

## Liangong: uma experiência exitosa em Natal/RN

Andréa Câmara Viana Venâncio Aguiar<sup>1</sup>, Flávio César Bezerra da Silva<sup>1</sup>, Mércia Maria de SantiEstácio<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Escola de Enfermagem, UFRN.

E-mails: [deaguiar@ufrnet.br](mailto:deaguiar@ufrnet.br), [fcesarrnn@hotmail.com](mailto:fcesarrnn@hotmail.com), [merciaestacio@ig.com.br](mailto:merciaestacio@ig.com.br)

**Introdução:** Abordamos neste texto a experiência vivenciada pelos alunos do curso técnico em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (TPICS), oferecido pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, na prática da Ginástica Terapêutica Chinesa Lian Gong. O Lian Gong baseia-se no Tui Na, milenar arte fisioterápica chinesa, e na tradição dos trabalhos corporais chineses. Seu criador Dr. Zhuang elaborou, um conjunto de 18 exercícios que atuassem no corpo humano, da coluna cervical aos dedos dos pés. O sistema completo do Lian Gong em 18 Terapias é composto de 3 partes: Série Anterior, Série Posterior e Continuação. Estes exercícios são praticados diariamente prevenindo problemas de má postura, dentre outros adquiridos no decorrer da rotina diária. O Lian Gong faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde criada em 2006. **Objetivos:** Apresentar a Ginástica Terapêutica Lian Gong em 18 terapias para os alunos, de forma didática assegurando sua aprendizagem e posterior utilização no campo de atuação profissional. **Métodos:** Ao longo de 01 mês de aula com 28 alunos do TPICS, na faixa etária entre 25 a 60 anos, o grupo foi conhecendo e praticando os movimentos do Lian Gong, ao mesmo tempo que observavam no próprio corpo as modificações da prática diária desta ginástica terapêutica. Além das atividades realizadas em sala de aula, oportunizamos aos alunos vídeos e material impresso sobre a técnica proporcionando condições de aprofundamento e estudo também no ambiente extra-escola. **Resultados:** Dentre os relatos dos alunos destacamos: a melhora do sono e do tônus muscular; a diminuição de dores musculares; o aumento da flexibilidade; o aumento de eliminações (diurese e evacuação); a melhora da concentração. Tais relatos só reafirmam o que Dr. Zhuang pretendia quando criou o Lian Gong. **Conclusão:** Diante do exposto concluímos que a prática diária do Lian Gong traz benefícios aos seus praticantes. Acreditamos que seja possível assegurar a melhora de diversos problemas de saúde com essa prática, respeitando as especificidades de cada praticante, bem como suas necessidades. Acreditamos que as melhoras apresentadas na percepção dos alunos vislumbram a possibilidade de agregarem o Lian Gong como terapêutica coadjuvante no cuidado de seus clientes, pois como numa das 12 frases que abrem cada série do Lian Gong, preparando seus participantes para a prática: “Prevenir e tratar de doenças requer persistência e regularidade da prática.”

**Palavras-chave:** Medicina Tradicional Chinesa. Qualidade de Vida. QI.