

Qigong- og Taiji- Instruktøruddannelse 2019-2022

Ca. 2-årig international Qigong og Taiji instruktøruddannelse, udarbejdet i samarbejde imellem Qigong og Taiji Center Nord og Master Yang Yubing fra Sports University i Beijing.

Bred praktisk og teoretisk tilgang til Qigong og Taiji.

Undervisning i TCM traditionel kinesisk medicin.



Bliv din egen **Master** i energiens kunst, **Qigong** og **Taiji**, opnå øget kropsbevidsthed, fleksibilitet og styrke. Lær om spændende kinesiske kultur og østerlandske filosofi. Opnå viden om kroppens sundhed, sindets mangfoldighed og samspillet imellem for, at forebygge sygdom og bevare et **godt helbred**.

CERTIFICERET QT QIGONG- OG TAIJI-INSTRUKTØR

Hvad enten du vælger uddannelsen, fordi du har lyst til at udvikle dig personligt, opnå større fysiske færdigheder, for din egen personlige udvikling og helbred eller om du ønsker at, blive bredt funderet professionel instruktør, praktisk, teoretisk, pædagogisk og ledelsesmæssigt. Så vil denne instruktøruddannelse – med et bredt spektrum af de nyeste tendenser indenfor kinesisk bevægelseskunst – være et perfekt match!

Qigong & Taiji Instruktøruddannelsen er en ca.2-årig international uddannelse med bred praktisk og teoretisk tilgang til moderne former i Qigong indblandet med Taiji-quan.

Der undervises i flere af de vigtigste strømninger inden for Qigong i Kina i dag, herunder Daoyin Yangsheng Gong og Health Qigong. Undervisningen varetages af erfaren dansk QT lærer, samt undervisning af kinesisk specialist fra Sportsuniversitet i Beijing.

Kompetencer efter gennemført og bestået 2-årig instruktøruddannelse:

- vil du kunne udføre og undervise i et varieret udvalg af traditionelle eksterne og interne Qigong former og i Taiji- Quan.
- Vil du forstå sammenhængen imellem øvelserne og deres indvirkning i kroppen, for der efter at sammensætte det mest hensigtsmæssige program til dig og eller dine kursister.
- vil du være veluddannet både pædagogisk (tilrettelæggelse af undervisning) og ledermæssigt
- vil du kunne starte klubhold op eller virke som free-lance instruktør.
- vil du have fået indsigt i den kulturelle baggrund for Qigong og viden om anatomi og fysiologi i henhold til traditionel kinesisk tradition (TCM).

Som instruktør vil du kunne kombinere praktikken med teorien og videreformidle det, så alle forstår.

UDDANNELSENS OPBYGNING

Uddannelsen starter i oktober 2019 og afsluttes i januar/februar 2022. uddannelsen afvikles som weekendkurser. Det er 7 weekender om året, hvoraf 1 forlænget weekend (4 dage).

Uddannelsen afvikles med i alt 16 moduler (å 16-18 timer), fordelt på 13 weekend-moduler og 3 længere moduler af 4 dages varighed.

Et normalt modul er en weekend: fredag kl 16-20, lørdag kl. 9-16, søndag kl 9-16

Hvert modul har sit eget afrundede forløb i førstegangslæring, hvorefter et årligt 4 dages-modul med Master Yang Yubing, som rummer et intensivt andengangs læringsforløb i et udvalg af årets lærte former og serier.

På kurserne undervises i såvel bevægelseskunsten som i baggrundsteorien. Fokuspunktet er udvalgte former i medicinsk Qigong, bevægelsesformer såvel som fordybelsesformer, samt nogle korte Taiji-quanformer samt baggrunden i Traditionel Kinesisk Medicin, TCM. Kursusindholdet dækker i alt 15 former og sekvenser, og fordelingen mellem Qigong og Taijiquan er på 75/25%. Det forventes at deltagerne træner de nye øvelsesformer på hjemmebasis imellem modulerne.

Uddannelsen slutter efter ca 2 år af med beståelse af en afsluttende praktisk og teoretisk prøve, som giver officiel certificering som dansk Qigong & Taiji (QT) instruktør.

CERTIFICERING

Efter at have bestået den afsluttende eksamen efter 2 år bliver kandidaten tildelt et certifikat som registreret "QT QiGong-Instruktør" udstedt med ret til at undervise i Qigong på kurser og seminarer.

Instruktører vil kunne tilbyde kurser for deltagere, som udover at kunne forebygge og styrke eget helbred, er interesseret i at arbejde med skærpelse og fokusering af koncentrationsevne og kropskoordinering og at opnå ro og balance ud fra den samlede effekt af krops- og vejrtrækningsøvelser.

