



## תוכניות הלימודים קורס להכשרת מדריכי צ'י-קונג ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן

\*ביה"ס למאמנים ומדריכים ע"ש נט הולמן שומר לעצמו את הזכות לשנות את התכנים והדרישות של המקצועות הנכללים במסלול לימודים זה.

### מה זה צ'י?

צ'י הוגדר כנשימה, נשימת החיים, כוח החיים או תמצית החיים. התפיסה היא שצ'י הנו חלק ממערך האנרגיה המחזורי הנמצא בטבע על כל מרכיביו לרבות מזג האוויר, הפרחים, ההרים, הנהרות, העמקים, בעלי-החיים, בני האדם ובכלל.

### מה זה צ'י-קונג? 氣功

ראשית, זהו השיבוש הנפוץ למונח צ'י-קונג... מונח סיני מודרני לכל טכניקות ההתעמלות והריפוי - הן ריפוי עצמי והן של הזולת, שמבוססות על מחזוריות של צ'י. צ'י-קונג משמש זה מאות שנים כדרך מיטבית לטיפול החיים, כלי למניעת מחלות, לריפוי מערכתי ושמירה על יציבות נפשית, כלי להשבת התנועתיות והגמישות בגוף, מקור להתבוננות, למודעות ולהעצמה עצמית. צורת אימון מסורתית זו נועדה לשפר את בריאות המתרגל, לתחזק את גופו ולפתח כוח רב יותר. התרגול כולל שליטה בנשימה, דימויים פשוטים, מדיטציה ותנועות ספציפיות של הגוף, לשם השגת מטרות כמו - זרימה משופרת של אנרגיה ודם לאיברים מרוחקים, יכולת משופרת של ריכוז מנטאלי, שיפור כוח וחיות הגוף.

צ'י-קונג יכול להתאים לכל גיל, בהתאם למצב הבריאות. ניתן לתרגל צ'י-קונג בכל מצב ומקום: בשכיבה, בישיבה, בעמידה ואף בהליכה ובתנועה. לכל התנוחות הללו קיימים כללים ושיטות שונות לתרגול. הקווים המשותפים לשיטות השונות הם רגיעה, ריכוז, תנוחה, נשימה ותנועה.

### הכשרת מדריכי צ'י-קונג

235 שעות לימוד אקדמיות (כולל עזרה ראשונה)

רכז הקורס: אבי מוריה

נייד | 052-4355299 מייל | abimoriya@gmail.com

### מבנה תכנית הלימודים

תאריך פתיחה: 08/05/2025

תאריך סיום: 28/11/2025

ימים ושעות:

יום ב' 16:30 - 22:00

יום ה' 18:00 - 21:30



## יעדי הקורס

- להכשיר מדריכים לפעילות גופנית בריאותית, תפקודית (פונקציונלית), יעילה, מהנה ומגוונת המותאמת לאימון פנים וחוץ.
- להכשיר מדריכים לפעילות גופנית לאוכלוסייה הבוגרת, תוך רכישת ארגז הכלים של מיומנויות ההוראה והקניית נהלי אימון בטיחותיים.
- להעניק ידע ביסודות האימון בצ'י-קונג, תוך הבנת צמיחתו של ענף זה בתרבות סין ועד ימינו.
- להעניק בסיס ידע מאוזן, הנשען גם על עקרונות ביו-מכניים, בתהליך עקבי, מתודי ודידקטי.

## למי מיועד הקורס?

- המעוניינים לעסוק בהדרכה אישית או קבוצתית בתחום הצ'י-קונג בכל סביבה – אולם או חוץ.
- המעוניינים לקבל ידע בסיסי, תיאורטי ויישומי, בתחום הצ'י-קונג, כבסיס להתפתחות מקצועית.
- המעוניינים לקבל ידע תיאורטי ויישומי, בתחום הצ'י-קונג להעמקת הידע האישי.

## תנאי קבלה

- בני או בנות 21 לפחות.
- בעלי רקע בתרגול צ'י-קונג או טאי-צ'י, וכן בעלי תעודת מדריך באומנויות לחימה או יוגה.
- ראיון אישי (פרונטלי או בשיחה טלפונית) עם רכז הקורס.
- הצגת אישור רפואי בתוקף (רופא משפחה).

