



TAO CHI ACADEMY

QIGONG INSTRUCTEUR OPLEIDING

18 daagse opleiding
5 uur privéles
Kleine klassen
Erkend door de KTNO



TAO CHI ACADEMY

Qigong instructeur opleiding

WAT IS QIGONG?

Qigong (Chi Kung) is één van de krachtigste pijlers van de Traditionele Chinese Geneeskunde. De doelstelling van Qigong is om lichaam en geest in balans te brengen en te houden, hiermee ziektes en klachten (mentaal, emotioneel, fysiek) te voorkomen en te bestrijden, zodat men gezond en vitaal kan leven.

Door Qigong te beoefenen kun je weer controle krijgen over je lichaam en geest. Je leert door middel van lichamelijke bewegingen, ademhalingsoefeningen, meditatie, visualisatie, zelfmassage en aandachtstraining om actief aan jezelf te werken. Doordat men mentaal en fysiek sterker wordt, is Qigong tevens de basis voor vele krijgskunsten.

Met Qigong oefeningen en vormen wordt Qi gecultiveerd, beheerst en gestuurd. Qi is volgens de Chinese geneeskunde de kracht die stroomt in alles dat leeft. Qi staat voor het Chinese concept van levensenergie; Gong betekent zoveel als "de kunst" of "vaardigheid". Qigong kun je dus vertalen als "het beheersen van en werken met levensenergie".

