

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΔΙΑΛΕΞΕΩΝ 26/27^{ης} ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2019

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΤΡΙΠΛΟΥ ΘΕΡΜΑΣΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΦΩΤΙΑΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Με την Carola Beresford-Cooke

Σάββατο πρωί

10:00 Ασκήσεις και δουλειά με το Κι, εισαγωγή και 15 λεπτά ανταλλαγή Σιάτσου για ζέσταμα.

Αποτέλεσμα: αίσθηση χαλάρωσης, ασφάλειας, έτοιμοι για την έναρξη του σεμιναρίου.

11:00 εισαγωγή στην σημασία του Τριπλού Θερμαστή, ποια η θέση του στο Στοιχείο της Φωτιάς, η ιστορία της ερμηνείας του στην Κινέζικη, Ιαπωνική και Ζεν Σιάτσου Θεωρία. Συζήτηση για την πιθανότητα σύνδεσης του Τριπλού Θερμαστή με τον συνδετικό ιστό.

Αποτέλεσμα: κατανόηση του πεδίου και του εύρους του θέματος του Τριπλού Θερμαστή και της θέσης που καταλαμβάνει στην ιστορία της Ασιατικής ιατρικής.

Τρόπος παράδοσης: καθοδήγηση από την εκπαιδεύτρια, οπτικά παραδείγματα από φυσικά αντικείμενα και προβολές διαφανειών, συζήτηση μέσα στην ομάδα, σύντομες σωματικές ασκήσεις.

12:00 Οι Τρεις Θερμαστές και ο μεταξύ τους Διαχωρισμός.

Αποτέλεσμα: κατανόηση της αναγκαιότητας για οριζόντιο διαχωρισμό της σωληνωτής ανατομίας του σώματος, άμεση εμπειρία των τριών διαφορετικών ποιοτήτων Κι των Τριών Θερμαστών.

Τρόπος παράδοσης: επεξήγηση από την εκπαιδεύτρια των ενημερωτικών εντύπων, βιωματική άσκηση Shiatsu.

13:00 Γεύμα

Σάββατο απόγευμα

14:30 Επιστροφή, δουλειά με το Κι.

Αποτέλεσμα: ανασύνταξη μετά το γεύμα.

15:00 Οι 3 Θερμαστές στις Συναισθηματικές Εμπειρίες.

Αποτέλεσμα: σύνδεση των λειτουργιών των μεσημβρινών σε κάθε Θερμαστή με διαφορετικές συναισθηματικές εμπειρίες και παρατήρηση, του πως αυτές μπορεί να γίνουν αισθητές σε μια συνέδρια Shiatsu.

Τρόπος παράδοσης: συζήτηση σε μικρές ομάδες πάνω στα ενημερωτικά έντυπα. Ακολουθεί πρακτική εφαρμογή σε ζευγάρια και ανταλλαγή εμπειριών στην ομάδα.

16:00 Οι Τρεις Πύλες και ο Ρόλος τους στην Συναισθηματική εμπειρία.

Αποτέλεσμα: διερεύνηση πως μπορούμε να αντιληφθούμε την ένταση ή το μπλοκάρισμα σε ένα σημείο εισόδου μεταξύ των Τριπλών Θερμαστών (π.χ. διάφραγμα, πυελικό έδαφος, μύες λαιμού). Εξερεύνηση τρόπων απελευθέρωσης αυτών των σημείων όταν χρειάζεται να γίνει.

Τρόπος παράδοσης: πρακτική άσκηση.

17:00 Τα Τρία Dantian και οι Τρεις Θησαυροί.

Αποτέλεσμα: εισαγωγή της δυνατότητας ενθάρρυνσης της συναισθηματικής ηρεμίας του δέκτη, μέσω της σύνδεσης του με το συμπαντικό Κι.

Τρόπος παράδοσης: πρακτική άσκηση.

18:00 Κλείσιμο με ερωτήσεις / απαντήσεις.

Αποτέλεσμα: αξιολόγηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων στο σεμινάριο μέχρι αυτό το σημείο, ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών, λύση όποιων θεμάτων προκύψουν .

