

# Técnica chinesa é milenar

Há 2000 anos, em algum lugar no Império Chinês, alguns curandeiros descobriram que o corpo humano era dotado de reservas internas de energia que podiam, de acordo com a sua quantidade, determinar uma vida saudável ou distúrbios graves de saúde. E mais ainda: essa vitalidade poderia ser regulada através de um método de exercícios físicos e mentais que estava ao alcance de qualquer pessoa, não importando o sexo, idade ou compleição física.

Esse método foi chamado de Qigong — “controle da energia” — e combina uma disciplina de vida com exercícios físicos e respiratórios que podem aumentar a energia interna de cada um para curar doenças, fortalecer o corpo, melhorar a

capacidade mental e aumentar, até mesmo o tempo de vida. Seus praticantes acreditam, ainda, que o Qigong pode servir como uma panacéia universal para os males contemporâneos, desde fazer perder peso aos obesos mais recalcitrantes até diminuir a frequência respiratória e cardíaca dos mais tensos executivos.

Mestres do Qigong, como Gao Yun, garantem ter o poder de emitir, de suas mãos, feixes de luz infravermelha que matariam bactérias e células cancerosas. Mesmo se tais benefícios do Qigong possam parecer um exagero às mentes acostumadas à medicina ocidental, na China eles são levados a sério. Lá, esse método é considerado como uma disciplina acadêmica e há uma dezena de escolas de Qigong no país.