



Você sabia que o Lian Gong (pronuncia-se Lian Kun) em 18 Terapias é uma prática que reúne conceitos ocidentais e orientais com simplicidade e eficácia, e que vem trazendo enorme contribuição para a promoção da saúde e prevenção de doenças no SUS - São Paulo?

Lian Gong em 18 Terapias: Exercícios terapêuticos chineses

Emílio Telesi Jr.*

Os exercícios do Lian Gong em 18 terapias foram desenvolvidos na década de 60 na China, mais especificamente em Shangai, pelo Dr. Zhuang Yuen Ming, médico ortopedista da Tradicional Medicina Chinesa.

O Dr. Zhuang atendia no hospital de Shangai e notou um aumento dos casos de dores musculares e articulares de seus pacientes, em sua maioria trabalhadores de fábricas e escritórios da região. Era uma época em que a China mudava, e sua economia passava de rural para industrial, o que teve desdobramentos no corpo das pessoas envolvidas com essa transição.

Baseado no Tui Na, milenar arte fisioterápica chinesa, e na tradição dos trabalhos corporais chineses, o Dr. Zhuang sintetizou, em um primeiro momento, um conjunto de 18 exercícios que atuassem no corpo humano, da coluna cervical aos dedos dos pés. Posteriormente foram desenvolvidas mais duas seqüências de 18 movimentos cada, somando 54 exercícios.

Todos os exercícios são feitos em pé, acompanhados por uma música especialmente desenvolvida para a prática, sem necessidade de roupas especiais. A característica básica dos exercícios é a fusão de movimentos de alonga-

mento com tração, em um processo controlado pelo próprio praticante, dentro de seus limites, conduzidos pela respiração, que é feita de forma natural.



Os movimentos, agindo de forma suave sobre os sistemas circulatório e articular, mobilizam o tônus, suavizam os enrijecimentos musculares e estimulam a lubrificação das articulações.

Partes do Lian Gong

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 - Qi Gong (pronuncia-se tchi kun):** 18 exercícios para fortalecer as funções do coração e dos pulmões, prevenir e tratar de problemas das vias respiratórias.

A partir de 2001 a Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo iniciou um trabalho de difusão do Lian Gong, em parceria com entidades.

Você sabia...

...que com a prática de 12 minutos diários de exercícios (os primeiros dezoito movimentos) ou, se possível 36 minutos diários, (os cinquenta e quatro exercícios), uma pessoa pode prevenir a maioria dos problemas da má postura ou de movimentos agressivos à lógica do corpo humano, assim como beneficiar os órgãos internos, especialmente o coração e o pulmão?



...que o Lian Gong foi introduzido no Brasil em 1987 e já conquistou adeptos em todos os cantos do país?

...que a prática constante do Lian Gong é um excelente instrumento para a melhoria geral do indivíduo, combatendo os sintomas do estresse, as ansiedades e irritabilidades?



Foram treinados cerca de 800 funcionários e, aqueles que se identificaram com a prática, tornaram-se multiplicadores em suas Unidades de Saúde. Atualmente cerca de 200 Unidades de Saúde da SMS vêm praticando regularmente o Lian Gong, atingindo uma população estimada em 40.000 pessoas por mês.

O sucesso do modelo, deve-se ao fato do Lian Gong ser um conjunto de exercícios de fácil aprendizado, sem contra indicações, e que pode ser aprendido em um prazo de três a seis meses,

desde que praticado diariamente.

Os ótimos resultados terapêuticos obtidos são fruto, em primeiro lugar, da socialização promovida pela técnica, seguido

do fato das pessoas passarem meia hora atentas a sua respiração e conduzindo movimentos firmes e suaves de alongamento e tração. Isso demonstrou que a precisão dos movimentos não parece ser fundamental em primeira instância, mas na medida em que as pessoas aprimoram seus movi-

mentos e percebem a sua lógica, os resultados obtidos, que já eram bons, tornam-se excelentes.

* É médico da Secretaria Municipal de Saúde, coordenador da área de Medicinas Tradicionais e Práticas Corporais