

## **A força vital do Qi**

O conceito de Qi tem uma longa jornada teórica e prática na tradição histórica da cultura Chinesa. Entretanto, podemos dizer que Qi é a energia vital que circula dentro de nós e que nos mantém vivos. Mas também, é a energia que circula no ambiente e entre as pessoas. E, sobretudo, é a energia que está na natureza, nos animais, no Universo.

Somos formados por um corpo físico (material) e um corpo energético. Para a filosofia da MTC (Medicina Tradicional Chinesa) o Qi é o elemento que concede vida e força para todos os seres vivos. A cultura oriental entende este conceito como essencial para manter o corpo saudável.

O Qi flui através de todas as vias de energia do corpo e pelos meridianos. Quando o Qi tornar-se deficiente, excessivo ou preso pode acarretar problemas. Por exemplo, um bloqueio do Qi não tratado pode causar uma série de problemas graves, incluindo causar dores, que são os principais sintomas da estagnação do Qi.

É graças ao Qi que os chineses utilizam muitas técnicas para manter a harmonia e o próprio Qi em movimento. Entre eles podemos citar a acupuntura, a dietoterapia energética, auriculoterapia e práticas corporais orientais como Tai chi, Yoga, etc. Essas práticas são exercícios que unem movimento, respiração, concentração e movimentam o corpo bem como atuam no fluxo harmonioso do Qi, trazendo um incrível bem estar, força interna, externa e equilíbrio.