Curso de formação específica

ATQL

ASSOCIAÇÃO DE TAIJI E QIGONG DE LISBOA

Taiji

nível 1

太极

2016 / 2017

Curso de formação específica

Taiji (太极)
nível 1

2016 / 2017

PROGRAMA

Curso de formação específica de Taiji – Nível 1

A primeira edição deste curso de formação específica presencial data de 2008/2009.

Desde então este curso tem sido realizado anualmente com uma participação que tem vindo a aumentar de ano para ano.

Na próxima época, 2015/2016, será realizada a 8ª edição do curso, de que neste documento se explicita o programa.

Princípios gerais

Taiji Quan ou Tai Chi Chuan é uma arte marcial que, nos dias de hoje, é principalmente vocacionada para a preservação da saúde. Os seus princípios remetem ao Taoísmo e à Alquimia Chinesa.

O treino desta arte baseia-se, essencialmente, na repetição, lenta, fluida, contínua e harmoniosa de sequências de movimentos e de deslocações com conteúdos e significados marciais. As repetições técnicas são executadas desta forma para aumentarem a sensibilidade neuromuscular (sentido cinestésico) e desenvolverem o equilíbrio, a firmeza nas posições e a descontracção. O sentido cinestésico tem a ver com a percepção da acção muscular e permite processar melhor a informação através do movimento e do toque.

Com a continuidade da prática o domínio do corpo aprofunda-se, tornando-se possível realizar encadeamentos de movimentos técnicos complexos sem tensões o que permite libertar a energia vital para aumentar a abrangência dos campos perceptivos específicos dos sentidos do tacto, da audição e da visão.

O desenvolvimento que a prática do Taiji proporciona visa integrar de forma sintética as informações perceptivas específicas de cada um daqueles sentidos objectivos (ou campos de percepção específicos) com vista ao aumento da intensidade perceptiva global (interna e externa).

Nesta perspectiva a prática do Taiji torna-se uma meditação activa onde se aprende a observar a interacção de pensamentos, emoções e movimentos, se amplia a consciência do momento presente e se evita a mecanização de gestos e a rigidez de atitudes.

Baseia-se na observação da natureza, dos animais e nos princípios da interacção entre os elementos naturais. O conhecimento de como estes princípios actuam no nosso interior são estudados pela Medicina Tradicional Chinesa e são-nos revelados pela prática do Taiji.

O Taiji aumenta a saúde, a vitalidade e a vontade para agir. Adapta-se ao nível etário e às condições específicas de cada pessoa.

Objectivos gerais

Os textos clássicos do Taiji Quan referem que a quietude é superior e vence o movimento (Yi Jing Zhi Dong) 以靜制動, a suavidade é superior e vence a dureza (Yi Rou Ke Gang) 以柔克剛 e a lentidão é superior e vence a rapidez (Yi Man Sheng Kuai) 以慢勝快**.** Por isso, contráriamente ao habitual, o Taiji pratica-se de forma lenta, suave e descontraída para desenvolver velocidade e força.

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 aumentar os efeitos positivos do Qi na saúde.

Objectivos específicos do curso

1. O curso tem como principal objectivo preparar prática e teoricamente os participantes para praticarem correctamente esta disciplina e, dessa forma, aprenderem as técnicas básicas correspondentes ao primeiro nível de Taiji.
2. O curso tem igualmente o objectivo de levar os participantes a praticarem ao longo do tempo que medeia entre as aulas para criarem o hábito salutar de se exercitarem regularmente tornando-se mais conscientes da influência positiva que podem ter sobre a sua saúde.
3. Neste curso são abordados exercícios de Qigong que permitem:
   - Melhorar a postura dos praticantes, desenvolvendo a consciência que têm da sua coluna vertebral, alongando-a e fortalecendo todas as suas estruturas tendino musculares.
   - Explicar e exercitar os mecanismos físicos e psicofisiológicos envolvidos na respiração para que os alunos/praticantes aprendam a usá-los no dia a dia, e, assim, melhorarem a forma como respiram normalmente.
   - Desenvolver a capacidade de descontracção e de mobilidade articular sem esforço.
   - Aumentar o equilíbrio e a coordenação neuro-muscular nomeadamente entre

os membros superiores e os inferiores.

