

## Qigong-Intensivausbildung Curriculum (Kursleiter\*in)

Stand Oktober 2024 (Änderungen vorbehalten)

**350 Übungseinheiten (à 50 Minuten) im Lauf von 3 Jahren, davon 100 UE freie Wahlfächer**

### Die LehrtrainerInnen

- verfügen über hohe Qualifikation (mindestens 10 Jahre Ausbildung und langjährige Unterrichtspraxis), sind zur ständigen Weiterbildung verpflichtet und Mitglieder der österreichischen Lehrer- und Interessensvertretung IQTÖ
- sind Spezialisten im Bereich Qigong, Taiji Quan, Atmung, natürliche Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- haben fundiertes Wissen über den philosophischen und theoretischen Hintergrund der angebotenen Übungssysteme
- verstehen Qigong und Taiji Quan als wesentlichen Teil ihres Lebens

### In welcher Form wird unterrichtet?

- Praxisorientiert – Sie bekommen Hinweise für die Integration des Erlernten in Ihren Lebensalltag.
- Leicht verständlich – Wir vermitteln chinesische Energiearbeit für westliche Menschen nachvollziehbar.
- Vielfältig – Unser umfassendes Angebot reicht von Meditation bis Kampfkunst.
- In angenehmer Lernatmosphäre

### A) Pflichtfächer

#### 1. Einführung - Die Acht Brokatübungen (Ba Duan Jin)

##### 2 Tage

Einführungsseminar zum gegenseitigen Kennenlernen. Vorstellung der TrainerInnen und der Ausbildungsstruktur. Erlernen von Übungen aus dem medizinischen Qigong mit Bezug zum Organ- und Energiesystem.

##### Lernziele

- Die Acht Brokatübungen selbständig und richtig durchführen
- Die Wirkungen der Übungen erklären können
- Definition von Qi und Qigong
- Differenzierung zwischen Spannung und Entspannung, Unterschied zwischen Dehnung und Spannung wahrnehmen und erklären können
- Verbindung zwischen Atmung und Bewegung verstehen und durchführen
- Die wichtigsten Qi-Zentren kennen
- Zentrierung herstellen können
- Selbstwahrnehmung richtig einschätzen
- Yin & Yang – Theorie kennenlernen

## **2. Bewegtes und Stilles Qigong – Basisübungen des Qigong**

### **2 Tage**

Vorstellung der Grundzüge und Gemeinsamkeiten von Qigong-Systemen. Grundsätzliche Atem- und Übungsstrategien im Qigong. Übungen in Bewegung und im Stehen. Bewegung in der Ruhe und Ruhe in der Bewegung.

#### **Lernziele**

- Definitionen von Qigong in Ruhe und Bewegung kennen
- Vor- und Nachteile und Einsatzmöglichkeiten von bewegtem und stillem Qigong
- Merkmale von reinigenden Übungen
- Merkmale von harmonisierenden Übungen
- Merkmale von aufnehmenden Übungen
- Basisübungen selbständig machen können
- Häufige Fehler erkennen lernen
- In den Standübungen Spannung lösen lernen, die Körperhaltung überprüfen und korrigieren, die Wirbelsäule aufrichten
- Gewonnene Erkenntnisse aus den Standübungen in den bewegten Übungen umsetzen
- Die Regulationen des Qigong kennen
- Beim Üben Verbindung mit der Umgebung, speziell über die horizontale Achse mit Himmel und Erde aufnehmen

## **3. Anatomie, Physiologie. Qigong des weißen Kranichs**

### **4 Tage oder 2 x 2 Tage**

Vermittlung von Grundkenntnissen der Anatomie und Physiologie des Menschen. Der Schwerpunkt liegt auf jenen Bereichen, die für das Üben oder Unterrichten unmittelbar von Bedeutung sind. Dazu als praktischer Teil ein Qigong-System, dessen Schwerpunkt die Beweglichkeit der Wirbelsäule bildet.

#### **Lernziele**

- allgemeine Anatomie des Menschen, Lage von inneren Organen
- Funktionalität von Knochen, Muskeln, Sehnen in Bezug auf Qi und Qigong
- Skelett- und Muskelsystem und Faszien
- Herz-Kreislauf-System
- Zentrales Nervensystem
- Atemsystem
- Anatomie und Physiologie des Bewegungs- und Stützapparates
- Grundzüge der Atem-Physiologie in der normalen Bauchatmung
- Qigong-Übungen des Weißen Kranichs selbständig durchführen können.
- Aktivierung der Mitte: Becken waagrecht und senkrecht kreisen, Becken kippen unterscheiden und durchführen können.
- Öffnen und Schließen in der Wirbelsäule durchführen können.
- Wirbelsäulenwelle erlernen.
- Bewusstsein für den unteren Rücken und den Unterbauch entwickeln.
- Bedeutung von Gelenken im Qigong

## **4. Atmung, Meditation. Qigong-Gehen und Stilles Qigong**

### **2 Tage**

Atmung ist der wichtigste Energiespender. Das volle Atmungs-Potential kann durch das richtige Zusammenspiel von Wirbelsäule, Bauchmuskeln, Beckenboden, Zwerchfell und Brustkorb entfaltet werden. Kennenlernen verschiedener Atemmuster und ihrer unterschiedlichen Effekte auf das menschliche Qi. Auch in der Meditation sind gute Aufrichtung und Atmung von größter Bedeutung.

