

Relatório de Estágio
Curso de Instrutores de Chikung Terapêutico
Níveis I e II
Ano lectivo 2017-19
Nome da Aluna: Maria Lourdes Fernandes

Início de Estágio Setembro 2017

Contexto

As aulas foram leccionadas, semanalmente com a duração de 1 hora nos seguintes locais:

Centro Engenheiro Álvaro de Sousa de Setembro de 2017 a Julho de 2018 – Voluntária

Rua Engº Álvaro Pedro de Sousa, 51
2765-191 Estoril
Telefone 212 460 820
e-mail alvaro.sousa@scmc.pt

Associação de Apoio Social dos Amigos da Paz desde Setembro de 2017 – Voluntária

Instituição Particular de Solidariedade Social
Rua das Nespereiras, 17 BICESSE
2645-548 ALCABIDECHE
Telefone: 214 601 274
e-mail: asapbicesse@gmail.com
<https://www.ass-amigosdapaz.pt/>

As aulas foram leccionadas, semanalmente com a duração de 1 hora e meia no seguinte local:

Lar Branco Rodrigues de Fevereiro a Abril de 2019 – Voluntária

Rua de Malange, 154 2775-237 Parede
Telefone: 214 569 970
e-mail: larbrancorodrigues@gmail.com
<https://www.aaica.pt/edformprof/lbrodrigues.php>

Desde Outubro de 2017 dou aulas no Pavilhão Desportivo de São Domingos de Rana e na Escola Secundária da Alapraia. Sendo aulas remuneradas decidi não as incluir neste relatório, embora contabilize as horas leccionadas, assim como contabilizo as horas dos retiros de Chikung que frequentei.

Conteúdo da prática

Tem sido desenvolvido um trabalho gradual de introdução de ferramentas básicas de consciência corporal e postura, como fio condutor para a incorporação da prática no dia-a-dia dos praticantes e criação de hábitos de prática regular dentro das possibilidades individuais.

A prática de Chikung potencia o desenvolvimento dos 12 sentidos como a Antroposofia, segundo Rudolf Steiner enumera: Sentido do tato, sentido da vida, sentido do movimento, sentido do equilíbrio, sentido do olfacto, sentido do paladar, sentido da visão, sentido do calor, sentido da audição, sentido da palavra, sentido do pensar e o sentido do Eu (alheio).

Foram propostos exercícios de Chikung de pé, sentado ou deitado, consoante os objectivos da aula ou consoante os desafios surgidos como lesões ou limitações dos praticantes. Tento, sempre que necessário, reforçar que cada pessoa é um ser individual e único e que a prática consciente nos ajuda a estar no presente e a aprofundar o autoconhecimento que leva a que cada praticante consiga ir percebendo os seus limites tanto de conforto/desconforto como de sensações dolorosas ou tensões que possam surgir. Agindo em conformidade com as suas percepções, age de modo a que a prática, embora desafiante, seja segura e progressiva.

Como bónus o praticante regular pode obter do seu corpo inteligente e sábio o caminho mais facilitado para a harmonização e auto cura de eventuais dores/desconfortos ou lesões.

Foram trabalhados:

3 Aquecimentos

Movimentos Braços

8 Peças do Brocado

18 Movimentos

Introdução de Postura da Árvore

Passo de Rolar e da Saúde

Alguns dos exercícios do Xing Yi Nei Gong

Grupo Alvo

Homens e Mulheres, Seniores com idades compreendidas entre os 60 e os 94 anos

Número de alunos por aula variando entre 8 a 20 praticantes

No Lar Branco Rodrigues média de 5-6 praticantes por aula, com idades entre os 20 e os 50 anos de idade, alguns com visão muito limitada e outros cegos.

Meus Desafios e Ganhos nos diferentes “laboratórios”

Em relação aos “Praticantes Alunos”

Idade dos praticantes

Limitações físicas emocionais, psicológicas e/ou mentais como “Rótulos”

Competição interpares

Grande necessidade de serem ouvidos/escutados mais do que ouvir ou escutar

Limitações externas/transportes/Climatéricas

Regularidade da frequência das aulas

Inovações vs sistemas de referências

“A-tenção com In-tenção sem Tensão”

Em relação ao “Eu Praticante Estagiária”

Limitações físicas, emocionais e/ou mentais

Crenças pessoais/ Flexibilidade física, mental e emocional

Preconceitos/Ego/Menos é mais...

Tolerância e aceitação vs crítica e julgamento

Ajustar a minha postura como instrutora...moderar, perceber o outro, sentir o outro, respeitar o outro, pensar também no grupo como um todo harmónico apesar da heterogeneidade

Respeitar-me a mim própria e aos meus valores

Partilhar prática integrada sem sobrecarregar o praticante deixando valer o livre arbítrio de cada um.

Apesar do período muito limitado no Lar Branco Rodrigues, foi uma experiência muito gratificante porque desenvolvi outras competências comunicacionais como controlar a voz, a entoação, a velocidade da fala, o ser mais descritiva, mais criativa e imaginativa no sentido de melhor compreensão dos exercícios propostos. O toque em ambos os sentidos professor/aluno, é uma das ferramentas a ter em conta e muito apreciada pela maioria. Convém não esquecer de perguntar se se sentem confortáveis, pedindo permissão para o toque. No grupo dos invisuais há um grande espírito de curiosidade e entreaajuda, por vezes eles colaboravam na descrição adequada do movimento ou exercício proposto.

Conclusão:

“Aprende-se muito quando ensinamos, temos de ser criativos, trabalhar continuamente no projeto, investigar para possibilitar alternativas aos alunos mantendo-os motivados. Este é um ciclo de retroalimentação positiva.

Tenho consciência de que tenho tendência a dar demais e que por vezes sobrecarrega o praticante, por isso estou a aprender a dosear homeopaticamente...

Ser Instrutora de Chikung permite-me continuar, subtilmente, a crescer e evoluir como pessoa no sentido do que penso ser a minha missão de vida.”

Estou, por isso, muito grata a todos os envolvidos na minha vida.

Parede, 23 de Maio de 2019

Maria Lourdes Fernandes