

Qigong unterrichten

Eine erfüllende Berufsperspektive

Der Beruf der Qigong-Kursleiterin oder des Qigong-Lehrers bietet eine interessante und erfüllende Aufgabe. Denn wir Qigong-Kursleiter leben davon, anderen Menschen ein Leben in Gesundheit und Freude zu vermitteln.



Karriere und Äußerlichkeiten haben im 21. Jahrhundert in unserer Gesellschaft endgültig ihre Strahlkraft verloren. Galt Berufstitel, Autos, Immobilien und Konsumgüter lange als wirksame Statussymbole, so stellen wir uns heute andere Fragen: Ist ein erfüllteres Leben möglich? Kann es einen tieferen Sinn jenseits der Statussymbole geben? Was bedeutet Gesundheit wirklich? Wie möchte ich mein Leben gestalten?



Das Praktizieren des Qigong und unserer anderen asiatischen Künste führt den Übenden zurück auf den Weg des DAO und hält tiefe Einsichten bereit: Gesundheit für Körper, Geist und Seele sind machbar, gute Beziehungen sind im Kleinen ebenso lebbar, wie Gerechtigkeit im Ganzen. Glücklich sein ist unser Normalzustand.

Wer diese Einsichten in seiner eigenen Übepraxis erfahren hat, verspürt oft die Aufforderung, dieses Wissen weiterzugeben. An dieser Stelle öffnet sich dann auf Wunsch der Weg, eine systematische Ausbildung zu beginnen.



Als eines von vier lizenzierten Zentren in Deutschland bilden wir im Daoyin Zentrum die neuen Kursleiter und Lehrer im Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde und der Sportuniversität Peking aus. Dieser wohl meistpraktizierteste Qigong-



Stil weltweit zeichnet sich durch seine hohe medizinische Wirkung, seinen systematischen Aufbau und die beeindruckende Ästhetik aus. So können mit diesem Qigong umfassende präventive und therapeutische Erfolge erzielt werden. Sie erhalten eine fundamentale Ausbildung in allen Aspekten des Qigong, der dazu gehörenden westlichen und chinesischen Medizin sowie der chinesischen Philosophie. Diese berufsbegleitende Ausbildung dauert gut zwei Jahre, umfasst rund 350 Ausbildungsstunden und ist von allen Dachverbänden und Krankenkassen anerkannt.

Qigong

Kunst und Wissenschaft der Lebenspflege



Qigong ist neben der Akupunktur der bekannteste der fünf Teilbereiche der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die vor mehr als 3000 Jahren begründet wurde.

Durch das Ausführen bestimmter Bewegungen, Atemtechniken und Aufmerksamkeitslenkungen gelingt es, Blockaden aufzulösen und den ungehinderten Fluss der Lebensenergie Qi wieder anzuregen. Das gesamte Lebenssystem Mensch strukturiert sich neu. Körperliche, emotionale, geistige und seelische Gesundheit stellen sich wieder ein.

In der Übertragung seiner Schriftzeichen bedeutet Qigong „Arbeit mit der Lebensenergie“ oder „Arbeit an der Lebensenergie“ und bezeichnet alle Übungsformen, mit deren Hilfe die Lebensenergie gepflegt und Krankheiten vorgebeugt oder geheilt werden können.

Qigong besteht in der Regel aus drei wesentlichen Elementen: Der Bewegung, der Atmung und der Lenkung der Aufmerksamkeit. Zunächst lernt ein Schüler die richtige Körperhaltung und Bewegung, mit deren Hilfe das Qi stimuliert und über die Meridiane im Körper verteilt wird. Sobald die Bewegungsfolge verinnerlicht ist, tritt sie hinter die Führung durch die Atmung zurück. Schließlich wird das Qi durch Konzentration und Aufmerksamkeit geführt und gesammelt.



马王堆三号汉墓出土导引图复原图

Reproduktion eines Seidenbildes aus dem Mawangdui-Grab Nr.3
(frühe Han-Dynastie, 168 v. Chr., entdeckt 1973 in Changsha, Provinz Hunan)

Das Seidenbild trägt den Titel Daoyin-Tu – "Illustration der Übungen zum Leiten und Führen des Qi" – und zeigt die farbige Darstellung von 44 Personen in verschiedenen Körperhaltungen.

Im Daoyin Zentrum lehren wir den Qigong-Stil des Daoyin Yangsheng Gong von Prof. Zhang Guangde an der Sportuniversität Peking. Aufgrund ihrer außergewöhnlichen Effektivität wurden die Methoden von Professor Zhang als einziger Qigong-Stil in das Nationale Gesundheitsprogramm der Volksrepublik China aufgenommen. Heute praktizieren mehrere Millionen Menschen in China, Europa, Deutschland und der ganzen Welt das Daoyin Yangsheng Gong.