

Curso de Medical Luohan Chi Kung® Método de Meditação Activa

O Método Meditação Activa – Medical Luohan Chi Kung®

O Método de Meditação Activa consiste na aprendizagem de dois grandes grupos de exercícios, uns que se efectuam, preferencialmente, na postura de lótus ou na postura de sentado com as pernas cruzadas, e outros em diversas posturas estáticas, todos os exercícios, executam-se de forma coordenada, movimentos físicos e respiratórios, bem como a visualização do circuito energético interno. Os movimentos físicos delineados podem abranger a parte superior do corpo que podem compreender a movimentação da bacia, tronco, cabeça, membros superiores, mãos e dedos.

A Mente tem por eixo central a focalização e visualização da energia, pelo que a execução dos movimentos físicos e respiratórios tem sempre em atenção este princípio. Assim, a Mente conduz a energia a dada área do corpo ou ponto específico, permitindo activar o objectivo desejado (intenção da Mente) que pode variar entre o estado de relaxamento, concentração ou acuidade / despertar mental, o reequilíbrio energético, o relaxamento físico, etc.

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com o Método Meditação Activa.

Objectivos Pedagógicos Específicos

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

- Referir correctamente e de forma resumida, no que consiste o Método Meditação Activa;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática de Método Meditação Activa;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios das técnicas de Método Meditação Activa, obedecendo aos princípios base que definem o desenvolvimento correcto de cada exercício;
- Desempenhar, correctamente, funções de monitorização de terceiros, no âmbito das metodologias de Método Meditação Activa;
- Escolher, autonomamente, o método de Método Meditação Activa, 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 de Meditação Activa	0,5		
2. Fundamentos Básicos de Medicina Tradicional Chinesa	4,0		
3. Exercícios de Auto-Massagem	1,0	2,0	
4. Os Exercícios de Meditação Activa	1,0	5,0	
5. Os Exercícios de Meditação Dinâmica	1,0	5,0	
6. Aplicação clínica no tratamento de síndromes com os exercícios de Meditação Activa	1,5	4,0	
Total	9,0	16,0	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;

Critérios de Selecção dos Formandos

Ordem de inscrição.

Duração

O curso tem a duração de 25 horas.

Local e Calendarização

Ver em Notícias (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).