

Disciplina/Atividade: Chi-Kung Terapêutico

Descrição:

O Chi Kung Terapêutico e o Envelhecimento: "O Chi Kung é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como uma das práticas de interesse público vocacionado para a promoção da saúde, do bem-estar físico, mental e espiritual e prevenção da doença" (OMS 2002).

Segundo o Chi Kung Terapêutico, um dos ramos de tratamento da medicina tradicional chinesa (MTC), e de acordo com os princípios da mesma, o envelhecimento é considerado um processo natural que resulta do desequilíbrio entre as forças Yin e Yang, bem como a diminuição da vitalidade do Qi (energia vital, a energia de cada pessoa).

O envelhecimento é influenciado por fatores como o estilo de vida, a alimentação, as emoções, a exposição a condições ambientais e à predisposição genética. Esses fatores podem afetar o equilíbrio do Yin e do Yang no corpo, bem como a circulação do Qi e do sangue. O Chi Kung Terapêutico, enquanto prática milenar, pretende promover a saúde e retardar o processo de envelhecimento através da prática de exercícios terapêuticos, combinando movimentos suaves, posturas, respiração consciente e meditação para cultivar e harmonizar a energia de cada Pessoa. A sua prática desempenha um papel importante na promoção de um envelhecimento saudável e ativo.

Alguns dos aspetos positivos da prática de Chi Kung Terapêutico no processo de envelhecimento são o fortalecimento do corpo, uma vez que envolve movimentos suaves e alongamentos que podem melhorar a flexibilidade, a força muscular e a coordenação; a consciência corporal e postural, que pode ajudar a melhorar a postura, fortalecer os músculos do core e melhorar o equilíbrio, reduzindo o risco de queda; a respiração profunda, a meditação e a visualização para relaxar a mente e o corpo, reduzindo a ansiedade e promovendo a sensação de calma e bem-estar; a concentração, a consciência do corpo e a coordenação, que pode estimular a mente e a função cognitiva.

Segundo Jahnke et al. (2010), "o Chi Kung Terapêutico apresenta um grande potencial para melhorar a qualidade de vida, tanto em indivíduos saudáveis como em pessoas com doenças crónicas." A OMS prevê que a população idosa represente 22% da população mundial em 2050.

Esta intervenção formativa de forma dinâmica e experienciada, visa proporcionar aos envolvidos uma experiência de partilha de conhecimentos, de prática e de crescimento de competências, que lhes permitirá assumir uma postura de agentes de desenvolvimento na área do Chi Kung Terapêutico Sénior, como uma ferramenta potencializadora de um envelhecimento ativo, num "processo de otimização das oportunidades em saúde, participação e segurança, com vista a melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (WHO, 2002)"!