

Lärarutbildning i Yuan Gong – Nivå 1.

Mål:

- Lära ut de grundläggande metoderna Tian Yuan och Di Yuan – de första två metoderna inom Yuan Gong-systemet.
- Ge översiktliga kunskaper om kinesisk visdomskultur och nödvändig terminologi för att underlätta förståelsen av de Qigong-metoder som skall läras ut.
- Skapa förståelse för nyttan av Yuan Gong-träning.

Innehåll

- Översiktliga kunskaper om den helhetssyn på universum och allt i universum, som tillämpas inom Ren Xue och Yuan Gong.
- Grundläggande teoretiska kunskaper om Qi, Qi-fält och användningen av Qi-fält.
- Qigongen och dess sätt att se människan som en förening av kropp, medvetande och Qi.
- Vårt medvetande och hur det påverkar Qi.
- De tre Dantian – viktiga Qi-centra i kroppen och SanJiao (trippelvärmaren).
- Översikt av alla Yuan Gong metoderna.
- Djupgående kunskaper i metoderna Tian Yuan & Di Yuan, samt tilläggsmetoderna massera huvud och ansikte, drag Qi, Squats, Qi-terapi.
- Qi-reaktioner, dvs fysiska och mentala reaktioner som kan uppkomma vid Qigong-träning.
- Ren Xue och gemenskapen inom Ren Xue.
- Översikt av traditionell kinesisk medicin (TCM).
- Undervisningsteknik.

Praktiskt genomförande

Utbildningen sker under 13 veckor med egna studier och träning mellan helgerna. Schemat, se nedan.

För att deltagarna skall ha möjlighet aktivt delta i utbildningen genom att ställa frågor, få detaljerad genomgång av rörelserna och individuell korrigerande av dessa är deltagarantalet maximerat till åtta per kurs.

Det är önskvärt att deltagarna har läst och bearbetat det material som hör till respektive vecka.

Till stöd för undervisningen finns

- En programmerad undervisningskurs som studeras via Internet. Kursen är på engelska. I kursen ingår ett antal videoinspelningar, som har undertitlar på svenska.
- En svensk text-handbok där alla metoder, tekniker och teorier beskrivs detaljerat.

Inför varje helgmöte via ZOOM sänder jag ut en inbjudan med en länk som det bara är att "klicka på". Rutinen är mycket enkel att hantera. Efter den sista helgen sker skriftlig examination samt att deltagarna visar att man förstått och kan lära ut metoderna.

KURSSCHEMA: REN XUE Lärarutbildning – Nivå 1

När	Vad	Innehållsdetaljer	Videos detaljer	Leveransdetaljer
10 - 15 oktober	Självstudie Introduktion & Modul 1	<p>Slutför introduktion och modul 1 i onlinekurs och manual:</p> <p>1.1 Om Yuan Tze, Yuan Gong-metodernas skapare 1.2 Introduktion av grundläggande byggstenar i Ren Xue 1.3 Ren Xue Lärarutbildning – en översikt 1.4 Om denna manual 1.5 Syftet med utbildningen 1.6 Ett nyckelelement: Studentens avsikt 1.7 Att åstadkomma förändring genom handling och ansträngning 1.8 Tillstånd och attityd 1.9 Normalitet och utveckling</p>	1.4 Tre överföringssätt 8 min	E-learning
16 oktober	Studiegrupp	<p>Frågor & Svar Introduktion & Modul 1. Översiktligt om Modul 2 & 3</p>		Zoom
17 - 22 oktober	Självstudie Modul 2 och 3	<p>Slutför modulerna 2 och 3 i onlinekurs och manual:</p> <p>REN XUE 2.1 Systemet 2.2 Ren Xue-logotypen 2.3 Yuan Gong 2.4 Yuan Ming Medicin 2.5 Teorier 2.6 Dao: Livets lag</p> <p>Mission & vägledande principer 3.1 De 5 vägledande principerna 3.2 Ett uppdrag – Zi Du Du Ren 3.3 Två aspekter av odling – Ming & Xing 3.4 Tre riktlinjer 3.5 Fyra pelare – teorier, metoder, förmågor, dygder 3.6 Fem element att lära sig med</p>	<p>2.2 Vad är Qigong? 46 min</p> <p>3.2 Zi Du Du Ren 13 min</p>	E-learning

