

Chinesisches Zhi Yi Gong an der Johannes-Gutenberg Universität vom 31.8.-4.9.2020



In diesem Kurs lernen Sie eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Qigong-Technik kennen, die lange als geheim galt: die Grundlagen der Zhi Yi Gong Praxis. Sie erfahren, wie Sie mit einigen auf die heutigen, westlichen Bedürfnisse angepassten Übungen die Lebensenergie Qi im Körper fließen lassen und dadurch z.B. Beschwerden auf körperlicher und mentaler Ebene beeinflussen können. Auch beschwerdefreie Teilnehmer profitieren vom Zhi Yi Gong: allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität sowie Klarheit und emotionales Gleichgewicht - eine Chance Gesundheit und Glück zu erlangen.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Einführung in die chinesische Medizin;
- Zhi Yi Gong Atemtechnik;
- Stilles Zhi Yi Gong: Meditation zum Energiesammeln und ‚der kleine Energie-Kreislauf‘;
- Bewegendes Zhi Yi Gong: Dehnen und Kreisen um das Wurzel-Chakra;
- „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong;
- das Zhi Yi Dan Gong;
- Techniken der Selbstmassage & -akupressur gegen häufige Beschwerden

Der ‚kleine Energie-Kreislauf‘: eine Meditation zum Sammeln und Kultivieren der Jing-Energie, zur Energie-Transformation, zur Selbstheilung und für die Pflege der Vitalität. Diese Übung ist eine der wichtigsten Grundlagen für die innere Alchemie und bildet das Fundament für weitere Neigong-Techniken. Der Qi-Fluss wird aktiviert und die Energie durch den ganzen Körper geleitet. Wichtige Meridiane und Vitalpunkte werden geöffnet und Blockaden gelöst. Die Organe werden vitalisiert. Der Körper wird entspannt und gestärkt. Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel werden optimiert, was in kürzerer Zeit zur Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, zur Aktivierung der körpereigenen Regenerationsfähigkeit und schließlich zur Gesundung, zur Selbstheilung und auch zur Verjüngung führen kann.

„Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong“

Bei den „Schüttel-Übungen“ handelt es sich um Formen zur Reinigung und Bewegung von Körper und Geist. Mit Hilfe dieser Techniken werden Verspannungen und Blockaden gelöst und negative Stressfaktoren aus dem Körper ausgeleitet.

Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong

Das Zhi Yi Gong. Dan Gong ist eine der höchsten Formen aus dem bewegten Qigong und die Fortsetzung der Reihe „Bekannte Qigong-Formen der inneren Alchemie“. Im Dan Gong wird durch spielerische, sanfte Bewegungen mit der Hilfe von Vorstellung und Konzentration der ganze Körper mit Qi gefüllt. Dadurch geht der Übende in einen natürlichen Zustand über und der Geist kommt zur Ruhe. Das Qi-Potenzial des Körpers wird aktiviert, vermehrt sich und breitet sich in den drei inneren Energiezentren (sog. Dantians) und den Meridianen aus.



Zhi Yi Gong Lehrer Großmeister Shuanglai Fu



Großmeister Fu ist Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er ist ein international zertifizierter Energiemeister – Zhi Yi Gong Meister und Mitglied des *2nd Board of Specialty Committee of World Federation of Chinese Medicine Society*. Seine Qigong Ausbildung bei taoistischen, buddhistischen und tibetischen Großmeistern begann er bereits im Alter von acht Jahren. Anschließend wurde er zum Meister der höchsten Stufen ausgebildet. Seit 27 Jahren unterrichtet er neben seiner TCM-Praxistätigkeit weltweit Zhi Yi Gong.

Seit 2012 lebt er in Mainz. Er praktiziert als TCM Arzt und gleichzeitig leitet er die Zhi Yi Gong Akademie „Oase der Vitalität“.

