

Lian Gong Qi Gong para a região posterior do pescoço

Enviado por Paulo Oliveira
21-Mai-2008

Título

Exercícios Lian Gong para a região posterior do pescoço

Resumo

O Lian Gong consiste em no trabalho persistente e continuado de treino do corpo tendo como objectivo torná-lo forte e saudável. São exercícios muito simples e fáceis de executar, ideais para poderem ser executados todos os dias e sem grandes necessidades espaciais. Este conselho visa trabalhar os músculos posteriores do pescoço, em especial a parte superior dos músculos trapézio.

Para a execução deste exercício deverá ter-se em conta que o pescoço deverá ser mantido erecto e o tronco imóvel. Deverá procurar-se a amplitude máxima do movimento. Deverá evitar-se perder o eixo vertical quando olha para os lados ou, ao olhar para cima ou para baixo, deixar pender demasiado a cabeça.

- Deve começar-se com os pés afastados à largura dos ombros, mãos na cintura e a olhar em frente.
- Girar a cabeça e olhar para a esquerda.
- Voltar à posição inicial.
- Girar a cabeça e olhar para a direita.
- Voltar à posição inicial.
- Inclinar a cabeça e olhar para cima.
- Voltar à posição inicial.
- Inclinar a cabeça e olhar para baixo.
- Voltar à posição inicial e simultaneamente soltar os braços ao longo do corpo.

A sensação obtida na execução deste exercício deverá ser de alívio nos músculos do pescoço.

Este exercício fortalece os músculos do pescoço e aumenta a sua mobilidade. Actua em especial no músculo trapézio. Por isso, está especialmente indicado para casos de torcicolos, lesões crónicas dos tecidos moles na região do pescoço.