



SHAOLIN ONLINE

# SELF-MASTERY LEHRPLAN

## WAS WERDE ICH IN DEN 12 MONATEN LERNEN?

In den vergangenen 36 Jahren, in denen ich mich mit verschiedenen Kampfkunstsystemen und auch mit verschiedenen Shaolin-Praktiken beschäftigt habe, gab es unzählige verschiedene Methoden, Techniken und Übungsweisen, je nachdem, welchen Schwerpunkt das jeweilige System hat.

Die Studie von jedem dieser Systeme ist sicherlich interessant und besonders nützlich als Vollzeit-Kampfkunst-Praktiker und/oder aus Interesse an der großen Vielfalt dessen, was man lernen kann.

Was alle Systeme der Vergangenheit gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass es nicht nur wichtig ist, bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln, sondern vor allem, dass es eine Chronologie gibt, wann die Fähigkeiten entwickelt und trainiert werden müssen.

Mit großer Wertschätzung für die Möglichkeit, von verschiedenen Lehrern und Meistern zu lernen, ist das 12-Monats-Trainingsprogramm eine Zusammenfassung verschiedener praktischer Methoden, um jeden Monat ganz bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln!

**ALS GROBER ÜBERBLICK IST DIES EINE ZUSAMMENFASSUNG DER 4 PRAKTISCHEN KATEGORIEN, AUF DIE DU DICH WÄHREND DEINER ÜBUNG KONZENTRIEREN WIRST:**

Monat 1-3

Verfeinerung des  
Bewusstseins für  
Körper und Geist

Monat 4-6

Nähren und Stärken  
von Körper und Geist

Monat 7-9

Flexibilitäts- und  
Bewegungstraining

Monat 10-12

Klarheit und  
Gelassenheit des  
Geistes

Jeden Monat wirst du in eine geeignete Methode eingeführt, die dir das Wissen und die Praxis vermittelt, um dich in den oben genannten Kategorien zu entwickeln.

# LEHRPLAN

MONAT	PRAXISUNTERRICHT	FORMEN TRAINING
1	Atementwicklung	*CGRQ, XHQ, WXQ
2	Geistige Entwicklung	*CGRQ, XHQ, WXQ
3	Entwicklung der Sensibilität	*CGRQ, XHQ, YSG
4	Stärkung Zhan Zhuang	*CGRQ, XHQ, WXQ
5	Anpassung des inneren Gleichgewichts	*CGRQ, XHQ, WXQ
6	Kanäle öffnen	*CGRQ, XHQ, YSG
7	Grundlegende Dehnungsmethoden	*CGRQ, XHQ, WXQ
8	Kernentwicklung	*CGRQ, XHQ, WXQ
9	Wirbelsäulenflexibilität	*CGRQ, XHQ, YSG
10	3 Wege, das Qi zu nähren	*CGRQ, XHQ, WXQ
11	Meridian-Massage-Bürste	*CGRQ, XHQ, WXQ
12	Kleiner Kreislauf	*CGRQ, XHQ, YSG

\*CGRQ = Chan Gong Rou Quan / XHQ = Xiao Hong Quan / WXQ = Wu Xing Quan / YSG = Yin Shou Gun

"FREIHEIT LIEGT IN DER STRUKTUR"

## WAS BEKOMME ICH NACH, NACHDEM ICH ICH DAS 12 MONATS PROGRAMM ABGESCHLOSSEN HABE?

Du wirst im Besitz von 12 verschiedenen Übungen und Methoden sein, verbunden mit dem Wissen und der Weisheit, dich auf die Richtung auszurichten, in die du deine persönliche Reise fortsetzen möchtest. Du erhältst komplette Shaolin-Routinen/Formen und ein Zertifikat.

## WIE SOLL ICH WEITERMACHEN?

Unser Kurs ist nicht stilorientiert, sondern funktionsorientiert. Die Übungen bestehen aus verschiedenen Stilen: Nord- und Süd-Shaolin, daoistische Übungen, buddhistische Übungen, konfuzianische Übungen und moderne Übungen. Die Übungen sind Vertiefungsmethoden -> je öfter man trainiert, desto besser werden die Fähigkeiten.

# LEHRPLAN

MONAT	THEORIEUNTERRICHT	BONUS
1	Die Vier Edlen Wahrheiten	*PW <sub>I</sub> = Power Workout I
2	Der Edle Achtfache Pfad	*PW <sub>2</sub> + Einführung in die Meditation
3	Die 5 Silas	*PW <sub>3</sub> + Gesundheit & Ernährung
4	4 Wege des Loslassens	*PW <sub>4</sub> + Atemzentrum
5	Vergangenheit - Gegenwart - Zukunft	Power Workout 5
6	Wie geht man mit Emotionen um?	*PW <sub>6</sub> + Mentale Disziplin
7	Einführung Daoismus	*PW <sub>7</sub> + Zeit sinnvoll nutzen
8	Yin Yang Konzept	*PW <sub>8</sub> + Abstand schaffen
9	5-Elemente Konzept	& mehr
10	Einführung Konfuzianismus	
11	Hierarchie und Harmonie	
12	Konfuzianische Tugenden	

Als Schüler des Self-Mastery Kurses wirst du automatisch per E-Mail benachrichtigt, wenn eine neue Shaolin Spirit Live Session stattfindet. Um an den monatlichen Live Sessions teilzunehmen, ist keine zusätzliche Registrierung notwendig. Du erhältst einen Link, der dich direkt zu den Shaolin Spirit Live Sessions weiterleitet.



"WAS IN DIR BEGINNT, KANNST DU BEEINFLUSSEN"



SHAOLIN.ONLINE