Conselhos para boa prática de Chi Kung

- O Chi Kung deve ser praticado de preferência ao ar livre, no meio da natureza
- As roupas devem ser confortáveis, de preferência algodão ou seda
- Não se deve fazer uso de adereços e acessórios, tais como, fios, brincos, pulseiras, relógios, telemóveis (desligar antes da aula), etc…
- Antes da aula não deve comer demasiado nem estar em jejum
- Não praticar: se estiver muito cansado; muito zangado; embriagado; sob efeito de drogas; perto de cemitérios; onde não se sinta bem e à vontade; em discotecas e ambientes de muito ruído; em condições de "stress atmosférico"; em correntes de ar
- Respirar de forma natural e consciente (suave, profundamente e sem esforço)
- Manter o corpo relaxado, mas presente
- Não deixar a mente vaguear pelas preocupações quotidianas
- Estar vigilante e atento
- As posições devem ser confortáveis, efectuar os movimentos sem esforço
- Ter consciência do Chi da Terra e do Chi do Céu, exercitando-se em consonância com os dois
- Baixar ligeiramente o seu centro de gravidade
- Manter a calma e fluidez do movimento e da respiração, ao mesmo tempo que a mente se concentra e dirige a energia
- É preciso manter uma prática constante para se obterem efeitos permanentes
- Manter sempre um sorriso interior
- "Escutar o seu corpo"

Agora esqueça… sim, por um momento esqueça o que leu anteriormente. Vou agora enumerar **aquilo que não precisa** para começar a sua prática diária de Chi Kung:

- **Não precisa de um espaço especial para praticar**
- **Não precisa de roupa ou sapatos especiais**
- **Não precisa de mais um livro, ver mais um DVD ou estudar mais apontamentos…**
- **Não precisa de mais tempo**
- **Não precisa de modificar nada na sua vida!**

Precisa só de uma coisa:

Decidir quando, onde e o que vai praticar

Boa prática!

Helder Rosa

Setembro 2012