

A interação com a comunidade Venâncio-aiense através do Lian Gong¹

Bruna Eduarda Hochscheidt², Danielle Schweickardt³, Eduarda Dullius Schmidt⁴, Gabriela da Silva Huyer⁵

RESUMO

O relato a seguir se baseia na execução da ação extensionista “Lian Gong e Práticas Holísticas de Saúde no IFSul”, que tem como objetivo promover a qualidade de vida à comunidade a qual está inserida: a cidade de Venâncio Aires. Por meio do Lian Gong - prática que foi fundamentada pela Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e atualmente é considerada uma Prática Integrativa e Complementar (PNPIC), implantadas pelo Ministério da Saúde no Brasil no Sistema Único de Saúde (SUS) – como também por conversas e debates sobre a saúde integral e outras práticas holísticas (como dança circular, masalas, kombucha, entre outras). O projeto, que está em sua 4ª edição, engloba a comunidade interna e externa ao *campus*, proporcionando um vínculo com a comunidade e buscando atender suas necessidades.

Palavras-chave: Lian Gong. Comunidade. Qualidade de vida.

Introdução

O Lian Gong fundamenta-se na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) e faz parte das Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implantadas pelo Ministério da Saúde no Brasil no Sistema Único de Saúde (SUS). É uma prática corporal, cujo objetivo principal é tratar e prevenir dores no corpo, inúmeros problemas osteomusculares e articulares, hoje tão frequentes nas condições da vida moderna, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos e problemas respiratórios. Segundo

¹ Projeto de extensão: “Lian Gong e Práticas Holísticas de Saúde no IFSul”, protocolo PROEX Nº 23356.000289.2019-51.

² Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado do Campus Venâncio Aires do IFSul. bruna.beh.h@gmail.com

³ Graduada em Secretariado, Assistente de alunos e Chefe de Gabinete do Campus Venâncio Aires do IFSul. danielles@ifsul.edu.br

⁴ Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado do Campus Venâncio Aires do IFSul. schmidt.eduarda19@gmail.com

⁵ Estudante do Curso Técnico em Informática Integrado do Campus Venâncio Aires do IFSul. gabrielah11@hotmail.com

Ming (1997, n.p., apud LEE, 1997, p. 9), “O Lian Gong em 18 Terapias é uma técnica que une medicina terapêutica e cultura física. Consiste de um conjunto de exercícios que visam à prevenção e ao tratamento de dores no pescoço, ombro, cintura, pernas e também doenças crônicas.”

São exercícios preventivos e curativos, cujas práticas põem em movimento o “Chi” (energia vital) através dos meridianos, em especial, ao “Zhen Chi” ou “Chi Verdadeiro” no organismo, termos encontrados nos fundamentos da MTC (Medicina Tradicional Chinesa), que diz “Quando o Zhen Chi está pleno no interior do corpo humano, os fatores negativos não podem invadir”.

As 18 terapias do Lian Gong atuam da coluna cervical aos dedos dos pés e estão divididas em três séries: a primeira série engloba seis terapias para prevenção e tratamento de dores de pescoço e ombros (Dantian Superior); as seis terapias da segunda série previnem e tratam dores nas costas e região lombar (Dantian Médio); as seis terapias da terceira série promovem a prevenção e o tratamento de dores nos glúteos, pernas e pés.



🕒 **Figura 1.** Realização das posturas pelo grupo participante e alunas voluntárias.

Fonte: Próprios autores (2019).

A prática regular dessa sequência fortalece a saúde, consolida e potencializa o efeito terapêutico, encurta o tempo de tratamento e previne recaídas (para o caso de doenças ou dores); equilibra o movimento e repouso, preserva o funcionamento do organismo e previne doenças (para o caso de sedentários). Os resultados do Lian Gong são comprovadamente eficazes para os dois casos, pois, ao praticar os exercícios, ativa-se plenamente o zhen qi (qi verdadeiro), que, por sua vez, modifica o estado patológico das dores localizadas, acelera a recuperação das funções das articulações, eleva o nível de resistência às doenças e melhora a vitalidade do organismo. Portanto, o Lian Gong é uma ginástica terapêutica individualizada, não só para o tratamento ou prevenção de dores ou disfunções corporais, como também para a longevidade.

O projeto, que tem o objetivo de ensinar a prática do Lian Gong aos participantes para que tenham autonomia na execução e possam incorporar essa ginástica terapêutica as suas rotinas de vida, está atualmente em sua quarta edição, e une a comunidade interna e externa ao *campus*.



↶ **Figura 2.** Participantes realizando uma dança circular. **Fonte:** Próprios autores (2019).

