

Relatorio de Estágio

Curso de Instrutores Chi Kung – Nivel II



Maria Eugenia Carvalho

Ano 2017/18

26 Maio 2018

1. Enquadramento

Este Estágio integra-se no curriculum formativo do Curso de Instrutores de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal 2015 / 2018.

O Estágio materializou um dos objectivos que levaram à realização do curso e que se enquadra no meu propósito pessoal de desenvolver competências e incorporar metodologias e ferramentas que permitam atingir um maior bem estar na vida e uma melhor saúde.

Este objectivo é claramente destinado primeiro a mim enquanto pessoa que pretende viver mais e melhor mas também aos outros que me rodeiam, propagando esses ensinamentos e praticas.

Ao longo da minha carreira como coach e como responsável na área de Recursos Humanos pelos temas de gestão e desenvolvimento de pessoas, pude aperceber-me dos elevados níveis de stress e ansiedade que surgem em contexto corporativo e a influência negativa desses estados ao nível do individuo: do seu estado psicológico, da sua performance e da sua vida em geral; e impactos organizacionais: ao nível da tomada de decisão, interação social e resultados.

Por isso foi muito claro para mim, onde deveria realizar o estágio: na empresa onde trabalho à 27 anos, Banco Santander Totta.

Aqui tenho introduzido nos últimos anos algumas metodologias para gestão destas energias negativas ao nível da meditação, relaxamento e nutrição.

Ao tomar contacto com o Chi Kung, encontrei aquela que me parece ser a prática mais completa para alcançar uma vida mais saudável e tranquila e por isso quis aprofundá-la para poder disseminá-la a quem queira praticá-la.

2. Divulgação

Divulguei as aulas a um grupo selecionado de pessoas que anteriormente realizaram cursos em temáticas de bem estar, tais como Mindfulness e Body Mind Flow, num total de 32 convites.

A mensagem foi a seguinte :



Inicialmente inscreveram-se 18 pessoas mas o grupo regular é de 10 pessoas o que se traduz, em sala, normalmente 6/8 pessoas por sessão.

3. Desenvolvimento

Sob o nome de Aulas Regulares de Chi-Kung, definimos o horário das 8h15 às 9h às segundas feiras. Este horário foi escolhido para poder libertar as pessoas para o seu trabalho a partir das 9h.

A segunda-feira foi escolhida por ser o inicio da semana o que tinha como mote “começar bem a semana!”

Iniciámos as aulas a 30 de Outubro de 2017, com a frequência semanal e sem interrupções, excepto por feriados e festas (Natal /Ano Novo).

À data deste relatório, foram realizadas 27 aulas num total de 45 horas.

Pré Work

No inicio da primeira aula, passei um questionário com o objetivo de identificar pontos críticos e situações personalizadas que requeriam maior atenção.

Por outro lado este questionário iria no final do estagio permitir uma avaliação do impacto.

Estrutura da Aula

A estrutura da aula considera 4 momentos:

1) Os 3 Aquecimentos

A aula começa sempre com estes 3 movimentos para uma “chegada” e alinhamento do grupo. Prepara a pessoa para a prática com o desbloqueio das principais articulações: joelhos, anca e ombros .

É uma boa forma de começar a aula, não só porque permite a expressão de expansividade de quem chega, para ir dando lugar à concentração e recolhimento necessários à pratica.

Aulas Regulares de Chi Kung

Nome: _____ Data: _____

1) Assinale na figura as zonas em que sente incómodo / dor.

2) Numra escala de 1 (baixo) a 10 (alto), classifique:

- Nível de stress diário
- Qualidade de sono
- Estado físico geral

Diagramas de corpo humano para anotações:

- Figura frontal
- Figura posterior
- Figura lateral

3. Desenvolvimento

Também me é útil pois nestes minutos, iniciais posso “sentir” o grupo e adaptar o resto da aula a circunstâncias identificadas: estão muito ensonados, está muito frio (Inverno), mais tensão....

Realço normalmente a importância que estes primeiros movimentos podem ter no nosso corpo, sobretudo pensando que, durante o dia e o resto da semana, vão ficar muito tempo sentados e com pouca flexibilidade. Incentivo a repetirem os exercícios diariamente sozinhos ou sempre que lhes seja útil/possível.

Tenho feedback de 2 ou 3 pessoas que os têm realizado sozinhas mas não o fazem de forma regular. Há uma aluna que pratica diariamente, fruto de uma disciplina que criou com a frequência da formação anterior.

2) Exercícios de trabalho mais localizado

Neste momento, dedico a trabalhar zonas específicas, fazendo somente alguns dos exercícios que identifico de seguida, de acordo com o tempo disponível, com o “sentir” do grupo ou com a estação do ano.

Uma das zonas privilegiadas tem sido os ombros por identificar, neste ambiente e nas respostas ao questionário, ser uma zona habitual de tensão e dores. Aqui utilizo os exercícios de rotação de ombros (cima e baixo, para a frente/trás) o movimento de subida o mais possível e soltar, braços estendidos e palma virada para cima/baixo; auto massagem...

