

Alta competição e Dao Yin Yang Sheng gong (medical Qi gong)

A pedido de um amigo (treinador Rogerio Paula) estive apoiar a equipa técnica volei Profissional senior do Victoria S.C.- P.Araújo

conquistada a Taça de Portugal - Campeonato é o próximo objectivo !

A alta competição têm uma influência no comportamento emocional do atleta.

Mas a interpretação na medicina chinesa essa influencia manifesta-se ao nível dos zhang fu- órgãos/ vísceras e influencia os 3 tesouros:

Alguns dos efeitos do DYYSG na preparação de uma equipa: ???:

- . Controlo da ansiedade
- . Melhoria da capacidade física
- . Mais forte energia dorim
- . Elevada capacidade mental
- . Optimização do rendimento nos treinos / excelencia em prova
- . Equilíbrio energético entre os zhang Fu
- . Maior fluidez da energia do fígado
- . Maior capacidade de reflexos
- . Menor índice de lesões
- . Maior cooperação e bem estar em “equipa”

????

???????

???????

??????/????

??????????

???????

???????

??????

??????????“??”

Sendo Jing; qi ; shen (???) são três tesouros do organismo ...

referidos na medicina chinesa. Referem-se aos processos no corpo humano e estão {mosimage}relacionados com a saúde física e mental do individuo . Jing (?) significa uma essência “ancestral” , qi (

?

) energia e shen (

?

) o espírito/mente“tao te king” refere:yu ching (

??????

) governa o shen

shang ching (?????) governa o qi

tai ching (?????) governa o jing

O segredo é preservar através dos exercícios de dyysg- daoyin qigong , estando os três em equilíbrio a capacidade física e mental de um atleta é seguramente superior. O domino das três essências leva-nos a perceber que o poder físico é limitado e que o

poder mental ilimitado.

As tensões emocionais das altas exigências psicofísicas dos estímulos do treino da competição desportiva aliada às questões da vida diária leva o atleta a apresentar comportamentos contrários à sua condição, a de atleta de alto rendimento.

A excelência de prontidão para a máxima performance – ou para o melhor desempenho, deve ser uma das virtudes do atleta de alto rendimento, virtude esta que pode ser extremamente abalada diante de um quadro de stress mental ou psicológico. O estado mental do atleta é factor determinante para o seu máximo rendimento, individual e equipa, pois toda acção mecânica está directamente relacionada com estado emocional do indivíduo. Essa relação de optimização entre o movimento e estado emocional deve ser considerada para o máximo aproveitamento dos processos do treino. Assim, o sucesso do atleta (e ou equipa) dependerá não apenas da preparação dos aspectos físicos (força, velocidade, resistência, flexibilidade, coordenação, técnica), mas também dos aspectos mentais (concentração, auto-estima, motivação, ansiedade, preocupação, irritabilidade...). A forma como ele enfrenta as adversidades diárias e durante a competição faz a diferença. Mas influências desses aspectos não se dão separadamente, mas simultaneamente, pois as reacções do organismo não ocorrem exclusivamente do estado mental ou fisiológica, mas em decorrência conjunta dessas duas partes. Mas na visão “Chinesa” trata-se antes de mais de uma relação directa entre os órgãos e vísceras (zhang fu). Segundo a MTC- Medicina Tradicional Chinesa, a Mente (SHEN) é uma das substâncias vitais do corpo. O Shen é o complexo de todos os cinco aspectos mentais e espirituais do ser humano.

A Mente, segundo a visão chinesa, é uma forma muito subtil de Qi – energia . Sendo assim, uma das mais importantes características da MTC é a sua visão que integra corpo e Mente.

Na Medicina Chinesa, as emoções são estímulos mentais que perturbam a Mente, a Alma Etérea (fígado) e a Alma Corpórea (Pulmão) podendo alterar o equilíbrio entre os órgãos internos, a harmonia da energia e do sangue. Cada emoção possui um efeito particular na circulação da energia.

Os problemas mentais, emocionais e psicossomáticos podem ser prevenidos ou resolvidos pela pratica do DYYSG- Daoyin yang sheng gong / Qi gong . A harmonização das residências do Shen (coração, fígado, pulmões, baço-pâncrease rins) é possível através dos exercícios de DYYSG . A pratica do Daoyin Qi gong leva o atleta a uma perfeita equilíbrio energético dos órgãos e vísceras, levando a um superior controlo da mente e conseqüentemente do seu estado emocional. A capacidade de um atleta com uma harmonização da energia no organismo leva-o a um maior poder de concentração, reacção, controle emocional, perfeita coordenação respiratória, diminuição da irritabilidade, e a um elevado estado de confiança. No desporto de alto rendimento, a preparação física, técnica e táctica dos atletas das diversas modalidades encontram-se num nível de desenvolvimento equivalente. O que faz a diferença entre o vencedor e o perdedor é o estado emocional / mental do atleta e/ou da equipa nos momentos altos da competição (todos nos lembramos do atleta F. Mamede..). Portanto, um estado mental forte é necessário para se poder retirar do treino as máximas potencialidades e para que nos momentos decisivos da competição leve a um desempenho diferenciado para capacidade mental de um vencedor .A pratica do daoyin Qi gong leva-nos a um estado de SHEN (Mental) forte.

Hoje os atletas olímpicos chineses têm como pratica diária e regular na sua preparação :

»Pang Wei - medalha de ouro beijing 2008 Tiro 10 mt pistola Diz: - atribuo o meu sucesso ao Qi gong. A pratica diária levou-me a um controlo emocional e respiratório que fizeram a diferença.Os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 foram um ponto de viragem no desporto chinês.

A China teve a oportunidade de ultrapassar os Estados Unidos na corrida pelas medalhas de ouro, e isso só pode ser atribuído à disciplina e rigores da formação chinesa que inclui o treino do Qi gong.China daily news 08/2008

*DYYSG- Dao Yin Yang Sheng Gong ou denominado daoyin Qi Gong- disciplina integrante da medicina tradicional chinesa . Podemos definir YYSG como exercícios físicos, mentais, respiratórios e de auto massagem para perfeito equilíbrio energético no organismo. A sua sede internacional está na BSU-Beijing Sports University sendo o único sistema aprovado pelo ministério da saúde, educação e desporto da R.P China.

Mestre Paulo Araujo Director técnico da escola oficial Europeia YYSG e maior referencia europeia no YYSG (7ºduan BSU) aceitou a convite de Rogerio Paula-Treinador de Volei senior masc. do Guimarães de ajudar na preparação da equipa para vencer as provas em que compete usando os conhecimentos do YYSG e a sabedoria do meu Mestre Prof.Dr Zhang GuangDe (um dos 10 tesouros vivos da R.China).

mais info em breve...