NEI YANG GONG

Ausbildung

Medizinisch-
therapeutisches
Qi Gong
nach Liu Ya Fei

INHALT

Medizinisches Qi Gong – warum? 3
Was ist Nei Yang Gong 5
Wir über uns 9
Unsere Meisterin 14

AUSBILDUNGSINHALTE

Grundausbildung 16
Weiterbildung I 18
Weiterbildung II 20

ORGANISATORISCHES

Teilnahmevoraussetzungen 22
Zeiten, Veranstaltungsorte 23

MEDIZINISCHES QI GONG – WARUM?

Von 2006 bis 2020 hat das Nei Yang Gong Zentrum Berlin in Zusammenarbeit mit Shou Zhong – Schule für Chinesische Medizin der AGTCM – dreijährige Weiterbildungen in medizinisch-therapeutischem Qi Gong mit Liu Ya Fei angeboten. 2018 begann der fünfte Ausbildungsdurchgang, der trotz der Pandemie ab 2020 mit einer längeren Laufzeit und ohne Präsenzunterricht von Liu Ya Fei weitergeführt werden konnte. Die Nachfrage ist weiterhin ungebrochen. Denn Qi Gong hat sich auch in Europa zu einem wichtigen Faktor in der Gesundheitsvorsorge entwickelt. Die Unterrichtenden werden in ihren Kursen zunehmend mit unterschiedlichen Beschwerden der Teilnehmenden konfrontiert, diese wiederum haben ein großes Interesse daran, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

Seit 2018 wird zusätzlich zur bisherigen dreijährigen Weiterbildung eine modulare Grundausbildung in Qi Gong angeboten. Zusammen mit dem ersten Teil der Weiterbildung können Interessierte damit den Kursleiter*innen-Abschluss erlangen. Dieser Aufbau hat sich sehr bewährt und wird beibehalten.

In den Weiterbildungen I und II wird systematisch das Übungssystem des *Nei Yang Gong - Innen Nährendes Qi Gong* unterrichtet. Thema der drei Jahre sind die stillen und bewegten Übungen der Grund- und Mittelstufe des *Nei Yang Gong* mit ihren mannigfaltigen Anwendungsmöglichkeiten. Auch das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen* gehört zu den Unterrichtsinhalten. Den Teilnehmer*innen wird ein breites Spektrum an Übungsmethoden zur Selbstbehandlung und Weitergabe vermittelt.

Die neue Grund- und Weiterbildung wird ab 2025 von einem erweiterten Lehrerinnenteam unterrichtet:
Elke Allinger, Johanna David, Anna Mietzner, Beate Müller und Petra Wüller. Liu Ya Fei wird die Weiterbildungen punktuell online und soweit möglich auch je 1-2 Wochenenden in Präsenz begleiten.

DIE AUS-/ WEITERBILDUNG IST IN DREI ABSCHNITTE AUFGETEILT

GRUNDAUSBILDUNG – DIE BASIS

An acht Wochenenden werden – am Beispiel von kleinen Übungen – die Grundprinzipien des Qi Gong vermittelt. Als große Form wird die Übungsreihe *„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi"* unterrichtet. Dazu kommen die für Qi Gong Übende relevanten Grundlagen der Chinesischen Medizin und didaktische Inhalte.

WEITERBILDUNG I – DIE METHODEN

Hier steht die systematische Vermittlung der stillen und bewegten Übungen der Grund- und Mittelstufe des *Nei Yang Gong* auf dem Programm. In einem Intensiv-Workshop und acht Wochenenden werden außer den Abläufen ihre gesundheitlichen Wirkungen, Abwandlungen bei bestimmten Beschwerden und Kontraindikationen besprochen.

WEITERBILDUNG II – DIE ANWENDUNG

Auf Grundlage der WB I werden alle Übungen wiederholt und vertieft. Neu dazu kommen medizinisch genutzte Übungen wie das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen* und die stillen Übungen der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*. Der theoretische Teil umfasst Kriterien für Diagnose und Therapie mit Qi Gong und individuelle Behandlungskonzepte. An den einzelnen Wochenenden, auch hier sind es acht und ein Intensiv-Workshop, werden schwerpunktmäßig häufig auftretende chronische Erkrankungen besprochen.

Die Aus/Weiterbildung ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan anerkannt.

