorando assim a função pancreática. Estas são as razões pelas quais esta postura é usada como básica no primeiro Método (adaptado de MING, P.; 1994b).

O principal benefício de “cabeça de dragão” é mover o qi para cima. Quando os iniciantes fazem essa postura, o movimento das vértebras cervicais melhora diretamente o fluxo de qi no ponto de energia *dazhui*. *Dazhui* está em *dumai*, o Meridiano Vaso Governador, que passa pela coluna vertebral. É um ponto central para os canais yang dos pés e das mãos, portanto, esse movimento leva à elevação do yang qi puro. A prática é muito benéfica para problemas nas vértebras cervicais e problemas cerebrais, especialmente nos vasos sanguíneos. Esta prática, portanto, leva a um aumento e eleva o qi para abrir o Portão

Celestial (na cabeça). A prática desta seção também torna a coluna vertebral flexível e aberta, provocando um aumento do espaço intervertebral. (adaptado de MING, P.; 1994b).

3.7 COMENTÁRIOS FINAIS SOBRE OS BENEFÍCIOS DO ZHINENG QI GONG

A população brasileira vive em franco processo de envelhecimento, forjando a necessidade de adequação dos mecanismos de promoção e recuperação da saúde. O aumento da longevidade é uma conquista dos últimos séculos, mas viver mais não representa apenas vitórias, visto que o envelhecimento é caracterizado por diversas alterações orgânicas, fisiológicas, imunológicas, psicológicas, que facilitam a instalação ou agravamento de doenças crônicas e debilitantes. Em geral, a medicina curativa ataca esse sistema já naturalmente enfraquecido. Assim, o desenvolvimento e disseminação de práticas de vida saudável é essencial. Entre outros, o Qi Gong, ainda pouco praticado no Brasil, representa uma excelente forma de acesso à promoção da saúde, inclusive para os idosos. É uma prática holística, de baixo custo, acessível a todos, que promove benefícios diretos na saúde física e mental de seus praticantes.

Os idosos são vulneráveis a situações de angústia, incerteza, pânico e transtornos mentais, como depressão, insônia e ansiedade. Condições agravadas pela recente pandemia de COVID-19, que implicou uma alteração de comportamento com repercussões diretas na saúde mental, com elevados níveis de irritabilidade, cansaço, insônias, sobretudo nos idosos. Os altos índices de mortalidade de idosos, no início da pandemia, geraram medo da morte. Além disso, as medidas de confinamento e consequente isolamento dos idosos, privando-os do convívio social com amigos, familiares, insegurança financeira, trouxeram à tona a importância dos cuidados com a saúde mental neste segmento da sociedade (Monteiro et al., 2021). Este grupo iniciou as atividades com a pandemia ainda em pleno andamento e os benefícios sentidos e relatados pelos participantes idosos foram visíveis. No grupo temos alguns praticantes que tiveram COVID, mas isso é assunto para outra pesquisa.

Com as Práticas em Grupo on Line do Zhineng Qi Gong, estamos buscando viver com mais saúde e bem-estar, fortalecendo nosso Sistema Vivo, nosso Meio Ambiente, recuperando e valorizando a natureza, que é tremendamente generosa em nos dar acesso aos seus recursos, onde esta Energia Vital (Qi) se manifesta em sua forma natural, Original, como diz o Dr Pang, onde tudo pode ser recurso para nossa transformação, evolução, longevidade consciente. Viva a Vida com o corpo e a mente relaxados, em “estado de Qi Gong” ao longo dos dias, e com alegria, que nutre o coração.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante e após as práticas, temos acompanhado o desenvolvimento de melhoras nos problemas físicos (menos dores nas regiões cervical, dorsal e lombar), bem como

maior vitalidade, mais energia e alegria no estado de espírito especialmente em idosos, bem como pudemos constatar nas respostas desta pesquisa.

Como trabalhos futuros, visamos divulgar estas práticas com os segmentos oficiais no Sistema de Saúde local, que divulgam as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), para levar essa atividade através das Estruturas do SUS, bem como pela UFPB, onde sou professor, aos servidores, alunos e comunidade interna, como forma de autocuidado, e por meio de um Projeto de Extensão, levando esse conteúdo também para a comunidade fora da UFPB construindo mais uma oportunidade para as pessoas cuidarem de sua Saúde e melhorar sua Qualidade de vida.

