



Chi Kung
TERAPÊUTICO

CURSO DE INSTRUTORES DE
CHI KUNG TERAPEUTICO

CHI KUNG
TERAPÊUTICO



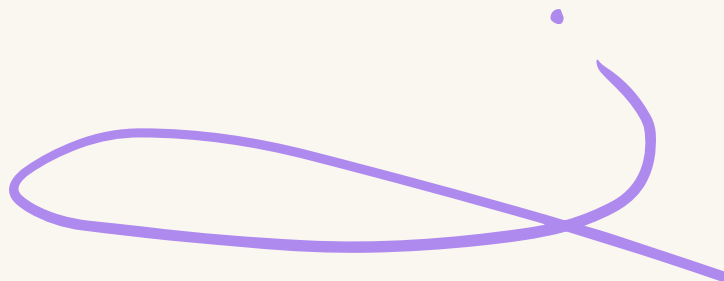
ESMTC

Escola de Medicina Tradicional Chinesa



Chi Kung ou Qi Gong é a arte de regular com sucesso a Energia

É um dos ramos da Medicina Tradicional Chinesa, utilizado desde a antiguidade para manter e promover a saúde.





A compreensão dos **ciclos da natureza** e a sua influência na vida humana aparecem referenciados no Livro das Mutações (Yi Jing ou I Ching) por volta de 2400 a.C..



Chi significa energia ou sopro vital.

Kung significa treino ou a mestria que resulta da persistência no treino.

O **Chi Kung** pode ser praticado por todos, em qualquer idade, e adapta-se às condições específicas de cada um.

É reconhecido pela Organização Mundial da Saúde como uma das práticas de interesse público vocacionado para a promoção da saúde, do bem-estar físico, mental e espiritual e prevenção da doença (OMS 2002).

Alan Jonhson

in “Chinese Medical Qigong Therapy”

afirma que o **Chi Kung Terapêutico** consiste em “técnicas específicas que fazem uso do conhecimento e modo de funcionamento dos campos de energia internos e externos do corpo, com o fim de purgar, tonificar e equilibrar esses mesmos campos. O Chi Kung Terapêutico oferece aos praticantes métodos seguros e eficazes para eliminar factores patogénicos tóxicos – físicos, emocionais e mentais – que, de outro modo e pela permanência prolongada no corpo e na mente, podem causar, ou mesmo já ter causado, doenças físicas e mentais. Esta prática envolve técnicas respiratórias, movimento corporal, visualização criativa e intenção para melhorar a saúde, a capacidade pessoal e o controlo sobre a sua própria vida.”





No **Chi Kung**, através da união do **Movimento**, **Respiração** e **Concentração**, é possível uma tomada de consciência que permite equilibrar energeticamente o ser humano.

Com posturas e movimentos, exercícios simples e suaves em que a respiração e a mente estão direccionadas num único objectivo, trabalha-se o Ser no seu todo.

Quando a respiração e a concentração estão em sintonia com o movimento está-se no '**Estado de Chi Kung**' que pode ser considerado um estado meditativo.



RESPIRAÇÃO, MOVIMENTO E CONCENTRAÇÃO

os três princípios fundamentais

A **Respiração** é o sopro da vida.

O **Movimento** externo e interno é necessário para que a energia flua livre e harmoniosamente no corpo. Se não existir movimento surgem desequilíbrios energéticos que potenciam estados patológicos.

A **Concentração**, o estar presente no momento, com a atenção no movimento e na prática, permite tomar consciência do corpo e de si.

O acto de focar a mente e o relaxamento interior permite alcançar o “estado de Chi Kung”.



A IMPORTÂNCIA DA INTENÇÃO E DA VISUALIZAÇÃO NA PRÁTICA DO CHI KUNG

Para obter efeitos profundos e duradouros na prática do Chi Kung é importante ter uma **intenção** clara do trabalho que se está a desenvolver. A intenção permite-nos unir o nível mental e físico.

Um pensamento é uma manifestação de energia. **Visualizar** permite-nos que mente e corpo funcionem como um só.



Benefícios da Prática

- desenvolve e melhora a capacidade de concentração
- revigora e estimula o cérebro
- tranquiliza e pacifica a mente
- estimula a criatividade
- promove o autoconhecimento
- estimula todos os sentidos
- melhora a flexibilidade
- beneficia os sistemas respiratório e circulatório
- fortalece o sistema imunitário
- estimula o metabolismo
- promove o desbloqueio de energia
- contribui para o bem-estar físico e emocional
- mantém e promove a saúde



A prática regular de Chi Kung

Desenvolve todo o seu potencial e fortalece Corpo, Mente e Espírito.

Promove o aumento da vitalidade, resistência e resiliência.

Ajuda a lidar com as pressões do dia-a-dia.

Estabiliza e fortalece a parte emocional e psíquica.

Promove o bem-estar e a saúde.



O Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico da Escola de Medicina Tradicional Chinesa

proporciona uma formação de excelência
adequada ao exercício profissional de **Instrutor
de Chi Kung Terapêutico**.

Fundado em 2004, tem a duração de 3 anos
com 1.100 horas compostas por teoria, prática
e Estágio Curricular integrado.



Escola de Medicina Tradicional Chinesa