



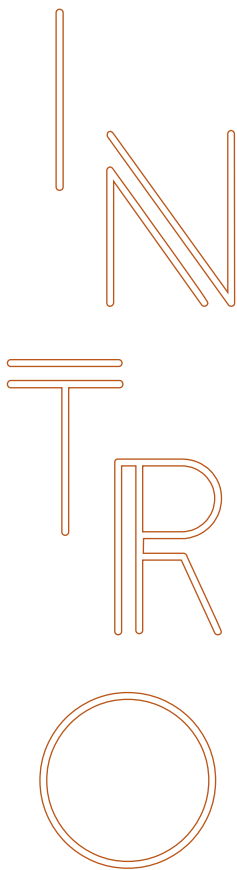
Q
I
G
O
N
G

De opleiding

Dr. Pang Ming ontwikkelde Zhineng Qigong (hierna: Chi Neng Qigong) om het zelfgenezend vermogen dat de mens van nature heeft voor iedereen toegankelijk te maken. **In harmonie leven met jezelf en met je omgeving** is daarbij de sleutel. Het doel van Chi Neng Qigong reikt daardoor veel verder dan het verbeteren van de gezondheid op individueel niveau. Door Chi Neng Qigong te beoefenen en door te geven draag je bij aan de ontwikkeling van een harmonieuze samenleving waarin respectvol wordt omgegaan met elkaar en met de natuur.

In dit document vind je informatie over de structuur en inhoud van de 'Opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur Level 1, Level 2 en Level 3'.

Heel veel plezier bij het volgen van de opleiding tot Chi Neng Qigong instructeur!



De opleidingen Level 1, Level 2 en Level 3

Hieronder beschrijven we hoe de opleiding is opgebouwd, uit welke onderdelen de opleiding bestaat, de opleidings- en exameneisen en hoe je je opleiding kunt plannen. Een aantal van de dagen en modules zijn naar keuze fysiek of online te volgen.

De opbouw van de opleidingen

Vanaf het moment dat je besluit de opleiding tot instructeur te volgen werk je in je eigen tempo naar het examen toe.

OPLEIDING LEVEL 1

• introductiedag	1
• module 'Level 1' x 3 - 2 dgn.*	7
• module 'De Essentie van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	9
• module 'De Beleving van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	11
• module 'Level 1 met Teacher Li Hongshi' - 4 dgn.	15
• 'Trainingsdag Level 1' - 2 maal	17
• 'Traditional Chinese Medicine - 1 dag	18
• 'Anatomie, qi en emoties' - 1 dag	19
• examenvoorbereiding - 1 dag	20
• stagedag - 1 dag.	21

Totaal aantal dagen 21

** Je doet examen tijdens je laatste Module Level 1 - 2 dgn.*

OPLEIDING LEVEL 2

• introductiedag Level 2	1
• module 'Level 2' x 4 - 2 dgn.*	9
• 'Trainingsdag Level 2' x 2	11
• 'Traditional Chinese Medicine Level 2' - 1 dag	12
• module 'Level 2 met Teacher Li Hongshi' - 4 dgn.	16
• module 'De Verdieping van Chi Neng Qigong' - 2 dgn.	18
• examenvoorbereiding - 1 dag	19

Totaal aantal dagen 19

** Je doet examen tijdens je laatste Module level 2 - 2 dgn.*

OPLEIDING LEVEL 3

• introductiedag Level 3	1
• module 'Level 3' blok 1 - 2 dgn.	3
• module 'Level 3' blok 2 - 2 dgn.	5
• module 'Level 3' blok 3 - 2 dgn.	7
• module 'Level 3' blok 4 - 2 dgn.	9
• 'Trainingsdag Level 3' x 3	12
• module 'Level 3 met Teacher Li Hongshi' - 4 dgn. x 2	20
• examen - 1 dag	21

Totaal aantal dagen 21

Het plannen van je opleiding

Je kan de opleiding zelf plannen en je per module via de website inschrijven.

