



Associação de Artes Marciais Yang Portugal

楊氏武藝協會葡萄牙分部

Seminários

com Professor Pedro Rodrigues



**Qigong - Taijiquan - Taiji Tuishou
Qinna - Daoshu - Gunshu**

YMAA
PORTUGAL



Acerca do **Prof. Pedro Rodrigues** pág. 2

Informação Geral dos Seminários pág.3

SEMINÁRIOS:

Qigong (Chi Kung)氣功
Saúde e Artes Marciais pág.4

Taijiquan (Tai Chi Chuan)太極拳
Saúde e Artes Marciais pág.5

Taiji Tuishou (Empurrar com as Mãos do Taiji)太極推手
Para todos os Estilos de Taijiquan pág.6

Qin Na (Chin Na)擒拿
Para todas as Artes Marciais pág.7

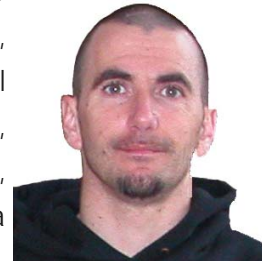
Gunshu (A Arte do Bastão)棍術
A base das Armas Longas pág.8

Daoshu (A Arte do Sabre)刀術
A base das Armas Curtas pág.9



Acerca do Prof. Pedro Rodrigues

Nascido a 27 de Junho de 1970, em Lisboa, Pedro Rodrigues iniciou-se nas artes marciais chinesas em 1984, com o Professor Cláudio Fung, sob a orientação do qual exerceu os seus primeiros passos no ensino. Em 1994, conhece o Dr. Yang Jwing Ming em Paris, iniciando assim, o princípio de uma relação que viria, posteriormente, a mudar o rumo da sua vida.



Neste contexto, decide formar-se Instrutor da prestigiada Yang's Martial Arts Association, compromisso para mais de uma década de formações, treino diário e exames de graduações. Movido pelo desejo de atingir o seu objectivo, viaja até França, Polónia, EUA, Hungria, etc. em constante aprendizagem, inserindo Portugal nas *Tours* semestrais pela Europa do Dr. Yang, garantindo desta forma uma formação constante e consistente.

Paralelamente, em 1996 forma-se como Técnico Oficial de Contas, pelo Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa, profissão da qual abdica, para se dedicar exclusivamente à prática e ao ensino das artes marciais chinesas.

Em 1997 é nomeado 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. Neste mesmo ano, atinge o grau de Instrutor Assistente de Shaolin e o de Taiji em 2000. Cinco anos mais tarde, torna-se no terceiro Instrutor de Shaolin formado por esta organização internacional.

Ao longo do seu percurso, dedicou mais de dez anos à prática e ensino de 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 A. De Taijiquan YMAA
- ⇒ Treinador nível II da FPAMC



Informação Geral dos Seminários

Os Seminários são organizados pela YMAA ou por qualquer outra entidade interessada na promoção e desenvolvimento dos respectivos temas.

ORGANIZADOS PELA YMAAP

Informações:

www.ymaaportugal.com

Tema, Localização e Preço:

A definir pela organização.

ORGANIZADOS POR OUTRAS ENTIDADES

Contactos:

Rua Moreira Cardoso nº2 — 1º apt.º 4
2720—288 Amadora
Tel/Fax: 214 956 123 Tm: 917 714 892
E-mail: ymaap@clix.pt

Tema:

A definir pela organização, com a duração mínima de 3 horas.

Deslocações e Estadia:

A cargo da organização.

Honorários:

50€/hora



Qigong (Chi Kung) 氣功

O **Qigong** é uma prática ancestral utilizada pelos chineses há já milhares de anos, quer para melhorar e manter a saúde, quer para desenvolver capacidades dentro das artes marciais.

Gong (功) significa prática ou engenho em chinês, e Qi (氣) a energia que circula no corpo. Deste modo, Qigong significa a cultivação da energia do corpo no intuito de aumentar a sua circulação e controlo.