WAS IST NEI YANG GONG

Nei Yang Gong hat eine lange Geschichte, historisch ist sie bis in die Ming Dynastie (16. Jh.) zu verfolgen. Es ist ein umfassendes Übesystem, das traditionell nur innerhalb der Familie bzw. von Meister (*shi fu*) zu einzelnen Meisterschüler*innen (*tu di*) durch mündliche Unterweisung weitergegeben wurde. Liu Gui Zhen, der Vater von Liu Ya Fei, überarbeitete die Übungen in den fünfziger Jahren zu therapeutischen Zwecken und machte sie einer größeren Öffentlichkeit zugänglich.

Nei Yang Gong bietet Übungen für alle Lebenslagen. Sie eignen sich gut zur Gesunderhaltung und zur Vorbeugung von Krankheiten. Sie wirken kräftigend, halten die Wirbelsäule und alle Gelenke beweglich und geschmeidig, so dass das Qi ungehindert fließen kann. Der Atem wird tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar. Freude und Gelassenheit breiten sich aus.

Das ganze System besteht aus drei Ebenen: Grund-, Mittel- und Oberstufe, jede dieser Stufen enthält stille und bewegte Übungsformen.

GRUNDSTUFE

Die stillen Übungen der Grundstufe heißen: *Entspannen und in die Ruhe eintreten, um ein Fundament zu errichten – Song Jing Chu Ji Fa.* Es handelt sich um Entspannungsübungen, die den ganzen Körper einbeziehen, aufgeteilt in Abschnitte oder als Einheit, in horizontaler oder vertikaler Richtung, verbunden mit bestimmten Vorstellungen und wenn möglich mit tiefer Bauchatmung. Sie können als Grundlage für die Qi Gong Praxis dienen, sind aber auch sehr gut therapeutisch einsetzbar.

Gesunderhaltende Selbstmassage – Zi Wo Bao Jian An Mo Fa stellen die bewegten Übungen der Grundstufe dar. Massageübungen vom Scheitel bis zur Sohle machen die Leitbahnen durchgängig, bringen Qi und Blut (*Xue*) zum Fließen. Deshalb werden sie als Vorbereitungs- und Abschlussübungen eingesetzt.
Sie dienen der Gesunderhaltung und können bei regelmäßiger Anwendung Krankheiten vorbeugen. Bei schon vorhandenen Erkrankungen sind sie ein ausgezeichnetes Mittel zur Selbsthilfe.

MITTELSTUFE

In der Mittelstufe bestehen die stillen Übungen aus komplexen Atemmethoden mit Atempausen. Sie heißen *Tu Na Ting Bi Xi Tiao Fa – Regulierung der Atmung mit Atempausen und intensivem Aufnehmen und Zurückgeben von Qi*. Die Atempause nach dem Einatmen stärkt das Yang, nach dem Ausatmen nährt sie das Yin. Diese Atemmethoden sind sehr kraftvoll und können starke Veränderungen verursachen. Daher ist es wichtig, sie nach klarer Diagnose entsprechend dem individuellen Ungleichgewicht einzusetzen. Zu starke Betonung der Atempausen kann Symptome wie Druck auf der Brust, Schwindel, Kopfschmerzen auslösen.
Die stillen Übungen der Mittelstufe finden therapeutisch dann Anwendung, wenn mit den Methoden der Grundstufe kein Erfolg erzielt werden kann.

Zu den bewegten Übungen der Mittelstufe gehören: *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi – Yi Jin Xing Qi Fa*, bestehend aus sechs Übungen mit weicher Atemmethode (ein – aus – Pause) und sechs Übungen mit der harten Atemmethode (ein – Pause – aus). Die ersten nähren eher das Yin, die zweiten stärken Qi oder Yang. Vor allem neu Beginnende sollten mit natürlichen Atmung üben.

Kennzeichen der Übungen sind die vielfältigen Bewegungen der Wirbelsäule, dazu koordiniert werden die Extremitäten und alle Gelenke harmonisch bewegt. Dies stärkt die Lebenskraft, bringt Qi und Blut (*Xue*) harmonisch zum Fließen, reguliert die *Zang Fu* (innere Organe der Chinesischen Medizin) und kräftigt den ganzen Körper. Der Schwerpunkt dieser zwölf Übungen liegt auf der Körperebene, durch Veränderungen im „Fleisch", in Muskeln und Sehnen, soll auf den inneren Qi-Fluss eingewirkt werden. Das Ziel ist es, das Qi meisterlich zu lenken und mit den Körperbewegungen und dem Geist zu verbinden.

