

Breves informações sobre algumas das Práticas Corporais realizadas nas Unidades de Saúde da SMS-SP

1- Lian Gong em 18 Terapias

Prática que une exercícios físicos a prevenção e terapia de dores corporais. Elaborada na década de 70 pelo Dr. Zhuang Yuan Ming, terapeuta da Medicina Tradicional Chinesa, chefe do setor de Traumatologia e ortopedia de um hospital de Shangai. Foi introduzida no Brasil no ano de 1987 pela professora Maria Lucia Lee.

É uma das Práticas Corporais Chinesas mais difundidas nas unidades de saúde da SMS-SP pela facilidade de sua compreensão, ampla aceitação e eficácia observada.

O sistema completo do Lian Gong em 18 Terapias é composto de três partes:

Parte 1: 18 exercícios para prevenir e tratar de dores no corpo e restaurar sua movimentação natural.

Parte 2: 18 exercícios para prevenir e tratar problemas nas articulações, tenossinovites e disfunções dos órgãos internos.

Parte 3: I Qi Gong: 18 exercícios para fortalecer as funções do coração e dos pulmões, prevenir e tratar problemas das vias respiratórias.

2- Tai Chi Pai Lin

É o conjunto de práticas transmitidas pelo Mestre Liu Pai Lin, segundo transmissão recebida de mestres taoístas, sendo utilizado para promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças.

Pai Lin em chinês quer dizer cem anos. O nome expressa um caminho para uma vida longa e saudável.

Os exercícios básicos são fáceis de aprender podendo ser realizados em pé, sentado ou deitado. Tem como objetivo: preservar e recuperar a energia vital, eliminar tensões, aumentar a resistência imunológica, através do equilíbrio energético; fortalecer o sistema nervoso, e possibilita maior equilíbrio das funções psíquicas e emocionais.

3- Xiang Gong (treinamento perfumado)

O Xiang Gong foi elaborado e divulgado em 1988 pelo professor Tien Wei San, de Luoyang, em Henan – China.

Com movimentos só de braços na primeira parte, e braços e pernas na segunda parte, o Xiang Gong foi criado originalmente para aumentar a vitalidade de pessoas em condição de fraqueza, doença ou dificuldade de concentração, podendo ser praticado apenas na posição sentada, quando necessário.

O Xiang Gong é composto de movimentos simples que, repetidos muitas vezes, desbloqueiam a circulação do Ar Vital (Qi) nos canais energéticos (meridianos) utilizados pela acupuntura.

É indicado para todas as faixas etárias, inclusive para crianças, que normalmente gostam dos movimentos mais rápidos e alegres, por lembrarem das brincadeiras infantis.

4- Lien Ch'i

Também é uma prática oriunda das tradições orientais, e está baseada no controle da respiração e na meditação.

Combina exercícios e gestos (mudrás) com respiração e concentração, atuando na consciência com repercussões tanto no nível fisiológico corporal como no das imagens mentais.

Melhora o metabolismo, humor e capacidade respiratória, amplia nossa consciência, equilíbrio e concentração. Traz relaxamento e aplaca a ansiedade. Baseado inicialmente em oito movimentos que alongam a musculatura. Pode ser praticado por pessoas de qualquer idade.

5- loga

Surgido na Índia, o loga consiste num sistema de práticas que utilizam combinação de técnicas respiratórias com movimentos, posturas físicas, relaxamento e meditação. Atua de modo integral, direcionando o praticante ao equilíbrio físico, mental e emocional.

O sistema de exercícios físicos e mentais desenvolvido pela loga tem como objetivo equilibrar corpo e o desenvolver as potencialidades da mente.

Dentre os benefícios advindos da prática de loga destacam-se: alongamento e tonificação muscular; força física e resistência; relaxamento; melhora da postura e da circulação; massagens dos órgãos internos; fortalecimento do sistema imunológico e regulação da pressão sanguínea. Autoconhecimento e autocontrole; percepção das próprias limitações; desenvolvimento de autocuidado frente às questões ligadas ao estresse, depressão, ansiedade e hipertensão.

