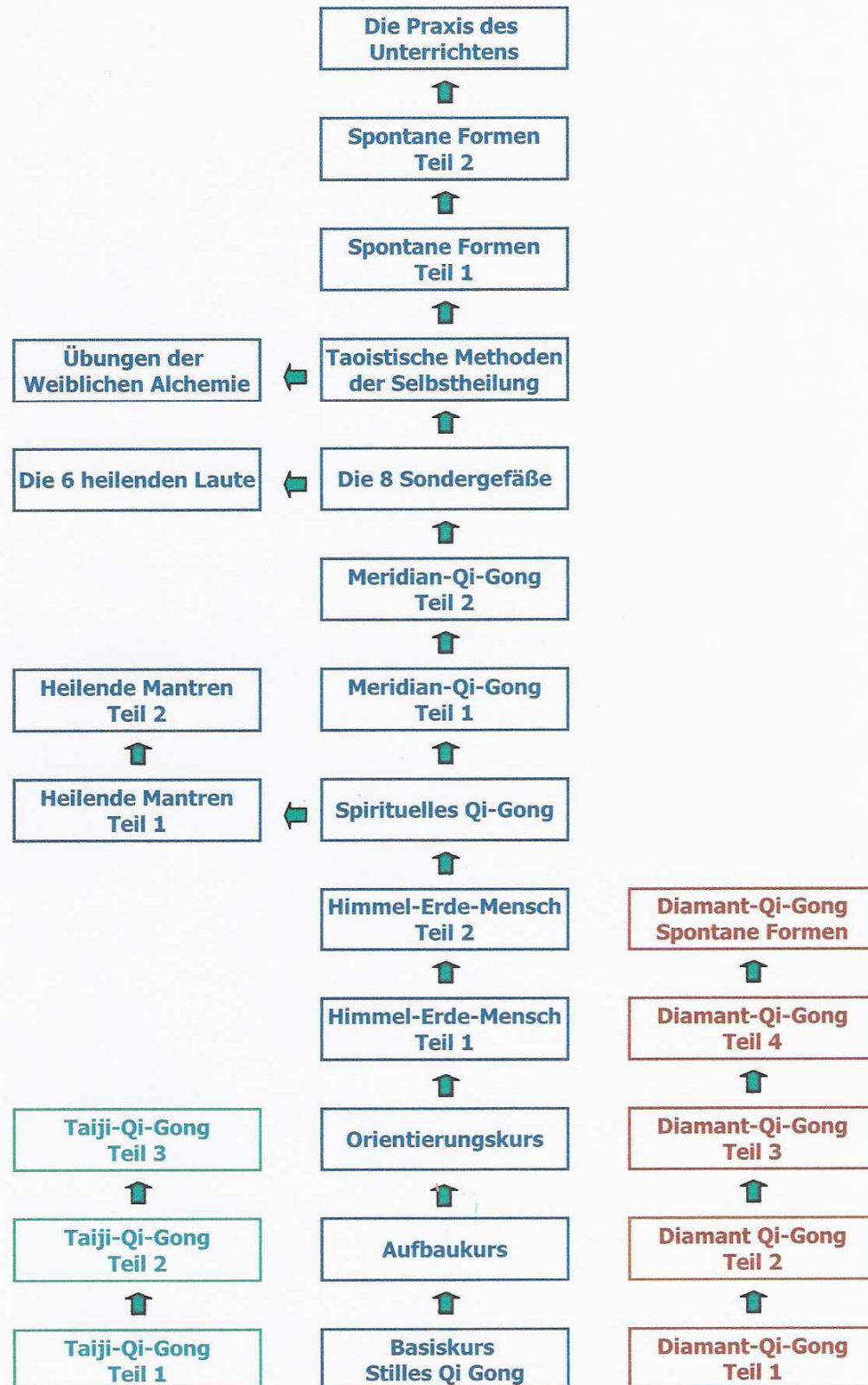


Der modulare Aufbau der Kurse



Erläuterung der Seminarinhalte im modularen Ausbildungssystem

Überarbeiteter und erweiterter Seminarplan Stand 2011

1. Stilles Qi-Gong nach Großmeister Zhi-Chang-Li

Basiskurs

Die drei vorbereitenden Übungen - Lächeln mit dem Herzen; kleiner himmlische Kreislauf; Entspannung auf vier Bahnen; Ausleiten von verbrauchtem Qi in die Erde; Aktivierung der Energiezentren in Füßen und Händen; Initiieren der natürlichen Bauchatmung; die Pflege des Qi; einfache Techniken der Selbstmassage.

