

Relatório De Estágio

26.Maio.2018

Iniciei o meu estágio no dia 04/Outubro/2017 numa Clínica de Fisioterapia. São 4 alunos. A empatia entre todos foi imediata, criámos um ambiente harmonioso, confortável onde todos nos sentíamos bem. Isso ajudou-me a serenar, a ganhar confiança e a sentir que o que estava a transmitir e a partilhar estava a ser útil e do agrado de todos. Foi sempre muito gratificante perceber que, no final de cada aula, todos estavam satisfeitos, manifestavam o bem estar que sentiam e a vontade de voltar. A gratidão era geral a todos nós.

No dia 22/Março/2018 iniciei as aulas ao ar livre com 4 pessoas da família. Uma a duas vezes por semana, encontrávamo-nos para praticar Chi Kung durante cerca de 1h00. Tem sido muito gratificante e especial praticar com eles e ao ar livre. Para estas aulas levei quase sempre um pequeno texto ou uma frase que lia no início ou no fim, convidando à sua reflexão.

No dia 13/Abril/2018 comecei a dar aulas na Academia Sénior da Cruz Vermelha em Cascais. Na primeira aula de apresentação foram 23 pessoas! Os comentários foram positivos, as pessoas quiseram inscrever-se e, por isso, dividiu-se o grupo por duas turmas, passando a dar duas aulas por semana. Foi uma surpresa para mim ter tantas pessoas numa aula e sinto que ajudou imenso o facto de já vir com a experiência das aulas na Clínica desde Outubro/2017. Fui bem acolhida desde o início, a dinâmica dos 2 grupos é muito agradável, os alunos são interessados, empenhados e o ambiente é sereno e cheio de vida.

A linha condutora na preparação das aulas foi as estações do ano e também as várias partes do corpo: pernas, braços e centro.

Procurei fazer em cada aula exercícios/posturas adequados à estação do ano que estávamos a atravessar, trabalhando o órgão dessa estação.

Os 3 aquecimentos e o balançar dos braços foram quase sempre os exercícios escolhidos para iniciar. Houve vezes em que comecei com 2 a 3 minutos em recolha de energia para dar tempo de chegar à sala de aula. Sentia que era importante para mim e para os alunos este tempo para “chegarmos” ao presente, abrandarmos e respirarmos.

A recolha de energia e/ou a postura em wuji foram uma constante como forma de cultivar a quietude, de observação, de integração, assimilação, conexão com o centro, de sentir os pés em contacto com a terra, de sentir os efeitos e o eco que fica no corpo depois de cada exercício e de cada postura.

Em muitas aulas recorri a exercícios de shi-li como forma de trabalhar as direcções e a intenção.

As posturas da árvore acompanharam as estações do ano.

Trabalhámos mais os 18 movimentos durante o Outono e o Inverno.

As 8 Peças do Brocado foram trabalhadas com maior ênfase na Primavera, sendo que no Outono e no Inverno também as praticámos algumas vezes.

Os passos de rolar, da saúde e taoista, foram introduzidos após 2, 3 meses de aulas. Os passos com deslocação no espaço, apresentei-os ao fim de 5 meses de aulas, pois foi quando me comecei a sentir mais confortável para os trabalhar e também porque até então não estava a gerir bem os tempos de prática e acabava por não conseguir encaixá-los no fim da aula. Na Academia e com a Família comecei a ensinar passos logo na primeira aula.

A aula terminava sempre com exercícios de arrefecimento.

Explorei pouco o trabalho a dois, o trabalho na parede e no chão. Senti que poderia ter recorrido mais vezes a outros materiais/objectos para ajudar a trabalhar e a compreender a intenção. Acho que senti receio em não saber orientar os alunos nessa exploração.

Na Clínica tenho uma aluna que usa a cadeira para se sentar sempre que começa a ficar incomodada com a contractura que tem nas costas. Nunca deixa de fazer a prática, mas tem sempre o cuidado de se proteger e termina as aulas sem desconforto e, por vezes até, aliviada.

