

**בית הספר להשתלמויות
מכללת וינגייט**

מדריכים לצ'י-קונג – שנה א' 220 ש"ש

[/http://chikong.wincol.ac.il](http://chikong.wincol.ac.il)

מאת: מנהל המגמה- סיני הראל
טל: 052-2526674
E-mail- sinaiharel@gmail.com

תכנית הלימודים

מספר	מבוא לצ'י קונג	עיוני	מעגל היכרות
1.		מעשי	תנועה – מבוא שנתי : עקרונות העמידה, שטיפת המרידיאנים, 5 היסודות טיפול – ריאות טיפול "טיבטי"
2.		עיוני	הרפואה הסינית - 3 השעונים ; יין לאנג ; 5 היסודות ; 3 דרגות בצ'י קונג.
3.		מעשי	תנועה – 5 היסודות, אנרגיה מהי ? , 5 הניצנים, 5 ההדירות, בול העץ טיפול – ריאות, שכבת גב
4.		עיוני	פילוסופיה השוואתית (מזרח מערב)פילוסופיות במזרח-הינדואיזם, בודהיזם,
5.		מעשי	תנועה – לימוד, עגור צב דרקון טיפול – סדרה- "תאילנדי לגב עליון"
6.		עיוני	פילוסופיות במזרח : טאו, זן
7.		מעשי	תנועה – סדרת "הסתיו". "LENCO – B" בעמידה, נדנודי hoshino טיפול – עיסוי המעי הגס – השעון, השעון של- ko .
8.		עיוני	הסתיו- מבוא- "אדם מול הטבע". רגשות- פרידה, עצב, אינטימיות,
9.		מעשי	תנועה – 5 סדרת "הסתיו" תרגול, זוגות. הרוחות, טפיחות WEN טיפול – מדיטציות הנשימה – הודו, סין, 3 המחממים.
10.		עיוני	פתולוגיות, הריאות, מעי גס והטיפול בהם, התנהגות הצי בסתיו, שעון ביולוגי
11.		מעשי	תנועה – סדרת "הנמר" טיפול – מרידיאני הריאות המעי הגס / נקודות השפעה תרגול בחמישייה,
12.		עיוני	טיפוס המתכת – ארגון, סדר, חוש הריח, פנג שווי. הרצאות תלמידים.
13.		מעשי	תנועה – סדרת "המוט", סדרת "5 תנועות הזהב" טיפול – טיפול במוט, פתיחת צלעות, מדיטציית הנשימה
14.		עיוני	חזרה לנעורים, צ'י קונג לגיל השלישי
15.		מעשי	תנועה – הצגת שיעור ע"י התלמידים טיפול – "ברימה" לריאות
16.		עיוני	חורף "מבוא" אדם מול הטבע

סתיו

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	.16
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	.17
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	.18
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	.19
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	.20
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	.21
טאי צ'י, אומנויות לחימה ככלי טיפולי	עיוני	
תנועה – תרגול והצגת שיעור ע"י התלמידים מדיטציה-"whirling", גורגייף טיפול – "ברימה" לכבד וכיס מרה, דינאמיקת המעגל, טיפול קבוצתי	מעשי	.22

אביב
טיפול

מבוא : הקיץ "אדם מול הטבע" רפואה ופילוסופיה	עיוני		
תנועה – סדרת "הקיץ" "LIN – B" , 8 התנועות של wen טיפול – "עיסוי פנים", שאלון 5 היסודות "מודרות" בכף היד	מעשי		.23
תפקידי האש ברפואה הסינית – קשרים חברתיים – חופשה	עיוני		
תנועה "5 העמידות והצלילים" סדרת-"הקוף", טיפול – עיסוי ידיים עפ"י מסלולי המרידיאנים, סדרת "נקישות"	מעשי		.24
המדיטציה מהי? סוגים, תת ההכרה, היפנוזה, השכל	עיוני		
תנועה –הדרקון משחק בכדור השעון – גורגייף מדיטציית "המיקרוקוסמוס". טיפול – עיסוי "חזרה לנעורים", טיפול- (5 יסודות) בגב עליון	מעשי		.25
הומור, צחוק ככלי טיפולי – סיפורים, התנהגות טאואיסטית, טיפוח כאריזמה	עיוני		
תנועה –סדרת "6 המפרקים" "8 יחידות של רקמה", טיפול –,מדיטציית "5 הצבעים והצלילים והרגשות"	מעשי		.26
המגע על סוגיו ככלי טיפולי, הומור שימוש בסיפורים ככלי טיפולי,	עיוני		
תנועה – סדרת "העגור" – אבחון אישיות עפ"י הליכה , טיפול – ניחוש הנוגע "CONTACT" מעגל- זריקת כדור , סיכום	מעשי		.27
	עיוני		
– סדנה	–		
– סדנה	–		.28
	עיוני		
– סדנה	–		
– סדנה	-		.29
	עיוני		
– סדנה	–		
– סדנה	–		.30