Actualmente na China existem muitos estilos de Qigong, podendo ir da medicina, artes marciais, filosofia e religião.



SEMINÁRIOS:

Prática Medicinal para a Saúde (12 a 18 horas)

O Qigong das Quatro Estações (Si Ji Gong, 四季功)

Prática Medicinal para a Saúde (12 a 18 horas)

O Desporto dos Cinco Animais (Wu Xin Qi, 五禽戲氣功)

Prática para a Saúde e Artes Marciais (12 a 18 horas)

O Qigong Yin-Yang da Bola Taiji (Yin Yang Taiji Qiu Qigong, 陰陽太極球氣功)

Todos os Seminários incluem:

Fundação do Qigong (2 horas)

A Teoria e a Sensação do Qi (Qigong Ji Chu, 氣功基礎)



Taijiquan (Tai Chi Chuan) 太極拳



O Taijiquan, também conhecido como Tai Chi Chuan, é um antigo método chinês que associa movimentos suaves, fluidos e relaxados a um estado mental concentrado e calmo. Criado séculos atrás por mestres de artes marciais chinesas, é um exercício sem choques e que realça a flexibilidade, o equilíbrio e a coordenação.

O Taijiquan pode ser praticado em qualquer idade e na maioria das condições de saúde. A sua prática regular promove o relaxamento dos músculos exteriores e ensina a utilizar os músculos estruturais profundos, revigorando os tendões e os ossos, assim como o correcto alinhamento do corpo.

SEMINÁRIOS:

Nível 1 (12 a 18 horas)

Teoria Fundamental;
Taijiquigong;
As Oito Posições;

Forma Longa Tradicional Estilo Yang (楊氏太極拳) 1ª Parte (22 Movimentos).

Nível 2 (12 a 18 horas)

Taijiquigong;
Aplicações Fundamentais;

Forma Longa Tradicional Estilo Yang (楊氏太極拳) 2ª Parte (40 Movimentos).

Nível 3 (12 a 18 horas)

Taijiquigong;
Aplicações Fundamentais;

Forma Longa Tradicional Estilo Yang (楊氏太極拳) 3ª Parte (51 Movimentos).



Taiji Tuishou 太極推手



Para alcançar um bom nível no Taijquan, é fundamental dominar o treino de Tuishou (推手) ou “empurrar com as mãos”. Este treino é a parte essencial que dá vida ao Taiji.

O treino do Tuishou proporciona ao praticante a habilidade de compreender a força existente por de trás de cada técnica de Taijquan.

Para além de ensinar o praticante a neutralizar os movimentos do oponente, especialmente quando este é mais forte, ajuda ainda a suavizar o corpo e a obter níveis de relaxamento mais profundos.

SEMINÁRIOS:

Nível 1 (12 a 18 horas)

Teoria Fundamental;
Taijqiigong;
Centrar e Enraizar;
Jings Sensitivos (aderir, ouvir, perceber, ceder e neutralizar);
Emissão da Potência (Fa Jin, 發勁);
Rotinas de Empurrar com as Mãos Simples e Duplas;
Rotina Internacional (Peng, Lu, Ji, An).

Nível 2 (12 a 18 horas)

Taijqiigong;
Treino de Centro;
Emissão da Potência (Fa Jin, 發勁);
Treino do Símbolo Yin e Yang do estilo Yang em Movimento;
Rotina Internacional (Peng, Lu, Ji, An) em Movimento;
Rolar para Trás Grande, Pequeno e Pressionar.

Nível 3 (12 a 18 horas)

Treino de Centro;
Emissão da Potência (Fa Jin, 發勁);
Rolar para Trás Grande e Pressionar;
Jin Controlar e Jin Espiral.



Qin Na (Chin Na) 擒拿

Qin (擒), em Chinês significa “agarrar ou apanhar” tal como uma águia agarra um coelho ou um polícia apanha um ladrão. Na (拿) significa “segurar ou controlar”. Como tal, Qin Na pode ser traduzido como “agarrar e controlar” .



Esta categoria contém técnicas de agarrar as quais se especializam em controlar e imobilizar articulações, músculos ou tendões.