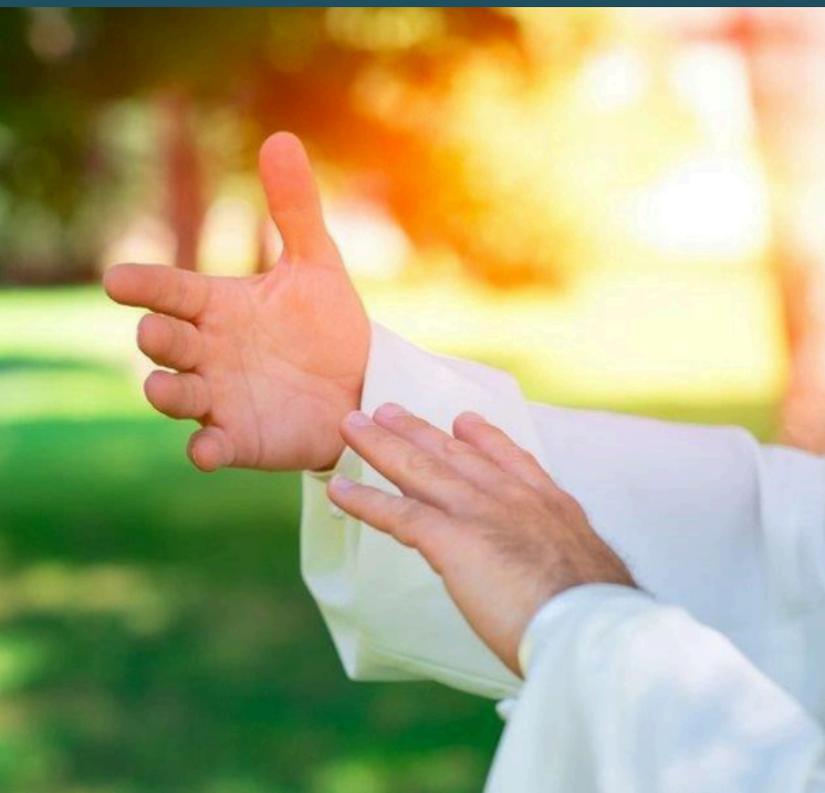
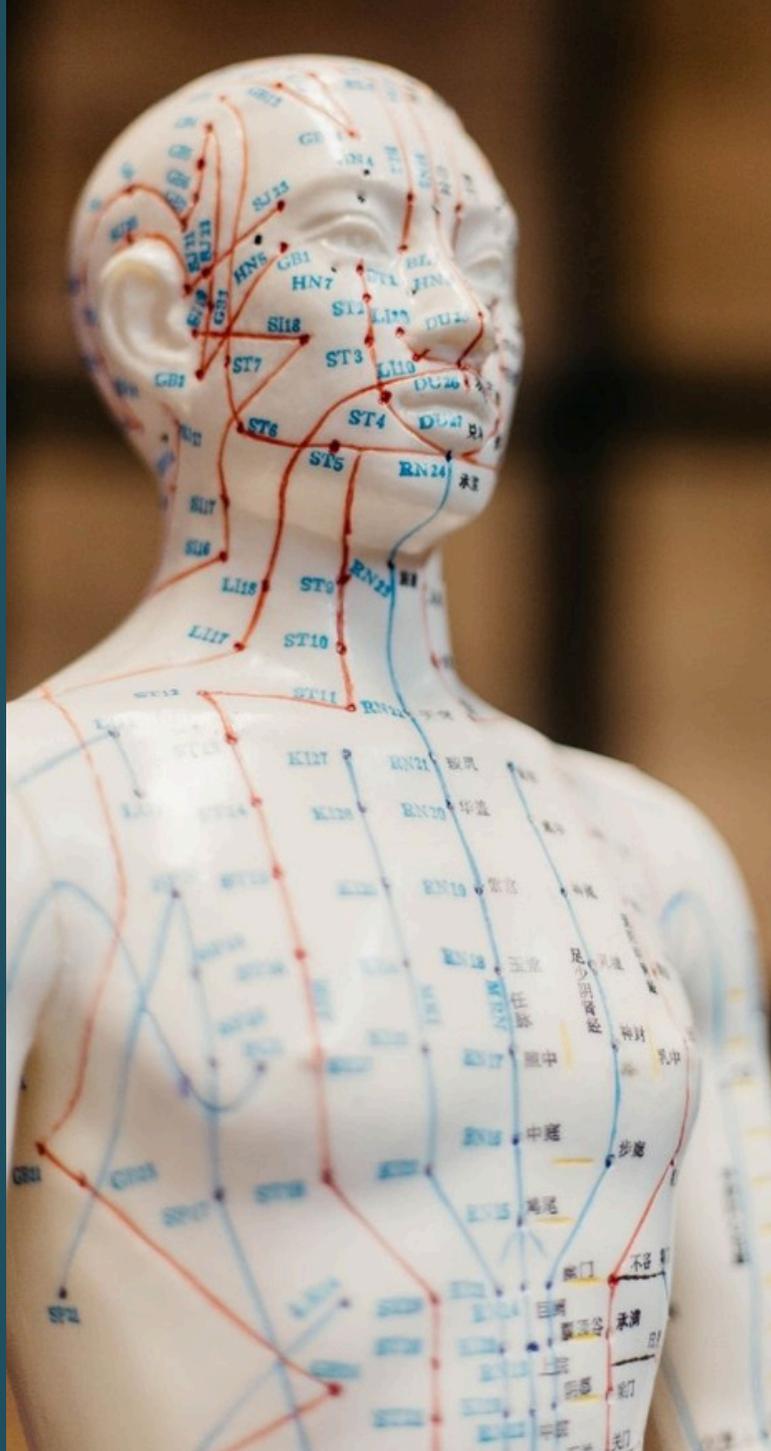


Waarom Qigong?

Door Qigong te beoefenen, ervaart men meer innerlijke rust, en blijft men actief en alert in het dagelijkse leven. Men kan makkelijker spanningen van zich afzetten en zit beter in zijn vel. Qigong verhoogt de creativiteit, het concentratievermogen en het immuunsysteem. Qigong heeft een zeer positieve werking voor de mentale en fysieke gezondheid, zowel preventief als curatief.

Qigong zet je in:

- Ter bevordering en behouden van de gezondheid
- Ter ondersteuning van sporters
- Ter ondersteuning van krijgskunsten
- Ter ondersteuning van een therapie



Voordelen Qigong:

- Verbeterd slaapritme
- Stress reducerend
- Grotere fysieke kracht
- Betere conditie
- Groter concentratie vermogen
- Je wordt mentaal sterker
- Je voelt je vitaler
- Je bent meer in balans
- Je hebt meer energie
- Je versterkt je veerkracht



INHOUD OPLEIDING

Lichamelijke bewegingen

1. Streck- en rekoefeningen

In de opleiding leren we diverse strek- en rekoefeningen om ons lichaam voor te bereiden op een vorm en om je lichaam sterk en soepel te maken. De oefeningen bij de Tao Chi Academy doen we rustig en zacht, met onze aandacht bij de spieren, pezen, fascia en openen we onze gewrichten.