Darauf aufbauend folgen zwölf weitere Übungen *Bewege das Qi und verlängere das Leben – Xing Qi Yan Shou Fa*, hierbei liegt der Schwerpunkt mehr auf den inneren

Bewegungen des Qi. Die äußeren Formen sollen korrekt ausgeführt werden, sind aber nicht das Wesentliche. Die Beeinflussung des inneren Qi-Flusses harmonisiert Geist und Qi und kann zu einem langen und gesunden Leben führen. Auch hier gibt es die Aufteilung in je sechs Übungen mit der weichen bzw. harten Atemmethode. In vielen dieser Formen werden die Bewegungen von Tieren, Pflanzen oder mythischen, heiligen Figuren wie Kranich, Schildkröte, Phönix, Drache, Lotus oder Arhat nachgeahmt, um dadurch teilzuhaben an ihrem Geheimnis der Langlebigkeit. Die letzte Übung dieser Reihe *Das Qi im Dan Tian bewegen* arbeitet mit nicht festgelegten, spontanen Bewegungen und bereitet damit auf die dritte Ebene, die Oberstufe, vor.

OBERSTUFE

Die dritte Ebene des *Nei Yang Gong* wird nur an seit vielen Jahren Praktizierende weitergegeben. Sie übt den Geist und nährt das Herz.

Die stille Form *Geist und Qi eins werden lassen – Shen Qi He Yi Fa* stellt eine sehr hohe Stufe der Meditation dar.

Die bewegten Übungen *Spirituelle, spontan entstehende Bewegungen (Ling Xing Zi Dong Fa)* erfordern ebenfalls sehr viel Erfahrung, denn beim Üben von spontan entstehenden Bewegungen können eventuell unerwünschte Wirkungen auftreten.

WIR ÜBER UNS

Wir, das sind Elke Allinger, Anna Mietzner, Beate Müller und seit 2023 auch Petra Wüller und Johanna David, kennen uns seit langem über verschiedene Qi Gong Zusammenhänge. Liu Ya Fei hatte 1998 zum ersten Mal in Berlin unterrichtet und wir wollten sie gern regelmäßig als Lehrerin erleben und diese wunderschönen Formen des *Nei Yang Gong* praktizieren. Viele Jahre waren unsere Kurse mit Liu Ya Fei fester Bestandteil der Berliner Qi Gong Szene. Irgendwann entstand der Wunsch, die Übungen des *Nei Yang Gong* systematisch kennen und anwenden zu lernen. So wagten wir uns an das in Europa bisher einmalige Projekt einer mehrjährigen Aus-/Weiterbildung in medizinisch therapeutischem Qi Gong. Diese findet seit 2006 statt. Seitdem wurden über hundertfünzig Absolvent*innen ausgebildet. Und so können wir stolz auf lange Jahre und viele spannende und lehrreiche Stunden mit Liu Ya Fei und dem *Nei Yang Gong* zurückblicken.

ANNA MIETZNER

Vom Werdegang her Fachärztin für Allgemeinmedizin arbeitete ich seit 1985 als Ärztin in eigener Praxis mit zunehmend unterschiedlichen Methoden der Chinesischen Medizin: Akupunktur, Chinesische Arzneimittel und Qi Gong in Gruppen und Einzelunterricht.

Seit 1988 lerne und übe ich verschiedene Formen des Qi Gong, meine LehrerInnen kamen und kommen aus China und Europa. Seit 1999 bin ich in ständiger Ausbildung bei Liu Ya Fei, die mich in den stillen und bewegten Formen des *Nei Yang Gong* unterrichtet. Ich spreche chinesisch und übersetze Liu Ya Fei bei ihren Seminaren in Deutschland. Regelmäßig organisierte ich Gruppenreisen in die Qi Gong Klinik nach Beidaihe, die Wiege des *Nei Yang Gong*, zu intensiven Kursen in den Übungen des *Nei Yang Gong*. Seit 2006 bin ich eine treibende Kraft bei der inhaltlichen, sprachlichen und organisatorischen Ausrichtung der Aus- und Weiterbildungen für medizinisch-therapeutisches Qi Gong. Diese Arbeit befruchtete wiederum meine ärztliche Tätigkeit.

Und so bin ich jeden Tag dankbar und froh darüber, dass ich Liu Ya Fei und durch sie das *Nei Yang Gong* kennengelernt habe. Obwohl die Übungen teilweise sehr einfach sind, haben sie eine große Wirksamkeit. Ich freue mich von tiefem Herzen mit all den Menschen, die dadurch zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gelangen.

