

Curso de Medical Luohan Chi Kung® Método de Estiramentos

O Método de Estiramentos está dividido em dois grupos, respectivamente, Estiramentos de Buda e Estiramentos com Bastão.

- Os Estiramentos de Buda

É composto por uma série de exercícios de alongamentos (estiramentos), inspirados na sabedoria Oriental, conjugada com o conhecimento científico Ocidental. Os exercícios executam-se sequencialmente, sendo coordenados com técnicas respiratórias específicas, de modo a fomentar o desenvolvimento da concentração e interiorização da mente. Numa primeira fase a concentração da mente focaliza-se no movimento do corpo, na respiração e nas sensações internas que ocorrem. Numa fase mais avançada, estes processos ocorrem automaticamente e a mente pode abstrair-se naturalmente dos mesmos, de modo a entrar num estado de meditação activa que fomenta o relaxamento activo do corpo e da mente, o fortalecimento da força e energia internas e ajuda na reabilitação e prevenção de lesões.

O objectivo geral na execução destes exercícios visa a execução de estiramentos ósteo-tendino-musculares, tendo cada um dos exercícios objectivos específicos e particulares, cuja acção ocorre directamente no plano físico, referindo-se esta à valência externa do exercício, acrescendo, também, uma acção indirecta, no plano energético, de valência interna que se reflecte no reequilíbrio emocional e mental do indivíduo.

A aprendizagem dos exercícios "Estiramentos de Buda" oferece diversos benefícios, promovendo a manutenção e /ou melhoria da condição física, de forma simples e eficaz, acrescendo num plano superior, o trabalho de desenvolvimento do controlo das emoções que resulta na harmonia e equilíbrio mental.

- Estiramentos com Bastão

Os exercícios "Estiramentos com um Bastão" são executados com o auxílio de um bastão e têm como fundamento principal a exercitação do corpo e da energia. A maioria dos exercícios promove o estiramento dos diversos grupos musculares dos membros superiores, inferiores e da coluna, lubrificando os espaçamentos intervertebrais, diminuindo ou eliminando eventuais dores nas costas e ajudando a descomprimir os nervos intervertebrais. O bastão é um excelente instrumento auxiliar para exercitação salutar dos estiramentos dos músculos do corpo. Alguns estudos apontam os alongamentos dinâmicos como o método que permite alongar da melhor forma as diversas partes do corpo. Os estiramentos com bastão, se executados diariamente, podem promover a manutenção da saúde e incrementar a qualidade de vida.

O método Estiramentos com um Bastão incorpora quatro séries de exercícios de estiramento com bastão, culminando com um exercício final que promove o alongamento vertical da coluna vertebral.

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com o Método de Estiramentos do sistema 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 Método de Estiramentos de Medical Luohan Chi Kung®;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática do Método de Estiramentos de Medical Luohan Chi Kung®;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios das técnicas de estiramentos 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®;
- 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 para promover a prevenção ou o tratamento de determinado síndrome.

Destinatários

Este curso destina-se a todos os profissionais das áreas da Saúde e Desporto e Público em Geral com manifesto interesse nesta área, com idade mínima de 18 anos.

Programa

Tópicos	Carga horária		
	Teórica	Práticas	Total
1. O Método Medical Luohan Chi Kung®	0,5		
2. Fundamentos Básicos de Medicina Tradicional Chinesa	4,0		
3. Exercícios de Auto-Massagem	1,0	1,0	
4. Os 10 Estiramentos de Buda	1,0	6,0	
5. Aplicação clínica no tratamento de síndromes com os exercícios de Estiramentos de Buda	1,0	2,0	
6. Estiramentos com Bastão com aplicação no campo da reabilitação.	2,5	6,0	
Total	10,0	15,0	25,0

Aplicações Práticas

Os Formandos adquirirão competências que lhes permitirão:

- Desenvolver programas multi-diferenciados na área do Medical Luohan Chi Kung® nos planos recreativo, lúdico, de prevenção e manutenção da saúde, desenvolvimento pessoal e terapêutico, a utilizar em diferentes públicos, em contexto clínico, em terapia individual ou de grupo.
- Promover a optimização do estilo de vida e desde logo obter uma qualidade de vida superior.

Pré-Requisitos de Inscrição

Para frequentar o curso os candidatos devem cumprir na globalidade as seguintes condições:

- Ter idade igual ou superior a 18 anos;
- Celebrar um contrato de formação com a entidade formadora;
- Fornecer cópias dos elementos de identificação pessoal (bilhete de identidade, número de contribuinte e número da segurança social) e do certificado de habilitações;

Crítérios de Selecção dos Formandos

Ordem de inscrição.

Duração

O curso tem a duração de 25 horas.

Local e Calendarização

Ver em Noticias (Calendarização Mensal)

Métodos e Técnicas Pedagógicas

O curso será desenvolvido tendo por base os seguintes métodos e respectivas técnicas pedagógicas:

- Método Expositivo com aplicação da técnica Expositiva: Exposição verbal e Explicação de conteúdos programáticos.
- Método Interrogativo com aplicação da técnica Interrogativa com formulação de perguntas orais.
- Método Demonstrativo: Demonstração e Audio-Visuais.
- Método Activo: Simulação

Metodologia de Avaliação

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

Técnicas de Avaliação: Observação e Formulação de Perguntas.

Regras de Assiduidade

Frequência obrigatória de 100% da duração total do curso.

Certificação

No final do Curso será atribuído um Certificado de Formação Profissional emitido de acordo com a Portaria nº 474/2010, de 08 de Julho.

Enquadramento Legal

Estão fora da aplicação da Regulamentação - Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução de Actividades Físicas e Desportivas, por ser considerada como uma Actividade de Reabilitação ou Terapêuticas.

Parcerias

A CHINARTE estabeleceu uma parceria para desenvolvimento do Curso de Medical Luohan Chi Kung® com a APASI (Associação Portuguesa de Artes da Saúde Integrais).