

易

筋

經

氣

功



YMAA
PORTUGAL



Qigong da

Mudança dos Músculos/Tendões

Formação
Online

Mestre Pedro Rodrigues



COMPREENDER O QIGONG

A Mudança dos Músculos e Tendões de Da Mo

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 1ª Edição da 5ª Série “compreender o 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 Religiosa (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 actual e científica, criando uma ponte entre o oriente e o ocidente que permitirá desvendar os segredos desta arte milenar.

Yi Jin Jing de Da Mo – Os clássicos de Da Mo são considerados marcos intemporais na luta contra a degeneração da saúde, do envelhecimento mas também a porta da espiritualidade. O Yi Jin Jing é um sistema de Qigong que tem por objetivo fortalecer os músculos, tendões e fáscias, criando a fundação para a saúde completa (corpo e mente). Os seus princípios são também usados pelos praticantes de artes marciais, que procuram condicionar o corpo contra os impactos, de forma evitar lesões por trauma.

Baseado nas antigas praticas Budistas e Daoistas, aprende a aumentar a vitalidade e a saúde, construindo a fundação para a longevidade e espiritualidade.

Este evento estará ao 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.

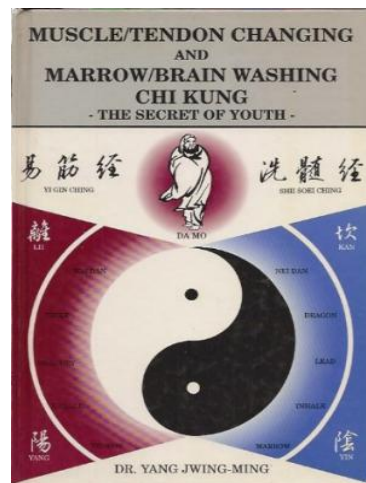
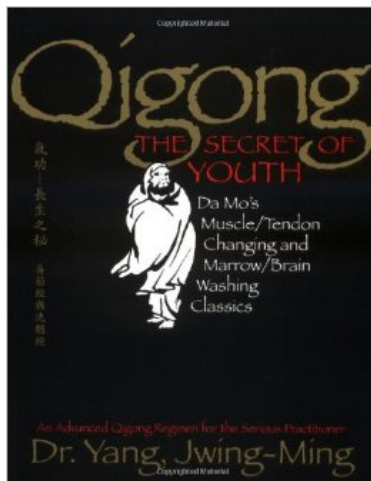
Conteúdos programáticos

Yi Jin Jing de Da Mo

Teoria Fundamental & Prática

- Bloco 1 – Conceitos Fundamentais e Qigong
Yi Jin Jing
Registo Histórico
Qigong Budista
Qigong Daoista
Kan e Li
Princípios do Treino
 - Bloco 2 – Massagem
 - Bloco 3 – Condicionamento
 - Bloco 4 – Exercícios
- Set de Punhos
Set de Palmas
Neidan Qigong

Bibliografia aconselhada



Qigong the Secret of Youth by Dr. Yang, Jwing-Ming book by Dr. Yang, Jwing-Ming
<https://ymaa.com/publishing/book/qigong-secret-youth-3rd-ed%E2%80%94damos-muscle-tendon-changing-marrow-brain-washing-classic>

Material Necessário

Para praticar este clássico será necessária uma almofada de meditação (Zafu) e um tapete de ginástica.

A prática do Yi Jin Jing também implica o uso de alguns utensílios simples e práticos que serão pedidos aos alunos durante o curso.



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 4 de Outubro de 2023 e 24 de Janeiro 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 e prática.

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.

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.