

# Benefícios da Aplicação Diária de Exercício da Prática Chinesa de *Qigong* para a Expansão Parapsíquica

Benefits of Daily Exercise of Chinese *Qigong* Practice for Parapsychic Expansion

Beneficios de la Aplicación Diaria de Ejercicio da la Práctica China de *Qigong* para la Expansión Parapsíquica

**Bruna Moreira Hoff\***

\* Procuradora do Município de Canoas/RS. Voluntária da *Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial* (ASSIPI).

*Bruhoff\_@hotmail.com*

Relato recebido em: 06.02.2020.

Aprovado para publicação em: 05.10.2020.

## INTRODUÇÃO

**Resumo.** O trabalho visa relatar experiências autovivenciadas através da aplicação diária do *Qigong*. O método utilizado foi a apresentação de casuística pessoal, seguida do passo a passo para a realização do exercício. São enumerados os benefícios auferidos após um ano contínuo de aplicação da técnica. Concluiu-se, pela experiência pessoal, que o *Qigong* possibilita a instalação mecânica do estado vibracional (EV), bem como auxilia no desenvolvimento do parapsiquismo, na identificação e liberação de bloqueios energéticos.

**Apresentação.** O presente relato trata a respeito da prática do *Qigong*, técnica energética chinesa, a qual foi aprimorada pelo prof. Mário Oliveira (1954-) engenheiro, psicólogo e pesquisador da Conscienciologia. O objetivo da escrita foi contribuir para aumentar a compreensão acerca do tema, ensinar a aplicação detalhada do exercício e, de igual maneira, relatar autovivências.

**Motivação.** A motivação para este relato surgiu após a realização da *Preceptorial Parapsíquica Individual*, na qual a técnica foi ensinada. A partir deste curso, a autora começou a identificar e trabalhar diversos aspectos em sua vida pessoal que estavam atravancando a existência, de modo que a prática diária do *Qigong* ajudou a ter o 'estofo' necessário para bancar tais mudanças.

**Metodologia.** Visando ampliar a compreensão, foi empreendida pesquisa, a qual envolveu o levantamento bibliográfico sobre o assunto, anotações pessoais feitas após a realização da técnica e a descrição detalhada da forma de execução do exercício, seguida de análise de todos os aspectos positivos auferidos.

**Estrutura.** O relato foi organizado em 3 partes, conforme segue:

1. **Conceito e Contextualização:** definição de *Qigong*, explanação geral sobre o tema e a motivação pessoal que despertou a escrita.

2. **Exercitação da técnica:** requisitos e dicas para o desenvolvimento, com a exposição do exercício.

3. **Autoavaliação:** descrição dos fenômenos experimentados durante e após a prática do *Qigong* e os benefícios que a sua aplicação trouxe na minha vida.

## I. CONCEITO E CONTEXTUALIZAÇÃO

**Grafia.** Devido à inexistência de uma forma consensual na tradução do chinês para os idiomas fonéticos ocidentais, há diversas definições para o conceito de *Qigong*. Assim, há várias grafias para sua nomenclatura, tais como: *Chi Kung*, *Kiko*, *Tchi Kun*, entre outras. No entanto, neste texto é utilizada a terminologia *Qigong*.

**Etimologia.** *QI* (pronuncia-se *chi*) é uma concepção filosófica que os Taoístas denominam de energia pura / vital da qual provém toda a manifestação do universo – ou energia imanente em termos conscienciológicos. Já *GONG* (pronuncia-se *kun*) quer dizer treino, cultivo. Vale dizer, *Qigong* significa “trabalho árduo com as energias” (Schneider, 2019, p. 142), sendo conceituado pelos Taoístas como “*um método que, com base no antigo conceito da vida como um todo e com o uso da consciência, visa aplicar o ‘fluxo energético’ no campo magnético, assim a alma e o corpo se tornam altamente harmoniosos*” (Barros, Cirilo & Minazaki Junior, 2005, p. 19).

