



FOTOGRAFIAS DE NUÑO BOTELHO



BEM-ESTAR

O PODER DO CHI-KUNG

Em Lisboa, Wong Kiew Kit, grão-mestre desta arte milenar, partilha os segredos do verdadeiro Chi Kung de Shaolin

Definido como «a arte do culto da energia», o Chi Kung é muito mais que uma forma de exercício físico. É Wong Kiew Kit, grão-mestre de Chi Kung Shaolin Wahnam, que o afirma, reforçando a dimensão espiritual desta prática oriental milenar. Kiew Kit está em Portugal até amanhã, para orientar vários seminários em Lisboa.

Oriundo da Malásia e considerado das

maiores sumidades mundiais na matéria, o grão-mestre acrescenta: «Cultivamos energia para termos boa saúde, vitalidade, longevidade, clareza mental e alegrias espirituais. Para os que estão doentes, praticar Chi Kung é uma excelente forma de ultrapassar a doença e a dor.»

Wong Kiew Kit iniciou-se nesta prática aos 10 anos e há mais de 25 que a divulga, em viagens por todo o mundo. Lamen-

ta que o Chi Kung genuíno seja raro: «Muito do Chi Kung praticado hoje é na verdade apenas uma forma de exercício físico suave, cujos praticantes podem ter melhor equilíbrio e movimentos mais graciosos. No entanto, há uma diferença crucial: o exercício físico trabalha no nível físico, enquanto o genuíno Chi Kung Wahnam actua a nível da energia e da mente, dando aos praticantes força interna e clareza mental.»

O mestre sublinha que os praticantes de outras escolas obtêm poucos resultados e demoram muito tempo a atingi-los: «A sua prática é recreativa, enquanto os resultados na escola Shaolin Wahnam são poderosos e muito rápidos. Ao fim de seis meses, os nossos alunos sentem-se pessoas diferentes», garante.

Por tradição ensinado apenas a discípulos escolhidos, quando se tornou grão-mestre, Wong Kiew Kit abriu o Chi Kung de alto nível ao público e a todos os alunos, independentemente da sua raça, cultura e religião. «Na altura, is-