



Albeweging

Chinese gezondheidsoefeningen

Opleidingen

Albeweging Opleidingen

Albeweging is een organisatie die ontstaan is uit de behoefte om middels gezondheidsoefeningen zelf aan de gezondheid en spirituele ontwikkeling te werken. Daarbij bleek heel sterk de noodzaak om de oorspronkelijke teksten en achtergronden te begrijpen en les te krijgen van traditioneel geschoolde leraren. Het is het resultaat van jarenlang onderzoek en training. Dit alles heeft geleid tot een basisopleiding, die voor iedereen toegankelijk is en de daarop aansluitende lerarenopleidingen voor Qìgōng en Tàijíquán.

Persoonlijk leerplan

Wij proberen behulpzaam te zijn bij het ontwikkelen van je persoonlijke leerplan.

Je kunt kiezen uit verschillende oefenmethodes en een les in de week of meer lessen nemen, al naar gelang je behoefte. De cursussen zijn zo ingericht, dat je een gestadig groeiproces ontwikkelt als je één module volgt en daarbij dagelijks herhaalt wat je geleerd hebt. Het is altijd mogelijk een inhaalles te volgen.

Op de eerste plaats komt je eigen gezondheid. Elke keer dat je oefent maak je vorderingen. Het werkt pas echt goed als je dagelijks oefent.

Voor diegenen die zich verder willen ontwikkelen bieden wij opleidingen, voor zelfontwikkeling en mogelijk tot leraar. Dit zijn een Qigong-opleiding en een Taiji-opleiding. Verder is er een Basiscursus Chinese massage Tuina en behandelingen op afspraak. Daarnaast geven we workshops o.a. Dao-meditatie, Metamorfose Massage en geven we lezingen. Regelmatig organiseren we een cursus Buteyko-ademmethode.





Qìgōng-opleiding

De Qìgōng-opleiding is in principe een twee-jarige opleiding en heeft als doel:

- verdieping en inzicht krijgen in Qìgōng en eigen beoefening ervan.
- mogelijk anderen doeltreffend te kunnen begeleiden in hun beoefening.

Qìgōng is een brede term, letterlijk 'energie oefening' (Qì = energie gōng = beoefening van, werken aan etc.). Qìgōng is een onderdeel van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (Traditional Chinese Medicine afgekort T.C.M.) en in de praktijk van de T.C.M.-kliniek vaak gecombineerd met Tuīná (Chinese massage) en zelfmassage.

Wij willen er nadrukkelijk op wijzen, dat wij niet de bedoeling hebben mensen op te leiden tot specifiek Qìgōng-dokter of Qìgōng-therapeut. Wij vinden het belangrijk dat mensen de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid in eigen hand nemen. Dit betekent dat je niet gericht bent op het behandelen van anderen met Qìgōng, maar dat je de aandacht richt op het zelf trainen en ontdekken. Met de opgedane ervaring kun je dan andere mensen begeleiden in de beoefening van Qìgōng.

Programma

Het programma bestaat uit vaste weeklessen en daarbij 10 dagdelen van 3,5 uur per cursusjaar, met oefenpraktijk en theorie:

Praktijk:

1e jaar

- Stilte-Qìgōng (Wújízhuāng is staand; verder zittend en liggend)
- Zelfmassage
- Dynamische oefenseries:
 - Tàijí-Qìgōng shíbāshì, serie van 18 (1e serie)
 - Xīnyì Hùnyuán Nèigōng (innerlijke oefeningen)
 - Gui Gen-Qìgōng, serie van 6 oefeningen voor de 5 hoofdorganen

2e jaar

- Tàijí-Míngmù-gōng (Klopserie)
- Tàijí-Qìgōng shíbāshì, serie van 18 (2e serie)
- Xīnyì Hùnyuán Chánsī-gōng (Zijdedraad Oefeningen)
- Dǎo Yīn Bǎojiàn gōng (algemene serie van Dǎo Yīn Yang sheng gong)
- Ruler-Qìgōng (Innerlijke oefeningen met speciale korte stok)
- Zhīnéng Qìgōng*

Theorie:

- filosofie van yīn/yáng
- begrip qì en soorten qì
- filosofie van 5 elementen en hoofdorganen
- meridianenleer en belangrijkste acupunctuurpunten
- geschiedenis van en diverse soorten Qìgōng
- adem, soorten adem
- problemen, ziektes en contra-indicaties
- didactiek, theorie van lesgeven en overdragen



Tàijíquán-opleiding

Tàijíquán is een Daoïstische oefenmethode en de meest innerlijke vorm van zelfverdediging. Qìgōng zien wij als een belangrijk onderdeel van Tàijíquán en daarom wordt er in elke les aandacht besteedt aan Qìgōng. Zonder Qìgōng is er geen Tàijíquán. In principe geldt de Qìgōng-opleiding als basis voor de Tàijíquán-opleiding.

De Tàijíquán-lerarenopleiding bij Albeweging duurt in principe twee jaar. Het is mogelijk één jaar te volgen.

De opleiding bestaat naast weeklessen uit jaarlijks 10 dagdelen, waarin we basisoefeningen en series trainen en bijbehorende theorie behandelen. Aansluitend kan er les gevolgd worden om dit alles meer eigen te maken, in één Tàijíquán-module, of combi Qìgōng-Tàijíquán-module(s).

Doelstelling

De opleiding heeft als doel verdieping en inzicht krijgen in Tàijíquán en eigen beoefening ervan en anderen doeltreffend te kunnen begeleiden in hun beoefening. Dit betekent zelf ervaren en mensen begeleiden in de beoefening van Tàijíquán. Dit kan zowel in groepsverband, als individueel. Als je je eigen beoefening van Tàijíquán wilt verdiepen, kan dat een reden zijn om aan deze opleiding deel te nemen.

Programma-inhoud:

Het is niet alleen van belang *wat* je beoefent, maar vooral ook *hoe* je oefent. Tàijíquán is een totale oefenmethode, waarbij je oefenprincipes hanteert, die de juiste manier van oefenen garanderen. Jouw vaardigheid, mate van beheersing (Gōngfu) bepaalt of je daadwerkelijk Tàijíquán doet, of iets wat erop lijkt. De theorie is ter ondersteuning van de oefenpraktijk en is voor een deel verdieping van wat er in de Qìgōng-opleiding al aan bod is gekomen.

Praktijk:

- 1^e jaar
- Losmaak- en opwarmingsoefeningen specifiek voor Tàijíquán
 - Staanoefeningen Zhuāng-gōng,
 - Loopoefeningen
 - Serie van 12 sets Tàijíquán
 - Acht Poorten Bā Mén
 - 24 serie Yáng-stijl Tàijíquán
 - Verdieping van Basisoefeningen Chánsīgōng,
- 2^e jaar Verdieping van oefenpraktijk 1^e jaar
- 24 serie Xīnyì Hùnyuán Chén-stijl Tàijíquán
 - Handduwen Tuīshǒu Chén-stijl.

Theorie:

- Tàijí-filosofie van *yin/yang* en de relatie met het Dàoisme
- Kernbegrippen (Dào , Dé, Yì, Qì, etc. in relatie tot Tàijíquán)
- Oefenprincipes en hoe die te gebruiken
- De relatie met Qìgōng en de Chinese Traditionele Geneeskunde
- Geschiedenis van en diverse soorten Tàijíquán
- Rol van de adem
- Specifieke didactiek voor Tàijíquán