Poucas vezes tive dificuldade em decidir o que queria praticar. Procurei criar aulas que fossem ao encontro do que me parecia que os alunos precisavam de trabalhar, tentei estruturá-las de forma a que tivessem uma sequência fluída e harmoniosa, e tentei mostrar alguma variedade de exercícios e de posturas de Chi Kung para que ficassem com uma ideia mais geral sobre esta prática, os seus efeitos e benefícios.

Por um lado, penso que isso não me ajudou na questão da gestão do tempo. Julgo que se tivesse estruturado aulas com menos exercícios/posturas mas com maior permanência, talvez os alunos tivessem trabalhado de uma forma mais profunda. Mas o receio de que ficassem desconfortáveis, levou a que estruturasse as aulas com mais exercícios/posturas do que seria realmente necessário. Uma forma que encontrei para quebrar esta tendência foi a introdução dos passos com deslocação, passei a estruturar aulas com menos exercícios/posturas mas com maior permanência e no final reservava 10 minutos para os passos.

Ainda em relação à gestão do tempo, mesmo planeando as aulas e estimando o tempo que ia despender em cada exercício/postura, por vezes acontecia não conseguir cumprir esses tempos rigorosamente, pois no decorrer da aula precisava de mais tempo para dar instruções e informações, outras vezes precisava de passar mais tempo nalgum exercício para que os alunos tivessem oportunidade de o assimilar, integrar e sentir, e então facilmente o tempo passava e acabava por não conseguir cumprir inteiramente o plano que tinha delineado.

Nos momentos em que estava mais nervosa não “sentia” os exercícios, fazia-os menos conectada.

Nos dias em que estava mais confiante, em que me sentia melhor preparada, as aulas eram, para mim, mais harmoniosas e eu própria sentia os exercícios e as

posturas mais orgânicos. Isto ajudava-me a que a mensagem que estava a passar, bem como aquilo que estava a sentir, chegasse aos alunos de forma mais profunda e honesta. Sentia que estava a ser verdadeira, que seguia a minha intuição, sem forçar nada, o que me ajudava a estar mais ligada aos alunos e a criar uma maior fluidez na aula. No fundo, estava mais enraizada.

De entre os vários temas que fui falando durante as aulas, aqueles que mais abordei e trabalhei foram sentir o corpo, enraizamento, o centro, relaxar, afundar o peso, alinhamento, as 6 direcções, as 9 pérolas, a energia vital e a força da gravidade.

Notei que uma das maiores dificuldades para os alunos foi, e penso que continua a ser, o estar de pé com os joelhos e as ancas relaxados. Noto uma rigidez geral nessas articulações. Outra área do corpo de grande desafio foi os ombros. Nesse sentido, trabalhei bastante as articulações das pernas, a rotação dos ombros, o guá, o contacto dos pés com o chão e sempre fui referindo estes pontos para que aos poucos tomassem contacto com eles. Investi tempo na sua mobilização de forma a conferir maior relaxamento e abertura.

Apesar do bom acolhimento que sempre tive em todos os grupos e do bom feedback que recebia, o nervosismo e alguma insegurança eram frequentes, quer no início, quer durante a aula. Várias questões me faziam sentir assim, por exemplo: estaria a falar muito ou pouco, estariam os alunos a achar aborrecido, estaria demasiado tempo no exercício ou na postura, estava a fazer sentido o que eu dizia, estava a ser doloroso para os alunos, estariam a gostar? Estas dúvidas e a tensão que eu sentia iam-se dissipando durante a aula, ou às vezes só no final da aula depois de perceber que os alunos tinham gostado. Era o momento de “relaxamento” para mim.

Experiências...

Um dia decidi levar música para a Clínica (passados 4 meses de aulas). No final pedi a cada um dos alunos para dizer uma palavra que representasse o que para eles ficou dessa aula. Uma aluna disse joy, a outra disse paz e os dois alunos disseram música! Gostaram bastante desse elemento novo e acharam que a aula foi mais fluída e harmoniosa. É raro levar música, mas sinto que quando a uso fico menos insegura, mais conectada, como se esse recurso me ajudasse a preencher mais a aula e ajudasse os alunos a senti-la mais agradável. “Na minha ideia” a música torna a aula mais agradável para os alunos, mas isso até pode nem ser verdade!!

