



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso que mudam vidas

Curso Anual de Instrutores de Chi Kung Turma Braga | Nível I • 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

O Curso de Instrutores de Chi Kung é um curso destinado a quem quer ensinar esta arte. Baseia-se na minha experiência de ensino em aulas e cursos desde 2000 e da experiência de co-criação em conjunto com a Paula Madeira e a Ana Sofia Pacheco do Curso de Instrutores de Chi Kung da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa.

O Curso de Instrutores de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal é um curso profissionalizante e conta com mais de 400 horas de estudo prático e teórico.

Decorre durante dois anos, cada ano com 10 fins-de-semana – das 10h às 17:30h – durante 9 meses – de Outubro a Junho. Inclui o estudo e prática de Chi Kung Terapêutico, aulas regulares, formação adicional e um estágio profissionalizante de nove meses.

Para além das aulas presenciais, os participantes têm acesso a uma plataforma virtual de apoio ao estudo. Inclui material exclusivo que permite um acompanhamento entre os seminários e que se destina a manter a motivação para a prática e para os hábitos saudáveis.

O último fim-de-semana inclui um retiro promovido pelo Instituto Macrobiótico de Portugal, com actividades para a saúde e bem estar englobando o espectro das terapias orientais principais.

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.



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

A QUEM SE DESTINA

Porque a vontade de Regenerar é uma vontade universal e humana, este programa visa todos os participantes que queiram fortalecer a sua Energia Vital criando uma prática de Chi Kung regular e consistente adaptada às condições individuais de cada um.

Destina-se também a terapeutas que queiram utilizar o Chi Kung para alinhar e fortalecer o seu estado energético e reunir conhecimentos que possam ser úteis quando integrados na sua prática clínica.

Este curso destina-se ao seu fortalecimento e regeneração pessoal e para aplicações pontuais ou complementares a uma prática clínica existente.

SOBRE O PROGRAMA DO 1º ANO

Inclui o estudo mais detalhado das posturas e práticas relacionadas com o Zhan Zhuang Chi Kung e do sistema de 18 movimentos de Tai Chi Chi Kung – um sistema estudado para reequilibrar a Energia Vital por meio de movimentos suaves e contínuos.

Neste ano são introduzidos os temas do estudo dos meridianos, fisiologia energética, anatomia experimental, psicologia oriental e diagnóstico prático adaptado ao Chi Kung.

Será dado um cuidado especial aos diversos métodos de preparação de aulas do ponto de vista dos três formadores principais deste curso.

O primeiro e segundo ano incluem no valor do curso aulas semanais a ser frequentadas durante 36 semanas cada ano lectivo.

SOBRE O PROGRAMA DO 2º ANO

O segundo ano, engloba para além da consolidação do material estudado no ano anterior, 9 meses de estágio.

Inclui também o estudo detalhado da aplicação do Chi Kung em vários contextos: Chi Kung para crianças; séniores; doenças crónicas; condições específicas e a utilização do Chi Kung como terapia individual. Estes módulos incluem um aprofundamento do diagnóstico, prescrição de Chi Kung e tratamentos caseiros.



ESTE PROGRAMA PERMITE-LHE:

- Aprofundar e integrar o estudo de práticas milenares que fortalecem a Energia Vital;
- Estudar práticas de diagnóstico específicas para instrutor de Chi Kung;
- Fortalecer a sua rotina de treino adaptando-a cada vez mais a si e às suas necessidades individuais;
- Complementar uma abordagem terapêutica previamente existente – como a Macrobiótica, Massagem, Coaching, Psicoterapia ou Medicina Tradicional Chinesa, com exercícios que o podem beneficiar a si e aos seus pacientes;
- Experimentar todos os efeitos que o Chi Kung Terapêutico lhe pode oferecer para que no futuro os possa transmitir;
- Tornar-se um Instrutor/Terapeuta de Chi Kung.

CONDIÇÕES DE ACESSO

Todos os alunos que realizaram previamente o Curso de Chi Kung Terapêutico do IMP.

Alunos que tenham realizado pelo menos dois anos do Curso de Medicina Tradicional Chinesa da ESMTC com aproveitamento à disciplina de Chi Kung.

Alunos que tenham realizado pelo menos 1 ano com aproveitamento no Curso de Instrutores de Chi Kung da Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa.

Alunos que tenham realizado aulas regulares comigo – ou com outros alunos por mim certificados – durante pelo menos 3 anos sem interrupção e que demonstrem uma prática regular e consistente durante este período de tempo.

Excepto os alunos que realizaram o Curso de Chi Kung Terapêutico, a inscrição neste curso inclui uma entrevista vocacional e provas de que existe uma prática regular e consistente. Poderá ser pedido uma prova prática e/ou teórica sobre teoria básica dos cinco elementos.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Terminados os dois anos, para além da certificação pela DGERT, este curso permite a inscrição na Associação de Chi Kung e Tai Chi Terapêutico APTCKTT – <http://www.chikung-terapeutico.com/apcktt>. A inscrição nesta associação só será possível caso no final em conjunto com outras competências relacionadas com o Chi Kung totalize mais de 500h.