INDHOLD

Uddannelsen bliver afviklet fra okt. 2019 – jan./feb. 2022. Der er 7 årlige weekendmoduler med fokus på udvalgte former i Qigong, baseret på DaoYin Yangsheng Qigong former, Health Qigong former og korte Taiji former.

Derudover bliver der undervist i en række teoretiske emner, såsom anatomi og fysiologi (hvh. kinesisk og vestlig model). Pædagogik og didaktik. Samt konflikthåndtering ved gæste lærer.

Eleverne har hele perioden muligheden for selv at afprøve det indlærte ved at undervise hinanden på forskellig vis. Herunder modtage og give faglig konstruktiv kritik.

Qigong

- Træning af siddende og stående Qigong
- Yinti Lingrou Shisan Shi, Øvelse for fleksibilitet i kroppen med 13 sæt
- Yang Xue buqi yi shou gong – At nære blodet og energien

DaoYin Yangshen Qigong

- Yiqi Yangfei Gong I, Serie til at supplementere Qi og nære lunge og tyktarm

- ShuXin PingXue Gong I, Serie til at regulering af hjerte og kredsløb
- Hewei Jianpi Gong, Serie til regulering og styrkelse af mave og milt
- ShuGan LiDan Gong, Serie til regulering og beroligelse af lever og galdeblære
- Yuzhen Buyuan Gong, Serie til at nære og styrke Nyre og blære
- Spinebalance

Chinese Health Qigong

- Ba Duan Jin, otte sektioner silke brocade
- Yi Jin Jing, 12 øvelser til at styrke sener og muskler
- Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa (12 Daoyin teknikker)
- Da Wu, den store dans
- Taiji Yangsheng Zhang, Taiji Stick Qigong

Taijiquan

- Taijiquan Yang Stil (10-trin)
- Taijiquan Sun stil (16 trin)
- Yangsheng Taiji Bang

Teori

- Anatomi; overordnet vestlig forståelse; rygsøjle, organer, muskler, sener
- Opvarmning og betydningen heraf
- Traditionel kinesisk medicinsk teori; qi – energi, yin/yang, meridianlære, punktlære, organuret, teori

om de fem elementer og deres samspil i kroppen, sundheds- og sygdomslære.

- Qigong i forhold til ovennævnte teori, teori til hver enkelt serie i forhold til hvordan bevægelserne

påvirker energien i kroppen, helbredsfordele ved serierne, fokuspunkter

- Taiji – overordnet historisk baggrund, grundprincipper i Taiji, kampsportselementet i Taiji
- Pædagogik og Didaktik
- Konfliktløsning og kommunikation (Laila Christensen).

Kursussted: Weekendkurserne afholdes i dejlige lyse lokaler i Trekanten i Ålborg, Sebbesundvej 2a, 9220 Aalborg Øst.

Pris for hele uddannelsen er 42.554,-

Prisen er inkl. undervisning, kompendium og dvd med samtlige Yangsheng Qigong/ Health Qigong & Taiji former. Der vil være forplejning med kaffe, te, snacks og frugt til hvert modul. Frokost og aftensmad medbringer kursisten selv eller det kan købes i cafeen.

Tilmelding

Tilmelding er nødvendig og skal gøres inden 1.oktober 2019 til Gertie Sandfeld på mail: gertie.sandfeld@gmail.com Der skal underskrives en uddannelses kontrakt.

Hvis der ønskes yderligere informationer, kan man kontakte Gertie på 42160945, send evt en sms med dit telefonnummer og du vil blive ringet op hurtigst muligt.

Betaling

Du kan betale på 3 forskellige måder alt efter hvad der passer dig bedst.

Alle der melder dig til uddannelsen skal indbetale 10.000,- det koster det at sikre en plads på studiet, først når pengene er indbetalt har du sikret dig en plads på holdet.

1. **Betal hele beløbet på én gang og opnå 10% rabat:**

Rate 1: 10.000,- skal betales inden uddannelses start og senest 1. oktober 2019,

Rate 2: 28000,- skal betales inden uddannelses start og senest 1. november 2019,

Opnå over 10 % rabat ved at betale hele beløbet med det samme, det vil sige at **den endelige pris bliver 38000,- for hele uddannelsen**, som skal betales inden uddannelsesstart

2. **Betal beløbet over 3 rater:**

Rate 1: 10.000,- skal betales inden uddannelses start og senest 1. oktober.,

Rate 2: 16.277,- skal betales senest 1. feb.2020,

Rate 3: 16.277,- skal betales senest 1.februar 2021

3. **Betal månedlige rater:**

Rate 1: 10.000,- skal betales inden uddannelses start og senest 1. oktober 2019, herefter betales der 1275,- hver måned. I alt 27 rater. Sidste rate betales 1.dec. 2021.