23 oktober	Studiegrupp	Frågor & Svar Modul 2 & 3 Översiktligt om Modulerna 4, 5 och 6		Zoom
24 – 29 oktober	Självstudie Modulerna 4, 5 och 6	Slutför modulerna 4, 5 och 6 i onlinekurs och manual: Yuan Gong 4.1 Logotyp för Yuan Gong 4.2 Struktur för Yuan Gong 4.3 Yuan Gongs integrerade funktion inom REN XUE 4.4 Yuan Gong-odling (Xiu Lian) 4.5 Terminologi – Jing, Qi, Shen & Yi 4.6 Fyra väsentliga element 4.7 Hur fungerar Yuan Gong? Yuan Ming medicin 5.1 Yuan Ming Medicines roll i REN XUE 5.2 Hur skiljer sig Yuan Ming från andra hälsovårdsmodeller? 5.3 Logotypen för Yuan Ming Medicine 5.4 Hur fungerar Yuan Ming Medicine? 5.5 Struktur för Yuan Ming Medicinutbildning 5.6 Yuan Ming Medicin - Nivå ett 5.7 Förhållandet mellan Yuan Gong och Yuan Ming Medicin Avsedda läranderesultat 6.1 Bättre hälsa 6.2 Intern och extern harmoni 6.3 Bli mästare över din egen livslag (öde) 6.4 Att leva i nuet 6.5 Högre insikt och visdom 6.6 Undervisning	4.1 Yuan Gong-logotyp 14 min 4.5 Växande händer 25 min 4.6 Konsekvent och dedikerad ansträngning; Xing och Qi är viktiga 14 min 4.6 Hjälp dig själv och hjälp andra; Skapa ett ljust liv 13 min 6.6 Hjälp dig själv och hjälp andra; Skapa ett ljust liv 32 min	E-learning

30 oktober	Studiegrupp	Frågor & svar, Modul 4, 5 och 6 Gruppövningar Översiktligt om modulerna 7 & 8		Zoom
31 oktober – 5 november	Självstudie Modul 7 och 8	Slutför modulerna 7 och 8 i onlinekurs och manual: Anatomi 7.1 Qi-portar 7.2 Dantian 7.3 Sanjiao 7.4 Zang och Fu-organ Yuan Gong-träning 8.1 Öva sekvensen för att träna Yuan Gong 8.2 Kroppsförberedelser – Justera kroppen 8.3 Medvetandeförberedelse och sex verser 8.4 Avsluta 8.5 Dra Qi tillbaka 8.6 Huvud och ansikte 8.7 Medvetandeaktivitet 8.7 Hur man organiserar Yuan Gong-träning	8.2 Justera kroppen 28 min 8.3 De sex verserna 24 min 8.6 Huvud och ansikte 30 min	E-learning
6 november	Studiegrupp	Frågor & svar, modul 7 & 8 Undervisningsträning Översikt Modul 9		Zoom
7 – 12 november	Självstudie Modul 9	Starta modul 9 i onlinekurs och manual. Eftersom modul 9 har mycket innehåll krävs sannolikt 1,5 vecka. Tian Yuan – Den första metoden för Yuan Gong 9.1 Inledning 9.2 Funktioner och fördelar med Tian Yuan 9.3 Tian Yuan-verserna – Tian Yuans aktivitet 9.4 Tian Yuan – Övningen 9.5 Vägledning för Tian Yuan-övningar	9.4 Tian Yuan - hela formen 8 min 9.4 Samla Qi från Liu He 24 min 9.4 Öppna Sanjiao 29 min 9.4 Anslut Sanjiao & Slutar 45 min	E-learning

		<p>9.6 Hur man går vidare i Tian Yuan</p> <p>9.5 De tre aspekterna av Tian Yuan-övningen</p>	<p>9.7 Tian Yuan - Medvetande Activity 47 min</p>	
13 november	Studiegrupp	<p>Frågor & svar, Gruppövningar</p> <p>Översikt modul 10</p>		Zoom
14 – 19 november	Självstudie Modul 9 och 10	<p>Slutför modul 9 och börja 10 i onlinekurs och manual:</p> <p>Di Yuan – Den andra metoden för Yuan Gong</p> <p>10.1 Inledning</p> <p>10.2 Funktioner och fördelar med Di Yuan</p> <p>10.3 Di Yuan-verserna – Di Yuans aktivitet</p> <p>10.4 Di Yuan – Övningen</p> <p>10.5 Vägledning för Di Yuan-övningar</p> <p>10.6 Hur man gör framsteg i Di Yuan</p>		E-learning
20 november	Studiegrupp	<p>Öva utlärnin g av Tian Yuan</p>		Zoom
21 - 26 november	Självstudie Modul 10	<p>Slutför modul 10:</p> <p>Di Yuan – Metod 2 inom Yuan Gong</p> <p>10.1 Inledning</p> <p>10.2 Funktioner och fördelar med Di Yuan</p> <p>10.3 Di Yuan-verserna – Di Yuans aktivitet</p> <p>10.4 Di Yuan – Övningen</p> <p>10.5 Vägledning för Di Yuan-övningar</p> <p>10.6 Hur man gör framsteg i Di Yuan</p>	<p>10.4 Di Yuan - Justera kroppen och Qi - Nedre Dantian 31 min</p> <p>10.4 Di Yuan - Justera kroppen och Qi - Mellersta Dantian 14 min</p> <p>10.4 Di Yuan – Slutar 6 min</p> <p>10.4 Di Yuan - Justera Shen and Medvetande 56 min</p>	E-learning