Como afirma Bourdieu (2002, p.33) [...] é preciso fugir da alternativa da “ciência pura”, totalmente livre de qualquer necessidade social, e da “ciência escrava”, sujeita a todas as demandas político-econômicas. O Campo Científico é um mundo social e, como tal, faz imposições, solicitações, etc., mas relativamente independentes das pressões do mundo social global que o envolve. [...] e as pressões externas, de qualquer natureza, só se exercem através do campo, são mediadas pelas regras e pela lógica do campo. Assim, entendemos que o campo de pesquisa científica sobre o Zhineng Qi Gong, atualmente, se restringe aos poucos trabalhos já desenvolvidos na China, povo com mais de vinte mil anos de existência e mais de quarenta milhões de praticantes de QiGong. Vamos buscar construir pontes com este conhecimento, encontros, experiências e interações para, de forma tudo sui generis aproveitar essa escola na nação brasileira, onde há muito o que fazer no seguimento deste trabalho e em outros em futuro próximo.

Ao cuidarmos da Natureza, principal fonte original e natural do Qi, estamos cuidando de toda a vida no planeta. Precisamos despertar nossa Consciência Superior, escolher e agir com mais responsabilidade sobre nossos processos de vida, como dizia Viktor Frankl, nos conectando com um Sentido de Vida maior que está além de nós. A essência deste trabalho é compartilhar, dividir em a fim de multiplicar as boas experiências e boas informações que é mais uma forma de manifestação do Qi.

Portanto, o Zhineng Qi Gong, ainda pouco praticado no Brasil, representa uma excelente via de acesso à promoção da saúde do idoso e dos jovens. É uma prática holística, de baixo custo, acessível a todos, que promove benefícios diretos na saúde física, emocional e mental de seus praticantes. Além disso, pode ser praticado remotamente, reunindo pessoas de diversas regiões do Brasil e do mundo.

REFERÊNCIAS

BOURDIEUX, P. Os Usos Sociais da Ciência: Por uma Sociologia Clínica do Campo Científico. Editora Unesp, 2004
CSORDAS, T. Corpo/Significado/Cura. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

GALLAGHER B.; TAI CHI CHUAN E QIGONG PRÁTICA FÍSICA E MENTAL PARA FUNCIONAL MOBILIDADE. Tópicos em Reabilitação Geriátrica. 2003; 19(3):172-182.

HANKEY A.; QIGONG: ENERGIA DA VIDA E UMA NOVA CIÊNCIA DA VIDA. O jornal da medicina alternativa e complementar. NOV 2006. 12(9): 841-842.

JAHNKE R; A PROMESSA DE CURA DO QI: CRIANDO UM BEM ESTAR EXTRAORDINÁRIO COM O QIGONG E O TAI CHI, Editora Cultrix 2002, São Paulo. 44-49 p. 221-222p. 24-27 p.

JOUPER J, HASSMEN P, JOHANSSON M. QIGONG EXERCÍCIO COM CONCENTRAÇÃO PREVÊ AUMENTO SAÚDE. *Jornal Americano de Medicina Chinesa*. 2006; 34(6):949-957.

LATOUR, B. *Jamais Fomos Modernos*. São Paulo/SP: Editora 34, 2009.

LIVRAMENTO G, FRANCO T, LIVRAMENTO A.; A GINÁSTICA TERAPÊUTICA E PREVENTIVA CHINESA LIAN GONG/QI GONG COMO UM DOS INSTRUMENTOS NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA LER/DORT. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*. São Paulo 2010. 35(121): 74-78.

LOPES, O.P., *As Ciências do Dialógico*, Cronos, Natal/RN, v.2, n.2, p. 47-53, jul./dez. 2001.

MING, P.; *Teoria de La Completud Hunyuan – El Fundamento de la Science del QiGong*, ISBN 9781973580690, Cidade do México, México, 1994a.

MING, P.; *Os Métodos da Ciência de ZhiNeng QiGong*; ISBN 978-84-09-17911-4, Cidade do México, México, 1994b.

MONTEIRO, I.V.L., FIGUEIREDO, J.F.C., CAYANA, E.G. IDOSOS E SAÚDE MENTAL: IMPACTOS DA PANDEMIA COVID-19. *Revista Brasileira de Revista de Saúde*. Curitiba 2021. 4(2):6050-6061.

SILVEIRA, E. S. O antropólogo e o sagrado: trajetórias etnográficas em contextos religiosos diferenciados. In: SILVEIRA, E. S. (Org.). *Como estudar as religiões*. Rio de Janeiro/RJ: Vozes, 2018.

SOUZA, J.O.R.L.; COSTA, L. S.; BOTECCHIA T.E.; EUFRÁSIO, S.; LEITE, N.M.; SILVA, A.L.; KOZASA, E.H. Lian Gong: prática corporal chinesa e sua relação com a qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde Coletiva*, vol. 43, num. 7, pág. 213-215, 2010.

WONG KK.; *EL ARTE DEL CHI KUNG: COMO APROVECHAR AL MÁXIMO LA ENERGIA VITAL*. Editora Urano 1996. Barcelona, pág. 48-50.