Τρόπος παράδοσης: συζήτηση μέσα στην ομάδα

18:30 Κλείσιμο

Κυριακή πρωί

10:00 Ασκήσεις και δουλειά με το Κι

Αποτέλεσμα: επανασύνδεση με την ενέργεια στην ομάδα, εστίαση στο προσωπικό Κι και επανεξέταση του πυρήνα του θέματος του σεμιναρίου

Τρόπος παράδοσης: Qi Gong και δουλειά σε ζευγάρια

10:30 Τα Τσάκρας, Το Κεντρικό Κανάλι και οι Μεσημβρινοί: σύγκριση μεταξύ Κινέζικων και Ινδικών μοντέλων και σύνδεση με τις σύγχρονες ανακαλύψεις της εμβρυολογίας.

Αποτέλεσμα: κατανόηση του Κεντρικού Καναλιού μέσω της εμβρυολογίας, αναζήτηση ενός πιθανού μοντέλου σχέσης μεταξύ Κινέζικων και Ινδικών συστημάτων που δημιουργεί μια σύνδεση των μεσημβρινών με τα Τσάκρας, παρατήρηση πως ο Τριπλός Θερμαστής ταιριάζει σε αυτό το σχήμα.

Τρόπος παράδοσης: εξηγήσεις από την εκπαιδευτρια με ενημερωτικά έντυπα, πρακτική άσκηση πάνω στο Κεντρικό Κανάλι

12:00 Ο Συνδετικός Ιστός σαν ένας Ολιστικός Σύνδεσμος και ο ρόλος της χρησιμοποίησης της Συνειδητότητας στην δουλειά με το Σώμα

Αποτέλεσμα: κατανόηση πως 'η ενεργειακή ιατρική' και όλες οι τεχνικές του Σιάτσου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν ένας τρόπος συσχέτισης του σώματος (που συνενώνεται μέσω του συνδετικού ιστού) και των συναισθημάτων, σε μια ενεργειακή ολότητα. Ο ρόλος ενός ασκούντα Σιάτσου στην εδραίωση ενός ενεργειακού πεδίου που προσφέρει αίσθηση ασφάλειας και δυνατότητα επέκτασης μέσα στο οποίο ο δέκτης έχει την δυνατότητα να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του.

Τρόπος παράδοσης: πρακτική εμπειρία με την υποστήριξη της εκπαιδευτριας.

13:00 γεύμα

Κυριακή απόγευμα

14:30 Επανεξέταση της ύλης μέχρι αυτό το σημείο, ερωτήσεις / απαντήσεις, ανασύνταξη.

Αποτέλεσμα: κατάθεση της προσωπικής εμπειρίας για μια κοινή κατανόηση της ύλης που εξετάστηκε.

Τρόπος παράδοσης: σχηματισμός κύκλου.

15:00 Ο Τριπλός Θερμαστής στο Zen Shiatsu και η Λειτουργία Προστασίας/Προσαρμοστικότητας

Αποτέλεσμα: αναγνώριση της λειτουργία της αυτό-προστασίας σαν βάση όλων των μορφών ζωής, παρατήρηση του πως λειτουργεί συνολικά μέσω του συνδετικού ιστού, εξερεύνηση της συσταλτικής λειτουργίας στην πράξη

Τρόπος παράδοσης: κυρίως βιωματικές ασκήσεις σε ομάδες

15:30 Ο σύνδεσμος μεταξύ της Κυκλοφορίας και της Συναισθηματικής Εμπειρίας

Αποτέλεσμα: συσχέτιση του Τριπλού Θερμαστή και του Περικαρδίου για άλλη μια φορά με το στοιχείο της Φωτιάς και της επεκτατικής κίνησης σαν εξισορρόπηση της σύσπασης: αναγνώριση της αναγκαιότητας και των δύο

Τρόπος παράδοσης: κυρίως άσκηση Σιάτσου

16:00 Συγκέντρωση όλης της ύλης του σεμιναρίου

Αποτέλεσμα: απευθυνόμαστε στις ανάγκες προστασίας, επέκτασης και χαλάρωσης του Κι των διαφορετικών περιοχών του σώματος ενός ατόμου, προσφέροντας μια συνεδρία που σέβεται τα όρια και αποκαθιστά τόση ροή όσο μπορεί το άτομο να επιτρέψει.

Τρόπος παράδοσης: κυρίως, άσκηση Σιάτσου

17:00 Ερωτήσεις / απαντήσεις, κλείσιμο κύκλου

Αποτέλεσμα: ανασκόπηση όλου του υλικού που καλύφθηκε. Κατάληξη.

Τρόπος παράδοσης: συζήτηση στην ομάδα και κλείσιμο κύκλου.