



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curços que mudam vidas

Especialização de Instrutores de Chi Kung 2019/20



Lourenço de Azevedo

Coordenador dos Cursos Anuais de Chi Kung do
Instituto Macrobiótico de Portugal

Torne-se um Instrutor na arte do cultivo da Energia Vital

No ano de 2012 tomei a decisão de utilizar o Chi Kung e a Alimentação Macrobiótica como abordagens principais na minha prática terapêutica.

Embora ensinasse já desde 2000, foi este um momento importante para mim: permitiu-me focar a minha atenção maioritariamente nestas duas disciplinas.

Esta decisão foi baseada no meu percurso pessoal e de como esta busca me levou a uma autonomia considerável em termos de vitalidade – comparativamente com a que tinha quando em 1998 comecei a estudar Medicina Tradicional Chinesa.

Deste então tenho ensinado centenas de alunos a transportarem o Chi Kung para as suas vidas. Isso traduz-se na implementação da prática regular desta arte nas suas vidas, segundo os seus recursos pessoais de espaço e de tempo – onde quer que estejam e para onde quer que vão.

Com milhares de anos de experiência acumulados, a Medicina Tradicional Chinesa tem como ponto forte a prevenção e a capacidade de ensinar o paciente a criar um percurso de regeneração e prevenção sustentável para o resto da sua vida.

Esta medicina não trata situações de emergência. No entanto, sabe-se hoje que a maioria das situações de emergência graves relacionadas com o aparelho circulatório, e problemas agudos causados pelo excesso de peso, podem ser prevenidas observando uma alimentação adequada e incluindo práticas diárias de movimento e relaxamento.

As quedas que levam pessoas com mais de 65 anos às urgências e que são hoje a causa número um de mortes a partir deste escalão etário, podem ser prevenidas com práticas como Chi Kung que fortalecem as pernas e consequentemente o equilíbrio – reduzindo consideravelmente as probabilidades de queda.

As infecções agudas, ansiedade ou agitação mental extrema, que requerem tratamento urgente ou medicação específica para tornar estes pacientes de novo funcionais, têm frequentemente na sua raiz um historial de hábitos de vida pouco nutritivos com excesso de trabalho, stress, alimentação caótica e falta de repouso adequado.

O Chi Kung juntamente com a alimentação têm sido as primeiras opções no que diz respeito à prevenção da saúde humana na China há mais de 2000 anos.

A divulgação deste Curso de Instrutores de Chi Kung foi projectada na China, durante a minha estadia nas imediações de Pequim. Onde o Chi Kung é utilizado para tratar os mais variados desequilíbrios, não existe a adição de qualquer medicamento ou terapêutica – apenas alimentação “limpa” e seis horas de prática diária.

Depois da sua estadia os praticantes levam consigo não só recursos para prevenção e tratamento dos seus desequilíbrios, mas também uma melhor compreensão sobre o seu corpo e a sua mente.

Acredita-se que o mais importante não é a adição de mais, mas sim eliminar o excesso para que o corpo possa encontrar tempo e espaço para regenerar – segundo os recursos que tem disponíveis no momento presente.

SOBRE O CURSO

Em 1998, quando me foi feita uma proposta para ensinar Chi Kung perguntei ao meu professor com que estava a estudar se eu o estaria apto para o fazer. A sua resposta foi de que sim com uma condição - tinha que lhe prometer que saberia sempre mais que os alunos que ensinasse.

No entanto, saber mais que os alunos não significa colecionar formas, mais movimentos ou sistemas de prática, mas aprofundar o material que já sabemos, o conhecimento sobre nós mesmos e a curiosidade de não parar de investigar- utilizando o corpo como o nosso laboratório principal de investigação.

Finalizados os cursos de formação de instrutores de Chi Kung é comum os alunos ficarem no vazio, sentirem que não só ficou material que gostariam de aprofundar como o desafiante que poderá ser organizar todo o material que adquiriram- ao mesmo tempo que existe a necessidade de continuar o percurso de crescimento pessoal que iniciaram quando se inscreveram no curso.

Existe também a desagregação do grupo de trabalho, perde-se o contacto com os colegas e com a partilha que uma comunidade de prática confere, de motivação à práticas e às aulas ao público e permitir encontrar soluções criativas para ambas.