Tenho alternado na Primavera com os movimentos de alongamentos, alguns inspirados pelos exercícios que a Margarida tem feito nas suas aulas. E aqui entram também alguns dos movimentos das 8 Peças de Brocado (o 1º, o 3º e o 5º)

Também é neste bloco que trabalho o peso nos calcanhares e o subir os calcanhares e descer rápido (para a fixação do cálcio nos ossos), rotação dos braços e costas e estimulação dos rins (bater ou esfregar)

3. Desenvolvimento

Na sequencia deste momento também tenho introduzido a quietude, ficando numa postura para sentir o corpo alguns minutos. Incentivo a que façam um check-up ao corpo, alternando com uns minutos de silencio. Podemos alternar entre posturas para não se cansarem muito numa só.

3) Trabalho de um sistema

Nesta altura, já são cerca de 8h40 ou 8h45 e fazemos normalmente os 18 movimentos (por vezes as 8 peças de brocado).

Introduzi este sistema por 2 motivos: porque quase todos já conheciam as 8 Peças de Brocado e porque para mim estes 18 movimentos reúnem o *core* do Chi Kung: são calmos, contínuos e circulares (3 C's) permitindo uma abordagem global do corpo e um relaxamento da mente.

Desde o principio das aulas foram muito bem recebidos e todos gostam bastante de os realizar.

Fazemos os que conseguirmos, fazendo entre 6 a 8 repetições cada um, em sintonia com o tempo disponível .

Vou centrando o discurso em como fazer os movimentos mais do que aos benefícios de cada um, embora vá referindo os mais óbvios.

É uma altura de maior recolhimento e respeito esse momento para que possam ir sentindo internamente os sinais do corpo.

Não houve dificuldades na realização, excepto no exercício 10, que exige uma maior coordenação dos movimentos das mãos.

4) Fecho da sessão

Quando há tempo, fazemos o taping nos braços, pernas, barriga e rins.

Terminamos com o arrefecimentos da cara (sempre difícil por causa da maquilhagem), pescoço, ombros e joelhos.

4. Analise Crítica

Neste ponto, comento o feedback que a Ana Pedro me deu após assistir à aula de 14 de Maio.

Referiu positivamente o grupo, a interação entre eles e o nível de concentração atingido ao longo da aula.

Quanto a aspetos a melhorar, identificou:

. Realizar os movimentos mais lentos, evitando seguir o ritmo dos alunos e ser eu a inculcar um ritmo mais lento. Na aula seguinte, procurei introduzir este ritmo, fazendo menos movimentos mas mais focados e conscientes. Vai ser tema a trabalhar nas aulas seguintes.

. Introduzir o trabalho a 2, para dar mais sentido às posturas e entenderem o conceito de enraizamento. Aqui tenho mais dificuldade, por estarmos num ambiente mais formal apesar de todos se conhecerem. Vou procurar introduzir em momentos que não exijam toque demasiado próximo.

Também recolhi feedback às alunas a 2 níveis: grau de satisfação com as aulas e impacto que estas têm tido nas suas vidas.

Confesso que fiquei bastante satisfeita com os resultados da satisfação com as aulas e dos seus comentários:

Questionário de avaliação	Numa escala de 1 (baixo) a 10 (alto), classifique a satisfação com as aulas:			
Numa escala de 1 (baixo) a 10 (alto), em que medida recomendaria estas aulas a um colega ou amigo:	Duração da aula	Conteúdos e Metodologia	Professora	Avaliação Global
9,86	8,29	9,14	9,71	9,29

Escala de 1 (baixo) a 10 (alto),

4. Análise Crítica

Comentários:

Duração da aula superior, local: se possível num local mais natural

Documentação dos benefícios que aporta cada um dos exercícios.

Agradeço imenso à Eugénia a dedicação e a predisposição para nos dar as aulas. A energia que nos transmite sempre. Para nós é um privilégio podermos usufruir destas aulas no local de trabalho.

Utilizar um espaço mais agradável ; fazer mais vezes por semana.

Duração das aulas, Fazer alguns exercícios de solo, envio de alguma documentação de apoio complementar às aulas

Fazermos aulas 2 X / semana, Tentarmos horários alternativos aos da manhã (Ex: 1 de manhã e 1 à tarde). Duração: tentarmos fazer a aula de 1H

Parece ser comum a vontade de alargar o tempo e frequência da aula, pelo que vou tentar, dentro dos horários que temos de trabalho e disponibilidade de salas, enquadrar estes pedidos.

Quanto à documentação, vou criar alguma informação teórica que permita ajudar a compreender melhor os movimentos e que também vão motivar para a prática. Quando percebemos para que serve, faz-nos sentido e incorporamos melhor. Sei que é um raciocínio mais ocidental, mas realmente é onde estamos, no Ocidente.