6- Danças Circulares

As Danças Circulares sempre estiveram presentes na história da humanidade, em rituais e celebrações coletivas de nascimento/morte, plantio/colheita, casamentos/uniões, entre outros. Nas décadas de 50/60, o bailarino, coreógrafo, pedagogo e artista plástico alemão Bernhard Wosien resgatou danças folclóricas de diferentes povos e culturas, e em 1976 as ensinou na comunidade de Findhorn (Escócia), sendo este um marco de início do movimento das Danças Circulares.

As Danças Circulares têm possibilitado o resgate da alegria, a irmandade numa comunicação não-verbal. São um rico instrumento de promoção de saúde, disseminação da cultura de paz e de inclusão social, através de coreografias tradicionais e contemporâneas.

7- Dança Sênior

A Dança Sênior teve início em 1974 na Alemanha, baseada em músicas folclóricas de diversos povos; a dança pode ser lenta ou rápida, sentada ou em pé, e é própria para pessoas da 3ª idade, porém, pode ser de grande importância para os jovens e ou portadores de deficiências.

A Dança Sênior contribui para: melhorar a coordenação motora, a memória, o equilíbrio, a postura, a alegria de viver; promovem a socialização.

8- Meditação

É uma técnica de relaxamento que exercita a concentração e possibilita tomar consciência dos pensamentos e emoções antes de agir, modificando a maneira de como percebemos o mundo dentro e fora de nós.

Benefícios

- Possibilita estudar melhor;
- Possibilita trabalhar melhor;
- Possibilita viver melhor, em harmonia consigo mesmo e o próximo;
- Possibilita superar o sofrimento;
- Possibilita redirecionar a nossa mente para longe de estreitos e negativos padrões de pensamento necessário para se ter um pouco de paz e sucesso;
- Possibilita combater o processo de adoecimento.

9- Atividades Físicas

Podem ser definidas como “qualquer movimento produzido pela musculatura esquelética que produza gasto energético acima do normal”. Entre estas citamos:

Caminhada

O sedentarismo está incluído entre os principais grupos de risco para diversas doenças e condições crônicas como hipertensão arterial, dores, depressão, sobrepeso, diabetes e outras.

Com os conhecimentos atuais sabemos que a atividade física moderada, de preferência diária, por 30 minutos é um fator importante na prevenção de doenças cardiovasculares e outras doenças e condições crônicas.

Benefícios das atividades físicas regulares (como parâmetro a caminhada):

- Melhora o condicionamento cardiorrespiratório;
- Tonifica os músculos, favorecem a fixação do cálcio ósseo e a funcionalidade das articulações;
- Melhorando a aptidão física, favorece a independência funcional no dia a dia;
- Contribui na prevenção e redução da incidência e prevalência de diversas condições crônicas (diabetes, hipertensão, dislipidemias, acometimentos osteomioarticulares);
- Ajuda as iniciativas para manutenção ou redução do peso;
- Tem indicação formal para a prevenção de problemas cardíacos;
- Contribui para redução do estresse, depressão e insônia;
- Auxiliam nas iniciativas para manutenção ou redução do peso.

10- Capoeira para a Saúde

A “Capoeira para a Saúde” consta de movimentos adaptados da capoeira e direcionados para o favorecimento de funções específicas do corpo humano, visando à promoção e recuperação da saúde. Possui algumas características fundamentais: utilização de ritmo e acompanhamento musical; moderação, suavidade, flexibilidade e harmonia dos movimentos; combinação da intenção mental com a forma dos movimentos; ênfase na respiração; valorização da história e aspectos culturais.

A Capoeira desfruta de grande prestígio entre a população jovem pela sua inserção e simbologia histórica afro-brasileira, pelo seu conteúdo lúdico com movimentos próximos à dança e com marcação musical, ou pelos seus resultados, tornando o corpo mais ágil e forte.