

# Läroarutbildning Yuan Gong – Nivå 2

## Innehåll

År 2014 genomförde Yuan Tze, skaparen av Yuan Gong, en läroarutbildning Nivå 2 med metoderna Ren Yuan och Xia Yuan. Den läroarutbildning som sker nu är likvärdig med den utbildningen. Den innehåller:

- Repetition - Allmänna kunskaper om Qi och Qi-fält, Människans Qi, Medvetandet och Qi, De tre Dantian och SanJiao, Byggande av Qi-fält i Yuan Gong, Översikt av alla Yuan Gong metoderna.
- Metoderna Ren Yuan & Xia Yuan, detaljerad utläring av rörelserna och deras syfte
- Medvetandet. Vi går igenom hur medvetandet fungerar enligt Ren Xue och traditionell kinesisk visdomskultur. Vi drar paralleller till vetenskapens forskning om hur medvetandet fungerar. Häri ingår bl.a.
  - Den mänskliga naturen
  - Emotioner och hur de påverkar oss och omgivningen
  - Mönster – hur de skapas och hur de kan förändras
  - Framtidsutsikter.
- Om kanalsystemet i människokroppen

Yuan Tzes kurs inspelades på video och ingår som komplement till denna kurs. Alla deltagare får ett USB-minne med dessa videospelningar.

## Praktiskt genomförande

Inför varje kurshelg så bör Du ha översiktligt läst motsvarande text i texthandboken. Vid behov finns det möjligheter att kommunicera mellan kurshelgerna via internet med verktyget Zoom. Inför varje möte sänder jag ut en inbjudan med en länk som det bara är att "klicka på". Är det första gången Du kör Zoom, så behöver ett program installeras, men det sker väldigt enkelt.

Utbildningen sker under tre helger. Avsikten är att Du som deltar aktivt lätt skall kunna klara av examination den sista helgen.

## Studieanvisningarna

I beskrivningarna nedan finns hänvisningar till den svenska texthandboken "Sida ..." samt till den video med dag och den session som hör till textmaterialet. För att hitta rätt, översätter du dag och session till Disk No enligt den dokumentation "Study Guide" som ni erhållit.

Studieanvisningarna nedan innehåller inte alla videospelningar utan endast de som bedömts som mest väsentliga för inhämtning av kunskaperna. De videospelningar som innehåller TCM respektive människokroppen är av orienterande natur. De övriga kan innehålla lite godbitar här och var och är naturligtvis intressanta att titta igenom.

## Den svenska texthandboken.

Den svenska handboken är översatt från ett engelskt original och genomläst och korrigerad av flera personer. Men som alltid kan det finnas smärre fel.

## Planering för de tre kurshelgerna.

### Kurshelg 1; Dag 1 - 3

Dag 1 och 2.

- Översiktligt om metoden, nyttan av metoden och hur den tränas på ett bra sätt.
- Kort om terminologin i anslutning till metoden
- Allmänna kunskaper om Qi och Qi-fält om det behövs
- Kunskaper om de tre Dantian om det behövs
- Inläring Ren Yuan metoden. Sida 93 - 150; Dag 2 Session 3, 4, Dag 3, Session 2, 3 och 4. Dag 4, session 2, 3 och 4.

Dag 3

- Fördjupning och detaljerade kunskaper om hur Ren Yuan utförs. Vi går in på detaljer i rörelserna, finjusterar rörelserna individuellt (Lärare måste ha snygga rörelser)
- Kapitel nio, Ren Yuan Teori. Sida 93 - 97 Dag 2, session 2
- Innebörden av Shen, Medvetandet och andra relaterade koncept Sida 14 – 39. Avsikten är att ge en översikt över de begrepp som används i anslutning till medvetandet. Mera detaljer kommer under mars och april.
- Frågor och svar

Arbetsuppgifter inför Dag 4 - 6.

- Repetera det som gicks igenom Dag 1 - 3.
- Daglig egen träning av Ren Yuan. Avstämning av de egna rörelserna mot DVD-skiva med Ren Yuan.

### Kurshelg 2; Dag 4 - 6

Dag 4

- Förmiddagen
  - Träning av Ren Yuan, korrigerig
  - Medvetandet 40 – 91 Videos: Dag 3 session 1, dag 4 session 1, dag 5 session 1, dag 6 session 1, dag 7 session 1, dag 8 session 1, dag 9 session 1
  - Medvetandet – mänskligt och annat, dess kvaliteter, mänsklig natur, referenssystem, emotioner, mönster och att arbeta med mönster. Slutföres Dag 5 (om vi inte hinner med allt).
- Eftermiddagen Ren Yuan
  - Träning och korrigerig Ren Yuan
  - Nyttan av de olika rörelserna i Ren Yuan – rörelserna och deras betydelse för flödet i kanalerna/blodflödet

Dag 5

- Introduktion till Xia Yuan metoden 151 – 161 Dag 5 session 3 och 4
  - Om organen enligt TCM och traditionell kinesisk visdomskultur
  - Ljud som påverkar organen
  - Handpositioner
- Vägledning för Xia Yuan träning 162 – 163 dag 7 session 3
- Inläring och träning av Xia Yuan metoden 163 – 185 dag 6 session 2, 3 och 4, dag 7 session 2.

