



## Ausbildungsleitlinien für die Ausbildung zum/zur Qigong-Lehrer/-in

### Hintergrund

Qigong ist eine aus China stammende Methode, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthält und in sich Aspekte der Medizin, der Gesundheitspflege, der Meditation und der Kampfkunst vereint. Qigong ist eine Form der Lebenspflege (Yangsheng). Als Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) fördert es den harmonischen Fluss der Lebensenergie (Qi) durch eigenes Bemühen und Üben (Gong). Qigong ist ein ganzheitliches Übungssystem, das die körperlichen, seelischen und geistigen Aspekte des menschlichen Lebens in Harmonie und Einklang zu bringen sucht. Als Weg der Lebenspflege bzw. als Übungsweg sollte das Qigong entsprechend den individuellen Möglichkeiten täglich geübt und gepflegt werden. Dies kann zu der Einsicht führen, dass das Üben und damit das Leben an sich ein lebenslanger Übungsweg ist.

Qigong ist als Lebens begleitendes Übungssystem im Rahmen einer institutionalisierten Ausbildung nur beschränkt vermittelbar. War früher im fernen Osten das persönliche Meister-Schüler-Verhältnis kennzeichnend für den Übertragungsweg, so hat sich heute im Westen eine Ausbildungskultur entwickelt, die die Befähigung zur Weitergabe von Qigong durch Kurse und Ausbildungslehrgänge mit entsprechenden Zertifikaten regelt. Mit diesem Curriculum schaffen wir in der Daoyin Yangsheng Gong Vereinigung Deutschland die Rahmenbedingungen und Standards für eine transparente, fundierte und qualitätsorientierte Ausbildung.

### Einordnung

Die Inhalte dieses Curriculums lehnen sich an

- das internationale Curriculum der Daoyin Yangsheng Gong Ausbildung von Prof. Zhang Guangde, dem Gründer des Daoyin Yangsheng Gong,
- das internationale Curriculum der Sportuniversität Peking und die Richtlinien des Daoyin Yangsheng Gong Zentrums an der Sportuniversität,
- die Ausbildungsleitlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft (DQG),
- die Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT),
- die Ausbildungsleitlinien des Netzwerkes für Taijiquan und Qigong Deutschland (NTQ) und
- die Anforderungen der Spitzenverbände der Deutschen gesetzlichen Krankenkassen.

### Voraussetzungen

Die Qigong-Ausbildung zum/zur Qigong-Lehrer/in richtet sich an Personen, welche bereits eine Basisausbildung zum/zur „Kursleiter/in Qigong“ absolviert haben.

Vorausgesetzt wird neben allgemeiner Offenheit und dem Interesse an den Ausbildungsinhalten eine durchschnittliche physische Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit sowie eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit.

### Struktur

Die Ausbildung zum/zur Qigong-Lehrer/-in umfasst mindestens 250 Unterrichtsstunden, die über einen Zeitraum von mindestens 4 Jahren verteilt sein sollten.



Die Ausbildung kann je nach Ausbildungszentrum entweder im Baukasten- oder Kurssystem durchgeführt werden. Die tägliche von den Teilnehmern zu erbringende Übezeit beträgt mindestens eine halbe Stunde.

## Prüfung

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat zum/zur „Qigong-Lehrer/in“ ausgestellt. Dieses Zertifikat berechtigt zum Führen des Titels und zum Halten von Seminaren und fortlaufenden Kursen in den erlernten Methoden.

## Praxis

Die Mittelstufe des Daoyin Yangsheng Gong

- weitere Fünf Methoden aus dem Daoyin Yangsheng Gong, so dass zusammen mit der Basisstufe folgende Methoden erlernt wurden:
  - Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren (Herzform 1 oder 2),
  - Das Zhen-Qi regulieren und das Yuan-Qi schützen (Nierenform 1)
  - Die Muskeln lockern und die Knochen stärken (Leber- und Gallenblasenform 1 oder 2)
  - Das Qi nähren und die Lungen stärken (Lungenform 1)
  - Magen und Milz harmonisieren (Magen- und Milzform 1 oder 2)
  - Dehnen und leiten, um die Gesundheit zu pflegen
  - Die 49 Bewegungen des Leitbahnen-Qigong

## Theorie

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

- Geschichte, Entwicklung, Hauptlinien (Schulen) und heutige Situation der TCM
- Zentrale Konzepte der TCM: Qi-Jing-Shen, Yin-Yang, Wu Xing, Jing Luo, Zang Fu

Westliche Medizin und TCM in ihrer Wechselbeziehung

- Allgemeine und funktionelle Anatomie und Physiologie des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- Zentrale Organfunktionen, die das Qigong betreffen
- Kenntnisse in Erster Hilfe

Qigong und Daoyin Yangsheng Gong

- Geschichte, Entwicklung und Hauptlinien (Schulen) des Qigong und des Daoyin Yangsheng Gong
- Verbindung des Qigong mit zentralen Konzepten der TCM und den philosophischen und kulturellen Grundlagen des chinesischen Denkens
- Prinzipien des Qigong und des Daoyin Yangsheng Gong
- Überblick über das internationale Curriculum des Daoyin Yangsheng Gong und die aktuelle weltweite Entwicklung

Geschichte, Kultur, Sprache und Philosophie

- Überblick über diejenigen geschichtlichen Entwicklungen Chinas, die das Qigong betreffen
- Einführung in die chinesischen philosophischen Schulen, die das Qigong betreffen
- Die Bedeutung der chinesischen Sprache für das Üben des Qigong

Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts

- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichtes
- Mein Lehrerbild und meine Lehrerrolle
- Reflexion des eigenen Lernprozesses



## Daoyin Yangsheng Gong Zentren in Deutschland

- Daoyin Zentrum Paderborn (Uli Rosen)
- Taiji-Dao e.V. Solingen (Uwe Eichhorn)
- Wolkendrache Frankfurt (Martin Pendzialek)
- Wudang-Zentrum Bremen (Lüer Mehrrens)