Foi curioso que na turma mais pequena de 4 pessoas (na Clínica), todos os alunos fechavam os olhos durante a prática, mas nas duas turmas mais numerosas da Academia Sénior, quase todos começaram desde logo a praticar de olhos abertos. Na Clínica, nos 2 primeiros meses não interfeiri, “deixei” que praticassem da forma que lhes fosse mais confortável, mas fui sempre referindo sobre a importância de praticar de olhos abertos e sobre os benefícios que daí podemos recolher e transportar para o nosso dia a dia. Aos poucos foram-se habituando e agora já mantinham os olhos abertos durante quase toda a prática. Claro que em

todas as turmas há momentos em que voluntariamente fecham os olhos e outros momentos em que eu própria os convido a fecharem ou a mantê-los semiabertos. Mas de um modo geral, as pessoas têm tendência para manterem os olhos fechados. É mais desafiante para elas praticarem este tipo de ginástica de olhos abertos, principalmente nas posturas de quietude.

Conquistas

Para mim a maior conquista foi, sem dúvida, partilhar com outras pessoas alguns ensinamentos que já aprendi sobre Chi Kung, estar no papel de facilitadora no ensino desta arte e conseguir superar as dúvidas, os receios e as incertezas que me iam e que me vão surgindo neste caminho. Ver a satisfação das pessoas no final de cada aula e perceber que criaram desde logo empatia comigo, foi ouro para mim. Conquistar e construir passo a passo um projecto que tem cada vez mais significado na minha vida.

Ao mesmo tempo a minha maior conquista também foi o meu maior desafio na medida em que sinto uma responsabilidade enorme na passagem do “testemunho” tal qual esse “testemunho” me tem sido passado. A preparação das aulas, o estudo da matéria, a prática individual, o estar na aula e orientar os alunos, desafios reais que aos poucos vou conseguindo conquistar com mais facilidade e naturalidade.

Desafios

Os meus maiores desafios têm surgido durante as aulas: gerir o tempo despendido em cada exercício; gerir a informação que vou transmitindo; dissipar os momentos de insegurança, de nervosismo e de falta de confiança; acalmar os pensamentos que divagam relativamente ao que os alunos estarão a pensar e a sentir em cada momento; e corrigir individualmente cada aluno.

O futuro...

Para o ano que se segue a perspectiva relativamente ao Chi Kung é de manter as aulas que dei este ano e procurar outros espaços em Cascais e arredores no sentido de lhes apresentar esta ginástica terapêutica e de me propor a dar aulas, pois pretendo abraçar esta actividade a tempo inteiro ou “quase” inteiro.

Estou também a planear divulgar em breve a marca que criei e levar a prática de Chi Kung para os parques e jardins em Cascais acrescentando algum “pormenor” lúdico e/ou criativo que ajude as pessoas a criarem ligação com a prática.

Termino agradecendo aos professores a forma como transmitiram os seus conhecimentos, como partilharam as suas experiências e como me motivaram e me fizeram acreditar sempre que eu também seria capaz de passar este nobre e precioso legado.

Uma enorme GRATIDÃO!

“Testemunhos”

Passado o primeiro mês de aulas na Clínica de Fisioterapia, um dos alunos referiu que algumas vezes sentia desconforto e “dor” e só queria parar. Achou que eu estava a prolongar demasiado os exercícios e que, se calhar, para as restantes pessoas, passar muito tempo em cada um dos exercícios poderia não ser relaxante e tornar-se desconfortável. Entendi o que ele quis dizer e senti que teria de avaliar melhor essa questão. No entanto, expliquei que o Chi Kung também pretende que a pessoa se desafie, que saia da sua zona de conforto e que não desista imediatamente quando sente desconforto. Não é suposto doer, não é suposto criar, nem acentuar tensões, mas é suposto que haja uma escuta constante do corpo para perceber e encontrar a melhor forma de fazer os exercícios e de permanecer nas posturas com o mínimo de esforço possível. O Chi Kung aparenta ser uma prática onde não se passa nada, mas muita coisa está a acontecer e o nosso corpo e a nossa estrutura é desafiada a aprender a relaxar. Porém, para relaxar, é preciso primeiro identificar as tensões, os desconfortos para então podermos trabalhá-los nesse sentido. O aluno compreendeu a intenção e sugeriu que eu desse essa explicação de uma forma mais objectiva para que todos percebessem que é bom desafiarem-se até certo ponto.