ELKE ALLINGER

Seit Ende der 80er Jahre übe ich Qi Gong mit wachsender Begeisterung. Ursprünglich aus dem Karate kommend, wurde mir Qi Gong mit seinen schönen, weich fließenden Bewegungen schnell ein unverzichtbarer Ausgleich zur Yang-betonten Kampfkunst und beeinflusste meine Karatepraxis nachhaltig.

Eine Qi Gong Ausbildung an der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg von 1994-1996 eröffnete mir Zugang zu den philosophischen und theoretischen Hintergründen der Qi Gong Übungen.

1998 hatte ich die Gelegenheit, Liu Ya Fei zu einem ersten Besuch nach Berlin einzuladen. Seitdem sind die Übungen des *Nei Yang Gong* für mich immer wichtiger geworden.

Insbesondere die Klarheit der stillen Übungen begeistern mich, ihre verblüffend einfache Systematik gibt auch medizinischen Laien ein effektives Instrument zur Selbsthilfe an die Hand.

Zusammen mit Anna Mietzner und Elisabeth Götz entwickelte ich das Konzept für die mehrjährige Weiterbildung in *Nei Yang Gong* mit unserer Lehrerin Liu Ya Fei. Seither begleite ich diese inhaltlich, organisatorisch und als Dozentin. Ich unterrichte Qi Gong seit über 30 Jahren in Berlin und im Wendland, mittlerweile ausschließlich *Nei Yang Gong*. Seit 2008 gehöre ich zum festen Stamm der Lehrerinnen am *Nei Yang Gong* Zentrum in Berlin. Es erfüllt mich mit großer Freude und Zufriedenheit, diese wunderbaren Übungen weitergeben zu dürfen.

BEATE MÜLLER

Ich kam zum Qi Gong als Patientin. Ich wollte meine Gesundheit selbst in die Hand nehmen und bin direkt beim *Nei Yang Gong* gelandet – was für eine glückliche Landung! Keine andere Form hat mich bislang so stark in den Bann gezogen wie das *Nei Yang Gong*. Es hat mir immer wieder Stabilität im Leben gegeben, ist ein Anker geworden, eine beständige Quelle für Energie, Freude und Zuversicht.
Die vielfältigen bewegten Übungen des *Nei Yang Gong* mit ihren mythischen Narrativen haben etwas Poetisches, Schönes, fast Tänzerisches, was mich von Anfang an ansprach und noch immer fasziniert.

Mein Weg mit dem *Nei Yang Gong* begann 2001 und führte mich inzwischen drei Mal nach Beidaihe, China. Nach der Kursleiterausbildung bei der Deutschen Qi Gong Gesellschaft absolvierte ich die dreijährige Ausbildung für medizinisch-therapeutisches Qi Gong bei Liu Ya Fei. 2008 begann ich zu unterrichten, seit 2013 gebe ich Kurse im Nei Yang Gong Zentrum. Als Teil des Ausbildungsteams in medizinischem Qi Gong habe ich ab 2017 die Grundausbildung mit konzipiert und durchgeführt.

Unterrichten bereitete mir schon immer Freude, früher an der Universität in meinem Erstberuf Architektur, heute als Mediatorin, Trainerin und Qi Gong Lehrerin und Ausbilderin.

Ich freue mich, immer wieder zu sehen, wie unsere Schüler*innen sich weiterentwickeln und mit unserer Unterstützung eine wunderbare Methode erlernen, sich selbst als „gut“ zu erleben und sorgsam auf die eigenen Grenzen und Ressourcen zu schauen. Diesen Weg begleite ich gerne.

JOHANNA DAVID

Erst Wendo-Selbstverteidigungstrainerin, wurde ich bald intensiv Übende von Mantis Kung Fu und Yizong Bagua. Dabei näherte ich mich den chinesischen Kampfkünsten und Inneren Bewegungen an. Der Weg zum Qi Gong war so selbstverständlich. Ich war froh, die Frauen des Nei Yang Gong Zentrums 2014 kennenzulernen, gerade nach meiner bestandenen Prüfung zur Heilpraktikerin, und habe dort meine Ausbildung zur Qi Gong Lehrerin absolviert. 2020 beim Intensivlehrgang in Beidaihe durfte ich weitere Unterrichtende kennenlernen. Als Sozialpädagogin habe ich 12 Jahre einen Berliner Kinder- und Jugendzirkus geleitet, junge Menschen unterrichtet und für sie und mit ihnen viele Projekte organisiert. Seitdem wende ich mich intensiv dem Üben zu und neben einem Job als Projektleiterin eines Gesundheitsförderungsprojekt bei Boxgirls e.V. tauche ich in die Welt der traditionellen chinesischen Medizin ein.

