

Qi Gong Unterricht (online)

ROMANO PAGANINI



Romano Paganini gibt seit 2014 Qi Gong Unterricht. Bis zur Pandemie tat er dies in Firmen und Kampfkunst-Schulen, seither hat er einen Teil seiner Aktivitäten ins Internet verlagert. Der gelernte Journalist, 1982 in der Schweiz geboren, lebt seit 2009 in Lateinamerika und hat seine Erfahrungen in Qi Gong, Tai Chi und Kung Fu unter anderem an der Kampfkunstschule Yang Martial Arts America (YMAA) gesammelt, inklusive eines dreimonatigen Aufenthalts bei dessen Gründer in Kalifornien, Dr. Yang Jwing-Ming (2016). Nach sieben Jahren in Argentinien begann er 2017 seine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin (Neijing) in Ecuador, wo er sich auf die Prävention von Krankheiten spezialisiert hat, insbesondere in Bezug auf Ernährung und Bewegung. Sein Credo: Das wichtigste Zuhause ist der eigene Körper.

+++ **Sämtliche Angebote sind online** +++

Zielgruppen:

- Qi Gong für Einzelpersonen ab 16 Jahren
- Qi Gong für Ämter, Firmen, Universitäten, NGOs, Vereine etc.
- Qi Gong für Alters- und Pflegeheime
- Qi Gong Privatunterricht

Sämtliche Klassen dauern zwischen 60 und 120 Minuten, je nach Bedarf. Details auf Anfrage.



Agenda:

Montag bis Donnerstag
zwischen 15 und 22 Uhr MEZ.
Details auf Anfrage.

Qi Gong Stile:

- Acht Stück Brokat (Ba Duan Jin)
- 5-Tiere Qi Gong
- Tai-Chi-Ball

Generelle Voraussetzungen:

Die TeilnehmerInnen brauchen weder Vorkenntnisse, noch physische Errungenschaften. Voraussetzung ist mentale Offenheit, körperliche Disposition sowie die Bereitschaft eine Jahrtausende alte Praxis zu erlernen. Zudem: Nahrungsmittel sollten höchstens eine Stunde vor und mindestens dreissig Minuten nach dem Unterricht eingenommen werden.



Gesundheit

Grundsätzlich wirken die Qi Gong Bewegungen präventiv und helfen unsere Gesundheit vital zu halten. Selbst Krankheiten können durch die sanften Bewegungsabläufe und den Atem geheilt sowie Schmerzen gelindert werden. Allerdings gibt es Krankheiten wie etwa Krebs, bei denen Vorsicht geboten ist, und die/der TeilnehmerIn vorab mit einem auf Traditionelle Chinesische Medizin spezialisierten Arzt Rücksprache halten sollte. Die hier angebotene Qi Gong Praxis richtet sich an ein allgemeines Publikum und kann allenfalls als ergänzende Behandlung in Betracht gezogen werden, nicht aber als Ersatz für ärztlicher Betreuung. So oder so findet vor der ersten Unterrichtsstunde immer ein persönliches Gespräch mit dem Qi Gong Lehrer statt, um allfällige Einschränkungen gemeinsam zu erörtern.



Kosten:

\$10 pro Klasse (Einzelpersonen im Verbund mit mindestens sechs Personen)

\$50 pro Klasse für Institutionen (börsencodierte Firmen zahlen das Doppelte)

Monatsbeiträge werden telefonisch ausgehandelt. Details auf Anfrage.

Sprachen:

Deutsch, Spanisch,
Englisch

Kontakt Daten:

romanodigrecia@gmail.com
+ 5 9 3 - 9 9 5 - 9 8 1 - 8 7 1

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Praxis, um Körper, Geist, Seele und Atmung in Einklang zu bringen. Lange Zeit wurden die im heutigen China entwickelten Methoden geheim gehalten, um sie vor Missbrauch zu schützen. Erst ab den 1970er Jahren begannen Qi-Gong-MeisterInnen ihre Weisheiten zunehmend auch im Westen zu vermitteln.