4. O método pedagógico subjacente à orientação do curso inclui a aprendizagem da forma de Taiji Quan de 24 movimentos do estilo Yang e as três primeiras secções da forma de Taiji Kungfu Shan (com leque) de 52 movimentos.

   São ensinadas as posições e técnicas de base desta arte e a forma como o corpo é concebido nesta arte Principalmente no que se refere aos 5 arcos e às 9 articulações.

   Como o curso tecnicamente se limita à apreensão dos princípios básicos é considerado um curso de Taiji de Nível I.

5. Apesar de ser um curso de Nível I são abordados superficialmente, com o objectivo da alargar os horizontes da prática, princípios avançados de Taiji como a Força Expansiva, a Força Espiral e como destes princípios associados à descontracção se consegue gerar força e velocidade.

   Também se abordam de forma superficial os princípios fundamentais do Tui Sho (braços colados).

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 Taiji de forma correcta para poder beneficiar da sua prática.

Nas aulas do curso são apresentados os princípios gerais do Taiji 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 Taiji 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, Taiji 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

Início em Fevereiro 2017 e final em Maio de 2017, nas seguintes datas:

Março 2017	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	4, 11, 18, 25
Abril 2017	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	01, 08
Maio 2017	Sábados de manhã 9H30 / 13H30	06, 13, 20, 27

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:

"Para entrar pela porta e ver o caminho, é imperioso ser ensinado oralmente.
A prática é ininterrupta e a técnica é conseguida por estudo individual.
Falando do corpo e das sua funções quais são os modelos ?
Yi (mente) e o qi são reis, os ossos e os músculos são os vassalos."

(canção das treze posturas - autor desconhecido)

- Objectivos.
- Programa.
- Método pedagógico.
- O que é o Taiji e o Taiji Quan.
- História do Taiji.
- O Taiji na actualidade – principais escolas de Taiji.
- Objectivos para a prática do Taiji Quan.
- Taiji Quan e os movimentos tridimensionais.
- Taiji Quan, a velocidade, o tempo e o espaço.
- Centro e periferia.
- Referências externas e referências internas.
- Artes marciais externas e artes marciais internas.
- Taiji e Qigong.
- Taiji Quan – forma de 24 movimentos do estilo Yang.
- Três primeiras formas de Taiji Kungfu Shan (com leque).
- Bibliografia.

2 – Respiração, intenção e trabalho energético

Meridianos	Chacras
Principais meridianos	Chacras como articulações
Circulação do Qi no interior do corpo	Articulações como chacras

- O que é o Qi.

- A bola de Qi.
- Principais sentidos de circulação do Qi.
- A respiração e o Qi.

A respiração e o trabalho energético			
Órgãos internos	Esqueleto	Tendões	Músculos
A respiração e a pressão dos fluidos físicos internos. Movimento e massagem dos órgãos internos. Pressão pneumática expansiva. Fixação do Qi nos tecidos conjuntivos.	Movimento e elasticidade dos ossos. A concentração mental, a compressão pneumática e a fixação do Qi na medula óssea e nos ossos.	Movimentos dos tendões e a pressão pneumática expansiva. Fixação do Qi nos tecidos conjuntivos.	Movimentos dos músculos como resultado do controle das pressões internas e da focalização do Qi gerado e acumulado pelos exercícios de Qigong.

- Importância dos mecanismos, físicos e energéticos, envolvidos na respiração.
- Respiração completa.
- Respiração abdominal (diafragmática) normal.
- Respiração abdominal (diafragmática) inversa.
- Respiração, massagem dos órgãos internos e fixação do Qi.
- Respiração, força expansiva e visualização.
- Respiração e força interna (força de mola ou força expansiva / Ponchin, força espiral / Chansijin).

