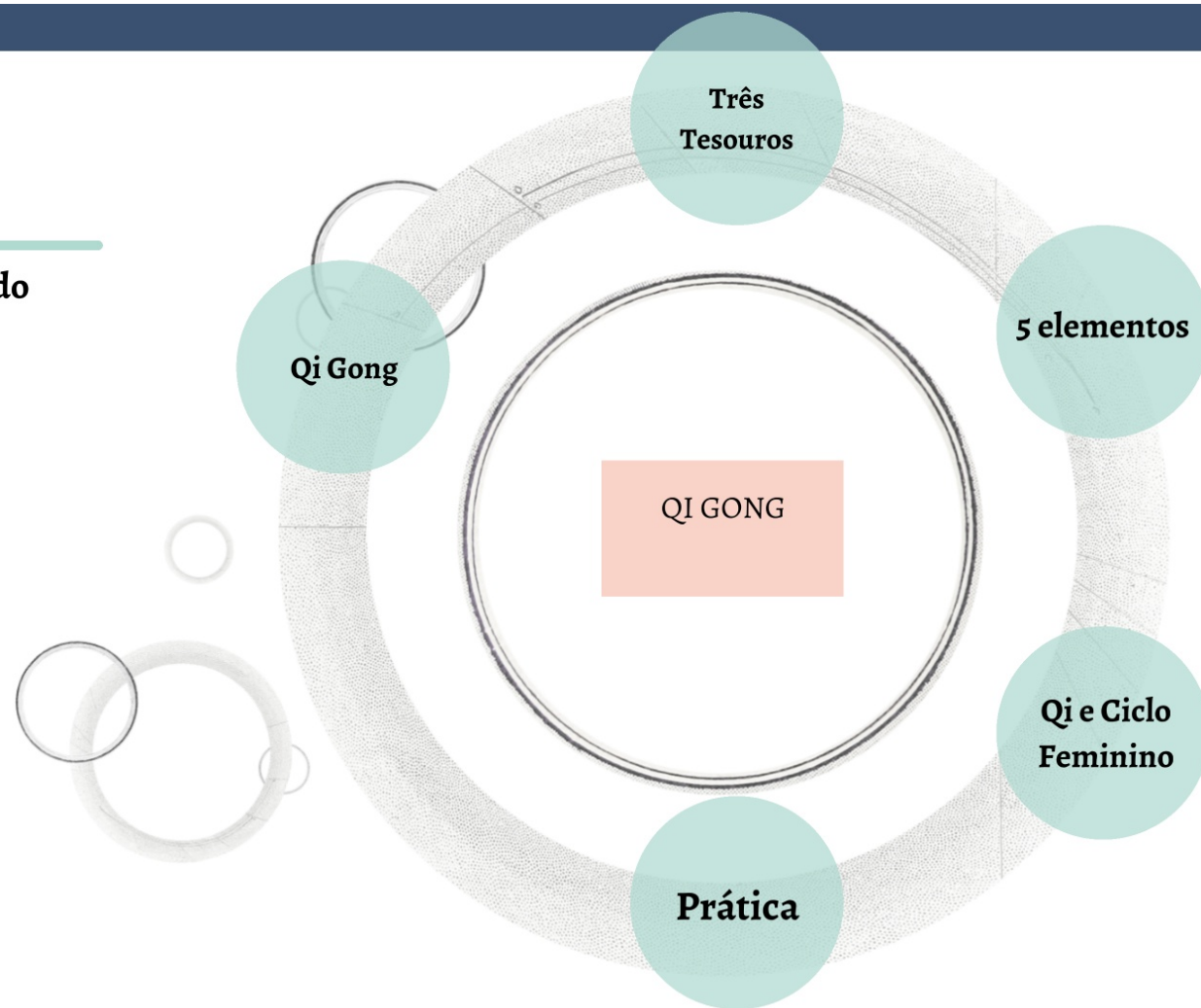


Qi Gong

Módulo 5 - Movimento Sagrado



Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Qi Gong

Prática da Medicina Tradicional
Chinesa que abrange
movimentos corporais,
respiração, visualizações e
automassagem.