Nesse sentido reuní juntamente com três professoras do curso de Instrutores, quatro módulos a serem desenvolvidos durante um ano, para que seja possível não só fortalecer a prática pessoal mas criar um maior à vontade na transmissão deste mesmo material nas aulas que são leccionadas ao público.

Uma característica destes quatro módulos é estarem dispostos estrategicamente pelo ano letivo para que o material dos mesmos possa ser utilizado como complemento das aulas de quem leciona.



A QUEM SE DESTINA

Este curso destina-se a alunos que tenham terminado o curso de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal assim como Instrutores de outros cursos que queiram complementar a sua formação. Ainda pode ser realizado por terapêutas de Medicina Chinesa que cujo desejo seja adicionar elementos à sua prática pessoal no sentido de a fortalecerem.

Exceptuando os alunos do Curso de Instrutores de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal a admissão a este curso poderá requerer que os interessados se submetam a uma entrevista prática e/ou teórica.

ESTE CURSO PERMITE-LHE:

- Continuar com um envolvimento activo no estudo e prática do Chi Kung
- Tomar contacto com quatro dinâmicas diferentes de ensino que combinam a experiência de cada um dos formadores nas áreas de especialidade nas quais integram o Chi Kung.
- Ter apoio de cada um dos formadores para dúvidas ou questões relacionadas com a sua prática ou aulas ao público.
- Tomar contacto com uma comunidade de praticantes altamente motivada, quer para o ensino, quer para a investigação ou para o seu desenvolvimento pessoal.
- Criar um espaço e um local onde pode aprofundar e partilhar questões relativas à sua prática ou ao ensino do Chi Kung
- Levar a sua prática a outro nível de entendimento.

Este é um curso para quem ensina e/ou esteja fortemente motivado no seu crescimento pessoal, utilizando para isso o Chi Kung como facilitador deste processo.

Este curso é certificado pela DGERT e adiciona como horas de formação ao currículo previamente realizado do curso de Instrutores de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal

Vagas limitadas a 18 alunos



SOBRE O PROGRAMA

Módulo 1- Margarida Bettencourt

Investigação de passos Zhou Bu

Mãos e pés - consciência e integração

Ensinar a dança da saúde

Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado

Módulo 2- Teresa Carneiro

Xing Yi Nei Gong e a regulação Somática

Diafragma e Articulações

Fundamentos de diagnóstico somático aplicados ao Chi Kung

Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado

Módulo 3- Ana Pedro

Limites da lentidão

Chi Kung e consciência espiritual

Respiração e coluna

Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado

Módulo 4- Lourenço de Azevedo

Aprofundar o trabalho das pernas e coluna vertebral- Posturas avançadas

Aplicação do fortalecimento das pernas e coluna às 8 peças do Brocado.

Posturas Yang

Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado

Por favor, consulte as Condições Gerais do IMP no nosso website (presentes na página de cada curso) ou no link da ficha de inscrição online.



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

CERTIFICAÇÃO

O IMP é uma entidade certificada pela DGERT- Direcção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho, o que representa um reconhecimento da qualidade da nossa formação especializada em três áreas de educação e formação distintas: Desenvolvimento Pessoal, Saúde, Hotelaria e Restauração.

Confere aos nossos formandos um certificado de formação profissional inserido no Sistema Nacional de Qualificações, através do SIGO- Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa.

Este reconhecimento permite também que os nossos formandos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.



PROGRAMA

DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
12 e 13 OUT.	10H-17H30	Margarida Bettencourt	Módulo I Investigação de passos Zhou Bu. Mãos e pés - consciência e integração. Ensinar a dança da saúde. Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado.
1 e 2 FEV.	10H-17H30	Teresa Carneiro	Módulo II Xing Yi Nei Gong e a regulação Somática. Diafragma e Articulações . Fundamentos de diagnóstico somático aplicados ao Chi Kung. Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado.
7 e 8 MAR.	10H-17H30	Ana Pedro	Módulo III Limites da lentidão. Chi Kung e consciência espiritual. Respiração e coluna. Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado.
26 e 27 SET.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	Módulo IV Aprofundar o trabalho das pernas e coluna vertebral- Posturas avançadas. Aplicação do fortalecimento das pernas e coluna às 8 peças do Brocado. Posturas Yang. Criação de um programa de 12 aulas com o material estudado.

FORMADORES



Ana Pedro



Lourenço Azevedo



Margarida Bettencourt



Teresa Carneiro