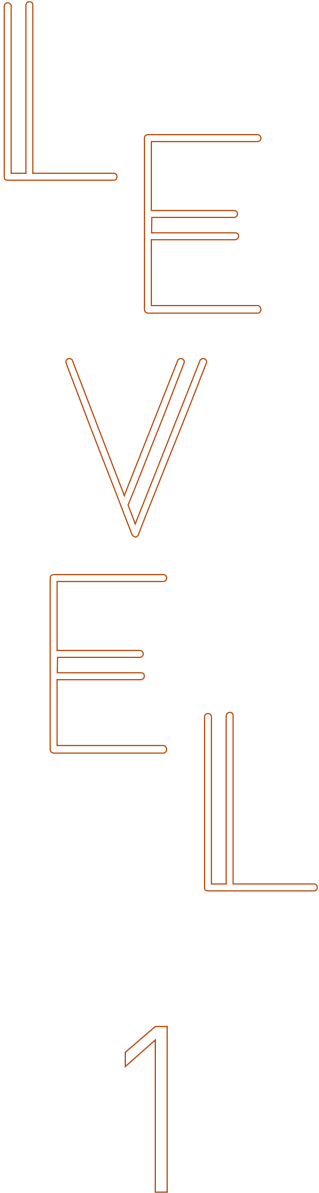
Je kan ook via het instituut een belafsprak maken met Patricia van Walstijn waarbij jouw wensen en mogelijkheden worden bekeken en je samen een planning voor de gehele opleiding maakt. Daaruit vloeit een schema voort waarin het altijd mogelijk blijft om te schuiven als dat nodig is.

In beide gevallen ontvang je een logboekje waarin je samen met de docent je dagen en je gongs bij kan houden.

De inhoud van de opleiding

In de opleiding tot instructeur leer je alle oefeningen en onderdelen die bij het betreffende level horen. Ook leer je de oefeningen en de theorie van Chi Neng Qigong toepassen in je leven en overdragen op anderen.

Chi Neng Qigong is door Dr. Pang ontwikkeld om te beoefenen voor iedereen. In eerste instantie voor mensen met een gezondheidsuitdaging. Het gaat er dus niet om dat je als instructeur alle oefeningen perfect hoeft uit te voeren. We halen er het maximale uit binnen jouw mogelijkheden. Fysieke beperkingen zijn dus nooit een belemmering om examen te kunnen doen in welk level dan ook. Belangrijker is dat je de oefeningen goed kunt overdragen, als je op enig moment instructeur bent.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 1

De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het **praktische deel** bestaat uit de volgende onderdelen:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; vijf keer een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje en op de website.

Tijdens de opleiding tot Level 1 instructeur leer je de volgende oefeningen:

- Lift Qi Up Pour Qi Down (LQU);
- Warming up;
- Sway La Qi;
- 3-Centres Merge (3-CM);
- Wall squats;
- La Qi (geen Gong);
- Crane's walk (geen Gong);
- Curling en Rotating (geen Gong);
- Straight Leg Sitting (geen Gong);
- 6-Directions La Qi (geen Gong).

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van 'Studieboek Level 1';
- lezen van aanbevolen literatuur:
'Chi Neng Qigong: Geïnspireerd en ontspannen leven',
en 'Qigong Lifestyle', Patricia van Walstijn
'Bring home your heart: Je hart thuisbrengen', Li Hongshi

Examen Level 1

De Chi Neng Qigong filosofie en oefeningen staan niet los van de rest van je leven. Hoe meer je Chi Neng Qigong integreert in je dagelijks leven, hoe sterker je bent in je rol als instructeur. Van jou als examenkandidaat verwachten we dat je begrijpt dat het in Chi Neng Qigong niet alleen over de vorm en gezondheid gaat, maar ook over het ontwikkelen van jezelf, je relatie met de maatschappij en de natuur. Dit inzicht is een minimale eis voor het doen van Level 1 examen. Het gaat er niet om dat je alles perfect moet beheersen en geen fouten meer mag maken. Veel belangrijker is dat je inziet dat je alleen maar je best kunt doen vanuit waar je op dit moment bent in je ontwikkeling en dat je jezelf de ruimte gunt om je verder te ontwikkelen.

Tijdens het examen wordt je getoetst. Hieronder vind je een overzicht wat je kunt gebruiken als richtlijn tijdens je opleiding en je voorbereiding op het examen.

Opbouw van het examen

Het examen bestaat uit:

- inleveren van een kort verslag over je eigen ontwikkeling tijdens de opleiding (één A4-tje);
- examenvoorbereiding;
- praktijk- en theorie-examen tijdens een tweedaagse workshop.

Praktijk

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);
- vaardigheid in het overbrengen van zijn of haar kennis;
- vaardigheid in het corrigeren van anderen;
- een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van Chi Neng Qigong, zichzelf en anderen.