Die Konzepte von Care und Gesundheit sowie die Berücksichtigung der jeweiligen Lebenswelten der Menschen sind für mich bedeutend in meiner individuellen Qi Gong-Praxis. Üben ist eine gemeinsame Recherche: in der Gruppe, in der eigenen Geschichte, mit der jeweiligen Lehre. Es geschieht im Kontext eines Treffens von zwei sehr unterschiedlichen Kulturen: der westlichen, individuellen Kultur von Wellness- und Work-Life Balance und der oft missverstandenen Kultur chinesischer Heilkunst, die in einer langen Geschichte verankert ist.

Nei Yang Gong zu üben ist für mich einerseits eine Lektion in Bescheidenheit und kann andererseits Empowerment fördern. Ich habe Ressourcen entdeckt, die mir erlaubt haben, kleine und große Veränderungen willkommen zu heißen. Ich lerne und unterrichte *Nei Yang Gong* seit 2017 mit großer Freude in regelmäßige Kursen, Workshops und Einzelstunden.

PETRA WÜLLER

Nach über 20 Jahren kassenärztlicher Tätigkeit in der Augenheilkunde bin ich seit 2009 niedergelassen in einer privatärztlichen Praxis für Integrative Medizin mit Schwerpunkten Traditionelle Chinesische Medizin sowie Mind-Body-Medizin.

Im Rahmen meiner Ausbildungskurse bei der Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) lernte ich durch Anna Mietzner 2008 das *Nei Yang Gong* kennen. Nach einer Ausbildung zur Qi Gong-Kursleiterin bei der Deutschen Qi Gong Gesellschaft (DQGG), begann ich 2012 mit der Ausbildung im *Nei Yang Gong* in Berlin unter Leitung von Liu Ya Fei, Anna Mietzner und Elke Allinger.

Das *Nei Yang Gong* hat mich sofort beim ersten Kennenlernen „gepackt“, es fühlte sich für mich richtig und stimmig an und natürlich hat mich als Ärztin interessiert, dass man dieses System zur Therapie im Rahmen einer Behandlung einsetzen kann. Am eigenen Leib konnte ich erfahren, dass meine chronische Hauterkrankung, bei der auch die Schulmedizin an therapeutische Grenzen kommt, durch das regelmäßige Üben sich verbesserte und ich mich insgesamt nicht nur entspannter, sondern auch ausgeglichener fühlte. Mittlerweile unterrichte ich täglich 2 bis 3 Kursgruppen, veranstalte spezielle Wochenend- und einwöchige Qi Gong Intensivseminare in verschiedenen Klöstern.

Das Unterrichten bereitet mir von Anfang an große Freude. Für mich ist es eine große Bereicherung, nun in diesem wunderbaren Team mit ausbilden zu können.

UNSERE MEISTERIN LIU YA FEI

Liu Ya Fei (geboren 1955), die offizielle Traditionshalterin des *Nei Yang Gong* – Innen Nährendes Qi Gong – ist in einem Umfeld von Qi Gong und Tai Ji Quan Meistern aufgewachsen und deshalb von klein auf mit verschiedenen Übungsstilen vertraut. Die Übungen des *Nei Yang Gong* übernahm sie von ihrem Vater Liu Gui Zhen, der als Begründer des medizinischen Qi Gong in China gilt und in den 50er Jahren in Beidaihe eine Qi Gong Klinik gründete. Liu Ya Fei begann nach ihrem Studium in Traditioneller Chinesischer Medizin an der Fachhochschule in Tianjin noch unter Anleitung ihres Vaters, in der Qi Gong Klinik in Beidaihe - dem heutigen Krankenhaus für medizinisches Qi Gong der Provinz Hebei - zu arbeiten. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit lag in der klinischen Arbeit mit PatientInnen. Außerdem betätigte sie sich in der Forschung, vor allem zu den Themen Qi Gong bei Magen-Darm-Krankheiten und bei Erkrankungen der Halswirbelsäule und war Mitherausgeberin der nationalen chinesischen Zeitschrift für Qi Gong (Qi Gong Za Zhi).