#### Lernziele

- 3 Atemräume kennen und aktivieren lernen
- Verschiedene Atemmuster und ihre Auswirkungen auf menschliches Qi kennen
- Differenzierung von normaler und umgekehrter Bauchatmung
- Grundschrift im Qigong-Gehen
- Grundlagen der Meditation
- Himmlischen Kreislauf kennenlernen

## **5. Spannung und Entspannung – Spiral-Qigong**

### **2 Tage**

Der Wechsel von Spannung und Entspannung ist eine wichtige Möglichkeit im Qigong um zwischen Yin -und Yang Phasen zu differenzieren und verbessert den Qi-Fluss. Dabei wird auch der Unterschied zwischen Spannung und Verspannung / Verkrampfung bzw. guter Entspannung versus Erschlaffung spürbar.

Spiralige Bewegungen eröffnen den Zugang zu fließenden Ganzkörperbewegungen und machen geschmeidig.

#### Lernziele

- Bewegung aus der Mitte
- Durchlässigkeit für spiralige Bewegungsimpulse
- Vorteile für Gelenke bei Spiral-Bewegungen kennen
- Einen kontinuierlichen Bewegungs- und Atemfluss entwickeln
- Aspekte von Sammlung und Ausbreiten von Qi erfahren
- Zusammenwirken von Yi und Qi bewusst machen
- Verwurzelung und dynamisches Stehen entwickeln
- Umgekehrte Bauchatmung

## **6. Fünf Wandlungsphasen in Theorie und Praxis. Die Acht Brokatübungen und Qigong-Gehen (Vertiefung)**

### **4 Tage**

Das System der 5 Wandlungsphasen ist neben der Lehre von Yin und Yang die wichtigste Theorie des (klassischen) Daoismus.

Die 5 Wandelzustände finden u.a. in der Ernährung, der Wohnraumgestaltung, der Medizin, der Astrologie und den Bewegungs- und Kampfkünsten Anwendung. Für viele Übungssysteme im Qigong spielt das Wissen um innere Organe, Funktionskreise und grundlegende Eigenschaften und Zusammenhänge zwischen den Wandlungsphasen eine wichtige Rolle - auch um im persönlichen Übungsweg zur Essenz der Übungen vorzudringen.

## Lernziele

- Grundlagen der Theorie der 5 Wandlungsphasen
- Ernährungs- und Kontrollzyklus erklären können
- Zuordnungen von Organen, Sinnesorganen, Emotionen und klimatischen Faktoren
- Bedeutung der 5 Wandlungsphasen im Qigong
- Typische Charaktereigenschaften der 5 Phasen

## **7. Akupressur, Qi-Theorie, Einführung in die TCM**

### **2 Tage**

Qi ist die universelle Lebensenergie. Sie fließt in den Hauptleitbahnen (jing) in maximaler? Ausgeglichenheit in ihrem 24stündigen Rhythmus von der Körpermitte zu den Enden der Extremitäten und wieder zurück. Von den Hauptleitbahnen zweigen immer kleinere Verästelungen (luo) ab, sodass Qi in jede Zelle transportiert wird. Darüber hinaus gibt es Energiesammelreservoirs (mai), die mit den Hauptleitbahnen vernetzt sind.

Auf den Hauptleitbahnen liegen definierte Punkte über die das Qi mittels Akupressur beeinflusst werden kann. Die Akupressur ist eine einfache und praktische Möglichkeit, die von jedem durchgeführt werden kann. Sie erhöht die Wirksamkeit von Qigong-Übungen und unterstützt die Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts.

## Lernziele

- Die Wirkungsweise und die Behandlungsmethoden der traditionellen chinesischen Medizin kennen
- Definition von Gesundheit und Krankheit
- Die vitalen Substanzen und den 3-fachen Erwärmer kennen
- Das Organsystem der TCM (zangfu) in groben Zügen erfassen
- Das System der Qi-Verteilung: Den Verlauf der Hauptleitbahnen und der wichtigsten Gefäße kennen und ihre Bedeutung für das Qigong
- Die Anwendung von Akupressur und die Lokalisation wichtiger Punkte
- Bewusstheit über die Bedeutung des freien Flusses von Qi und über die Einflüsse, die Qi-Blockaden hervorrufen können
- Den Qi-Kreislauf anhand der Organzeiten kennen

## **8. Bewegung und klare Intention (Yi und Qi) – Die Acht Brokatübungen und Spiral-Qigong (Vertiefung)**

### **2 Tage**

Der Einsatz der klaren Intention um Einfluss auf das Qi zu nehmen ist wichtig um eine fortgeschrittene Stufe im Qigong zu erreichen. Das Zusammenwirken von Intention und Bewegung wird geübt um die Wirkung der Übungen zu intensivieren. Die Differenzierung der Ausrichtung von Bewegungen in deren Yin – Yang Aspekten soll die Klarheit erhöhen.

