



Qigong das

Oito Peças do Brocado

Formação
Online

Mestre Pedro Rodrigues



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

八

段

錦

氣

功



YMAA
PORTUGAL

COMPREENDER O QIGONG

Qigong para a Saúde

“As Oito Peças do Brocado”

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 4ª edição da 4ª 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.

As Oito Peças do Brocado – O Ba Duan Jin é um antigo conjunto de exercícios chineses que foram desenvolvidos para preservar a saúde dos soldados durante as campanhas. Caracterizado pela sua simplicidade e eficácia, permite ao praticante, mesmo com pouca experiência e sem limite de idade, proteger a sua saúde através de uma prática regular.

Composto por dois sets de exercícios, um em pé para proteger os órgãos internos e outro sentado em forma de meditação para pacificar a mente, leva o praticante a adquirir uma boa fundação nos princípios do Qigong.

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

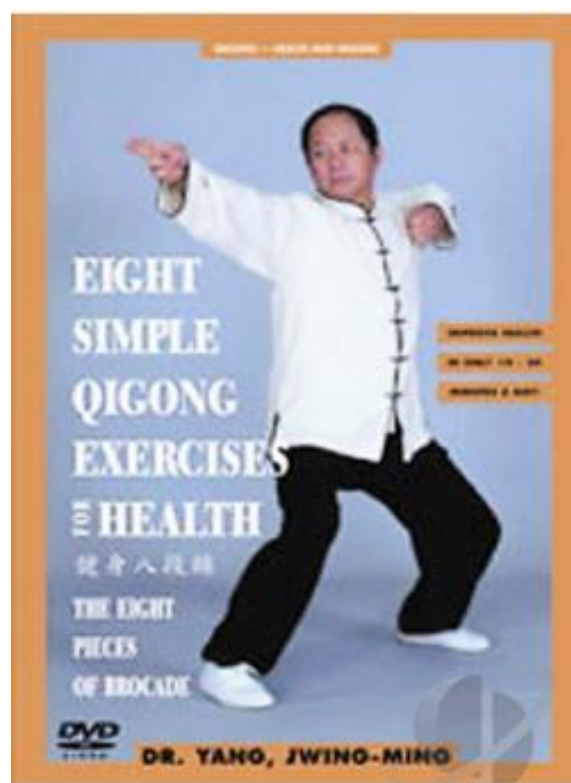
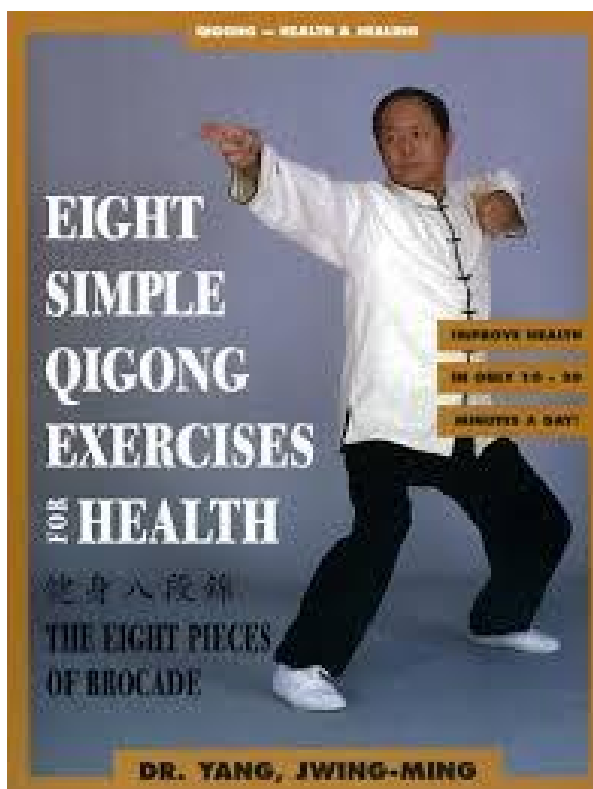
As Oito Peças do Brocado

Teoria Fundamental & Prática

- Bloco 1 – Conceitos Fundamentais do Qigong
 - O que é o Qi
 - O que é o Qigong
 - O Qigong do Ser Humano
 - Categorias de Qigong
 - História das Oito Peças do Brocado
 - As Oito Peças do Brocado
 - O Modelo Energético Chinês
 - Elixir Externo & Elixir Interno
 - A Metodologia de Treino (Wutiao)
- Bloco 2 – Prática das Oito Peças do Brocado
 - Prática do Set Sentado
 - Prática do Set em Pé

Bibliografia aconselhada

www.ymaa.com



Material Necessário

A meditação implica aprender a sentar com as pernas cruzadas. Será necessária uma almofada de meditação que permita ao praticante sentar-se confortavelmente.



Avaliação

Será feita avaliação contínua aos formandos durante todo o curso, a qual incluirá um teste de avaliação prática e teórica.

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 9 de Março a 15 de Junho de 2022, 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.