

In diesem Kurs lernen Sie neben einer Jahrtausende alten traditionellen chinesischen Qigong-Technik – das Zhi Yi Gong – auch eine Form des bewegten Qigong kennen: das Yi Jin Jing, auch bekannt als ‚Die Wandlung des Gewebes‘. Sie erfahren, wie Sie mit einigen auf die heutigen, westlichen Bedürfnisse angepassten Übungen die Lebensenergie Qi im Körper fließen lassen und dadurch z.B. Beschwerden auf körperlicher und mentaler Ebene beeinflussen können. Aber auch beschwerdefreie Teilnehmer profitieren vom Qigong: allgemeines Wohlbefinden, erhöhte Leistungsfähigkeit und Kreativität sowie Klarheit und emotionales Gleichgewicht - eine Chance Gesundheit und Glück zu erlangen.

## Kursinhalte

- Einführung in die chinesische Medizin
- Zhi Yi Gong Atemtechnik
- Stilles Zhi Yi Gong: Meditation zum Energiesammeln und ‚der kleine Energie-Kreislauf‘; „Zünden des Feuers des Lebens“ – eine speziell für die Corona-Zeit entwickelte Meditation zur Stärkung körpereigener Abwehrkräfte
- Bewegendes Zhi Yi Gong: Dehnen und Kreisen um das Wurzel-Chakra
- „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong
- das acht Formen Zhi Yi Dan Gong
- Techniken der Selbstmassage & -akupressur gegen häufige Beschwerden
- Vermittlung der 2.500 Jahre alten Zhi-Yi-Selbstheilungsmethode
- Yi Ji Jing – Die Wandlung des Gewebes

Der ‚**kleine Energie-Kreislauf**‘ ist eine Meditation zum Sammeln und Kultivieren der Jing-Energie, zur Energie-Transformation, zur Selbstheilung und für die Pflege der Vitalität. Als eine der wichtigsten Übungen bildet sie das Fundament für weitere Neigong-Techniken. Ihre Wirkung besteht in der Aktivierung des Qi-Fluss, der Öffnung wichtiger Meridiane und Vitalpunkte sowie der Lösung von Blockaden. Die Organe werden vitalisiert, der Körper wird entspannt und gestärkt. Der Hormonhaushalt und der Stoffwechsel werden optimiert. In kurzer Zeit steigert diese Übung die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, aktiviert die körpereigene Regenerationsfähigkeit und führt zur Gesundheit, zur Selbstheilung und auch zur Verjüngung.

## Die „Schüttel-Übungen“ des Zhi Yi Gong“

Bei den „Schüttel-Übungen“ handelt es sich um Formen zur Reinigung und Bewegung von Körper und Geist. Mit Hilfe dieser Techniken werden Verspannungen und Blockaden gelöst und negative Stressfaktoren aus dem Körper ausgeleitet.

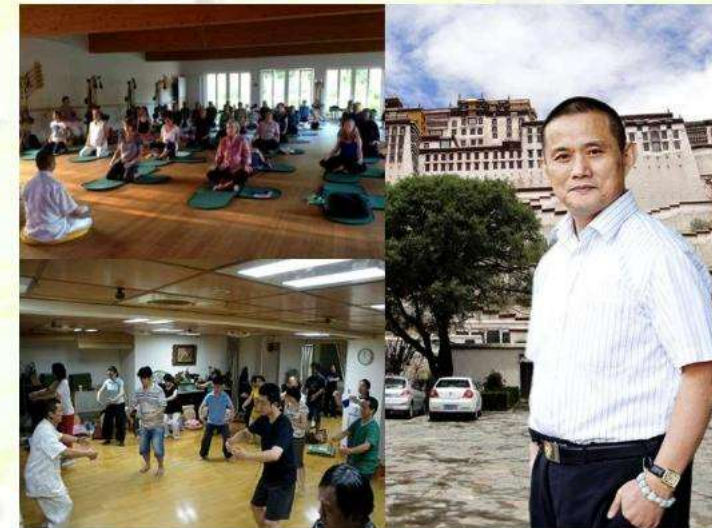
## Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong

Das Zhi Yi Gong. Dan Gong ist eine der höchsten Formen aus dem bewegten Qigong und die Fortsetzung der Reihe „bekannte Qigong-Formen der inneren Alchemie“. Im Dan Gong wird durch spielerische sanfte Bewegungen, mit der Hilfe von Vorstellung und Konzentration der ganze Körper mit Qi gefüllt. Dadurch tritt der Übende in einen natürlichen Zustand ein und der Geist kommt zur Ruhe. Das Qi-Potenzial des Körpers wird aktiviert, vermehrt sich und breitet sich in den drei inneren Energiezentren (sog. Dantians) und den Meridianen aus.

## Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes

Die Wandlung des Gewebes ist eine Gruppe von Übungen zur Stärkung von Sehnen und Muskeln und besteht aus sanften und gleichmäßigen Bewegungen, die einen anmutigen Charme ausstrahlen. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Drehen und Biegen der Wirbelsäule, was zur Kräftigung der inneren Organe beiträgt. Die Übungen integrieren Geist und Körper durch eine natürliche, ruhige Atmung und sanfte, mit Kraft durchgezogene Bewegungen.

