

Curso de Medical Luohan Chi Kung® Método Terapêutico

O Método Terapêutico - Medical Luohan Chi Kung®

O Método Terapêutico visa prevenir o aparecimento de doenças, promovendo a manutenção de um estado de equilíbrio físico, emocional e mental, no entanto, também, apresenta soluções terapêuticas para tratamento de algumas manifestações clínicas. Assim, incorpora exercícios que se classificam em dois grandes grupos, nomeadamente, Os 18 Exercícios da Saúde e Tratamentos Clínicos.

- **“Os 18 Exercícios da Saúde”**

“Os 18 Exercícios da Saúde” consistem em técnicas de relaxamento e, simultaneamente, de fortalecimento da energia. Em termos pedagógicos, os exercícios foram elaborados segundo uma metodologia de aprendizagem sistemática que faculta uma identificação e apreensão gradual dos diversos aspectos desta arte da saúde, inerentes à abordagem dos conceitos energéticos, respiratórios e físicos.

O grupo de exercícios “Os 18 Exercícios da Saúde” divide-se em seis séries de exercícios que se denominam, respectivamente:

- O Desenvolvimento do Chi / Energia;
- O Corpo Físico;
- Exercícios Respiratórios;
- O Relaxamento Activo;
- Tonificação da Mente e do Espírito;
- A Harmonia do Corpo, da Mente e do Espírito.

- **“Tratamentos Clínicos”**

Grupo de exercícios vocacionado à acção directa de prevenção e tratamento de doenças, segundo os fundamentos e filosofia da Medicina Tradicional Chinesa. A aplicação deste método revela-se eficaz na concretização dos objectivos visados, nomeadamente, a prevenção e o tratamento de síndromas diversos, cuja acção influi sobre o corpo físico, emocional e mental, promovendo a homeostasia do “Todo Energético” que é o ser humano e conseqüentemente a saúde. A metodologia de exercícios Tratamentos Clínicos visa a prevenção e tratamento de síndromas, tais como: Ansiedade, Depressão, Insónia, Stress, hipertensão, distúrbios de estômago, dor abdominal, torcicolo, espondilose cervical, e lombalgia.

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com os exercícios do Método Terapêutico.

Objectivos Pedagógicos Específicos

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

- Referir correctamente e de forma resumida, no que consiste o Método Terapêutico do sistema Medical Luohan Chi Kung®;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática do Método Terapêutico do Medical Luohan Chi Kung®;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios das técnicas terapêuticas 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 Sistema 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 18 Exercícios da Saúde e a sua aplicação no campo terapêutico	1,0	6,0	
5. Aplicação do Método Terapêutico em Tratamentos Clínicos, nomeadamente no tratamento de Doenças comuns tais como: (Dor de cabeça, Insónia, depressão, hipertensão, distúrbios de estômago, dor abdominal, torcicolo, espondilose cervical e lombalgia)	3,5	8,0	
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 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).