

בית ספר "נפלאות" לצי' קונג נשי תיאור מערכת הלימודים

אודות בית הספר

בית ספר "נפלאות" מציע שיטת לימוד ייחודית לנשים המבוססת על תשעה יסודות, כאשר הצי' קונג לנשים הוא אחד היסודות המרכזיים המייחדים את בית הספר. הלימודים נערכים במתכונת שנתית מאוקטובר עד יוני, בדומה לשנת לימודים אוניברסיטאית.

בית הספר נוסד ומנוהל על ידי אילה גרייצר, מאסטרית בתחום ומומחית בצי' קונג נשים, בעלת ניסיון של 35 שנה, אשר למדה עם מורים סיניים מובילים בעולם. הלימוד תחת הדרכתה האישית מהווה הזדמנות ייחודית להתחבר למסורת אותנטית ולרכוש ידע עמוק בתחום.

מסלולי הלימוד

בבית ספר "נפלאות", קבוצות הלימוד משותפות לנשים ותיקות וחדשות. כל אישה משתלבת ומפנימה את הידע על פי השלב והיכולת האישית שלה. כך נוצרת קהילת נשים שלומדות יחד ומעשירות זו את זו.

כל הנשים בבית הספר מגיעות ללימודים לצרכים דומים של התפתחות אישית, שיפור הבריאות בגוף ובנפש, ורכישת יכולת תרגול עצמאית. השתתפות בשיעורים ותרגול סדיר הם הבסיס ללימודים עבור כולן.

קבלת תעודה

מי שמעוניינת לקבל תעודה ולהתמקצע בתחום, על מנת להדריך אחרות בעתיד, או לצורך הרחבת ארגז הכלים המקצועי שלה, יכולה להרחיב את הלימודים עם הגשת מטלות נוספות - כגון עבודות, הדגמות מעשיות ולאחר מכן תקופת סטאז'.

יתרון הלימודים בבית ספר "נפלאות" הוא הגמישות - אין צורך להחליט בזמן ההרשמה על רצון בקבלת תעודה. כל אישה יכולה לבחור במהלך שנות הלימודים, בהתאם להתנסות האישית ולהתקדמותה, האם היא מעוניינת להשלים את הדרישות הנוספות לקבלת תעודה, או להמשיך את הלימודים כדרך להתפתחות אישית בלבד.

רמות הלימוד

בית ספר "נפלאות" מציע ארבע רמות לימוד מתקדמות, המאפשרות צמיחה והתפתחות לאורך שנים. כפי שהיה נהוג בסין במשך אלפי שנים, המיומנות של מי שמתרגלים את

הצ'י קונג, מתפתחת במשך שנים רבות. בדומה לנגן שאינו הופך למוזיקאי מיומן לאחר כמה שנות לימוד בלבד, כך גם באומנות הצ'י קונג. המומחיות נרכשת לאורך מסע ממושך של תרגול והעמקה.

דוגמה אחרת היא של מסלול לימוד באקדמיה – הלימודים מתחילים בתואר ראשון כללי, ומהם מתקדמים בתארים, בהתמחויות ולאחר מכן בדרגות ההוראה השונות באקדמיה. מתוך הבנה זו, בית ספר "נפלאות" מציע מסגרת לימוד מובנית למשך עשר שנים לפחות, המלווה את התלמידה לאורך מסע ההתפתחות האישית והמקצועית שלה בעולם הצ'י קונג.

רמת הבסיס (שנה א')

רמת הבסיס מהווה את שנת הלימודים הראשונה, וכוללת 130 שעות לימוד אקדמיות. בשנה זו תלמדי איכויות תנועה יסודיות של רכות, הרמוניה, הקשבה פנימה, תנועה ללא מאמץ ונשימה טבעית. התרגול המעשי כולל את סדרת הבסיס, אי צ'ואן (עמידה בסיסית) וסרגל טאי צ'י.

בצד התיאורטי, תלמדי מושגי יסוד בתרגול צ'י קונג ואת התיאוריה הקשורה לסדרת הבסיס. המיומנות העיקרית שתרכשי היא היכולת לתרגל את סדרת הבסיס באופן עצמאי.

אם ברצונך לקבל תעודה של רמה זו, תידרשי להגיע באופן סדיר לשיעורים, לבצע תרגול נוסף בבית עם הקלטות, לכתוב עבודה ולהרצות אותה בפני הקבוצה. התעודה שתקבלי תאשר כי "השלמת בהצלחה את לימודי הצ'י קונג ברמת בסיס, בהתאם לסטנדרטים של בית ספר נפלאות לצ'י קונג נשים", ותעניק לך אישור לתרגול עצמאי עם הקלטות.

רמת ביניים (סיום 3 שנות לימוד)

רמת הביניים מושגת לאחר סיום שלוש שנות לימוד, ומצטברת ל-390 שעות לימוד אקדמיות. בשלב זה תעמיקי את הידע שלך בתרגול מתוך תשעת יסודות הלימוד (פירוט תשעת היסודות במסמך נפרד), ותלמדי יסודות תנועה נוספים, כגון - רטטים בשיטת אילן לב, אי צ'ואן, סרגל טאי צ'י, אי ג'ין ג'ינג, תנועות מרפאות של הצ'י קונג לנשים וסדרות צ'י קונג נוספות.

בחלק התיאורטי תתוודעי לתיאוריה הקשורה לתנועות הנשיות, ובמיוחד לארבעת המרידיאנים המיוחדים. כמו כן, תלמדי מושגים בסיסיים ברפואה סינית, כולל שנים עשר המרידיאנים.

בסיום רמה זו, תרכשי שליטה בסדרת צ'י קונג אחת לפחות, תהיה לך שליטה בשלב הראשון של התנועות הנשיות, והבנה של עקרונות אנרגטיים.

