

No âmbito do projeto Tardes Comunitárias

Conferência sobre Qigong refletiu sobre Terapia Medicinal Chinesa milenar



Mais de 60 participantes assistiram à conferência Qigong – Terapia Natural Complementar Chinesa, que decorreu no auditório da Biblioteca Municipal de Cantanhede, no dia 13 de março. O evento esteve inserido no projeto “Tardes Comunitárias: Dar + Vida aos Anos” e teve a sua apresentação a cargo de Maria Helena Monteiro.

A sessão esteve repartida em duas vertentes, a teórica, em que a oradora partilhou com os presentes alguns conceitos básicos desta prática milenar, de origem chinesa, incidindo essencialmente na sua utilidade, como forma de terapia de autoajuda, e a componente prática, que se realizou no Parque de S. Mateus, e em que a oradora e os participantes executaram alguns exercícios práticos de Qigong

Sobre Maria Monteiro

Maria Helena Monteiro é licenciada em Ciências Farmacêuticas, pela Faculdade de Farmácia do Porto. Foi diretora Técnica de Farmácia durante dezassete anos. Lecionou vários anos as disciplinas de Matemática e Ciências, a alunos do 2º CEB. Possui uma Especialização em Administração e Gestão de Escolas pela Universidade Católica, tendo pertencido à Direção do Agrupamento de Escolas de Mira, durante 10 anos.

Maria Helena Monteiro possui uma Especialização em Medicina Tradicional Chinesa pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto (ICBAS). Leciona a disciplina de Terapias Naturais Complementares na Universidade Sénior de Mira, desde o ano letivo 2016-2017.

Sobre o Qigong

O Qigong (pronuncia-se "tchikon") é uma técnica terapêutica milenar oriunda da China. "Qi" significa energia, sopro vital, e "Gong" significa trabalho, cultivo, treino. Então entende-se o Qigong como o trabalho, treino e cultivo da energia vital na prática física e mental de cada um.

Os princípios desta terapia baseiam-se na filosofia Taoísta e na Medicina Tradicional Chinesa. A filosofia Taoísta, uma das mais antigas e conhecidas escolas de filosofia chinesa, tem conceitos que abarcam muitas práticas cada vez mais usadas no Ocidente, como o Feng Shui, a Acupuntura, o Tai Chi Chuan e outras artes Taoístas.

O Taoísmo promove a harmonia com a Natureza e o Universo, afirmando que os Seres Humanos são unos com a Criação e que tudo está em permanente mudança.

Em Tardes Comunitárias

Nesse âmbito, todas as quartas-feiras, entre as 14h30 e as 17h30, irão decorrer ações que podem incidir em exercícios de ginástica e outros desportos ou em debates em torno de matérias tão diversificadas como a saúde e segurança, literatura, artes plásticas, turismo e a proteção civil, entre outras, nalguns casos a partir da análise de documentos ou da projeção de filmes. Por outro lado, estão previstas atividades de acentuada componente lúdica, como visitas guiadas, debates literários, ou apenas convívio social ativo.

Os interessados podem comparecer livremente à primeira edição, durante a qual devem formalizar a sua inscrição, o que é possível fazer também na Casa Francisco Pinto, na Rua António José de Almeida nº 3, em Cantanhede, ou através do tlf. 231 410 123 e do e-mail tardescomunitarias@cm-cantanhede.pt.

O programa terá, assim, uma componente didática e formativa destinada a estimular o interesse de quem dispõe de tempo mas que geralmente dispõe de grandes oportunidades de ocupação a esse nível.

Na prática, o que se pretende é “Dar Mais Vida aos Anos” proporcionando oportunidades de valorização e realização pessoal para um público com mais de 55 anos e percursos de vida diversificados, através de encontros em que é dada também a possibilidade de partilharem a sua experiência e saber com outras pessoas.