3 – Postura, equilíbrio e enraizamento

Trabalho físico interno	
Tendões	**Esqueleto**
Trabalho com o enraizamento dos músculos nos ossos. Trabalho de fortalecimento dos tendões, ligamentos e articulações.	Trabalho com a estrutura de suporte. Trabalho com os ossos.

- Exercícios para a percepção cinestésica das principais diferenças entre exercícios externos e exercícios internos.
- Coluna vertebral como eixo central.
- Postura da cabeça.
- Ombros e cotovelos.
- Ancas e joelhos.
- Cinco arcos.
- Nove articulações.
- Descontracção.
- Tendões dos braços.
- Tendões das pernas.
- Força espiral.
- Sensibilidade.
- Força.
- Velocidade.

4 – Imagens mentais

Imagens associadas ao trabalho com os músculos	Imagens associadas ao trabalho com os tendões	Imagens associadas ao trabalho com o esqueleto
Descontracção no Taiji – O que é e como se atinge. Descontrair de cima para baixo e de dentro para fora.	Tendões como molas de união entre os segmentos do corpo. Criação de arcos nos braços.	Coluna vertebral como eixo central e árvore. Movimentos da coluna.
Desenvolvimento da sensibilidade superficial.	Molas nas articulações.	Sensação do esqueleto como cabide de suporte dos músculos e dos órgãos internos.
Músculos movimentados pelos ossos.	O trabalho dos tendões e a amplitude dos movimentos das articulações.	Movimentos dos ossos. Rotações dos ossos dentro dos braços e das pernas.

- Trabalho segundo os planos coronal, sagital e transversal e o correspondente trabalho do cérebro.
- Importância das imagens mentais tridimensionais no Taiji Quan:
    1. Compreender para conceptualizar.
    2. Conceptualizar para visualizar (criar a imagem mental).
    3. Visualizar para executar a técnica.

5 – Taiji Quan e Qigong

Pequena Órbita Celeste - Xiao shuten	Grande Órbita Celeste – Da shuten
Circulação do Qi pelo interior do corpo. Meridianos Du Mai e Ren Mai.	Ligação do céu com a Terra e a circulação do Qi através do corpo.

- Exercícios para a Pequena Órbita Celeste - Xiao shuten.
- Exercícios para a Grande Órbita Celeste - Da shuten

6 – Posturas básicas, movimentação

"Ser imóvel como uma montanha, mover-se como um grande rio"

- Coluna vertebral – a acção sobre as curvaturas da coluna vertebral.
- Centro de gravidade e respiração abdominal.
- Trabalho do cha dantien .
- Colocação dos pés no chão.
- Distribuição do peso do corpo nas diferentes posições, gong bu, xu bu, ma bu e pu bu.
- Trabalho da cintura e movimentos do infinito.

7 – Andamentos marciais

"Caminhar como um gato"

- Imobilidade na mobilidade (Taiji Quan).
- Mobilidade na imobilidade (Zhan Zhuang).
- Cheio e vazio, substancial e insubstancial (yin / yang).
- Peso, leveza e agilidade.

8 – Treze princípios técnicos fundamentais

"A forma é como a de um falcão prestes a agarrar com as garras um coelho e o Shen (espírito) é como o de um gato prestes a caçar um rato"

Técnicamente o taiji quan baseia-se em treze princípios fundamentais (shi san shi 十 三 勢) que são conhecidos como "as oito portas e os cinco passos" (八門五步), em chinês são denominados: Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lie, Zhou, Cao, Jin, Tui, Gu, Pan e Ding.

8.1 - As "oito portas" (bā mén) correspondem às oito direcções da rosa-dos-ventos e aos oito trigramas do pa kua (py bā guà 八卦).

