

Ders İçerikleri

1	Tai Chi'de Temel Duruşlar ve Adımlama	Tai Chi (ve bir çok içsel sanatta geçerli) temel duruşlar, ağırlık aktarımı ve adımlama ile ilgili temel çalışma
2	Hareketi Tai Chi yapan nedir ve 8 Temel Enerji	Çalışmalarımızı Tai Chi yapan kriterler nelerdir. Tai Chi'nin 8 temel hareket karakteristiği: Peng, lu, ji, an, lie, kao, zhao, chai
3	Tai Chi Silahları ve Temel Kılıç Tekniği	Stilden bağımsız Tai Chi Silahları ve Kılıcın Tanıtılması. Kılıç Qigongu uygulaması ve Tai Chi Temel Kılıç teknikleri.
4	Bagua (zhang)	Stilden bağımsız temel Baguazhang (Sekiz Trigram Sistemi üzerine kurulu içsel bir Çin hareket sanatı) çalışması. Bagua nedir? Bagua postürü, Bagua adımlaması, Bagua dönüşü.
5	Wudang Temel Çalışmaları	1.Wudang Okulu' na ait temel ısınma çalışmaları (Wudang Xuan Wu Pai Ji Ben Gong 2. Wudang Tai Chi yürüyüşleri (Wudang Tai Chi Bu Fa Gong) ve 3. Göğe ait olduğu varsayılan içsel güç çalışmaları (Wudang Hun Yuan Jing) 4. Bel omuz,rotasyon içeren hareketler
6	Wudang Kılıç 13 form	Wudang Jian Kılıca giriş temel hareket ve formlar.
7	Zayıflamak için Tai Chi	Tai Chi nin ile zayıflamak forma girmek nasıl olabilir konusunda bir çalışma. Tai Chi tui fa içerir.
8	Tai Chi Güç Uygulamaları	Tai Chi teknikleri uygulamalarında karşıdaki güç ne kadar büyük olursa olsun etkilenmemek için bilinmesi gereken detaylar.
9	Tai Chi Savunma	Tai Chi nin kendini savunma amacı ile kullanımı. Çok teorik olan Tai Chi'nin pratik uygulaması.
10	Tai Chi'de Nefes, Zihin ve Qi Farkındalığı	Tai Chi Chuan veya Tai Chi Qigong uygulamalarında meditatif halde kalabilmek, hareket, zihin ve nefes koordinasyonunu koruyabilmek için pratik teknikler ve uygulamaları
11	Gevşeme ve Koordinasyon Çalışması	Kas ve sinir sistemi gevşeme çalışmaları dans ve skiner teknikleri ile çalışıp ve bunların temel tai tai chi prensiplerinde uygulanması, ikili çalışmalar.
12	5 Yön Qigong Çalışması	5 element semineri ile bağlantılı olarak Hun Yuan Gong dan temel çalışma 5 yöne göre 5 elementi hissedip içselleştirip çalıştırmak
13	18 Form Tai Chi Qigong	Yang Stili Tai Chi hareketlerinden oluşan ve nefese odaklanan, kolay öğrenilebilen Qigong çalışması
14	Wudang Bahara Dönüş Qigongu	Statik duruşlar ve dinamik hareketler den oluşan çalışma
15	Dao Yin	Dao Yin Yoga yer hareketleri duruş ve devinimler esneme
16	Wudang 5 Hayvan Qigongu	5 Hayvan formu
17	Xing Gong Taiji Bagua	Geleneksel bir form olan Xing Gong Taiji Bagua'nın ilk ve başlangıç aşaması bulutların üzerinde yürüme.
18	Ağaç Duruşları Qigongu. 6 Temel Duruş	Zhan Zhuang (Ağaç Duruşları) Qigong sisteminin temelini oluşturan Wuji ve 5 evre duruşları.
19	Yedi Yıldız Qigong	Böbrek, sırt ve omurga üzerinde etkili nadir bir qigong çalışması
20	Canlılık artırma (kazanma) ve bedene yayma	Sarı avlu soluması (dantien şi), kalça döndürme, tırtıl omurga, kolları dalgalandırma, Sun stili taici çüenin ısınma alıştırmaları (Dr. Paul Lam; özellikle kireçlenme, romatizma ve felçiller için)
21	İlksel Boşluk Qigongu	Çan San-fing tasarımıdır. Taici çüen, feng sui, beş evre, iç simya unsurlarını içerir ve aydınlanma taicisi olarak geçer. İlksel güçleri çektirir, yin nitelikli çiyi artırır, yin çiyi akışını ve kalp enerjisini güçlendirir.
22	Qi Hissini Yaratma ve Karında Ateşi Canlandırma	Grandmaster Xu Min Tang'ın temsil ettiği Zhong Yuan Qigong'un birinci seviye egzersizlerinden uyarlanan bu çalışmanın odağı, ellerde Qi hissini yaratıp güçlendirmek ve Dan Tian (karın merkezi) içinde Qi hissini yaratıp güçlendirmektir. Kullanılan basit ve etkili teknikler sayesinde, tüm katılımcılar bu hisleri tüm canlılığıyla hissedeceklerdir.
23	Lotus Qigong	Bağırsıklık sistemini güçlendirici, arındırıcı, devingen
24	Qigong Meditasyonu	Oturularak yapılan geleneksel Qigong meditasyonu

