

· Foi também apresentado o primeiro Simpósio Mundial de Daoyin Yang Sheng Gong que se realiza pela primeira vez em Portugal, desta feita na RAM

· Iniciativa que contará com a presença de centenas de pessoas de todo o mundo, incluindo entidades oficiais da República Popular da China

## Regional

### BREVES

#### Nona semana da Astronomia

Para a nona semana do Ano Internacional da Astronomia 2009, que arranca hoje e se prolonga até dia 8 de Março, está previsto um rol de iniciativas.

Hoje, pelas 16 horas, os responsáveis pelo evento que inspirou as trupes de Carnaval presenteiam os populares com uma exposição intitulada 'A Astronomia e a Sociedade' a ter lugar no Centro Cívico do Campanário. Segue-se a 'Escola's', iniciativa que se irá realizar na Escola Básica e Secundária de Santa Cruz e que integrada no mês do departamento de Ciências daquele estabelecimento de ensino.

Na quarta-feira, o Centro Comunitário de São Gonçalo será palco de a 'Astronomia na Comunidade Funchalense'. Iniciativa que contará com a visualização de um filme (17 horas), uma palestra alusiva ao tema (19 horas) e ainda com uma sessão de observação (21 horas).

Na sexta-feira, dia 6, além da exposição que abre esta semana (ver parágrafo 1), está também prevista uma sessão de observação na freguesia do Estreito da Calheta intitulada 'Pra lá do céu'.

#### Portugueses dedicam pouco tempo à prática regular de desporto

Um estudo recente da Powerade, bebida desportiva da The Coca-Cola Company, concluiu que os portugueses dedicam pouco tempo à prática regular de desporto. Na lista das 11 actividades de ocupação de tempos livres preferidas, encabeçada pelo uso da Internet, o exercício físico aparece apenas na oitava posição.

# Madeirenses rendem-se à medicina tradicional chinesa



**Qi Gong é uma terapia que faz parte do dia-a-dia dos chineses que permite prevenir um rol de patologias, como infecções, asma, bronquite, cansaço crónico, obstipação e diarreia. Por estar a cativar cada vez mais madeirenses, e porque a modalidade não pode ficar restrita apenas a uma localidade, está previsto estender as aulas de Qi Gong a toda a Região. Uma forma de chegar a muitas mais pessoas, diz Paulo Araújo.**

Chama-se Qi Gong, faz parte da medicina tradicional chinesa e é uma modalidade que tem reunido um grande número de adeptos madeirenses. António Franco, organizador do curso de Qi Gong Medicinal, que se realizou este

fim-de-semana, no Colégio de Santa Teresinha, revelou que participaram 65 pessoas na 'terapia'. O número, prosseguiu, indica que desde a altura que o Centro de Acupunctura introduziu em 2002 a prática na Região, muitos são os madeirenses que têm se submetido regularmente às aulas dos especialistas. Tanto no Funchal, como em Machico.

"Porque não faz sentido" este tipo de terapia, um misto de exercícios físicos e respiratórios com fins terapêuticos, estar restrita apenas a alguns locais, Paulo Araújo, o grande Mestre da modalidade, avançou que há a possibilidade de estender as aulas a toda a Região, estando por isso em estudo a realização de parcerias com as autarquias locais, no sentido de beneficiar um maior número de madeirenses.

Qi Gong é conhecido por ser o dia-a-dia dos chineses, aliás é uma terapia que é muito utilizada

nos hospitais de lá, sendo mesmo divulgada e patrocinada pelo Ministério da Saúde da China e Organização Mundial de Saúde. Para justificar o seu grau de importância à escala planetária referiu que esta está associada à palavra longevidade (leia-se qualidade de vida). "As pessoas chegam a idosas e conseguem fazer as coisas por elas própria, não estão dependentes de terceiros", sustentou.

A esta prática da medicina tradicional chinesa está também associada a prevenção e o tratamento de patologias relacionadas com o pulmão e intestino grosso (infecções crónicas, rinite, sinusite, asma, bronquite, cansaço crónico, obstipação e diarreia).

"Este tipo de exercício que hoje [ontem] estamos cá a fazer visa melhorar a flexibilidade, a coordenação motora e a percepção mental da mobilidade esquerda/direita, bem como trabalhar os dois cérebros", referiu, acrescentando

que os exercícios têm a particularidade de as pessoas primeiramente aprenderem a respirar.

Na oportunidade, António Franco afirmou que a taxa de sucesso da terapia é "muito elevada". Além disto, acrescentou que esta torna-se ainda mais 'interessante' e procurada por não ser restrita apenas a uma faixa etária da população.

"Há pessoas com mais idade que têm algumas limitações, mas o Qi Gong tem esta particularidade de poder ser adaptado a qualquer pessoa que mesmo sentada pode fazer os exercícios", destacou.

De referir que juntamente com o curso foi também apresentado o primeiro Simpósio Mundial de Daoyin Yang Sheng Gong que se realiza pela primeira vez em Portugal, desta feita na RAM e que contará com a presença de centenas de pessoas de todo o mundo, incluindo entidades oficiais da República Popular da China. **SAE**

Cidade à noite

Os eventos... as fotos... e a agenda para o seu Fim-de-Semana!

Todas as Quartas

Veja tudo em [www.diariocidade.pt](http://www.diariocidade.pt) • Departamento Comercial: [diariocidade@diariocidade.pt](mailto:diariocidade@diariocidade.pt) • telf.: 291 911 355