Com esta formação consideramos que o aluno esteja apto a ensinar Chi Kung Terapêutico baseado nos princípios da Medicina Tradicional Chinesa, possa realizar aulas ou terapias tendo como base a utilização do Chi Kung.



A MINHA EXPERIÊNCIA

O que me agrada na utilização do Chi Kung como prática terapêutica é a sua versatilidade na aplicação em todas as áreas da vida humana e em todos os seus possíveis contextos. Desde 2000 que me tem sido dada a oportunidade de ensinar praticamente todos os escalões etários – já dei aulas a alunos com 3 anos e o mais velho que já ensinei contava noventa e duas primaveras.

O Chi Kung tem sido uma prática que já foi integrada em profissões tão diversas e tão extremas que vão desde maratonistas de montanha, professores, hospedeiras, pilotos aviadores, advogados, CEO's, bailarinos e coreógrafos, profissões relacionadas com a saúde, terapeutas de terapias várias, educadoras de infância, surfistas, desportistas, professores de yoga para crianças, pintores, escultores, administrativos, jornalistas, fabricantes de gelados, empregados de restauração, estudantes, artistas marciais, escritores, profissões de segurança pública – a lista é extensa e demonstra as possibilidades ilimitadas desta arte.

Para os Chineses estamos imersos em Chi (Energia Vital) tal como peixes na água. Todos podemos melhorar de uma forma ou outra essa relação com o ambiente que nos rodeia.

Cabe ao instrutor encontrar a universalidade daquilo que pratica e ensina e aplicar consoante o contexto necessário.

Este caminho não tem fim. Encontro-me frequentemente no contexto da prática do Chi Kung a consultar livros de anatomia, história, massagem, geografia, culinária, medicina chinesa, lingua chinesa ou equações matemáticas. Existe, se houver motivação e curiosidade por parte do instrutor, a possibilidade de existir material de estudo para toda a sua vida.

O coordenador deste curso é membro desde 2004 da APAMTC (Associação Profissional de Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa) e desde 2013 da APCKTT (Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi terapêuticos). É especialista de Medicina Tradicional Chinesa desde 2003 licenciado pela Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa e praticante de Chi Kung desde 1997. As aulas que são leccionadas são exclusivamente terapêuticas e não se encontram abrangidas pelo actual Decreto-Lei nº 248-A/2008 que regulamenta as actividades desportivas.



INSTRUTORES DE CHI KUNG - NÍVEL I



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
12 e 13 OUT.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	18 Movimentos I Introdução ao estudo da forma. Movimentos 1- 6 Meridianos e pontos essenciais. Diagnóstico do elemento Solo - questões essenciais para o movimento Solo.
2 e 3 NOV.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	18 Movimentos II Diagnóstico do elemento Metal - questões essenciais para o movimento Metal. Prática do movimento 7 ao 10. Efeitos do movimento 1 ao 6. Como conduzir uma aula.
21 e 22 DEZ.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	18 Movimentos III Prática do movimento 11 ao 13. Efeitos do movimento 7 ao 10 Diagnóstico do elemento Água - questões essenciais para o movimento Água. Estudo do Psoas
11 e 12 JAN.	10H-17H30	Margarida Bettencourt	18 Movimentos IV Prática do movimento 14 ao 18. Efeitos do movimento 11 ao 14. Diagnóstico do elemento Árvore- questões essenciais para o movimento Árvore. Estudo da postura do cavaleiro de ferro e a flexibilização do Gua.
22 e 23 FEV.	10H-17H30	Margarida Bettencourt	18 Movimentos V Diagnóstico do elemento Fogo- questões essenciais para o movimento Fogo. Revisão do sistema de 18 movimentos Efeitos do movimento 14 ao 18.
28 e 29 MAR.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	Astrologia do Ki das 9 Estrelas
18 e 19 ABR.	10H-17H30	Margarida Bettencourt	Técnicas de Apresentação Estudo de técnicas de apresentação e a sua aplicação à prática do Chi Kung em alguns cenários possíveis.
2 e 3 MAI.	10H-17H30	Ana Pedro	Respiração e Relaxamento Estudo aprofundado da utilização do relaxamento e da respiração ao níveis da postura, respiração e emoções.
23 e 24 MAI.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	Exame Final O ecossistema professor - aluno - aulas. Preparação para o estágio. Utilização das formas estudadas em condições específicas simples. Exame final.
26 a 28 JUN.	Retiro Anual		Programa a anunciar.