2. Ji Ben Qi Gong (fundamentele oefeningen)

In Ji Ben Qi Gong leren we fundamentele basishoudingen en oefeningen.

Hierdoor ontwikkel je meer:

- Flexibiliteit
- Mobiliteit
- Stabiliteit
- Sensibiliteit
- Proprioceptie
- Concentratievermogen



INHOUD OPLEIDING

3. De vormen

In de Qigong instructeur opleiding leren we verschillende klassieke en moderne vormen uit de boeddhistische en taoïstische stroming, medische Qigong en uit de Wushu. Elke vorm heeft zijn specifieke doel.

Er zijn vormen die specifiek gericht zijn op:

- Delen van ons lichaam (rug, schouder, armen en benen),
- De organen
- Fysieke conditie
- Stressreductie
- Op onze geest (mentaal en emotioneel)

Wat de Qigong vormen gemeenschappelijk hebben is dat ze de Qi laten circuleren en lichaam en geest in harmonie brengen en lichaamshouding verbeteren. De basis om dit te bereiken is Ruijing en Song.



INHOUD OPLEIDING

De vormen die we leren in de instructeurs opleiding:

A. Tao Chi Gong

Tao Chi Gong is een Qigong vorm die kracht, souplesse, balans en concentratie creëert. Deze Qigong vorm zorgt dat je lichaamshouding verbeterd.

B. Huxie

Huxie betekent "Harmonie". Het is een zachte Qigong vorm die stress, spanning vermindert en de connectie tussen lichaam en geest verbindt.

C. Shaolin Ba Duan Jin

Deze beroemde Qigong vorm is relatief eenvoudig aan te leren maar de verdieping zit in het voelen van je spieren, pezen, bindweefsel en het openen van de gewrichten zodat de qi beter gaat circuleren in je lichaam.

D. Shaolin Li Gong

De Shaolin Li Gong is een Yin vorm. Men ontwikkelt een heldere geest en het lichaam wordt Rou (zacht) en Song (ontspannen). Meditatie in beweging.



INHOUD OPLEIDING

Ademhalingsoefeningen:

In de opleiding leren we verschillende soorten ademhalingsoefeningen en hoe we die in harmonie kunnen brengen met ons lichaam en geest. De ademhaling fungeert als een cruciale brug tussen lichaam en geest.

Meditatie:

Rujing (het betreden van rust) bereikt men door onder andere meditatie. In de opleiding beoefenen we Chan (Zen) meditatie. Door Rujing te bereiken ontstaat er Song (ontspanning) in de Qigong oefeningen en vormen.

Visualisatie oefeningen:

Visualisatie in Qigong is een techniek die de Qi-stroom bevordert. Visualisatie stelt beoefenaars in staat hun Qi effectief te kanaliseren, om zo het zelfgenezingsproces te bevorderen.

Pai Da & Tuina

In de opleiding leert men diverse klop- en zelfmassage technieken om de bloedomloop en Qi stroming te activeren.



INHOUD OPLEIDING

Theorie:

Tijdens de opleiding ontvangt men een syllabus voor zelfstudie waarin de praktijk ondersteund wordt met de theorie uit de Traditionele Chinese Geneeskunde en filosofie en westerse wetenschap.

De volgende thema's behandelen we:

- Wat is Qigong, Neigong en Daoyin?
- Yangsheng (het leven voeden)
- Traditionele Chinese geneeskunde
- Soorten Qigong
- Wuji, Dantian, Ying en Yang
- De drie schatten: Qi, Jing en Shen
- De vijf elementen: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water.
- De meridianen en basis acupunctuurpunten in de Qigong
- Stress en zijn werking
- Mobiliteit, flexibiliteit, stabiliteit, proprioceptie
- Verschil gezondheid en Wellness
- Bij welke klachten kan Qigong helpen?
- Qigong integreren in je leven
- Boeddhistische en Taoïstische verhalen
- Meditatie, hoe en waarom?
- Hoe geef je een Qigong les/training?



