

Seminário  
Método Yayama de Qigong

7 março de 2020

Ficha de Inscrição

Nome \_\_\_\_\_

Morada \_\_\_\_\_

Código Postal \_\_\_\_\_

Telefone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2020 Assinatura: \_\_\_\_\_

Formalize a inscrição enviando esta ficha preenchida para  
**Associação de Taiji e Qigong de Lisboa - ATQL**  
Rua Marques da Silva, 59-B, 1170 - 222 Lisboa  
Ou pelo email [taiji.qigong.lisboa@gmail.com](mailto:taiji.qigong.lisboa@gmail.com)

Condicionado a um número mínimo de participantes

**ATENÇÃO**

Data limite para inscrição - 4<sup>a</sup> feira - 4 março

Condições de inscrição

	Alunos ATQL / Ain Soph Aur	Outros parti- cipantes
Preço por participante	20,00 €	25,00 €
Mesmo agregado familiar- preço/participante	15,00 €	20,00 €
Dossier com documentação de apoio (só para participantes)	6,00 €	9,00 €

Conteúdo do seminário

O seminário será precedido por uma intervenção teórica breve onde é sublinhada a importância (para a prática do Qigong e do Taiji) dos modelos que visualizamos para o corpo durante a prática.

Aborda-se a anatomia básica da coluna vertebral e dos seus movimentos.

O Método Yayama de Qigong consiste em 5 exercícios que tornam a coluna vertebral forte e flexível - **Pêndulo, Pássaro, Tartaruga, Dragão e Urso** - e 8 exercícios de respiração denominados "**Respirações de Integração**". A prática destes 13 exercícios culmina na aprendizagem do processo de criação da "**Bola de Qi**" e no treino da pequena orbita celeste - **Xiao Shuten** - que visa desbloquear a circulação da energia vital nos meridianos Du Mai e Ren Mai.

Convém saber que dominar o Xiao Shuten corresponde à concretização do primeiro dos três níveis de Qigong e que, segundo Shifu Li Naiguang, apenas com esta etapa vencida se começa a praticar realmente Qigong.

O fluir da energia vital pelos meridianos Du Mai e Ren Mai promove a livre circulação dos fluidos energéticos na rede de meridianos, desenvolve a energia psíquica e abre o caminho para a consciência energética se expandir para além do corpo físico e se harmonizar com o Universo.

Público alvo

O seminário destina-se a todos os que desejam iniciar-se nesta disciplina, ou aprofundar os efeitos benéficos do Qigong na saúde e no bem-estar.

Organização

**Associação de Taiji e Qigong de Lisboa - ATQL**

Local do seminário: Rua Marques da Silva, 59-B,  
1170 - 222 Lisboa

Telef. 933 237 087 / 218 132 181

[taiji.qigong.lisboa@gmail.com](mailto:taiji.qigong.lisboa@gmail.com)

[www.asaur.com](http://www.asaur.com)



# Seminário Qigong

## 7 Março 2020

Associação de Taiji e Qigong de Lisboa - ATQL



## Método Yayama de Qi Gong



LOCAL

**Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais**

Rua Marques da Silva 59 - B, Arroios, Lisboa

## Orientação pedagógica e técnica

A orientação técnica e pedagógica do Seminário é da responsabilidade dos Prof. Luís Virgílio Cunha e José Manuel Martins.

### Programa

7 de março de 2020

Sábado de manhã - 09H30 - 13H30

09H30 - 10H30 - Explicação teórica sobre Qigong, os Modelos do corpo e a coluna vertebral

10H30 - 11H45 - Método Yayama:

Trabalho específico da coluna vertebral.

Pássaro, Tartaruga e Dragão.

11H45 - 12H00 - Intervalo para chá e bolos

12H00 - 13H30 - Método Yayama:

Pêndulo, Respirações de Integração, formar a "Bola de Qi" e Xiao Shuten

**"Tudo o que decidires fazer realiza-o imediatamente.**

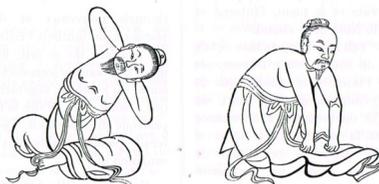
**Não deixes para a tarde o que podes fazer de manhã."**

Desenvolvimento global do ser humano

## Bases pedagógicas

- Espírito de serviço.
- Coerência e idealismo.
- Firmeza nos objectivos e nos métodos.
- Orientar cada aluno tendo em conta as suas características.
- Incentivar pensamentos conscientes e saudáveis.
- Valorizar mais a vontade e a persistência que as capacidades físicas.
- Reconhecer que tudo é passageiro e que a essência de cada ser humano é perene e sagrada.

## Força Coragem Paz Saúde Harmonia Consciência



## Qigong

O Qigong é uma arte de desenvolvimento pessoal baseada em exercícios físicos, respiratórios, mentais e espirituais que surgiu na China há mais de 5000 anos como parte da Medicina Tradicional Chinesa.

O seu exercício regular melhora a saúde, harmoniza o sistema energético, aumenta o fluxo e a qualidade da energia vital (Qi) para os órgãos internos e promove a vitalidade física e mental.

O Qigong é uma meditação activa. Reforça a ligação corpo-mente, torna claras as vivências internas e promove a expansão da consciência. Os seus exercícios são suaves e o prazer e o bem-estar são referências para a qualidade da prática.

Com a prática regular de Qigong todas as pessoas podem obter maior vitalidade e mais saúde, nomeadamente::

- Coluna vertebral mais forte.
- Maior densidade óssea.
- Tendões mais resistentes e músculos fortes e mais elásticos.
- Melhor funcionamento dos órgãos internos.
- Maior capacidade respiratória e sangue mais vitalizado.
- Circulação da energia vital nos meridianos livre e sem bloqueios.
- Centros energéticos (chacras) equilibradamente desenvolvidos.
- Reservas de energia do organismo abundantes e muito maior resistência ao stress.
- Corpo, mente e emoções tranquilos.
- Maior capacidade de concentração.
- Pensamento mais claro e maior facilidade em o organizar conscientemente.

É uma disciplina de base para todas as actividades humanas. Todos, independentemente da idade e condição física, podem praticar Qigong com todas as vantagens e sem qualquer contra-indicação..

**Harmonia Saúde Serenidade**