Sanft bewegte Formen: Spiel mit der Energiekugel; Himmeldusche.

Aufbaukurs

Schüttelübung mit Ausleiten von verbrauchtem Qi; Aktivierung der Wirbelsäule durch Wellen, Pendeln und Drehen; Organatmung nach den fünf Wandlungsphasen; Übungen gegen Schreck und Schock- schützende Handhaltungen; großer Kreislauf an den Meridianen orientiert; ausführliche Entspannung im Sitzen; zwei Drachen spielen mit einer Perle (das Aneinanderreihen des Qi); erweiterte Techniken der Selbstmassage.

Orientierungskurs

Weiterführende Übungen mit Ausblick auf verschiedene Übungsrichtungen des Stillen Qi Gong: Der kleine Kreislauf in der ersten vertieften Form; Seidenraupe und Einpflücken des Qi; die Atmung nach den neun Abschnitten des Buddha; große Entspannung im Stehen in 3x3 Abschnitten; Stehen wie ein Baum; Mao-You-Kreislauf; Initiieren der Gegenbauchatmung und Einführung in die Körperatmung.

Himmel-Erde-Mensch Teil 1

"Der Mensch ist ein Lebewesen, aufgespannt zwischen Himmel und Erde"

(Großmeister Zhi-Chang-Li).

Einführung in die dreiteilige, bewegte Form Himmel-Erde-Mensch nach Meister Zhi-Chang-Li; Ausloten des unteren Dantian; Füße-Hände-Mittelkanal; den Geist in die Qi-Grube versenken; erste kleine Kreisläufe unter Einbeziehung des Mittelkanals.

Himmel-Erde-Mensch Teil 2

Vertiefen der dreiteiligen, bewegten Form Himmel-Erde-Mensch unter Einbeziehung der inneren Qi-Führung; reinigende Lichtdusche; Kultivierung des Mittelkanals und Entgrenzen des Herzfeldes; aus der Erde das Qi aufsteigen und am Scheitel schmelzen lassen; Energieaustausch im Liegen.

Spirituelles Qi-Gong

Kleine und große Dreiecksübung; der Lotos im Unterbauch; Entgrenzen der drei spirituellen Zentren; die Stille des Herzens (das Kappen der sechs Wurzeln im Herzen); Feuerkugel; die Lichtkugel im Herzen (sehr wirkungsvoll bei Depressionen); Aktivierung eines neuen Energiezentrums zur Vorbereitung auf die Meridianschule.

Meridian-Qi-Gong Teil 1

Stilles Qi Gong und die Meridiane der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Ausgehend von einer im Kurs 'Spirituelles Qi Gong' vermittelten Basisübung werden die ersten sechs der zwölf paarigen Leitbahnen der TCM in der natürlichen Flußfolge des Qi visualisiert und aktiviert. Man nennt diese Übungsfolge auch den großen Kreislauf der Meridiane oder 'Das große Werk'. Teilnehmer dieses Kurses sollten schon mit den Grundlagen der Meridianlehre vertraut sein.

Meridian-Qi-Gong Teil 2

Die sechs folgenden paarigen Leitbahnen der TCM; die komplette Form des großen Kreislaufes der Meridiane.

Die acht Sondergefäße

Während die zwölf paarigen Leitbahnen als die Flüsse gesehen werden, in denen das Qi fließt, gelten die Sondergefäße als Seen oder Reservoirs des Qi und der Essenz. Übungen mit den Sondergefäßen bewegen sich auf einer tieferen Ebene und sind daher besonders wirkungsvoll.

Taoistische Selbstheilungsmethoden

'Wo der Geist hingeht, dorthin bewegt sich das Qi'.

