

# **Grundausbildung zum Qi-Gong bzw. Taiji-Lehrer**

## **Die Schulung**

Qi-Gong ist eine aus China stammende uralte, meditative und sehr sanfte Methode, um die eigene Körper/Geist/Seele-Einheit zu stärken und um sich mit der Energie, die in uns und in allen Dingen fließt, zu verbinden. Die Ausbildung beinhaltet somit mehr als nur die Vorbereitung darauf, eigene Kurse zu leiten. Sie ist auch als intensives Training zu verstehen, um ein starkes Energiefeld aufzubauen, das uns hilft, in unserer Mitte zu bleiben, innere Blockaden aufzulösen und störende/krankmachende Einflüsse von außen abzuwehren. Es geht einerseits darum, sich ein breites Spektrum an Übungen anzueignen, die je nach Bedarf gezielt eingesetzt werden können, um sich oder andere Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Zum anderen geht es auch darum, sich theoretisches Wissen anzueignen, ohne sich dabei zu erschöpfen. Durch das gemeinsame intensive Üben und Lernen in der Gruppe wird die Wirkung der Übungen verstärkt. Außerdem werden sie dadurch fest im Körperbewusstsein verankert. Nach chinesischer Vorstellung bewirkt ein gemeinsames Praktizieren der Qi-Gong Übungen das Aktivieren des „Fu-Qis“, der sogenannten Glücksenergie. Kurz gesagt: Das gemeinsame Üben von Qi-Gong macht glücklich.

Das Übernehmen und Praktizieren der Übungen im Alltag bewirkt, dass das Gelernte sich weiter festigen kann und sich sehr positiv auf die Gesundheit, das Umfeld, den Beruf oder die zwischenmenschlichen Beziehungen und somit auf das gesamte Leben auswirken kann. Die Qi-Gong Übungen haben somit einen harmonisierenden Einfluss auf alle Lebensbereiche des Menschen. Das Ziel der Schulung besteht vor allem darin, das eigene Leben genießen und in seinem Potential voll ausschöpfen zu können.

## **Zielgruppe**

Die Übungen können von allen Menschen jeden Alters mit einer

durchschnittlichen körperlichen Beweglichkeit und Belastbarkeit ausgeführt werden. Sinn und Zweck ist es, die Übungen unmittelbar ins Leben zu integrieren und im persönlichen Alltag umzusetzen.

Durch den kontinuierlichen Energieaufbau wird eine starke Verbindung des Menschen mit Himmel und Erde bewirkt. Der Mensch erfährt sich mehr als Teil des Ganzen und ist stärker in Kontakt mit sich und seiner Umwelt. Er fühlt sich insgesamt vitaler und mit allem verbundener. Ohne den Aufbau und die Pflege der Energie ist ein gesundes und erfülltes Leben kaum möglich, da sie die Voraussetzung dafür darstellt, sich lebendig zu fühlen und im Fluss zu sein.

Wenn man gelernt hat, sich mit der Energie zu verbinden und sie im Leben zu verankern, strahlt dies auf alle Tätigkeiten aus, die wir ausüben. Sei es, dass wir uns in einer Taiji-Form üben, ein Bild malen, uns anderen Menschen zuwenden oder die Hausarbeit erledigen. Ein inneres Strahlen begleitet unser Leben und wirkt sich äußerst positiv darauf aus. Somit ist diese Ausbildung eine Bereicherung für alle Menschen, die ihrem Leben und ihrer Tätigkeit mehr Lebendigkeit und Lebensfreude verleihen möchten. Sie richtet sich daher an alle Menschen unabhängig von Alter und Beruf.

## **Der Ablauf**

Die Qi-Gong Grundausbildung dauert 2 Jahre und beinhaltet 18 Wochenenden à 15 Stunden. Die Ausbildung ist angelehnt an die Allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des deutschen Taijiquan und Qigong Netzwerks (TQN) und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT). Die Ausbildungszeit umfasst 270 Unterrichtsstunden und beinhaltet 288 Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten). Die Qi Gong Grundausbildung, oder eine vergleichbare abgeschlossene Qi-Gong Ausbildung, ist außerdem die Voraussetzung für die 1-jährige Grundausbildung zum Taijilehrer, die sich daran anschließt. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 beschränkt! Der Unterricht findet an den Wochenenden statt. Der Unterricht findet am Samstag und Sonntag von jeweils 10.00 -17.30 Uhr statt. In der Zeit von 13.00-