Contudo, sempre tenho o cuidado de referir que o conforto é a medida ideal para a prática, nunca ir mais do que 2/3 do seu máximo, que podem sempre soltar o corpo, parar, colocarem-se na postura de recolha de energia quando se sentirem cansados, rígidos e tensos. Mas também sugiro que antes de decidirem abandonar o exercício/sair da postura façam uma escuta atenta e percebam se encontram uma outra forma de diluir a tensão, se conseguem fazer alguns ajustes que os liberte do cansaço e do desconforto que estão a sentir para continuarem por mais algum tempo. Convido-os a sentirem os pés em contacto com o chão, a relaxar os joelhos, a soltarem a bacia deixando o peso ir na direcção dos calcanhares, deixar a força da gravidade agir sobre os tecidos do corpo.

Também em conversa com outra aluna dessa mesma classe, fiquei a perceber que, por exemplo, para ela, era importante ter uma referência do número de repetições, do tempo de permanência e se esse número/tempo eram rígidos. Também ela me chegou a dizer que, durante a prática, quando chegava ao momento em que não sabia se ia aguentar muito mais, eu nesse preciso momento dava novas instruções e, portanto, o meu timing coincidia com as suas necessidades.

Então, na aula seguinte decidi simular um treino feito em casa para que tivessem uma melhor ideia do número de repetições sugerido para cada exercício e do tempo de permanência nas posturas. Pareceu-me oportuno fazer esta aula guiando-os pelo número de contagens e dando-lhes assim uma referência para melhor orientação individual. Ao mesmo tempo, fui sempre referindo que nas

aulas era normal que o número de repetições/o tempo de permanência fosse mais livre, pois o objectivo é também trazer algum desafio a cada praticante para que, à medida que vão avançando no Chi Kung, consigam evoluir e superar-se a si próprios e descobrir a forma de fazerem os exercícios e de permanecerem nas posturas com o menor esforço e com o maior conforto possíveis. Ao mesmo tempo também procurei que a paragem após cada exercício/postura fosse um pouco mais longa a fim de sentirem o corpo e integrarem o que estiveram a fazer. Sentirem o eco de cada exercício/postura no corpo, na respiração e na mente.

No final da aula, a opinião desses dois alunos foi que gostaram imenso e que não sentiram que passaram tempo a mais em cada exercício/postura.

Uma ou duas aulas mais tarde, esse mesmo aluno veio dizer-me que percebeu, neste dia, a importância das repetições, das permanências. Diz que, a certa altura na aula, realizou que a nossa sociedade nos faz estar constantemente a saltitar e a querer mudar de tarefas, de situações e de sítios. Estamos sempre à procura do que fazer a seguir. A mente quando é “obrigada” a repetir uma mesma coisa ou a permanecer no mesmo lugar durante mais tempo fica em agitação e quer logo mudar. Percebeu que a repetição com esta ideia de termos de passar, por exemplo, uma hora a fazer o mesmo, vem contrariar esta velocidade alucinante da sociedade de estar sempre no modo fazer, sempre a passar de uma coisa para outra em vez de aprender a parar, a integrar e a concentrar-se numa só tarefa/actividade de cada vez. A mente “macaca” que está constantemente a desafiar-nos, a inquietar-nos à procura de algo diferente. Durante a prática ele sente muitas vezes a vontade de passar para outro exercício, de aprender exercícios novos e, agora, o seu pensamento e a sua postura ganharam uma outra perspectiva.