Rate 2: 1275,- betales senest d. 1 nov. 2019

Rate 3: 1275,- betales senest 1. dec. 2019

Indbetaling:

Bankkonto (4782) 4782141171 med angivelse af Instruktørudd./dit navn. Eller..

Mobilepay nr. 54858 Supplerende info: Underviser og kursusansvarlig Gertie Sandfeld, E-mail: gertie.sandfeld@gmail.com tlf 42160945

Undervisere ved uddannelsen

Master Yang Yubing, kinesisk underviser og supervisor af uddannelsen.

Professor ved BSU, Ph.D. i Wushu (Taijiquan) og specialist i Daoyin Yangsheng Qigong og Health Qigong.

I dag underviser han på Sports- og Sundhedsforskningsinstituttet ved Beijing Sports Universitet, Wushu Institutet.

Han er viceformand for forskningscenteret for Sun stil Taijiquan i Beijing. Yang Yubing påbegyndte Wushu træning da han var barn. Han har haft en række mestre som sine lærere, bl.a. professor Meng Zhaoxiang fra Beijing Normal University, professor Zhang Guangde, professor Xu Weijun og Professor Yang Bailong fra Beijing Sportsuniversitet samt førstemester Sun Yongtian i Sunstil Tai Ji Quan, førstestemre Wu Bingxiaol og Ma Hailong i Wu stil Tai Ji Quan, førstemester Hong Junsheng i Chen stil Tai Ji Quan og førstemester Liu Jingru i Ba Gua m.fl. Yang Yubing er forsker og har stor undervisningserfaring. Gennem de sidste 20 år har han undervist i mange vestlige lande i Qigong, Taiji-Quanog Wushu, heriblandt USA og Canada, Belgien, Tyskland, Italien, Australien, NewZealand, Japan, Finland, Norge og Danmark.



Undervisere ved uddannelsen

Gertie H. Sandfeld, dansk underviser i uddannelsen. Instruktør og centerleder i Qigong og Taiji Yangsheng Center i Nord med 13 års undervisningserfaring.

Har 20 års erfaring inden for forskellige stilarter i Qigong, tidligere Zang Zuang ved Master Lam Kam chuen og Sam Tam og i seneste 7 år i Chinese Health Qigong og Daoyin Yangsheng Qigong. Er elev af Lillian Wong og prof. Yang YuBing.

Uddannet QTY instruktør ved Qigong og Taiji Yangsheng Center i Fredensborg og DGI. Bestået prøve ved Sportsuniversitetet i Beijing med karakteren 3 Duan. Sidenhen taget Duan 4

Uddannet sygeplejerske og akupunktør. Egen klinisk praksis med akupunktur siden 1998 i 2 klinikker, i henholdvis Skagen og Frederikshavn. www.clinic-chi.com



Protektor af uddannelsen

Pens. prof. Zhang Guangde, stifter af Daoyin Yangsheng Gong skolen, Institut for Fysiske Øvelser, Beijing Sportsuniversitet. Professor Zhang Guangde er en af de kendteste mestre i kinesisk kampidræt. Han har praktiseret kampsport i 60 år og undervist over hele Kina og verden over gennem 30 år. Han har skrevet mange bøger og talrige artikler.



Uddannelsens forløb

Modul 1 – 1.-3. nov.. 2019

Yinti Lingrou Shisan Shi, Øvelse for fleksibilitet i kroppen med 13 sæt
Yi Jin Jing, 12 øvelser til at styrke sener og muskler. Health Qigong
Teori: Læren om Qi, punkter og meridianer generelt. Yin/Yang indre og ydre organer

Modul 2 – 29.nov. – 1. dec. 2019

Yiqi Yangfei Gong I, Serie til at supplementere Qi og nære lunge og tyktarm.
Teori : TCM Læren om Lunge- og tyktarmsmeridianer, relevante punkter

Modul 3 – Jan. 2020 med Master Yang Yubing (4 Dage)

Taijiquan Yang Stil (10-trin)
Repetition af Yiqi Yangfei Gong I, Serie til at supplementere Qi og nære lunge og tyktarm og Yinti Lingrou Shisan Shi, Øvelse for fleksibilitet i kroppen med 13 sæt
Yi Jin Jing, 12 øvelser til at styrke sener og muskler. Health Qigong

Modul 4 – Marts 2020

ShuGan LiDan Gong, Serie til regulering og beroligelse af lever og galdeblære.
Teori: Læren om Lever og galdeblæremeridianer og TCM hertil.

Modul 5- April 2020

Daoyin yangshen Spinebalance,
Teori; Anatomi og fysiologi om ryggens opbygning.
Pædagogik og Didaktik.