Theorie

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hunyuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in de eigen ontwikkeling;
- vaardigheid in het doorgeven van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

Richtlijnen voor de stagedag

- Je corrigeert de deelnemers tijdens de oefening en je wordt door de docent ingeschakeld om een iets te vertellen over de details van de LQU. Tijdens de 3-CM sta je voor de groep.
- Tijdens de lunch zit je bij de deelnemers. Er komen juist dan vaak vragen van deelnemers die in een grote groep niet gesteld worden. Je kunt vragen verwachten over het volgen van de opleiding, hoe het is om de opleiding te doen en over de oefeningen.
- Aan het eind van de workshop verzamelen we voor een korte evaluatie van je stage.

Examenvorbereiding

De examenvorbereiding is van 12:00 tot 16:00. Samen met een docent van het CNI en je mede-examenkandidaten doorloop je het hele examen. Gebleken is dat deze dag één van de belangrijkste dagen van je opleiding is. Je zult goed voorbereid worden op wat er tijdens het examenweekend van je gevraagd wordt. Deze dag vindt ongeveer 4 tot 6 weken voor je examen plaats.

De examenvorbereiding bestaat uit:

- bespreken van je persoonlijke ontwikkeling tijdens de lunch om 12:00;
- doorspreken en uitvoeren van de Warming Up;
- doorspreken en uitvoeren van de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- bekijken van je uitvoering van de Wall squat;
- bekijken van je uitvoering van de 3 Centres Merge.

Theorie wordt niet getoetst tijdens deze dag.

Ontwikkelingsverslag

Voorafgaand aan de examenvorbereiding schrijf je een kort verslag van je opleidingsperiode. Het gaat er vooral om dat je beschrijft welke ontwikkeling je tijdens je opleiding hebt doorgemaakt en wat Chi Neng Qigong jou persoonlijk heeft gebracht. Uiterlijk drie dagen voor de examenvorbereiding mail je het verslag (minimaal één A-4tje) naar nederland@chineng.eu.

De examenmodule (praktijk en theorie)

Tijdens de lessen in de examenmodule verwachten we van je dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekend op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. Je houding ten opzichte van je eigen leerproces, Chi Neng Qigong en je examen zijn professioneel. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie.

Gedurende het weekend word je getoetst op de volgende onderdelen:

- uitvoering van 50 Wall squats binnen je fysieke mogelijkheden;
- 10 open theorievragen;
- doorspreken van een deel van de Warming up en de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- 30 minuten armengong binnen je fysieke mogelijkheden;
- uitvoering van de Lift Qi Up Pour Qi Down;
- uitvoering van de Three Centres Merge (3-CM).

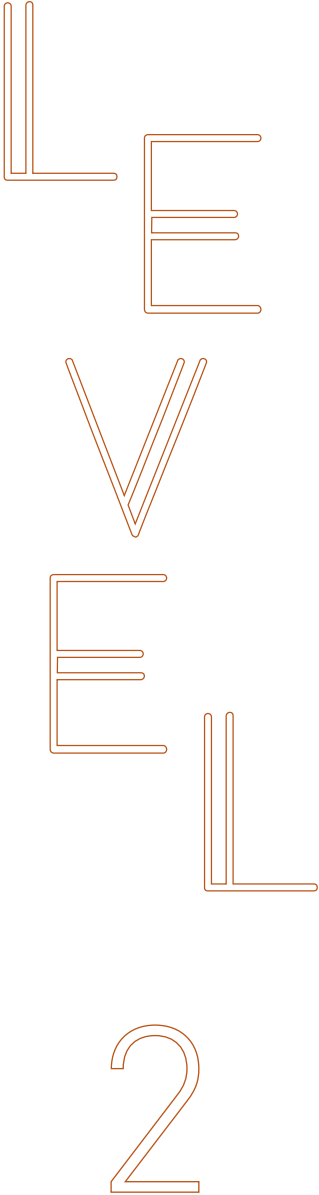
Tijdens het praktijkgedeelte in een tweedaagse workshop spreek je, samen met de andere examenkandidaten, een groep door de Lift Qi Up Pour Qi Down. Je leidt de groep op een open manier met heldere bewoordingen door de oefening. Je blijft in contact met jezelf en de groep.

Na het examen

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in alle oefeningen die je tijdens je Level 1 opleiding hebt geleerd. Waar en hoeveel je lesgeeft is aan jou. Je kan wekelijkse lessen geven, losse (halve) dagen, trainingen bij bedrijven, ouderen, kinderen, zwangere vrouwen, sportscholen of Chi Neng Qigong combineren met je praktijk in acupunctuur of andere disciplines.

