



***Informatie over de
opleiding tot docent
GUO LIN QI GONG***

In 2015 geaccrediteerd door



***Stichting Guo Lin Qi Gong Nederland
secretariaat: Hofgang 1
5133 CX Riel
www.quolin.nl***

stichtingguolin@gmail.com

I Inleiding

De Stichting Guo Lin Qi Gong in Nederland.

In vrijwel elke stad in China zijn er tegenwoordig organisaties die gebruik maken van de bewegingsvorm Guo Lin Qi Gong.

Mensen zijn elke dag bezig met wandelen, bewegen en ademhalen, in plaats van passief af te wachten wat hun chronische ziekte met hen zal doen.

In grote steden gaat het om duizenden mensen die dagelijks in groepen op deze manier actief zijn. De Stichting Guo Lin Qi Gong in Nederland onderhoudt nauwe contacten met de Guilin Cancer Recovery Association in Guilin, een stad in de provincie Guangxi in China.

De initiatiefnemers van de stichting zijn tijdens hun studiereizen naar de universiteit van Guilin in China onder de indruk geraakt van de bijzondere kracht en energie van de mensen die deze vorm van Qi Gong beoefenen en van diegenen die daarmee hun ziekte hebben geaccepteerd en overwonnen.

Het is onze overtuiging dat Guo Lin Qi Gong niet alleen in China maar ook in Nederland chronisch zieken en kankerpatiënten kan ondersteunen.

Ook in andere landen, met name de Verenigde Staten en Duitsland, zijn groepen bezig met deze vorm van bewegen. We hebben als stichting nauw contact met de GuoLin academie van mevrouw Wang Li in Mechernich, Duitsland, waar we al diverse verdieping-weekends hebben gevolgd.

Uit ervaring blijkt dat Guo Lin Qi Gong niet alleen een middel in de strijd tegen kanker en een aantal chronische ziekten is, maar ook een manier om tot op hoge leeftijd een goede gezondheid te behouden.

Het doel van onze stichting is om de toepassing van Guo Lin Qi Gong te bevorderen door te zorgen voor grotere bekendheid met deze 'gezonde' manier van bewegen en door het opleiden van goed onderlegde Guo Lin Qi Gong docenten.

Doel van de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong

Door het opleiden van goed onderlegde leraren willen we in Nederland een netwerk opzetten van gecertificeerde docenten, waar chronisch zieken en andere geïnteresseerden terecht kunnen om Guo Lin Qi Gong te beoefenen.

Door onze ervaring met de docentenopleiding in de afgelopen jaren, is de cursus volledig uitgekristalliseerd; niet alleen de elementen van Guo Lin Qi Gong komen uitgebreid aan de orde, maar ook aanverwante onderwerpen waar behoefte aan bleek, zoals de aanpak van praktijksituaties, psychosociale elementen in het begeleiden van ernstig zieken, en de Chinese voedingsleer.

II Het beoefenen van Guo Lin Qi Gong

Het bijzondere van Guo Lin Qi Gong

Guo Lin Qi Gong is zó ontwikkeld, dat deze bewegingsvorm geschikt is voor verzwakte mensen en chronisch zieken. Andere vormen van Qi Gong zijn vaak fysiek te zwaar. Een belangrijk aspect is de bijzondere manier van ademen, de zogenaamde windademhaling. Hierdoor wordt er meer zuurstof in het bloed opgenomen, wat effectief is bij het bestrijden van kanker en chronische ziekten. Ook gezonde mensen hebben baat bij Guo Lin Qi Gong; bij hen werkt het preventief en houdt het de gezondheid in stand.

De techniek van Guo Lin Qi Gong

Guo Lin Qi Gong bestaat uit een aantal eenvoudige loopoefeningen met speciale ademhalingstechnieken. Het werkt op drie niveaus. Op het niveau van de Geest (Shen), de Qi (de Omgeving in relatie tot het lichaam) en de Jing (de Prenatale energie). Op Geestniveau leert men te ontspannen en bevordert Guo Lin Qi Gong het zelfvertrouwen. Op het niveau van de Qi wordt gewerkt aan het versterken van het afweersysteem (Wei Qi), daardoor worden de Jing en de Ying-Qi versterkt, het derde niveau. Het lichaam wordt sterker omdat de hormoonhuishouding en de stofwisseling verbeteren. In de Traditionele Chinese Geneeskunde noemt men dat het herstel van de balans tussen Yin en Yang.

