

Curso de Instrutores de Chi-Kung Terapêutico

2018/2019

O resumo do estágio ligado a este curso é a história da minha vida desde 2017...ou antes até!

Cronologia:

2017

- a meio de 2017 mudei de casa e criei uma nova família;
- terminei o estágio da ESMTC, o projeto “ Hoje eu sinto assim- Chi kung no primeiro ciclo”, numa escola pública do Seixal;
- entrei para o 1º ano deste curso, sem fazer o Regenerar por ter feito 2 anos e meio de MTC e até ao 4º ano da disciplina de Chi-Kung na ESMTC;
- comecei a dar aulas no espaço Mayestas no Feijó num esforço para “esticar o tempo” entre trabalho full-time, curso, aulas e família;
- engravidei logo a seguir ao primeiro fim-de-semana de curso e só soube em janeiro;

2018

- em fevereiro comecei a licença de maternidade ao 4º mês, continuei a dar aulas, o curso, o voluntariado na escola do 1º ciclo e a magicar como mudar de vida;
- em dezembro terminou a licença de maternidade, devia voltar ao trabalho mas não quis. Fiquei doente com isto, nervosa e insegura. Pedi licença alargada até março de 2019. Tentei negociar o horário de trabalho para part-time e procurei ativamente fora da empresa mas na minha área de conforto.

2019

- em março a proposta da minha empresa ainda não era satisfatória, também não encontrei nada fora da mesma;
- com coragem para me comprometer, contactei 2 residências seniores na minha zona, uma pediu-me uma demonstração durante uma actividade que tinham programada para maio, as Jornadas da Saúde , ainda aguardo feed-back, a outra casa já conhecia Chi-Kung e estou lá desde então, primeiro 1x por semana e como correu bem passámos para 2x por semana;

-comecei a trabalhar aos fins-de-semana numa ervanária com a condição de ter os dias do curso disponíveis- **pus a 2ª vida á frente como prioridade** (porque desde há uns anos tenho 2 vidas- a que tem que ser e a que eu quero ter);

-a 16 de maio comecei a dar aulas no Clube de Campismo Luz e Vida no Seixal mas ainda não tenho alunos...na primeira aula experimntal tive um aluno que me contactou através da plataforma *aulasdechikung.pt* e umas amigas que não têm tempo ou dinheiro para aulas regulares;

Voltando mais atrás

Em 2015 na páscoa acampeei no campo e acordei com a certeza de querer mudar de curso para Instrutores de Chi-kung, então na ESMTC. Foi muito forte, ainda me lembro da emoção! Mesmo assim demorei 2 anos a mudar;

Em 2016 para cumprir o estágio da disciplina de 3º ano da ESMTC- Área de Desenvolvimento Pessoal e Social, escolhi fazer chi-kung em regime de voluntariado.

Tinha 2
motivações

{ no lar da minha avó para estar mais com ela;
{ na escola da minha filha para estar mais com ela;

Escolhi a escola, queria a energia das crianças porque sentia que me podia ajudar a dar mais um filho apesar de “tecnicamente” ser pouco provável (amenorreia causada por quimioterapia em 2012).

No início deste ano, senti-me mais preparada para mudar o meu conceito base de estabilidade relativamente ao emprego, e que todos os passos dados eram para a frente, a abrir caminho – este sim, está a ser o meu grande desafio!

Fiz uma consulta de mesa Radiónica transmutativa e sugeriram-me que a energia dos seniores seria muito desgastante para mim, não era este o caminho. Expuz isto numa das nossas aulas e o Lourenço perguntou-me apenas –“porquê?”e o seu porquê ecoou cá dentro até que encontrasse a resposta e fui experimentar!

É imensamente gratificante ser recebida naquele grupo de seniores sempre disponíveis para aceitar a minha proposta de movimentos, estão vivos, mais do que aparentam, somos todos iguais. Eles não cheiram tão mal como eu pensava nem são tão chatos ou depressivos. Ali na nossa meia-hora faz-se um intervalo de igualdade e trocam-se muitos mimos.

Há dias em que não me apetece ir lá (nem a lado nenhum)mas vou, e volto serena.

Agora sou uma trabalhadora independente, vou encontrando estratégias para viver mais como quero.

Pude refletir sobre o 2º desafio- fazer algo que acredito não ser capaz - Surfar

Como é que surgiu?

Sou muito apaixonada pelo mar, de tal forma que a minha alcunha entre amigos da praia da Fonte da Telha era o peixinho porque passava o dia todo dentro de água.

Quando tinha uns 16 anos, muitos dos meus amigos e os amigos deles começaram a surfar e eu também queria mas nunca fui muito atlética, tentei e nunca consegui pôr-me de pé na prancha, desisti para evitar mais frustração. Ficou o hábito de comprar todas as edições da revista Surf Portugal que guardei pela beleza das fotos até há uns anos atrás quando me pus a praticar o desprendimento ao passado e blablabla (vendi-as todas na Feira da Ladra).

Já fiz 2 aulas, pus-me de pé logo no início da primeira e saí do mar grande mesmo! Não contei com a violência física, é muito duro o mar a bater, controlar a prancha com o seu peso, mas eu consigo. Sensação após: eu consigo tudo!

As propostas mensais de prática, de relatórios sobre a mesma, pesquisa do corpo e movimento são em si enormes desafios porque requerem mudanças e mudar custa.

Este curso é transformador- voçês dizem verdades com o slogan “ cursos que mudam vidas”

Obrigada pelo estímulo que têm sido para o meu crescimento, pela integridade e pela magia dos conteúdos.

Orquídea Pereira

(aquela aluna que decidiu mesmo ser professora de Chi-kung e ver o que acontece...)