De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'Level' waarin je examen hebt gedaan. Als je Level 1 instructeur bent, geef je dus nog geen les in de Body & Mind oefening. Wanneer je advies nodig hebt over de invulling van je lessen, neem dan eens contact op met een andere instructeur om te kijken hoe zij hun lessen invullen of met het instituut. Chi Neng Qigong is een vorm van bewegen waarbij je steeds dieper gaat en niet zozeer veel breder. Denk dus niet dat je na een paar lessen Lift Qi Up Pour Qi Down gelijk weer nieuwe oefeningen moet leren aan je studenten. En blijf zelf altijd student.

Het instituut staat garant voor jouw kwaliteit als instructeur. Samen staan we voor het op een zo zuiver en deskundig mogelijke wijze doorgeven van Chi Neng Qigong. Om dit te waarborgen vragen we je je te houden aan de gedragscode voor instructeurs.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 2

De Level 2 opleiding biedt je verbreding en verdieping van zowel de theorie als de praktijk van Chi Neng Qigong. De opleiding bestaat uit een praktisch deel en een theoretisch deel.

Het **praktische deel** bestaat uit de volgende onderdelen:

- vorm en techniek van de oefeningen;
- corrigeren;
- overdragen van de oefeningen;
- thuis werk je dagelijks aan een 'Gong'; een periode van 100 dagen waarin je elke dag één oefening en/of onderdeel traint. De Gongformulieren vind je in je logboekje en op de website.

De gongs die je thuis zelf doet zijn*:

- gehele Body & Mind vorm;
- elk van de 10 onderdelen van de Body & Mind vorm 10 dagen achtereenvolgens, minimaal 15 minuten per onderdeel;
- Warming up relax;
- Meridiaan tapping;
- Wall squats of Crane's walk (100 Wall squats of 15 minuten Crane's walk);
- Chen Qi (8 minuten);
- Cheng Bi (8 minuten).

** Als je de onderdelen in het begin te zwaar vindt, kun je deze tijdens je gong geleidelijk opbouwen.*

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit:

- bestuderen van het 'Studieboek Level 2'.

Examen Level 2

Van examenkandidaten wordt verwacht dat zij Chi Neng Qigong hebben geïntegreerd in hun leven. Dit betekent dat je niet alleen dagelijks traint, maar ook dat je zelfontwikkeling door middel van observatie, oefening en kennisverdieping een vaste plaats in je leven hebt gegeven. Vanuit inzicht in de theorie van Chi Neng Qigong heb je een milde en open blik ontwikkeld, waardoor je in staat bent jezelf helder te zien als de totale persoon die je bent en in relatie tot je omgeving.

Opbouw van het examen

Het examen bestaat uit:

- verslag over je ontwikkeling tijdens de Level 2 opleiding (voorafgaand aan de examenvoorbereiding);
- een dag examenvoorbereiding;
- schriftelijk antwoord op de examenvragen (voorafgaand aan het examenweekend);
- het praktijkexamen tijdens je laatste module Level 2.

Praktijk

Een examenkandidaat heeft:

- een voldoende vormtechnische uitvoering van alle oefeningen;
- vaardigheid in het doorspreken van de oefeningen;
- kennis van de theoretische achtergrond van de oefeningen (hoe en waarom);

-
- vaardigheid in het overbrengen van zijn/haar kennis;
 - vaardigheid in het corrigeren van anderen;
 - een open, nieuwsgierige houding ten aanzien van Chi Neng Qigong, zichzelf en anderen.

Theorie

Een examenkandidaat heeft:

- kennis van de voorgeschiedenis en ontwikkelingsgeschiedenis van Chi Neng Qigong;
- kennis van het doel van Chi Neng Qigong;
- kennis van het begrippenkader van Chi Neng Qigong;
- kennis van de Hunyuan Holistic Theory;
- de bereidheid om de toepassing van de theorie te onderzoeken in het eigen leven;
- vaardigheid in de uitleg aan anderen van doel, begrippenkader en theorie van Chi Neng Qigong.

Examenvorbereiding

De examenvorbereiding is van 12:00 tot 16:00. Samen met een docent van het CNI en je mede-examenkandidaten doorloop je het hele examen. Gebleken is dat deze dag één van de belangrijkste dagen van je opleiding is. Je zult goed voorbereid worden op wat er tijdens het examenweekend van je gevraagd wordt. Deze dag vindt ongeveer 4 tot 6 weken voor je examen plaats.

