



# Taiji e Qigong

aulas presenciais e online



## Bases pedagógicas

Espírito de serviço.

Coerência e idealismo.

Firmeza nas metas e nos métodos pedagógicos.

Incentivar pensamentos conscientes e saudáveis.

Valorizar a cima de tudo a persistência e a vontade.

Orientar cada aluno de acordo com as suas características próprias.

Reconhecer que tudo é passageiro e que a essência de cada ser humano é perene e sagrada.

2023

2024



**Força Coragem Paz  
Consciência Coerência**

Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais  
desde 2000

[www.asaur.com](http://www.asaur.com)

[asa.artesorientais@gmail.com](mailto:asa.artesorientais@gmail.com)

Tel. 933 237 087

Rua Marques da Silva nº 59 - B  
1170 - 222 LISBOA - (metro Arroios - linha verde)

“Quando um espírito superior escuta o TAO, pratica-o com zelo.

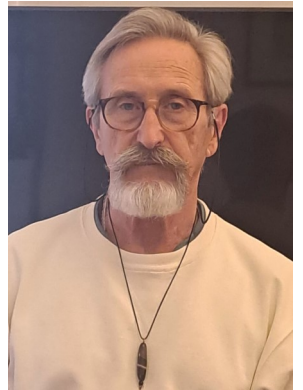
Quando um espírito médio escuta o TAO, às vezes o perde, às vezes o conserva.



Quando um espírito inferior escuta o TAO, ri-se dele às gargalhadas, e se não risse o TAO não seria mais o TAO”.

Lao Tsé em Tao Te king  
500 A.C

As aulas são orientadas pelo prof. Luis Virgílio Cunha, credenciado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. e Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas. Responsável técnico da **Associação de Taiji e Qigong de Lisboa - ATQL e Academia de Artes Orientais - AIN SOPH AUR.**




currículo vitae em  
[www.asaur.com](http://www.asaur.com)

## Horários 2023 / 2024

### Qigong e Taiji Quan

#### Aulas presenciais e online em simultâneo

	Livre transito		
	7H30-9H00	12H30-14H00	19H00-20H30
Terça feira	●	●	●
Quarta feira	●		●
Quinta feira	●	●	●

Em geral as aulas começam com Qi Gong e terminam com Taiji.

Todas as aulas são transmitidas pela internet via Zoom

Em Dezembro e Abril, só funcionam aulas online.  
Em Agosto não há aulas.

## Condições 2023 / 2024

### Aulas presenciais e online

Livre trânsito	
anuidade (40 €/mês)	420 €
trimestralidade (45 €/mês)	135 €
mensalidade	50 €
uma aula	10 €
seguro desportivo (por época desportiva)	15 €
20% desconto - cada membro do mesmo agregado familiar	

"Tudo o que decidires fazer realiza-o imediatamente.  
Não deixes para a tarde o que podes fazer de manhã."

Desenvolvimento global do ser humano

## Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan (太極拳) ou Taiji Quan é uma antiga arte marcial chinesa caracterizada por movimentos lentos, fluídos e harmoniosos, que proporcionam benefícios para a saúde física e mental.

Além de ser uma prática física, o Taiji incorpora aspectos meditativos, promovendo uma sensação de tranquilidade e concentração mental. Ao repetir as coreografias dos movimentos, os praticantes experimentam aumento da vitalidade e do equilíbrio emocional.

O Taiji teve a sua origem na observação da natureza e dos animais, baseando-se nos princípios dos cinco elementos naturais. A prática suave e lenta desenvolve a harmonia entre movimento e quietude, suavidade e dureza, e rapidez e lentidão.

Na Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais, o Taiji é ensinado de forma abrangente, abarcando várias formas, como Taiji Quan, Taiji Shan, Taiji Jian e Taiji Gun, proporcionando aos praticantes uma oportunidade única de aprofundar a compreensão da conexão entre mente, corpo e natureza.

## Qigong

A Medicina Tradicional Chinesa utiliza o Qigong (氣功) há milhares de anos como método preventivo e terapêutico.

Consiste em movimentos simples combinados com respiração e concentração mental específicas. O exercício fortalece o corpo e aumenta a flexibilidade, equilibra a fisiologia e fortifica as estruturas da coluna vertebral, fundamentais para a saúde e longevidade.

O Qigong proporciona um bem-estar evidente, que se estende além dos exercícios, refletindo a qualidade da prática.

Essa disciplina é uma base essencial para todas as atividades humanas, sendo especialmente indicada para aqueles que buscam exercitar-se física e mentalmente.

## Zhan Zhuang

Zhan Zhuang (站樁) é uma forma de meditação em pé, também conhecida como "Postura da Árvore", comum em várias artes marciais chinesas, especialmente nos estilos internos, como o Taiji Quan.

Praticada em posições imóveis e com respirações específicas, fortalece músculos, tendões, ossos e órgãos internos, ao mesmo tempo que desenvolve concentração, força de vontade e autodisciplina.

Essa prática física promove a consciência das interações entre corpo, emoções e mente, proporcionando paz e autoconfiança.

Diversas posições de Zhan Zhuang são praticadas nas aulas de Taiji e Qigong na Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais.

Todas as pessoas, independentemente da idade ou da condição física podem praticar estas disciplinas com todas as vantagens e sem qualquer contra-indicação.

Mais informações no site da Academia

[www.asaur.com](http://www.asaur.com)