Praktische Anwendungen der Meridianlehre und der Arbeit mit verschiedenen Energiezentren. Selbstakupunktur mit den Methoden des Stillen Qi Gong für verschiedene Indikationen durch gleichzeitige Aktivierung von mehreren Punkten, Leitbahnen und Energiezentren. Augenübungen; Erspüren und Aktivieren des Qi-Flusses mit den Händen; die Essenz über den Wirbelsäulenkanal nach oben führen.

Spontane Formen Teil 1

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Stile des Taiji, des Qi-Gong und der Kampfkünste. Nach Meister Zhi Chang Li sind alle bewegten Formen in ihrem Ursprung aus der Stille entstanden. Man muß nichts tun, nicht handeln, sich nur absolut entspannen, dann wird Bewegung aus dem Nichts heraus geboren. Man nennt dies auch das Yang im Yin finden. Zuerst sind die Bewegungen chaotisch und unausgeformt, mit längerem Üben werden sie immer präziser und harmonischer. Diese Herangehensweise widerspricht dem westlichen Denken sehr, da sie viel Zeit und Geduld erfordert. In diesem Seminar werden erste Herangehensweisen nach Meister Zhi-Chang-Li vermittelt.

Spontane Formen Teil 2

Weitere Herangehensweisen der inneren Kunst an das Spontane Qi-Gong. Interaktionen zwischen den Übenden.

Die Praxis des Unterrichtens

"Der Schüler lernt von seinem Lehrer, der Lehrer lernt von seinem Schüler."

Während ein Lehrer aktiv unterrichtet, muß er gleichzeitig die energetischen Veränderungen im Schülerkreis wahrnehmen und gegebenenfalls den Übungsablauf modifizieren können.

In diesem Seminar üben wir das eigenständige Anleiten komplexer Übungssequenzen, verfeinern die Wahrnehmung des Qi und tauschen Erfahrungen für die eigene Unterrichtspraxis aus.

Ergänzende Seminare des Stillen Qi-Gong nach Meister Zhi-Chang-Li

Heilende Mantren Teil 1

"Wenn man diese Übungen regelmäßig praktiziert, wird man zu einem neuen Menschen."

(Großmeister Zhi-Chang-Li).

Eine von Meister Li zur Selbstheilung, Heilung und persönlichen Weiterentwicklung erschaffene Übungsfolge mit Mantren und inneren Energiekreisläufen, ergänzt durch unterstützende Handhaltungen. Praxis in gründlicher Entspannung und der Atemschule sind für diese Übungen zu empfehlen.

Heilende Mantrien Teil 2

Ergänzung, Weiterführung und Vertiefung der Mantra-Übungen.

Die sechs heilenden Laute

Die sechs heilenden Laute werden in heutiger Zeit in vielen Verschiedenen Varianten praktiziert und dienen primär der Heilung körperlicher Beschwerden. Die von Meister Li unterrichtete Form stammt von einem seiner inzwischen verstorbenen Lehrer, Meister Ma-Li-Tang. Sie zeichnet sich durch besondere Komplexität aus, da sie nicht nur die zugehörigen Organe anspricht, sondern durch Visualisierung der Meridiane die gesamten Funktionskreise einbezieht.

Übungen der weiblichen Alchemie

Eine spezielle Übungsfolge für Frauen, die vielen Leiden vorbeugen kann und auch zur Genesung nach schweren Krankheiten geeignet ist. Auf Grundlage der sogenannten Hirschübung werden Techniken der Selbstmassage mit inneren Energiebahnen kombiniert.

Nach Vereinbarung können weitere Sonderseminare des Stillen Qi-Gong zu bestimmten Indikationen angeboten werden (z.B. Tinnitus, Multiple Sklerose, Bluthochdruck). Bei gravierenden gesundheitlichen Problemen ist gegebenenfalls Einzelunterricht den Gruppenseminaren vorzuziehen.

2. Rhythmisches Taiji-Qi-Gong

Einen sanften Weg zur körperlichen Fitneß findet man in diesem klassischen Stil aus dem bewegten Qi-Gong taoistischer Tradition. Aus achtzehn Grundformen erwächst eine gesundheitsbetonte, weich-fließende Übungsfolge ähnlich dem Tai-Chi-Chuan, die durch Entspannungs- und Meditationsübungen sowie Selbstmassagen aus der inneren Kunst ergänzt wird. Über die formale Präzision hinaus legt der Unterricht besonderen Wert auf harmonische Atmung und innere Qi-Führung. Mit chinesischer Qi-Gong-Musik nach den fünf Wandlungsphasen entsteht eine rhythmische Choreographie von etwa einer halben Stunde oder die Übungsfolge kann individuell über einen längeren Zeitraum variiert werden.