לקבלת תעודה ברמת הביניים, תידרשי לעמוד בכל דרישות רמת הבסיס וכן להדגים יכולת הנחיית תרגול ברמה בסיסית. התעודה שתקבלי תגדיר אותך כ"מדריכת צ'י קונג", ותאפשר לך להדריך קבוצה קטנה במסגרת סטאז'.

רמה מתקדמת (סיום 5 שנות לימוד)

הרמה המתקדמת מושגת לאחר סיום חמש שנות לימוד, עם מצבור של 650 שעות לימוד אקדמיות. בשלב זה תמשיכי את התרגול שהתחלת ברמות הקודמות, ותוסיפי לארגז הכלים שלך גם עיסויים עצמיים.

תמשיכי ללמוד ולחזור על תיאוריה של רפואה סינית, תוך הרחבת הידע שלך במושגים ברפואה סינית מסורתית. אלה כוללים את 12 המרידיאנים, חמשת האלמנטים, יין-יאנג, דאן טיאן ועוד מושגים מרכזיים. בסיום רמה זו תשלטי בשתי סדרות צ'י קונג, תגיעי לשליטה בשלב הראשון והשני של התנועות הנשיות, ותפתחי הבנה של מצבים אנרגטיים שונים.

לקבלת תעודה ברמה המתקדמת, תידרשי לעמוד בדרישות הרמות הקודמות, להדגים יכולת ביצוע טובה של שתי סדרות צ'י קונג, להוכיח הבנה מעמיקה של התיאוריה הרפואית הסינית, ולהפגין יכולת הוראה עצמאית של קבוצות קטנות. התעודה שתקבלי תגדיר אותך כ"מדריכת צ'י קונג מוסמכת", ותעניק לך הסמכה להדרכת קבוצת צ'י קונג באופן עצמאי לאחר סיום תקופת סטאז' של שנתיים.

רמת התמחות (שנה 6 והלאה)

רמת ההתמחות נמשכת מהשנה השישית ועד בכלל. בשלב זה תמשיכי להעמיק בכל התכנים שנלמדו ברמות הקודמות, הן בתרגול המעשי והן בידע התיאורטי.

ברמה זו תגיעי לשליטה טובה יותר בסדרות צ'י קונג, תמשיכי להתקדם בתנועות הנשיות, ותפתחי יכולת להתאים תרגילים למצבים שונים.

הדרישות לקבלת תעודה ברמת ההתמחות כוללות התפתחות מתמדת, התקדמות מקצועית, הערכה כוללת של יכולותיך, הכנת תיק עבודות, הגשת דו"ח על ניסיון ההוראה שלך, וקבלת המלצות.

התעודה שתקבלי תאשר כי את "מדריכה מוסמכת בשלב התמחות בצ'י קונג נשים, בהתאם לסטנדרטים של בית ספר נפלאות לצי קונג נשים".

בסיום כל חובותיך תקבלי הסמכה כ"מדריכת צ'י קונג בכירה".

מאפיינים ייחודיים של הלימודים בב"ס נפלאות לצי' קונג נשי

ללימודים בבית ספר "נפלאות" יש כמה מאפיינים ייחודיים, שלא תמצאי בשום מסגרת אחרת:

- א. הזדמנות ללמוד באופן אישי עם אילה גרייצר, מאסטרית בתחום ומומחית בצי' קונג נשים, בעלת ניסיון של 35 שנה, אשר למדה עם מורים סיניים מובילים בעולם.
- ב. תירגול מקיף הכולל תשעה יסודות לימוד, אחד מהם הוא הצי' קונג הנשי, ונותן מענה לכל הצרכים של הגוף והנפש.
- ג. לימוד המשולב בתכנים תיאורטיים של מושגי יסוד ברפואה סינית.
- ד. בהתאמה למסורת הסינית, השיעורים מתקיימים בטבע, מה שמעצים את חווית הלימוד ומחבר את התלמידות לסביבה הטבעית המזינה את האנרגיה.
- ה. בנוסף, השיעורים מוקלטים בזום וזמינים לתלמידות להמשך תרגול וחזרה בבית, מה שמאפשר העמקה והטמעה של החומר הנלמד.
- ו. מסגרת הלימודים מאפשרת לך להמשיך וללמוד במשך שנים ארוכות, להעמיק ולהתפתח באופן אישי ומקצועי, עם קשרים אמיצים הנוצרים במשך הזמן בקהילת הנשים המתרגלות יחד. זו הדרך האמיתית והמסורתית להשגת מיומנות באמנות הצי' קונג.
- ז. ההחלטה לגבי קבלת תעודה היא שלך באופן אישי, ויש לך את הגמישות לבחור בכך במהלך כל שנה מחדש. כך הגשת המטלות והדגמת התנועות ייעשו מתוך הבחירה שלך בזמן המתאים לך. תוכלי להמשיך ללמוד לאורך שנים לצורך התפתחות אישית וללא כל מחויבות נוספת.

סיכום

בית ספר "נפלאות" לצי' קונג נשי מציע לך הזדמנות מיוחדת להתפתח בתחום הצי' קונג באופן הדרגתי ומקיף, בין אם את מעוניינת בתרגול אישי לשיפור בריאותך או בהתמקצעות והדרכה בתחום.

שילוב הידע התיאורטי עם התרגול המעשי יעניק לך הבנה מעמיקה של עולם הצי' קונג, עם כלים אישיים לטיפול בריאותך בגוף ובנפש, יכולת תירגול עצמאית, ואפשרות להדריך נשים נוספות.

מסלולי הלימוד השונים מאפשרים לך לבחור את המסלול המתאים לך, ולהתקדם בקצב שלך תוך רכישת ידע וכלים מעשיים שילוו אותך לאורך חייו.