## Zhi Yi Gong Lehrer Großmeister Shuanglai Fu



## 中华至一功导师 福双莱

Großmeister Fu ist Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Er ist ein international zertifizierter Energiemeister – Zhi Yi Gong Meister und Mitglied des *2nd Board of Specialty Committee of World Federation of Chinese Medicine Society*. Seine Qigong Ausbildung bei taoistischen, buddhistischen und tibetischen Großmeistern begann er bereits im Alter von acht Jahren. Anschließend wurde er zum Meister der höchsten Stufen ausgebildet. Seit mehr als 30 Jahren unterrichtet er neben seiner TCM-Praxistätigkeit weltweit Zhi Yi Gong.

Seit 2012 lebt er bescheiden und anspruchslos in Mainz. Er praktiziert als TCM Arzt und gleichzeitig leitet er die Zhi Yi Gong Akademie „Oase der Vitalität“.



# Programm

Montag, 27.03.2023

09:00 – 12:00 Eröffnungsvorträge  
13:00 – 16:00 Atem- und Meditationsübungen,  
das acht Formen Zhi Yi Dan Gong

Dienstag, 28.03.2023

09:00 – 12:00 Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong,  
Achtsamkeitsübungen, Die „Schüttel“  
-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:00 – 16:00 Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes

Mittwoch, 29.03.2023

09:00 – 12:00 Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong,  
Die „Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:00 – 16:00 „Zünden des Feuers des Lebens“,  
Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes

Donnerstag, 30.03.2023

09:00 – 12:00 Atem- und Meditationstechniken, Die  
„Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:00 – 16:00 Vermittlung der Zhi-Yi-Selbsteilungsmethode,  
Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes

Freitag, 31.03.2023

09:00 – 12:00 Atem- und Meditationstechniken, Die  
„Schüttel“-Übungen des Zhi Yi Gong  
13:00 – 16:00 Das acht Formen Zhi Yi Dan Gong  
Yi Jin Jing – Die Wandlung des Gewebes

*Änderungen des Kursablaufs sind vorbehalten.  
(Der Kurs umfasst 30 Aus- und Weiterbildungsstunden)*

Der Kurs ist von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ (GKV-  
Spitzenverband) geprüft und zertifiziert  
(Kurs-ID: 20191203-1156379) und  
nach §7 des Bildungsfreistellungsgesetzes des Landes  
Rheinland-Pfalz (BFG) anerkannt (4104/1720/19).

**Bitte bringen Sie zum Kurs eine kleine Decke, Isomatte und  
Kissen mit.**

## Teilnahmegebühren\*

Studierende.....80,- €  
Mitarbeiter:innen (Universität Mainz)..... 120,- €  
Teilnehmer:innen.....350,- €

\* Alle Preise sind exklusive Unterkunft und Verpflegung.

# Chinesisches Gesundheits-Qigong

Zhi Yi Gong ist eine Jahrtausende alte traditionelle chinesische Neigong-Form zur Prävention und Rehabilitation. Durch ihre Anwendung reinigt, harmonisiert, leitet und stärkt der Übende seine „innere Alchemie“. Hinter dem Begriff der „inneren Alchemie“ verbirgt sich ein über Jahrtausende entwickeltes Meditations- und Übungssystem. Hierzu gehören u.a. Atem-, und

Körperbewegung sowie die Imagination, die gezielt aufeinander abgestimmt werden, um dadurch verschiedene innere Prozesse zu fördern. Das Ziel des Zhi Yi Gong ist die Veredlung der drei energetischen Schätze, zur Steigerung der Lebensvitalität und der eigenen Potenziale. Diese äußerst wirksame Technik, die zur Entfaltung aller Qigong-Wirkungen wesentlich ist wird bis heute nur an wenige ausgewählte Schüler weitergegeben. Dies ist einer der Gründe für die Unbekanntheit des Zhi Yi Gong in der abendländischen Kultur.

## Neigong

Wörtlich übersetzt bedeutet „Neigong“ etwa: „innere Übungen“ oder auch „innere Fähigkeit“. Es handelt sich um eine höhere Form des Qigong, durch deren Übung die im Menschen verborgenen drei energetischen Schätze Jing 精 – Qi 气 – Shen 神 (Lebensessenz, Lebensenergie und Lebensgeist) für ein langes, gesundes und glückliches Leben kultiviert und gestärkt werden. Ohne Neigong-Praxis bewegen sich viele der allgemeinen verbreiteten Qigong-Formen nur auf einem niedrigen energetischen Niveau.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter

<https://sport.uni-mainz.de/qigong>

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Institut für Sportwissenschaft  
Abt. Trainings- & Bewegungswissenschaft



内经图  
Nei Jing



中华至一功 | 激发潜能提高生命力  
Chinesisches Gesundheits-Qigong –  
Zhi Yi Gong zur Steigerung des Potenzials & der Vitalität

27.-31. März 2023