De um modo geral, para que a capacidade de combate seja eficiente, todos os estilos chineses têm quatro categorias de técnicas: Pernas (Ti, 踢), Mãos (Da, 打), Projecções (Shuai, 摔) e Qin Na (擒拿).

SEMINÁRIOS:

Nível 1 (12 a 18 horas) – (12 Técnicas)

- Qin Na aos Dedos #1, #2, #3, #14
- Qin Na aos Pulsos #18, #19, #22, #23, #32
- Qin Na ao Cotovelo #42, #52
- Qin Na ao Ombro, Pescoço e Cintura #62

Nível 2 (12 a 18 horas) – (15 Técnicas)

- Qin Na aos Dedos #5, #7, #9, #13
- Qin Na aos Pulsos #20, #24, #30, #33, #32
- Qin Na ao Cotovelo #40, #43, #53
- Qin Na ao Ombro, Pescoço e Cintura #60, #63, #70

Nível 3 (12 a 18 horas) – (15 Técnicas)

- Qin Na aos Dedos #4, #6, #10, #17
- Qin Na aos Pulsos #21, #25, #27, #34, #36
- Qin Na ao Cotovelo #44, #46, #54, #56



Gunshu (Arte do Bastão) 棍術



O Bastão ocupa a categoria de arma longa mais elementar nas Artes Marciais Chinesas. Cerca de 50% das suas técnicas são partilhadas por todas as outras armas longas, daí a sua importância.

Neste seminário serão abordadas as técnicas fundamentais de treino do bastão Shaolin do Sul (Shaolin Nan Gun, 少林南棍) a Solo e a Dois Homens e a Forma a Solo e a Dois Homens do Bastão Qi Mei (齊眉棍與齊眉對棍)

SEMINÁRIOS:

Nível 1 (12 a 18 horas)

Prática Fundamental a Solo.

(Deslizar, Talhar, Enroscar Espetar e Selar, com pega Normal e Invertida, Fixo e em Movimento)

Nível 2 (12 a 18 horas).

Combinações Fundamentais

(Enroscar Espetar, Ataque aos Genitais, Selar, Sequência Curta e Ataques Diagonais)

Nível 3 (12 a 18 horas)

Aprendizagem do Bastão Qi Mei (Liang Xi Qi Mei Gun, 練習齊眉棍);

Forma Dois Homens Bastão Qi Mei (Liang Xi Qi Mei Dui Gun, 練習齊眉對棍).



Daoshu (Arte do Sabre) 刀術

O Sabre ocupa a categoria de arma curta mais elementar nas Artes Marciais Chinesas. A sua importância recai no facto de que cerca de 50% das suas técnicas são partilhadas por todas as outras armas curtas.

Neste seminário serão abordadas as técnicas fundamentais de treino do Sabre de Punho Longo de Shaolin (Shaolin Changquan Dao Fa) a Solo e a Dois Homens, Forma e Aplicações do Sabre Sete Estrelas (七星刀)



SEMINÁRIOS:

Nível 1 (12 a 18 horas)

Prática Fundamental a Solo.

(Talhar, Deslizar, Cortar, Espetar e Neutralizar, Fixo e em Movimento)

Nível 2 (12 a 18 horas)

Combinações Fundamentais.

(Talhar, Deslizar, Cortar, Espetar, Neutralizar e Quatro Portas)

Nível 3 (12 a 18 horas)

Aprendizagem do Sabre Sete Estrelas (Liang Xi Qi Xing Dao, 練習七星刀);

YMAA PORTUGAL



R^a Moreira Cardoso n^o2, 1^o-4
2720-388 Amadora
Tm 917714892
E-mail ymaap@clix.pt
www.ymaaportugal.com



Seminários YMAA Portugal com Prof. Pedro Rodrigues

Qigong (Chi Kung)
Taijiquan (Tai Chi Chuan)
Taiji Tuishou
Qin Na (Chin Na)
Gunshu (Bastão)
Daoshu (Sabre)
