מבנה הלימודים לשנה א **- MQP**

שנת לימודים עם מפגש שבועי הכוללת 128 שעות לימוד ובה לומדים:

לימוד עיוני:

* מושגי יסוד ברפואה הסינית.
* ווג‘י מול טאיג‘י - סטטיות מול דינמיות.
* ההסטוריה והאבולוציה של הצ‘יקונג - דאו יין.
* הכרות עם שלשת האסכולות העיקריות בעולם הצ‘יקונג.
* מבוא לתורת חמשת היסודות - מעגל ההזנה ומעגל הריסון.
* שבעת הרגשות הפטוגניים כמבוא לחמשת החיות.
* יין ויאנג באדם - מאפייני תנועה, אזורי הגוף.
* הכרות עם שלשת מרכזי האנרגיה ותפקידם.
* מבוא להבנת הטריגרמות - באגוואה.

חימומים:

* חימום בעשרה מעגלים
* סדרת השבשבות

שן גונג:

* מדיטציה שני שעונים
* עמידה ריקה
* נשימות כוח

סדרות צ‘יקונג:

* סדרת חמשת היסודות
* סדרת שמונה יחידות רקמה
* משחק חמש החיות
* סדרת יי ג‘ין ג‘ינג
* סדרת שי אר פה

\*בסוף השנה על התלמיד להבחן על סדרה אחת ועובר מבחן מושגים עיוני.