

Sertifikācijas eksāmena programma ārstnieciskā Ci-Gun metodē.

T – teorētiskās zināšanas;

P – praktisko iemaņu pārbaude.

I. Dzīvības enerģija Ci un Daņtjaņ jeb enerģijas centri.

T. Ci-Gun definīcija, Ci un Gun jēdzieni. Ci, dzīvības enerģija, definīcija un praktiskā izmantošana.

Enerģijas centri, jeb Daņtjaņi, definīcija, lokalizācija, ārstnieciskā izmantošana.

P. Daņtjaņu aktīvo zonu masāža, atvēršana-slēgšana, sildīšana, meditācija uz tiem.

II. Iņ un Jan enerģijas.

T. Mācība par Iņ un Jan, definīcijas. Šo jēdzienu pielietošana diagnostikā un ārstēšanā.

P. Darbs ar Iņ un Jan orgāniem, ķermeņa virsmām un aktīvām zonām. Iņ un Jan kustības un uzvedības patēri.

III. Enerģijas fāzes jeb stihijas, pirmelementi.

T. Enerģijas fāzes, pirmelementi, stihijas - definīcija, vieta pasaules uztverē, praktiskā jēga. Pirmelementu vieta dabā un cilvēkā. Salīdzināšana ar Rietumu klasifikāciju.

P. Vingrinājumi „Ārstnieciskas skaņas un krāsas”.

IV. Enerģijas ceļi – meridiāni jeb kanāli. Ci- Gun specifika darbā ar meridiāniem.

T. Meridiānu klasifikācija, funkcijas, lokalizācija. Norma un patoloģija. Diagnostikas principi.

P. Meridiānu aktīvo punktu meklēšana un ietekmēšana. Vingrinājumi meridiānu enerģijas ietekmēšanai.

V. Praktisks darbs ar ķermeņa iekšējiem centriem.

T. Dao, De, Udzi un citi svarīgie jēdzieni Ķīnas tradīcijā. To izmantošana ārsta praksē. Ķermeņa centru un struktūru un dabas objektu analogijas, kā tās izmanto ārstnieciskā praksē.

P. Ķermeņa centru aktivizēšana ar elpošanas, fiziskiem un mentālajiem vingrinājumiem – Tai Dzi kolonna.

VI. Ci-Gun komplekss Džaņ Džuan – klasisks statiskais cigun.

T. Lielā Cikla atšķirība no Mazā Cikla. Lietošanas indikācijas un ārstnieciskie efekti.

P. Kompleksa Džaņ Džuan Mazais Cikls un Lielais cikls.

VII. Ci-Gun dinamiskais komplekss Ba Duan Dziņ.

T. Dinamiskā Ci-Gun darbības principi, teorētisks pamatojums. Procesi, kas notiek ķermenī, praktizējot dinamisko Ci-Gun. Šaoliņ (*advanced*) Ba Duan Dziņ atšķirība no līdzīgiem kompleksiem. Lietošanas indikācijas un ārstnieciskie efekti.

P. 8 vingrinājumu komplekss.

VIII. Ci-Gun komplekss Lin Dzi Šu.

T. Lin Dzi Šu darbības principi, teorētisks pamatojums. Procesi, kas notiek ķermenī, praktizējot Lin Dzi Šu. Darbs ar ekstra-kanāliem. Imunitātes veicināšana, izmantojot Lin Dzi Šu. Lietošanas indikācijas un ārstnieciskie efekti.

P. Kompleksa vingrinājumi.

IX. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums mugurkaula saslimšanu ārstēšanā un profilaksē.

T. Mugurkauls no Ci-Gun viedokļa. Muguras meridiāni, muskuļi, aktīvie centri. Problēmu diagnostika un ārstēšanas principi.

P. Vingrinājumi – Lidojošais Gailis, Piecu Dzīvnieku Rotaļas, Vilka Ausis u.c.

X. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums veģetatīvās nervu sistēmas saslimšanu ārstēšanā un profilaksē.

T. Veģetatīvā nervu sistēma no Ci-Gun viedokļa. In-Jan koncepcijas pielietošana diagnostikā un ārstēšanā. Miers un līdzsvars kā veselības pamati.

P. Veģetatīvo Līniju un citu aktīvo zonu lokalizēšana un ietekmēšana. Ba Duan Dziņ izmantošana veģetatīvās nervu sistēmas ārstēšanā.

XI. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums sirds – asinsvadu sistēmas saslimšanu ārstēšanā un profilaksē.

T. Sirds – asinsvadu sistēma no Ci-Gun viedokļa. Sirds vieta medicīnā un kultūrā. Piecu Pirmselementu teorijas pielietošana diagnostikā un ārstēšanā.

P. Darbs ar aktīvām zonām (Laimes Punkta, Dievietes Acīm u.c.). Vingrinājumi sirds darbības regulēšanai.

XII. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums elpceļu un plaušu saslimšanu ārstēšanā un profilaksē.

T. Elpošanas sistēma no Ci-Gun viedokļa. Elpas vieta medicīnā un kultūrā. Piecu Pirmselementu teorijas pielietošana diagnostikā un terapijā.

P. Darbs ar aktīvām zonām (Kakla Centru, Sānu Līnijām u.c.). Vingrinājumi elpošanas orgānu darbības uzlabošanai.

XIII. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums gremošanas orgānu saslimšanu ārstēšanā un profilaksē.

T. Gremošanas sistēma no Ci-Gun viedokļa. Kuņģa un aizkuņģa dziedzeru vieta medicīnā un kultūrā. Piecu Pirmselementu teorijas pielietošana diagnostikā un terapijā.

P. Darbs ar aktīvām zonām (Ilgdzīvošanas Punktu, Skaistuma Punktu u.c.) Vingrinājumi gremošanas orgānu darbības uzlabošanai. Komplekss *Cigun Staigāšana* cukura līmeņa asinīs regulēšanai.

XIV. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums depresijas un atkarību ārstēšanā.

T. Plaušu, Sirds un Aizkuņģa dziedzeru-Liesas meridiānu loma depresiju un atkarību veidošanās mehānismā. Atkarība no austrumu medicīnas viedokļa.

P. Vingrinājumi kompleksi dzīvības enerģijas aktivizēšanai depresijas un atkarības gadījumos.

XV. Ārstnieciskās Ci-Gun metodes pielietojums citās medicīnas jomās.

T. Veselības veicināšana un ārstniecība – Ci-Gun integratīvā pieeja. Principa „Viens vingrinājums – tūkstošis pielietojumu” izmantošana ārstēšanā.

P. Laogun terapija kā plaša pielietojuma spektra paņēmiena piemērs.

XVI. Efektīvā komunikācija ārsta darbā.

T. Mūsdienu efektīvās komunikācijas metodikas un to teorētisks pamatojums – lingvistikas un citu zinātnes nozaru atklājumi.

P. Praktisks piemērs komunikācijā starp personām.

XVII. Ārstnieciskā Ci-Gun metode un meditācija.

T. Grupu komunikācija, tās atšķirība no starppersonu komunikācijas. Teorētisks pamatojums.

P. Praktisks piemērs komunikācijā starp personām.

XVIII. Ārstnieciskā Ci-Gun metode un apceres prakse.

T. Apceres prakse, tās atšķirība no meditācijas. Apceres prakse kā pacientu psiholoģiskā stāvokļa ilgtermiņa uzlabošanas veids.

P. Psiholoģiskās problēmas risināšanas piemērs, izmantojot apceres praksi.