Ausbildung Qigong-Trainer/in

asia fitness & relax I weyertal 9 I 50937 köln I 0221-54815106 I info@qigongkoeln.de

Inhalt

Qigong heute, S. 2

Ausbildung - Basis, S. 3

Lehrinhalte Übersicht, S. 5

Organisatorisches, S. 7

Ausbildung - Aufbau, S. 7

Berufliche Perspektiven, S. 8

Qigong heute

Qigong ist eine seit Jahrtausenden bewährte Heilmethode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bestehend aus der Einheit von innerer und äußerer Bewegung, Atemtechnik, Konzentration, Affirmationen und Visualisierung. Der vermutlich älteste Nachweis findet sich auf einem Jadegegenstand aus der Zhou Dynastie (770–256 v. Chr.).

Nach einer Umfrage aus dem Jahre 2016 haben bereits 15 % der Deutschen Qigong oder Tai Chi ausprobiert oder üben regelmäßig und weitere 43 % können es sich vorstellen.[1] Seit in den 80er Jahren durch einige Pioniere, wie Josephine Zöller und Jiao Guorui, das Qigong aus dem fernen China nach Deutschland gebracht wurde, ist der Grundstein für die Verbreitung gelegt.

Inzwischen hat der therapeutische Einsatz in Reha-Kliniken und Arztpraxen Einzug gehalten. Mit der staatlichen Anerkennung als Präventionsmethode und der finanziellen Förderung der Krankenkassen suchen Menschen aller Altersklassen und Berufsgruppen Unterstützung in Kursen.

Die Arbeitsfelder wurden in den letzten 35 Jahren durch Forschung und Erfahrung in diverse Richtungen ausgelotet. So nutzen Psychotherapeuten Qigong-Übungen in ihren Praxen, Lehrer arbeiten mit ihren Schülern, Gesangslehrer erweitern das Atemvolumen ihrer Anvertrauten, Physiotherapeuten mobilisieren alte Menschen und eingeschränkte Patienten, Künstler suchen die Inspiration. Aufgrund des breitgefächerten Wirkungsspektrums fällt Qigong vielerorts auf fruchtbaren Boden.

Der Begriff Qigong (auch Qi Gong, Chi Kung), Qi = Lebensenergie, Gong = beharrliches Üben, findet erst seit den 50er Jahren des letzten Jh. Anwendung. Zuvor wurden diese Verfahren, je nach Art der Technik, mit Daoyin, Tuna oder Anmo benannt. Die

[1] https://de-statista-com.ezproxy.stadt-koeln.de/statistik/daten/studie/631034/umfrage/umfrage-zur-verbreitung-von-tai-chi-und-qi-gong-in-deutschland-nach-altersgruppen/, abger. 30.07.21

Bezeichnung „Qigong“ prägte der Arzt, Liu Guizhen, der Mitte des 20. Jh. eine Qigong-Klinik gründete, die bis heute Bestand hat. Er erhielt eine Auszeichnung des chinesischen Gesundheitsministeriums für seine Übungen. Eine Auswahl seiner Behandlungsmethoden findet Einzug in die Ausbildung.

Inhalte der Ausbildung

Zwei unterschiedliche Qigong-Formen in Bewegung bilden je einen Wirkungsschwerpunkt mit Dehnen und Öffnen sowie Leiten des Qi. Ergänzt werden diese Sequenzen durch einzelne, besonders wirksame, auf die speziellen Arbeitsbereiche der Teilnehmer abgestimmte, Übungen, die für den Unterricht in unterschiedlichen Einsatzfeldern wie der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, bei psychischen Erkrankungen, im Breitensport, bei älteren Menschen, orthopädischen Problemen usw. prädestiniert sind. Die jeweilige Auswahl richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Pädagogik

Ein erfolgreiches und freudiges Erlernen von Fertigkeiten setzt die Wahrnehmung und Akzeptanz der Grenzen von Kursteilnehmern, Schülern, Patienten oder Klienten voraus. Erst durch eine geduldige Ausdehnung dieser Startbedingungen können Menschen über sich hinaus wachsen. Neben Empathie ist die korrekte Einschätzung des Lerntypus der Beteiligten wie auch der abgestimmte Umgang damit von Relevanz. Die Konkretisierung von Sprache, die Wahl der passenden Bilder, optische Demonstration markanter Bewegungsabläufe, Erzeugung emotionaler Bindung an Gesehenes und Gehörtes zur besseren Verinnerlichung machen einen guten Unterricht aus.

Kontraindikationen

Es gibt nicht viele Situationen, in denen Qigong ungeeignet ist. Allerdings sollte man als Lehrender über Anpassungsmöglichkeiten, Auswahl der richtigen Übungen und förderliche Prozesse Bescheid wissen. Und tatsächlich gibt es auch Übungen, die unter bestimmten Umständen komplett umgangen werden sollten. Daher widmet sich die Basisausbildung diesem Thema.

Anatomische Besonderheiten

Es gilt eine gute Körperhaltung einzuüben. Dies öffnet die Atmung, spart Kraft, verhindert orthopädische Probleme und Verspannungen. Innerhalb der Abläufe sollten Fehlhaltungen korrigiert werden. Einige dieser gehäuft auftretenden, unpassenden Posen bewirken mehr Probleme als andere. Die Qigong-Ausbildung unterscheidet die wesentlichen, unbedingt zu meidenden Fehler und die im Hinblick auf die Begeisterung für die Sache zu vernachlässigenden.