## אופן הלימוד

הקורס משלב הרצאות עיוניות (היסטוריה, תיאוריה, קוסמולוגיה, הקשרים לרפואה הסינית) עם הרצאות ופעילות מעשית בתחום הצ'י-קונג: למידה ותרגול של מיומנויות בסיס, מתודולוגיה, בניית מערך שיעור, בטיחות, אימון המדריך, הוראת טכניקות באופן מובנה וסדור ועוד... על הסטודנטים להגיע לשיעורים המעשיים בלבוש נוח ולהפגין יכולת תנועתית על פי הנדרש בקורס בסרגל מאמצים עולה.

## חובות התלמיד ותעודת הסמכה

- על התלמידים בקורס חלה חובת נוכחות ב- 80% מהשיעורים בכל מקצוע. תלמיד אשר יעדר מעל ל- 20% מסך שעות הלימוד, לא יורשה לגשת לבחינה באותו מקצוע.
- ציון עובר (60 ומעלה) בתחומי המדעים.
- ציון עובר (70 ומעלה) בתחום הענפי: מבחן עיוני ענפי, מבחן הדרכה מעשי.
- קורס הגשת עזרה ראשונה (28 שעות לפחות).
- עם סיום הלימודים ועמידה בחובות יקבל הסטודנט תעודת מדריך צ'י-קונג.
- \* ההכשרות בקורס אינן מחויבות ואינם מפוקחות על ידי חוק הספורט ומשרד התרבות והספורט.

## מנחה

אבי מוריה – אמן ומורה לצ'י-קונג, אומנויות לחימה ורפואת המזרח למעלה מ-40 שנה. מתמחה בטיפול בשיאצו, טווינא ורפואה סינית מסורתית. תלמידו של המורה המנוח חונג אי-שיאנג מטאיוואן. ראש תחום אומנויות לחימה בבית הספר להכשרת מדריכים ומאמנים – מכון וינגייט. מחבר הספר "נמר בהיר דרקון אפל: אמנויות לחימה סיניות בראי התרבות" (הוצאת מדף, 2018).



קורסים	שעות לימוד	הערות
<b>קורס בסיס 1</b> 1. לעמוד [כמו] עמוד: ג'אן ג'ואנג 站桩 מבנה, סוגי עמידות, דימויים, הקשרים עם הרפואה הסינית. 2. סדרה ראשונה – "שיטת הנינוחות של וו-ג'י" Wuji song fa 無極鬆法 3. העברות משקל. 4. הליכה מדיטטיבית: jing xing 經行 5. סרגל הקוטב העליון.	25	
<b>קורס בסיס 2</b> 1. תרגילי מיומנות בסיס ji ben gong 基本功 2. שבשבת. 3. שיטת הניעורים. 4. שיטת הנפות ידיים.	25	
<b>קורס 3</b> סדרה שנייה - "דרך ידי טאנג ב-16 חלקים". סדרה המאפשרת ריכוז התחושה הראשונית של ה'צ'י בכף היד והעברתו לשאר חלקי הגוף.	25	
<b>הוראת צ'י-גונג ואימון המדריך</b> בטיחות, מתודיקה, תכנון וכתובת מערך שיעור, שיטות הוראה, סידור התלמידים בכיתה, עמדת המדריך, איתור ותיקון טעויות, בניית תכנית מוטורית. במקביל תתקיים התנסות מעשית בהדרכה.	25	מבחן הדרכה + 3 מערכי שיעור
<b>תיאוריה</b> היסטוריה של ה'צ'י-קונג. צ'י-קונג בראי התרבות והרפואה. התיאוריה של ה'צ'י-גונג. מודלים קוסמולוגיים ויישומם בצ'י-קונג.	12	מבחן עיוני – 25 שאלות, 4 תשובות לכל שאלה.
<b>סה"כ</b>	112 שעות לימוד	



## oOo Bibliography ביבליוגרפיה

- Yang Jwing-ming. *The Root of Chinese Qigong: Secrets of Health, Longevity & Enlightenment*. YMAA Publication Center, 1997.
- Palmer, David. *Qigong Fever: Body, Science, and Utopia in China*. Columbia University Press, 2007.
- Kohn, Livia. *Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*. Hawaii University Press, 2008.
- Liao Way-sun. *Chi: Discovering Your Life Energy*. Shambhala Publications, 2009
- Reid, Daniel P. *The Essence of Chi-Gung: A Handbook of Basic Forms for Daily Practice*. Shambhala Publications, 2012.

בתודה ובברכה,  
אבי מוריה

