



太極氣功課程

Taiji Qigong

Formação
Online

Mestre Pedro Rodrigues



YMAA
PORTUGAL

COMPREENDER O QIGONG

“Taiji Qigong”

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 1ª 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 Taiji Qigong – é a designação dada ao conjunto de exercícios mais internos do Taijiquan (Tai Chi Chuan). Constituído por elementos como a meditação sentada e em pé, exercícios para ativar os meridianos, enroscar, balouçar, enrolar a seda e caminhar, procuram desenvolver a força e a flexibilidade do corpo, aumentando a vitalidade e promovendo o relaxamento profundo. Os movimentos também prepararam o corpo e a mente para praticar o Taijiquan, relaxando as articulações, aquecendo os músculos, estimulando o fluxo do Qi (energia) e aguçando a concentração. O Qigong é também a chave para o desenvolvimento da força interna do Taijiquan.

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

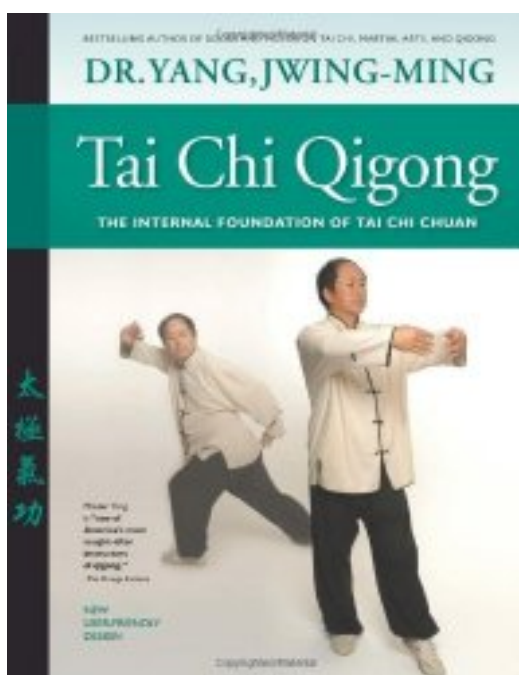
Conteúdos programáticos

Taiji Qigong

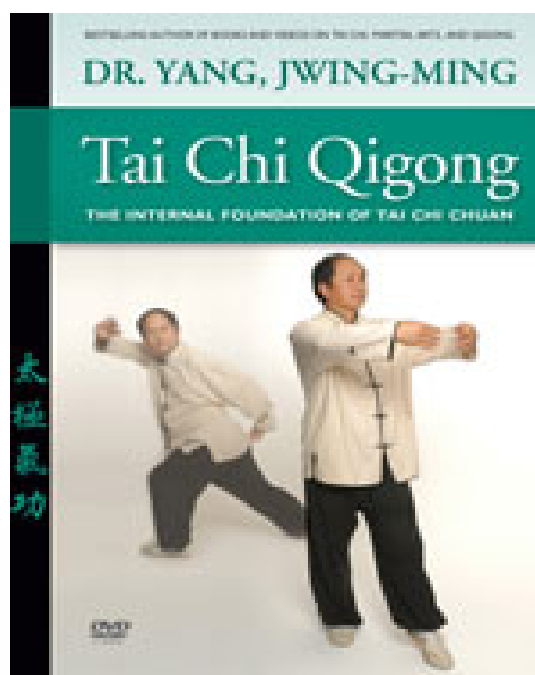
Teoria Fundamental & Prática

- Bloco 1 – Conceitos Fundamentais do Qigong
 - História do Qigong
 - História do Taiji Qigong
 - A Teoria Taiji – Yin/Yang
 - Taiji & Taijiquan
 - Taijiquan & Yin/Yang
 - Qi, Qigong e Respiração
 - Respiração no Taijiquan
 - Dantian & Wuji
 - Qigong Neidan
 - Os Doze Meridianos – Rios de Qi
 - Os Oito Vasos - Reservatórios de Qi
 - Os Colaterais – Ribeiros de Qi
 - Taiji Qigong & Qigong Suave
- Bloco 2 – Prática do Taiji Qigong
 - Respiração Budista & Daoista
 - Meditação Wuji
 - Grande Circulação
 - Meditação em Pé Fixa
 - Set dos Meridianos
 - Set de Enroscar
 - Set de Balouçar
 - Set de Enrolar da Seda/ Símbolo Yin/Yang
 - Set de Balouçar
 - Set de Taiji Qigong em Movimento

Bibliografia aconselhada



Tai Chi Qigong: The Internal Foundation of Tai Chi Chuan (Revised 2nd Edition) by Dr. Yang, Jwing-Ming



Tai Chi Qigong - The Internal Foundation of Tai Chi Chuan by Dr. Yang, Jwing-Ming DVD

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 Assistente de Qigong da Ymaa Internacional

Tipo de evento

Este evento será realizado online através da plataforma Zoom

Duração e periodicidade do Evento

Esta edição será realizada entre 7 de Outubro de 2020 a 20 de Janeiro 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

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.