Purificar, Cultivar,
tonificar, circular e refinar
o Qi (energia vital)

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Três tesouros



Meridianos

QI

JING

SHEN

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Três Tesouros
da Medicina
Chinesa

SHEN - MENTE / ESPÍRITO



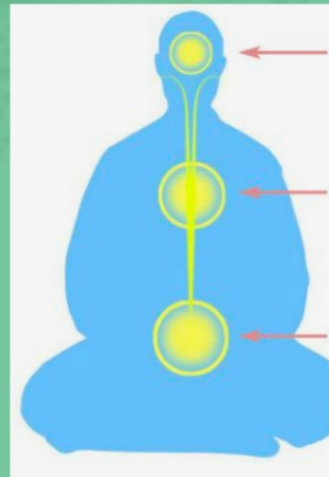
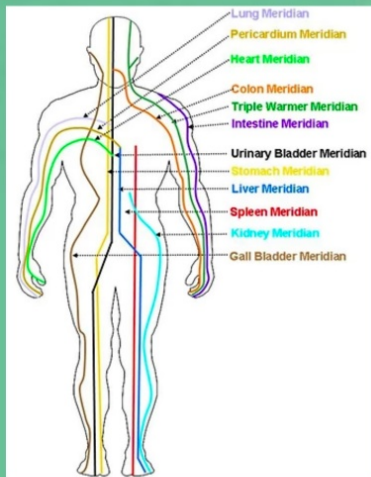
QI - ENERGIA VITAL

JING - ESSÊNCIA
ANCESTRAL

@FEMININO.NATURAL

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Meridianos e DanTian - centros de energia



dantian superior - espiritual

SHEN

dantian médio - energético

QI

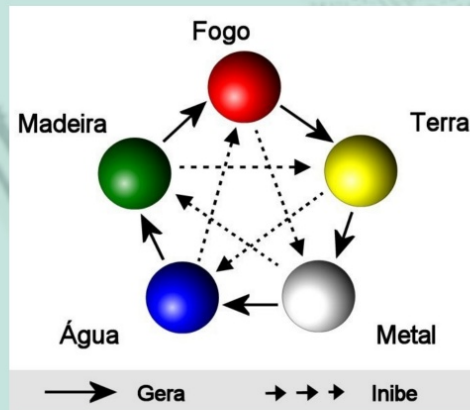
dantian inferior - físico

JING

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

5 elementos

MTC



Madeira

Fogo

Terra

Metal

Água

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Órgão: Fígado
Elemento Madeira

O fígado movimenta o Qi

Promove o fluxo harmônico das emoções

processa as impressões

reduz o estresse

Na menstruação:

armazena o sangue

faz o sangue se deslocar

estimula e harmoniza o útero

proporciona um fluxo

harmonioso de energia

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Coração

Elemento: Fogo

**governa as atividades mentais
e emocionais da consciência**

- **ampara e hospeda o espírito**
 - **governa o sangue**
- **transforma a nutrição Qi em sangue**
- **favorece a circulação sanguínea**
- **irradia calor, amor e alegria**
 - **sexualidade e libido**

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Baço (Yin)
e Estômago (Yang)
Elemento Terra

- **transformação e integração**
- **alimenta os músculos e os membros**
 - **mantém os órgãos no lugar**
 - **mantém o sangue nos vasos**
- **governa a capacidade de pensar e se concentrar**
- **aprendizado e memorização**

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Pulmões Elemento Metal

- conhecido como "senhor do Qi e da respiração"
 - sistema imune
 - controla a pele e o cabelo

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Rim

Elemento Água

- **é o elemento mais Yin de todos**
 - **Rim: raízes da vida**
- **Os rins são a fonte de reprodução**
 - **regem a gravidez e o parto**
 - **preservam a força vital**
- **armazenam nossa essência vital JING**
 - **produzem e nutrem os ossos, a medula e o cérebro**
- **os rins são a raiz da sexualidade feminina**

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Qi e Ciclo Feminino

Relação entre energia vital (Qi)
e Sangue (Xue)

O Sangue é o abrigo material
do Shen (Mente)

Preservar e fortalecer o sangue
é o objetivo central para a saúde
da mulher

Sangue

Sangue

Útero

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Como o sangue é formado?