FORMADORES



Ana Pedro



Lourenço Azevedo



Margarida Bettencourt



CONDIÇÕES GERAIS DOS CURSOS ANUAIS DO IMP

1. Os candidatos serão admitidos por ordem de inscrição, havendo número limitado de inscrições para cada curso.
2. As fichas de inscrição assim como a autorização do débito directo deverão ser devidamente preenchidas e serão assinadas no primeiro fim-de-semana de aulas.
3. A vaga só ficará garantida após o pagamento da inscrição no prazo de 24h, depois da validação da mesma online.
4. Os formandos dos cursos anuais e intensivos beneficiam de 10% de desconto nos workshops de culinária e cursos-breves realizados com professores nacionais (inscrições realizadas até 10 dias antes). Têm, também, 10% de desconto sobre o valor da propina na segunda formação anual que frequentem simultaneamente.
5. Beneficiam de 20% desconto nas Consultas de Orientação Alimentar para Bebés, Crianças e Adolescentes, com Geninha Horta Varatojo e de 10% nas Consultas de Orientação Alimentar, com Rosalina Silva ou Isabel Estanislau.
6. O IMP reserva-se o direito de cancelar um curso se não existir um número mínimo de inscrições. Nestes casos, o candidato será reembolsado da totalidade das quantias pagas.
7. O IMP reserva-se o direito de fazer alterações no programa, sem prejuízo da carga horária e das matérias a leccionar. Estas alterações serão devidamente comunicadas aos formandos.
8. O formando poderá compensar as aulas em falta, apenas no ano lectivo seguinte, solicitando-o por escrito ao IMP e respeitando as seguintes regras: até 2 fins-de-semana (ou 4 dias de aulas), o formando pode compensar sem qualquer custo adicional; de 3 a 4 fins-de-semana, o formando paga 300€; 5 ou mais fins-de-semana, o formando paga a inscrição e 50% da propina do curso, do ano lectivo em vigor. A autorização será concedida pelo IMP mediante a lotação prevista para cada aula. As aulas de compensação terão de ser marcadas até ao final do mês de Julho.
9. Não são permitidas trocas de aulas entre turmas ou cursos.
10. As prestações mensais não correspondem proporcionalmente ao valor das aulas realizadas em cada mês, mas sim a uma divisão ponderada do preço do curso, de forma a permitir aos formandos um pagamento parcial facilitado.
11. A impossibilidade de cobrança por parte do IMP, dentro do prazo, da quantia imputada ao formando, será acrescida de uma taxa de 10€ por mensalidade.
12. Tendo em consideração os elevados investimentos necessários para o lançamento do curso, o seu preço é uno, independentemente das normas e modalidades de pagamento e será sempre devido na íntegra, mesmo em caso de desistência. Por esse motivo, a desistência do curso não constitui ao IMP a obrigação de devolver qualquer parte da quantia paga.
13. As aulas dos cursos apenas poderão ser frequentadas pelos próprios formandos inscritos.

14. Será entregue um Certificado de Participação do IMP aos formandos dos cursos anuais que frequentem, pelo menos, 80% das aulas. O Diploma de fim de curso será entregue aos formandos que, mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam com aproveitamento o último nível do curso.
15. Após solicitação por parte do formando, será entregue um Certificado de Formação Profissional da DGERT- entidade certificadora – a todos os formandos que mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam o curso/ nível com aproveitamento.
16. Os pedidos de certificados/ diplomas deverão ser feitos por e-mail. O aluno receberá uma notificação quando o mesmo estiver pronto para ser levantado.
17. Os certificados/ diplomas deverão ser levantados presencialmente no IMP, mediante marcação.
18. A avaliação formativa e a avaliação sumativa resultam na classificação final dos formandos, sendo com base nesta que é realizada a emissão do certificado de aproveitamento ou frequência de acordo com legislação em vigor.
19. Os formandos que não efectuam a avaliação sumativa durante o ano lectivo corrente terão apenas o próximo máximo de 1 ano lectivo para o fazerem. Esta terá de ser agendada com a equipa de formação (através de e-mail) e apenas para a 1ª época no ano lectivo seguinte.
20. Em termos de recursos pedagógicos, os participantes receberão os manuais de apoio ao curso numa plataforma online, referentes a cada módulo. Receberão também fotocópias dos menús das aulas de culinária, bem como uma lista da bibliografia recomendada.
21. A avaliação dos módulos a compensar (aula em falta) terá de ser feita no ano lectivo da inscrição.
22. O preço dos cursos anuais contempla propinas, seguro e documentação de apoio (disponibilizada na plataforma online do formando). A impressão da documentação será da responsabilidade do formando.
23. Os formandos usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em Junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano lectivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos lectivos.
24. A principal via de contacto com o formando será o e-mail, sendo o mesmo responsável pela actualização da sua ficha de contactos, incluindo dados pessoais e bancários, a comunicar por escrito ao IMP.
25. Equivalências entre os Cursos de Culinária e Macrobiótica só serão possíveis após o parecer da equipa de Formação desde que o curso tenha sido finalizado há menos de 2 anos. A equivalência será considerada desde que seja efectuado o teste online subsequente à aula.
26. Qualquer gravação em contexto de aula terá de ser autorizada pelo professor e, caso este autorize, deverá ser apenas e só para uso e estudo próprio. Em caso de utilização indevida o aluno poderá estar sujeito a uma infração legal.

