Associação de Taiji e Qigong de Lisboa - ATQL

Curso de formação específica

2016 - 2017

Qigong

1ºnível

氣功

Curso de formação específica

Qigong (氣功)

1º nível

2016 / 2017

PROGRAMA

Princípios gerais

Qigong ou Chi Kung (氣功) é uma arte milenar especialmente atractiva para quem deseje exercitar-se não apenas física mas também mental e espiritualmente.

Surgiu na China há mais de 5000 anos como um dos métodos mais relevantes da Medicina Tradicional Chinesa.

A prática regular do Qigong preserva a saúde, harmoniza o funcionamento dos sistemas fisiológicos e promove a vitalidade física e mental.

O seu exercício é suave e tranquilo. Fortalece a atenção, estimula a capacidade de concentração e torna mais claras as vivências internas.

O Qigong é uma actividade que ao mesmo tempo que fortalece o corpo (ossos, tendões e órgãos internos) e consolida as estruturas físicas internas, interioriza a consciência, equilibra as emoções e estimula a força de vontade.

Proporciona de forma equilibrada o desenvolvimento da sensibilidade e o aumento das capacidades perceptivas. Abre o caminho à manifestação da consciência intuitiva que realiza a síntese das interacções (multivalentes) entre as vivências físicas, as emocionais e as intelectuais isto é, harmoniza as emoções com o movimento e acalma a mente racional tornando-a mais subjectiva.

A harmonia estabelecida desta forma regenera e expande a força vital que fortalece o sistema imunitário, melhora a saúde e previne o aparecimento de doenças.

Sendo uma disciplina terapêutica muito antiga, os exercícios de Qigong foram aperfeiçoados ao longo do tempo pela experiência das muitas gerações de mestres que os praticaram no passado e, também, pelos mestres que os praticam, ensinam

e divulgam presentemente. Além disso, nos dias de hoje são realizados estudos científicos que permitem avaliar os efeitos dos diferentes exercícios (ou séries de exercícios) no campo da saúde e do desempenho físico.

De uma forma geral, o prazer, o bem-estar e a vitalidade que se sente, durante e depois da execução dos exercícios de Qigong, constituem referências que permitem avaliar a qualidade da sua prática.

O Qigong não tem contra-indicações e adapta-se à idade e à condição física dos seus praticantes. Por estas razões todas as pessoas têm vantagens e nenhum inconveniente em o praticar.

Sendo uma disciplina que previne a doença, melhora a saúde e aumenta a vitalidade, o Qigong é uma disciplina formativa de base não só para as actividades físicas e desportivas mas também para a generalidade das actividades humanas.

Objectivos gerais do Qigong

A prática regular do Qigong disciplina a respiração, aumenta a vitalidade física e mental, fortalece a coluna vertebral, harmoniza os sistemas fisiológicos e energéticos e promove a longevidade com saúde.

O Qigong proporciona os seguintes efeitos:

- Melhora a postura.
- Fortalece e flexibiliza a coluna vertebral.
- Torna os ossos mais densos, os tendões mais flexíveis e resistentes e os músculos mais fortes e elásticos.
- Disciplina a respiração.
- Purifica o sangue.
- Massaja os órgãos internos.
- Repõe as reservas de energia do organismo.
- Aumenta a resistência ao stress.
- Activa a energia vital nos meridianos e equilibra os centros energéticos (chacras).
- Acalma, tranquiliza e estimula a concentração e a clareza de espírito.
- Aumenta a longevidade com saúde.

Objectivos do curso

O curso tem como objectivo preparar prática e teoricamente os praticantes para se desenvolverem até ao primeiro nível de Qigong que é referido no ponto 6 deste documento.

É um curso do primeiro nível que corresponde à capacidade de fazer circular a energia nos dois meridianos principais - Du mai (vaso governador) e Ren mai (vaso da concepção) que se denomina Xiao shuten ou Pequena Órbita Celeste.

A quem se destina o curso

Esta acção destina-se principalmente a dar a oportunidade a quem vive fora de Lisboa ou que não tem possibilidade de frequentar as aulas com a regularidade desejável, de aprender os princípios básicos do Qigong de forma correcta para poder beneficiar da sua prática.

Nas aulas do curso são apresentados os princípios gerais do Qigong e explicados os exercícios que os permitem compreender melhor e que, assim, podem ser treinados de forma mais intensa e com maior rendimento físico, emocional e psíquico, levando a uma apreensão cinestésica mais profunda dos seus efeitos.