MTC



Matéria-prima - alimentação

Qi - dá o estímulo para a transformação do alimento em sangue

Estômago e Baço


Pulmões levam o Qi para o Coração, onde é transformado em sangue

Para a formação do sangue, os Rins contribuem com a essência armazenada na medula espinhal

O fogo dá ao sangue a cor vermelha

O fígado armazena o sangue

Sangue



O sangue proporciona a base física da sexualidade feminina

Proporciona a base material ao espírito, é o hospedeiro da alma

O sangue é a fonte de Qi. O sangue fraco significa um Qi fraco

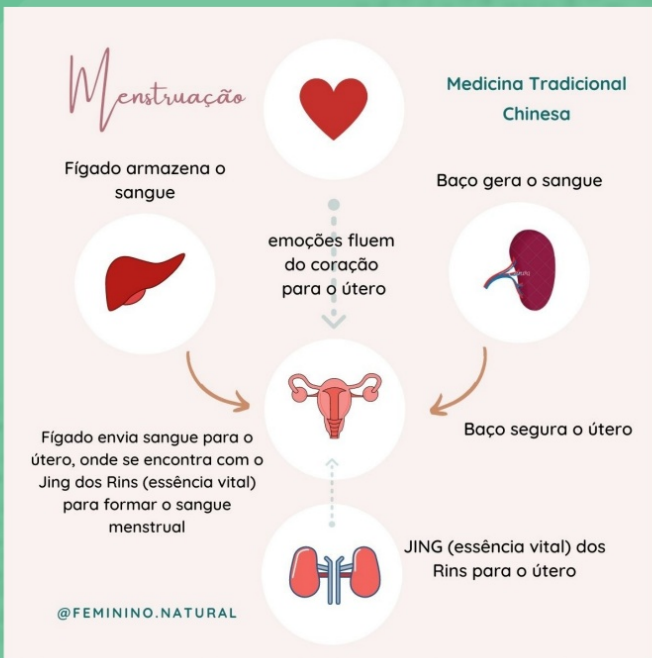
Nutre e lubrifica os tecidos do corpo

Ponto Ren Mai 4 alimenta o sangue e o útero e acalma a mente

Ponto E 36 e BP6 harmonizam sangue e Qi

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Útero - Zi Bao - matriz energética



Zi Bao está conectado, por meio de dois canais internos, ao Coração e aos Rins. Isso significa que há duas fortes influências orgânicas ocorrendo sobre o útero.

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Menstruação

Fígado armazena o sangue

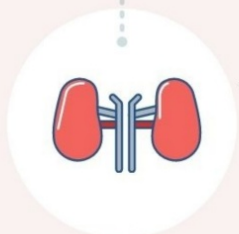


Fígado envia sangue para o útero, onde se encontra com o Jing dos Rins (essência vital) para formar o sangue menstrual

@FEMININO.NATURAL



emoções fluem do coração para o útero



Medicina Tradicional Chinesa

Baço gera o sangue



Baço segura o útero

JING (essência vital) dos Rins para o útero

Zi Bao
dois ca
Rins. I
influên
o útero

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra

Prática

- prática matinal de Qi Gong
- automassagem em pontos de acupressão
- prática para dormir melhor
 - Órbita Microcósmica
 - Sorriso interior
 - Respiração Ovariana

Mentoria Soma Shakti - © Jacqueline Guerra