

## RESPIRAÇÃO- LIAN GONG

*Jaime Paulino*

O trabalho respiratório esta baseado na ginástica chinesa do Dr. Zuang Yuen Ming, Lian gong em 18 terapias, tendo como precursora no Brasil a professora e pesquisadora no ensino das artes corporais chinesas Maria Lúcia Lee, publicou através da editora pensamento o livro Lian gong em 18 terapias com primeira edição em 1997.

O Lian gong em 18 terapias é uma técnica que une medicina terapêutica e cultura física. Consiste de um conjunto de exercícios que visam o tratamento de dores no pescoço, ombros, região pélvica, pernas e também doenças crônicas.

Essa técnica e fonte de constantes pesquisas das heranças culturais da medicina tradicional chinesa. Hoje aplicada na China ,Japão, Indonésia, Malásia, Hong Kong, EUA, Canadá e por nós aqui no Brasil.

Recebeu os prêmios de "Progresso científico" e "Pesquisa com Resultados Relevantes" concedidos pelo governo de Shangai.

A busca dos chineses pela longevidade para realizar plenamente a vida que lhe foi concedida pelos céus fez com que o povo chinês sobrevivesse as intempéries das guerras, invasões,catástrofes de ordem natural e até a fome. Para a sobrevivência contaram com a ajuda de inúmeros homens chamado de santos, sábios, médicos que ao longo da história chinesa criaram, desenvolveram e ensinaram práticas que tinham a finalidade fortalecer a mente, corpo e as emoções,acumularam diversos exercícios, movimentos,danças e artes guerreiras de todos os tipos, atendendo a miríade de finalidades e necessidades os quais são praticados até hoje por toda a China pela manhã e no final do dia.

Atualmente estas práticas são consideradas patrimônios nacional, pois garantem a manutenção de um padrão de saúde para um povo que corresponde a 22% da população da Terra ou seja 1.200.bilhão de habitantes.

Serão exercícios simples fáceis de guardar associados a nossa respiração, podendo ser praticados por cadeirantes e até mesmo por aqueles que não podem sair da cama.

Fonte de pesquisa livro Lian gong Xi Ba Fa.- Maria Lúcia Lee. Editora Pensamento.