

António Custodio
Curso instrutor Chi Kung
Ano Lectivo 2018/19 Aluno Nº81349
Instituto Macrobiótico de Portugal

Curso de Chi Kung Instrutores Nível II Relatório

António Custodio
Curso instrutor Chi Kung
Ano Lectivo 2018/19 Aluno Nº81349
Instituto Macrobiótico de Portugal



CHI KUNG PORQUÊ?

As artes orientais são algo que me fascina desde criança. Primeiro e ainda em criança foi o Judo, mais tarde o Karaté e agora o Chi Kung.

Talvez como:

Aprender a andar.

A Explosão e Vitalidade.

Apreciar /Contemplar a Vida e as Energias que lhe dão origem !!!

Chi Kung também veio numa fase de necessidade de encontrar algo, algo que continuasse a preencher a necessidade e a vontade de me sentir bem, fisicamente e mentalmente.

Algo que me permitisse aprofundar, integrar e a fortalecer a energia vital.

CHI KUNG TERAPEUTICO?

Pelo gosto de partilhar e promover o bem estar, físico, emocional e energético nesta época um tanto atribulada.

A Curiosidade pelo Chi Kung, aconteceu há cerca de 7/8 anos atrás quando a intensidade da prática do Karaté deixou de fazer sentido.

Comecei a praticar alguns movimentos de Chi Kung que aprendi num curso on line com um mestre chinês, mas continuei sempre a procurar algum lugar para poder praticar presencialmente, o que no Algarve foi quase impossível.

Surgiu a oportunidade de fazer o curso de Chi Kung Regenerar Com o Lourenço no Instituto Macrobiótico, adorei e cresceu a vontade de partilhar o que tinha aprendido. Os novos ensinamentos com os seus benefícios e parti para uma nova fase.

INSTRUTOR.

ESTÁGIO

Como Estagio do Curso de Instrutores II Ano:

O desafio foi juntar um grupo de pessoas, em que a condição de participação era ter algum problema / condição de saúde e colocar os ensinamentos e praticas de Chi Kung e testar seu beneficios.

Ao longo do estágio fui também aprendendo bastante com os alunos.

Experimentar diferentes maneiras de transmitir a prática, os movimentos e posturas.

Foi fantástico ir corrigindo e ir ajudando a tomar consciência das posturas e dos nossos hábitos do dia a dia e ao mesmo tempo indo tomando consciência também das minhas posturas e hábitos.

Mas o mais gratificante foi a partilha feita pelos alunos :

TESTEMUNHOS DE ALGUNS ALUNOS:

1º

“António as tuas aulas são uma inspiração e uma bênção física e emocional. Despertas te o meu gosto pela prática do chi kung e uma vontade enorme de saber mais. Não queres que te chame mestre, mas tu me guias-te por este caminho por isso és o meu mestre de chi kung. Tem sido um privilegio fazer parte deste projeto. Muito grata! Abraço grande. 😊”

2º

"Com a prática, a nível físico, senti uma maior leveza e facilidade nos movimentos. Houve situações em que a prática provocou certas sensações corporais, como o corpo dorido mas que depois se manifestaram sanadoras. A nível energético despoletou processos de limpeza, também manifestados no corpo físico mas trouxe maior serenidade e calma no dia a dia. Gostei tanto que adotei alguns exercícios diários para começar o dia com outra disposição"

3º

“Estas aulas (encontros) traduzem-se numa vivência (experiência) muito positiva e agradável. Trouxe-me momentos de relaxamento, centramento e de movimentação de energia muito agradável. Obrigada, por me proporcionar esta prática que me ajuda a desenvolver em muitos aspetos (físico, social e espiritual). Os efeitos - mais vitalidade; -um corpo com menos tensões físicas e mentais ; - capacidade de estabelecer prioridades(menos ansiedade) - melhor desempenho na resolução de problemas”