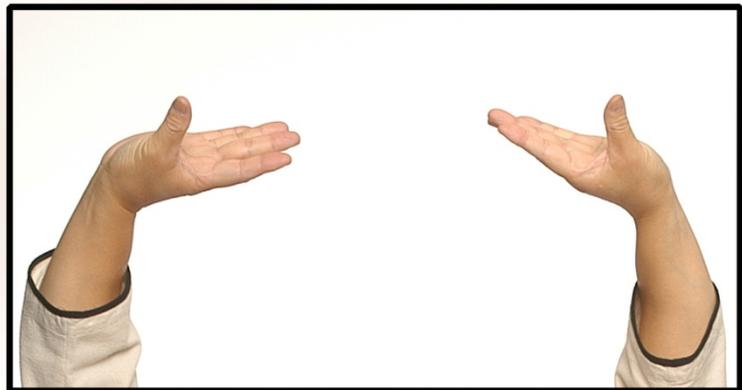


Compreender o

# Qigong

了解氣功



# COMPREENDER O QIGONG

**A Ymaa Portugal** tem o prazer de apresentar a primeira edição do “compreender o qigong” , evento em formato de cursos compostos por vários níveis de formação, desde os mais básicos e fundamentais até aos mais avançados.

Estruturados pelo prestigiado autor Dr. Yang Jwing-Ming, permitirão um entendimento claro e eficaz desta área tão fascinante da cultura tradicional chinesa, através de uma linguagem actual e científica, criando uma ponte entre o oriente e o ocidente que permitirá desvendar os segredos desta arte milenar.

Qigong é a antiga arte de desenvolver a energia (Qi) do corpo para promover a saúde e a longevidade. Este evento destina-se aos aficionados do Qigong, não só aos iniciados que podem construir desde já uma fundação solida e coerente mas também aos mais experientes que queiram expandir e aprofundar os seus conhecimentos.

Este evento estará ao cargo do Prof. Pedro Rodrigues, instrutor assistente de Qigong da ymaa internacional.

## **Conteúdos programáticos**

### **NÍVEL I – Fundação do Qigong e o Sentir do Qi**

Noções Básicas de Anatomofisiologia

Noções Fundamentais da MTC

Fundação do Qigong – Teoria

- **Bloco 1 – O que é o Qigong**
  - História do Qigong
  - O que é o Qi
  - O que é o Qigong
  - O sentir como linguagem
  - Yin, Yang Kan e Li
  - Os três tesouros
  - Cinco energias (Qi) de volta às origens
  - Postura dos três poderes
  - Praticar Qigong
  - Praticar Qigong com um parceiro
  
- **Bloco 2 – A rede humana do Qi**
  - Perceber a natureza humana
  - Como os chineses definem um órgão
  - Doze meridianos – Rios de Qi
  - Cavidades do Qi
  - Oito vasos extraordinários – Reservatórios de Qi
  - Os três Dan Tian (campos de Qi) – Centros de Qi
  - As sete portas de correspondência
  - Yin e Yang do corpo humano
  
- **Bloco 3 – Pontos chave do Qigong**
  - Regular o corpo
  - Regular a respiração
  - Regular a mente
  - Regular o Qi
  - Regular o espírito
  - Quatro transformações (refinamentos)

- Bloco 4 – A respiração no Qigong  
A importância da respiração no Qigong  
Qi do nível superior e inferior  
Regular a respiração  
Respiração abdominal  
Respiração abdominal normal  
Respiração abdominal inversa  
Outras formas de respiração
- Bloco 5 – Qigong da coluna vertebral  
A importância da coluna vertebral  
Como mover a coluna vertebral  
Relaxar e suavizar a pélvis  
Relaxar e suavizar a secção lombar  
Relaxar e suavizar a secção dorsal e o tórax  
Relaxar e suavizar a secção cervical

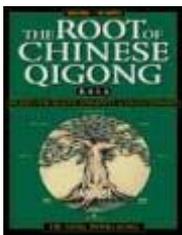
## Sebentas auxiliares do curso

Noções Básicas de Anatomofisiologia

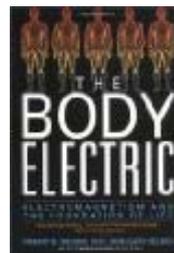
Noções Fundamentais da MTC

Fundação Teórica do Qigong

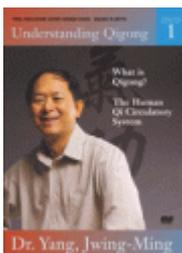
## Bibliografia aconselhada



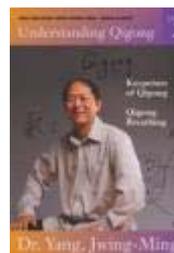
**The Root of Chinese Qigong:** Secrets for health, longevity & enlightenment by Dr. Yang Jwing – Ming