14.30 Uhr gibt es eine Mittagspause.

Die Ausbildung ist so konzipiert, dass mit sehr einfachen Themen und Basis-Übungen aus dem „stillen“ Qi-Gong begonnen wird und sich von dort aus in komplexere theoretische Inhalte und praktische Übungen eingearbeitet wird. Die Grundübungen aus dem „Dean-Qi Gong“ bilden das Fundament der Ausbildung, auf dem aufgebaut wird. Die Übungen aus dem bewegten Qi-Gong, wie die „18 Bewegungen“, ergänzen und bereichern die Praxis. Praxis und theoretische Inhalte wechseln einander ab, so dass sich das Gelernte durch die Übungen festigen kann. Theorie und Praxis ergänzen sich und ermöglichen eine optimale geistige Aufnahmebereitschaft für die Inhalte.

Am Ende der Grundausbildung findet an einem gesonderten Tag eine Prüfung statt. Die Prüfung ist jedoch nicht unbedingt Bestandteil der Ausbildung (siehe auch Ausbildungskonzept unten). Wer nicht unterrichten möchte, braucht auch nicht geprüft zu werden. Es sei denn, er wünscht es, um sein Wissen zu festigen. Es ist somit für Jedermann möglich, an der Grundausbildung teil zu nehmen, um von den Inhalten zu profitieren und um sich zu entwickeln, auch wenn keine Lehrtätigkeit angestrebt wird. Am Ende erhält jedoch jeder Teilnehmer ein Zertifikat, das bestätigt, dass er an der Grundausbildung erfolgreich teilgenommen hat.

## **Die Inhalte**

### **Erstes Jahr**

Im ersten Jahr beschäftigen wir uns hauptsächlich mit den grundlegenden theoretischen und praktischen Kenntnissen von Qigong sowie den Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin und der daoistischen Philosophie.

#### **Theoretischer Teil:**

1. Was ist Qi, und was ist Qigong? Begriffe, Grundregeln, Definition und Charakteristika
2. Wurzeln des Qigong. Geschichte und Entwicklung
3. Auswirkungen der Qi-Gong Übungen. Einsatz, Aufbau und Nutzung von Qi

4. Daoistische Philosophie und Weltanschauung im Zusammenhang mit Qigong
5. Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)
6. Das Prinzip von Yin und Yang
7. Die 5 Wandlungsphasen
8. Bedeutung der Organe in der TCM

### **Praktischer Teil:**

1. Erlernen des stillen Qi-Gongs im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen nach der Dean-Qi Gong Methode
2. Übungen zur Befreiung der Gelenke
3. Die heilenden Laute nach der Dean-Qi Gong Methode
4. Die chinesische Heilgymnastik (Teil 1).
5. Die Acht Brokate

### **Zweites Jahr**

Im zweiten Jahr geht es darum, das theoretische und praktische Wissen zu festigen und zu vertiefen. Hinzu kommen theoretische und praktische Inhalte zum Meridiansystem des Menschen

### **Theoretischer Teil:**

1. Vertiefendes Wissen über die TCM
2. Das Körper-Energie Modell
3. Die Grundsubstanzen des Körpers
4. Die wichtigsten Meridiane und Behandlungspunkte kennen lernen
5. Wie entstehen Krankheiten aus der Sicht der TCM

### **Praktischer Teil:**

1. Akupressur-Übungen zur Arbeit mit den Meridianen
2. Die Kraft des inneren Lächelns
3. Die 18 Bewegungen aus dem Taiji-Qi-Gong (1. Teil)
4. Meditationen mit den inneren Organen

### **Erläuterungen zu den Übungen**

„Yang-Sheng-Tong-Mai“ nennt sich die Qi-Gong Methode, die der Qi-Gong Meister „Dean-Li“ speziell für die Bedürfnisse des modernen Menschen konzipiert und darauf abgestimmt hat. Yang-Sheng-Tong Mai heißt übersetzt: „Lebenspflege durch frei fließende Meridiane“. Die Übungen aus diesem System bestechen durch Ihre Einfachheit, da sie auch ohne vorgegebene Bewegungsabläufe oder Visualisierungen ausgeführt werden können. Sie sind somit auch im hektischen Alltag, wenn wenig Zeit oder Muße zur Verfügung steht, durchführbar und bilden einen angenehmen Kontrast und Ausgleich zum modernen Leben, das in vieler Hinsicht sehr kompliziert geworden ist. Die Übungen können im Liegen Sitzen, Stehen oder im Gehen, bewegt oder in körperlicher Ruhe ausgeführt werden und ermöglichen es jedem, sich schnell in den Qi-Gong Zustand zu begeben und sich mit der Energie zu verbinden. Einfache Übungen, um die Gelenke, die in der TCM als wichtige Energietore verstanden werden, zu pflegen, ergänzen das System. Auf einer weiteren Stufe wird mit heilenden Lauten gearbeitet, um die Organe zu reinigen und zu revitalisieren. Darauf aufbauend werden die wichtigsten Akupressur-Punkte erlernt und aktiviert, um das Leitbahnsystem effektiv von Blockaden zu befreien. Alle Übungen gehören zum so genannten „Neigong“ (inneres Qigong) und werden daher mit geschlossenen Augen und innerer entspannter Aufmerksamkeit durchgeführt. Die Übungen können von Jedermann ausgeführt werden und setzen keinerlei Anspruch an die körperliche oder geistige Fitness voraus.

