

Duft Qi Gong Ausbildung - Voraussetzungen, Inhalt & Aufbau

Voraussetzung für die Duft Qi Gong Ausbildung

- Grundkenntnisse im Qi Gong
- Grundkenntnisse im praktischen Üben von Grund- & Mittelstufe Duft Qi Gong
- Bei Nichtvorliegen dieser Grundkenntnisse erfolgt spätestens 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn ein Einführungslehrgang mit Übergabe von Kursskript und Lehrvideo und anschliessend ein wöchentliches Online-Üben

1. Vermittlung der Geschichte des Duft Qi Gong

- Historischer Ursprung und Entwicklung
- Forschungsergebnisse

2. Verständnis der Vorteile & Unterscheidung Duft Qi Gong zu anderem Qi Gong

- Unterteilung von Qi Gong
Wohlfühl Qi Gong : Medizinischem Qi Gong
Makrokosmos Qi Gong : Mikrokosmos Qi Gong
Grundstufen-, Mittelstufen-, Oberstufen Qi Gong
- Indikative Anwendung:
breiteste Anwendungsmöglichkeiten von allen Qi Gong Systemen
EINE Übung für VIELES
- Schnelle Wirkung & warum, z.B. bei
 - Schlafstörungen 1 Tag
 - Allergien 3 Tage - 3 Wochen
 - Endomytriose 3-6 Monate
- Leicht zu lernen
Anwendbar von 6-90 Jahre
Selbst für Rollstuhlfahrer praktizierbar
- Geringer zeitlicher Aufwand erforderlich ; 45 min
- Ortsunabhängig praktizierbar
- Keine 3 Beachtungsteile (Bewegung, Atmung, Visualisierung), sondern nur Bewegung
Deshalb muss es aber auch technisch sehr exakt vermittelt werden, damit dieses eine auch wirkt!

3. Erarbeiten der Indikativen Anwendung

- EINE Übung für Viele Beschwerden
- Alles im Kopfbereich, außer bösartige Tumore
- Ausnahmen: Tumore, Lebererkrankungen, Informationskrankheiten, tiefe seelische Erschütterungen

4. Erarbeitung der Übungswirkungen & welche Ursachen diese Übungswirkungen haben

- Kurzfristig
- Mittelfristig
- Langfristig
- Besprechung möglicher Übungsreaktionen & was dabei wo passiert und wie darauf reagiert werden sollte, z.B.
 - Entgiftungsprozess
 - Sehkraftveränderung
 - Bigu-Reaktionen

5. Vermittlung der TCM-Theorie zu den einzelnen Übungen

- Grundstufe:
 - Warum Handbewegungen im Bereich Tanzhong?
 - Welcher Zusammenhang zwischen He + Pe, 3E, Dü & Lu + Di + 3E
 - Welcher Zusammenhang zwischen Basisaufbau & Fortsetzung
Basis ist Lu = Verantwortlich für Qi; Qi ist Kraft
Wenn Qi fließt, fließt Blut; Blut ist Saft
Verantwortlich für Blut ist Herz; Herz transportiert über Blut das Qi durch den Körper
Grundstufe baut also Basis, damit überhaupt durch Qi die anderen Bereiche regulieren
= Kraft (Qi) + Saft (Blut) ist unsere Basis
- Mittelstufe:
 - Nieren Fk = Verantwortlich für vorgeburtliches Qi
 - Milz Fk. = Verantwortlich für nachgeburtliches Qi, für nachgeburtliche Energiebasis
 - Ni > Ma/Mi > Le
= Nur wenn diese Basis geheilt ist, kommt kein Rückfall; deshalb ist Mittelstufe unerlässlich

6. Erklärung der Lage und Wirkungsweise der Punkte

- Tanzhong, Laogong, Mingmen, Ren 12, Huiyin, Gb 30, Qihai, Ni 1
- Für wen + wann ableitend und / oder zuleitend
- Wie werden die Punkte angewandt und warum?
z.B.
 - warum Tanzhong nie mit Händen berühren
 - warum Laogong nie zum Tanzhong richten
 - warum wechselseitig Hände in unterer Haltung auf verschiedenen Körperhöhen u.ä
- Körperreaktionen, z.B. ableiten von wind und Kälte, deshalb immer noch kalte Hände/ Füße beim üben

7. Vorgehensweise bei Nichteignung von Duft Qi Gong

- Krebs, schwere Lebererkrankungen, Informationskrankheit, seelische Verletzungen
- Alternative Angebote

8. Erklärung der Zeiterwartungen

- nach Indikation
- nach Alter
- nach körperlichem Zustand
- warum und wie üben mit Kindern, Behinderten und älteren Menschen

9. Begleitung durch Kursleiter

- Korrektur; wann, warum und wie
- Dem Patienten jeweils nach Übungsreaktion Qi Rezept geben
- Übungs- und Motivationshilfen

10. Vermittlung, Erklärung und Training eines technisch korrekten Übungsaufbaus

- warum ist die korrekte Übungsausführung so entscheidend für die Übungswirkung
- was ist für eine korrekte Übungsausführung in jeder einzelnen Übung zu beachten
- wie ist der Übungsablauf im einzelnen & welcher Funktionskreis wird dabei mit welcher regulierenden Wirkung aktiviert
- Übungsablauf; Inhalt, Wirkung, Ursache
 - Vorübung
 - Hauptübung; Intensität, Rhythmus, Dauer
 - 5-facher Abschluss; versiegeln der Dantian und der Energiepunkte

11. Erlernen der Grundlagen der Dao Yin An Qiao (1-Finger-) Methode & deren begleitende Anwendung im Duft Qi Gong

- Grundtechnik der Methode
- Lage der am häufigsten angewandten Punkte
- Indikation für die Anwendung dieser Punkte

Notizen