א. המטרה

- הכשרת מדרכים ל צ'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 תדר העונה

ב. דרך ההוראה

- השיעור יתחלק ל 3- חלקים:
1. תנועה: כל עונה ילמד סט של תרגילים המותאמים לתדר אותה עונה
 2. תיאוריה: הסבר על תדר העונה משלושה מקורות: פילוסופיה, רפואה והתנהגות
 3. טיפול מרפא: לימוד שיטות טיפול, על פי עקרונות הרפואה הסינית, במגע – על-פי מפת המרידיאנים, בזוגות.

במרכז כל עונה תלמד סדרה שתפתח את העונה:

- סתיו:** יכולת הנשימה, איסוף והעצמת אנרגיה בתנועה – חיזוק הריאות (בניית הצ'י)
חורף: הקניית יציבה, חיזוק השלד, הזרמת אנרגיה, איזון פיזי ונפשי (איזון הצ'י)
אביב: תנועה דינאמית, על-פי שיטות לוחמה הסינית, הכוונת אנרגיה (העצמת הצ'י)
קיץ: תיעול האנרגיה במרידיאנים, קשר גוף נפש, אבחון מחלות (תמרון הצ'י)
קיץ מאוחר: מיומנות השינוי, הבנת המכלול, מבוא לצ'י קונג טיפולי (ריכוז הצ'י)

ג. דרישות מהתלמיד

1. השתתפות מלאה בשיעורים. (חיסורים - עד 20% מכלל השיעורים שבמהלך השנה)
2. במשך כל עונה, תיערך הערכה בהעברת שיעור "מסדרה" הנלמדת באותה עונה.
3. כל תלמיד יידרש להרצות על נושא נבחר במהלך השנה. הנושאים יבחרו ע"י התלמיד מתוך רשימה הנושאת מגוון הנושאים הנלמדים בתנועה, רפואה או פילוסופיה.
4. סדנה בטבע – תתקיים בעונת האביב, **ההשתתפות חובה!** המועד יפורסם בהמשך.
5. תלמיד שלא יעמוד בדרישות הקורס במהלך השנה, יוזמן בפני ועדת הוראה להמשיך לימודיו.
6. תלמידים שאין להם רקע ברפואה סינית יצטרכו להשלים את החומר עפ"י הנחיית המרצה בקריאה נוספת מתוך הביבליוגרפיה.
7. אין לצלם בשיעורים ללא קבלת אישור מהמרצה.
8. מבחן מעשי יערך במהלך הקורס בנושאים:

טיפול		סדרה		עונה
נשימה	תאילנדי לגב עליון	5 הטפיחות	LENCO – B	סתיו
Nadabrahma	טומונגה יוגה	5 הניצנים	LIN – A	חורף
גורג'ייף	טווי נא לעורף	5 הדיריות	TAI CHI KONG	אביב
מיקרוקוסמוס	עיסוי פנים	5 מרידיאנים	LIN – B	קיץ
שטיפת פנים	נקודות MU	5 היסודות	8 יחידות של רקמה	קיץ מאוחר

ד. הציון הסופי

מבחן מעשי – התרשמות תנועתית

ה. תעודה

מדריך לצ'י קונג : תינתן לכל מי שעמד בכל דרישות הקורס שהם:

1. ציון עובר ברפואה סינית

2. ציון עובר ברפואה מערבית

3. ציון עובר בצ'י קונג

בהצלחה