

Unidade Didáctica

“Medical Luohan Chi Kung®” Módulo I

Introdução

O Medical Luohan Chi Kung® (Therapeutic Luohan Qigong ou Luohan Qigong) é uma modalidade Terapêutica de Promoção e Desenvolvimento da Saúde Física, Mental e Emocional que oferece múltiplas vantagens, visando a promoção da saúde através do cultivo da energia vital, numa perspectiva de prevenção, permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia da tríade Corpo – Mente – Espírito.

Em termos de estrutura programática, o Nível de I de Medical Luohan Chi Kung® está dividido em 3 Módulos, cada Módulo tem 6 Lições.

Do Programa Curricular do Curso de Medical Luohan Chi Kung® - Nível I, constam as seguintes disciplinas:

- **História e Desenvolvimento do Chi Kung**
- **Estudos Práticos I, II e III**
- **Teoria da Medicina Tradicional Chinesa I, II e III**
- **Ética e Deontologia**
- **Pedagogia e Didáctica**

As disciplinas do Curso de Medical Luohan Chi Kung® estão distribuídas da seguinte forma:

Módulo I	Módulo II	Módulo III
História e Desenvolvimento do Chi Kung	Estudos Práticos II	Estudos Práticos III
Estudos Práticos I	Teoria da Medicina Tradicional Chinesa II	Teoria da Medicina Tradicional Chinesa III
Teoria da Medicina Tradicional Chinesa I	Ética e Deontologia	Pedagogia e Didáctica

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com o Medical Luohan Chi Kung®.

Objectivos Pedagógicos Específicos

No final do curso, os formandos deverão ser capazes de:

- Referir correctamente e de forma resumida, no que consiste o Medical Luohan Chi Kung®;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática do Medical Luohan Chi Kung®;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios dos vários métodos de Medical Luohan Chi Kung®, obedecendo aos princípios base que definem o desenvolvimento correcto de cada exercício;
- Desempenhar, correctamente, funções de monitorização de terceiros, no âmbito das metodologias de Medical Luohan Chi Kung®;
- Valorizar, citando, a importância dos planos específicos de prática de Medical Luohan Chi Kung®, com recurso às directrizes estabelecidas no manual de formação do curso;
- Escolher, autonomamente, o método de Medical Luohan Chi Kung®, adequado a determinado público-alvo ou indivíduo, aquando da sua aplicação terapêutica;
- Seleccionar, autonomamente, dentro de cada metodologia de Medical Luohan Chi Kung®, o exercício ou exercícios correctos mais indicado à população alvo.

Programa do Módulo I – LUOHAN CHI KUNG

O Módulo I está dividido em 6 Lições com os seguintes conteúdos programáticos.

Medical Luohan Chi Kung® - Nível I			
Lição	Disciplinas	Conteúdos Programáticos	
		Teóricos	Práticos
Módulo I 25 horas	1 • História e Desenvolvimento do Chi Kung	1. A Origem do Chi Kung 2. Tipos de Chi Kung 3. A Evolução do Chi Kung 4. A Origem do Luohan Chi kung 5. O Luohan Chi kung como um exercício interno 6. As formas (kuens) 6.1. A forma - as 18 Mãos de Buda "Sup Ba Luohan Sau" 6.2. A forma – o Pequeno Buda "Siuo Luohan" 6.3. A forma – o Grande Buda "Dai Luohan" 6.4. A forma - Movimento contínuo "Taiji kuen" 6.5. A forma – o Grande Vazio "Wuji Quan" 7. A linhagem do Luohan Chi kung 8. Medical Luohan Chi Kung® 8.1. O Método Terapêutico 8.2. O Método de Estiramentos 8.3. O Método de Respiração Consciente 8.4. O Método de Activação da Energia Interna 8.5. O Método de Meditação Activa	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios Práticos de Chi Kung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Auto Massagem; ▪ Dantiens; ▪ Portas de Energia; • Formas(Kuens) de Chi Kung Os 18 Exercícios da Saúde (1ª , 2ª e 3ª Série);
	2 • Estudos Práticos I	1. Automassagem 2. Exercícios Básicos <ul style="list-style-type: none"> 2.1. Exercício de "Elevação da Energia" 2.2. Exercício de "A Grande Circulação" 3. Formas de Chi Kung <ul style="list-style-type: none"> 3.1. Os 18 Exercícios da Saúde 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercícios Práticos de Chi Kung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Automassagem - Estimular Pontos • Formas (Kuens) de Chi Kung • Os 18 Exercícios da Saúde (4ª 5ª e 6ª Série);
	3 • Teoria da Medicina Tradicional Chinesa I	1. Teoria da MTC <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Teoria Yin e Yang 1.2. Sanbao 1.3. Os Dantiens 1.4. O Sanjiao 1.5. Sistema dos Meridianos <ul style="list-style-type: none"> 1.5.1. Funções dos Meridianos 1.5.2. A Circulação/Distribuição 1.5.3. Os 12 Meridianos Principais e 2 extraordinários 1.6. As Portas de Energia 	<ul style="list-style-type: none"> • Formas (Kuens) de Chi Kung Os 12 Exercícios da Vitalidade;