Além disso, tem como objetivos específicos capacitar os participantes para a prática do Lian Gong em 18 Terapias, estimular a incorporação de exercícios (Lian Gong) na rotina diária dos participantes, promover a autonomia dos participantes quanto à prática do Lian Gong, fortalecer o vínculo afetivo entre os participantes, promover o bem-estar social, oportunizar um método alternativo ao convencional (medicamento) para o tratamento e/ou prevenção de dores, estimular o

autocuidado para obter a saúde integral (física, mental, emocional e social) dos participantes, promover reflexões sobre alternativas de saúde que promovam maior qualidade de vida e bem-estar e oportunizar a prática de alternativas sustentáveis e saudáveis.

Dentre as múltiplas opções de práticas integrativas, o Lian Gong em 18 terapias foi escolhido pela sua praticidade e capacidade de incorporação, pois, com isso, os participantes poderiam ter autonomia na continuação da prática mesmo após ou durante a realização da oficina.

Os exercícios do Lian Gong em 18 Terapias são compostos por movimentos simples que podem ser executados passo a passo. Os iniciantes podem fazer a sua prática na medida de sua capacidade física e severidade de sua doença; podem selecionar exercícios com indicação terapêutica específica para sua doença ou mesmo o conjunto completo com todas as séries. Pode-se praticar o Lian Gong em qualquer espaço, sendo que alguns movimentos podem ser feitos na posição sentada. (LEE, 1997, p.15)

As aulas foram compostas por momentos teóricos e práticos, quando ocorria o compartilhamento de dicas e reflexões sobre diversos assuntos relacionados à saúde integral. A execução das práticas foi ministrada pela orientadora Danielle, que possui formação como instrutora de Lian Gong, juntamente com as alunas voluntárias. O projeto é vinculado ao NUPPS – Núcleo de Promoção e Prevenção em Saúde do IFSul Campus Venâncio Aires.

As alunas voluntárias receberam uma preparação antecedente ao projeto, com o ensinamento das posturas feito pela orientadora para que pudessem corrigir e ajudar os participantes. Também tiveram sua



↑ **Figura 3.** Participantes em uma oficina de desodorante natural. **Fonte:** Próprios autores (2018).

preparação a partir de leituras, pesquisas e discussões, para o entendimento dos assuntos que seriam abordados nas aulas.

O encontro da turma foi semanal, com a duração de duas horas, nas sextas-feiras, das 14h às 15h30min, na sala modular do IFSul *Campus Venâncio Aires*. Também foram ofertadas outras práticas integrativas, como dança circular, meditação e automassagem.

Resultados e discussão

O projeto teve sua execução concluída oficialmente no mês de agosto, porém optou-se por continuar a prática com o grupo no mesmo horário, pela grande aceitação e solicitação de continuação pelos integrantes.

Os efeitos e consequências da prática constante do Lian Gong são visíveis entre os participantes e também entre as alunas voluntárias, mostrando maior consciência corporal e mental, diminuição de dores, melhora na postura e no equilíbrio interno e externo, como também maior clareza para lidar com situações difíceis.

O espaço também é utilizado para debate de problemas do cotidiano, momento que os participantes relataram gostar, pois é uma oportunidade de escuta e aceitação.

Pretende-se formar um novo grupo no próximo ano para a continuação do projeto, como também uma pesquisa mais detalhada sobre os impactos do projeto e da prática constante do Lian Gong nos participantes.



Figura 4. Participantes e alunas voluntárias realizando as posturas. Fonte: Próprios autores (2019).

Conclusão

Ao analisar os resultados da execução do projeto e o impacto causado por ele na vida dos integrantes, fica evidente a importância do incentivo e da promoção da saúde integral de forma acessível à comunidade. Da mesma forma, se faz necessária a conscientização da comunidade frente às consequências da automedicação, utilização de remédios em situações não necessárias e a valorização de práticas holísticas que lidem com a saúde de forma não terceirizada.

A importância desse projeto em Venâncio Aires é incontestável por não existirem métodos de prevenção e incentivo à saúde disponíveis gratuitamente, fazendo com que as pessoas recorram a remédios, que, ao invés de agirem no problema de saúde, concentram sua ação apenas nos efeitos provocados pelo problema, sendo somente uma cura temporária e, às vezes, não eficaz. ■

Referências

LEE, M.L. **Lian Gong em 18 Terapias: forjando um corpo saudável – ginástica chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming**. Brasil: Pensamento, 1997. 5v.

MING, Z.Y.; SHEN, Z.J. **Lian Gong Qian Shi Ba Fa: Lian Gong em 18 Terapias Anterior**. São Paulo: Pensamento, 2004.