

CURSO DE INSTRUTORES DE CHI  
KUNG TERAPEUTICO

# CONSELHOS PARA UMA BOA PRÁTICA DE CHI KUNG

ESMTC - Escola de Medicina Tradicional Chinesa



ESMTC

Escola de Medicina Tradicional Chinesa



# Conselhos para uma boa prática de Chi Kung

1

Respirar de forma natural e consciente (suave e profunda).

2

Colocar intenção no movimento

3

Sorrir interiormente

4

O Chi Kung deve ser praticado de preferência ao ar livre, no meio da natureza



5

As roupas devem ser confortáveis.  
De preferência tecidos de algodão ou seda.

6

Não se deve tomar banho logo após uma aula prática, deve-se esperar uma hora, pelo menos, antes de tomar banho.

7

Não se deve comer demasiado ou estar em jejum, quando começamos a prática

8

Não praticar Chi Kung se estiver muito cansado.  
O cansaço extremo pode fazer com que a circulação de Chi seja dificultada.  
Se estiver muito cansado, o melhor será descansar.

9

Não praticar se estiver zangado.

O Chi estará em refluxo e com a prática do Chi Kung, vai afectar os órgãos, comprimindo-os em vez de os relaxar.

10

Não se deve praticar Chi Kung quando se está embriagado ou sobre o efeito de drogas.

O Chi estará desordenado e o campo energético estará com fissuras o que pode dar origem à entrada de energias nocivas ao corpo.

11

Não praticar em discotecas ou ambientes de muito ruído.

12

Não praticar em condições de stress atmosférico. Por exemplo, trovoadas e temporais - o stress do ambiente é absorvido pelo corpo.





13

Evitar correntes de ar durante a prática.

14

Se tiver muitas toxinas no organismo deverá beber bebidas quentes antes de começar a prática, por exemplo chá. Isto vai ajudar o corpo a libertar toxinas, durante a prática.

15

Manter sempre um sorriso interior.  
Desta forma irá relaxar os músculos e órgãos internos e a energia fluirá mais facilmente.



<https://chikung-terapeutico.com>

<https://esmtc.pt/cursos/curso-de-instrutores-de-chi-kung-terapeutico>