Este facto justifica a razão porque muitos alunos que treinam Qigong com regularidade têm participado em várias edições deste curso porque sentem que associando as aulas regulares ao curso progridem mais rapidamente, beneficiando de um desenvolvimento energético que torna mais sólido o seu corpo e a sua saúde.

O curso destina-se também a Treinadores de Desporto, Qigong a fim de fazerem a sua formação contínua e aprenderem a metodologia específica desta arte interna o que lhes permitirá clarificar objectivos e estruturar de forma mais eficaz a sua prática pessoal e as suas aulas.

As aulas do curso são teóricas e práticas e ao longo do curso é entregue documentação teórica ilustrada para suporte da prática individual entre as aulas.

O curso destina-se a todos os que querem iniciar-se e/ou aprofundar esta arte e querem fortalecer de forma agradável o seu corpo e aumentar os efeitos positivos do Qi na saúde.

Duração

O curso é constituído por 10 sessões de 04H00 cada, no total de 40H00 de formação específica presencial.

Decorre aos sábados de manhã das 09H30 às 13H30.

Calendário

O curso tem Início em Outubro de 2016 e termina em Fevereiro de 2017.

As respectivas aulas serão nas seguintes datas:

Novembro 2016	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	5, 19, 26
Dezembro 2016	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	3, 10
Janeiro 2017	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	7, 21, 28
Fevereiro 2017	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	4,18

Local

Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais

Rua Marques da Silva, 59-B, 1170-222 LISBOA

Metro Arroios (linha verde – saída Sul - R. Pascoal de Melo)

Tel. 218 132 181 / 933 237 087

E-mail: asa.artesorientais@gmail.com - Site: www.asaur.com

Estrutura e conteúdos

1 - Introdução

- Programa e objectivos do curso.
- Método pedagógico.
- O que é o Qigong.
- Origens do Qigong.
- O Qigong na actualidade.
- Objectivos para a prática do Qigong.
- Atitude para o início da prática do Qigong.
- Importância da prática do Qigong para a vida diária.

- O Qigong, a consciência objectiva, a consciência subjectiva e o subconsciente.
- O Qigong, os sentimentos e as emoções.
- O Qigong, o tempo e o espaço.
- Interacção: o físico, o energético e o psíquico.
- Imagens mentais.
- Níveis de desenvolvimento no Qigong.
- Bibliografia.

2 – Focalização da atenção na estrutura física do corpo e o sentido cinestésico

<table>
<tr><th colspan="4">Relação entre exercícios externos e exercícios internos</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Exercício físico externo</td><td colspan="3">Exercício físico interno (psico-físico)</td></tr>
<tr><td>“exterior / interior”</td><td>“do meio termo”</td><td>“do interior”</td></tr>
<tr><td>Músculos</td><td>Tendões</td><td>Esqueleto</td><td>Órgãos internos</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Exercícios com os músculos</td><td>Exercícios com o enraizamento dos músculos</td><td rowspan="2">Exercícios com a estrutura de suporte do corpo</td><td rowspan="2">Exercícios de respiração</td></tr>
<tr><td>Exercícios com os tendões</td></tr>
<tr><td>Exercícios com as articulações</td><td>Exercícios com os ossos</td><td>Exercícios com os órgãos internos</td></tr>
</table>

Abordagem teórica e prática de princípios básicos:

- Noções básicas de anatomia e fisiologia, principais órgãos internos e suas funções segundo a medicina ocidental.
- Compreensão experimental das diferenças entre exercícios externos e exercícios internos.
- Importância da coluna vertebral.

- Constituição da coluna vertebral
- Movimentos da coluna vertebral
- Fortalecer e flexibilizar a coluna vertebral
- Tendões dos braços.
- Tendões das pernas.
- Cinco arcos.
- Nove articulações.
- Articulações principais.
- Rotações dos ossos, dos tendões e dos músculos – bases para a força espiral (Chansijin).
- Respiração completa e respiração abdominal normal.
- Exercícios básicos para a compreensão da força expansiva (Ponchin).

