

LIAN GONG

ESSA GINÁSTICA COM 54 MOVIMENTOS SURTIU NA CHINA NA DÉCADA DE 70, DEPOIS DE ANOS DE ESTUDOS DO MÉDICO ORTOPEDISTA ZHUANG YUEN MING

O QUE É

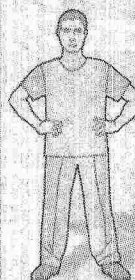
Ginástica terapêutica chinesa que incorpora os modernos conhecimentos da medicina ocidental aos princípios das milenares artes marciais chinesas. É uma alternativa fisioterapêutica para alívio das dores musculares

COMO FAZER

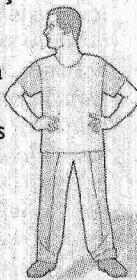
Todos os exercícios são feitos em pé. A técnica consiste em movimentos de alongamento com tração, controlados pelo praticante. Os 54 exercícios são divididos em três séries e cada parte tem a duração de 12 minutos

A PRIMEIRA SÉRIE DOS EXERCÍCIOS

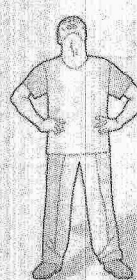
I — MOVIMENTO DO PESCOÇO



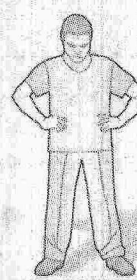
Afaste as pernas mais ou menos na largura dos ombros e apoie as mãos na cintura



- a) Gire a cabeça para a esquerda
b) Volte à posição inicial
c) Gire a cabeça para a direita



- d) Volte à posição inicial
e) Flexione a cabeça para trás
f) Volte à posição inicial

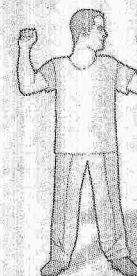


- g) Flexione a cabeça para frente
h) Volte à posição inicial

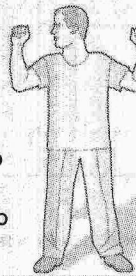
II — ARQUEAR AS MÃOS



Afaste as pernas na largura dos ombros e flexione os braços à frente do corpo. Mãos abertas formando um triângulo entre os indicadores e polegares

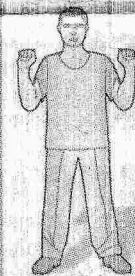


- a) Abra os braços, enquanto as mãos se fecham e se colocam perpendicularmente aos cotovelos seguindo a altura da boca. O olhar acompanha a mão esquerda

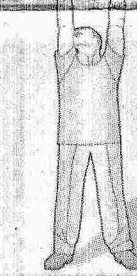


- b) Volte à posição inicial
c) Repita o movimento para o outro lado

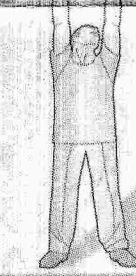
III — ESTENDER AS PALMAS PARA CIMA



Afaste as pernas na largura dos ombros. Flexione os braços junto ao corpo, com as mãos fechadas próximas aos ombros e dorso das mãos voltadas para o corpo



- a) Abra as mãos e estenda os braços para cima, mantendo as palmas viradas para fora e o olhar dirigido para a mão esquerda

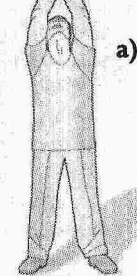


- b) Volte à posição inicial
c) Execute o mesmo para o outro lado

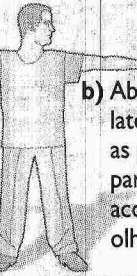
VI — EXPANDIR O PEITO



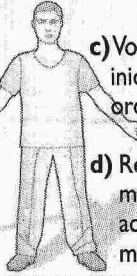
Afaste as pernas mais ou menos na largura dos ombros. Mãos à frente da região pélvica, tendo a esquerda sobre a direita



- a) Levante os braços estendidos à frente do corpo mantendo as mãos cruzadas até atingir a posição acima da cabeça

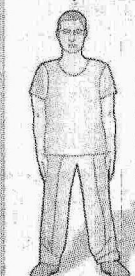


- b) Abra os braços lateralmente com as palmas voltadas para cima acompanhando, com o olhar, a mão esquerda

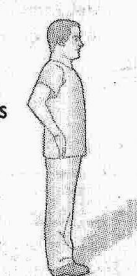


- c) Volte à posição inicial trocando a ordem das mãos
d) Repita o movimento acompanhando a mão direita