De examenvorbereiding bestaat uit:

- doorspreken en demonstreren van de Warming up relax;
- doorspreken van de hele Body & Mind oefening én de Meridiaan tapping;
- bekijken van je uitvoering van de Wall squats of Crane's walk;
- bekijken van je uitvoering van Chen Qi.

Er wordt van je verwacht dat je tijdens de examenvorbereiding (en ook in het examenweekend) ieder een deel van de Warming up relax, de Body & Mind oefening en de Meridiaan tapping doorspreekt. Je bent er vrij in om af te spreken wie welk onderdeel doet.

Ontwikkelingsverslag

Voorafgaand aan de examenvorbereiding schrijf je een kort verslag van je persoonlijke ontwikkeling tijdens je Level 2 opleiding. De beschrijving van je ontwikkeling (minimaal 1 A4-tje) stuur je minimaal drie dagen voor de examenvorbereiding per e-mail naar nederland@chineng.eu.

Examenvragen

Minimaal een week voor je examenmodule lever je de antwoorden op de examenvragen Level 2 in bij het Chi Neng Instituut.

De examenmodule

Tijdens de lessen in de examenmodule verwachten we van je dat je het goede voorbeeld geeft en door je houding positief bijdraagt aan de Chi Neng Qigong ervaring van de andere deelnemers. Dit betekent dat je je gedraagt en handelt als een instructeur. Je bent tijdens je examenweekend op tijd in de les aanwezig en doet alle oefeningen actief mee. We verwachten dat je de theorie van Chi Neng Qigong kunt toepassen op je eigen leven, ook in een zo mogelijk stressvolle examensituatie.

Gedurende het examen word je getoetst op de volgende onderdelen:

- correcte uitvoering van de Body & Mind oefening;
- uitvoering van honderd Wall Squats of 15 minuten Crane's walk;
- uitvoering van Chen Qi (8 minuten);
- uitvoering van Cheng Bi (8 minuten);
- een groep door (een deel van) de Warming up relax, Body & Mind-oefening en Meridiaan tapping leiden;
- elk moment ingeschakeld kunnen worden om iets uit te leggen aan de groep.

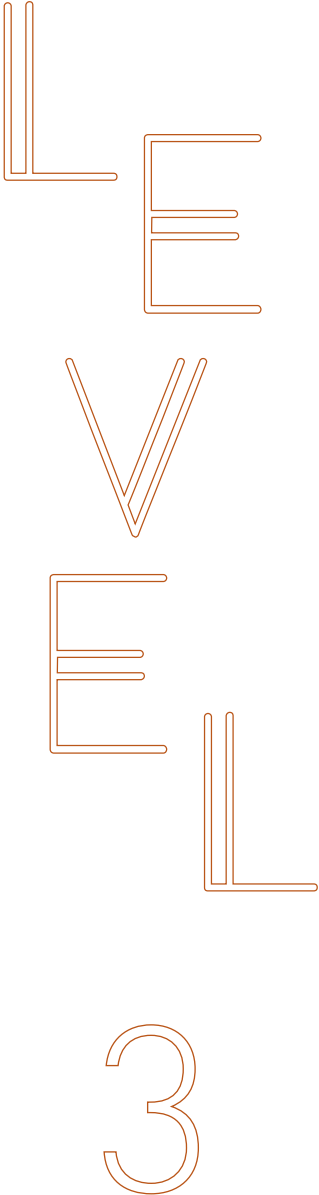
Als examenkandidaat heb je de taak deelnemers te inspireren met je kennis over Level 2 en Chi Neng Qigong. Dit zal de begeleidende docent voorafgaand aan het examen aan de groep melden.

Punten waarop je bij de overdracht van je kennis aan de groep wordt beoordeeld:

- zijn je kennis en vaardigheid voldoende om de onderdelen helder uit te leggen en voor te doen;
- ben je in staat om je af te stemmen op de groep;
- heb je voldoende flexibiliteit om de invulling van je onderdeel aan te passen aan de behoefte van de groep.

Na het examen

Nadat je geslaagd bent, ben je bevoegd les te geven in Body & Mind oefening, de Crane's walk en Meridiaan tapping. De invulling van je lessen dient in overeenstemming te zijn met het 'Level' waarin je examen hebt gedaan. Als je Level 2 instructeur bent, geef je dus geen les in Level 3 oefeningen.



