

Ginástica terapêutica chinesa foi sucesso na SIPAT

Assunto:

LIAN GONG



Relaxamento e concentração

Promover saúde, prevenir dores e doenças e manter a mente saudável

são as propostas desta prática corporal criada na China. Um grande e diversificado público de servidores compareceu ao Plenário Paulo Portugal na manhã da quarta-feira, 20 de outubro, onde participaram da oficina de Lian Gong e aprenderam um pouco mais sobre a prática.

Segundo a instrutora da oficina, a Coordenadora do Programa Lian Gong da Secretaria Municipal de Saúde (SMSA), Luzia Toyoko, o Lian Gong tem efeitos comprovados na promoção da saúde e proporciona melhoria na qualidade de vida dos praticantes. ?Muitas pessoas já relataram diminuição de dores crônicas, insônia e pressão arterial. É preciso ter consciência de que o atendimento da saúde não é voltado só para a doença, mas principalmente para a promoção da saúde?, salientou a professora.

O objetivo da oficina foi chamar a atenção para a importância da prática de exercícios, além de ser uma oportunidade de divulgar o Lian Gong, que vem sendo implantado na rede SUS-BH desde 2007. A prática é oferecida gratuitamente em 156 centros de saúde da capital, contando com cerca de 200 instrutores/multiplicadores, que são treinados para ministrar a prática. Segundo Toyoko, o Lian Gong vem reduzindo de forma significativa a demanda por consultas e medicações.

Relaxamento e concentração

O Lian Gong em 18 Terapias foi desenvolvido por um ortopedista chinês na década de 70, para prevenir e tratar dores e desequilíbrios no corpo. São movimentos suaves e firmes que dissolvem as tensões musculares, alongam os tendões e ligamentos, trabalham as articulações e coordenação motora, corrigem a postura física e estimulam a percepção dos sentidos.

Após uma exposição teórica sobre os três grandes grupos de exercícios da terapia, os participantes tiveram a oportunidade de praticar alguns movimentos que trabalham alongamento e equilíbrio, experimentando seus efeitos

benéficos imediatos.

25.10.10_liangong.gif

Image not found or type unknown

“Os exercícios são bem fáceis, mas exigem concentração e consciência corporal. Esqueci todos os problemas lá fora”, contou a participante Consuelo Fróes. “Praticá-los no dia a dia deve fazer uma diferença incrível”, garantiu.

Para finalizar, os presentes formaram um círculo para realizar a “Terapia Perfumada”, um exercício que produz relaxamento e percepção dos sentidos. De olhos abertos, os participantes dizem sentir uma corrente de energia. A música e a mensagem orientam a um estado de relaxamento e percepção do corpo.

“É uma oportunidade de nos conectarmos com a nossa essência”, descreveu Consuelo. Segundo ela, foi um momento de paz e bem estar que contagiou todos os presentes. “Foi perceptível, foi um benefício imediato, individual e grupal”, encantou-se a participante.

Lian Gong na CMBH

A instrutora da Oficina, que coordena o programa na Secretaria Municipal de Saúde, levantou a possibilidade de implantar um programa que disponibilize a prática de forma regular nas dependências da Câmara Municipal, favorecendo a promoção da saúde e o bem estar dos servidores.

A Divisão de Assistência, Saúde e Segurança do Trabalho (DIVSIS), que promoveu a Oficina, ficou de realizar uma pesquisa interna para apurar o interesse do público e verificar quem poderia ser treinado para assumir a função de “multiplicador”, participando de um treinamento para ministrar a prática aos funcionários da Casa.

Responsável pela Informação: Superintendência de Comunicação Institucional.

Data publicação:

Quinta-Feira, 21 Outubro, 2010 - 22:00