**The Body Electric:** Electromagnetism and the foundation of life by Robert O. Beker M.D. & Gary Seldom



**Understanding Qigong DVD 1:** What is Qigong? Understanding the Human Qi Circulatory System by Dr. Yang, Jwing-Ming



**Understanding Qigong DVD 2:** Keypoints of Qigong & Qigong Breathing by Dr. Yang, Jwing-Ming

## **Avaliação**

Será feita avaliação contínua aos formandos durante todo o curso, a qual incluirá avaliação teórica e prática através de testes de avaliação.

## **Diplomas**

Serão emitidos dois tipos de diplomas, consoante o desempenho dos formandos:

- Diploma de participação com aproveitamento
- Diploma de participação

Ambos os documentos serão válidos para a constituição de curriculum necessário para a candidatura a:

- Treinador de Qigong da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas (FPAMC), condição necessária para efeitos de certificação no acesso à emissão da Cédula de Treinador Desportivo, regulada pelo Decreto-lei n.º 248-A/2008, de 31 de Dezembro
- Instrutor Assistente de Qigong da Ymaa Internacional

## **Duração e periodicidade**

O curso de nível I será realizado entre Outubro e Fevereiro com uma duração de 36 horas, com periodicidade de 2 horas semanais aos sábados das 9 horas às 11 horas.

Está reservado à organização deste curso a possibilidade, mediante aviso prévio e a título extraordinário, de alteração pontual do dia e horário estabelecido.

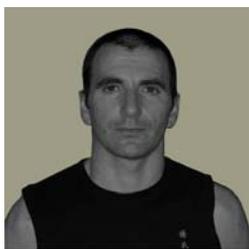
## **Local do evento**

Este evento será realizado no espaço REAJ situado na Rua do Centro Cultural n.º27 – 3.º, 1700-106 Lisboa [www.reaj.eu](http://www.reaj.eu)

## **Inscrições e informações**

Inscrições, informações ou quaisquer outro tipo de esclarecimento devem de ser remetidos para [ymaaportugal.pedro@gmail.com](mailto:ymaaportugal.pedro@gmail.com)

## Professor Pedro Rodrigues



Professor Pedro Rodrigues nascido em Lisboa a 27 de Junho de 1970, iniciou-se nas Artes Marciais Chinesas em 1984. Em 1992, conhece o Dr. Yang, Jwing – Ming em Paris iniciando o princípio de uma relação que viria a mudar o rumo da sua vida.

Decide formar-se como Instrutor da prestigiada organização Yang's Martial Arts Association, compromisso para mais de uma década de formações, treino diário e exames de graduações. Para atingir o seu objectivo viaja em formação a França, Polónia, E.U.A. e Hungria. Insere Portugal nas Tours Europeias semestrais do Dr. Yang, garantindo assim uma formação constante e consistente.

É nomeado em 1997 representante oficial da YMAA em Portugal e em 1998 juntamente com os seus irmãos de treino e alunos, funda a Associação de Artes Marciais Yang Portugal (AAMYP), dando assim corpo legal à representação da YMAA em território nacional.

Atinge nesse mesmo ano o grau de Instrutor Assistente de Shaolin e o de Taiji em 2000. Torna-se no quarto Instrutor de Shaolin formado por esta organização internacional em 2005, e de Taijiquan em 2007. Ainda nesse ano forma-se como Instrutor Assistente de Qigong e Qin Na.

É aceite como discípulo do Mestre Yang Jwing-Ming em Outubro de 2010.

Ao longo do seu percurso dedicou mais de dez anos à prática e ensino do Gongfu, Taijiquan, Qigong e Massagem. Na sua experiência como professor tem abordado áreas distintas como as artes marciais, o desporto, a saúde e o teatro.

Instrutor de Shaolin YMAA – Instrutor de Taijiquan YMAA  
Instrutor Assistente de Qin Na – Instrutor Assistente de Qi Gong  
Treinador Nível IV da FPAMC