

Überblick des Ausbildungsprogramms

Ausbildung	Stufe 1-A	Stufe 1-B
Zertifikat	Qi Gong-Kursleiter	Tai Chi Chuan / Qi Gong-Kursleiter
Dauer	2-3 Jahre	3-4 Jahre (1A + 1 Jahr)
Unterrichtsstunden	252 -300 Einheiten / 14 -17WS	ca. 400 Einheiten / 22 WS
Hauptinhalt	1. Basisübungen auf 3 Ebene - Aufwärmübungen mit kreisen / Atemübungen /Meditation im Stehen 2. Die 18 Figuren des Tai Chi Qi Gong	1. Basisübungen auf 3 Ebene 2. Die 13 Tai Chi-Grundübungen 3. Kurzform im Yang-Stil nach Zheng, Mang-Ching,
Ergänzende Inhalt	1. Wirbelsäule Qigong 2. Tai Chi Stock/ Stabübung	1. Mutterform 2. Umwandlung in Wuxing + Bagua 3. Partnerübungen
Theorie	- Einführung in die chinesische Weltanschauung und Yang Shen- Philosophie - Definition, Charakteristika und Grundlagenkenntnisse des Qi Gong - Modell des chinesischen Energiesystems und dessen Erkenntnisse nach TCM - Vertrauen und Gespür als Didaktik für den Selbstforschungsprozess	- Bedeutung des kosmologischen Begriffs „Tai Chi“ - Naturgesetz als Grundprinzipien des Tai Chi Chuan und Anwendung - Wirkung des Tai chi Chuan für die Gesundheit und die spirituelle Entfaltung - Partnerübungen als Didaktik zur Förderung der Gruppendynamik - kleine Lesung über daoistische Philosophie
Kosten	210.-€/*190.-€ pro Wochenende (18 Einheiten/2 Tage)	210.-€/*190.-€ pro Wochenende (18 Einheiten/2 Tage)

Übungsprogramm der Ausbildung

Basisübungen auf drei Ebene - körperliche, energetische und spirituelle Ebene		
Aufwärmübung	Atemübung	Meditation
1. Kreisform 2. Die liegende 8 3. Im Gehen 4. Mit den Händen im rechten Winkel 5. Klopfen +Selbstmassageübungen	1. Das Atmen beobachten: Temperatur / Geschwindigkeit / Geräusche / Tiefe 2. In Kombination mit Satz / Zahlen 3. In 4 Schritten zum Bauchatmen 4. Körper-Atmung: zur Ferse hin/ vertikal füllen / durch Haut 5. Umgekehrte Bauchatmung: Nabel-Mingmen / Kreisen im Bauch / Kleiner Energiekreislauf 6. Lebensbaum (Dantien- Organe) 7. Den Körper durch 3 Tore in 3 Stufen öffnen	1. Im Stehen: Aufrichten der Körper / Öffnen des Energiekörpers in 3 Schichten 2. Im Gehen zum Ankommen in den gesamten Körper 3. Im liegenden 8: Basisstellung der Füße / mit Händen kreisen / auf dem Gürtelbahn treiben / mit Atmung kombinieren / im Gedanken 4. Taichi Ling Qi Gong: 3 Tore+3 Dantien öffnen / mit dem kosmischen Energie reinigen / Energie zwischen Innen /Außen mischen 5. Energiekörper durch Klang erweitern

Hauptthemen der Qigong-Übungserien

Tai Chi Qi Gong	Wirbelsäule Qigong	Stock-/Stabübung
<p>I: Ü1-5: Koordination zwischen oben und unten/ als Ganze Öffnen +Schließen (Punkt - Kreis)</p> <p>II: Ü6-10: Ausgleich zwischen links /rechts / Bewegung von der Körperachse aus</p> <p>III: Ü11-13: vor-/rückwärts durch Gegensätzliche Kraft / Bewegung im Bogenschritt</p> <p>IV.: Ü14-18: Bewegung zur Harmonisierung des Ganzes</p>	<p>1. Drehen in 5 Stufen</p> <p>2. Überkreuzende Verbindung von 6 Punkten</p> <p>3. Drehen des Handballs in 3 Stufen</p> <p>4. Gürtelbahn aktivieren</p> <p>5. Energie durch 4 Tore senden</p> <p>6. Energie zwischen den Organen in Bewegung treiben</p> <p>7. Gehen in 3 Schritten</p> <p>8. Wie Raumschiff im gehen mit der kosmischen Energie auftanken</p>	<p>1. Stockübung</p> <p>- Die Aufwärmübung</p> <p>- Die 8 Grundformen</p> <p>2.Stabübung</p> <p>- Pendeln mit paralleler Fußstellung / im Bogenschritt</p> <p>- Kreisen im Bogenschritt.: 3 kleinen + 1 große Kreisen</p>

Hauptthemen der Taichi-Übungserien

Die 13 Grundübungen	Taichi-Formen (Yang`s Stil nach Zheng Man-Ching)	Zusätzliche Übungen
<p>I. Ü1-4: Zhangzwang I+II / Öffnen+Schließen auf 3 Ebene / Arme Schütten</p> <p>II. Ü5-8: Kreisen vom Mittelpunkt aus / Kreisen im großen 8- / Kreisen in kleinen 8-Form / Bärgang (mit der Hüfte in 8 kreisen)</p> <p>III. Ü9-13: Grundschrift des Taichi-Gehen / Stoßen / Kniestreifen / Drucken / Wolkenhände/ Affen verjagen</p>	<p>I. Ü1-7: Die Vorbereitung – Peitsche</p> <p>II. Ü8-15: Hände heben – Hände kreuzen</p> <p>III: Ü16-22: Tiger umarmen - Wolkenhände</p> <p>IV. Ü23-29: Gehockte Peitsche – Schritt vorwärts und tiefe Fauststoß</p> <p>V. Ü30-33. Wiederholung Ü4-7 – Schöne Dame am Webstuhl I-IV – Wiederholung U3-7</p> <p>VI. Ü34-37Gehockte Peitsche – Tiger schließen – Hände kreuzen</p>	<p>1. Umwandlung in Wuxing+Baugua: wringende Bewegung als Grundlage der „Shi San Shi“(13 Einstellungen) in 3 Serien</p> <p>2. Mutterform: Gehen in 3 Schritten / Grundformen + in 4 Richtungen / mit Stab / im Wasser-Element</p> <p>3. Partnerübung – Push Hands: Fußstellung-Drehung im Halbkreis / Kreisen mit den Händen - horizontal + vertikal / vor-+rückwärts mit der gegensätzlichen Kraft (vergrößern -verkleinern)</p>