

YIQUAN AUSBILDUNG DER CHEN AKADEMIE (CH)

養生之道
CHEN AKADEMIE



AUSBILDUNGSBEGINN
29. OKTOBER 2016

Durch seine positive Wirkung auf die Gesundheit und Kampfkunst gewinnt Yiquan immer mehr an Popularität. Yiquan ist ein eigenständiges, ganzheitliches System, das in seinen Teilen aber auch gut in andere Heilmethoden (z.B. Qigong, Taijiquan, ...) und Kampfkünste integriert werden kann. Das Spektakuläre an diesem System ist, dass durch die mentale Visualisierung ausgeklügelter Vorstellungsbilder Empfindungen erzeugt werden. Diese lösen im Körper Reaktionen aus, welche wiederum Muskelbewegungen bis in tiefste Schichten bewirken.

Um eine perfekte Harmonie zwischen Körper und Geist zu erreichen, sind im Yiquan keine komplizierten Bewegungen und Abläufe nötig. Vielmehr steht die Entwicklung einer ganzheitlichen Kraft durch die Anwendung von Yi, der Gedankenkraft, im Fokus des Trainings, wobei zunehmend alle Bewegungen durch die Vorstellung unterstützt und geleitet werden können. Yiquan ist ein System, das den Menschen als Ganzes und seine allseitige Entwicklung in den Mittelpunkt stellt. Die Zeitspanne von 3 Jahren ermöglicht den Teilnehmern die Ausbildungsinhalte in ihr persönliches Leben einfließen zu lassen und sich bestmöglich weiter zu entwickeln.

Die Ausbildung richtet sich also an all jene, die sich zugunsten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung intensiv mit Yiquan auseinandersetzen wollen und an diejenige, die Yiquan in eigenen Kursen weitergeben, bzw. innerhalb ihrer Berufe (Medizin, Physiotherapie, Psychotherapie, Sport, Yoga, Feldenkrais, Spiraldynamik, etc.) einsetzen möchten.

Die Ausbildung der Chen Akademie verfolgt ein modulares System um einen bestmöglichen stufenweisen Aufbau zu ermöglichen. In weiterer Folge können sich die Teilnehmer, je nach Einsatzgebiet und Interesse, zu bestimmten Themen und Bereichen spezialisieren. Während des systematischen Trainingsaufbaus gilt es zunächst die Basis dieser Kunst zu lernen und zu stärken. Dies beinhaltet das Verständnis der gesundheitli-

chen Aspekte sowie gewisse Fähigkeiten in Theorie und Praxis. Durch die Übungen zur Stärkung der Gesundheit eignen Sie sich zudem Kenntnisse über den therapeutischen Hintergrund des Yiquan an. Gleichzeitig werden die grundlegenden Übungen im Bereich der Kampfkunst vermittelt, welche Ihre innere Kraft und Ihre Bewegungsfähigkeit aufbauen.

AUSBILDUNGSMERKMALE DER CHEN AKADEMIE



Ausbildung durch den renomierten
MEISTER CHEN JUMIN



Systematischer Trainingsaufbau



Wirkungsprinzipien



Ausbildung nach anerkannten
Standards



Nachhaltige
Weiterbildungsmöglichkeiten

AUSBILDUNGSZIELE THEORIE & PRAXIS

Durch die Ausbildung erarbeiten Sie sich ein theoretisches Grundwissen über Yiquan und damit verbundene Wissensgebiete (Chinesische Philosophie, Anatomie, Innere Kampfkünste wie Taiji, Xingyi, Bagua etc.). Neben den theoretischen Hintergründen des Yiquan lernen die Teilnehmer die sich daraus ergebenden Übungsziele, - Kriterien und - Anforderungen kennen. Ziel ist das Trainingssystem in seiner Ganzheit zu verstehen und die Wirkungsprinzipien des Yiquan zu erfassen. Dadurch erfahren die Teilnehmer was Yiquan bewirken kann, Sie lernen die Chancen und Grenzen der Übungen kennen. In der Praxis werden die Inhalte und Übungen stufenweise aufgebaut. Die Teilnehmer erlernen Standard-Übungen und erhalten Hinweise für ihr persönliches Training. So wird den Teilnehmern ermöglicht, persönliche Erfahrungen mit verschiedenen Yiquan-Übungen bzw. Übungsmethoden zu sammeln und ein breites Repertoire an Übungen zu erwerben. Eine detaillierte Beschreibung der Übungsmethoden und Trainingsinhalte – Zhanzhuang, Shili, Fali, Mocabu Shisheng Tuishou und Sanshou – finden Sie auf der Webseite: www.yiquan.eu.

