

Qi Walking

Weiterbildung zum/zur Kursleiter/in für Qi Walking

Qi – Walking ist die Anpassung die traditionellen asiatischen Methoden an die heutige Zeit und an westliche Lebensbedingungen. Es ist sowohl ein sanftes Herz-Kreislauftraining als auch eine Selbst – Harmonisierung von Körper und Geist nach den bewährten Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei können zu jeder der 5 Wandlungsphasen der TCM spezifische Bewegungen aus dem Qigong eingesetzt werden. Also z.B. Übungen zum Stärken der Lungenfunktion, des Herzens, der Nieren, der Leber oder des Verdauungssystems. Es kann daher sowohl in der Prävention oder auch gezielt in der Rehabilitation eingesetzt werden.

Locker beschwingtes Gehen mit spezifischen Armbewegungen, vertiefte Atmung, Selbstmassage und Meditation verschmelzen zu einem harmonischen Ganzen. Qi – Walking ist somit eine einfache Methode für mehr Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude und im Alltag.

Besonderheiten des Qi Walkings im Vergleich zum Walking bzw. Nordic Walking:

- ☉ gezielter und variabler Einsatz des Handgelenkes
- ☉ Keine Gefahr für verspannte Schultern
- ☉ Kleinere Schritte und langsames Tempo
- ☉ Forcierte Gegenrotation des Rumpfes (Nierenstärkung)
- ☉ Langsamer und weicher Bewegungsfluss
- ☉ bewusste muskuläre An- und Entspannung
- ☉ gezielte Atemschulung
- ☉ anspruchsvollere Koordination: Arm, Bein, Rot, Handgelenke
- ☉ Schwerpunkt ist die Entspannung
- ☉ Starker Alltagsbezug

Durch Qi Walking sollen folgenden Ziele erreicht werden:

- ☉ Spannungszustände erkennen und abbauen (Detonisierung)
- ☉ Förderung von Eigen- und Erholungskompetenz
- ☉ Abbau psychovegetativer Störungen
- ☉ Vermittlung von Körperwahrnehmung und Wissen über Wirkungen der einzelnen Techniken
- ☉ Verbesserte Beweglichkeit und Bewegungsökonomie
- ☉ Koordinationsschulung

Inhalte / Methodik:

- ☉ Vorbereitende Schwung- und Lockerungsübungen;
- ☉ Öffnen aller Gelenke und Entspannung der Lendenwirbelsäule
- ☉ Übungen zur Handkoordination
- ☉ Schulung der Basis-Technik
- ☉ Förderung der Eigenkompetenz zur Umsetzung im Alltag
- ☉ Grundlagenwissen zu den 5 Wandlungsphasen der TCM und einbezogener Akupunkturpunkte (Erfahren der Wirkungen)
- ☉ Variationen und individuelle Technik
- ☉ Wechsel von Üben und „Nicht Üben“ (Loslassen)
- ☉ Ergänzende Beweglichkeits- und Atemübungen

Der Aufbau einer Trainingseinheit von ca. 60 – 75 min

Aufwärmphase (ca. 10 min):

- ☉ Schwung-, Klopff- und Lockerungsübungen
- ☉ Koordinationsschulung mit Schwerpunkt Handgelenke
- ☉ Vorbereitende Atemübungen
- ☉ Meridiandehnung

Übungsphase (ca. 40 –50 min):

- ☉ Basistechnik
- ☉ Technik - Variationen in Tempo und Intensität
- ☉ Begleitende Wissensvermittlung
- ☉ Schwerpunktsetzung nach den 5 Wandlungsphasen
- ☉ Anpassung an die individuellen Möglichkeiten
- ☉ Ergänzende Übungen
- ☉ Üben und „Nicht Üben“ (Loslassen)

Abschluss:

- ☉ Körper, Atem und Geistregulation
- ☉ Lockerung und Ausgehen
- ☉ Zentrierung

Weiterbildungsplan

Schwerpunkte des Basiskurses (17 UE)