Heute ist Liu Ya Fei – obwohl im Ruhestand – weiterhin im Krankenhaus die maßgebliche Qi Gong Meisterin. Zuvor arbeitete sie dort als ärztliche Leiterin und stellvertretende Verwaltungsdirektorin. Im angegliederten Ausbildungszentrum für medizinisches Qi Gong werden Ärzte und Ärztinnen aus ganz China und dem Ausland ausgebildet.

Seit vielen Jahren ist Liu Ya Fei eine äußerst gefragte Dozentin in China, Japan, USA und vielen europäischen Ländern. Von dort fahren begeisterte Schüler*innen meist mit Gruppenreisen nach Beidaihe, um vor Ort intensiv die Übungen des *Nei Yang Gong* zu erlernen.

In Deutschland unterrichtet Liu Ya Fei seit Ende der 90er Jahre. Dabei arbeitet sie mit dem Nei Yang Gong Zentrum Berlin, der AGTCM, der Med. Gesellschaft für Qigong Yangsheng, der Sportuniversität in Köln, der Deutschen Qi Gong Gesellschaft und der DÄGfA zusammen.

Seit 2006 organisiert das Nei Yang Gong Zentrum Berlin in Kooperation mit Shou Zhong, einem Ausbildungszentrum der AGTCM, dreijährige Aus- und Weiterbildungen mit ihr. Diese umfassenden und systematischen Ausbildungen in medizinischem Qi Gong sind außerhalb Chinas einzigartig.

AUSBILDUNGSINHALTE GRUNDAUSBILDUNG

In der einjährigen Grundausbildung werden Grundlagen und kleine Übungen des Qi Gong sowie Basiswissen in TCM und Didaktik vermittelt. Als große Form werden die zwölf Übungen der Reihe *„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi"* des *Nei Yang Gong* unterrichtet.

Erstes und zweites Wochenende
Basiswissen Qi Gong: Grundprinzipien, wie die drei Regulierungen, Körperhaltung und Stand, Atmung und geistige Haltung beim Üben.
Bewegtes Qi Gong: kleine Übungen wie *Dantian Qi Gong* und Selbstmassagen.

Drittes Wochenende
Bewegte Form der Mittelstufe des Nei Yang Gong: *„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi"*, Übung 1–6

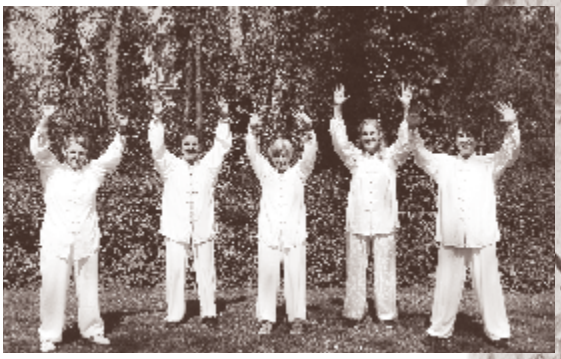
Viertes Wochenende
TCM I: Grundlagen der TCM für Qi Gong Übende, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übung 1–6

Fünftes Wochenende
Bewegte Form der Mittelstufe des Nei Yang Gong: *„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi"*, Übung 7–12

Sechstes Wochenende
Grundlagen Didaktik, Anleitung zu Lehrproben, kleine Qi Gong Übungen

Siebtes Wochenende
TCM II: Grundlagen der TCM für Qi Gong Übende, in Theorie und Praxis, Wiederholung bewegte Übung 7–12

Achtes Wochenende
Wiederholung bewegte Form *„Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi"* 1–12, Lehrproben



Wahlweise kann die gesamte Ausbildung belegt werden oder einzelne Wochenenden:

Qi Gong Praktizierende mit einer abgeschlossenen Qi Gong Ausbildung, aber ohne *Nei Yang Gong* Kenntnisse, können die Wochenenden zur Form belegen.

Qi Gong Übende mit langjähriger Erfahrung in *Nei Yang Gong* können andere Inhalte der Grundausbildung (TCM, Didaktik) als Einzelmodule ergänzen.

Interessierte ohne Kursleiter*innen-Abschluss können diesen mit der Kombination aus Grundausbildung und Weiterbildung I erlangen.

Die Module der Grundausbildung werden im Wechsel von Anna Mietzner, Elke Allinger, Johanna David, Beate Müller und Petra Wüller unterrichtet.

