

Curso Chi Kung - Instrutores II 2017/2018



Relatório de Estágio de Peter Jordan

O estágio curricular do referido curso decorreu no local de trabalho do próprio, o Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), com início a 30 de Outubro de 2017. Presentemente o estágio continua e não tem fim previsto, devido as conquistas relatadas no final deste Relatório.

A sala

No INSA funcionou até 1998 uma creche para os filhos dos funcionários. Numa das salas, um grupo de trabalhadores voluntários colocou há 5 anos um chão flutuante e pintou a sala para atividades de meditação.

Esta sala com cerca de 30 m² estava disponível para efetuar a prática de Chi Kung. As duas fotografias ilustram as condições da sala que é apenas usada sem sapatos e possui nem aquecimento nem ar condicionado, o que requer alguma adaptação as condições climáticas de cada estação (meias mais grossas ou tapetes isolantes no inverno; portas abertas no verão). Sugeri um limite de 14 participantes por aula, embora o número ideal ronda os 8 para se poder efetuar movimentos com os braços abertos. Na prática, foram poucas as semanas em que mais do que 12 participantes estiveram presentes e que requereram uma adaptação correspondente dos movimentos efetuados.



Os alunos

No seguimento de uma divulgação por e-mail entre os colaboradores do INSA (ver anexo), cerca de 65 colegas (~10% dos trabalhadores) responderam com interesse para experimentar o Chi Kung. Nas primeiras duas semanas foram efetuadas 4 turmas paralelas para demonstração da prática, na sequência da qual o número de interessados estabilizou por volta de 30 pessoas, todas mulheres com exceção de um homem. Estes colegas atualmente praticam em 3 turmas paralelas, duas entre as 12h e às 12h30, e uma das 16h30 às 17h, conforme os horários praticados pelos trabalhadores (p. ex. alguns tem um horário específico com apenas meia hora de intervalo ao almoço e saída pelas 15h30, enquanto outros tem um horário flexível, mas uma presença obrigatória até as 16h30). Semanalmente é enviado um *link*

Doodle com os horários das práticas da próxima semana e as pessoas inscrevem-se para evitar sobrelotação da sala. A assiduidade de cerca de 20 colegas é grande e algumas vem duas vezes por semana, os restantes participam com menos regularidade.

Embora haja alguns colegas novos com menos de 30 anos, a maioria situa-se na faixa etária entre 35 e 55 anos, com cerca de 5 colegas em idade superior aos 60 anos.

O conceito do programa da prática do estágio

Como fio condutor das práticas foram escolhidas as estações do ano. As práticas tiveram início no fim de Outubro e focaram logo o tema de Outono. Foram referidos em cada estação os órgãos correspondentes, algumas dicas de alimentos recomendados, e uma caracterização geral dos movimentos típicos de cada estação.

Geralmente, cada aula seguiu a seguinte 'ementa': começou com aquecimentos, seguidos por movimentos dos braços e outros movimentos típicos da estação. Depois seguiram alongamentos das 8 peças (completando sucessivamente a série toda, na primavera) e uns minutos de postura da árvore em quietude. A ordem entre movimentos, alongamentos e quietude variava. No final seguiram arrefecimentos com o esfregar das mãos para massagear ombros e o abdómen, e uma automassagem dos braços ou das pernas.

Exemplos dos conteúdos da prática:

Outono- pulmão, intestino grosso (Out e Nov)

trabalhar braços e parte superior do tronco (baloçar braços a frente do peito, mobilizações de ombros e omoplatas, 2ª movimento dos 18, levantar braço e abrir pulmão, 2ª peça do brocado, postura da árvore Metal)

Alimentos que sintonizam: arroz integral, legumes de raiz, nabo, tempero picante com gengibre

Inverno- Rins e bexiga (Dez, Jan e 1ª metade de Fevereiro)

trabalhar pernas e costas (1º aquecimento, tartaruga em mar aberto, 6ª peça do brocado (tocar calcanhares), dos 18- empurrar com os rins para avançar as mãos (9º) e empurrar as ondas (12º); 8ª peça do brocado, paço taoista, postura da árvore Água ou paço do gelo com as mãos em postura água)

Alimentos que sintonizam: trigo sarraceno, castanha, feijões, alimentos bem cozidos ou no forno, sabor salgado

Primavera- Fígado, vesícula (2ª metade de Fevereiro, Março e Abril)

