

Curso de Medical Luohan Chi Kung® Método de Respiração Consciente

O Método de Respiração Consciente – Medical Luohan Chi Kung®

Este Método consiste na aprendizagem de exercícios, denominados Respirações de Buda. Este grupo de exercícios incorpora movimentos suaves e circulares utilizando a respiração para fomentar a circulação do Chi. Os movimentos seguem a respiração e a energia flui do exterior para o interior. São divididos em exercícios estáticos e outros de movimentos de distintos graus de dinâmica. Nitidamente tranquilo e calmo, o movimento surge e exterioriza-se com fluidez, promovendo o desenvolvimento de um estado de serenidade profunda.

Ao realizar estes exercícios deve ter em atenção as características dos diversos movimentos corporais, os aspectos da intenção e da energia do movimento, a relevância das portas de energia na execução dos movimentos e no livre fluir da energia. Os exercícios estão distribuídos de acordo com o movimento delineado, o tipo de respiração e respectiva função energética.

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com o Método de Respiração Consciente.

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 Respiração Consciente;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática de Método de Respiração Consciente;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios das técnicas do Método de Respiração Consciente, 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 Respiração Consciente, adequado a determinado público-alvo ou indivíduo, aquando da sua aplicação terapêutica;
- Seleccionar, autonomamente, 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 Respiração Consciente	0,5		
2. Fundamentos Básicos de Medicina Tradicional Chinesa	4,0		
3. Exercícios de Auto-Massagem	1,0	2,0	
4. Os Exercícios e os diferentes tipos de Respiração	2,0	10,0	
5. Aplicação clínica no tratamento de síndromes com os exercícios Respiratórios e sons terapêuticos.	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).