

# Das Ausbildungsprogramm des zweijährigen Qigong Studiengangs „Qigong-KursleiterIn / Gesundheits-Qigong“

## A) Studien-Voraussetzungen

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, das Übungsgut täglich mind. 30 Minuten zu üben, sowie die Bereitschaft
- den StudienteilnehmerInnen achtungsvoll, hilfsbereit und wohlwollend zu begegnen;
- die Räumlichkeiten und Materialien des Studienorts sorgsam zu benutzen;
- dem Unterricht höchstmögliche Aufmerksamkeit zu schenken
- den Weisungen des Dozenten Folge zu leisten.

Der Ausbildungsleiter behält sich vor, TeilnehmerInnen bei mangelnder Eignung (körperlich / geistig) aus dem Studiengang auszuschließen.

## B) Studien-Abschluss / Zertifizierung

Nach Abschluss der Ausbildung wird ein Zertifikat zum/r „Qigong-KursleiterIn“ ausgestellt. Dieses Zertifikat ist anerkannt vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT). Dem/Der KursleiterIn wird die Qualifikation bescheinigt, nach Abschluss der Ausbildungsstufe I, fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong leiten zu können.

Er / Sie kann verschiedene Übungsreihen in Qigong vermitteln.

## C) Studien-Zeiten

Ausbildungszeit insgesamt: 3 Ausbildungsjahre

Mit das Wesentlichste dieser Studiengänge ist die zusätzliche Erfahrung, die nur durch die selbstständige Übungspraxis des vermittelten Übungsgutes - neben dem erteilten Ausbildungsunterricht - gewonnen werden soll.

D. h. der/die StudentIn verpflichtet sich, über einen Zeitraum von mind. 2/3 Jahren eine Übe-Erfahrungszeit von mind. 30 Min. täglichem praktischen Üben des Übungsgutes zu sammeln. Diese notwendige Übe-Erfahrung, die an den Ausbildungswochenenden auch thematisch begleitet wird, begründet die relative lange Ausbildungsdauer.

Innerhalb dieser Zeit wird Ausbildungs-Unterricht erteilt:

- mind. 256 UE (1UE = 45 Minuten), auf 2 Jahre mit 18 Wochenenden (WE) (2x9 Wochenenden je Ausbildungsjahr) mit 14 Unterrichtseinheiten je Wochenende verteilt sind.
- bzw. 350 UE (1UE = 45 Minuten), auf 3 Jahre mit 25 Wochenenden (WE) (2x9+1x7 Wochenenden je Ausbildungsjahr) mit 14 Unterrichtseinheiten je Wochenende verteilt sind.

(An 80 bzw.120 Wochen kann ergänzend dazu für Teilnehmer aus der Umgebung einmal am Kursunterricht mit wöchentlich 75 Minuten über die 2 bzw. 3 Ausbildungsjahre teilgenommen werden, d. h. +120 bzw. +180 UE Qigong-Unterricht).

## D) Studieninhalte

### 1) Fähigkeiten in Qigong-Praxis

a) Übungen aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)

*Im Stehen / Zhan Gong*

- Shibashi I** (Die 18 Übungen des Taiji-Qigong)
- Ba Duan Jin** (Die acht Brokate)
- Liu Zi Jue** (Die sechs heilenden Laute mit Bewegung)
- Chang Shou Gong** (Die Übung für das lange Leben)

*Im gehen /*

-**Mühlstein\_Gang** / Grundgang

-**Kranich-Gang**

-**Gang des alten Gelehrten**

b) Übungen aus dem Übungssystem des unbewegten Qigong (Jinggong)

*Im Liegen / Wo Gong:*

- Zhan Zhuang Wo Gong** (Die stehende Säule im liegen)
- Fang Song Gong** (Entspannungsübung)

*Im Sitzen / Zuo Gong*

- Nei Shi Fa** (Nach innen schauen)
- DanTian ZuoGong** (Dantian-Übung im Sitzen)
- XiaoZhouTian** (Der kleine Qi-Kreislauf)

*Im Stehen / Zhan Gong*

- Zhan Zhuang** (Die stehende Säule)

c) Massageübungen: Neben den Übungen aus dem Donggong und dem Jinggong werden diverse Selbst- und Partnermassagen vermittelt, die das Arbeiten mit dem Übungsgut ergänzen

## **2) Kenntnisse in Qigong-/Taijiquan-Theorie I**

- a) Historisch-philosophische Grundlagen
  - Philosophische und theoretische Hintergründe
  - Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte, Wurzeln / Quellen
  - Schulen, Traditionen, Richtungen, Stile, Systeme
- b) Theorie der praktischen Arbeit
  - Definition und Charakteristika / Unterschiede zwischen Qigong und Taijiquan
  - Basisbegriffe