Die „Chinesische Heilgymnastik“ ist ein Übungs-Set, das aus sehr einfachen, leicht durchführbaren, sanften und sehr effektiven Dehn- und Lockerungsübungen besteht. Die Übungen benötigen nicht so sehr die geistige Versenkung und sind daher leicht und überall durchführbar. Sie regen den Kreislauf auf sehr angenehme Weise an, bringen die Energie im

Körper zum Fließen und pflegen die Gelenke, Sehnen und Muskeln. Die chinesische Heilgymnastik benötigt wenig Zeit und Raum und lässt sich daher gut in den Tagesablauf integrieren. Außerdem bereitet sie den Körper sehr gut auf die „Acht Brokate“ oder die „18 Bewegungen“ vor.

Die „Acht Brokate“ (chin. „Baduanjin“) gehören mit den "18 Bewegungen" zu den so genannten bewegten Qi-Gong Formen („Dong-Gong“), die als erstes in Europa unterrichtet wurden. In ihrem Ursprungsland sind sie weit verbreitet. Ihre Entwicklung geht bereits auf die Zeit der Song-Dynastie (960-1279) zurück. „Baduanjin“ setzt sich aus acht einfachen Übungen zusammen, die sehr schön auf die „18 Bewegungen“ vorbereiten.

Das „Taiji-Qigong“, die sogenannten „18 Bewegungen“, haben ihren Ursprung im Taijiquan. Charakteristisch für diese Form sind die einfachen, leicht erlernbaren, sanften und elastischen Bewegungen. Im Unterschied zur Taijiquan-Abfolge bewegt man sich nicht durch den Raum und braucht daher weniger Platz. Die Aufmerksamkeit wird ganz auf die rund-spiralförmigen und sanft ausgedehnten Bewegungen sowie auf das sinnliche Erfahren der Lebensenergie "Qi" gelenkt. Der Atem wird mit den Körperbewegungen synchronisiert und fließt natürlich und sanft. Der Geist wird während der Übungen zentriert, ruhig und klar.

Sowohl die „Chinesische Heilgymnastik“ als auch die „Acht Brokate“ und die „18 Bewegungen“ werden im Stehen durchgeführt und benötigen wenig Raum. Sie können daher gut zuhause aber ebenso gut auch in der freien Natur geübt werden.

Das „Innere Lächeln“ ist eine sehr sanfte Methode, um den Körper und Geist mit innerlich geführter, liebevoller Aufmerksamkeit zu entspannen. Sie kann auch dabei helfen, sich auf die Übungen, die darauf folgen, geistig vorzubereiten. Bei den Meditationen mit den Organen wird mehr mit der Kraft der Vorstellung gearbeitet. Mit Hilfe von inneren Bildern und Farben können erstaunliche Effekte erzielt und die Organenergie aktiviert werden.

Der kleine Energiekreislauf ist eine Meditation, die im Sitzen durchgeführt wird.

Sie zielt darauf ab, mit der Führung der inneren Aufmerksamkeit die beiden Hauptmeridiane Renmai und Dumai zu befreien, so dass die Energie dort freier fließen kann.

## **Das Ausbildungskonzept**

Für denjenigen, der Interesse daran hat, selber einmal Qi-Gong oder Taiji zu unterrichten, bzw. wenn jemand einfach nur sein Wissen und seine Fähigkeiten überprüfen und vertiefen möchte, besteht die Möglichkeit, an einem Prüfungssystem teilzunehmen. **Die Grundausbildung erfolgt über die Seminare an den Wochenenden, wie sie oben beschrieben ist.** Sie bildet die Basis und das Fundament, auf dem weiter aufgebaut wird, und ist somit Voraussetzung für alle Prüfungen. Über die regelmäßigen Wochenkurse sowie über weiterführende Seminare und den Privatunterricht kann dann eine Vertiefung der Ausbildung erreicht werden.