## Dag 6

- Förmiddagen Xia Yuan
  - Träning av Xia Yuan, korrigerig.
  - Frågor och svar
- Eftermiddagen Ren Yuan
  - Träning och korrigerig Ren Yuan
  - Nyttan av de olika rörelserna i Ren Yuan – rörelserna och deras betydelse för flödet i kanalerna/blodflödet
- Frågor och svar

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

Arbetsuppgifter inför Dag 7 och 8.

- Repetera all dokumentation.
- Daglig egen träning Ren Yuan / Xia Yuan.

## **Kurshelg 3; Dag 7 - 8**

### Dag 7.

- Träning av Ren Yuan & Xia Yuan, korrigerig
- Frågor och svar
- Avsatt tid för att fördjupa olika områden enligt deltagarnas önskemål
- TCM, om kanalerna om tid finns
- Övning att bygga Qi-fält och göra Qi-terapi
- Slutförande av medvetandet Dag 6
- Test av kunskaperna – skriftligt prov.

### Dag 8.

- Träning av Ren Yuan och Xia Yuan
- Deltagarna får redovisa förståelsen av samt lära ut olika delar av Ren Yuan & Xia Yuan inför examination.

Nivå 2, Yuan Gong, Yuan Ming medicin & Ren Xue Träning för lärare och  
terapeuter

## Innehållsförteckning

Video File Name	Session Topic
Day-2 Sess-1	Opening talk
Day-2 Sess-2	Theory of Ren Yuan
Day-2 Sess-1	Demonstration of Ren Yuan; Ren Yuan: Opening form
Day-2 Sess-4	Ren Yuan: Opening form; Seg.1, Sec.1
Day-3 Sess-1	Theory of Shen and Yi
Day-3 Sess-2	Ren Yuan: Seg.1, Sec.1,2
Day-3 Sess-3	Ren Yuan: Seg.1, Sec.3 and Seg.2, Sec.1
Day-3 Sess-4	Ren Yuan: Seg.2, Sec.2,3
Day-4 Sess-1	Theory of Shen and Yi – Chapters 3,4
Day-4 Sess-2	Ren Yuan: Seg.3, Sec.1,2,3
Day-4 Sess-3	Ren Yuan: Seg.4, Sec.1,2,3
Day-4 Sess-4	Ren Yuan: Seg.5, Sec.1,2,3
Day-5 Sess-1	Theory of Shen and Yi – Chapter 5
Day-5 Sess-2	Ren Yuan: Ending
Day-5 Sess-3	Xia Yuan: Theory
Day-5 Sess-4	Xia Yuan Sounds & Hand Forms
Day-6 Sess-1	Theory of Shen and Yi – Chapter 6
Day-6 Sess-2	Xia Yuan: Opening
Day-6 Sess-3	Xia Yuan: Organ segments (Liver, Heart, Spleen)
Day-6 Sess-4	Xia Yuan: Lung & Kidney segments Clarifications: Spleen hands, RY ending
Day-7 Sess-1	Theory of Shen and Yi – Chapter 7
Day-7 Sess-2	Xia Yuan: Sanjiao, Ending

<b>Day-7 Sess-3</b>	Bed bugs & emotions; Guidelines for Xia Yuan practice
<b>Day-7 Sess-4</b>	Practice of Xia Yuan; Group healing
<b>Day-8 Sess-1</b>	Theory of Shen and Yi – Chapter 8; Instructions for the group activities of sessions 2,3,4
<b>Day-8 Sess-2,3,4 (B-rolls)</b>	B-rolls: Form improvement – working in small groups
<b>Day-9 Sess-1</b>	Theory of Shen and Yi – Chapter 9
<b>Day-9 Sess-2</b>	Anatomy and Physiology
<b>Day-9 Sess-3</b>	Small (Supplementary) Exercises - Jing Gong practice
<b>Day-9 Sess-4</b>	Components of Jing Gong practice
<b>Day-10 Sess-1</b>	Yuan Ming Medicine
<b>Day-10 Sess-2</b>	Traditional Chinese Medicine
<b>Day-10 Sess-3</b>	Yuan Ming Medicine – continued
<b>Day-10 Sess-4</b>	Yuan Ming Medicine – continued
<b>Day-11 Sess-1</b>	Yuan Ming Medicine – continued; Instructions for the practical exam
<b>Day-11 Sess-2 (B-rolls)</b>	B-Rolls: Practical test
<b>Day-11 Sess-3</b>	Post exam sum-up; Yuan Ming Medicine – continued
<b>Day-11 Sess-4</b>	Clarification about politeness; The importance of being kind & friendly; Yuan Ming Medicine – continued
<b>Day-12 Sess-1</b>	Yuan Ming Medicine – continued; Summary of what has been covered so far; Instructions for Session 2
<b>Day-12 Sess-2 (B-rolls)</b>	B-rolls: Group activity – Practice of individual Yi-Qi therapy
<b>Day-12 Sess-3 (B-rolls)</b>	B-rolls: Theory test
<b>Day-12 Sess-4</b>	Q&A session
<b>Day-13 Sess-1</b>	Review
<b>Day-13 Sess-2 (B-rolls)</b>	B-rolls: Group discussion on personal experience from the retreat and prior teaching and healing experience
<b>Day-13 Sess-3</b>	The plans of Yuan Tze Centre for 2015
<b>Day-13 Sess-4</b>	Group Healing
<b>Day-14 Sess-1</b>	Certificate Ceremony, Grand Closing

**Smilebox (photo album)**

Photo album 😊