Das Rhythmische Taiji-Qi-Gong eignet sich besonders für Menschen, die anfangs nur schwer die innere Ruhe für das Stille Qi-Gong finden können.

Mit wachsender Übungspraxis werden Bewegung und Atmung immer langsamer, sodaß auch der Geist allmählich zur Ruhe kommen kann. Nach Meister Zhi-Chang-Li nennt man diesen Weg:

"Das Yin im Yang finden."

Rhythmisches Taiji-Qi-Gong Teil 1

Einführung in die achtzehn Ausdrucksformen; Gleichgewichtsübung mit der Mittelachse; Selbstmassagetechniken.

Rhythmisches Taiji-Qi-Gong Teil 2

Vertiefung der achtzehn Ausdrucksformen mit Musik; Atem in Bewegung; Qi-Gong-Gehen.

Rhythmisches Taiji-Qi-Gong Teil 3

Die achtzehn Ausdrucksformen mit innerer Qi-Führung; Lichtsäulen-Meditation im Stehen.

3. Diamant-Qi-Gong (Tuo-Luo-Ni)

Diese dem tibetisch-tantrischen Buddhismus entstammende Schule ist ein Juwel unter den Tausenden verschiedenen Qi-Gong-Stilen. Ihre Wurzeln gehen bis auf das zwölfte Jahrhundert westlicher Zeitrechnung zurück.

Charakteristisch für die äußeren, bewegten Formen des Diamant-Qi-Gong sind schwingende, kreisende und wellende Bewegungen, die sich grundlegend von der weit verbreiteten und am Tai-Chi-Chuan orientierten Bewegungslehre des taoistisch geprägten Taiji-Qi-Gong unterscheiden.

In der Eingangsstufe erlernt man fünf Grundübungen, die beinahe sportlich erscheinen und anfangs sogar einen leichten Muskelkater erzeugen können. Durch das beständige Wiederholen dieser Übungen - im Idealfall jede Form 108 Mal - kommt man jedoch in einen bewegten Trancezustand, der jede körperliche Anstrengung vergessen läßt. Aus dem Wurzelfeld, dem Basis-Chakra steigt das Qi allmählich über alle Chakren bis zum Kronen-Chakra auf. Nach dem Üben fühlt man sich nicht ausgepowert, sondern gekräftigt und voller frischer Energie.

Großmeister Zhi-Chang-Li nennt diese fünf Formen die Fitneß-Übungen der Sekte der Rotmützenmönche. Die Mönche benötigen nur einen Quadratmeter Raum, um sich körperlich in Hochform zu halten. Meister Li führt diese fünf Grundformen entsprechend seiner taoistischen Tradition mittels innerer Qi-Führung in die Stille weiter. Die hieraus entstehenden Übungen entfalten eine außerordentliche Kraft jenseits jeder Bewegung auf der Ebene des reinen Qi.

Die auf die fünf Grundübungen aufbauenden weiteren Bewegungsfolgen nach Lama-Fo-Fu sind mit Worten nur schwer zu beschreiben. Sie muten beinahe tänzerisch an. Manches erinnert an Bauchtanz, anderes an südamerikanische Hüftschwünge oder das elastische schlängeln einer Seeschlange. In diesen Übungen sammelt man die sogenannten Diamantkreise ein, nährt mit ihnen alle Chakren, speichert sie in jedem Muskel, jedem Knochen, allen Organen, jeder Körperzelle. Wenn die Konzentration auf den formalen Ablauf nicht mehr notwendig ist, kann die spontane Stufe des Diamant Qi-Gong erreicht werden. Nun entstehen Bewegungen nicht mehr aus einem vorgegebenen Übungsablauf sondern aus den gespeicherten Diamantkreisen heraus. Dies ruft mitunter sehr witzig erscheinende Bewegungen hervor, durch die sich körperliche Probleme abrupt auflösen. Mit musikalischer Unterstützung kann hieraus ein individueller, freier und harmonisch-fließender Qi-Gong-Tanz entwickelt werden.

