

In dieser Aus- und Weiterbildung werden die Formen des Chinesischen Gesundheits-Qigongs „Wu Qin Xi – Das Spiel der fünf Tiere“ sowie „Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes“ erarbeitet. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Durch diese Formen des sogenannten bewegten Qigongs gelingt es den Übenden, die Lebensenergie Qi im Körper fließen zu lassen und dadurch Beschwerden auf körperlicher und mentaler Ebene zu lindern. Aber auch beschwerdefreie Teilnehmer:innen profitieren vom bewegten Qigong: allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität sowie Klarheit und emotionales Gleichgewicht - eine Chance Gesundheit und Glück zu erlangen.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Zhi Yi Gong Atemtechnik;
- Stilles Zhi Yi Gong: Meditation zum Energiesammeln und ‚der kleine Energie-Kreislauf‘;
- „Zünden des Feuers des Lebens“ – eine speziell für die Corona-Zeit entwickelte Meditation zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte;
- Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“
- Yi Jin Jing – „Die Wandlung des Gewebes“
- Einführung in die chinesische Medizin inkl. Techniken der Selbstmassage & -akupressur gegen häufige Beschwerden
- Vermittlung der 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-Selbsteilungsmethode

NEU

NEU

Der ‚**kleine Energie-Kreislauf**‘ ist eine Meditation zum Sammeln und Kultivieren der Jing-Energie, zur Energie-Transformation, zur Selbsteilung und für die Pflege der Vitalität. Als eine der wichtigsten Übungen bildet sie das Fundament für weitere Neigong-Techniken. Ihre Wirkung besteht in der Aktivierung des Qi-Fluss, der Öffnung wichtiger Meridiane und Vitalpunkte sowie der Lösung von Blockaden. Die Organe werden vitalisiert, der Körper wird entspannt und gestärkt. Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel werden optimiert. In kurzer Zeit steigert diese Übung die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, aktiviert die körpereigene Regenerationsfähigkeit und führt zur Gesundung, zur Selbsteilung und auch zur Verjüngung.

Wu Qin Xi - „Das Spiel der fünf Tiere“

Das Wu Qin Xi oder „Das Spiel der fünf Tiere“ ist eine Gruppe traditioneller Qigong-Übungen, die zur Verbesserung der Gesundheit beitragen. Die Übungen regulieren und kontrollieren das Aufsteigen und Abfallen des Qi (die Lebensenergie) innerhalb des Körpers. Die Kombination von Imitationsbewegungen der Tiere (Tiger, Hirsch, Bär, Affe und Vogel) und Geisteshaltung sprechen die inneren Organe an. Die Übungen bestehen aus langsamen, sanft ausgreifenden und anmutigen Bewegungen. Durch die Leichtigkeit beim Erlernen und Durchführen sind die Übungen für alle Altersgruppen und unterschiedliche Gesundheitszustände geeignet.

Yi Jin Jing - „Die Wandlung des Gewebes“

Die Wandlung des Gewebes ist eine Gruppe von Übungen zur Stärkung von Sehnen und Muskeln und besteht aus sanften und gleichmäßigen Bewegungen, die einen anmutigen Charme ausstrahlen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Beugen der Wirbelsäule, was zur Aktivierung und Stärkung der inneren Organe beiträgt. Die Übungen integrieren Geist und Körper durch eine natürliche, ruhige Atmung und sanfte, mit Kraft durchgezogene Bewegungen



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 mehr als 30 Jahren unterrichtet er neben seiner TCM-Praxistätigkeit weltweit Zhi Yi Gong.

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

Programm

Montag, 20.09.2021

09:00 - 12:00 Eröffnungsvorträge
13:30 - 16:30 Atem- und Meditationsübungen
Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“

Dienstag, 21.09.2021

09:00 - 12:00 Atem- und Meditationsübungen
Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“
13:30 - 16:30 Yi Jin Jing – „Die Wandlung des Gewebes“

Mittwoch, 22.09.2021

09:00 - 12:00 Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“
Atem- und Meditationsübungen
13:30 - 16:30 Yi Jin Jing – „Die Wandlung des Gewebes“

Donnerstag, 23.09.2021

09:00 - 12:00 Atem- und Meditationsübungen
Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“
13:30 - 16:30 Yi Jin Jing – „Die Wandlung des Gewebes“
Vermittlung der 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-Selbsteilungsmethode



Freitag, 24.09.2021

09:00 - 12:00 Wu Qin Xi – „Das Spiel der fünf Tiere“
13:30 - 16:30 Atem- und Meditationsübungen
Yi Jin Jing – „Die Wandlung des Gewebes“
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 eine kleine Decke, Isomatte und Kissen mit.

Teilnahmegebühren*

Studierende.....80,- €
Mitarbeiter:innen (Universität Mainz).....120,- €
Teilnehmer:innen.....350,- €

* Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

Chinesisches Gesundheits-Qigong

Qigong ist eine jahrtausendealte chinesische Methode zur Pflege des Qi, der Lebensenergie. Dazu gehören sowohl Atem-, Körper- und Bewegungsübungen als auch Meditationsübungen. Forschungsergebnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, der modernen westlichen Medizin, der Psychologie und der Sportwissenschaft zeigen einen positiven Einfluss der verschiedenen Qigong-Formen auf den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und auf die Psyche.

Seit mehr als zwei zwanzig Jahren werden unter der Leitung der Chinesischen Gesundheits-Qigong Assoziation die traditionellen Qigong-Formen wissenschaftlich geprüft und unter der Mitarbeit von renommierten Qigong-Meistern überarbeitet.

Neigong

Wörtlich übersetzt bedeutet „Neigong“ etwa: „innere Übungen“ oder auch „innere Fähigkeit“. Im Unterschied zu den bewegten Formen des Qigong (z.B. Wu Qin Xi, Yi Jin Jing) liegt der Schwerpunkt hier auf Atem- und Meditationsübungen. Durch diese wird die Energie gesammelt und zur Selbstheilung transformiert. 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 zu kultiviert und gestärkt werden.

Ohne Neigong-Praxis bewegen sich viele der allgemeinen verbreiteten Qigong-Formen nur auf einem niedrigen energetischen Niveau.

Weitere Informationen und
Anmeldungen unter

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

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

内经图
Nei Jing



中华至一功 – 激发潜能提高生命力
Chinesisches Gesundheits-Qigong –
Zhi Yi Gong zur Steigerung des Potenzials & der Vitalität

20. - 24. September 2021

