



Hippocampus Intezet

ÖT-ELEMTAN képzés Budapesten

Időpont: 2008. április 11-12-13.

Részvételi díj: 15. 000 Ft/ nap; az első nap ingyenes /konzultáció/

A tanfolyam célja

A bioenergetikai folyamatok szisztematikus leírása, az emberi test komplex életfolyamatainak holisztikus elemzése a kozmikus periodikus folyamatok törvényszerűségei alapján.

A képzés tematikája:

1. nap

- **Alapfogalmak** – Tao, Jin-Jang, Chi, Meridiánok, Csakrák

Az ember és környezetének viszonya, mint az önmegvalósítás és az egészségvédelem alapja.

Ezeknek egymásra hatása, összefüggéseik feltárása, jelentősége a szervezet összehangolt működésének kialakításában és fenntartásában

- **Az öt elem, az öt természeti erő**

- *A Fa*

- i. Szellemi és testi gyakorlatok a Fa - elem növelésére
- ii. Tisztázandó kérdések
- iii. A jövőkép
- iv. A ki nem fejezett bosszúság
- v. A haragvás hétköznapijai
- vi. Mozgás
- vii. Az epehólyag és a máj meridiánjai, aktivizálásuk

- *A Tűz*

- i. Szellemi és testi gyakorlatok a tűz meggyújtására

- ii. Tisztázandó kérdések
- iii. A fénymeditáció
- iv. A szív és a vékonybél, a Szív Mestere és a három melegítő meridiánjai, aktivizálásuk

- *A Föld*

- i. Szellemi és testi gyakorlatok a Föld elem erősítésére
- ii. Tisztázandó kérdések
- iii. Földelés
- iv. Együttérzés
- v. Tudatos táplálkozás
- vi. A gyomor és a lép meridiánjai, aktivizálásuk

- *A Fém*

- i. Szellemi és testi gyakorlatok a fém megedzésére
- ii. Tisztázandó kérdések
- iii. Légzési ritmus és személyiség
- iv. Légzéstípus I. (kilégzési többlet)
- v. Légzéstípus II. (belégzési többlet)
- vi. A szomorúság megbecsülése
- vii. A lényegre koncentráció
- viii. A tüdő és a vastagbél meridiánjai, aktivizálásuk

- *A Víz*

- i. Szellemi és testi gyakorlatok a víz árasztására
- ii. Tisztázandó kérdések
- iii. Nézz szembe a félelmeddel
- iv. Érezni az anyaméhet
- v. Latihan
- vi. A hólyag és a vese meridiánjai, aktivizálásuk

2. nap

- *Csakrák*

- Alapfogalmak – Energia testek, Csakra, Nadi, Prána, Susumna, Idá, Pingala, Kundalini erő

- Meghatározása - A csakrák az ember étertestében található energiaközpontok. A fizikai síkon megközelítőleg az endokrin rendszerrel esnek egybe.
- A csakrák feladata és működése, jellemző paramétereik

i. Első Csakra

- Ősi életenergia, ősi bizalom, a Földhöz és az anyagi világhoz való kapcsolat, stabilitás, erő a dolgok végig viteléhez.

ii. Második Csakra

- Ősi érzelmek, áramlás az étellel, érzékiség, erotika, kreativitás, rácsodálkozás, lelkesedés.

iii. Harmadik Csakra

- A személyiség kibontakozása, az élmények és az érzelmek feldolgozása, befolyás és hatalom, tapasztalat

iv. Negyedik Csakra

- A Szív tulajdonságainak kibontakozása, szeretet, együttérzés, jószívűség, önzetlenség, odaadás, gyógyítás.

v. Ötödik Csakra

- Kommunikáció, kreatív önkifejezés, nyitottság, messzelátás, függetlenség, inspiráció, a lét finomabb síkjai felé vezető út.

vi. Hatodik Csakra

- Felismerés, intuíció, a belső értékek kifejlődése, szellemi erő, akarati tervek, megnyilvánulás.

vii. Hetedik Csakra

- A belső látás segítségével felsőbbrendű ismeretek megszerzése, eggyé válás az örökléttel, egyetemes tudatosság.

- Blokkok, oldásuk

- Az erők kapcsolódása

i. Csakrák és meridiánok kapcsolatai

ii. Csakrák és a kozmikus kapcsolatok

- Meditációs gyakorlatok –

i. Tudatos légzés érzékelése, gyakorlása

ii. A Csakrák aktivizálása színekkel, hangokkal

• ***A négy ciklus – a 8 Bagang diagnosztika***

- A diagnózis és terápia öt lépése

- i. A patológiás történés helye és módja
 - ii. A betegség okai
 - iii. Az alkat kérdése
 - iv. Pontválasztás
 - v. Az inger módja
- A négy vizsgáló módszer
 - i. Megtekintés
 - ii. Hallgatózás és szaglás
 - iii. Kikérdezés
 - iv. Tapintás
- A nyolc alapmodell szindróma diagnosztika – Bagang – A Tünetek rendszerbe foglalása
 - i. Jang - Jin - két nagy szindróma csoport, ezen belül elkülöníthetünk
 - ii. Külső – Belső
 - iii. Meleg – Hideg
 - iv. Többlet – Hiány szindrómákat

3. nap –

Gyakorlás, „játék” a megismertek szerint – ciklusok, protokollok, napi adaptációink, illeszkedésünk.

- **A négy ciklus**
 - A Sheng - ciklus, vagyis az anyáról és a fiáról szóló törvény
 - A Ko - ciklus, vagyis a nagymamáról és az unokáról szóló törvény
 - A lázadás ciklusa
 - Az elvonás ciklusa
 - A ciklusok gyakorlati alkalmazása
- **Az öt elem és a BRT kapcsolata**
 - Életterünk (a bioszféra) önszabályozó mechanizmusairól
 - A klasszikus kínai kozmológia alapját képező öt elem
 - Az öt elem tan és a csakrák összefüggéseiről; a tudati kibontakozás és az önmegvalósítás stádiumai a két energetikai rendszer egyidejű használata alapján
 - Az elektromágneses biokommunikáció modern és archaikus megközelítésének összehasonlítása

- Segítség az egészségvédelem prevenciós feladatainak megtervezéséhez és kivitelezéséhez
- Rehabilitációs munkatervek elkészítésének alapelvei az alkati adottságok alapján
- Rehabilitációs munkatervek emésztési zavarok kezeléséhez
- Rehabilitációs munkatervek mozgásszervi megbetegedések kezeléséhez
- Rehabilitációs munkatervek allergiás állapotok kezeléséhez
- Stressz - redukciós munkaterv az öt elem tan alapján
- Krónikus betegségek holisztikus kezelése az öt elem tan alapján