AUSBILDUNGSINHALTE WEITERBILDUNG I

In der Weiterbildung I werden nach einer Einführung in die Geschichte und Besonderheiten des *Nei Yang Gong* folgende Übungen unterrichtet:

Stille Übungen der Grundstufe
Song Jing Chu Ji Fa – Entspannen und in-die-Ruhe-Eintreten, um ein Fundament zu errichten

Bewegte Übungen der Grundstufe
Zi Wo Bao Jian An Mo Fa – Gesunderhaltende Selbstmassage

Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe:
Yi Jin Xing Qi Fa – Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi

Zwölf bewegte Übungen der Mittelstufe:
Xing Qi Yan Shou Fa – Bewege das Qi und verlängere das Leben

In jeder Unterrichtseinheit wird ein Thema als Schwerpunkt in Theorie und Praxis behandelt und früher Gelerntes wiederholt. Die unten angegebene Abfolge stellt nur eine grobe Orientierung dar und kann je nach aktueller Situation variiert werden. Die Wochenenden werden im Wechsel von Anna Mietzner, Johanna David, Elke Allinger, Beate Müller und Petra Wüller unterrichtet. Liu Ya Fei wird in kleinen Online-Sessions und nach Möglichkeit in Präsenz an 1 bis 2 Wochenenden dabei sein, übersetzt von Anna Mietzner.

Intensiv-Workshop
Allgemeine Einführung in die Systematik des *Nei Yang Gong*.
Geschichte des *Nei Yang Gong* und der Klinik in Beidaihe.
Besonderheiten des *Nei Yang Gong*: Atemmethoden, Zungenbewegungen, Einsatz von Lauten.
Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*.
Bewegte Übungen der Mittelstufe *Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*.

Erstes Wochenende
Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, Übung 1–6. Anwendung und Wirkung.
Bewegte Übungen der Grundstufe *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*, Gesunderhaltende Selbstmassagen Teil I.
Stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*, Theorie zu den Übungen, Anwendung und Wirkung.

Zweites Wochenende
Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi, Übung 7–12: Anwendung und Wirkung.
Bewegte Übungen der Grundstufe *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*, Gesunderhaltende Selbstmassagen Teil II.
Wiederholung stille Übungen der Grundstufe *Song Jing Chu Ji Fa*

Drittes Wochenende
Bewegte Übungen der Grundstufe *Zi Wo Bao Jian An Mo Fa*, Gesunderhaltende Selbstmassagen Teil III.
Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi im Sitzen
Wiederholung stille und bewegte Übungen.

Viertes Wochenende
Wiederholung aller bisher erlernten stillen und bewegten Übungen. Kleine didaktische Übungen.

Fünftes Wochenende
Bewege das Qi und verlängere das Leben, Übung 1–6: Wiederholung stille und bewegte Übungen.

Sechstes Wochenende
Bewege das Qi und verlängere das Leben, Übung 7–12: Wiederholung stille und bewegte Übungen.

Siebtes Wochenende
Prüfungsvorbereitung. Wiederholung aller stillen und bewegten Formen.

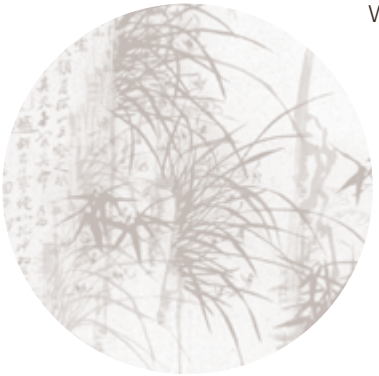
Achtes Wochenende
Theoretische und praktische Prüfung.

AUSBILDUNGSINHALTE WEITERBILDUNG II

In der zweiten Phase der Weiterbildung geht es um die gezielte therapeutische Anwendung der Übungen, was eine Einordnung nach der Chinesischen Medizin voraussetzt. Am Anfang der WB II steht deshalb die Vermittlung der Diagnosestellung im Qi Gong und der Auswahlkriterien für die Übungen. Am Beispiel von MitschülerInnen oder von externen PatientInnen Behandlungskonzepte erstellt. Entsprechend der Diagnose wird ein „Qi Gong Rezept" mit unterschiedlichen Übungen ausgewählt, die weitere Entwicklung wird beobachtet und in der Ausbildungsgruppe besprochen.

Die einzelnen Wochenenden sind schwerpunktmäßig verschiedenen Krankheitsgruppen gewidmet. Die unten angegebene Abfolge und die Inhalte können variieren, falls erforderlich können auch weitere Krankheiten besprochen werden.

