



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

TEMA: Cuidados Farmacêuticos em PICS na Atenção Básica



TAI CHI CHUAN

PRÁTICA INTEGRATIVA PARA A SAÚDE

Prof.: Noemia Tanaka Garcia



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



- **GRADUADA EM FARMÁCIA E BIOQUÍMICA EM 1987 - UEL**
- **PÓS GRADUADA EM ANÁLISES CLÍNICAS - USP**
- **FORMAÇÃO DE TAI CHI CHUAN PELA ASSOCIAÇÃO PAULISTA**
- **LIU PAE LIN – PÁ-KUA**
- **MASSOTERAPEUTA - AMOR**
- **ESPECIALIZAÇÃO EM HOMEOPATIA - USP**
- **ESPECIALIZAÇÃO EM CONTROLE DE QUALIDADE DE ALIMENTOS – UEL**
- **GESTÃO ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA - UFSC**
- **ACUPUNTURISTA - ABA**



太極拳



Tai Chi Chuan



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



OBJETIVO DA PRÁTICA

O **Tai Chi Chuan** é uma arte marcial interna, de origem chinesa. Seu estilo é suave, e favorece o relaxamento muscular, ao contrário da maioria das artes marciais, que tem como **objetivo** a agilidade e a maior tensão dos músculos. O **Tai Chi Chuan** pode ser considerado uma meditação em movimento.



Ministério da Saúde

- O uso das práticas integrativas no Sistema Único de Saúde (SUS) vem crescendo a cada ano, como complemento em tratamentos em saúde. Nas atividades coletivas, como yoga e tai chi chuan, o crescimento foi de 46%, passando de 216 mil para 315 mil, entre 2017 e 2018.

Portal Ministério da saúde – 15-03-2019

<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45294-cresce-46-procura-por-praticas-integrativas-no-sus-2>



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



Benefícios da pratica

- Aumentar a vitalidade, com mais disposição e energia para o dia-a-dia;
- Fortalecer os músculos;
- Melhorar o equilíbrio;
- Aumentar a concentração;
- Diminuir a tensão muscular;
- Melhorar a flexibilidade das articulações;
- Aliviar o estresse e combater a depressão;



Público

- Equipe de saúde
- Comunidades em geral
- Grupos específicos como diabéticos e Hipertensos ETC...



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

INTRODUÇÃO

- TAI CHI CHUAN → ORIGEM NA CHINA
- FILOSOFIA TAOÍSTA → LAO TSÉ
- ETIMOLOGIA DA PALAVRA →
TAI → SUPREMA
CHI → ENERGIA
CHUAN → PUNHOS DESARMADOS



HISTÓRIA

- As técnicas de Tai chi tem raízes de duas escolas
 1. A exotérica → **WAIJI**
 2. A esotérica → **NEIJIA**
- Na china estão ligadas a dois centros religiosos
 1. Templo Shaolin - **Budismo Chan (Zen)**
 2. Monte Wudang – **Centro Taoísmo**



HISTÓRICO ESCOLA ESOTÉRICA

- Monte Wudang está associado ao Taoísta Zhang Sanfeng (1127-1279) ele foi que deu início ao Tai Chi
- Segunda a história diz:



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



- **Zhang Sanfeng estava em sua janela no Monte Wudang, quando observou um grito estranho de um pássaro que o atraiu a sua atenção.**
- **Debruçando-se viu uma garça (Groa) assustadíssima descer de uma árvore ao pé da qual se achava uma cobra. Seguiu-se o duelo e a garça foi vencida pela cobra, que combatia com extrema agilidade e com deslocamentos curvilíneos.**



MORAL DA HISTÓRIA →

O mestre compreendeu que a supremacia da agilidade sobre a rigidez e a importância da alternância do YIN e YANG



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

Tai Chi Chuan - Chi

- **CHI → PRANA → KI → ENERGIA**
- **FORÇA MOTRIZ**
- **CHI FLUI ATRAVÉS DOS MERIDIANOS**
- **CHI → BLOQUEADO → NÃO CONSEGUE ALIMENTAR OS ÓRGÃOS E SURGE A DOENÇA**
- **CHI → É O CERNE DO TAI CHI → RECUPERA O EQUILÍBRIO PARA QUE O CHI FLUA LIBREMENTE**



MERIDIANOS DE ENERGIA

Chi circula para os órgãos do corpo através de canais específicos → MERIDIANOS

Há 12 meridianos principais

Cada meridiano contém o casal (Yin e Yang)