**Qigong.** Schneider (2019, p. 142 e 143) explica que, a partir da Dinastia Tung, o conjunto de técnicas energéticas passou a ser denominado de *Gigong* e ainda esclarece que “*os sensitivos praticantes do Qigong taoísta costumam direcionar seus esforços para o acúmulo de energias conscienciais em regiões específicas do energossoma (...)*”, pois “*a partir da concentração de energias na região dantian inferior, o sensitivo desenvolve técnicas parapsíquicas específicas dependendo do seu objetivo*” (2019, p. 142 e 143). Segundo o autor, *dantian inferior* corresponde ao campo existente na região *Huang Ting*, na qual se localiza o subcérebro abdominal e o umbilicochacra, funcionando no sistema de desenvolvimento parapsíquico chinês como uma bateria para o acúmulo de energias (Schneider, 2019, p. 143).

**Pesquisas.** Dessa forma, os taoístas utilizam o *Qigong* para curar doenças, fortalecer o corpo, prolongar a vida e para o desenvolvimento do parapsiquismo. A título de exemplo, segue citação da pesquisa de Barros, Cirilo e Minazaki Junior (2005, p. 20):

*Pode elevar a capacidade de utilização do córtex cerebral, possuindo efeito em determinado grau de proteção contra fatores negativos (principalmente os externos, como mudanças climáticas tais como: frio, calor, umidade e alterações emocionais – susto, medo, raiva, que, quando interiorizados, causam efeitos prejudiciais.*

**Efeitos.** Outros relatos frequentes dos praticantes desta técnica demonstram que o *Qigong* pode eliminar a tensão, aumentar o grau de relaxamento e a capacidade de memorização, fortalecer a imunidade, melhorar a qualidade do sono, além de repercutir positivamente nos sistemas nervoso, digestivo, respiratório cardiovascular e locomotor (Barros, Cirilo & Minazaki Junior, 2005, p. 21).

**Adaptação.** Nessa linha, revela-se possível a execução de inúmeros exercícios energéticos através do *Qigong*, o que abrange desde técnicas respiratórias até vocálicas. Contudo, no presente artigo utilizaremos a expressão sendo sinonímia de técnica energo-respiratória.

**Motivação.** A escrita do presente relato surgiu após a realização da *Preceptorial Parapsíquica Individual*, na qual a técnica foi ensinada e realizada diversas vezes. E, depois, conforme foi recomendado, continuei a realizar o exercício diariamente, por aproximadamente 5 minutos antes de dormir.

**Curso.** A *Preceptorial Parapsíquica Individual* é ministrada na sede na *Associação Internacional de Parapsiquismo Interassistencial (ASSIPI)*, em Foz do Iguaçu, com duração de 5 dias. O objetivo é identificar os bloqueios inibidores do parapsiquismo através do uso de diversos experimentos, os quais ajudarão na superação dos travões que impedem a evolução da conscin.

**Comprometimento.** Assim, após praticar a técnica por um ano, de modo contínuo e ininterrupto, realizei um balanço de todos os benefícios auferidos, bem como dos traumas superados. As recins e a gratidão por toda a assistência recebida durante a Preceptoria gerou a vontade de compartilhar as experiências adquiridas e possibilitar que outras consciências também possam aplicar o *Qigong*.

## II. EXERCITAÇÃO DA TÉCNICA

**Requisitos.** Trata-se de um exercício muito simples e, para colocá-lo em prática, recomenda-se soltura e tranquilidade. Soltura no sentido de abandonar as tensões; tranquilidade para abstrair pensões intrusos ou interferência do mundo externo, de modo a manter o foco na atividade proposta.

**Preparação.** Sugere-se que o praticante escolha um ambiente tranquilo e, de preferência, sem aparelhos eletrônicos, com a finalidade de evitar interferências ou o surgimento de fenômenos de efeitos físicos. Da mesma forma, recomenda-se ficar sozinho no cômodo, e, se possível de frente para uma parede branca, fixando o olhar num ponto (no caso, eu utilizava uma parede ou porta branca e desenhava um ponto com uma caneta preta, centímetros abaixo do olhar).

**Tábula Rasa.** Caso o praticante tenha dificuldade em se concentrar, recomenda-se a aplicação concomitante da *técnica da tábula rasa*, que consiste no “*exercício teático de a conscin pesquisadora, homem ou mulher, predispor-se ao vazio completo da mente quanto às autovivências, desvincilhando-se dos condicionamentos, repressões, autocorruptões e neofobias acumuladas ao longo da seriéxis, passível de proporcionar ideias novas, ângulos não vistos e soluções não percebidas anteriormente*”.