III Leerdoelen en exameneisen van de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong

In dit onderdeel is een overzicht opgenomen van kennis, inzicht en kunde, die van de cursist wordt verwacht aan het eind van de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong (GLQG).

De cursist is aan het eind van de opleiding in staat:

- 1. de werking en het effect van de bewegingselementen van GLQG te verklaren;*
- 2. de ademhaling en ontspanning als achtergronden van GLQG te kunnen toepassen en aanleren aan anderen;*
- 3. alle bewegingselementen GLQG te kunnen uitvoeren en deze kunnen overbrengen en aanleren aan anderen;*
- 4. te doorgronden wat het effect is van een ernstige ziekte op de behandelaar en op de degene die wordt begeleid door de behandelaar;*
- 5. de verschillende ziektebeelden waar GLQG zich op richt, te kunnen onderscheiden;*
- 6. een anamnese af te nemen en bij het ziektebeeld en de conditie van een belangstellende passende oefeningen te kunnen voorschrijven;*
- 7. de hoofdlijnen van de Chinese voedingsleer met name in relatie tot kankerpatiënten, te kunnen toepassen.*

Deze leerdoelen worden getest in een eindexamen. Dit examen bestaat uit een theoretisch en een praktisch deel.

Beide delen moeten met een voldoende worden afgesloten.

Om de kwaliteit van de docenten GLQG te waarborgen, is eenmaal per twee jaar een terugkomdag verplicht. Docenten die niet aan deze verplichting voldoen, worden uitgeschreven uit het register van de Stichting GLQG Nederland.

IV De docenten van de opleiding Guo Lin Qi Gong

Onze docenten hebben de speciale opleiding tot GLQG docent, zoals die aan docenten in China ook gegeven wordt, gevolgd en met een diploma afgesloten. Zij zijn het die deze opleiding hebben ontwikkeld, en jaarlijks bijscholing volgen op de Guo Lin academie van mevrouw Wang Li in Duitsland. Voor specifieke onderwerpen als psychologische oncologie worden deskundige gastdocenten ingezet.

V Het karakter van de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong

Vereiste voorkennis van cursisten

Uitgangspunt is dat de cursisten over basiskennis van TCM beschikken, zoals deze is vastgelegd in de Atlas van de acupunctuur (zie hierna). Bekendheid met Chinese bewegingsvormen als Qi Gong en bijvoorbeeld Taiji, verdient aanbeveling. Door de leden van de Stichting GLQG wordt bepaald of de aspirant cursisten over de vereiste basiskennis beschikken.

Verplichte literatuur

Stichting Guo Lin Qi Gong Nederland, cursusboek 2018.

C.-H. Hempen, Atlas van de acupunctuur, Thieme Meulenhoff, 2012.

J.C.J.M. de Haes, Psychologische patiëntenzorg in de oncologie, handboek voor de professional, Assen: Koninklijke van Gorcum, 2017.

Aanbevolen literatuur op psychosociaal gebied, te leen bij de stichting:

- Barefoot Doctor, Handboek voor Helden, Forum, 2004, ISBN 90 225 37188 (Taoïstische geheimen voor je levenspad, met veel humor, dat houdt een mens gefocust).
- E. Kubler-Ross, De cirkel van het leven. Amsterdam: Ambo, 1997.
- Andreas Moritz, Kanker is geen ziekte.....maar een overlevingsmechanisme. VBK-media, 2011, ISBN 9789020203059. (Kanker als laatste redmiddel van het lichaam, om te komen tot bevordering van zelfgenezing.)
- Mieke Roovers en Rudi Westerkamp, Genezen met alle zintuigen: Handboek voor Chinese gezondheidskunde, GVMedia, ISBN 978905592041 (Een mooi naslagwerk om altijd vanuit de Chinese gezondheidskunde te blijven denken).

- *Paul Wilson, Het grote boek van de rust. Meer dan 100 manieren om snel te ontspannen, Amsterdam: Archipel, 2000, ISBN 90-295-5587-4. (Zodat we voor elke persoon een goede manier kunnen vinden....)*

Didactiek

Tijdens de opleiding wordt de achtergrond van Guo Lin Qi Gong besproken en worden de verschillende technieken toegelicht en uitgebreid geoefend.