Voor wie is de opleiding bedoeld?

Qigong is voor iedereen, ongeacht gezondheid, lichamelijke conditie, leeftijd, of lichaamstype. Je kunt de Qigong opleiding volgen voor persoonlijke ontwikkeling en toepassen in verschillende professionele en therapeutische contexten. Qigong wordt ingezet ter ondersteuning van sporters, in krijgskunsten en in de complementaire en westerse geneeskunde.

Beroepen waar je Qigong kunt integreren zijn o.a.:

- Mindfulness trainers
- Meditatie leraren
- Do-In docenten
- Acupuncturisten
- Shiatsu therapeuten
- Tuina therapeuten
- Ademhalingstherapeuten
- Lifestyle coaches
- Fysiotherapeuten
- (Stress) coaches
- Yoga docenten
- Psychologen
- GGZ medewerkers
- Psychomotorische therapeuten
- Docenten en instructeurs in krijgskunsten
- Qigong instructeurs die een andere Qigong stijl hebben geleerd



ALGEMEEN INFORMATIE

Examen:

Om je te certificeren als Qigong instructeur wordt er een theorie- en een praktijkexamen afgenomen en je hebt minimale 80% van de lessen gevolgd.

Je ontvangt dan twee certificaten:

1. Body mind stress release trainer
2. Qigong instructeur

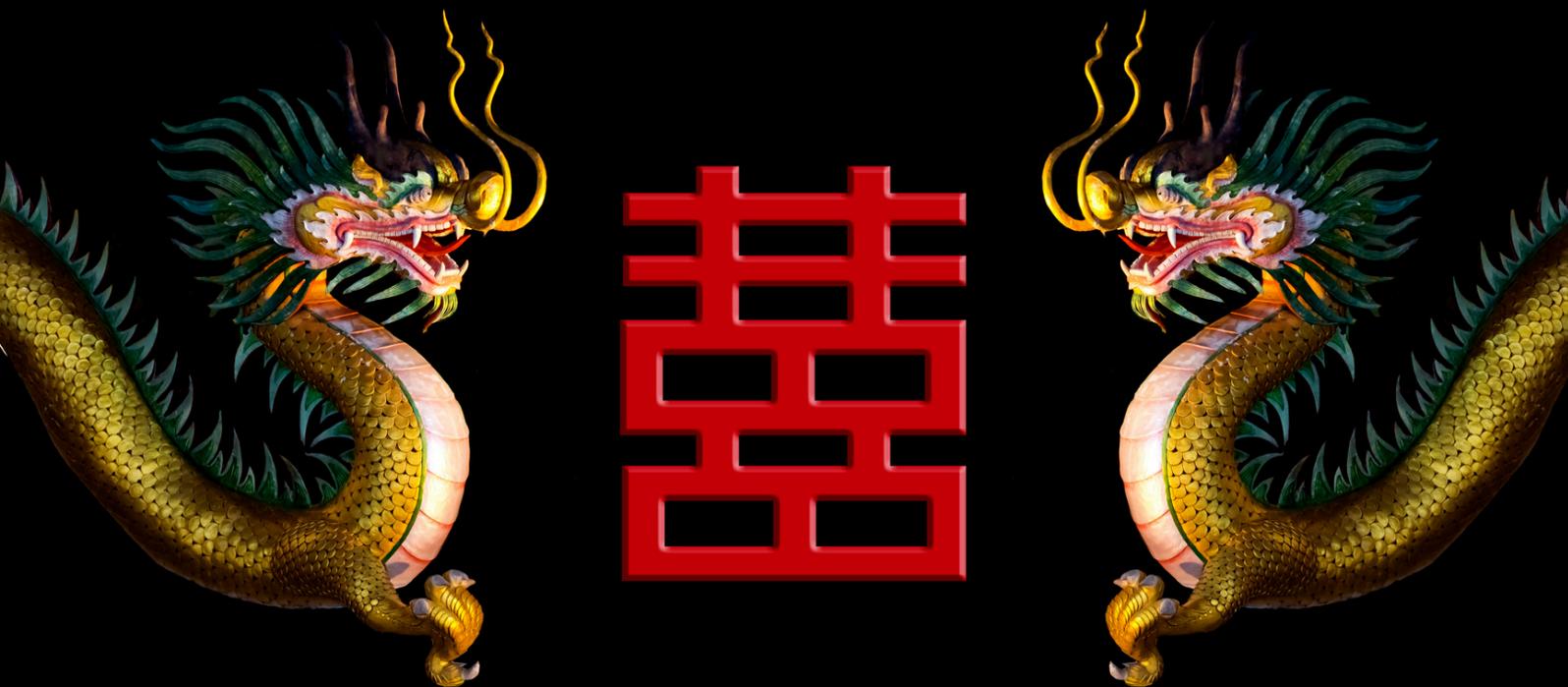
Wil je geen examen afleggen dan ben je vrijgesteld van examens en ontvang je een bewijs van deelname.