			<p>10.4 Di Yuan – hela formen 20 min</p> <p>10.6 Tian Yuan & Di Yuan gruppträning 53 min</p>	
27 november	Studiegrupp	<p>Frågor & svar, gruppövningar</p> <p>Introduktion modul 11</p>		Zoom
28 november – 3 december	Självstudie Modul 11	<p>Slutför modul 11 i onlinekurs och manual:</p> <p>Kompletterande övningar</p> <p>11.1 Funktioner och fördelar med kompletterande övningar</p> <p>11.2 Knäböj</p> <p>11.3 Dra Qi</p> <p>11.4 Knåda Qi (Rou Qi)</p> <p>11.5 Yong Dong</p>	<p>11 Grupphealing 24 min</p> <p>11.2 Knäböj 6 min</p> <p>11.3 Dra Qi 19 min</p> <p>11.4 Knådning Qi 19 min</p> <p>11.5 Yong Dong 15 min</p>	E-learning
4 december	Studiegrupp	<p>Avslutande diskussion – de olika träningsmetoderna.</p> <p>Översikt modul 12 & 13</p>		Zoom
5 – 10 december	Självstudie Modulerna 12, 13 & Frågor och Svar	<p>Slutför modul 12 (Historia om Qi och Qigong) , börja modul 13 (Qi) i onlinekurs och manual, titta på några Frågor & Svar-videor.</p> <p>Historia om Qi och Qigong</p> <p>12.1 Översikt över antik folklöre</p> <p>12.2 Evolution i Kina</p> <p>12.3 Framträdanden i kinesisk litteratur</p> <p>12,4 Yuan Qi</p> <p>12,5 Hunyuan Qi</p> <p>12.6 Dao Evolutionsteori enligt REN XUE</p> <p>Modul 13</p>	<p>13.2 Grundläggande egenskaper Qi 6 min</p>	E-learning

		<p>Qi</p> <p>13.1 Qi – Ett bra namn att kalla det?</p> <p>13.2 Grundläggande egenskaper hos Qi</p> <p>13.3 Helhetens natur inom Qi</p> <p>13.4 Qi i relation till allt</p> <p>13.5 Förbättrad förståelse av Qi och dess konsekvenser</p> <p>13.6 Från Qi till manifestation – Hur Qi tar form och tappar den</p>		
11 december	Studiegrupp	<p>Frågor & svar, gruppövningar</p> <p>Översikt av modulerna 13 & 14</p>		Zoom
12- 17 december	Självstudie Modulerna 13, 14 & Frågor och Svar	<p>Slutför modul 13 och 14 i onlinekurs och manual, titta på några Q & A-filmer</p> <p>Mänsklig Qi</p> <p>14.1 Karakteristika för mänsklig Qi</p> <p>14.2 Förhållandet mellan Jing, Qi och Shen</p> <p>14.3 Funktioner av mänsklig Qi</p> <p>14.4 Mänsklig Qi med specifika egenskaper</p> <p>14.5 Qi-förhållandet mellan människor och natur</p> <p>14.6 Qi-förhållandet mellan människor och samhälle</p>	<p>14.2 Relationen mellan Jing, Qi och Shen 10 min</p>	E-learning
18 december	Studiegrupp	<p>Frågor & svar Diskutera reflektions- och integrationsfrågorna för Block 3 - History of Qi & Qigong, Qi and Human Qi</p>		Zoom
9 – 14 januari	Självstudie Modul 15 & Frågor och Svar	<p>Slutför modul 15 i onlinekurs och manual, titta på några Q & A-videor:</p> <p>Qi-fält</p> <p>15.1 Qi-fält och Yuan Ming Medicin</p> <p>15.2 Vad är ett Qi-fält?</p>		E-learning