25	Yaban Kazı Qigongu 1. set	Yaban Kazı Qigongu, yaban kazlarının hareketlerinden esinlenilerek yapılan formlardan oluşur. Birinci 64'lük seride, formlar, sert ve yumuşak hareketlerle birlikte meditasyon halini de içerir. Sert ve keskin hareketlerle bedendeki kötü ç i atılırken, zarif ve yumuşak hareketlerle toplanan taze ç i sistemimizde depolanır.
26	Gece Dersi	Ağaç Duruşları ve Hareketli İçsel Alıştırılmaları
27	Yürüyüş Qigongu	Çeşitli Çigong adimleri ve bunları kullanarak yapılabilecek yürüyüş Çigongu uygulamaları. Bazı adimler bağışiklik sistemini güçlendirmeye odaklanan basit hareketler içerirken bazıları güç, denge ve kontrolü arttırmaya dönük olduğu için bu çalışma hem temel, hem de orta seviye Çigong uygulayıcılarına hitap etmektedir.
28	Kadınlar İçin Yang Ateşi Canlandırmak	Pelvik ateşi ve Dantian gücünü arttıran, Taoist egzersizler içeren özel bir çalışma. Yaşam enerjimizin içinde saklı yaratıcı enerjii keşfe çıkıyoruz!
29	Bilimsel açıdan Chi	Klasik ve modern Fizikle Doğu felsefesi arasındaki bağlantılar
30	Bilgelik Yolu Olarak Qigong	En basit temel formlardan, en ileri seviye çalışmalara doğru adım adım nasıl ilerleniyor. Her aşama neden gerekli. Ne amaçla yapılmalı.
31	Qigong Meditasyonu	Daoist Felsefe Çerçevesinde İçsel Çalışma Anlayışı ve Qigong Meditasyonu. İçsel çalışma farkındalığını Daoist evren ve insan anlayışı ile buluşturmak amaçlı kısa bir konuşmayı takiben oturularak yapılan geleneksel Qigong meditasyonlarına giriş çalışması
32	5 Element, Biyoritm ve Metabolik Denge	Beş Element felsefesinde beden-zihin sağlığının temelleri: Biyoritm, metabolizma, beslenme, mevsimler ve yaşam döngüleri. İnsan fizyolojisi, doğal biyoritm ve beden sağlığında Geleneksel Çin Tıbbi ve 5 Element yaklaşımına temel bir bakış
33	5 Element ve Duygusal Sağlık	Beş Element felsefesinde psikoloji: ruh, zihin ve duyguların halleri ve dönüşüm süreçleri. Duygusal sağlık ve kişisel gelişim konularına Geleneksel Çin Tıbbi ve 5 Element yaklaşımına temel bir bakış
34	Basit ve Etkili Meridyen Terapisi Uygulamaları	Meridyenlerin temel tanımları, basit rahatsızlıklar için uygulamalı kendi kendine terapi teknikleri. Açıklaması isminde: Meridyen Terapisine Giriş - Meridyenlerin temel tanımları, basit rahatsızlıklar için uygulamalı kendi kendine terapi teknikleri
35	Feng Shui - Çin Alan Oluşturma Sanatı	Geleneksel Çin Feng Shui Alan Oluşturma ve Mekan Yerleştirme Sanatı Felsefesi, Mantiğı ve Yöntemlerine Giriş Semineri ve Soru-Cevap
36	Çin Astrolojisi	Geleneksel Çin Astrolojisi Felsefesi, Mantiğı ve Yöntemlerine Giriş Semineri ve Soru-Cevap
37	Efsaneden Günümüz Tıp bilgeliğine Anatomi ve Çi	Neijing Tu ve Huang Ding Nei Jing den günümüz kaynaklarına göre İnsan anatomisinin efsanevi ve tıbbi karşılıklarının anlatımı ve başta Nei Dan olmak üzere Qigong çalışmalarında ki yeri.
38	Efsaneden Günümüz Tıp bilgeliğine 5 Element Sistemi ve Organlar	Eski GÇT metinlerden alıntılarla 5 Element organlar, yönler, duygular vs.
39	"Anatomy of the Deep Front Line"	Tom Myer'in anatomi eğitimlerini ve Çin meridyen sistemi ile ilişkisi üzerine sunum. Sunum İngilizce olacak ve Türkçe'ye çevrilecek.
40	Geleneksel ve Modern Rahatlama Teknikleri	Gua Sha ve rahatlama teknikleri, tarak, sopa ve tenis topu gibi eşyaların rahatlama aracına dönüştürülmesi
41	Nei Dan - İçsel Simya	Nefes alma biçimleri ve başlangıç seviyesinde Jing i uyandırmak için yapılan nefes çalışması
42	Uzak Doğu Kaligrafisi	Uzakdoğu Kaligrafisi Atölyesinde katılımcılar uzakdoğu kaligrafisi ile tanışacaklar, sanatın ardında yatan felsefe ve kültürü anlamaya çalışacaklar. Daha sonra uzakdoğu yazısını ve özelliklerini inceleyip fırçayla çalışma fırsatı bulacaklar. Bu atölyenin malzemeleri sınırlı olduğundan belirli sayıda katılımcı, dönüşümü olarak çalışabilecekler.
42	Çay Seremonisi	Uzak Doğu Çay Seremonisi
43	Egzersiz Kılıcı Yapımı	Kırtasiye malzemelerinden temel kılıç çalışmalarını yapabileceğiniz nitelikte egzersiz kılıcı yapımı. Kılıç derslerine katılmak istiyorsanız ve kılıcınız yoksa bu atölyeye katılın ya da el becerisi yüksek bir arkadaşınızı gönderin :)