

בית הספר להשתלמויות

קוד : 9501.00

מורים לציי-קונג –שנה א' 180 ש"ש

מוגש בידי: סיני הראל

מייל: sinaiharel@gmail.com

טל: 052-526674

א. המטרה

הכשרת מורים לציי קונג ברמה בסיסית .
הקורס יקיף מכלול של אימון, לימוד ותרגול של "תדרי 5 העונות". בכל עונה ילמדו:

1. סדרת העונה
2. טיפול רפואי באיבר של העונה
3. היבטים פילוסופיים והתנהגותיים של יסוד העונה

ב. תכנית הלימודים

הרפואה הסינית - 3 השעונים ; יין יאנג ; 5 היסודות ; 3 דרגות בציי קונג.	עיוני	מבוא לציי קונג	1.
תנועה – עקרונות העמידה ; שטיפת המרידיאנים ; 5 היסודות טיפול – ריאות טיפול "טיבטי"	מעשי		
פילוסופיות במזרח – בודהיזם, טאו, זן	עיוני	מבוא לציי קונג	2.
תנועה – 5 היסודות, אנרגיה מהי ? , 5 הניצנים, 5 ההדירות, בול העץ טיפול – ריאות, שכיבת גב	מעשי		
פילוסופיות במזרח- המשך, תולדות הציי-קונג. התנהגות טאואיסטית	עיוני	מבוא לציי קונג	3.
תנועה – סדרת "הסתיו". "LENGO – B" לימוד, עגור צב דרקון טיפול – סדרה - "תאילנדי לגב עליון"	מעשי		
הסתיו- מבוא- "אדם מול הטבע". רגשות- פרידה, עצב, אינטימיות,	עיוני	מבוא לציי קונג	4.
תנועה – סדרת "הסתיו" תרגול, זוגות בעמידה, נדנודי hoshino טיפול – עיסוי המעי הגס – השעון, השעון של- ko .	מעשי		
פתולוגיות, הריאות, מעי גס והטיפול בהם, התנהגות הציי בסתיו, שעון ביולוגי	עיוני	מבוא לציי קונג	5.
תנועה – 5 הרוחות, טפחות WEN טיפול – מדיטציות הנשימה – הודו, סין, 3 המחממים.	מעשי		
סיפורי הנמר, וידיאו, תנועת "הנמר" בטיפול בריאות, הרצאות תלמידים.	עיוני	מבוא לציי קונג	6.
תנועה – סדרת "הנמר" טיפול – מרידיאני הריאות המעי הגס / נקודות השפעה תרגול בחמישייה,	מעשי		
טיפוס המתכת – ארגון, סדר, חוש הריח, פנג שווי.	עיוני	מבוא לציי קונג	7.
תנועה – סדרת "המוט", סדרת "5 תנועות הזהב" טיפול – טיפול במוט, פתיחת צלעות, מדיטציית הנשימה	מעשי		
חזרה לנעורים, ציי קונג לגיל השלישי	עיוני	מבוא לציי קונג	8.
תנועה – הצגת שיעור ע"י התלמידים טיפול – "ברימה" לריאות	מעשי		

	עיוני	חורף "מבוא" אדם מול הטבע
9.	מעשי	תנועה – סדרת "החורף" "הלוטוס בוקע מהאגם", מישיבה לעמידה. טיפול – בכליות בזוגות בשכיבה, בשלפוחית שתן (תאילנדי) הברשות סיום.
	עיוני	כליות יין יאנג, היבטים רגשיים והטיפול בהם
10.	מעשי	תנועה – סדרת "החורף" – "LIN-A" כל תרגילי הרגליים טיפול – בכליות בישיבה, סדרת "יוגה דינאמית" טומונגה, משחקי רגלים
	עיוני	תדרי החורף – המים בטבע, טיפוס מים, וידיאו, 12 הנתיבים
11.	מעשי	תנועה – 5 היסודות, הניצנים, הדירות, מעגלים, פרפרים, העלים, פרופלור. טיפול – גב תחתון רכיבה, כפות רגליים, מדיטציית-"relax", זוגות בעמידה
	עיוני	גינג – הגורמים לפגיעה, החיזוק בצ"י קונג
12.	מעשי	תנועה – סדרת "LIN-A" לטיפול בברכיים, הליכה מתקנת, חמום מפרקים. טיפול – במרידיאן ש"ש, עמוד שדרה – 5 היבטים נפשיים, מתיחות מקבילית.
	עיוני	מוות, קארמה, גישות פילוסופיות ומעשיות
13.	מעשי	תנועה – "צ"י קונג – לגב תחתון 5 העמידות, סיבובי WEN. טיפול – מרידיאני ש"ש וכליות – נקודות השפעה – טיפול גב. ברכיים.
	עיוני	מין – טיפול פיזי/נפשי. מיניות בטנטרה, בטאו, הקול, המים
14.	מעשי	תנועה – סדרת "הדוב" + וידיאו כטיפול בכליות, משחקי פסלים. טיפול – בשלשות – בכליות (טיפול קבוצתי) טיפול במפרקים, טיפול אוזן.
	עיוני	מיניות מזרח/מערב, השינה, החלום, הקול, המח,
15.	מעשי	תנועה – תרגול והצגת שיעור של התלמידים, מדיטציית NADARAHMA טיפול – האוזן ככלי טיפולי ברפואה הסינית ובצ"י קונג – התנסות

