

Lärarutbildning nivå 1 inom Yuan Gong

Innehåll – en översikt

- Allmänna kunskaper om Qi och Qi-fält
- Människans Qi
- Medvetandet och Qi
- De tre Dantian och SanJiao
- Översikt av alla Yuan Gong metoderna
- Byggande av Qi-fält i Yuan Gong
- Metoderna Tian Yuan & Di Yuan
- Tilläggsmetoder i Yuan Gong (huvud och ansikte, drag Qi)
- Qi-terapi
- Qigongreaktioner
- Ren Xue och gemenskapen inom Ren Xue .

Praktiskt genomförande

De deltagare som bor i Stockholmsområdet närvarar fysiskt på kursen medan de som bor utanför Stockholmsområdet kan delta via uppkopplad förbindelse vid något kurstillfälle, dock inte vid examination. Vid behov finns det möjligheter att kommunicera mellan kurshelgerna med Zoom. Inför varje möte sänder jag ut en inbjudan med en länk som det bara är att starta upp.

Utbildningen sker under tre helger. Avsikten är att den som deltar aktivt lätt skall kunna klara av examination för Melissa i slutet av utbildningen. Efter examination är deltagarna behöriga att lära ut metoderna var de så önskar. Revisioner av korrigerat utbildningsmaterial kommer att finnas att tillgå via internet.

Nedan följer ungefärlig planering för de tre kurshelgerna. Förändringar kan dock förekomma.

Kurshelg 1;

Dag 1.

- Teoretiska kunskaper om Qi och Qi-fält
- Teoretiska kunskaper om viktiga Qi-centra, de tre Dantian. Kunskaper om Sanjiao - trippelvärmaren.
- Inläring metoderna Tian Yuan & Di Yuan, de två första Yuan Gong metoderna.
- Inläring metoden Massera huvud och ansikte.

Dag 2.

- Om Qi. Olika kvalitéter av Qi, Yuan Qi.
- Människans Qi.
- Helhetsegenskaper hos Xing (Jing), Qi och Shen, Medvetandets influenser på Qi.
- Bakgrund/skäl till att Yuan Tze skapade Yuan Gong.
- Teoretiska grunder för Yuan Gong
- Vad är speciellt med och positiva effekter av att träna Tian Yuan.
- Fördjupning och detaljerade kunskaper om hur Tian Yuan utförs. Vi går in på detaljer i rörelserna, finjusterar rörelserna individuellt (Lärare måste ha snygga rörelser)
- Vägledning till att träna Tian Yuan på ett bra sätt.
- Frågor och svar

Arbetsuppgifter inför helg 2.

- Repetera det som gicks igenom helg 1.
- Träna metoderna Tian Yuan och Di Yuan.

Kurshelg 2;

Dag 3.

- Träning av Tian Yuan & Di Yuan
- Vägledning för Di Yuan träning. Vi ser detaljerat på metoden, vad som är speciellt med den och fördelarna att träna den.
- Att träna Di Yuan på ett bra sätt.
- Dao, det universella medvetandet förklaras tillsammans med några principer för Dao
- Qi, människa och natur, Människan och samhälle
- Vi fördjupar oss i vad ett Qi-fält är, nytta med dem samt vi lär oss att bygga Qi-fält
- Qi-terapi är en teknik för att hjälpa såväl andra som sig själv till ett friskare och bättre liv. Vi fördjupar oss i detta.
- Övning att bygga Qi-fält och göra Qi-terapi.

Dag 4.

- Träning av Tian Yuan & Di Yuan
- Du får information om att det finns en organisation, en community, inom Ren Xue för vidareutveckling av lärarna, ge stöd med material etc.
- Fyra grundläggande "element" i Yuan Gong träning repetition
- Qigongreaktioner
- Fyra tilläggsövningar, squats, knåda Qi (row Qi fa), drag Qi (La Qi Fa), Röra händerna som en mask (Yong Dong) synkroniserad med fötterna
- Övning att bygga Qi-fält och göra Qi-terapi.
- Frågor och svar

Deltagarnas önskemål om repetition, fördjupning etc styr delvis programmet kurshelg 3.

- Repetera det som gicks igenom helg 2.
- Träna metoderna Tian Yuan och Di Yuan samt tilläggsövningarna.

Kurshelg 3

Dag 5.

- Träning av Tian Yuan & Di Yuan
- Frågor och svar
- Förslag till hur man lär ut på ett bra sätt
- Avsatt tid för att fördjupa olika områden enligt deltagarnas önskemål
- TCM, en översikt om tid finns
- Övning att bygga Qi-fält och göra Qi-terapi.

Dag 6.

- Träning av Tian Yuan & Di Yuan
- Test av kunskaperna – skriftligt prov

- Deltagarna får redovisa förståelsen av samt lära ut olika delar av Tian Yuan & Di Yuan inför examination.