Daarbij wordt een grote mate van inbreng van de studenten verwacht. Om het beheersen van de oefeningen te bevorderen, worden na elke lesdag huiswerkopdrachten meegegeven. In iedere lesbijeenkomst is het onderdeel Onderhouds-uur (OHU) gepland. Hierin wordt de stof van eerdere lessen opnieuw doorgenomen en persoonlijke aandachtspunten benoemd en omschreven. Studenten spelen een belangrijke rol als begeleider bij de oefeningen.

Voorts zal tijdens de hele opleiding de Chinese voeding een rol spelen; studenten maken bijvoorbeeld thuis gerechten en nemen deze mee naar de lesdagen. Doel hiervan is het opbouwen van kennis en ervaring met Chinese voeding en met de effecten daarvan.

Cursusduur

*De opleiding bestaat uit een periode van bijna een jaar. We beginnen met een basisopleiding van een week in de zomer van 2019, te weten van 5 t/m 9 augustus. Daarna zijn er nog 9 opleidingsdagen met tussenpozen van 5 à 6 weken. Het afsluitende examen, schriftelijk zowel mondeling volgt op 27 juni 2020. **Kosten van de opleiding***

***De kosten van de docentenopleiding zijn € 1500,-** vooraf over te maken naar rekeningnummer **NL87 RABO 0147 1010 26, t.n.v. Stichting Guo Lin Qi Gong Nederland.** Wanneer de cursist daar voorkeur voor heeft, mag vooraf €800,- overgemaakt worden. Dit is voor de basisopleiding en drie opleidingsdagen. Voor de derde opleidingsdag op 14 december, dient de resterende €700,- dan overgemaakt te zijn.*

De genoemde bedragen zijn exclusief literatuur en maaltijden tijdens de opleiding, inclusief thee en/ of koffie.

Studiebelasting

De totale cursusduur bedraagt 84 docentcontacturen (dcu's). Deze zijn verdeeld over 1 week en 9 lesdagen. De week bestaat uit 5 lesdagen. Alle volgende lesdagen zijn op zaterdag. De verhouding tussen dcu's en studiebelasting is 1:4. Dat betekent dat de totale studiebelasting voor een student (84+336) 420 uren bedraagt. Uitgedrukt in European credits is dit (420 / 28) 15 ECTS voor de gehele opleiding.

Opleidingsplaats afhankelijk van het aantal aanmeldingen in regio midden en/of zuid: Qi-Biotaria, Veerplein 1 te Breskens. www.qi-breskens.com. Of op een nader aan te geven locatie in "midden "Nederland.

VI Lesdagen van de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong, lesjaar 2019-2020

Week 13 t/m 17 augustus 2018 , overnachtingen zelf te regelen.

Dag 1 7 september

Dag 2 5 oktober

Dag 3 2 november

Dag 4 18 januari 2020

Dag 5 15 februari

Dag 6 14 maart

Dag 7 18 april

Dag 8 16 mei

Dag 9 13 juni

Examen 27 juni 2020

**Let op: aanpassingen kunnen nodig zijn wanneer een locatie niet beschikbaar blijkt!
Dit zal vóór aanvang van de opleiding duidelijk gemaakt worden.**

Docenten
Marianne Huijbregts
Lida Twigt
Nell van Hartevelt



Inschrijfformulier voor de opleiding tot docent Guo Lin Qi Gong 2018-2019

Naam _____

Adres _____ Postcode _____

Woonplaats _____ Telefoon _____

E-mail _____

Omschrijf je je ervaring betreffende Taiji en Qigong: _____

Stuur ook een mail met je motivatie naar stichtingguolin@gmail.com of per brief naar Stichting GLQG Hof 1, 5133CX Riel, aan de hand daarvan besluit het bestuur of je kunt deelnemen.

De betaling van de opleiding:

Optie 1*: per vooruitbetaling € 1500,- over te maken naar NL87 RABO 0147 1010 26 t.n.v. Stichting Guo Lin Qi Gong Nederland.

Optie 2*: per vooruitbetaling €800,-- over te maken naar NL87 RABO 0147 1010 26 t.n.v. Stichting Guo Lin Qi Gong Nederland. En vervolgens vóór 2 november 2019 de resterende €700,--

**Graag omcirkelen welke optie jouw voorkeur heeft.*

Datum

Handtekening