Medical Luohan Chi Kung® - Nível I			
Lição	Disciplinas	Conteúdos Programáticos	
		Teóricos	Práticos
Módulo I 25 horas	4 • Teoria da Medicina Tradicional Chinesa I	Tratamentos Clínicos: 1.1.Síndrome de Depressão 1.2.Síndrome “Insónia” 1.3.Síndrome de Hipertensão 1.4.Distúrbios do Estômago 1.5.Dor na Região Cervical 1.6.Dor na Região Lombar	• Exercícios Práticos de Chi Kung ▪ Exercícios para a Depressão; ▪ Exercícios de Auto-Massagem dos 5 Elementos “Sorriso de Buda”.
	5 • Estudos Práticos I	Exercícios de Chi Kung para: 1.1.Síndrome de Depressão 1.2.Síndrome “Insónia” 1.3.Síndrome de Hipertensão 1.4.Distúrbios do Estômago 1.5.Dor na Região Cervical • 1.6.Dor na Região Lombar	• Exercícios Práticos de Chi Kung ▪ Exercícios para a Insónia;
	6 • Estudos Práticos I	• Ficha de Avaliação • Relatório Final	• Exercícios Práticos de Chi Kung ▪ Exercícios para a Hipertensão, Distúrbios do Estômago, Cervicalgias e Lombalgias;

Metodologia de Formação e Avaliação

Formação: Regime Presencial com complemento E-Learning.

Métodos de Avaliação: Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa realizada apenas pelo Formador.

Técnicas de Avaliação: Observação e Formulação de Perguntas.

Certificação (direito a certificado e tipo de certificado emitido):

No final de cada Método (6 aulas) o Formando será examinado, obtendo a aprovação receberá um Certificado de Formação Profissional emitido de acordo com a Portaria nº 474/2010, de 08 de Julho.

Após completar os 3 Métodos, o Formando receberá o Diploma final de Curso de - Monitor de Luohan Chi Kung – do Nível a que se candidatou.

Enquadramento Legal

As Actividades de Reabilitação ou Terapêuticas estão fora do âmbito de aplicação da legislação /regulamentação inerente à actividade dos Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução de Actividades Físicas.

Parcerias

A CHINARTE estabeleceu uma parceria para desenvolvimento do Curso de Medical Luohan Chi Kung com a APASI - Associação Portuguesa de Artes da Saúde Integrals, sócia fundador de pleno direito da FPTCT – Federação Portuguesa de Tai Chi e Chi Kung Terapêutico.

Referências Bibliográficas

- Barroso, N. (2009) *Chi Kung – Energia, Vitalidade e Saúde 2ª Ed.* V. Castelo: CHINARTE
Barroso, N. (2009) *Chi Kung – Os Seis Sóis de Shaolin Ed.* Viana do Castelo: CHINARTE
Barroso, N. (2009) *Chi Kung – O desabrochar da Flor de Lótus Ed.* V.Castelo: CHINARTE
Li Ping, *El Gran libro de la Medicina China (Spanish)*, Li Ping.
Chinese Acupuncture and Moxibustion, Foreign Languages Press Beijing, 1987.
Tratado de Medicina Chinesa, Livraria Roca, Lda.Brasil.
Apontamentos Prof. Dr. Peng Xuming, 2008.