



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

CURSO DE INSTRUTORES DE CHI KUNG

RELATÓRIO DE ESTÁGIO - (RESUMO)

Aulas para Sêniores

Isabel Luís

Lisboa, 26 de Maio de 2019

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos professores Lourenço de Azevedo, Margarida Bettencourt, Ana Pedro, Teresa Carneiro e Sofia Batalha pelos seus sábios ensinamentos. Só com professores assim, é possível um Curso com este nível.

À equipa do IMP - Instituto Macrobiótico de Portugal por acolher-nos tão bem e nutrir-nos com a sua comida maravilhosa.

À nossa querida Assistente, Cláudia Anastácio, pelo apoio incondicional.

Aos meus colegas e amigos de Curso pelo apoio, pela camaradagem e pela troca de experiências.

À Academia Sénior por dar-me a oportunidade de fazer o meu estágio.

Aos meus alunos por serem uma verdadeira inspiração.

OBJECTIVOS

- Mais qualidade de vida, através do relaxamento, da flexibilidade e do equilíbrio.
- Combate à solidão, promover o convívio dentro e fora das aulas.
- Dar sentido à vida.

DESAFIOS

- A idade e a condição física dos alunos.
- Muito reservados, no início, por problemas de solidão (perdas de familiares e/ou amigos), passado de muito stress e ansiedade, alguma desconfiança em relação ao Chi Kung, foi algo que a maioria nunca tinha experienciado.
- Ensaiai uma coreografia para demonstrarmos na festa do final do ano lectivo. Foi uma "luta" com as ausências, com a falta de compromisso, com algumas situações de saúde mais delicadas, com problemas de audição e visão. Tentei posicioná-los de várias formas, fui alterando os movimentos e percebi que tinha de simplificar, o desafio era fazer algo que fosse acessível a todos e, sobretudo, que lhes desse alegria. Apesar do calor que se fez sentir nesse dia (36º C), conseguimos uma demonstração de Chi Kung que deixou-nos felizes e emocionados! O Chi Kung, a natureza e a música foram a combinação perfeita!
- Ter de retirar, antes da aula, as muitas cadeiras que estão colocadas no salão e, no final da aula, colocá-las novamente nos seus lugares.

O QUE APRENDI

- Dar aulas é uma experiência maravilhosa.
- Dar aulas implica responsabilidade, preparação e humildade.
- Aprendemos mais do que ensinamos.
- Não devemos tirar conclusões precipitadas porque, a maior parte das vezes, enganamo-nos. O trabalho a pares, por exemplo, foi algo que pensei que não gostassem e, foi uma grande surpresa para mim, adoraram!
- Quando praticamos no exterior, em espaços verdes com árvores, os alunos entregam-se mais ao movimento e aceitam melhor a quietude. Cria-se maior cumplicidade, há emoções e memórias que surgem, durante ou depois da prática e que são partilhadas em grupo. As aulas têm uma outra dimensão, fluímos com a Natureza.

CONQUISTAS

- Através das aulas de Chi Kung descobri o tipo de voluntariado que quero fazer.
- As aulas que dou permitem-me socializar e manter uma prática mais regular.
- O Chi Kung permitiu-me criar uma ponte entre um sonho antigo e a realidade.

PERSPECTIVAS PARA O FUTURO

- Continuar a dar aulas na mesma Academia em regime de voluntariado. Fazer, ao longo do ano, apresentações sobre temas ligados ao Chi Kung, Macrobiótica e hábitos de vida saudáveis. Sempre que o tempo permita e, haja disponibilidade, continuar a dar aulas ao ar livre e organizar outros tipos de convívio.
- Alargar as minhas aulas a outros espaços.
- Fazer a Especialização de Instrutores de Chi Kung.