		<p>15.3 Mänskligt Qi-fält</p> <p>15.4 Qi-fälts historia – 13 specialiteter</p> <p>15.5 De himmelska läkarna</p> <p>15.6 Uppförandekod för himmelska läkare</p>		
15 januari	Studiegrupp	<p>Frågor & svar, gruppövningar</p> <p>Översikt av Modul 16 att bygga Qi-fält</p>		Zoom
16 – 21 januari	Självstudie Modul 16 & Frågor och Svar	<p>Slutför modul 16 i onlinekurs och manual, titta på några Q & A-filmer.</p> <p>Att bygga ett Qi-fält</p> <p>16.1 Fördelar med ett specialbyggt Qi-fält</p> <p>16.2 Hur man bygger ett Qi-fält</p> <p>16.3 Grundläggande villkor och mekanismer för att bygga ett Qi-fält</p> <p>16.4 Sex verser – Qi-fält-byggnaden i Yuan Gong</p> <p>16.5 Typer av Qifält</p>	<p>16.2 Hur man bygger ett Qi-fält 53 min</p> <p>16.2 Använda Qi-fält för Qi-terapi 14 min</p> <p>16 Gruppläkning 2</p>	E-learning
22 januari	Studiegrupp	<p>Öva undervisning</p> <p>Översikt av modul 17</p>		Zoom
23 – 28 januari	Självstudie Modul 17 & Frågor och Svar	<p>Slutför modul 17 i onlinekurs och manual, titta på eventuella återstående Q & A-videor.</p> <p>Qi-relaterade fenomen i kroppen</p> <p>17.1 Qigong-reaktioner</p> <p>17.2 Qi-sensationer under träning</p> <p>17.3 Qi färg och ljus</p> <p>17.4 Särskilda förmågor</p> <p>17.5 Olika typer av speciella förmågor</p> <p>17.6 Utveckla speciella förmågor genom Qigong-träning</p>		E-learning
29 januari	Studiegrupp	Frågor och svar, grupper		Zoom

		Granskning för test		
30 januari – 4 februari	Självstudie Modul 18	Slutför modul 18 Granskning i onlinekurs och manual. Gör provet.	18 Slutsamtal 48 min Frågor och svar-videor i modul 18: Varför är Qi ljus? 26 min Kan vi dra tillbaka orent eller ohälsosamt Qi? Vad är motsatsen till att aktivt använda medvetandet på ett positivt sätt? 80 min Om vi bara gör en del av Yuan Gong, kan det orsaka obalans? 7 min Kan Yuan Qi bara förvandlas till Dantian? 3 min YG under graviditeten? 12 min En lång eller två övningar? Snabb vs långsam träning? 3 min Är det bra att träna ute med bara fötter? 11 min När du gör stående form vad ska du göra om någon ramlar? 28 min Hur är det med människor som inte kan stå ut länge? 6 min Hur gör en person Qigong om de inte kan röra sin kropp? 4 min Är det okej att träna freestyle Qigong? Vad är spontan Qigong? 32 min Qigong under mens? 8 min	E-learning

			Kan Yongdong göras genom att föreställa sig sjögräs i havet? 1 min Hur länge behöver vi träna innan vi ser skillnaden/förändringen i någons Qi-fält? 41 min Är higgspartikeln Qi? 20 min Är Qigong lämplig för krigsveteraner? 4 min	
5 februari	Avslutning studiegrupp	Reflektera över granskningsfrågor i modul 18 Kursutvärdering & Nästa steg...		Zoom

Alla videor som beskrivs i kolumnen Videodetaljer måste ses av deltagarna, *förutom* undervisningen i Tian Yuan, Di Yuan och de kompletterande övningarna (videor markerade i grått i diagrammet), som kan läras ut av utbildningsinstruktörerna och erbjudas som valfri visning. Alla videor ingår i Base Course.

Deltagarna måste se ett av nedan givna alternativ, oavsett hur metoderna lärs ut:

- en av Kellys demonstrationer (10.6 Tian Yuan & Di Yuan - markerade gult) av gruppträning
- demo under Yuan Tzes undervisning (9,4 Tian Yuan och 10,4 Di Yuan - markerade gult)
- demo-DVD #1 – Tian Yuan & Di Yuan – ingår i Base Course