Trabalhar torções e alongamentos (sequência completa das 8 peças do brocado, baloçar os braços ao longo do corpo, dragão tece a volta da coluna, dos 18 movimentos: repelir o macaco, levantar a bola dourada e passar as mãos como nuvens, postura de a árvore 'suportar o balão')

Alimentos que sintonizam: centeio e cevada, hortaliça cozida pouco tempo, legumes de folha verde, lentilhas, vinagre e sabor ácido

Verão- Coração, pericárdio (Maio, Junho e Julho)

Movimentar suavemente o chi (Shu Li), movimentos com os braços acima da cabeça

3º aquecimento com subida até aos bicos dos pés, 5ª peça do brocado (estirar lateralmente), baloiçar braços do mesmo lado e subir a cima da cabeça, 15º movimento dos 18 (bicos de pé e baixar tronco), pintar o arco-íris (3º mov.), passar as mãos como nuvens para acalmar, postura da árvore Fogo)

Alimentos que sintonizam: milho, quinoa e couscous, saladas cruas, fruta regional crua, hortaliça de rama verde cozida no vapor, sabor amargo

Evolução das aulas

O primeiro mês foi iniciado apenas com o segundo e terceiro aquecimento (Rodar a anca 30x cada lado, levantar os braços em coordenação com a respiração). Depois dos aquecimentos, seguiu o baloiçar dos braços a frente do peito, ou alternadamente, para criar mais dinâmica e a consciência de soltar os braços. Foram feitos exercícios progressivos para levantar e rodar os ombros, uma zona frequentemente tensa nos praticantes. Foi ainda usado isoladamente o 2º movimento dos 18 – pombo abre as asas

O shaking durante 1 min foi muito útil para soltar os alunos e transitar dos movimentos para alongamentos ou posturas de quietude. Estas começaram com a postura das mãos no Dantian, 9 respirações, e evoluíram já a partir da segunda aula para algum tempo na postura da árvore Metal.

A partir do segundo mês foi introduzido o 1º aquecimento. Os alunos já estavam familiarizados com o esquema adotado, e por reconhecerem a rotina adaptaram-se facilmente às variações quando o foco mudou na transição para a estação seguinte, nomeadamente em Dezembro, Fevereiro e Maio.

A utilização de movimentos isolados da série dos 18 trouxe variação, mas também maior complexidade na coordenação corporal, e é também um preparativo para introduzir a série completa a partir do segundo ano de prática.

Desafios encontrados como professor

- Aproveitar a curiosidade dos colegas para experimentarem o Chi Kung, sem os alienar logo com explicações sobre uma filosofia oriental e conceitos estranhos ao pensamento comum
- Desenvolver a paciência para deixar assentar nos praticantes os exercícios e movimentos efetuados, e promover a repetição, em vez de progredir e introduzir novos movimentos
- Encontrar um equilíbrio entre falar para entreter ou informar os alunos durante a prática versus estar a praticar em silêncio

- Vencer o receio e incluir dicas teóricas sobre um estilo de vida mais adequado à cada estação (comportamentos pessoais e alimentos ou modos de cozedura/preparação)
- Não saber bem o que responder a perguntas ou comentários muito específicos sobre as reações ou dificuldades no corpo descritas por alguns alunos

Conquistas durante o estágio

- Foi possível manter um grupo estável de alunos que voltaram porque gostaram e sentiram benefício
- Ouvir partilhas de melhorias por parte dos praticantes, incluindo ter mais resistência e força nas pernas, reparar na ausência de ruídos nas articulações em situações que habitualmente causaram estalos, e notar que as aulas deixaram os praticantes bem-dispostos a seguir
- Observar durante este período a evolução dos praticantes: maior coordenação entre movimento e respiração, maior fluidez nos movimentos, capacidade de acompanhar movimentos mais complexos (p. ex. repelir o macaco, pinta o arco-íris, passar as mãos como nuvens)
- Vivenciar no próprio que o tempo despendido com as 3 práticas semanais teve como retorno um benefício no rendimento de trabalho, devido ao relaxamento, ao enraizamento e ao aclamar do sistema nervoso
- Assimilar mais energia Fogo, por viver uma posição de destaque entre colaboradores de outros departamentos que normalmente não estavam em contacto com o próprio
- Aprofundar alguns movimentos no próprio através da necessidade pedagógica de desdobrar um movimento mais complexo em vários passos intermédios
- Sentir a satisfação de poder partilhar algo que estou a aprender, de poder abrir portas para alguns seguirem ou sentirem melhorias no seu dia a dia, e de receber a gratidão deles por esta oferta da prática de Chi Kung

Lisboa, 26 de Maio de 2018