Modul 6 – Juni 2020

ShuXin PingXue Gong I, Serie til at regulering af hjerte og kredsløb.
Teori: Læren om Hjerte- og kredsløbs meridianer og TCM hertil.
Forsknings resultater af udøvelse af qigong og dets virkning på stress. Baseret på videnskabelig artikel af Master Yang Yubing.

Modul 7 – Aug – 2020

Hwei Jianpi Gong, Serie til regulering og styrkelse af mave og milt.
Teori: Læren og mave- og miltmeridianer. TCM i forhold hertil.
Pædagogik og Didaktik

Modul 8 – Okt – 2020

Taijiquan Sun stil (16 trin) Taiji – overordnet historisk baggrund, grundprincipper i Taiji, kampsportselementet i Taiji

Modul 9- Dec-2020

Yuzhen Buyuan Gong, Serie til at nære og styrke Nyre og blære
Teori: Læren om nyre- og blæremeridianer, samt TCM hertil.

Modul 10- Jan 2021 med Master Yang Yubing (4 Dage)

Taijiquan Sun stil (16 trin)
Repetition af udvalgte serier af Qigong, bl.a. Spinebalance

Modul 11 - Marts 2021

Ba Duan Jin, otte sektioner silke brocade
Teori; Gæstelærer Kommunikation, konfliktløsning og at fremstå stærkt.

Modul 12 – Maj 2021

Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa (12 Daoyin teknikker)
Teori: Pædagogik og didaktik

Modul 13 – Juni 2021

Da Wu, den store dans
Teori: Traditionel kinesisk medicinsk teori; qi – energi, yin/yang, meridianlære, punktlære, organuret, teori om de fem elementer og deres samspil i kroppen, sundheds- og sygdomslære. Qigong i forhold til ovennævnte teori, teori til hver enkelt serie i forhold til hvordan bevægelserne påvirker energien i kroppen, helbredsfordele ved serierne, fokuspunkter

Modul 14 – Sep. 2021

Yangsheng Taiji Bang

- Teori: Gerontologi og Qigong. Opvarmning og betydningen heraf.

Modul 15 – Nov. 2021

Taiji Yangsheng Zhang, Taiji Stick Qigong.

Teori: At være QT - instruktør, forventninger, muligheder, ressourcer og kompetence

Modul 16 – Jan. 2022 med Master Yang Yubing (4 Dage)

Repetition af udvalgte serier, træning af serier til eksamen

Afsluttende eksamen. Praktisk og skriftlig prøver.

Hvad er Qigong og Taijiquan?

Qigong er en kinesisk bevægelsespraksis, hvor åndedræt integreres med bevægelse og indsigt i ud-øvelsen.

Typisk indebærer Qigong langsomme stiliserede flydende bevægelser og rytmisk koordineret åndedræt, en rolig opmærksom sindstilstand, fokus på koordinering og kropsbevidsthed. Hertil kommer traditioner for healing og meditation.

Qigongsystemet forener sport og træning af det fysiske og mentale helbred. De anvendte principper for udøvelse, er fokusering, åndedrætskontrol og kropstillinger til opnåelse af øget mentalt overskud og fysisk fitness.

Qigong, hvor der findes tusindvis af former, praktiseres i hele Kina og verden over, og anses af nogle for at være en decideret motionsform, og af andre for at være en (selv)behandlingsterapi ud fra traditionel kinesisk medicinsk praksis eller for meditativ praksis.

Fra et filosofisk perspektiv menes Qigong at kunne bidrage til at udvikle det menneskelige potentiale, give adgang til højere bevidsthedsområder og vække ens "sande natur".

Qigong har rødder i kinesisk medicin, kampsport og filosofi, og anses traditionelt for at være en kunst til at dyrke og balancere kroppens energi (Qi) eller "iboende livsenergi" i henhold til de kinesiske teorier om 'medianbaner og organer, energi (Qi) og blod', kombineret med moderne lægevidenskab.

Daoyin betyder på kinesisk 'at strække kroppen og guide energien mentalt'. Yangsheng betyder på kinesisk 'at nære livet', og er en fællesbetegnelse for en række kropslige og mere spirituelle metoder til at opnå langt godt liv.

Taijiquan er en form for intern kinesisk kampkunst praktiseret både for sin forsvarstræning og sundhedsmæssige fordele og lang levetid. Den indebærer både en blød og hård kampkunststeknik, og findes i en mangfoldighed af træningsformer, både traditionelle og moderne. Når man kombinerer Qigong med samtidig Taiji-quan, banes vejen for Gong Fu – opnåelse af et højt niveau i sin udvikling og i færdigheder.