Exercícios padronizados de Qigong:

- **Lagarta** (Mestre Li Naiguang)
- **Pêndulo** (Dr. Toshihiko Yayama).
- **Pássar**o (Dr. Toshihiko Yayama).
- **Tartaruga** (Dr. Toshihiko Yayama).
- **Dragão** (Dr. Toshihiko Yayama).
- **Chang Tsin Pah Fah** - Oito exercícios de alongamento (Mestre Liu Pai Lin)
- **Ba Duan Jin** - Oito peças de brocado (Chinese Health Qigong Association – CHQA).
- **Yi Jin Jing** - Exercícios para transformação dos tendões e músculos (Chinese Health Qigong Association – CHQA).
- **Liu Zi Jue** - Seis sons terapêuticos (Chinese Health Qigong Association – CHQA).
- **Zhan Zhuang** simétrico – postura da árvore.

3 – Focar a atenção no corpo com imagens mentais e a experiência do Qi

<table>
<tr><th colspan="4">As imagens mentais e os exercícios de Qigong</th></tr>
<tr><th>Imagens associadas aos exercícios com os músculos</th><th>Imagens associadas aos exercícios com os tendões</th><th>Imagens associadas aos exercícios com o esqueleto</th><th>Imagens associadas aos exercícios com os órgãos internos</th></tr>
<tr><td rowspan="2">desenvolvimento em extensão e unificação da sensibilidade superficial</td><td>tendões como molas de união entre os segmentos do corpo</td><td>coluna vertebral como eixo central</td><td rowspan="2">desenvolvimento da sensibilidade interna em profundidade e em extensão</td></tr>
<tr><td>molas dentro das articulações</td><td>sensação de cabide</td></tr>
<tr><td rowspan="2">músculos movimentados pelos ossos</td><td rowspan="2">tendões movimentados pelos ossos</td><td>Movimentos e rotações dos ossos</td><td>fixação do Qi na medula óssea</td></tr>
<tr><td>ossos como molas</td><td>respiração, som e órgãos internos</td></tr>
</table>

Abordagem teórica e prática sobre a importância das imagens mentais nos exercícios físicos:

- Imagens mentais.
- As imagens mentais e o trabalho energético.
- Importância da sequência: Shen → Yi → Chi → Li
- Cérebro e sistema nervoso.
- Exercícios específicos para o corpo como forma indirecta de exercitar e de desenvolver as funções do cérebro.

Exercícios padronizados de Qigong:

- **Movimentos circulares segundo os três planos principais** (sagital, coronal e transversal) e correspondentes efeitos no cérebro.
- **As três graças** - movimento, visão e som (Dr. Toshihiko Yayama).
- **O sorriso interior**.
- **Pon Chi Fá** (Mestre Li Naiguang)

4 – Anatomia energética e imagens mentais

<table>
<tr><th colspan="3">Anatomia energética</th></tr>
<tr><th>Meridianos</th><th>Chacras</th><th>Campo energético</th></tr>
<tr><td>Principais meridianos</td><td>Coluna vertebral e chacras</td><td>A bola de Qi</td></tr>
<tr><td>Circulação do Qi no interior do corpo</td><td>Chacras como articulações</td><td>Os três dantiens</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Os meridianos extraordinários (reservatórios de energia)</td><td rowspan="2">Articulações como chacras</td><td>A aura</td></tr>
<tr><td>Circulação do Qi no exterior do corpo</td></tr>
</table>

Abordagem teórica e prática sobre a interacção entre as imagens mentais e os exercícios energéticos:

- Noções básicas de anatomia energética.
- O que é o Qi.
- Principais órgãos internos e suas funções segundo a Medicina Tradicional Chinesa e relações com os cinco elementos, as cores, as estações do ano e as emoções.
- As imagens e o trabalho da energia.
- Os três dantiens ou mares de energia.
- Bola de Qi.

Exercícios padronizados de Qigong:

- **Massagem facial** (Mestre Li Naiguang)
- **Empurrar montanhas** (Mestre Li Naiguang).
- **Pequena Órbita Celeste – Xiao shuten** (Mestre Li Naiguang).
- **3.1.2.** (Mestre Li Naiguang).