- ☉ Vorbereitende Schwung- und Lockerungsübungen; Öffnen der „9 Tore“ (Gelenke); Selbstmassage
- ☉ Schulung der Basis-Technik
- ☉ Techniken für Herz und Lunge, Meridiandehnungen
- ☉ 5 Elemente Übung aus dem Qigong
- ☉ Grundlagenwissen zu den 5 Wandlungsphasen der TCM und einbezogener Akupunkturpunkte (Herz und Lunge)

Schwerpunkte des Vertiefungskurses (17 UE)

- ☉ Festigung und Varianten der Vorbereitenden Übungen
- ☉ Varianten der Basistechnik und individuelle Anpassung
- ☉ Nierenstärkendes Gehen
- ☉ Techniken für Leber und Milz
- ☉ Vertiefung der 5 Wandlungsphasen
- ☉ Qigong Übungsprinzipien

Ergänzungsangebot für Kursleitende aus dem Bewegungsbereich (16 UE)

Basisworkshop Qigong:

Ba Duan Jin (8 Brokat Übungen)

- ☉ Erlernen der Qigong Prinzipien anhand der 8 Brokate
- ☉ Körper-, Atem- und Geistregulation
- ☉ Bewegtes und Stilles Qigong
- ☉ Philosophischer und Medizinischer Hintergrund
- ☉ Yin – Yang Modell, Qi Begriff und TCM Grundlagen

Weitere Ergänzungsangebote finden Sie in unserem Fortbildungsprogramm vhs-InFo oder auf unserer Homepage unter: www.vhs-bw.de

Zertifikat

Die Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Qi Walking schließt mit einem vhs-Zertifikat ab und befähigt, selbstständig Erwachsene in Gruppen anzuleiten. Das vhs-Zertifikat Qi Walking Kursleiter/in schließt eine bestimmte Anzahl an UE, je nach Vorbildung unterschiedlich (siehe unten) und die Ausarbeitung eines Kurskonzepts für das eigene Angebot an der vhs ein. Für die Überprüfung und Ausstellung des Zertifikats fallen Kosten in Höhe von 30,00 € an.

Voraussetzungen, um das Zertifikat zu bekommen, sind für *Kursleiter/innen aus dem Qi Gong, und TaiChi – Bereich* der erfolgreiche Besuch des Basis- und Vertiefungskurse (34 UE).

Yoga-Kursleiter/innen und *Kursleiter/innen aus dem Bewegungsbereich* müssen zusätzlich noch Fortbildungen (zusätzlich mind. 24. UE) aus dem Bereich Qi Gong – TaiChi besuchen.

Handout und Literatur

Alle Teilnehmenden erhalten während des Seminars ein Handout, das Hintergründe, Theorie und Praxis zur Kursgestaltung behandelt.

Grundlagenliteratur:

dtv - Atlas Akupunktur von Carl-Hermann Hempen , 1999

Qigong - Heilung mit Energie. Eine alte chinesische Gesundheitsmethode von Johann Bölts, Herder Spektrum Verlag, 2008



PUNKT BALANCE

Fitness- und Gesundheitsmanagement

Sören Philipzik
Sportlehrer und Sporttherapeut
Jungerhalde 45
78464 Konstanz
Fon/Fax 07531 / 72 60 89 0
Mobil 0177 / 54 32 32 9
E-Mail: soeren@Punkt-Balance.de
www.Punkt-Balance.de



**Volkshochschulverband
Baden-Württemberg e. V.**

Anmeldung und Information

Brigitte von Dungen, Fachreferentin
Raiffeisenstraße 14
70771 Leinfelden-Echterdingen
Fon 0711 / 759-00-30
Fax 0711 / 759-00-41
E-Mail: vondungen@vhs-bw.de
Internet: www.vhs-bw.de