



Disciplina: Terapias orientais complementares - introdução

Horário: quarta-feira, das 10:00 às 11:30

Professor: Mário Machado

Programa das aulas:

Esta disciplina tem como objetivo proporcionar conhecimentos de diversas terapias orientais, com a base na medicina tradicional chinesa, e vai abranger os seguintes temas (tendo componentes teóricas e práticas):

- Princípios da Medicina Tradiciona Chinesa: yin-yang, 5 elementos, meridianos por onde flui a energia do nosso corpo.

Práticas:

- Auriculoterapia: estimular áreas no pavilhão auricular de forma a promover o relaxamento e bem-estar;
- Reflexologia Podal: estimular áreas na planta do pé de forma a promover o relaxamento e bem-estar;
- Do-in: estimulação de diversos pontos ao longo do corpo, para equilibrar a circulação energética pelos meridianos;
- Shiatsu: adquirir algumas técnicas para relaxar a nossa coluna vertebral e tensão muscular;
- Ventosaterapia: aprender a usar ventosas para ajudar a relaxar os músculos através da sucção;
- Moxabustão: utilizar a erva “artemisia vulgaris” como fonte de calor, para nutrir alguns pontos energéticos e articulações;
- Indian Head Massage: massagem de relaxamento da cabeça e zona do pescoço;

O intuito desta disciplina é promover o relaxamento e bem-estar, através do auto-tratamento ou ajudando outras pessoas.