Zugelassen zur Prüfung der jeweiligen Ausbildungsstufe (siehe unten) werden nach Absprache nur Schüler/Innen, die zu diesem Zeitpunkt genügend Übungseinheiten (UE) absolviert haben.

Die Prüfungen dienen nicht nur der Überprüfung, sondern auch dazu, das Wissen zu erweitern und zu festigen. Jeder Prüfling bekommt nach der Teilnahme an der Prüfung ein Zertifikat, das ihn dazu qualifiziert, im jeweiligen Rahmen zu unterrichten. Es wird dabei niemand „durchfallen“ oder benotet werden. Durch das Prüfungssystem soll lediglich gesichert werden, dass Lehrtätige entsprechend Zeit in Ihre Entwicklung investiert, sich intensiv mit den Inhalten auseinandergesetzt haben und somit einen qualitativ guten Unterricht erteilen können. Eine sichere Didaktik und Methodik sind hierfür unerlässlich. Am wichtigsten ist und bleibt jedoch das entspannte Anleiten und Vorführen der Übungen. Dies kann man sich in der Regel jedoch nur aneignen, wenn man neben dem Unterricht auch für sich alleine übt. Einmal in der Woche am Unterricht teilzunehmen, reicht hierfür nicht aus. Daher verpflichtet sich jeder Auszubildende, der Unterricht geben möchte, für sich alleine zu üben. Als

Richtschnur gilt eine halbe Stunde täglich oder 3 Stunden auf die Woche verteilt. Dem Ausbildungskonzept liegt inhaltlich ein Prüfsystem zugrunde, das aus fünf aufeinander aufbauenden Ausbildungsstufen, sogenannten Graduierungen, besteht, die den Auszubildenden dazu qualifizieren, im jeweiligen Rahmen seiner erreichten Stufe Unterricht zu geben:

### **Grad 1: ÜbungsleiterIn**

Der/die ÜbungsleiterIn ist berechtigt im Rahmen des Assistenzunterrichts, der Hospitation oder der Vertretung einzelne Übungen oder den gesamten Unterricht anzuleiten. Es ist ihm noch nicht erlaubt, eigene Wochenkurse zu leiten.

#### **Prüfungsvoraussetzung**

**Ausbildungszeit:** auf wenigstens 2 Jahre verteilt mindestens 250 Unterrichtseinheiten **1UE= 45 Minuten**

### **Grad 2: KursleiterIn**

Der/die Kursleiter/in ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse in Fitnessstudios und Vereinen sowie eigene Wochenkurse in angemieteten Räumen zu leiten. (Nach Abschluss der Prüfung stellt auch das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e. V. auf Wunsch eine Kursleiterbescheinigung aus.)

#### **Prüfungsvoraussetzung**

**Ausbildungszeit:** auf wenigstens 3 Jahre verteilt mindestens 350 UE insgesamt

**Hospitationszeit:** 10 UE

**Vertretungszeit:** 10 UE

### **Grad 3: LehrerIn**

Diese/r ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten. Sie/er ist berechtigt, einen eigenen Schulbetrieb (mit eigenen Räumen als Hauptmieter) zu leiten. (Nach Abschluss der Ausbildung stellt auch das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. auf Antrag und mit Nachweis über die Ausbildung ein Zertifikat zum/zur Qigong-LehrerIn aus.)

#### **Prüfungsvoraussetzung**

**Ausbildungszeit:** auf wenigstens 5 Jahre verteilt mindestens 600 UE insgesamt  
**Unterrichts-Erfahrungszeit:** wenigstens 3 Jahre, mindestens 180 UE  
nachweisbare Unterrichtserfahrung

### **Grad 4: AusbilderIn**

Die/der AusbilderIn ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und regionale Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten, sowie KursleiterInnen und LehrerInnen entsprechend den AALL in Qigong auszubilden und diese bis zum 3.Ausbildergrad zu prüfen.

(Nach Abschluss der Ausbildung kann **zusätzlich** auf Antrag und mit Nachweis über die Ausbildung von einem durch das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. nominierten Komitee eine zusätzliche Prüfung der voraussichtlichen AusbilderInnen vorgenommen werden. Nach erfolgreicher Absolvierung sowohl der praktischen als auch der theoretischen Prüfung, wird vom Netzwerk ein Ausbilder-Zertifikat ausgestellt, das die höchste Qualitätsstufe des Berufsbildes anerkennt.)

