

## **Ausbildung „Kursleiter für Qigong“ Curriculum 2017**

**Stand Jänner 2017 (Änderungen vorbehalten)**

**400 Übungseinheiten (à 45 Minuten) im Lauf von 3 Jahren, davon 120 UE freie Wahlfächer**

### **Die LehrtrainerInnen**

- verfügen über hohe Qualifikation (mindestens 10 Jahre Ausbildung und langjährige Unterrichtspraxis), sind zur ständigen Weiterbildung verpflichtet und Mitglieder der österreichweiten 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 (bzw. auch Taiji Quan und Yiquan) 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

### **Pflichtfächer**

#### **1. Einführung - Die acht Brokatübungen / Baduan Jin 6. – 8. Oktober 2017**

Einführungsseminar zum gegenseitigen Kennenlernen. Vorstellung der Trainer und der Ausbildungsstruktur. Relativ einfache Übungen mit Bezug zu inneren Organsystemen aus dem medizinischen Qigong.

#### **Lernziele**

- Die 8 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 Energiezentren kennen
- Zentrierung herstellen können
- Selbstwahrnehmung richtig einschätzen
- Die fünf Regulationen kennen
- Yin & Yang – Theorie kennen

## **2. Bewegtes und Stilles Qigong – Basisübungen des Qigong Jänner 2018 (2 Tage)**

Vorstellung der Grundzüge und wichtigsten 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. Besonderer Fokus auf guter (Wirbelsäulen-)Aufrichtung.

### 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
- Die 3 reinigenden, 3 harmonisierenden und 2 aufnehmenden sowie die 3 Standübungen selbständig machen können
- Variationen in der eigenen Übungspraxis entwickeln
- 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
- Unterschiedliche Qi-Qualitäten kennen und benennen.
- Verbindung zu Himmel, Erde und Umgebung aufnehmen

## **3. Anatomie, Physiologie und Das Qigong des weißen Kranichs Mai 2018 (4 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
- 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
- „Allgemeines Öffnen und Schließen“ sowie das spezielle Öffnen und Schließen („Welle“) unterscheiden können.
- Bewusstsein für den unteren Rücken und den Unterbauch entwickeln
- Bedeutung von Gelenken im Qigong

## **4. Atmung , Meditation, Qigong-Gehen und Stilles Qigong September 2018 (2 Tage)**

Atmung ist der wichtigste Energiespender überhaupt. 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

## **5. Spannung und Entspannung – Spiralübungen des Qigong Jänner 2019 (2 Tage)**

Das abwechselnde Herstellen von Spannung und Entspannung gilt als eine der besten Möglichkeiten, Qi zu generieren und zum Fließen zu bringen. Erforscht werden die Unterschiede von Aktivierung, Spannung und Verkrampfung bzw. von Entspannung und Erschlaffung. Optimiert wird der Energiefluss durch das richtige Zusammenspiel von gerichteter Aufmerksamkeit (Yi) und Qi.

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, Qigong-Gehen (Vertiefung) Mai 2019 (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, besonders in den 8 Brokatübungen und dem Qigong-Gehen
- Typische Charaktereigenschaften der 5 Phasen

## **7. Akupressur, Qi-Theorie, Einführung in die TCM September 2019 (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 Funktion der Akupressurpunkte und die Lokalisation 10 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. Methodik und Didaktik Jänner 2020 (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.

## **9. Arbeit mit gerichteter Aufmerksamkeit (Yi) und Qi – 8 Brokatübungen und Spiralübungen (Vertiefung) März 2020 (2 Tage)**

Die Regulation von Bewusstsein und Vorstellung, sowie von Qi gehört zu den 5 zentralen Säulen des Qigong. Anhand bereits aus früheren Seminaren bekannter Übungssysteme soll deren Zusammenhang auf höherem Niveau erlernt und geübt werden.

Lernziele:

- Den Einfluss von Yi und Vorstellung beim Üben bewusst erfahren.
- Die 5 Regulationen des Qigong in den Übungen erklären können.
- Erklären können, was Qi ist.
- Qi wahrnehmen können.
- Ba Duan Jin und die Spiralübungen mit gerichteter Aufmerksamkeit ausführen können.

## **10. Beweglichkeit der Wirbelsäule – Das Qigong des weißen Kranichs und Basisübungen (Vertiefung) Mai 2020 (4 Tage)**

Das Qigong des weißen Kranichs eignet sich hervorragend, um die Wirbelsäule beweglich und geschmeidig zu machen. Die zentrale Achse wird aktiviert, ihre Funktionen als Energiespeicher und -verteiler werden erfahrbar.

Lernziele

- Die Fünf Regulationen des Qigong erklären.
- Die Wirkung und Anwendung der reinigenden, aufnehmenden und harmonisierenden Grundübungen erklären und demonstrieren.
- Bei Üben strukturelle Fehler und die korrekte Anwendung der Grundübungen erkennen und Hinweise zur richtigen Ausführung geben.
- Die Wirbelsäulen-Aktivierung der Weißen Kranich Qigong-Übungen zeigen und erklären.
- Den Unterschied zwischen einhändiger und beidhändiger Ausführung der Weißen Kranich Qigong-Übungen erklären.
- Einflussmöglichkeiten des Qigong auf das menschliche Qi erklären.

## **11. Unterrichtspraxis September 2020 (2 Tage)**

Besprechung der Prüfungsthemen, Tipps zur sinnvollen Vorbereitung (Erfassen von Wesentlichem, „reduktives Lernen“); jeder Teilnehmer absolviert 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.

## Wahlfächer

120 Übungseinheiten müssen verteilt auf 3 Jahre absolviert werden. Diese können nach Rücksprache mit der Ausbildungsleitung bei dazu befähigten Ausbildnern (z.B. Lehrtrainer 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.

Ein mindestens 8-stündiger Kurs in Erster Hilfe muss bis zum Ablegen der Prüfung nachgewiesen werden. Dieser wird bei anerkannten Organisationen absolviert und soll nicht länger 3 Jahre zurückliegen.

Ein Seminar „Rechtkunde für Qigong-Unterrichtende“ wird angeboten und empfohlen, ist aber - ebenso wie die Wahlfächer - nicht im Preis inkludiert.

## Prüfung

**Dezember 2020**

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