Diamant Qi-Gong Teil 1

Einführung in die fünf Grundformen:

Das wogende Meer; Diamantzepter oder Donnerkeil (2 Varianten); Tuo-Luo-Ni Seidenraupe; der Kreis im Kreis.

Diamant Qi-Gong Teil 2

Vertiefung der fünf Grundformen und Weiterführung in die Stille; das Feuerrad auf dem Grunde des Meeres mit Mantra-Rezitation, Schlingelbewegung und Einsammeln der Diamantkreise.

Diamant Qi-Gong Teil 3

Einführung in die Aufbauformen nach Lama Fo-Fu.

Diamant Qi-Gong Teil 4

Vertiefung der Aufbauformen nach Lama Fo-Fu.

Diamant Qi-Gong Teil 5

Meditation; spontane Bewegung; Liegeübung; Qi-Gong-Tanz.

Workshops

Zum Kennenlernen der angebotenen Qi-Gong-Stile und zu ausgewählten Inhalten aus dem Gesamtprogramm werden in unregelmäßigen Abständen Eintages-Workshops angeboten. Folgende Themen wurden bisher in diesen Workshops behandelt:

Einführung in das Stille Qi Gong

Entspannung, Atmung, Qi-Kreisläufe und sanft bewegte Formen.

Qi Gong für den Rücken

Ausgewählte Übungen zur Pflege, Kräftigung und Aktivierung der Wirbelsäule.

Feuerräder und Diamantkreise

Eine Einführung in die inneren Formen des tibetisch-tantrischen Diamant-Qi-Gong.

Die Stille des Herzens finden

Sanft bewegte und meditative Übungen zur Entspannung, Blutdruckregulierung und zum Klären des Geistes.

Das gute Qi erspüren und nutzen

Stilles Qi Gong, Atmung und bewegte Formen zur Aufnahme und Stärkung des Qi. Selbstmassagen und Qi-Abgabe.

"Selbstakupunktur" ohne Nadeln

Mit dem Geist das Meridian-Qi erschließen und in Bewegung bringen. Wichtige Einzelpunkte und einfache Punkte-Kombinationen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Dieser Seminarplan entstand auf der Basis von inzwischen elfjähriger, fortlaufender Qi-Gong-Unterrichtspraxis in Vormittagskursen, Abendkursen und Wochenendseminaren mit mehreren hundert Teilnehmern. Der in der Grafik dargestellte Aufbau zeigt mögliche Übungswege auf, kann jedoch den persönlichen Bedürfnissen entsprechend individuell gestaltet werden. Interessenten mit Qi-Gong-Erfahrung können nach ihrer Wahl einzelne Kurse belegen, für Einsteiger ist ein Grundlagenseminar zu empfehlen.

Alle aufgeführten Seminare umfassen exklusive der Workshops insgesamt etwa 300 Zeitstunden bzw. 450 Unterrichtsstunden. Eine Trennung in ausschließlich bewegte oder nur stille Formen ist in traditionellem Qi-Gong nur bedingt möglich, der bewegte Übungsanteil beträgt jedoch mindestens 40%, also ca. 130 Zeitstunden oder 195 Unterrichtsstunden. Für jeden belegten Kurs wird ein Zertifikat ausgestellt.

Kurse im Sinne einer Qi-Gong-Ausbildung werden überwiegend als Wochenend-Seminare angeboten und finden unabhängig von der Teilnehmerzahl statt. In den fortlaufenden Abendkursen orientieren sich die Inhalte am Wissensstand der Teilnehmer und Zertifikate werden nach Abschluß eines Themenkreises individuell ausgestellt.

Ich danke allen bisherigen Kursteilnehmern für Ihre Anregungen, Ihr Interesse und für die Inspiration auf dem gemeinsamen Weg.

"Das, worum es wirklich geht, können Sie im Prinzip mit jeder dieser Übungen erreichen."
Großmeister Zhi-Chang-Li.

In diesem Sinne und mit einem Lächeln von Herzen

Klaus Spanuth

Klaus Spanuth, Qi-Gong-Lehrer und Kampfkunstmeister