**Orientação.** A realização da técnica deve observar os 9 passos, conforme orientados a seguir:

1. **Postura.** De pé, com os pés paralelos na largura dos ombros, corpo e cabeça eretos, cotovelos levemente curvados e as palmas das mãos viradas para cima.

2. **Olhar.** Os olhos devem estar semicerrados e, obrigatoriamente, devem permanecer fixados no ponto durante todo o exercício (de preferência, preto, para fazer contraposição ao fundo branco), de modo que o praticante tente não piscar.

3. **Inspiração.** Inspire pelo nariz lenta e profundamente e eleve os braços – com as palmas das mãos viradas para cima – até a altura dos ombros e, ao mesmo tempo, direcione a energia até o topo da cabeça. Sinta a energia passando em cada chacra e perceba possíveis bloqueios.

4. **Expiração.** Segure o ar por alguns segundos, até sentir ter pleno domínio do movimento respiratório e executar a técnica de maneira automática.

5. **Movimento expiratório.** Expire lentamente pela boca e, conforme vai expirando, desça as palmas das mãos viradas para baixo, transportando a energia do coronochakra até os plantochacas.

6. **Repetição.** Refaça o movimento de três a cinco minutos, de acordo com a sua necessidade.

7. **EV.** Suspenda a movimentação e permaneça com o olhar fixado no ponto, perceba seu energossoma por alguns segundos e depois instale o Estado Vibracional. Mantenha o EV por mais cinco minutos.

8. **Registro.** Suspenda o EV e registre as suas percepções.

9. **Repetição.** Refaça a técnica diariamente antes de dormir ou quando sentir necessidade.

## III. AUTOAVALIAÇÃO

**Parafenômenos.** Durante a prática, é possível a instalação automática do Estado Vibracional, independente da vontade, o que facilita a liberação de bloqueios energéticos. Ademais, é muito comum a visualização da *dimener* e das consciéxas que estavam na psicofera do praticante.

**Amparador.** De igual maneira, é uma excelente oportunidade para estreitar a conexão com o amparador extrafísico e treinar a comunicação telepática.

**Relatos.** Logo após a realização do exercício, é possível sentir claramente a soltura do holochakra e a vibração do energossoma. Também se tem a sensação de bem-estar íntimo e a respiração fica mais tranquila.

**Causas.** Segundo Ding (2004, p. 15), tais efeitos são produzidos pelo suprimento adequado de oxigênio a todas as células do soma. Na mesma linha, há a dinamização das energias, a qual tem o objetivo de gerar desbloqueios energéticos, promover a desassim e ativar o energossoma.

**Autoanálise.** Ao término de um ano, mapeei 10 benefícios, conforme listados a seguir:

01. **Melhora na qualidade do sono e na rememoração das projeções;**
02. **Raciocínio mais rápido, pensamento claro e acalmia dos batimentos cardíacos;**
03. **Superação do medo de consciexes;**
04. **Desbloqueio do frontochakra e desenvolvimento do parapsiquismo;**
05. **Confiança na realização das desassimilações;**
06. **Aprimoramento da autodefesa energética;**
07. **Maior discernimento do tipo de consciex que adentra na psicofera;**
08. **Identificação da sinalética energética parapsíquica;**
09. **Melhoria possível na capacidade imunológica, inclusive com a redução de gripes e resfriados;**
10. **Maior facilidade na instalação automática do *Estado Vibracional (EV)*, ao longo do dia.**

**Domínio.** Importante lembrar que a aplicação diária do *Qigong* não exclui a necessidade de instalação profilática do EV, no mínimo 20 vezes diárias, na medida em que o domínio do estado vibracional deve ser objetivo prioritário da conscin.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Reflexão.** Antes da *Preceptoría Parapsíquica Individual*, apesar de ser voluntária da Conscienciologia, o trabalho com as energias não fazia parte do meu cotidiano. Vale dizer, a multidimensionalidade não era vivenciada na prática, todos os ensinamentos eram puramente teóricos e não havia nenhuma confiança no meu parapsiquismo.

**Recin.** A partir do momento em que passei a exercitar diariamente o *Qigong*, as mudanças começaram e, conseqüentemente, os desafios também aumentaram de patamar. A realidade extrafísica, no início, foi um choque, fazendo com que vários medos e traumas viessem à tona.

