



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso que mudam vidas

Curso Anual de Chi Kung Terapêutico 2019/20



Lourenço de Azevedo

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

REGENERAR: 9 meses para cultivar e fortalecer a Energia Vital

Aos 8 meses foi-me diagnosticada asma, consequência de uma constipação mal curada.

A sabedoria popular atestava que aos 7 anos a asma desapareceria e que existiam alguns casos na família em que isso tinha acontecido.

Aos sete anos e um dia a minha tristeza foi grande quando percebi que não havia mudanças e, tal como no dia anterior tinha de tomar a medicação de rotina. No entanto, alguém me garantia que existia alguém que era primo de um primo que aos 14 anos tinha ficado completamente curado.

Aos 14 anos e um dia a minha tristeza repetia-se até porque agora já não havia mais nenhuma história que atestasse – nem mesmo de forma remota – que para além dos 14 a asma desaparecesse.

Depois de todos os comprimidos, cápsulas, inaladores, injeções, vacinas, vacinas bebíveis, xaropes, suplementos e chás que foram recomendados pelos mais diversos professores, especialistas, médicos de clínica geral e terapeutas, a asma persistia.

A partir de uma certa altura desisti, acordava todas as noites entre as quatro e as cinco da manhã, utilizava o inalador, voltava-me para o outro lado e dormia até de manhã. Durante o dia mantinha a medicação de rotina. E durante muitos anos foi assim.

Aos 27 inscrevi-me no curso de Medicina Tradicional Chinesa. Aí tive acesso a informação e a práticas que me demonstravam que este percurso não tinha chegado ao fim mas estava mesmo agora a começar. Em poucas semanas, depois de uma consulta e de iniciar o tratamento prescrito, o inalador ficou esquecido numa gaveta e foi deixado fora anos mais tarde, já fora do prazo.

Quais foram os tratamentos, suplementos ou os pontos de acupunctura que resolveram uma questão crónica de 27 Anos? Qual foi o segredo?

Houve apenas uma mudança: Foram-me dadas pela primeira vez condições reais em que eu me pudesse autonomizar em relação à doença.

Passei de uma atitude passiva de toma massiva de medicamentos para uma atitude participativa. Havia uma solução – mas tinha de ser eu a chegar lá – utilizando o Chi Kung e a alimentação. Foi-me dado espaço, tempo e recursos para Regenerar.

REGENERAR

Regenerar pode ser definido como o percurso que nos permite aceder ao nosso potencial individual ou energia original. Uma vez restaurado, este potencial manifesta-se no dia-a-dia em:

- Mais vitalidade
- Mais presença
- Mais foco
- Capacidade de estabelecer prioridades
- Capacidade de relaxar mesmo em condições adversas
- Melhor desempenho a nível pessoal e profissional
- Menos tensões físicas e mentais
- Vontade de auto-conhecimento e necessidade de nos mantermos física e mentalmente disponíveis

No entanto, existem também cinco factores que considero impedimentos para que a esta Regeneração aconteça e se estabeleça.

- Falta de organização do tempo disponível
- Incapacidade de desconectar das solicitações do dia-a-dia
- Dificuldades em definir prioridades e tomar resoluções
- Dificuldade em relaxar das tensões físicas e mentais
- Não conseguir criar uma rotina consistente de prática que sobreviva ao teste do tempo

A PROPOSTA

O Curso de Chi Kung Terapêutico do IMP é um curso prático, destinado a permitir uma regeneração real e efectiva do participante. Ao seu próprio ritmo e segundo os seus recursos pessoais.

É baseado em cursos anteriores que tenho desenvolvido nos últimos anos. Utiliza o Chi Kung Terapêutico e a Teoria da Medicina Tradicional Chinesa em conjunto com um programa de Criação de Hábitos Saudáveis.

Está dividido em 10 fins de semana – durante 9 meses – de Outubro a Junho. Inclui o estudo e prática de Chi Kung Terapêutico, totalizando 139 horas. 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.

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.

Este curso assenta numa comunidade, o que permite ainda a possibilidade de integrar um grupo, altamente motivado onde é possível partilhar experiências e desafios neste percurso de regeneração.



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.

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 não forma instrutores, destina-se ao fortalecimento e regeneração pessoal e para aplicações pontuais ou complementares a uma prática clínica existente.

CONHEÇA O PROGRAMA

Na base deste programa está a prática do Zhan Zhuang Chi Kung Terapêutico que ensino no Instituto Macrobiótico de Portugal desde 1999.

Outras práticas terapêuticas serão abordadas como as Oito Peças do Brocado – Um sistema de alongamentos que activa de forma global todas as estruturas físicas e energéticas do corpo humano e exercícios de Dao Yin adaptados às estações e às condições individuais de cada aluno.

A teoria deste curso assenta nas cinco transformações, Seis Direcções, nos clássicos da Medicina Tradicional Chinesa e da filosofia oriental.

