

Tai Chi no Parque apresenta:

Novo Curso **Wu Qin Xi (五禽戲)**

Gratuito
Presencial

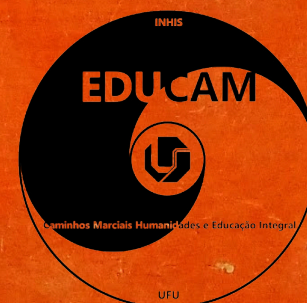
A série de Qigong dos “Cinco Animais”

Prof.: Guilherme Amaral Luz

27 de abril a 6 de julho de 2026

UFU - Santa Mônica
Bloco 1W - Antigo RU
2ªs feiras 16 às 18h

REALIZAÇÃO



Wu Qin Xi é um testemunho vivo da evolução das práticas chinesas de saúde desde a Antiguidade até a época contemporânea.

O primeiro registro de uma sequência de exercícios com este nome aparece na biografia do médico **Hua Tuo**, seu suposto criador, presente nos “Registros dos Três Reinos” (*Sanguo Zhi* 三國志), escrito por Chen Shou na Dinastia Jin Ocidental, no século III d.C.



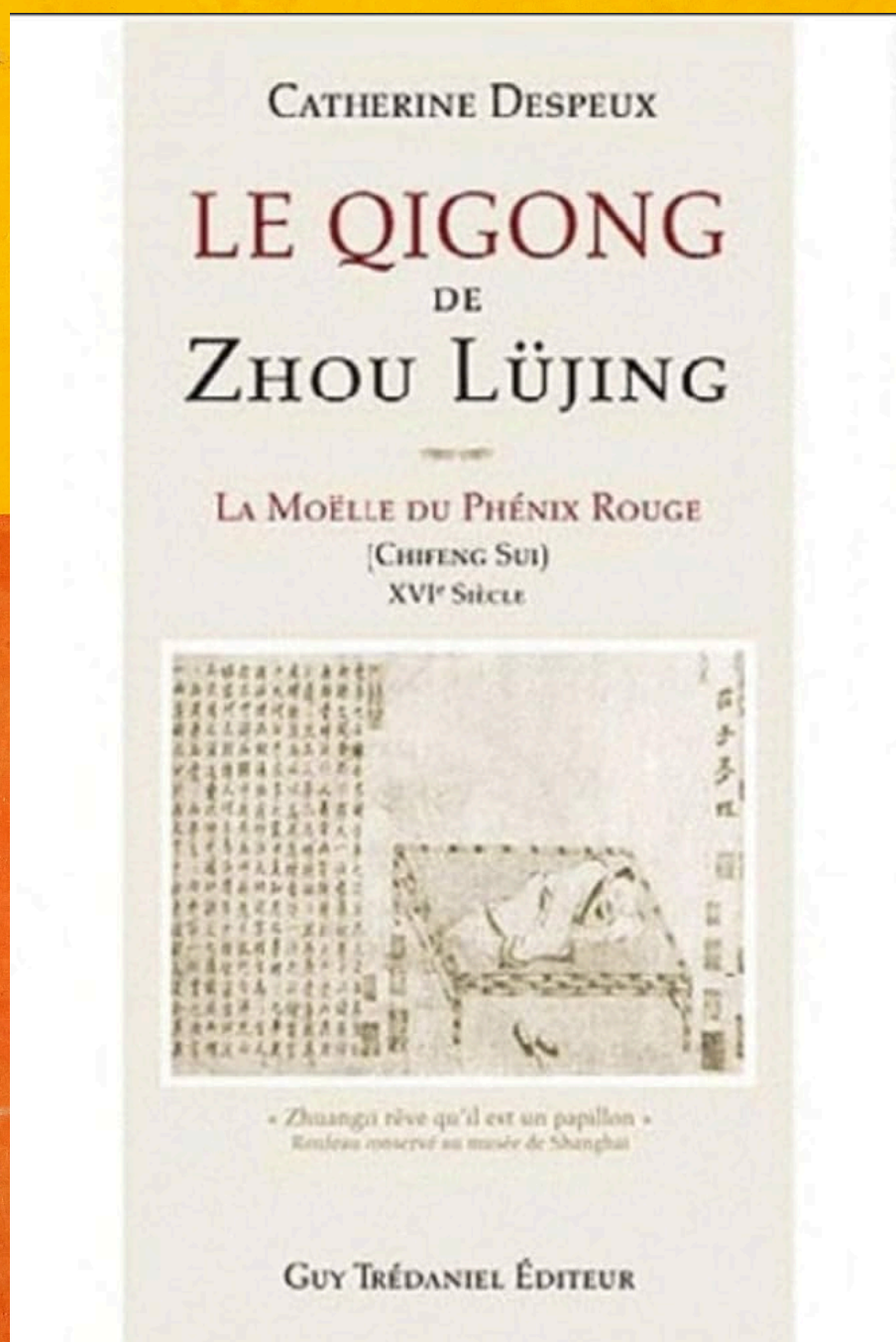
Hua Tuo teria criado a sequência de exercícios no **século II d.C.**, no final da **Dinastia Han**, porém, há evidências arqueológicas que indicam a possibilidade dela ter sido sistematizada a partir de padrões preexistentes desde pelo menos o **século II a.C.**, no início da Dinastia Han.