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

In einem Überblick vermittelt die Qigong-Trainer-Ausbildung das nötige Grundlagenwissen der TCM für den vorgesehenen Zweck. Energiezentren, Leitbahnen, der Qi-Begriff, die drei Schätze, vor allem aber der praktische Umgang mit dem Qi, das Leiten des Qi, werden Thema der Ausbildung sein.

Lehrinhalte Basisausbildung

Qigong-Trainer/in

Themen

Qigong zur Entspannung und Stressreduktion
Qigong in Therapie und Training

Hintergrundwissen

Historisches
Abgrenzung zum Tai Chi
Medizinisches Qigong und daoistisches (taoistisches) Qigong

Methoden

Qigong in Ruhe – Sitzen, Liegen
Qigong in Bewegung
Massage (Anmo)
Die Kunst der Atmung
Haltungsschulung

Theoretisches und Praktisches zum Umgang mit Qi

Was ist Qi?
Qi-Blockaden lösen, das Qi regulieren
Aufnehmen von Qi (Energie), Ausleiten des Verbrauchten, „Trüben"
Einsatz der Vorstellungskraft zum Leiten des Qi
Bewahren der eigenen Energie
Schlüsselpunkte des Qigong

Theorie Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Yin und Yang
Die Leitbahnen
Die Energiezentren
Die 3 Schätze – Jing, Qi, Shen
Die 3 Säulen - Regulierung von Körper, Geist und Atmung
Die Funktionskreise nach den Organen
Die Passtore

Formen

Shaolin-Qigong
18 Übungen des Tai Chi-Qigong (Shibashi), 1. Form
Ruheübungen mit verschiedenen Schwerpunkten
Neiyanggong Übungen der Grundstufe
Einzelne besonders unterstützende Übungen

Didaktik

Wahrnehmung der Möglichkeiten der Teilnehmer
Abstimmung des eigenen Unterrichts
auf diese Erfordernisse
Vermeidung von Frustrationen
Realistische Zielsetzung

Sicherheit

Prüfung von Einschränkungen der Teilnehmer
Kontraindikationen ausschließen
Grenzen erkennen
Umgang mit Nebenwirkungen und Notfällen

Eignung zur Teilnahme

Interessierte aller Berufsgruppen

- Einsteiger
- Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen wollen
- Personen, die Qigong unterrichten möchten

Kein medizinisches Vorwissen notwendig
Normale körperliche Belastbarkeit
Bereitschaft zu täglichem 30-minütigem Training
Mindestdauer 6 Monate

Fernstudium

Ausführliches Begleitmaterial

- Videos der beiden Formen
- Beschreibung der Sequenzen
- theoretische Grundlagen
- Online-Gruppentreffen

werden zur Verfügung gestellt.

Weitere Optionen des Fernunterrichts nach Absprache

Organisatorisches

Umfang: 36,5 Zeitstunden (ca. 48,5 Unterrichtsstunden) mit Begleitung
Davon:

- 2 Seminare mit je 6 Std.
- 1x pro Monat Ausbildungstreffen in „Kleinstgruppen" mit Theorie und Praxis – 0,75 Std.
- 2 geeignete* wöchentliche Kurse – je 8 Std.
- 4 Termine als Assistenzlehrer/in mit Nachbereitung – 4 Std.
- Dauer 6 Monate

*geeignet sind Shaolin-Qigong und Tai Chi-Qigong

Preis inkl. Lehrmaterial: 900 EUR
Individuelle Abschlussprüfung mit Zertifikat 75 EUR

Ratenzahlung möglich
Bereits absolvierte Kurse in Shaolin- und Tai Chi-Qigong werden einmal mit je 135 EUR angerechnet

Weiterbildung optional Aufbauausbildung

im Rahmen des wöchentlichen Unterrichts, durch Kurzseminare und monatliche Gruppentreffen

Vertiefung des bereits Erlernten

Unterstützende Ernährungskonzepte

Grundlagen für die Entwicklung der inneren Kraft Jin

Intensive Assistenzlehrertätigkeit (auf Wunsch)

Drei komplexere Bewegungsformen

a) mit höherem Fitnesseffekt
b) mit zusätzlichem medizinischem Wirkungsspektrum

Tuna – Atemübungen

Übungen zur Organreinigung

Daoistische Übungen in Ruhe

Daoistisches Hintergrundwissen

Meditation

Berufliche Perspektiven

Aufbau einer selbständigen Tätigkeit

Leitung von Qigong-Kursen und -Gruppen in Fitnessstudios, Hotels, Volkshochschulen, Wellness-Bädern und bei Bildungsträgern

Ergänzende Ausbildung für z.B. Physiotherapeuten, Lehrer, Pädagogen, Erzieher, Entspannungstrainer, Heilpraktiker, Psychologen, Ärzte, Masseure, Betreuer in der Pflege und andere

Erweiterung des eigenen Praxisangebots

Kurse im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

Intensive Durchdringung der Methode für die eigene persönliche Entwicklung (Geist und Körper)

Ingrid Kurtz - Dozentin

Schreiben Sie mir: info@qigongkoeln.de

"Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt"

Laotse

Asia Fitness & Relax

Ingrid Kurtz

info@qigongkoeln.de

0221-54815106

Weyertal 9

50937 Köln