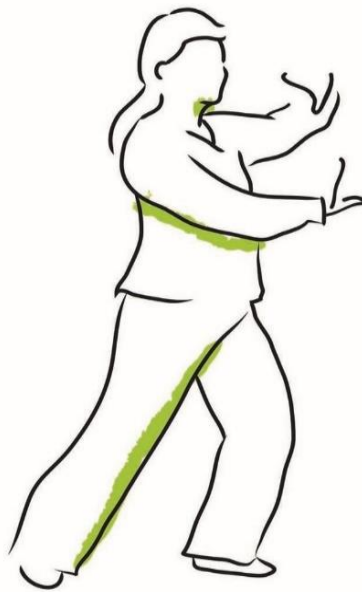


Relatório de estagio de Chi Kung Terapêutico
Carla Ferreira Águas



Antes de mais, venho por este meio agradecer a todos os professores a oportunidade de aprender esta prática milenar durante estes últimos três anos.

Comecei a fazer Chi Kung com o objetivo de prática pessoal, no entanto, ao longo destes 3 anos e agora com o estágio, senti um enorme crescimento pessoal e profissional e cheguei à conclusão de que o Chi Kung e a Macrobiótica são das atividades que me trazem felicidade e realização e que me permitem ajudar outros e a mim mesma.

Adicionalmente, o Chi Kung foi uma prática chave na recuperação do meu pé e agradeço à Margarida toda a sua disponibilidade para as aulas particulares e as orientações do Lourenço e Ana.

Em relação ao estágio, as aulas têm estado a correr bastante bem, segundo o feedback que tenho recolhido dos praticantes. Dei aulas à comunidade sénior, percorrendo o Concelho de Oeiras, através da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Oeiras. As aulas decorreram em salas e ao ar livre, mas sem dúvida que fazer Chi Kung ao ar livre é mais agradável e tem mais impacto. Também, dei algumas aulas, regulares, a outros grupos de faixas etárias diferentes.

Fazendo um breve resumo do que colhi destas aulas, ainda tenho muito para aprender e aperfeiçoar sobre a prática do Chi Kung, seja para dar aulas ou para mim; quando me colocam perguntas nas aulas por vezes sinto necessidade de aprofundar mais e validar com outras pessoas mais experientes, para saber se estou a aconselhar devidamente; embora prepare as aulas, muitas vezes já consigo adaptar no momento a aula às necessidades dos participantes; e em diversas aulas senti que a aula estava a ser muito pertinente para os participantes, que precisavam de acalmar e relaxar. Na verdade, algumas pessoas sentiram melhorias na sua saúde física – por exemplo, uma pessoa deixou de ter dores nos ombros e já consegue mover o ombro e rodá-lo, algo que antes não conseguia, e outra pessoa deixou de ter dores nas articulações da mão; De um modo geral as pessoas sentiam-se mais relaxadas, tranquilas e calmas quando praticavam Chi Kung.

Nos locais onde dei aulas em que os praticantes faziam piscina, de início, estavam com medo de fazer Chi Kung, pelo facto de, quem pratica atividades em piscina é mais suave; o que fiz foi, adaptar uma prática mais adequada às necessidades dos mesmos e algumas pessoas que não podiam fazer sentados em cadeira – correu bem e gostaram e, perceberam que podem fazer alguma prática sem estarem na piscina.

Descrevo, aqui, os exercícios, que fui dando, ao longo deste período de estágio e que abordei nas aulas: os 3 aquecimentos, a auto-massagem e massagem a pares; ensinei as 8 Peças do Brocado; os primeiros 5 movimentos, o 16º, o 17º e o último dos 18 movimentos de Chi Kung – ensinei-lhes como se fosse uma dança. Os dois primeiros movimentos do Xing Yi Nei Gong. O passo da saúde, o passo de rolar, o agachar do tigre e rodar os braços ao longo da cintura para massajar os órgãos. A Postura de Wu Ji e como colocar as mãos no dantien e como usar com alguma frequência estas posturas. Ensinei a massagem nas palmas das mãos e em cada dedo individualmente e que poderiam fazer o mesmo nos pés.

Dei uma breve explicação sobre os movimentos. E que poderiam coloca-los em prática, pelo menos 1 ou 2 exercícios, diariamente ou com alguma regularidade.

De referir que, não só comecei a conhecer melhor o meu corpo e a dar-lhe mais atenção, mas como também a ajudar outras pessoas a usá-lo da forma mais correta.

Sinto-me muito feliz e grata com os resultados obtidos e mais uma vez,

Obrigada,

Carla Ferreira Águas