

Allgemeine Ausbildungsleitlinien für Qigong

Präambel:

Qigong ist eine aus China stammende Methode, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung enthält und in sich Aspekte der Gesundheit, Meditation und Kampfkunst vereint.

Qigong hat sich vor dem Hintergrund der östlichen Philosophie und Tradition entwickelt. Die gesammelten Erfahrungen aus diesem Übungssystem haben sich in den klassischen Schriften des Qigong und den klassischen Schriften der TCM niedergeschlagen, sie stellen den philosophischen und theoretischen Gehalt des Qigong dar. Qigong versteht sich als Weg der Lebenspflege bzw. als Übungsweg, die geistigen und körperlichen / seelischen Aspekte des menschlichen Lebens in Einklang zu bringen. Dazu gehört, dass das Übungsgut entsprechend den individuellen Möglichkeiten täglich geübt und gepflegt wird. Das führt zu der Einsicht, dass das Üben und damit das Leben ein lebenslanger Lernprozess ist.

Zielsetzung:

Die AALL sind Rahmenbedingungen, die Qualitätsstandards (Mindestanforderungen) im Sinne einer Qualitätssicherung beschreiben, die nicht unterschritten werden dürfen, aber jederzeit überschritten werden können. Die hier formulierten Qualitätsstandards dienen der Transparenz, dem Schutz der Schülerinnen und Schüler (Kundenschutz). Sie sind Grundlage für eine Zertifizierung und für ein entsprechendes Berufsbild. Die AALL beschreiben die Bedingungen für eine berufliche Ausbildung, so wie sie sich hier in Deutschland etabliert hat.

Die AALL sind allgemein, grundlegend und weit gefasst, um der großen Vielfalt der Schulen, Richtungen und Traditionen Raum zu bieten, sich zu entfalten und zu entwickeln. Sie sind dabei keiner bestimmten Richtung verpflichtet. Jede Ausbildungseinrichtung (sowie jede/r Ausbilder/in) soll ihre/seine Ausbildung selbst, auf der Basis der AALL, mit konkreten Inhalten und Qualitäten füllen und ein individuell spezifiziertes Ausbildungscurriculum entwickeln, das auch differenziertere und umfassendere / weitergehende Ziele beinhalten kann, aber die in den AALL festgelegten Grundrahmenanforderungen nicht unterschreiten darf.

Voraussetzungen und Vorerfahrungen:

Die Qigong-Ausbildung ist für Menschen gedacht, die Freude an Qigong finden und sich mit Hilfe dieses Übungssystems bewusst Zeit nehmen wollen, ihren körperlichen und geistigen Zustand zu entwickeln und die sich hierdurch auch die Fähigkeit aneignen, **dieses Übungsgut weiter zu vermitteln**.

Voraussetzungen für die Teilnahme am Ausbildungsgang sind:

- Eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
- Eine durchschnittliche psychische Stabilität und Belastbarkeit
- Offenheit und Interesse an den Ausbildungsinhalten und dem Ausbildungsansatz
- Die Selbstverpflichtung der Teilnehmer, das Übungsgut täglich mindestens 30 Minuten zu üben und zu pflegen

Vorerfahrungen sind für die Ausbildung vorteilhaft.

Menschen mit ein- oder mehrjähriger Qigong oder Taijiquan Vorerfahrung oder mit Ausbildungen im medizinischen, sportlichen und /oder pädagogischen Berufsbereich können, unabhängig von der Anrechenbarkeit ihrer Vorerfahrungen, bevorzugt in die Ausbildung aufgenommen werden.

Das Ausbildungskonzept

Dem Ausbildungskonzept liegt inhaltlich ein Ausbildungsprogramm zugrunde, das aus drei aufeinander aufbauenden Ausbildungsgängen besteht, die als sich ergänzende Qualifikationsstufen konzipiert sind.

Stufe 1: KursleiterIn (KL)

Stufe 2: LehrerIn (L)

Stufe 3: AusbilderIn (AB)

Stufe 1: KursleiterIn (KL)

Zertifizierung: Nach Abschluss der Ausbildung stellt das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e. V. auf Wunsch eine Kursleiterbescheinigung aus.
Der/die Kursleiter/in ist berechtigt, im Rahmen der Prävention und des Kennenlernens von Qigong fortlaufende Wochenkurse und Wochenendseminare in Qigong zu leiten.

Ausbildungs-Unterrichtszeit:

Auf 2 Jahre verteilt mindestens 250 Unterrichtseinheiten (UE)

Übe-Erfahrungszeit: mindestens 2 Jahre / mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichtserfahrungszeit: Es darf noch nicht alleine Unterricht erteilt werden, bevor diese Ausbildung zum KL abgeschlossen ist.

Ausbildungsinhalte:

Fähigkeiten in Qigong Praxis

- Mindestens eine Übungsreihe aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- Mindestens eine Übung aus dem Übungssystem des stillen Qigong (Jinggong)
- Kleine Übungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

Kenntnisse in Qigong Theorie

- Wurzeln des Qigong (Quellen)
- Schulen, Traditionen, Richtungen, Stile, Systeme des Qigong
- Definition und Charakteristika von Qigong
- Grundlagenkenntnisse der drei Säulen des Qigong
- Basisbegriffe des Qigong

Grundkenntnisse in TCM

- Die Polaritätsprinzipien
- Die 5 Elemente / Wandlungsphasen
- Das Meridiansystem

Kenntnisse in westlicher Medizin / Sportmedizin

- Grundkenntnisse in Anatomie und Physiologie
- Kenntnisse in Erster Hilfe

Kenntnisse in Pädagogik

- Allgemeine Pädagogik
- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts
- Spezielle Lehr- und Lern-Probleme
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten

Stufe 2: LehrerIn (L)

Zertifizierung: Nach Abschluss der Ausbildung stellt das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. auf Antrag und mit Nachweis über die Ausbildung ein Zertifikat zum/zur Qigong-LehrerIn aus.