## **3) Kenntnisse in TCM I**

- a) Einführung in die Polaritäts-Prinzipien
  - Yin-Yang als Phasen zyklischer Bewegungen
  - Yin-Yang als Transformationsstadien
  - Yin-Yang-Wechselbeziehungen
- b) Einführung in die Theorie der 5 Elemente /Wandlungsphasen
  - Die Entsprechungen der 5 Elemente
  - Die 5 Elemente als grundlegende Eigenschaften
  - Die 5 Elemente als Bewegung
  - Die 5 Elemente als Stadien eines Kreislaufs der Jahreszeiten
  - Wechselbeziehungen innerhalb der 5 Elemente
  - Hervorbringungs-, Überwindungs- und Verachtungs-Sequenz.
- c) Einführung in das Meridiansystem
  - Die 12 Hauptleitbahnen
  - Die Organuhr
  - Die Organe der TCM: Die Zang und Fu
  - Energietore
  - Energiezentren

## **4) Kenntnisse in westlicher Medizin I**

### **Anatomie und Physiologie**

Grundfunktion und allgemeine Struktur (Krankheitsbilder):

- Des Bewegungsapparats (das Skelett-System, seine Muskeln, Sehnen und Bänder)
- Des Kreislaufapparats (Das Herz)
- Des Atemapparats (Die Lunge)
- Der Organe

## **5) Kenntnisse in Pädagogik I**

- a) Allgemeine Pädagogik
  - Einführung
- b) Didaktik und Methodik des Qigongunterrichts
  - Die 4 methodisch-didaktischen Basisfragenkomplexe
  - Methodische Analyse des Qigong-Unterrichts
  - Unterricht Planen
  - Unterricht halten

## **E) Studien-Abschlussprüfung**

Zur Zertifizierung der Ausbildung muss der StudentIn:

- an allen Ausbildungsunterrichts-Wochenenden teilgenommen haben (dies gilt noch als erfüllt wenn max. 1 WE pro Ausbildungsjahr gefehlt wurde)

- über jedes Ausbildungswochenende ein Protokoll in Form von Beschreibungen der gelernten Übungen geführt und halbjährlich dem Ausbildungsleiter in Kopie abgegeben haben
- jährlich eine praktische Unterrichtsdemonstration (1UE Kursunterricht) in Qigong mit der Ausbildungsgruppe vorführen, die als schriftlich ausgearbeiteter Unterrichtsentwurf dem Ausbildungsleiter spätestens eine Woche vorher zuzusenden ist und allen Ausbildungsteilnehmern zur Verfügung gestellt wird
- jährlich eine mündliche, eine schriftliche und eine praktische Prüfung ablegen

## F) Studien-Fort- und -Weiterbildung

- Zur Statusbewahrung ist der Zertifikatsinhaber „Qigong-Kursleiter“ gehalten, regelmäßig an **Fortbildungen** teilzunehmen
- und **Unterricht** zu erteilen.
- Zur Statusbewahrung nach der Anerkennung soll ein lehrendes Mitglied entsprechend:
- jährlich an einem Qigong-Fortbildungs-Seminar/Kurs im Umfang von mind. mit 14 UE (entspricht 1 WE-Seminar) oder einer entsprechenden Tagung, Veranstaltung etc. nachweisbar teilnehmen
- und jährlich mind. 60 UE Unterrichtspraxis in Qigong nachweisbar erteilen (entspricht z.B. ca. 3 Quartalskurse mit 20 UE oder ca. 5 WE-Seminaren mit je 12 UE)
- Darüber hinaus besteht die Möglichkeit durch den weiterbildenden Ausbildungsgang - Qigong-Lehrer-Studiengang - noch tiefer in die Materie einzusteigen.

## G) Dozenten

- **Ausbildungsleitung:**  
Hr. Dipl. Päd. M. Puschitzky  
Dipl. Päd. , Sportlehrer, Lehrer für Ethik u. Religionswissenschaften,  
Taijiquan- u. Qigong-Ausbilder (DDQT)
- **Für den Bereich Qigong-Theorie u. -Praxis:**  
Hr. Dipl. Päd. M. Puschitzky
- **Für den Bereich TCM:**  
Hr. Dipl. Päd. M. Puschitzky
- **Für den Bereich westliche Medizin:**  
Heilpraktiker Hr. D. Müller  
(Heilpraktiker u. 2005-2008 Ausbildungsleiter Heilpraktiker-Ausbildung)
- **Für den Bereich Pädagogik:**  
Hr. Dipl. Päd. M. Puschitzky

# Akademie GBP

