



## Master Marcus Bongart

Qigongmästare Marcus Bongart är en internationellt ansedd TCM läkare och stormästare i Qigong.

Shi De Rui är Masters munknamn från Shaolinklostret i Kina, och hans system med samma namn är utarbetat efter många års studier och erfarenheter av kinesisk medicin och Qigong.

På Yangtorp i Sverige har Master Marcus sedan 1998 byggt ett ”Tempel för andlig förnyelse” inom Traditionell Kinesisk Medicin och Qigong.



Är du intresserad av Qigong och meditation?  
Vill du bevara din goda hälsa eller förbättra den?  
Vill du arbeta aktivt för att bekämpa eventuell sjukdom? Då är introduktionkursen De Rui Qigong en bra metod.

Kursavgift 895:- Kompendium och certifikat ingår.

Endast auktoriserad personal, Licensierade Tränare i De Rui Qigong har rätt att hålla kursen. [www.qigong.se/tränare](http://www.qigong.se/tränare)

**Marcus Bongart Academy of TCM & MQ**

**Yangtorp**  
Jönstorp 8123  
242 96 Hörby  
+46 (0)415 61117  
+46 (0)730503726  
[www.qigong.se](http://www.qigong.se)

# De Rui Qigong

Introduktionskurs

Marcus Bongart Academy of TCM and MQ



# 氣

## De Rui

### Vad är Qigong?

Qigong vilar på tusentals år av kinesisk kunskap och erfarenhet och sammanför medicin, andlighet och kampsport i rörelse, andning och koncentration. Ordet Qigong kommer av Qi, som betyder livsenergi, och Gong som betyder extra ordinär prestation.

Qigongens filosofi ser människan både som en helhet och som en del av universum. Helheten består av kropp, psyke och ande. Hälsa och välmående uppnås när balans råder i dessa tre delar mellan energierna Yin och Yang.

Är människan i balans har hon kraft, lust och energi att klara av livets utmaningar.

Med Qigong påverkar vi bl.a balansen mellan Yin och Yang och därmed blodcirkulation och kroppens energiflöde. De Rui Qigong är ett lätt system att lära sig att utöva och är uppskattat av alla åldrar.



## Qigong

### De Rui Qigong introduktion del 1

De Rui Qigong del 1 är en introduktionskurs, som är avsedd för egen träning.

För yrkesutövande krävs en två terminers utbildning. se: [www.qigong.se/academy](http://www.qigong.se/academy)

Övningarna i De Rui 1 är en blandning av avslappning, stretching, koncentration, medicinska rörelser och meditation. I de medicinska övningarna arbetar vi med några av kroppens meridianer. Rörelserna är enkla och kan utövas av alla.

Under kursen ges en introduktion i kinesisk filosofi och medicin.

Kursen ges som heldags eller kvällskurs och innehåller både teori och praktik.

Efter genomgången kurs kan du träna själv eller delta i organiserad regelbunden Qigongträning.

Efter en tids träning kan det vara intressant att fördjupa dina kunskaper i akupressursystemet De Rui del 2 och vitala organen del 3.

# 功

## Systemet

### De Rui Qigong akupressursystem del 2

De Rui Qigong del 2 är en metod för självhjälp, som innefattar en kombination av andnings-meditations och akupressurövningar med syfte att stärka energi och förbättra dess flöde i kroppen. Akupressuren använder sig av samma punkter längs kroppens meridianer som akupunkturen, men dessa stimuleras med tryck istället för nålar, vilket gör den till en enkel form av självbehandling. I kombination med övningarna från del 1 är akupressursystemet ett kraftfullt verktyg för välbefinnande. Del 2 ges även den som heldagskurs eller kvällskurs.

### De Rui Qigong vitala organen del 3

De Rui Qigong del 3 är ett träningssystem för att aktivera våra vitala krafter. Vi arbetar i syfte att stärka njurarnas funktion, hormonerna samt de vitala organen. (För mannen: prostata, för kvinnan: livmoder och äggstockar) Detta rekommenderas alla med dysfunktion i dessa organen samt de som vill undvika uppkomst därav. Del 3 ges som heldagskurs eller kvällskurs.