Qi Gong kann verschiedentlich interpretiert werden. Die Meditation in Bewegung hilft sowohl zur Konservierung der Gesundheit als auch bei Genesungsprozessen. Sie ist die Basis für Kampfkunst wie Tai Chi oder Kung Fu und dient auch als Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Bei den langsamen Bewegungen wird die vitale Lebensenergie - das Qi - in Bewegung gebracht, wodurch sich innere Blockaden lösen und wir zurück in den Fluss des Lebens gelangen. Inzwischen ist die fernöstliche Praxis auch in den Industriestaaten anerkannt und gilt in einzelnen Ländern sogar bereits als mögliche Heilmethode. Qi Gong ist geeignet für Personen, die ihren Körper besser kennenlernen und erfahren wollen, welche Dinge im Leben ihnen wirklich guttun.

Klicke hier für zusätzliche Details:



Acht Stücke Brokat (Ba Duan Jin)

Der Legende nach wurden diese acht Bewegungsabläufe durch den chinesischen General Yue Fei (1103-1142) entworfen, damit seine Krieger nach einer Schlacht wieder Kräfte sammeln und gleichzeitig innerlich ruhig werden konnten. Längst haben sich die „Acht Stücke Brokat“ - oder Ba Duan Jin - zu einer der populärsten Formen des Qi Gongs entwickelt und werden heute weltweit unterrichtet. Bei diesem Qi Gong - ähnlich wie beim 5-Tiere Qi Gong - soll die Lebensenergie der fünf Yin-Organen gestärkt werden. Auch die entsprechenden Töne dazu, werden in der Praxis des Ba Duan Jin berücksichtigt. Sie tragen zur Harmonie im jeweiligen Organ bei. Ba Duan Jin ist ideal für EinsteigerInnen und für betagte Menschen. Die Formen können nämlich bequem auch im Sitzen ausgeführt werden.

Requisiten pro TeilnehmerIn:

- Computer oder Handy mit Kamera und Mikrofon
- 1x1 Meter Platz für die Bewegungen
- Gegebenenfalls ein Stuhl

5-Tiere Qi Gong

Im Gegensatz zur Mehrheit der Menschen haben die Tiere den Kontakt zur Natur nicht verloren – zumindest jene, die in der Wildnis leben. Sie bewegen sich auf eine natürliche Weise, spüren, wann sie sich ausruhen, wann sie sich ernähren und wann sie auf der Hut sein müssen. Beim 5-Tiere Qi Gong werden Bewegungen von fünf Tieren imitiert. Dazu zählen jene des Hirschs, des Tigers, des Affen, des Bären sowie des Kranichs. Jedes dieser Tiere steht wiederum in Verbindung zur 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin und also auch zu einem unserer inneren Organe, sprich: Hirsch-Wasser-Nieren / Tiger-Holz-Leber / Affe-Feuer-Herz / Bär-Erde-Milz / Kranich-Metal-Lunge. Insgesamt handelt es sich um 25 Bewegungsabläufe, fünf für jedes Tier. Diese Form des Qi Gongs ist ideal für neugierige Freigeister und junggebliebene.

Requisiten pro TeilnehmerIn:

- Computer oder Handy mit Kamera und Mikrofon
- Mindestens ein drei Meter langer Raum für die Bewegungen

Tai-Chi-Ball

Diese Methode hilft zur Stärkung des Oberkörpers, insbesondere der Wirbelsäule und des unteren Rückens. Tai-Chi-Ball wurde und wird von Kampfkünstlern als Trainingsmethode verwendet, um Qi zu produzieren und dieses gegebenenfalls einzusetzen. Um die Körperstruktur besser halten zu können, wird als Hilfsmittel ein Ball aus Holz oder Leder eingesetzt, je nach körperlicher Verfassung der Person. Die runden Bewegungen sind ideal, um unsere Gelenke schonend zu trainieren und gleichzeitig die Koordination zwischen Armen, Oberkörper und Beinen zu stärken. Dieses Qi Gong ist ideal für Personen mit Gelenkschmerzen und solchen, die viel und lange sitzen.

Requisiten pro TeilnehmerIn:

- Computer oder Handy mit Kamera und Mikrofon
- Mindestens 2x2 Meter Platz für die Bewegungen
- Ball oder Ballon



Kontakt Daten:

romanodigrencia@gmail.com

+593-995-981-871