Quanto ao impacto, não me parece conclusivo, quando se comparam as respostas de 30/09/2018 e 21/05/2018:

Nível de stress diário		Qualidade de sono		Estado físico geral	
30/10/2017	21/05/2018	30/10/2017	21/05/2018	30/10/2017	21/05/2018
7,29	6,00	6,86	6,86	7,00	7,43

Escala de 1 (baixo) a 10 (alto),

4. Analise Critica

No entanto surgem comentários interessantes quanto à percepção de benefícios que identificam:

- . *Redução de stress, melhoria de estado físico, ginástica dos órgãos internos, partilha de ideias com os outros participantes.*
- . *Menos stress, melhor forma de começar os dias, tranquilidade*
- . *Maior reflexão para estes temas que traduzem numa melhor qualidade de vida*
- . *Concentração, respiração, flexibilidade*
- . *Nos picos de stress sinto-me mais calma*
- . *relaxar | despertar | postura | saber esperar nas filas | foco | circulação | fluir de energia | aquecimento | massagem de órgãos internos | flexibilidade | vitalidade |*

Quanto à questão: *Assinale na figura as zonas em que sente incómodo / dor*, não encontro melhorias assinaláveis.

Na minha prespectiva, as aulas ajudam-me a consolidar a disciplina da pratica. Permite-me realizar e reforçar a minha própria pratica. Exige uma revisão e um estudo constante dos conteúdos para poder responder às questões e rever os micro-movimentos associados a cada movimento.

Também constato que realmente nestes 3 anos de investimento pessoal, dei uns passos sólidos no conhecimento do Chi Kung.

Assinale na figura as zonas em que sente incómodo / dor.	
30/10/2017	21/05/2018
Ombros, Joelhos	Ombros, Joelhos, zona lombar
	Ombros
Cotovelos e antebraços; zona lombar(rins)	zona lombar(rins)
ombros, rins, gemo da perna direita	ombros, rins, gemo da perna direita
rins	ombros, cervical
Cintura, dedos da mão direita	Cintura, dedos da mão direita, ombro direito

5. Conclusões

No início do estágio talvez por não estar tão confiante da minha postura em sala, optei por criar um *safe group*, que me permitisse auto-testar-me como professora.

Após os 7 meses de estágio (Outubro/Maio), estou mais confiante para alargar a oferta das aulas a outras pessoas e também criar mais grupos.

Considero que de forma global o estágio correu bem, embora não encontre resultados muito conclusivos nos resultados do questionário, talvez pela duração da prática ser muito reduzida na semana dos alunos.

No entanto, foi fundamental ter a possibilidade de partilhar e trabalhar com cada aluno a ampliação do seu autoconhecimento e tomada de consciência de como funciona de forma integrada e única a mente e corpo.

Um dos motivos porque sinto que o estágio correu bem deve-se ao suporte que temos ao longo do ano quer com os módulos mensais quer com a frequência das aulas às 3ª feiras e 5ªs feiras.

Esta proximidade permite rever, consolidar e introduzir novos movimentos e conhecendo o estilo de vários professores, não ficarmos “agarrados” a uma única forma de fazer.

Pelo contrario, é uma prática que permite definir um cunho pessoal e usar a criatividade.

Parece-me indispensável para o nosso futuro como praticantes e professores, manter este elo ao grupo e aos professores/ escola para consolidar/ atualizar conteúdos e manter uma rede de contacto que nos permita crescer em conjunto.

Agradeço aos professores, nomeadamente ao Lourenço, pela sua generosidade na partilha e por possibilitar um *deep dive* no meu autoconhecimento. Obrigada!

Divulguei as aulas a um grupo seleccionado de pessoas que anteriormente realizaram o curso de Mindfulness, num total de 32 convites com a seguinte mensagem:

From: Eugenia R P Carvalho
Sent: terça-feira, 24 de outubro de 2017 15:09
Subject: Aulas regulares de Chi Kung

Olá a todos

Gostaria de vos convidar a participar nas sessões regulares de **Chi Kung** que vamos iniciar no dia **30 de Outubro** e que decorrerão às **2^{as} feiras** das **8h15 às 9h00**.

Sempre comentámos como seria importante continuar o percurso que iniciámos com o Mindfulness e o Vasco Gaspar e com o Body Mind Flow com o Nuno Carvalho. Agora e com o curso que estou a realizar de "Instrutores de ChiKung" no Instituto Macrobitico de Portugal, lanço-vos este desafio de frequentar sessões regulares que integram estas 2 praticas e que vão permitir adquirir e consolidar benefícios, tais como:

- . maior relaxamento e conseqüente paz interior, tranquilidade
- . maior capacidade de concentração e foco.
- . impacto na saúde, nomeadamente nas doenças relacionadas com as articulações, coluna, o endurecimento das artérias e outras...
(Envio 2 artigos sobre este tema)
- . reforço do sistema imunitário

Parecem-me excelentes motivos para em conjunto caminharmos no sentido de trabalharmos melhor, de vivermos melhor. Se têm interesse em participar respondam-me a este mail.

Obrigada.

Eugenia Carvalho

Escolha Crescer!

DCRH – Formação, Conhecimento e Desenvolvimento
Rua da Mesquita, nº 6 - Edifício C / Piso -3
1070-238 Lisboa
Tel: 213708249 (148249)