## Lernziele:

- Den Einfluss von der klaren Intention (Yi) beim Üben bewusst erfahren.

- Die 3 Regulationen des Qigong in den Übungen erklären können.
- Ein vertieftes Verständnis des Qi-Begriffs gewinnen.
- Qi wahrnehmen können.
- Ba Duan Jin und Spiral-Qigong mit gerichteter Aufmerksamkeit ausführen können.

## **9. Methodik und Didaktik des Qigong-Unterrichts**

### **2 Tage**

Wie gebe ich mein eigenes Wissen an andere weiter? Welche Methoden gibt es? Was ist dabei zu beachten? Theoretische und praktische Erkenntnisse über den Vermittlungsprozess. Selbstreflexion.

Lernziele:

- Einblick in grundlegende Erkenntnisse der Lernpsychologie und Lerntheorie gewinnen (u.a. Lerntypen, Wiederholung und Neues, Routine und Variationen, Lehrer-Schüler-Beziehung usw.).
- Stunden vorbereiten können. Ziele definieren.
- Selbstbild überprüfen. Wie wirke ich auf die Gruppe?
- Verschiedene Methoden der Präsentation von neuem Stoff kennen.
- Die Gruppe beobachten können und daraus Schlüsse ziehen.
- Verbales und körperliches Feedback geben können. Wertschätzende Korrektur.

## **10. Bewegung aus dem Zentrum – Das Qigong des weißen Kranichs und Basisübungen (Vertiefung)**

### **4 Tage**

Sich aus dem Zentrum zu bewegen erfordert eine verfeinerte Bewegungskoordination. Es beginnt mit deutlicheren Rumpfbewegungen und entspannten Extremitäten um die Durchlässigkeit und den Qi-Energiefluss zu erhöhen. Die zentrale Achse wird aktiviert und ihre Funktion als Energiespeicher und -verteiler wird erfahrbar.

Lernziele

- Die Wirkung und Anwendung der reinigenden, aufnehmenden und harmonisierenden Basisübungen erklären und demonstrieren.
- In Partnerübungen strukturelle Fehler erkennen und Hinweise zur besseren Ausführung geben.
- Die Wirbelsäulen-Aktivierung der Weißen Kranich Qigong-Übungen zeigen und erklären.
- Die Unterschiede zwischen einhändiger und beidhändiger Ausführung der Weißen Kranich Qigong-Übungen erklären.
- Einflussmöglichkeiten des Qigong auf das menschliche Qi erklären.

## **11. Unterrichtspraxis**

### **2 Tage**

Besprechung der Prüfungsthemen, Tipps zur sinnvollen Vorbereitung und Erfassen von Wesentlichem. Die Teilnehmenden absolvieren einen kurzen Lehrauftritt, um auch den Praxisteil der Prüfung durchzuspielen. Das anschließende Feedback zeigt auf, wo Stärken und Schwächen jedes Einzelnen liegen.

Lernziele

- Lehrauftritte vor Publikum absolvieren
- Den Unterricht didaktisch gut aufbauen.
- Wesentliche Übungsmerkmale einer Übung erklären.
- Deutliches Vorzeigen und klares Erklären der Übungen
- Fehler der SchülerInnen erkennen und konstruktives Feedback geben.
- Individuelle Korrekturen durch die Lehrtrainer umsetzen.

## 12. Einzelstunden

6 Einzelstunden verteilt auf 3 Jahre (2 Stunden pro Jahr) dienen der persönlichen Rückmeldung und Korrektur und der Dokumentation des individuellen Fortschritts.

## **B) Wahlfächer**

100 Übungseinheiten müssen verteilt auf 3 Jahre absolviert werden. Diese können nach Rücksprache mit der Ausbildungsleitung bei dazu befähigten Ausbildnern (z.B. LehrtrainerInnen nach den Richtlinien der IQTÖ) absolviert werden; idealerweise in Form von Wochenkursen, so dass eine kontinuierliche Beschäftigung mit der Materie gegeben ist. Bei Wochenkursen werden 75 % der gesamten Kurseinheiten angerechnet.

Die Wahlfächer dienen der Vertiefung bzw. Erweiterung des Verständnisses und Könnens.

Zur Erreichung des Kursleiter-Status muss ein **mindestens 8-stündiger Kurs in Erster Hilfe** bis zum Ablegen der Prüfung nachgewiesen werden. Dieser wird bei anerkannten Organisationen absolviert und soll nicht länger als 3 Jahre zurückliegen.

## **Prüfung** **1 Halbtage**

Die Prüfung besteht aus einem schriftlichen und einem praktischen Teil. Der erfolgreiche Abschluss der Ausbildung wird mit einem Diplom bestätigt.