Auch das Üben kommt nicht zu kurz: an allen Wochenenden werden die schon bekannten stillen und bewegten Übungen des *Nei Yang Gong* wiederholt. Neu dazu kommen die stillen Übungen der Mittelstufe und das *Nü Zi Qi Gong – Qi Gong für Frauen*.



Die Wochenenden werden im Wechsel von Anna Mietzner, Elke Allinger, Johanna David, Beate Müller und Petra Wüller unterrichtet. Liu Ya Fei wird in kleinen Online-Sessions und nach Möglichkeit in Präsenz an ein bis zwei Wochenenden dabei sein, übersetzt von Anna Mietzner.

Erstes Wochenende
Theoretische Grundlagen: Differentialdiagnose und Therapie entsprechend den Qi Gong Kriterien.
Wiederholung bewegte und stille Übungen.

Zweites Wochenende
Stille Übungen der Mittelstufe des *Nei Yang Gong*, mit Zungenbewegungen. Heilende Laute. Anwendung und Wirkung. Wiederholung bewegte und stille Übungen.

Drittes Wochenende
Gynäkologische Erkrankungen. *Nü Zi Qi Gong* Teil I – Qi Gong für Frauen. Anwendung und Wirkung.

Viertes Wochenende
Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus.
Wiederholung bewegte und stille Übungen.

Intensiv-Workshop
Krebserkrankungen: Besonderheiten der Behandlung nach der Chinesischen Medizin.
Unterschiedliche Atemmethoden und Heilende Laute, Qi Gong Schritte und ihre differenzierte Anwendung.
Wiederholung bewegte und stille Übungen.

Fünftes Wochenende
Nü Zi Qi Gong Teil II – Qi Gong für Frauen.
Wiederholung aller stillen und bewegten Formen.

Sechstes Wochenende
Herz-, Kreislauferkrankungen, Hypertonus. Neurologische Erkrankungen. Wiederholung bewegte und stille Übungen.

Siebtes Wochenende
Rheumatische Erkrankungen, Erkrankungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats. Wiederholung bewegte und stille Übungen. Prüfungsvorbereitung.

Achtes Wochenende
Theoretische und praktische Prüfung.

ORGANISATORISCHES

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

I. Einjährige Grundausbildung in Qi Gong mit Schwerpunkt *Nei Yang Gong*

Zweijähriges Üben von Qi Gong oder verwandten Disziplinen (Tai Ji Quan, Wushu).

II. Eineinhalbjährige Weiterbildung I

Grundausbildung *Nei Yang Gong,*

oder abgeschlossene Qi Gong Ausbildung und Grundkenntnisse der Übungsreihe „*Wandle Muskeln und Sehnen und bewege das Qi*" (mind. 3 Wochenenden bei Liu Ya Fei oder autorisierten Lehrer*innen).

oder langjähriges Üben des *Nei Yang Gong* plus ergänzende Module in TCM, Qi Gong Theorie bzw. Didaktik.

Mit dem erfolgreichen Absolvieren von Grundausbildung und Weiterbildung I erwerben die Teilnehmenden den Abschluss Qi Gong Kursleiter*in.

III. Eineinhalbjährige Weiterbildung II

Abgeschlossene Weiterbildung I und der Nachweis von mindestens 170 Stunden Ausbildung in Chinesischer Medizin (Ausnahme Gasthörer*innen).

ZEITEN

Die Intensiv-Workshops umfassen 50 UE (WB I) bzw. 40 (WB II)

Wochenenden
Freitag 15.30 bis 19.30 Uhr
Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr

VERANSTALTUNGSORTE

Intensiv-Workshop
In einem Seminarhaus in schöner Umgebung
(wird jeweils zeitnah bekannt gegeben)

Wochenenden Berlin
Karate Dojo Shin Gi Tai
Reichenberger Straße 124/Ohlauer Straße 5
10999 Berlin

(Stand Mai 2023)

內養功

Nei Yang Gong Zentrum | Berlin

Berliner Zentrum für inneren Nährendes Qi Gong

Web www.nei-yang-gong.de
Mail ausbildung@nei-yang-gong.de
Telefon Johanna David, +49 (0)152 - 336 975 60

in Kooperation mit

守中 Shou Zhong

Aus- und Weiterbildungszentrum
für Chinesische Medizin

KOOPERATIONSPARTNER DER

AGTCM

Fachverband für Chinesische Medizin