Die chinesische Heil- und Kampfkunst Yiquan ist eine ganzheitliche Methode und beinhaltet sowohl Gesundheitliche als auch Kampfkunst-Aspekte. Das Training dient unter anderem der Vorbeugung von Krankheiten sowie der Verbesserung des Gesundheitszustandes. Gleichzeitig wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und eine innere Kraft aufgebaut. Innerhalb des Yiquan Trainings werden also Gesundheit und Kampfkunst gleichzeitig trainiert. Dennoch besteht die Möglichkeit je nach persönlichem Interesse einen Schwerpunkt in Form von Wahlseminaren zu legen. Hierfür stehen Seminare zu unterschiedlichen Themen der Gesundheit sowie der Kampfkunst zur Wahl.

WAHLSEMINAR - GESUNDHEIT

Die „Wahlseminare – Gesundheit“ sind für jene Teilnehmer gedacht, die sich mehr für die therapeutische Wirkung des Yiquan interessieren. Dabei werden Seminare mit speziellen Themen angeboten:

- ❑ Yiquan bei Neurologischen Erkrankungen
- ❑ Yiquan bei Brustkrebs
- ❑ Yiquan bei Burnout
- ❑ Yiquan bei Rückenschmerzen
- ❑ Yiquan bei Knieproblemen
- ❑ ...

WAHLSEMINAR - KAMPFKUNST:

Die „Wahlseminare – Kampfkunst“ sind für jene Teilnehmer gedacht, die sich mehr mit der Anwendung und der Entwicklung der Kampffähigkeit beschäftigen wollen. Dabei werden Seminare mit speziellen Themen angeboten:

- ❑ Tuishou (Pushing Hands)
- ❑ Fali (innere Kraft explodieren lassen)
- ❑ Sanshou (Freikampf)
- ❑ Bufa (Schritt-Methode)
- ❑ Shenfa (Körper-Methode)
- ❑ She-Yi-Fa (Vorstellungen bei Kampfanwendung)
- ❑ ...



DIE AUSBILDUNG ZUM YIQUAN KURSLEITER

Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt beim Erfassen des Yiquan als Ganzes, das sehr viele Anwendungsmöglichkeiten bietet. Es gibt grundlegend **zwei Interessengruppen**: Zu Einen sind es Yiquan Praktizierende, die nach längerer eigener Praxis den Wunsch haben sich weiter zu vertiefen und diese Kunst als Gesamtsystem zu erfassen bzw. selber zu unterrichten. Zum Anderen sind es jene Personen, die Yiquan als Erweiterung und Ergänzung ihrer Fähigkeiten einsetzen wollen. Viele Teilnehmer kommen daher aus unterschiedlichen Bereichen, sowohl beruflicher als auch persönlicher Interessen. Dazu gehören Personen aus verschiedenen Bewegungsbereichen (Sport, Tanz, Schauspiel, etc.) aber auch Menschen mit unterschiedlichen Therapeutischen Berufen (Ärzte, Physiotherapeuten, Masseur, Spiraldynamik,

usw.). Zusätzlich kann Yiquan in die verschiedensten unterrichtenden Tätigkeiten eingebaut werden (Lehrer, Trainer aller Richtungen, Musik- und Kunstlehrer, etc.).

Die dreijährige Ausbildung ist die Grundlage des Yiquan. Es bildet die allgemeine Basis um effektiv weiterzulernten und zu vertiefen. So besteht nach Abschluss der Ausbildung die Möglichkeit intensiv weiterzuarbeiten und sich zu bestimmten Themenbereichen zu spezialisieren. Es werden dafür eine Reihe von Seminaren sowie weitere Intensivwochen angeboten.

Sollten Sie keine Vorerfahrung in Yiquan oder einer verwandten Kunst haben zeigen wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch die Möglichkeiten auf!