חורף

מבוא : האביב, " אדם מול הטבע" ברפואה ופילוסופיה	עיוני	.16
תנועה – סדרת "האביב" "TAI CHI KONG" לימוד. "המעגל המשולש" טיפול – סדרת TUI-NA לעורף וגב עליון	מעשי	
כבד. היבטים רגשיים והטיפול בהם (מרד הנעורים)	עיוני	.17
תנועה – סדרת "האביב" תרגול הליכת PA-QUA במעגל, "שער הזהב" טיפול – ביסוד העץ – עיסוי תאילנדי לכבד, איזון המיניות	מעשי	
תדר האביב? אנרגיית העץ – טיפול בפתולוגיות רוח ושיתוק	עיוני	.18
תנועה – סדרת "צ'י קונג ההתבוננות". העץ – 5 היסודות, " הצבי המעופף" טיפול – עיסוי תאילנדי לכיס מרה להגמשת הגוף, עיסוי מעגלי, ידיים דבוקות	מעשי	
הכעס והיבטיו. שיטות פילוסופיות להרגעה וטיפול, המבט, טיפוס עץ	עיוני	.19
תנועה – סדרת 5 היסודות בהליכה, הדרקון השוחה, מגיש התה, טיפול – "המבט" טיפול עיניים בצ'י קונג, הורדת איקידו, השלשיה בפיתול	מעשי	
שימוש באנרגיית המין כטיפול בכעס והמרתה ככלי טיפולי	עיוני	.20
תנועה – סדרת "13 התנועות טאי צ'י", אמון עפ"י דיאגראמת הטאי צ'י טיפול, טיפול בעורף עפ"י 5 היסודות, "אחוות אחים"	מעשי	
סיפורי הצבי, וידיאו, תנועת הצבי כטיפול בכבד	עיוני	.21
תנועה – סדרת "הצבי" טיפול במערכת העצבים, צלחות פונג טיפול – נתיבי ערוצי הכבד וכיס מרה, נקודות השפעה	מעשי	
טאי צ'י, אומנויות לחימה ככלי טיפולי	עיוני	.22
תנועה – תרגול והצגת שיעור ע"י התלמידים מדיטציה-"whirling", גורג'ייף טיפול – "ברימה" לכבד וכיס מרה, דינאמיקת המעגל, טיפול קבוצתי	מעשי	

מבוא : הקיץ "אדם מול הטבע" רפואה ופילוסופיה	עיוני	
תנועה – סדרת "הקיץ" "LIN – B", 8 התנועות של wen טיפול – "עיסוי פנים", שאלון 5 היסודות	מעשי	.23
תפקידי האש ברפואה הסינית – קשרים חברתיים – חופשה	עיוני	
תנועה – סדרת "הקיץ" תרגול. סדרת "5 העמידות והצלילים" טיפול – עיסוי ידיים עפ"י מסלולי המרידיאנים, סדרת "נקישות"	מעשי	.24
המדיטציה מהי? סוגים, תת ההכרה, היפנוזה, השכל	עיוני	
תנועה – מדיטציית "6 גווי זנב הטווס", הדרקון משחק בכדור טיפול – עיסוי "חזרה לנעורים", טיפול- (5 יסודות) בגב עליון	מעשי	.25
הומור, צחוק ככלי טיפולי – סיפורים, התנהגות טאואיסטית	עיוני	
תנועה – סדרת-"הקוף", סדרת "6 המפרקים" טיפול – "עיסוי נפשי" – טיפול בשיעור הראש, ניחוש הנוגע "CONTACT"	מעשי	.26
המגע על סוגיו ככלי טיפולי, אהבה וטיפול, הומור	עיוני	
תנועה – סדרת צ"י קונג "12 המרידיאנים", מדיטציית "7 הצ'קרות" טיפול – אבחון – נקודות MU, מעגלים סופיים, מפתח נקודות, "סדרת כנרת"	מעשי	.27
שימוש בסיפורים ככלי טיפולי, טיפוח כאריזמה שאלון הצ'קרות	עיוני	
תנועה – "8 יחידות של רקמה", הליכת "GUO", טיפול בסרטן בצ"י קונג טיפול – מדיטציית "המיקרוקוסמוס". השעון – גורג'ייף, חזרה לנעורים-עיסוי	מעשי	.28
סיפורי הקוף, וידיאו, תנועת "הקוף" כטיפול בלב	עיוני	
תנועה – סדרת "העגור" – אבחון אישיות עפ"י הליכה, מעגל- זריקת כדור טיפול – "מודרות" בכף היד, אבחון דופק, הפרדת צלעות	מעשי	.29
המזון ותפקידו בבריאות הגוף/נפש, הקרנת אנרגיה	עיוני	
תנועה – תרגול והצגת שיעור ע"י התלמידים, סדרת קרליבך-לסיום טיפול – מדיטציית "5 הצבעים והצלילים והרגשות"	מעשי	.30