**Prüfungsvoraussetzung**

**Ausbildungszeit:** auf wenigstens 10 Jahre verteilt mindestens 1000 UE insgesamt

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** wenigstens 5 Jahre, mindestens 300 UE  
nachweisbare Unterrichtserfahrung zusätzlich

### **Grad 5: Meister**

Die/derjenige, der den Meistergrad verliehen bekommt, ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und überregionale Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten, KursleiterInnen, LehrerInnen und Ausbilder entsprechend den AALL in Qigong auszubilden und diese bis zum 4. Ausbildergrad zu prüfen.

**Prüfungsvoraussetzung**

**Ausbildungszeit:** auf wenigstens 20 Jahre verteilt mindestens 1500 UE insgesamt.

**Unterrichts-Erfahrungszeit:** wenigstens 15 Jahre, mindestens 600 UE  
zusätzlich

Der Ehren-Titel des „Großmeisters“ wird verliehen wenn mindestens 20 weitere Jahre Übungs- und Unterrichtserfahrung vorgewiesen werden. Eine weitere Ausbildung ist für diesen Titel nicht mehr nötig.

Die Zeitangaben der einzelnen Ausbildungsgrade sind als Mindestzeiträume zu verstehen, die durchlaufen werden müssen, bevor die Prüfung abgelegt werden kann. Der Weg der Ausbildung entspricht den allgemeinen Ausbildungsleitlinien (AALL) des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan ( [www.ddqt.de](http://www.ddqt.de)) und denen des deutschen Taijiquan und Qigong Netzwerks ([www.taijiquan-qigong.de](http://www.taijiquan-qigong.de)).

## Der Ausbilder



Christian Spruner von Mertz, Dipl. Sozialpädagoge; geb. 1971, beschäftigt sich seit seinem 12. Lebensjahr mit asiatischen Kampfkünsten. Seit 1996 bildet er sich im Taijiquan und Qi-Gong aus. Seit 2000 unterrichtet er selber Taijiquan und Qi-Gong. Es folgten während dieser Zeit mehrere Reisen in die VR China. Zu seinen Lehrern gehörten unter anderen Sui Qingbo, Carsten Dohnke, Jan Silberstorf, Chen Xiaowang und Shen Xijing. Seit 2001 übt er unter der Obhut von Meister Ma Yaoxian „Zhaobao-Taijiquan“, den er bei einem seiner

China Aufenthalte kennen lernte und dessen Taijiquan-Meisterschüler er seitdem ist. Seit 2003 vertritt und unterrichtet er mit der Erlaubnis von Meister Ma Zhaobao-Taijiquan in der BRD und bietet außerdem auch Seminare in Deutschland und Reisen nach China mit Meister Ma an. Beim Qi-Gong Meister

Dean Li hat Christian Spruner von Mertz im November 2011 seine vertiefende Ausbildung im „Yang-Sheng-Tong-Mai-Qi-Gong“ kurz „Dean-Qigong“ abgeschlossen. Seine laufenden Taiji-Kurse und Qi-Gong Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und werden als Präventionsmaßnahme (nach §20 Abs.1 SGB V) bezuschusst.

## **Kosten der Grundausbildung**

Die Kosten der Ausbildung betragen 220,-€ für jedes Seminar (inkl. 19% MwSt = 35,12€) und werden monatlich in 24 Raten à 165,- € bis spätestens zum 3. des Monats auf das Konto von Christian Spruner von Mertz HASPA 20050550 Kto.nr.1242465928 überwiesen.

## **Organisatorisches**

Am 6. Oktober 2012 kann an einem Tagesseminar zum Kennenlernen bzw. der Vorstellung der Ausbildung teilgenommen werden.

Die weiteren Termine für die Ausbildungswochenenden (AWE) sind:

**1. AWE= 10./11. November 2. AWE= 8./9. Dezember**

Die Termine für 2013 werden noch bekannt gegeben. Der Ort der Ausbildung befindet sich in Hamburg Altona. Der genaue Ort wird ebenfalls noch bekannt gegeben. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 beschränkt. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.

## **Anmeldung und weitere Auskünfte bei:**

Christian Spruner von Mertz

[www.christian-spruner.de](http://www.christian-spruner.de)

mail@christian-spruner.de

Tel. 040/99993155

Ha. 01792292631