Cada órgão tem horário que equivale a cada 2 horas



MERIDIANOS DE ENERGIA

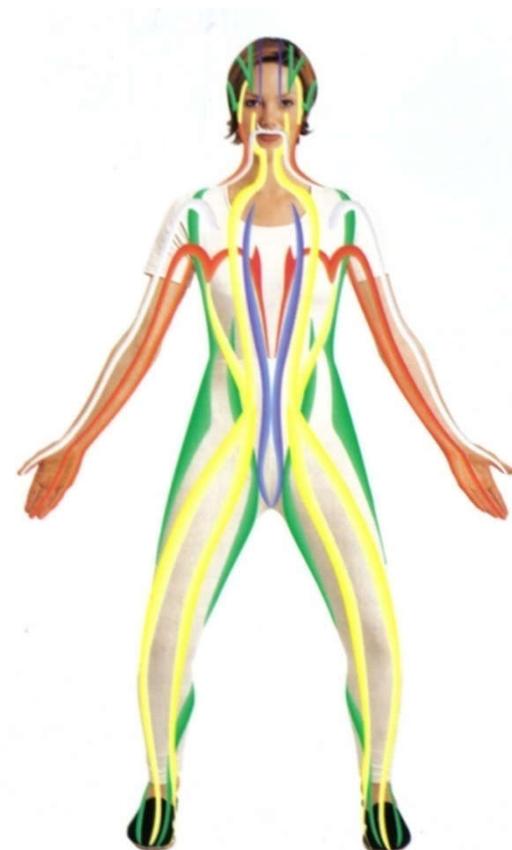
**VERDE → MERIDIANO DA MADEIRA →
FÍGADO(-) E VESÍCULA BILIAR (+)**

**VERMELHO → FOGO
CORACÃO(-) E
INTESTINO DELGADO(+),
CIRCULAÇÃO SEXO(-) E TRIPLO
AQUECEDOR(+)**

**AZUL → ÁGUA
RIM(-) E BEXIGA(+)**

**BRANÇO → METAL
PULMÕES (-) E INTESTINO GROSSO(+)**

**AMARELO → ESTÔMAGO(+)
E BAÇO E
PÂNCREAS (-)**



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



RESPIRAÇÃO

- **1. EXERCÍCIO PARA VERIFICAR O TIPO RESPIRATÓRIO**

- **Música**



- **OBSERVAR:**

- EXPIRA MAIS DO QUE INSPIRA?
- SEU TÓRAX ESTÁ ENCOLHIDO, PLANO?
- VOCE INSPIRA MAIS E FICA MAIS TEMPO INSPIRANDO?(TÓRAX MAIS INFLADO OU CURVADO.
- EQUILIBRIO ENTRE INSPIRAÇÃO E EXPIRAÇÃO
- RESPIRAÇÃO ABDOMINAL?



RESPIRAÇÃO

- **RESPIRAÇÃO 1 (PREDOMÍNIO DA EXPIRAÇÃO)**
 - PERDE FACILMENTE AS FORÇAS E FALTA RESISTÊNCIA
 - POSTURA BÁSICA DE CARÊNCIA
- **RESPIRAÇÃO 2 (PREDOMÍNIO DA INSPIRAÇÃO)**
 - ORGULHOSO PELO MUNDO COM O PEITO INFLADO E GOSTA DE MOSTRAR SUA FORÇA
 - CONTROLA TUDO
 - DIFÍCIL CEDER



RESPIRAÇÃO

- **RESPIRAÇÃO 3 (EQUILÍBRIO)**
 - **PESSOA PONDERADA**
 - **VISÃO ABERTA**
- **RESPIRAÇÃO ABDOMINAL (RESPIRAÇÃO VERDADEIRA)**
 - **EQUILIBRIO ENTRE ENERGIA E MATÉRIA**
 - **RESPIRAÇÃO IMPORTANTE PARA AS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO, YOGA E TAI CHI CHUAN**



Exercícios relacionados a prática de Tai Chi Chuan

- **EXERCÍCIOS INTERNOS - RESPIRAÇÃO**
- **TAI CHI CHUAN**
- **LIAN GONG**
- **TI-KUN**
- **PÁ-KUA (8 trigramas)**



RESPIRAÇÃO

• TÉCNICA PARA A RESPIRAÇÃO

- 1.A LINGUA NO CÉU DA BOCA (RENGZHONG – MEIO DO HOMEM)
- 2.BOCA FECHADA
- 3.RESPIRAÇÃO APENAS PELO NARIZ
- 4.PODE PRATICAR EM PÉ, SENTADO OU EM POSTURA DO TAI CHI
- 5.DESAPERTE O CINTO
- 6.CONCENTRE-SE NA BARRIGA
- 7.INSPIRANDO O AR PELO NARIZ
- 8.CONTROLE DA RESPIRAÇÃO
- 9.DEVAGAR



RESPIRAÇÃO

• TÉCNICA PARA A RESPIRAÇÃO

- 11. GUIE A RESPIRAÇÃO E FORCE-A PARA BAIXO
- 12. REGIÃO DO BAIXO ABDOMEN
- 13. BARRIGA SE EXPANDE À MEDIDA QUE O AR ENTRA NELA.
- 14. ESPERE ATÉ SENTIR A NECESSIDADE DE EXALAR O AR
- 15. CONTRAIA LENTAMENTE OS MÚSCULOS DA BARRIGA E EXPULSE O AR PARA CIMA E PARA FORA
- 16. SOLTANDO PELO NARIZ
- 17. 10 MINUTOS DE PRÁTICA



