

Was bedeutet SHAOLIN QI GONG?

Der Weg der Shaolinmönche ist ein Weg des Ausgleichs von Extremen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Lebensfreude. Die Qi Gong Meister Chinas sagen, dass jeder Mensch mit einem bestimmten Potential an Lebensenergie, d .h. Qi-Kapital geboren wird. Stress im Alltag, schlechte Lebensführung, schwere Krankheiten, Verletzungen oder größere Operationen erschöpfen das Lebensenergiekapital eines Menschen außerordentlich. Qi Gong ist eine einfache Technik, um die verlorene Energie zu ersetzen, das Defizit wieder rückgängig zu machen, um dem Menschen wieder ein normales Leben zu ermöglichen. Wenn die Energiereserven eines Menschen durch regelmäßiges Üben überdurchschnittlich zunehmen, dann verschwinden die meisten Schmerzen, Muskelverspannungen und allgemeinen Unpässlichkeiten des Lebens.

Shaolin Mönch **SHI XINGGUI**

Shi Xinggui wurde in der Provinz Henan, Nordchina geboren. Mit 8 Jahren bestand er darauf in das 500 km entfernte Shaolin-Kloster zu gehen um in die Kampfkünste und in die buddhistischen Lehren eingeweiht zu werden. Dort verdiente er seinen Lebensunterhalt zunächst mit Wassertragen und Gartenarbeit. In der Freizeit begann er mit den Shaolin Kinderübungen, rezitierte mit den Mönchen

buddhistische Texte und wurde in die Chan-Meditation eingeführt. In den Lehrjahren lernt ein Mönch alle Shaolin-Formen zu beherrschen, später wählt er einige aus, die er dann zur Perfektion bringt. Mit 17 Jahren begannen für SHI XINGGUI die ersten Auslandsreisen. Er lebt nun seit 1997 in Österreich und leitet Kurse im In- und Ausland; er arbeitet auch erfolgreich mit Firmen wie der Voest Alpine, Smith & Nephew, Nagy's internet u. marketing, dem Forum "Mensch in Bewegung", u. a. auch mit Spitzensportlern verschiedener Sportarten. Unterrichtet werden viele verschiedene Qi Gong-Stile, wie: Heil QiGong (auch im Liegen), Yiliao-QiGong (Medizin Qi Gong), Reinigungs- und Schutz Qi-Gong, Balance-Qi Gong, Ba Duan Jin, 2 teiliges Duft-Qi Gong, 4 Formen der Shaolin Atemtechnik für intensiven Kräftegewinn u. v. m. Taiji Chuan: verschiedene Yang-Stile, Chen Stile, Wu Dan Stile, Push Hands, Taiji Stock, Schwert und Säbel, sowie traditionelle und moderne Kung Fu Formen.

Kontaktadresse:

**DA HAI SHAOLIN-ZENTRUM
SHI XINGGUI**

De Hai Wu
Markt 10a

A-5621 St. Veit im Pongau

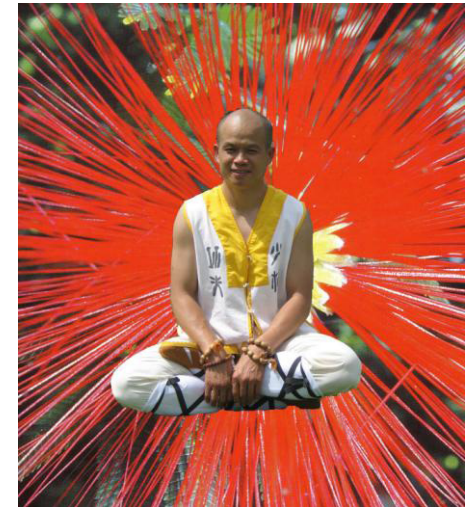
Telefon & Fax: +43 (0)6415 8502

Internet: www.shixinggui.at

E-mail: shaolin@sbg.at

In der Mitte leben

**Der Weg zur Selbstheilung
mit dem Shaolinmeister
SHI XINGGUI**



Shaolin Qi Gong Ausbildung

Modul II

**5tägige Intensivausbildung
für Fortgeschrittene**

*Der Lehrstoff dieses Seminars
beinhaltet:*

1) Die Körperhaltung:

2. Teil der Übungen

Energie wecken (Energietore öffnen)

Aufwärmübungen

Konzentrations – und Kraftübungen

Balance Übungen für inneres und äusseres

Gleichgewicht

2) Spezielles Bewegungs Qi Gong

2. Teil für Fortgeschrittene

Das beinhaltet die richtige Bewegung im

Qi Gong , sich körperlich öffnen, um die

energetischen Blockaden zu lösen.

Physisch und psychisch an Kraft gewinnen
und dadurch die Energie ins Fließen
bringen.

3) 2. Teil der Shaolin Atemtechnik

Verschiedene Techniken der Atmung im

Shaolin Qi Gong. Die Atmung als

wesentliches Element der Energiege –

winnung, sowie effizienter Bestandteil zur

Anregung des gesamten Körperstoff-

wechsels. Als Höhepunkt dient die

bewusste Atmung während der Chan

Meditation zur Erreichung des magischen

Momentes, der Präsenz im Hier und Jetzt.

4) Shaolin LOHAN- Qi Gong, 1.u.2.Teil

Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den

Energiehaushalt auffrischt und die

Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.

**5) Shaolin Chan-Meditation, vertiefende
Übungen.**

Wurde vom Begründer des Ordens der

Shaolin, „Bodhidharma“ praktiziert und

durch die Überlieferung der Mönche, der

Nachwelt erhalten. Im Westen ist Chan auch

Bekannt als ZEN (die japanische Form). Die

Grundlage des Chan Buddhismus ist die

Selbsterkenntnis und die Meditation ist der

Weg dazu.

6) Qi Massage oder Anmo, sowie GUASA

2. Stufe, erweiterte Techniken:

Massagetechnik, zur Aktivierung aller

Energiebahnen.

Qi steigert die Ausdauer, stärkt das Selbst-

bewusstsein und den Mut, inspiriert und

fördert die Gelassenheit!

7) Die 12 Hauptmeridiane

Erläuterung der Zusammenhänge der 12

Hauptmeridiane

8) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen

Die spezifischen Funktionskreise in

Zusammenhang mit den inneren Organen

Das Ziel dieser Ausbildung ist ein

selbstständiges Praktizieren und Vermitteln

des gelernten Stoffes.

Die Gesamtstundenzahl dieser Ausbildung

beträgt mindestens 30 Unterrichtsstunden.

Unterricht pro Tag: 9 - 12 Uhr und

14 - 17 Uhr

Beinhaltet eine Bestätigung zum KURS –

LEITER am Ende der Ausbildung, sowie alle

Kursunterlagen.

Wo das Herz ist sind die Gedanken,

wo die Gedanken sind, ist das Qi,

wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke“