



Meditação Qigong

Respiração Embrionária

**Formação
Online**

Mestre Pedro Rodrigues



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE I.P.

胎

息

冥

想

氣

功



**YMAA
PORTUGAL**

COMPREENDER O QIGONG

“Meditação – Respiração Embrionária”

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 2ª edição da 5ª 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.

A meditação tem sido usada ao longo da história da humanidade por diversas culturas e povos de uma forma intemporal. Mas na verdade 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 das alegações especulativas sobre a meditação?

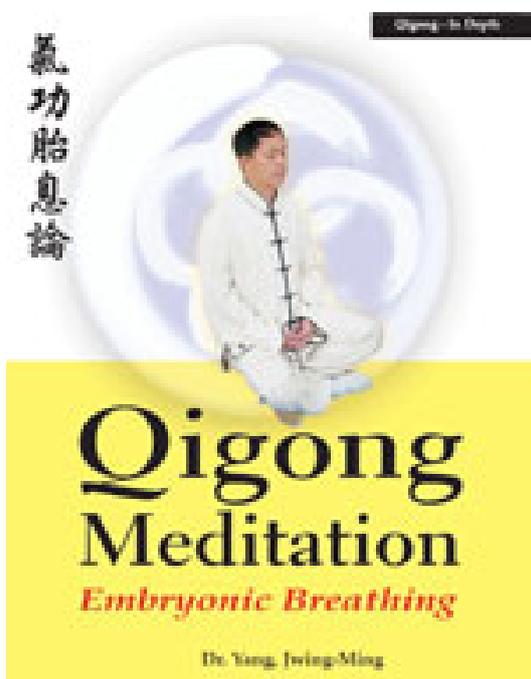
A Meditação da Respiração Embrionária (Tai Xi, 胎息) é uma das formas mais antigas de meditação na China, reconhecida como fundamental ou elementar. O domínio desta técnica permitirá ao praticante aumentar o nível de energia disponível no organismo, recuperar da fadiga rapidamente, melhorar a concentração e acima de tudo, proporcionar um equilíbrio emocional. Este evento estará ao cargo do Prof. Pedro Rodrigues, instrutor de Qigong da YMAA internacional e treinador nível IV de Qigong da FPAMC.

Conteúdos programáticos

Meditação - Respiração Embrionária

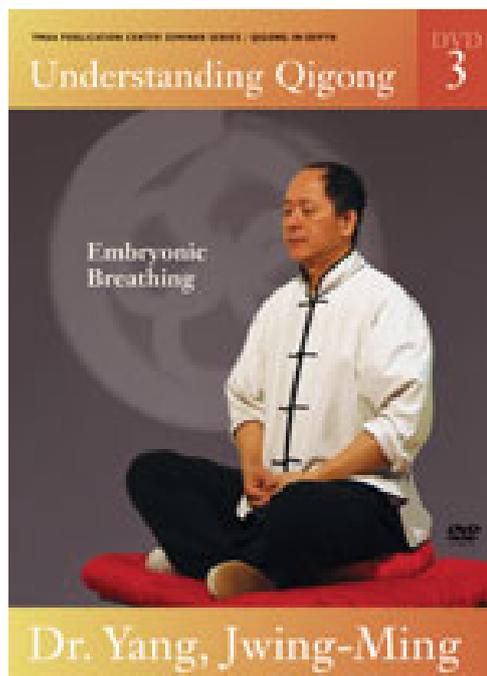
- Bloco 1 – Teoria Fundamental
 - A Respiração Embrionária
 - A Teoria Taiji
 - O Grande, Pequeno Céu e Terra
 - Como é Formado o Embrião Humano
 - A Rede de Qi Humana
 - O Que é a Respiração Embrionária?
 - Objetivos da Respiração Embrionária
- Bloco 2 – Prática da Respiração Embrionária
 - Regular o Corpo
 - Visualização
 - Auto-hipnose
 - O Centro
 - Regular a Respiração
 - As Oito Palavras-chave
 - Respiração Torácica
 - Respiração Abdominal Normal
 - Respiração Abdominal Inversa
 - Respiração Wuji
 - Respiração Dai Mai
 - Regular a Mente
 - Fixar
 - Firmar
 - Condensar
 - As Duas Polaridades
 - A Polaridade Yang
 - A Polaridade Yin
 - Sincronizar as Polaridades
 - Combinar as Polaridades

Bibliografia aconselhada



Qigong Meditation Embryonic Breathing

Chinese Qigong Meditation by Dr.
Yang, Jwing - Ming
B0258



Understanding Qigong DVD 3:

Embryonic Breathing by Dr. Yang,
Jwing -Ming
D0555

Tipo de evento

Este evento será realizado **online** através da plataforma Zoom. As aulas depois de realizadas, serão gravadas e disponibilizadas aos participantes.

Duração e periodicidade do Evento

Esta edição será realizada entre 6 de Março e 19 de Junho de 2024, 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.

Avaliação

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

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.

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 pelos conteúdos necessários para um bom entendimento das matérias em apresentação.

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.

