

Título: LIEN CH'I "TREINAR A ENERGIA"

Autora:

Silvana Cássia Ribeiro Baptista - Médica Clínica da Unidade Básica de Saúde do Jardim Guanabara.

Especialização em Acupuntura e Medicina Tradicional Chinesa

Faculdade de Medicina de Jundiaí – 2000.

Especialização em Geriatria e Gerontologia Faculdade de Medicina de Jundiaí -2011/2012.

Palavras Chaves:

Lien Ch`i, Idosos, Atenção Básica

Introdução

Lien Ch`i, significa em chinês: "treinar a energia", é uma prática física e um dos pilares terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa. Quando orientado aos pacientes pressupõe a disponibilidade do indivíduo em aprender uma atividade física diferente, ter a prática da disciplina, assumir e participar ativamente de seu processo de re-equilíbrio. Isto é, responsabilizar-se pelo seu estado atual de saúde e decidir pela mudança de atitude. Quando isso acontece o movimento em direção à cura ganha um grande aliado. Este tipo de terapêutica auxilia o indivíduo a ter consciência sobre o seu próprio corpo, a assumir uma nova postura perante a própria vida, e conseqüentemente sobre sua saúde.

Objetivos

A utilização do Lien Ch`i como terapêutica para pacientes e funcionários, tem o objetivo de oferecer acesso a uma atividade física que trabalha a concentração, disciplina, equilibra, harmoniza a energia física e mental, é exercício lento e leve podendo ser praticado por qualquer pessoa em qualquer idade. Promove

a interação entre funcionários e pacientes, proporciona bem estar físico e emocional, mantendo saudáveis as relações interpessoais, melhora o condicionamento físico, diminuindo as co-morbidades, o uso de medicamentos, a necessidade de consultas a UBS e às especialidades

Metodologia

O Lien Ch'i é uma seqüência de oito movimentos realizados de forma leve e harmoniosa, acompanhando os movimentos respiratórios. Esta série de exercícios visa "ativar" o circuito energético do organismo (meridianos), harmonizar o corpo e mente, promover o equilíbrio e sensação de bem estar.

1. Céu e Terra: Amplia a área de movimento do diafragma, ativa a bomba plantar, retorno venoso.
2. Giro do Tai Ch'i: Relaxa a coluna vertebral; Alonga os músculos oblíquos do abdome, melhora articulação atlanto-occipital;
3. Arco e Flexa: Ativa circulação sanguínea na região de abdome inferior, alonga e mobiliza eretores espinhais em diagonal, mobiliza da cintura escapular e cervical;
4. Grande Círculo do Ch'i: Melhora a coordenação motora nos membros superiores, a mobilidade da cintura escapular, a tensão na região cervical;
5. Balanço do Dragão: Ativa circulação sanguínea na região de abdome inferior, o tônus muscular de membros inferiores, alonga e mobiliza eretores espinhais em diagonal;
6. Despertar do Ch'i: Mobiliza a coluna vertebral e alonga cadeia anterior e posterior do corpo, elimina a tensão na articulação gleno-umeral, evitando síndrome do calcaria, melhora a expansão pulmonar.

7. Tartaruga: Promove a dissociação de cintura escapular e quadril, aumentando os espaços intervertebrais, o controle respiratório;
8. Cegonha: Estimula os ligamentos supra-espinal, inter-espinal, longitudinal posterior e sacro-espinal, diminui a tensão muscular do abdome e cadeia respiratória, arco doloroso e tendinite;

Resultados

O relato positivo dos pacientes sobre a prática do Lien Ch'i, e seus benefícios tem sido freqüentes, o projeto começou com seis pacientes e hoje temos em torno de quarenta e dois pacientes praticando Lien Ch'i semanalmente na UBS Guanabara

Os pacientes na sua maioria são idosos, relataram que não praticavam nenhuma atividade física, se relacionavam pouco com os outros idosos e após esta prática física sentiram melhora da flexibilidade, das dores musculares e articulares , do equilíbrio e principalmente das alterações emocionais causadas pelo processo de envelhecimento

Conclusões

A atividade física tem demonstrado ser uma estratégia importante na prevenção e manutenção da saúde.

O Lien Ch'i para os pacientes da UBS Guanabara, foi uma estratégia importante de acolhimento, agregando funcionários e pacientes, todos com a mesma intenção melhorar a qualidade de vida através do equilíbrio físico e mental.

Referências bibliográficas

Chan Tao - Conceitos Básicos - Medicina Tradicional Chinesa, Lien Chi e
Meditação – Autor: Jou Eel Jia

Os Fundamentos da Medicina Chinesa - Autor: Giovanni Maciocia