Diese/r ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten. Sie/er kann an der Ausbildung von Kursleitern mitarbeiten.

Ausbildungs-Unterrichtszeit inkl. KL:

5 Jahre, mindestens 500 Unterrichtseinheiten (UE)

Übe-Erfahrungszeit:

Mindestens insgesamt 5 Jahre, mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichts-Erfahrungszeit:

Soll 3 Jahre / mindestens 180 UE nachweisbare Kurs-Unterrichtserfahrung

Ausbildungsinhalte:

Taijiquan & Qigong Netzwerk Deutschland e.V., AALL Qigong, Fassung 21.08.05
Oberkleener Str. 23, 35510 Butzbach, Fon 0700 888 666 55, Fax 0700 888 555 66
e-mail: info@taijiquan-qigong.de

Fähigkeiten in Qigong-Praxis

- Inhalte der Stufe 1
- Mindestens drei Übungsreihen aus dem Übungssystem des bewegten Qigong (Donggong)
- Mindestens drei Übungen aus dem Übungssystem des stillen Qigong (Jinggong)
- Spezielle Übungen zur Schulung von Bewegung, Haltung und Kraft

Kenntnisse in Qigong-Theorie

- Inhalte der Stufe 1
- Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte des Qigong
- Grundlagenwissen über den Buddhismus, Konfuzianismus und Daoismus
- Wirkungsprinzipien des Qigong
- Sichere und umfassende Kenntnisse der drei Säulen des Qigong (Körper, Geist, Atmung)
- Jing (Essenz), Qi (Lebensenergie) und Shen (Geist)
- Kenntnis von Nebenwirkungen und möglichen Zwischenfällen

Kenntnisse in TCM

- Das Meridiansystem (Vertiefung)
- Die Substanzen des Lebens
- Das chinesische Körper-Energie-Modell
- Die Organ-Theorie

Kenntnisse in westlicher Medizin / Sportmedizin

- Kenntnisse in Anatomie und Physiologie (Vertiefung)
- Salutogenesetheorie / Präventionstheorien

Kenntnisse in Pädagogik

- Inhalte der Stufe 1
- Grenzen der eigenen Möglichkeiten
- Allgemeine Pädagogik (Vertiefung)
- Didaktik und Methodik des Qigong-Unterrichts (Vertiefung)
- Spezielle Lehr- und Lernprobleme (Vertiefung)
- Möglichkeiten und Grenzen des Qigong in verschiedenen Einsatzgebieten, -bereichen

Stufe 3: AusbilderIn (AB)

Zertifizierung: Nach Abschluß der Ausbildung wird auf Antrag und mit Nachweis über die Ausbildung von einem durch das Taijiquan und Qigong Netzwerk Deutschland e.V. nominierten Komitee eine Prüfung der voraussichtlichen AusbilderInnen vorgenommen. Diese Prüfung ist gebührenpflichtig. Bei erfolgreicher Absolvierung der sowohl praktischen als auch theoretischen Prüfung wird vom Netzwerk ein **Ausbilder-Zertifikat** ausgestellt, das die höchste Qualitätsstufe des Berufsbildes anerkennt.

Die/der AusbilderIn ist berechtigt, fortlaufende Wochenkurse und Wochenend- und Wochenblockseminare in Qigong zu leiten und KursleiterInnen und LehrerInnen entsprechend den AALL in Qigong auszubilden.

Weiterbildungs-Unterrichtszeit:

Zusätzlich 5 Jahre Unterrichtszeit / gesamt mindestens 1000 UE

Übe-Erfahrungszeit:

Soll zusätzlich 5 Jahre (insgesamt mindestens 15 Jahre) mindestens 0,5 Stunden täglich

Unterrichts-Erfahrungszeit:

Soll 5 Jahre (insgesamt mindestens 8 Jahre) mindestens 300 UE zusätzlich zu Stufe 1 und 2

Fähigkeiten in Qigong-Praxis

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Weitere Übungen des Donggong und Jinggong im Liegen, im Sitzen, im Stehen und im Gehen

Kenntnisse in Qigong-Theorie

- Vertiefung der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Philosophie , Religion und Politik in China und ihr Einfluß auf Qigong bis heute
- Qigong in Deutschland früher und heute
- Probleme des Kulturtransfers
- Fundierte Kenntnisse in Haltungs-, Bewegungs- und Atemprinzipien
- Weitere Qigong-Begriffe, auch in chinesisch
- Kenntnisse in anderen Körperbewegungssystemen / Bewegungslehren
- Kenntnis des Unterschieds von therapeutischer Intervention und Bewegungsvermittlung

Kenntnisse in TCM

- Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Behandlungsprinzipien in der TCM

Kenntnisse in westlicher Medizin / Sportmedizin

- Vertiefung der Inhalte der Stufen 1 und 2

Kenntnisse in Pädagogik

- Spezielle Vertiefung der Inhalte der Ausbildungsstufen 1 und 2
- Eigenständiges Arbeiten
- Selbstreflektion / Selbsterfahrung
- Methodik und Didaktik
- Lerntheorien