

בית הספר להשתלמויות

קוד : 9501.00

מורים לצ"י-קונג –שנה א' 210 ש"ש

מוגש בידי: סיני הראל

מייל: sinaiharel@gmail.com

טל: 052-526674

א. המטרה

הכשרת מורים לצ"י 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

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

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

חורף

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

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