

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 ChanMeditation 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; arbeitet auch erfolgreich mit Firmen wie der Voest Alpine, Smith & Nephew, Nagy's internet u. marketing, dem Forum "Mensch in Bewegung" uvm. u.a. auch mit Spitzensportlern verschiedener Sportarten. Unterrichtet werden viele verschiedene **Qi Gong Stile**, wie: Heil QiGong, -auch im Liegen, Yiliao (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 uvm. **Taiji**: verschiedene Yang Stile, Chen Stile, Wu Dan Stile, Push Hands, Taiji Stock, Schwert und Säbel, sowie traditionelle und moderne **Kung Fu** Formen.

Kontaktadresse:

SHI XINGGUI
SHAOLIN INTERNATIONAL
Körbbleitengasse 35
A – 5020 Salzburg

Tel.: +43 676 9569183
E-mail: shaolin@xinggui.at

In der Mitte leben

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



Shaolin Qi Gong Grundausbildung

3. Qualifizierungsstufe

5tägige Intensivausbildung
III. Modul für Fortgeschrittene

Ort: Schloss Goldegg/Land Salzburg

***Der Lehrstoff dieses Seminars
beinhaltet:***

1)

**3. Teil der Übungen
Öffnen der Energietore
Energie zum Fließen bringen
Energie speichern und umwandeln
(transformieren)**

2) **Spezielles Bewegungs Qi Gong
3. 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) **3. 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 Ba Gua Qi Gong, Teil II
Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den
Energiehaushalt auffrischt und die
Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.**

**5) Shaolin Chan Meditation:
vertiefende Übungen.**

**Diese Form der Selbstfindung, 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
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 „Extra Energiebahnen“

**Das sind die 8 außerordentlichen
Meridiane, oder auch „Wundermeridiane“
genannt.**

**8) Psychisch-mentale Aspekte der fünf YIN-
Organe.**

**9) Das Konzept von Qi in der Chin. Medizin
und Philosophie.**

**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 Ende jedes
Ausbildungsmodules und das Zertifikat zum
SHAOLIN Qi Gong – LEHRER/LEHRERIN,
bei bestandener Eignungsprüfung am Ende
des 4. zusammenfassenden 5tägigen Modules.
Der gesamte erlernte Stoff der
vorangegangenen Module wird wiederholt
und vertieft, danach folgt die schriftliche und
mündliche Prüfung zur/zum Shaolin Qi Gong
Lehrerin/Lehrer.**