



**Qigong** da

# Grande Circulação

Formação  
**Online**

Mestre Pedro Rodrigues



INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE I.P.

大  
周  
天  
氣  
功



# **COMPREENDER O QIGONG**

## **“Grande Circulação”**

**A Ymaa Portugal** tem o prazer de apresentar a 2ª edição da 4ª Série “Compreender Qigong”, evento em formato de cursos compostos por vários temas de formação, desde a fundação teórica, passando pelas diversas escolas de Qigong como a Medicinal (para a saúde), Erudita (para regular a mente), Marcial (para o uso nas artes marciais) e Espiritual (para a longevidade).

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 atual e científica, criando uma ponte entre o oriente e o ocidente que permitirá desvendar os segredos desta arte milenar.

**O Qigong da Grande Circulação** – A Grande Circulação é o nome dado ao conjunto de práticas que procuram circular energia nos principais reservatórios energéticos (Mai), a partir do Centro Energético do nosso corpo (Dantian). A interação com a natureza (sol, lua, árvores, etc.) assim como com parceiros também é comum. A Grande Circulação tem uma forte conotação com a longevidade e espiritualidade mas também com as artes marciais internas, tornando-se uma prática recorrente no Budismo Chinês e no Daoismo.

Este evento estará ao cargo do Mestre Pedro Rodrigues, discípulo do Mestre Yang Jwing-Ming, instrutor de Qigong da Ymaa Internacional e treinador nível IV de Qigong da FPAMC.

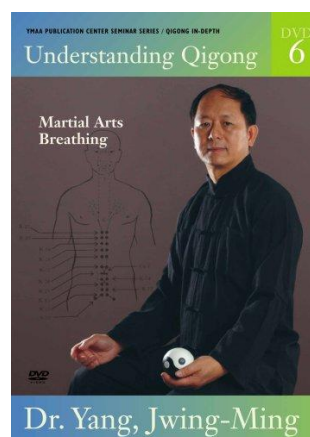
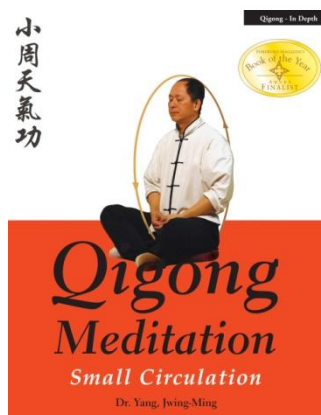
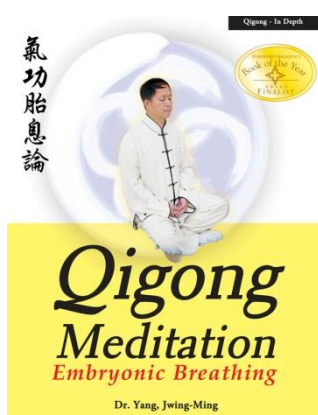
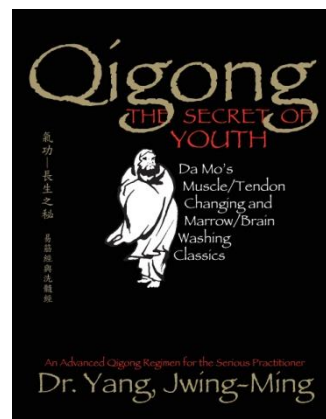
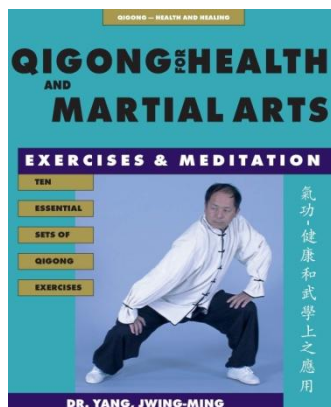
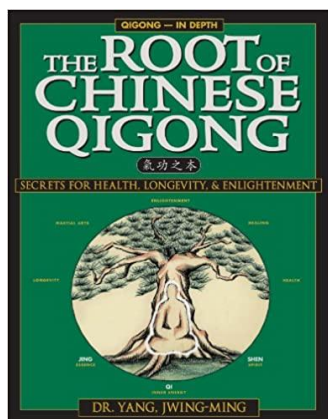
## **Conteúdos programáticos**

### **Grande Circulação**

#### Teoria Fundamental & Prática

- Bloco 1 – Teoria
  - A Grande Circulação
  - Qi, Mente e Respiração
  - Nei Dan e Wai Dan
  - Dantian, Vasos e Meridianos/Órgãos
  - A Força Humana
  - Grande Circulação vs Pequena Circulação
  - Técnicas da Grande Circulação
  - Circulação do Qi nos Ossos
- Bloco 2 – Prática da Grande Circulação
  - Condicionar o Abdómen
  - Acumular o Qi
  - Respiração dos Meridianos
  - A Base da Pequena Circulação
  - Respiração da Grande Circulação
  - Respiração Marcial
  - Respiração da Carapaça da Tartaruga
  - Cultivação Dupla
  - Grande Circulação com a Natureza
  - Respiração Espiritual

## Bibliografia aconselhada



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

## Avaliação

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

## Diplomas e Certificados

### Certificado de Ação de Formação - IPDJ

Será atribuído aos participantes que tenham cumprido 80% da carga horária e se tenham sujeitado ao processo de avaliação, inseridos na Formação Contínua de Treinadores, com a atribuição de 6 Unidades de Crédito para revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto – Qigong -

Graus I, II, III, e IV

Código da Ação em apreço é: **a determinar**

### **Diploma de Participação – YMAA Portugal**

Será atribuído aos participantes que tenham cumprido 80% da carga horária e se tenham sujeitado ao processo de avaliação.

Documento válido 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 nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro.
- Instrutor de Qigong da Ymaa Portugal.

### **Tipo de evento**

Este evento será realizado online através da plataforma Zoom.

### **Duração e periodicidade do Evento**

Esta edição será realizada entre 3 de Março a 9 de Junho de 2021, com uma duração de 30 horas e com periodicidade de 2 horas semanais, às quartas-feiras das 20 horas às 22 horas.

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

## **Inscrições e informações**

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

## **Nota Importante**

A frequência deste curso não implica que os formandos tenham que ter formação de edições anteriores. Cada formação será sempre composta dos conteúdos necessários para um bom entendimento das matérias em apresentação.