**Sutilezas.** No entanto, ao mesmo tempo em que as ‘dificuldades’ surgiram, floresceu a conexão com o amparo extrafísico e a certeza de que nunca estamos sozinhos. Aprendeu-se a dar mais ouvidos e, inclusive, a conversar com aquela ‘voz interior’; a prestar mais atenção nos pormenores e no contexto de cada situação; a valorizar os insights e, principalmente, a não menosprezar os fenômenos parapsíquicos vivenciados. Afinal, aprendi que o parapsiquismo é sutil, e não se manifesta com fogos de artifício.

**Tares.** Mais especificamente, ao passar a priorizar os detalhes, notei que o nível de acoplamento energético com outras conscins aumentou e, conseqüentemente, as retrocognições e parapercepções em relação a elas também. Logo, as dicas começaram a ser mais assertivas e menos consoladoras e o entendimento acerca do contexto de cada indivíduo trouxe mais compreensão e menos julgamentos da minha parte.

**Evolução.** Portanto, o desenvolvimento energético e parapsíquico repercutiu diretamente nas reciclagens intrafísicas e no nível de assistência, pois, se aumenta a maturidade, proporcionalmente aumenta a responsa-

bilidade. Algumas posturas anteriores se tornam completamente incompatíveis com a atual realidade e a sua manutenção gera autocorrupção grave, devendo ser sanada o quanto antes.

**Imunidade.** Além disso, antes de incluir o *Qigong* no dia a dia, eu frequentemente ficava gripada ou resfriada, o que me deixava muito vulnerável. Entendo que o exercício melhorou a minha saúde geral e proporcionou maior vitalidade e resistência.

**Agradecimentos.** Agradeço aos professores Mário Oliveira e Jovilde Montagna, pois o acolhimento e assistência foram essenciais para a autossuperação de travões pessoais e a realização de recins, assim como o ensinamento da técnica aumentou a qualidade de vida desta autora. Da mesma forma, gratidão aos amigos amparadores, por acreditarem no nosso potencial e compreenderem as nossas imaturidades.

## BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Barros**, Ana Paula; **Cirilo**, Henrique; & **Minazaki Junior**, Paulo Minoru; *Livro Dourado de Chi Kung*; 169 p.; 13 caps.; Roca; São Paulo, SP; 2005; páginas 19 a 21.
2. **Ding**, Li; *Tai Ji Qi Gong em 28 Exercícios: Exercícios Terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa*; Tradução: Maria Lucia Lee e Carmen Fischer; 152 p.; 2 seções; 3 caps.; 11ª Ed. rev. e aum.; *Pensamento*; São Paulo, SP; 2004; páginas 13 a 23.
3. **Schneider**, João Ricardo; *História do Parapsiquismo: Das Sociedades Tribais à Conscienciologia*; Prefácio: Marcelo da Luz; 886 p.; 3 seções; 28 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 131 a 151.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

1. **Chia**, Mantak; & **Oellibrandt**, Dirk; *Cura Astral Taoísta: Práticas de Cura do Chi Kung pelo Uso das Energias Estelares e Planetárias*; Trad. Aníbal Mari; 252 p.; 11 caps.; *Cultrix*; São Paulo, SP; página 20.
2. **Ding**, Li; *O Qigong Meridiano: Transporte da Energia pelo Meridiano*; Tradução: Rosina I. M. D'Angina; 210 p.; 3 caps.; *Cone*; São Paulo, SP; 1996.
3. **Hon**, Sat Chuen; *Qigong Taoísta para Saúde e Vitalidade: Um Programa Completo de Movimento, Meditação e Sons de Cura*; Tradução: Mirtes Frange de Oliveira Pinheiro; 158 p.; 10 caps.; 2 apêndices; 11ª Ed.; *Pensamento*; São Paulo, SP; 2005; páginas 24 a 27 e 47 a 49.
4. **Justi**, Almir; **Lascani**, Amin; & **Rossa**, Dayane; Orgs.; *Competências Parapsíquicas: Técnicas para o Desenvolvimento do Parapsiquismo Interassistencial*; 556 p.; 5 seções; 48 caps.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2018; páginas 106 a 109.
5. **Yun**, Gao; & **Yin**, Bai; *Cura Energética pelo Qigong: Terapia de Rejuvenescimento dos Cinco Elementos*; Tradução: Henrique A. Rêgo Monteiro; 104 p.; 4 caps.; *Pensamento*; São Paulo, SP; 201.