Opleiding Chi Neng Qigong instructeur Level 3

Met de Level 3 opleiding ga je nog een stap verder. Een sterke balans op fysiek, emotioneel en mentaal niveau door middel van de beoefening van deze vorm, een verdieping in de theorie én het inzetten van handmudra's, klanken en emoties behorende bij de vijf Zang organen.

De opbouw van de opleiding is als volgt:

- een introductiedag waar je kennismaakt met de hele vorm en een eerste stukje theorie;
- drie blokken van twee dagen waar we specifiek per blok één of twee Zang organen behandelen, met daarbij de vorm, de handmudra's, emoties en de klanken;
- een blok dat specifiek is ingeruimd voor het begrijpen en ervaren van de diepe verbinding van ieder onderdeel – in totaal 13 onderdelen;
- drie trainingsdagen waar veel tijd wordt ingeruimd voor de inleidende onderdelen (1 t/m 4) en de onderdelen waarmee je het fysieke, emotionele en mentale lichaam versterkt (10 t/m 13);
- tweemaal een vierdaagse met teacher Li Hongshi vanwege het belang van de achtergrond van de Zang organen, de emoties en de klanken zoals alleen hij dat aan ons kan overdragen;
- je dagelijkse gongs.

De gongs die je thuis zelf doet zijn:

- elk van de 13 onderdelen tien dagen achtereenvolgend, minimaal 15 minuten per onderdeel;
- de gehele Wu Yuan Zhuang vorm;
- een gong van de klanken;
- een eigen samengestelde gong, in overleg met de docent.

Het **theoretische deel** van de opleiding bestaat uit de volgende onderdelen:

- bestuderen van het 'Studieboek Level 3';
- gedurende de opleiding worden regelmatig tips van o.a. boeken, artikelen, websites, etc. uitgewisseld. Het is aan te raden je op meerdere manieren te verdiepen in de aangereikte theorie en in bijvoorbeeld de achtergrond van de diverse Zang (en Fu) organen;
- een van de examenonderdelen is het geven van een presentatie. Gedurende deze presentatie deel je jouw kennis die je hebt opgedaan door eigen ervaring, jouw verdieping, jouw verandering door Level 3. Door dit delen verhoog je niet alleen het vertrouwen in Chi Neng – Level 3 maar ook de theoretische kennis van je medestudenten.

Examen Level 3

Zoals hierboven staat omschreven is het geven van een presentatie waar je je medestudenten meeneemt in jouw ontwikkeling en jouw kennis gedurende de Level 3 opleiding een heel belangrijk onderdeel van het examen. Je bent volledig aanwezig, in je kracht en in balans met de waardes van de vijf Zang organen. Of je kunt zonder oordeel uitleggen waar er voor jou nog uitdagingen zijn. Je staat hier niet als instructeur. Je staat hier vanuit een erkenning dat we altijd student zullen zijn.

Onderdelen van het examen

Het totale examen bestaat uit:

- inleveren van een kort verslag over je eigen ontwikkeling tijdens de Level 3 opleiding;
- een examendag (van 10:00 tot uiterlijk 15:00 uur) waar de vormtechnische uitvoering van de 13 onderdelen wordt beoordeeld;
- het apart uitvoeren van de klanken gedurende een vierdaagse module met teacher Li Hongshi (examenonderdeel door teacher Li Hongshi beoordeeld);
- een presentatie tijdens je laatste tweedaagse module;
- het thuis uitvoeren van de gongs.

Ontwikkelingsverslag

Voorafgaand aan de examendag schrijf je een kort verslag van je persoonlijke ontwikkeling tijdens je Level 3 opleiding. De beschrijving van je ontwikkeling (minimaal één A4tje, maximaal twee) stuur je minimaal drie dagen voor de examendag per e-mail naar nederland@chineng.eu

Presentatie

Gedurende je laatste tweedaagse module (of anders in overleg) geef je een presentatie van 20-30 minuten. In deze presentatie laat je zien hoe jij in de Level 3 staat. Het onderwerp is uiteraard volledig in lijn met de theorie en de praktijk van Level 3, maar gaat vooral om hoe je de kennis van Level 3 hebt geïntegreerd in je dagelijkse leven. In je presentatie komt theorie en praktijk vanuit de opleiding terug, maar via jouw woorden, jouw ervaringen, jouw verdieping. Het kan bijvoorbeeld zijn dat jouw manier van coachen van je cliënten volledig is veranderd sinds je beoefening van Level 3; neem ons mee in dat proces.

Het definitieve onderwerp van de presentatie wordt vastgesteld in overleg met de docent.