Wat wordt er van de student verwacht?

Er wordt van de student een actieve bijdrage gevraagd. Dat betekent thuis oefenen en trainen om de diverse Qigong vormen, technieken en theorie te beheersen. De studiebelasting is ongeveer 8-10 uur per week buiten de lesdagen om.

Toelatingseisen:

Een kennismakingsgesprek geeft jou de gelegenheid om inzicht te krijgen in de manier van lesgeven en opleidingsvisie van de Tao Chi Qigong Academy, ook zijn we benieuwd naar wat jou inspireert om de Qigong instructeursopleiding te volgen. Het toelatingsgesprek is gratis en vrijblijvend.



Manier van lesgeven

Qigong die bij de Tao Chi Qigong Academy wordt onderwezen is eclecticisch. Dit betekent dat er gebruik wordt gemaakt van verschillende vormen, technieken en methodes uit verschillende stromingen zoals de boeddhistische (Shaolin), Taoïstische, medische en Wushu. We hebben in de opleiding een balans tussen Neigong (intern) en Waigong (extern) en Rou (zacht) en Li (kracht) in de oefeningen en vormen.

De lessen zijn informeel en worden in een veilige en vertrouwde omgeving gegeven. De Qigong instructeur opleiding is een praktijkgerichte opleiding. De les worden ondersteund met de syllabus voor de theorie . Qigong bij de Tao Chi Academy wordt gegeven met beide benen op de grond. We leren door te doen.

Lesdagen en tijden

De opleiding bestaat uit:

18 lesdagen van 10:00 tot 17:00 uur

5 uur privéles

Syllabus Qigong instructeur

Incl. thee, versnaperingen en fruit

Locatie: Leiden



De Qigong docent

Ik ben Ron Wiggers oprichter, Qigong docent en trainer van de Tao Chi Qigong Academy. 35 jaar geleden ben ik voor het eerst in aanraking gekomen met Qigong in China. Tijdens mijn bezoek aan het universiteitsziekenhuis in Chengdu stonden mensen fysieke- en ademhalingsoefeningen te doen. Het bleek Qigong te zijn en ik vond het fascinerend. Dr. Chen die mij begeleidde, legde uit dat Qigong je fysiek, mentaal en emotioneel in harmonie brengt en houdt.

Sindsdien bestudeer en beoefen ik Qigong bij diverse nationale en internationale leraren. Maar ik leer nog dagelijks, want in Qigong blijf je altijd een leerling. Het mooie is dat Qigong en Westerse geneeskunde harmonieus naast elkaar kunnen worden toegepast. Mijn westerse opleidingen (coaching, NLP-master, voeding en hypnotherapie) zijn een mooie aanvulling op mijn oosterse opleidingen in Traditionele Chinese Geneeswijze, Qigong, Rou Quan en Chan meditatie.

Amitufo,
Ron

TAO CHI ACADEMY

Telefoon: 06-13905387

Website: www.taochi.nl

Website: www.isbc.nl

E-mail: info@isbc.nl

KvK. nr. 04085487

BTW.nr. NL001474845B45

Bankrekening nr. NL 48 RABO 0133.2729.23

t.n.v. ISBC



De tao zelf is je
bestemming.

Confucius