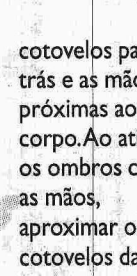
V — DESPREGAR AS ASAS



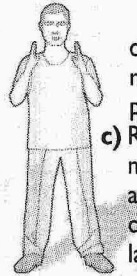
Em pé, afaste as pernas na largura dos ombros. Braços estendidos ao longo do corpo



- a) Flexione os braços com os cotovelos para trás e as mãos próximas ao corpo. Ao atingir os ombros com as mãos, aproximar os cotovelos da

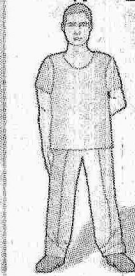


- cabeça mantendo-os acima da linha das mãos. O olhar deve acompanhar o cotovelo esquerdo
b) Volte a cabeça ao eixo e abaixar os cotovelos, seguidos

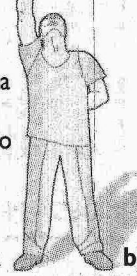


- das mãos, até retomar à posição inicial
c) Repita o movimento acompanhando com o olhar o lado direito

VI — ERGUER O BRAÇO DE FERRO



Afaste as pernas na largura dos ombros. O dorso da mão direita apoiado sobre os rins. Braço esquerdo estendido ao longo do corpo



- a) Levante o braço esquerdo estendido pela lateral, com a

palma da mão para baixo, até que esteja perpendicular ao corpo. A palma da mão deve então permanecer voltada para cima e a cabeça acompanha o movimento



- b) Abaixar o braço estendido, com

a palma da mão voltada para baixo, acompanhando o movimento com a cabeça
c) Troque a posição dos braços e repita o movimento

OS BENEFÍCIOS

Trata e previne dores em geral, como torcicolos, bursites, artrites, tenossinovites e demais dores musculares

Melhora a circulação sanguínea, estabiliza a pressão arterial e reduz as dores e desconforto nas pernas, pés, braços e mãos

Ajuda a regular as funções do aparelho digestivo, combatendo a prisão de ventre, gastrite, indigestão, falta de apetite, dores de estômago e cólicas

Combate o estresse, depressão, ansiedade, insônia, fadiga

Fortalece as funções cardiopulmonares, prevenindo gripes e resfriados e crises de bronquites, asma e tosse

Maria Vitória (texto)
Rubens Paiva (infografia)

A dona-de-casa Marlene Machado, 53 anos, e o funcionário público aposentado Antônio Nunes Logrado, 66 anos, casados há 35, têm um compromisso todos os sábados. Bem cedo, eles vão ao Parque da Cidade participar de mais uma aula de Lian Gong, método chinês de ginástica com fins terapêuticos. As sessões são oferecidas gratuitamente desde 1998 em vários locais do Distrito Federal por professores do Serviço de Medicina Natural e Terapêuticas de Integração (Sementi) da Secretaria de Saúde. O casal cumpre essa rotina há dois anos. "Acabamos com as nossas dores na coluna e estamos mais calmos", conta dona Marlene.

Como os dois, cerca de 1,5 mil pessoas praticam a ginástica corporal chinesa na rede pública de saúde brasiliense. O professor Magno Bueno, coordenador do grupo de instrutores de Lian Gong no DF, afirma que a clientela é bem diversificada. "São pessoas entre 40 e 70 anos. Algumas fazem as sessões para aliviar dores, outras apenas para combater o estresse da vida moderna", diz Bueno.

Apesar desse público cativo, Brasília está bem longe do sucesso que o método atingiu na cidade de Suzano, a 47 quilômetros de São Paulo. Ali, o Lian Gong foi adotado como um programa de qualidade de vida pela Secretaria Municipal de Saúde e hoje é praticado por 15 mil pessoas. A cidade possui 200 mil habitantes.

O coordenador do Programa de Qualidade de Vida de Suzano, que implantou o Lian Gong há quatro anos na cidade, o médico sanitário Antônio Caldeira da Silva, explica que não há contra-indicação de idade ou sexo para praticar os exercícios. "Apenas as mulheres grávidas, pessoas com fraturas e doenças crônicas necessitam de uma avaliação médica antes de começar a ginástica", diz Caldeira, também especialista em Medicina Tradicional Chinesa.

SERVIÇO

LIAN GONG, FORJANDO UM CORPO SAUDÁVEL
Autora: Maria Lúcia Lee
Editora: Pensamento

Divisão de Saúde do Trabalhador da Secretaria de Saúde (DISAT)
Serviço de Medicina Natural e Terapêuticas de Integração (Sementi)
Tel.: 346-6222, ramal 229