Cada uma das transformações é estudada detalhadamente o que inclui diagnóstico e estratégias de prevenção e fortalecimento.

Para além de todo o material disponibilizado durante aulas o participante tem acesso a uma plataforma de ensino com vídeos, bibliografia e um canal directo para questões sobre a prática.



As Seis Direções são um tema essencial na compreensão e fortalecimento da Energia Vital e que está relacionado com temas como a vitalidade, sistema imunitário ou foco.

Nos últimos dois módulos será estudada a Dança da Saúde, parte integrante do sistema de Zhan Zhuang Chi Kung que permite desenvolver um movimento único a partir da identidade e intuição de cada praticante.

No final deste ano o aluno fica com material suficiente para se autonomizar em relação à sua prática de Chi Kung.

Os formandos dos cursos anuais usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa no Hotel Golf Mar, no Vimeiro. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano letivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos letivos.

ESTE PROGRAMA PERMITE-LHE:

- Estudar práticas milenares que fortalecem a Energia Vital.
- Aumentar a qualidade de tempo que tem disponível.
- Conhecer e integrar a terapia e filosofia oriental no seu dia-a-dia
- Tornar-se autónomo e aplicar o treino onde quer que esteja.
- Conhecer o seu corpo de uma forma mais integrada.
- Introduzir o aspeto terapêutico em outras práticas já existentes como a meditação ou actividades mais físicas.
- Aprender a criar uma rotina de treino eficaz que lhe permite continuar a treinar mesmo depois do programa terminar.
- Complementar uma abordagem terapêutica previamente existente- como a macrobiótica, massagem ou Medicina Tradicional Chinesa, com exercícios que o podem beneficiar a si e aos seus pacientes.
- Beneficiar de todos os efeitos que o Chi Kung Terapêutico lhe pode oferecer.

Esta é uma oportunidade única de encontro de participantes com várias competências, mas com um único objectivo: O auto-conhecimento, cultivo e fortalecimento da sua Energia Vital.

O meu compromisso nas aulas que leciono em conjunto com o Instituto Macrobiótico de Portugal é criar o melhor conteúdo, para permitir a quem se inscreve superar-se e descobrir novas possibilidades no seu dia a dia.

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.

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.



CHI KUNG TERAPÊUTICO



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
19 e 20 OUT.	9H-18H	Bill Tara	História da Macrobiótica. Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin e Yang A ontologia de George Ohsawa. A história da Macrobiótica. Espiral da criação e da natureza. Energia Ki, Yin e Yang. Desafios da vida moderna. 7 níveis de discernimento. Alimentação moderna - causa e efeito. Defendendo um mundo pacífico e sustentável.
9 e 10 NOV.	9H30-18H	Lourenço de Azevedo	Enraizar - Criar um Contacto Efectivo com a Terra História do Chi Kung. Estudo e prática da sequência principal. Como criar uma prática regular e consistente. Estudo do Outono e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
7 e 8 DEZ.	9H30-18H	Lourenço de Azevedo	Centrar - Cultivar um centro forte e flexível Anatomia do centro. O centro e as emoções. Estudo do Inverno e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
18 e 19 JAN.	9H30-18H	Cláudia Anastácio	Nutrir - Resiliência e autonomia Auto massagem, pontos essenciais para auxiliar a diagnosticar e a regular as funções principais do corpo humano. Técnicas de relaxamento e gestão de stress.
15 e 16 FEV.	9H30-18H	Lourenço de Azevedo	Vitalidade - A arte do fortalecimento interno Exercícios de interacção e fortalecimento de vitalidade. Estudo da estação intermédia. Como adaptar a alimentação para fortalecer a condição do praticante. Regenerar a partir da terra.
28 e 29 MAR.	9H30-18H	Ana Pedro	Foco e Propósito Estudo das seis direcções e a sua aplicação no movimento e no foco. Introdução à dança da saúde. Estudo da Primavera e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
25 e 26 ABR.	9H30-18H	Lourenço de Azevedo	Imunidade e fortalecimento de recursos Continuação do estudo das seis direcções e a sua aplicação ao sistema imunitário e nervoso. Círculos de energia e dança da saúde.
16 e 17 MAI.	9H30-18H	Margarida Bettencourt	Da Quietude ao Movimento Práticas de Quietude. Auto-exercícios e exercícios a pares com vista a criar sincronização com as forças originais da saúde. Estudo do Verão e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
6 e 7 JUN.	9H30-18H	Lourenço de Azevedo	Fluxo e Integração Fecho do ciclo das Oito Peças do Brocado, efeitos e aplicações práticas no dia a dia. Revisão do material estudado. Apresentação de trabalhos de final de curso.
26 a 28 JUN.	Retiro		Programa a anunciar.

FORMADORES



Ana Pedro



Bill Tara



Cláudia Anastácio



Lourenço Azevedo



Margarida Bettencourt

