



## **Qi Gong - Basiskurs / Einführungskurs am 28 / 29.9.24 Anrechnung für die Qigong Kursleiterausbildung „Acht Brokat Übungen“ ( Ba Duan Jin )**

„Ba“ bedeutet acht, „Duan“ kann mit Abschnitte übersetzt werden. „Jin“ steht für den wertvollen Brokatstoff. Also die acht wertvollen Übungen zur Gesunderhaltung. Die „**Acht Brokate**“ sind eine Folge heilgymnastischer Bewegungs- und Atmungsübungen, die eine Regulierung der Organfunktion und die Harmonisierung der Körperkräfte bewirken. Jede Brokatübung hat eine spezifische gesundheitliche Wirkung, allen gemeinsam ist die Schulung der Körperhaltung (Ausgleich muskulärer Ungleichgewichte) und die Entspannung.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können schnell und problemlos in den Alltag integriert werden. Die 8 Brokate haben sich vielfach als sanfte Hinführung zum Taiji und Qigong bewährt, da alle wichtigen Basiselemente enthalten sind:

- Verwurzelung (Erdung) und Aufrichtung
- Langsamer und weicher Bewegungsfluss
- Sanfte muskuläre An- und Entspannung
- Zentrierung auf die Leibesmitte
- Bewusste Wahrnehmung des Augenblickes
- Atmung, Bewegung und Vorstellung bilden eine Einheit

Durch das Erlernen und Praktizieren von körperlichen und geistigen Übungen aus dem Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickeln sich Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden. Qigong stellt den Weg des regelmäßigen Übens (Gong), des eigenen Bemühens um seine Gesundheit, Innere Balance und Lebensenergie (Qi) dar. Es hat im Sinne von Yangsheng (Lebenspflege) positive Auswirkungen auf alle Funktions- und Lebensbereiche des Menschen. Es ist ein ganzheitliches Verfahren, das gesundheitsfördernde Körperhaltungen, Bewegung und Dehnung, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation umfasst. Ergebnisse von Studien belegen die Gesundheitswirkungen. Daher erstatten die meisten gesetzlichen Krankenkassen Kurse für Qigong bei entsprechender Qualifikation.

### **Dozent: Sören Philipzik**

#### **Sportlehrer, Sport- & TCM Therapeut, Qigong-Lehrer & Ausbilder**

hat Sportwissenschaft und Freizeitpädagogik studiert. Sören verfügt über 30 Jahre Erfahrung in Qigong, Taiji und Chinesischer Medizin. Er ist Sporttherapeut (DVGS) und zertifizierter Qigong Ausbilder (DDQT & BVTQ).

[www.qigong-ist-leben.de](http://www.qigong-ist-leben.de)



## Präventionsprinzip

- ☉ Vermeidung stressbedingter Erkrankungen und Risiken
- ☉ Bewegungsausgleich zur Förderung des Bewegungsapparates zur Vermeidung haltungsbedingter Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems

## Bedarf:

- ☉ Um den weitverbreiteten stressbedingten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es Stressreduktions- und Entspannungsverfahren (Erlernen alltagstauglicher Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung).
- ☉ Maßnahmen zur Haltungsverbesserung zum Ausgleich von Haltungsschwächen und der Vorbeugung von Rückenbeschwerden (hoher Krankenstand aufgrund von Erkrankungen des Muskel-Skelettsystems in Deutschland)

## Zielgruppe:

- ☉ Menschen mit Stressbelastung, Haltungsschwächen, einseitiger körperlicher Arbeit und Bewegungsmangel

## Ziele:

- ☉ Motivation zu regelmäßiger Bewegung
- ☉ Spannungszustände abbauen,
- ☉ Stärkung persönlicher Ressourcen
- ☉ Bessere Konzentrationsfähigkeit
- ☉ Höhere Belastungsverträglichkeit und Erholungskompetenz
- ☉ Abbau psychovegetativer Störungen
- ☉ Stärkung des Selbstbewusstseins und der Körperwahrnehmung
- ☉ Verbesserte Beweglichkeit und Bewegungsökonomie

## Inhalte / Methodik (Auswahl):

- Verwurzelung und Aufrichtung (Wahrnehmung der Körperhaltung)
- Langsamer und weicher Bewegungsfluss (Entschleunigung)
- Sanfte muskuläre An- und Entspannung (erspüren von Verspannungen und Dysbalancen)
- Zentrierung auf die Leibesmitte und Bauchatmung (in sich ruhen)
- Bewusste Wahrnehmung des Augenblickes
- Atemschulung