Meditação do Movimento

- HEART CHACKA



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



Prática

EXEMPLO DO INÍCIO DO TAI CHI – I CHING

**INÍCIO DO TAI CHI CHUAN →
HEXAGRAMA 35 → CHIN →
PROGRESSO**

DOIS HEXAGRAMAS

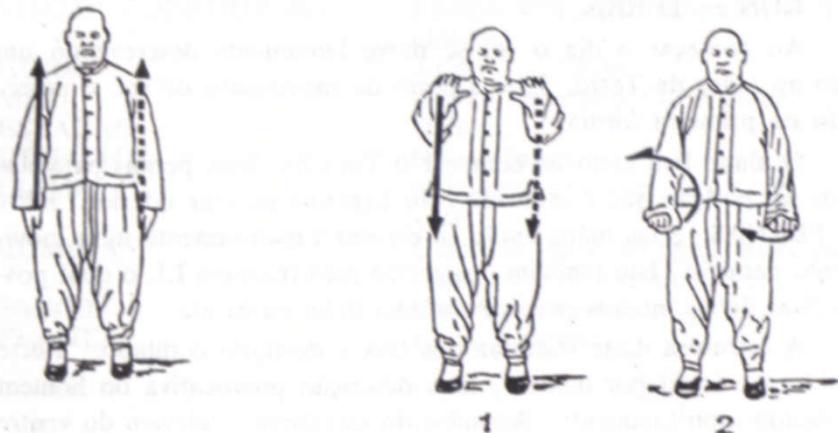
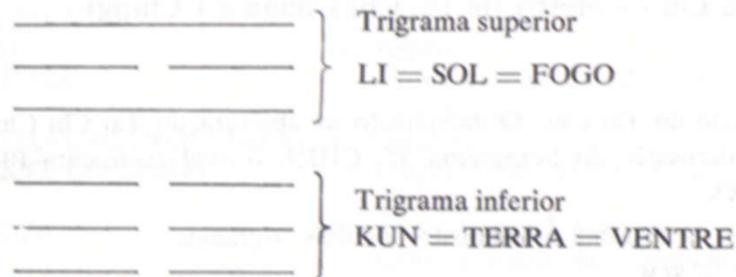
LI → SOL E

KUN → TERRA

**FORTE POR FORA E FRÁGIL
POR DENTRO**

HEXAGRAMA CORRESPONDENTE:

CHIN = PROGRESSO



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



AJUSTE DA POSIÇÃO CORPORAL

- **IMPORTANTE É A POSIÇÃO CORRETA**
- **ESTAMOS RECEBENDO A ENERGIA DO CÉU E DA TERRA**
- **POSIÇÃO RECEBIMENTO**
- **WU CHI**



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

AJUSTE DA POSIÇÃO CORPORAL

Ajuste sua posição

Quando você começar a se sentir à vontade nessa posição, pense nos pontos abaixo. Para corrigir seu equilíbrio e sua posição, ajuste o corpo devagar.

• 1. PAI HUI – VG20

• 2. TAN TIEN

• 3. YUN CHUAN

• 4. LAO GONG CS8

O ponto pelo qual você está suspenso está na mesma linha que as pontas de suas orelhas.

Todo o seu corpo está suspenso pelo topo da cabeça. Você pende a partir desse ponto, como uma marionete ou como uma roupa no cabide.



O Tan Tien está 3 dedos (3 centímetros) abaixo do seu umbigo, exatamente no centro do corpo (ver p. 42), se considerarmos todo o seu comprimento, e não apenas o comprimento do tronco. Ele está na mesma linha que o ponto de suspensão no topo de sua cabeça.

Suas raízes se estendem para baixo, a partir das rótulas. Para cima delas, você se eleva como uma árvore, mantendo-se calmamente entre a terra e o céu.

Seu peso está igualmente distribuído entre os dois pés. Essas raízes mergulham profundamente na terra, como as de uma árvore.

O peso de seu corpo está no meio das solas dos pés.





TAI CHI CHUAN É A PRÁTICA O CAMINHO DO MEIO
E O TAO EM PLENA CONTEMPLAÇÃO

MUITO OBRIGADO!

CONTATO: noemiataichi@hotmail.com



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE



BIBLIOGRAFIA

- MINISTERIO DA SAUDE – 2019 -
<http://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/45294-cresce-46-procura-por-praticas-integrativas-no-sus-2>
- MANUAL TAI CHI , PARRY Robert,1997 ,ed. Estampa.



4º SEMINÁRIO DE PRÁTICAS INTEGRATIVAS
E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

