



靜

坐

氣

功

Meditação Qigong

Formação
Online

Mestre Pedro Rodrigues



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



YMAA
PORTUGAL

COMPREENDER O QIGONG

“Meditação Chinesa”

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 5ª 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.

Meditação Chinesa - O que consiste a meditação? Que tipos de meditação existem? Como podemos aplicá-la nas nossas vidas e colher os seus benefícios? Que cuidados devemos ter ao meditar? Como separar os factos comprovados já pela ciência, das alegações especulativas sobre a meditação?

A meditação num conceito oriental pode ser entendida como um exercício mental, executado por alguém que propõe-se a alterar o seu estado de consciência com o objetivo de beneficiar com isso. Existem vários motivos para se executarem exercícios com a mente, como tal vários são os métodos usados pelos chineses. No entanto regular a mente, para que esta seja mais eficaz no que pretendemos atingir, é comum a todas elas.

Este evento estará a 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

Meditação Chinesa

- Bloco 1 – Conceitos Fundamentais
 1. História da Meditação Chinesa
 2. Os Diferente Caminhos
 3. O Cérebro a Casa da Mente
 4. A Consciência
 5. As Cinco Regulações
 6. Os Pensamentos
 7. Meditar, a Consciência Plena e Regular a Mente
 8. Porquê Meditar?

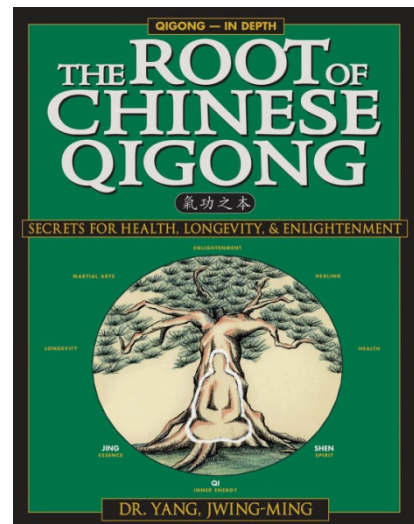
- Bloco 2 – Prática da Meditação Chinesa
 1. Método de Observar
 2. Método de Parar e Olhar
 3. Método de Admirar e Pensar
 4. Método de Um Ponto da Iluminação Espiritual
 5. Método da Grande Mão de Selo
 6. Método da Observação da Vela
 7. Método da Verdade
 8. Método dos Cinco Qi (s) de Volta á Origem

Bibliografia Aconselhada

The Root of Chinese Qigong— Secrets for Health, Longevity, and Enlightenment

by Dr. Yang, Jwing-Ming SKU: B507
ISBN: 9781886969506

www.ymaa.com



Material Necessário

A meditação chinesa não implica aprender a sentar com as pernas cruzadas. Pode ser executada numa cadeira normal. No entanto para os que preferirem sentarem-se de pernas cruzadas, será necessária uma almofada de meditação que permita ao praticante sentar-se confortavelmente. Uma outra almofada para as costas, permitirá ao praticante encostar-se contra a parede durante a prática, neste caso fica apenas a sugestão.



Avaliação

Será feita avaliação contínua aos formandos durante todo o curso, a qual incluirá avaliação teórica através de teste escrito.

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: **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 12 de Outubro de 2022 e 25 de Janeiro de 2023, 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.