

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.

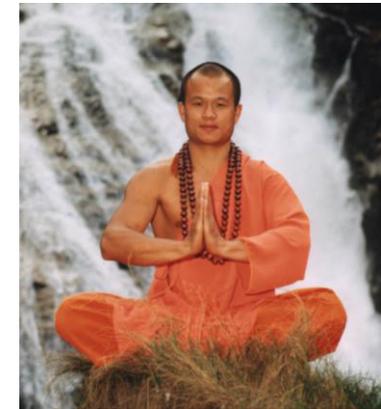
Kontaktadresse:
DA HAI SHAOLIN-ZENTRUM
SHI XINGGUI

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 *Grundausbildung*

Modul I

5tägige Intensivausbildung
für Einsteiger und Fortgeschrittene

*Der Lehrstoff dieses Seminars
beinhaltet:*

1) Die Körperhaltung:

Energie wecken (Energietore öffnen)
Aufwärmübungen
Konzentrations – und Kraftübungen
Balance Übungen für inneres und äusseres
Gleichgewicht

2) Spezielles Bewegungs Qi Gong

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) Eine spezielle Shaolin Atemtechnik

Verschiedene Techniken der Atmung im
Shaolin Qi Gong. Die Atmung als
wesentliches Element der Energie-
gewinnung, 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) Eine spezielle Shaolin Qi Gong-Form

Die gleichzeitig Blockaden beseitigt, den
Energiehaushalt auffrischt und die
Energieverteilung ins Gleichgewicht bringt.

5) Die Shaolin Chan Meditation

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

Massagetechnik, zur Aktivierung aller
Energiebahnen.
Shi Xinggui hat dazu Wasserbüffelhörner
aus China besorgt.

**Qi steigert die Ausdauer, stärkt das
Selbstbewusstsein und den Mut,
inspiert und fördert die Gelassenheit!**

7) Die 12 Hauptmeridiane

Unterteilung in Yin - und Yang Organe

8) Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen

Das Ziel dieser Ausbildung ist ein
selbstständiges Praktizieren und Vermitteln
des gelernten Stoffes.
Während der gesamten Ausbildung ist man
in konstanter Beobachtung von Shi Xinggui,
der zu gegebener Zeit dem Einzelnen seine
Korrekturhilfen anbieten wird.
Zwischendurch werden auch kurze prüfende
Fragen an die Teilnehmer gestellt.

Die Gesamtstundenzahl dieser Ausbildung
beträgt mindestens 30 Unterrichtsstunden.

Unterricht pro Tag: 9 - 12 Uhr und
14 - 17 Uhr

Beinhaltet eine Bestätigung zum Ende jeder
Ausbildung und ein Zertifikat zum Qi Gong
Lehrer am Ende des 3.Modules, bei beherr-
schen des von Shi Xinggui vorgegebenen
Stoffes. Sowie alle Kursunterlagen.

Wo das Herz ist sind die Gedanken,
wo die Gedanken sind, ist das Qi,
wo Qi ist, kommen Kraft und Stärke“