INSTITUT FÜR SPORT
WISSENSCHAFT MAINZ



Programm

kostenlos

Montag, 31.8.2020

- 09:00 - 12:00 Eröffnungsvortrag zum Qigong - Lehrgang
- 13:30 - 16:30 Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong

Dienstag, 1.9.2020

- 09:00 - 12:00 Zhi Yi Dan Gong, Achtsamkeitstraining Die „Schüttel“-Übungen“ des Zhi Yi Gong
- 13:30 - 16:30 Zhi Yi Dan Gong

Mittwoch, 2.9.2020

- 09:00 - 12:00 Zhi Yi Dan Gong, Achtsamkeitstraining Die „Schüttel“-Übungen“ des Zhi Yi Gong
- 13:30 - 16:30 Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong

Donnerstag, 3.9.2020

- 09:00 - 12:00 Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong
- 13:30 - 16:30 Zhi Yi Dan Gong

Freitag, 4.9.2020

- 09:00 - 13:00 Zhi Yi Dan Gong, Achtsamkeitstraining Die „Schüttel“-Übungen“ des Zhi Yi Gong
- 15:00 - 17:00 Atem- und Meditationsübungen Zhi Yi Dan Gong
Diskussionsrunde

Änderungen des Kursablaufs sind vorbehalten.
(Der Kurs umfasst 30 Aus- und Weiterbildungsstunden)

Der Kurs ist von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (GKV-Spitzenverband) geprüft und zertifiziert und nach §7 des Bildungsfreistellungsgesetzes des Landes Rheinland-Pfalz (BFG) anerkannt (4104/1720/19).

Bitte bringen Sie zum Kurs Mund-Nasen-Bedeckung, kleine Decke, Isomatte und Kissen mit.

Teilnahmegebühren*

- Studierende.....80,- €
- MitarbeiterInnen (Universität Mainz).....120,- €
- TeilnehmerInnen.....350,- €

* Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

Neigong

Wörtlich übersetzt bedeutet „Neigong“ „innere Übungen“ oder auch „innere Fähigkeit“. Es handelt sich um eine höhere Form des Qigong, durch deren Übung die im Menschen verborgenen drei energetischen Schätze Jing 精 – Qi 气 – Shen 神 (Lebensessenz, Lebensenergie und Lebensgeist) für ein langes, gesundes und glückliches Leben selbst kultiviert und gestärkt werden. Ohne Neigong-Praxis bewegen sich viele der allgemeinen verbreiteten Qigong-Formen nur auf einem niedrigeren energetischen Niveau.

Chinesisches Zhi Yi Gong

Zhi Yi Gong ist eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Neigong-Form zur Prävention und Rehabilitation. Durch ihre Anwendung reinigt, harmonisiert, leitet und stärkt der Übende seine „innere Alchemie“. Hinter dem Begriff der „inneren Alchemie“ verbirgt sich ein über Jahrtausende entwickeltes Meditations- und Übungssystem. Hierzu gehören u.a. Atem-, und Körperbewegung sowie die Imagination, die gezielt aufeinander abgestimmt werden, um dadurch verschiedene innere Prozesse zu fördern. Das Ziel des Zhi Yi Gong ist die Veredlung der drei energetischen Schätze, zur Steigerung der Lebensvitalität und der eigenen Potenziale. Diese äußerst wirksame Technik, die zur Entfaltung aller Qigong-Wirkungen wesentlich ist, wird bis heute nur vom Lehrer an wenige ausgewählte Schüler weitergegeben. Dies ist einer der Gründe für die Unbekanntheit des Zhi Yi Gong in der abendländischen Kultur.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter

<https://sport.uni-mainz.de/qigong/>

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft

内经图
Nei Jing



31.8.-4.9.2020

中华至一功 | 激发潜能 提高生命力之内功
Chinesisches Zhi Yi Gong
Ein Neigong zur Steigerung des Potenzials & der Vitalität