Segundo direcções a 90 graus (Si zheng 四正):

- Péng 掤 (P'eng) – aparar (força cheia).
- Lú 履 (Lu) - desviar (força vazia).
- Ji 擠 (Chi) - pressionar.
- Àn 按 (An) - empurrar.

Segundo direcções a 45 graus (Si yu 四隅):

- Cǎi 採 (Ts'ai) - colher e puxar.
- Liè 挒 (Lieh) - separar, colher e quebrar.
- Zhǒu 肘 (Tsou) - golpe de cotovelo.
- Kào 靠 (K'ao) - golpe de ombro.

8.2 - Os "Cinco passos" (Wu bù) 五步 são relacionados com os Cinco Elementos cósmicos (五行 py wu xíng) que fundamentam a medicina tradicional chinesa: madeira, fogo, terra, metal e água (木, 火, 土, 金, 水).

- Jìn bù 進步 – avançar.
- Tùi bù 退步 – recuar.
- Zuo gù 左顧 - olhar à esquerda.
- Yòu pàn 右盼 - olhar à direita.
- Zhōng dìng 中定 - equilíbrio central.

9 – Os dez princípios fundamentais do Taiji Quan segundo Yang Chengfu

1. Suspender a cabeça pelo topo com leveza e sensibilidade (xu ling ding jin).
2. Esvaziar o peito (han xiong) e alongar as costas (ba bei).
3. Relaxar a cintura (song yao).
4. Distinguir entre o cheio e o vazio (fen xu shi).
5. Relaxar os ombros (chen jian) e soltar os cotovelos (zhui zhou).
6. Usar a mente e não a força muscular (yong yi bu yong li).
7. Interligar os movimentos da parte superior e inferior do corpo (shang xia xiang sui).
8. Unir o interior e o exterior (nei wai xiang he).
9. Mover-se com continuidade, sem rupturas (xiang lian bu duan).
10. Buscar a quietude dentro do movimento (dong zhong qiu jing).

10 – Estudo da forma de Taiji Quan de 24 movimentos do estilo Yang

A forma é estudada por secções e todas as posições são explicadas com pormenor incluindo as respectivas aplicações marciais.

11 – Três primeiras secções da forma com leque - Taiji Kungfu Shan de 52 movimentos

Cada secção é estudada e explicada em pormenor, com as posições e as diferentes formas de manusear o leque.

12 – Introdução ao Tui Sho (mãos coladas)

"Nas mãos coladas as mãos não são necessárias.
A totalidade do corpo é uma mão e uma mão não é uma mão.
Mas a mente deve ficar no local onde deve estar."

(Canção da forma e da função de Cheng Man-ch'ing)

São executados exercícios básicos de Tui Sho com o objectivo de desenvolver a descontracção, a sensibilidade e o enraizamento das posições e a sensibilidade.

13 – Aplicações marciais

São treinadas algumas aplicações marciais apenas com o objectivo de aprofundar a compreensão dos movimentos e gestos técnicos.

Em coordenação com a respiração são realizados alguns exercícios para iniciar a capacidade de concentração da força explosiva (fa chin).

14 – Bibliografia

- The essence of T'ai Chi Ch'uan the literary tradition – Traduzido por Benjamin Pang Jeng Lo, Martin Inn, Robert Amacker e Susan Foe – North Atlantic Books
- Tai-Chi-Chuan arte marcial, técnica da longa vida – Catherine Despreux – Editora Pensamento

- Le Tao du Professeur Cheng – Wolf Lowental – Guy Trédaniel Èditeur
- Professeur Cheng Man-Ch'ing - Wolf Lowental – Le Courrier du livre
- Yang Style Tai Chi Chuan – Yang Jwing Ming – Unique Publications
- Taiji Quan – Diogo de Magalhães Sant'Ana – Editora JACS
- A estrutura interior do Tai Chi, Tai Chi Chi Kung I – Mantak Chia e Juan Li – Editora Pensamento
- A Cura pelo Ki – Toshihiko Yayama – Edições Maitreya
- Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo – Bing Wang – Ícone Editora