5 – A respiração, captação e fixação do Qi

<table>
<tr><th colspan="4">A respiração, os exercícios internos e o trabalho energético</th></tr>
<tr><td colspan="2">Exercícios internos</td><td>Exercícios internos / externos</td><td>Exercícios externos como manifestação dos exercícios internos</td></tr>
<tr><td>A respiração e os órgãos internos</td><td>A respiração e o esqueleto</td><td>A respiração e os tendões</td><td>A respiração e os músculos</td></tr>
<tr><td>A respiração e o controle da pressão pneumática dos fluidos internos.</td><td rowspan="2">Movimento e elasticidade dos ossos.</td><td rowspan="2">Movimentos dos tendões e a pressão pneumática expansiva.</td><td rowspan="2">Movimentos dos músculos como resultado do controle da pressão dos fluidos internos.</td></tr>
<tr><td>Movimento e massagem dos órgãos internos.</td></tr>
<tr><td>Pressão pneumática expansiva.</td><td rowspan="2">A concentração mental, a compressão pneumática e a fixação do Qi nos ossos e na medula óssea.</td><td rowspan="2">Fixação do Qi nos tecidos conjuntivos.</td><td rowspan="2">Acumulação e focalização do Qi gerado e acumulado pelos exercícios de Qigong.</td></tr>
<tr><td>Fixação do Qi nos tecidos conjuntivos.</td></tr>
</table>

Abordagem teórica e prática sobre a influência dos exercícios respiratórios no trabalho energético e na exteriorização da energia interna através dos movimentos e gestos técnicos:

- Importância dos mecanismos físicos e energéticos envolvidos na respiração.
- Pressão dos fluidos físicos.
- Respiração osmótica.
- Pressão dos fluidos energéticos
- Respiração, massagem dos órgãos internos e fixação do Qi.

- Respiração e visualização.

Exercícios padronizados de Qigong:

- **Respiração completa**.
- **Respiração abdominal (diafragmática) normal.**
- **Respiração abdominal (diafragmática) inversa**
- **Oito respirações de integração com e sem sons** (Dr. Toshihiko Yayama)

6 – Níveis de desenvolvimento em Qigong

<table>
<tr><td colspan="5">Níveis de desenvolvimento em Qigong</td></tr>
<tr><td colspan="3">1º nível</td><td>2º nível</td><td>3º nível</td></tr>
<tr><td colspan="3">Xiao shuten
Pequena Órbita Celeste
(Objectivo do Curso)</td><td>Da shuten
Grande Órbita Celeste</td><td>Furen shuten
Órbita Transcendental</td></tr>
<tr><td colspan="3">Circulação do Qi no corpo</td><td colspan="2">Circulação do Qi no espaço</td></tr>
<tr><td>Pequeno xiao shuten:
Pequena circulação do Qi no interior do corpo</td><td>Xiao shuten:
Circulação do Qi no interior do corpo
Du Mai (vaso governador) e Ren Mai (vaso da concepção)</td><td>Xiao shuten:
Circulação do Qi no campo junto ao corpo</td><td>Da shuten:
Circulação do Qi através do corpo.
Ligação entre o céu e a Terra.
(Canal central Zhong mai coluna celestial)</td><td>Furen shuten
Circulação do Qi através do espaço.
Fusão com o Universo</td></tr>
</table>

Abordagem teórica e prática sobre os dois primeiros níveis de desenvolvimento em Qigong insistindo nos exercícios do primeiro nível:

- Exercícios padronizados de Qigong para a Pequena Órbita Celeste – Xiao shuten.
- Abordagem dos exercícios padronizados de Qigong para a Grande Órbita Celeste – Da shuten.

Abordagem teórica sobre o terceiro nível de desenvolvimento em Qigong:

- Conceito de Furen shuten – Requisitos necessários.

7 – Bibliografia

- A Cura pelo Ki – Toshihiko Yayama – Edições Maitreya
- Segredos do Qigong – Angus Clark – Editora Evergreen
- Zhan Zhuang & the search of Wu – Yu Yong Nian - China Martial Arts Ltd
- Chinese Health Qigong Ba Duan Jin - Oito peças de brocado - compilado por Chinese Health Qigong Association – CHQA
- Chinese Health Qigong Yi Jin Jing - Exercícios para transformação dos tendões e músculos - compilado por Chinese Health Qigong Association – CHQA
- Chinese Health Qigong Liu Zi Jue - Seis sons terapêuticos - compiliado por Chinese Health Qigong Association – CHQA
- Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo – Bing Wang – Ícone Editora
- The Healing Promise of Qi – Roger Jahnke, O.M.D. – Contemporary Books
- Iron Shirt Chi King I - Mantak Chia – Healing Tao Books
- Énergie Vitale et autoguérison – Mantak Chia – Editions Dangles
- Bone Marrow Nei Kung – Mantak Chia e Maneewan Chia – Healing Tao Books
- Chi Kung Way of Power – Lam Kam Chuen – Human Kinetics
- La voie de l'énergie – Vlady Stevanovitch – Editions Dangles
- O Tao e a Árvore da vida – Eric Steven Yudelove – Lyon Edições