

Golden Flower Leerplan

De 5 pijlers van het leerplan zijn:

1. Vorm
2. Staande Chi Kung (zhan zhuang)
3. Martiale toepassingen
4. Energie cultivatie
5. Meditatie

De belangrijkste principes zijn:

1. Aanwezigheid (presence)
2. Ontspanning en verzamelen
3. Yin / Yang observeren
4. Yi leid de Chi (intentie leidt energie)

Opwarmen en ontspannen

- Schudden en ademen
- De Acht Opwarmoefeningen

Ademhaling

- “Lint”ademhaling
- Volledige “middel”ademhaling (inclusief oefeningen om de ademhaling te openen)
- Integratie-ademhaling
- Kracht-ademhaling
- Zittende ademmeditatie

Balans en gelijkgerichtheid

- De basis van balans en gerichtheid
- Drie-punten-gelijkgerichtheid

Lichaams-gelijkgerichtheid

- Voetpositie
- Gelijkgerichtheid van
 - De knieën
 - De heupen
 - De romp
 - De armen en handen
- Handpositie
- Positie van de tong
- Houding van de ruggengraat

Aarden en Centreren

- Principes van het Aarden
- Principes van het Centreren

Houding en standen

- Houding en de correcte standen
- Plooien van de benen en heupen
- Flexibiliteit van het bekken om de energie in het onderlichaam te openen en het heiligbeen vrij te maken
- Standen
 - Ruitersstand
 - Boogstand
 - Eén-beenstanden
- De Vier Beenoefeningen

Stappen

- Het mechanisme van het stappen in alle facetten

Beweging

- “Lege beweging” in armen en benen
- De energetische kwaliteiten van het bewegen
- Lichaam beweegt als één geheel
- Bewegen vanuit het Centrum
- Luie Katstap
- Zwaanstap
- Cirkel-oefeningen

Zhan Zhuang (Staande Chi Kung), het fundament ontwikkelen met Staan

- Wu Chi positie
- Omarm de Zon
- Draag de Maan
- Verzamel energie in de nieren – beenoefening
- Eén-been-stand (Drie-punten-gelijkgerichtheid)
- Yin Staan en Yang Staan
- I Chuan

Geestkracht (Yi)

- Focus oefeningen
- Yi-duwen
- De invloed van “positieve” en “negatieve” gedachten
- Staan voor Yi-ontwikkeling
- Vorm-bewegingen vanuit gedachten en visualisaties

Gecombineerde oefeningen

- Vier-Windrichtingen (Peng-Lu-Ji-An)
- Golden Flower Tai Chi Set (Vorm)
 - Gewicht- en beenbeweging-Vorm
 - Yin-Yang Vorm
 - “Plooi” Vorm
 - “Handen” Vorm
 - Posities bevroren voor correcties
 - De 6 Harmonieën (3 Interne en 3 Externe Coördinaten)
 - Andere Vorm Variaties

- “Zijde Spinnen” Vorm
- Vorm met de ogen dicht
- Vertraagde Vorm
- Gedachte-manifestatie Vorm
- Energie-opbouw Vorm
- Continue ontspanning Vorm
- Golden Flower Snelle Vorm

Martiale toepassingen, Pushing Hands en “Joining Hands”

- Interactieve energie oefeningen
- Pushing Hands
- Toepassingen

Meditatie Bewustzijn en Energie Cultivatie

- “Be Here” proces (Hier-en-nu proces)
- Verzamel-proces
- Po Chi, energie- en bewustzijnsexpansie
- Adem meditatie
- Zitten voor bewustzijn
- Staan met bewustzijn
- Bewegen vanuit bewustzijn
- Spontane Chi Kung
- Yin Cultivatie
- Zittende meditatie (met verzamelen)
- Innerlijke Glimlach – energie ontwikkeling
- Microcosmische Omloop
- Po Chi ruimte expansie oefening
- Chi massage
- “Versmelten van Hemel en Aarde” Chi Kung
- Met bewustzijn handelen in het dagelijks leven

Energie Cultivatie

- Doel en baten
- De essentiële noodzaak voor zelf-cultivatie
- Buik-pomp oefening
- Chi-doordringing oefening
- Kleine Cirkel Staan
- Grote Cirkel Staan
- Microcosmische Omloop
- Drievoudige Verwarmer oefening
- Bot-ademhaling
- Ademhaling door de armen en benen
- De Tien Spirituele Kanalen

Extra leerstof

Naast het Golden Flower Leerplan is het ook mogelijk om binnen de Golden Flower School andere disciplines te leren.

- Zwaard Opwarmoeeningen
- Zwaardvorm Jian #1 (Korte Vorm)
- Zwaardvorm Jian #2
- Zwaardvorm Dao (Breed Zwaard)
- Xing Yi Nei Gong
- Xing Yi Quan – 5 Elementen
- Pa Kua Super Fitness
- Speer
- Kwan Dao
- Yang Stijl Grote Cirkel Korte Vorm
- Medium Cirkel Lange Vorm (Dong Stijl)
- Kleine Cirkel Lange Vorm