Pouco se sabe, contudo, como eram executados os exercícios da série de Hua Tuo, pois descrições mais detalhadas da sequência receberam registros apenas séculos mais tarde, em textos médicos da **Dinastia Tang**, tais como os de **Sun Simiao (século VII d.C.)** e, mais tarde, no *Laojun Yangsheng Jue* 老君養生訣, “Instruções do Senhor Lao sobre Nutrir a Vida”.



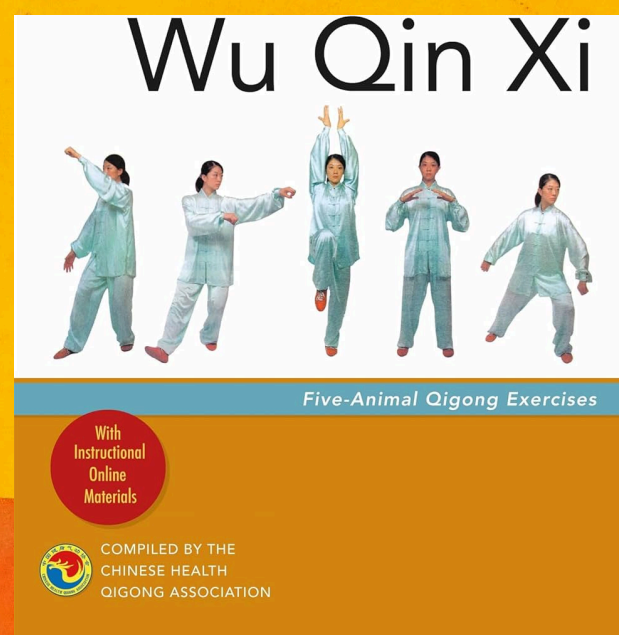
No final do **século XVI d.C.**, na **Dinastia Ming**, uma nova versão da série aparece registrada pelo médico **Zhou Lujing** na sua famosa obra, *Chifeng Sui* 赤鳳髓 (Medula da Fênix Vermelha).

A versão Ming é o elo direto com a prática contemporânea, estabelecendo a base para as expansões e sistematizações modernas.



A versão contemporânea da série foi desenvolvida, na **República Popular da China** no início dos **anos 1980** por mestres como **Jiao Guorui** e **Liang Shifeng**.

Ela é parte de um conjunto amplo de outras séries de exercícios que vêm sendo aplicados na Medicina Tradicional Chinesa (MTC) com foco, sobretudo, na saúde preventiva.



Há dezenas de variações modernas desta sequência. Porém, no geral, todas buscam promover o cuidado com a saúde, a qualidade de vida e a longevidade, reatualizando uma longa tradição chinesa.

Como o próprio nome da série sugere, ela se divide em cinco partes, cada qual representada por um animal.

Ao longo do tempo e a depender das versões, esses animais podem variar. Na versão mais conhecida (e mais comum), são eles, em ordem: **Tigre, Veado, Urso, Macaco e Pássaro** (Garça ou Grou).

Cada um dos cinco animais representa um "elemento" (*xing*) da MTC; respectivamente: **Madeira, Água, Terra, Fogo e Metal**, relacionando-se, portanto, aos **meridianos dos cinco órgãos e das cinco víceras**.

Para **cada animal**, há **dois exercícios**, representando as polaridades *Yin* e *Yang*. Desse modo, a rotina é formada por **10** diferentes **segmentos**, que podem ser praticados em sequência ou separadamente.

Síntese da Rotina:

虎爪 - Hǔ zhuǎ (Garra de Tigre)

虎扑 - Hǔ pū (Agachar do Tigre)

鹿角 - Lù jiǎo (Chifres de Veado)

鹿奔 - Lù bēn (Corrida do Veado)

熊运 - Xióng yùn (Movimentação do Urso)

熊足 - Xióng zú (Caminhada do Urso)

猴猴 - Hóu hóu (Macaco)

猴果 - Hóu guǒ (Fruta do Macaco)

鸟伸 - Niǎo shēn (Alongamento do Pássaro)

鸟飞 - Niǎo fēi (Voo do Pássaro)

Inscrições e mais informações gratuitas pelo site:

<https://www.educamufu.net/projetos/tai-chi-parque>

Período de inscrições: 09/03 a 20/04 de 2026

As atividades serão gratuitas e presenciais. Em nenhum momento será cobrado qualquer tipo de pagamento. Haverá certificação ao final do ano de 2026 pelo sistema SLEX.

As vagas do curso são limitadas. Ele é aberto a qualquer pessoa, independentemente de ter ou não qualquer vínculo com a UFU.