

Studieplan nr. 11287: Qi Gong - ME-foreningen

Minst 4 deltakere

4–60 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål(K), ferdighetsmål(F) og/eller holdningsmål(H)

K- Deltakerne skal få kunnskap om Qi Gong-øvelser og tankegang i Qi Gong og kinesisk medisin

F- Deltakerne skal kunne utføre grunnleggende Qi Gong-øvelser. Nybegynnere jobber med å lære øvelsene, mens viderekommende deltakere jobber med presisjon og variasjon i øvelsene

H- Deltakerne skal bli kjent med hvordan kroppen reagerer på ulike øvelser, og finne riktig treningsnivå for seg selv. Oppleve mestring i fysisk aktivitet, uten forverring av sykdom

Målgruppe

Personer med ME og andre med behov for tilpasset trening med lav intensitet

Kursinnhold

Sentrering og tilstedeværelse i kroppen

Øvelser der en bl.a. arbeider med flyt i bevegelser, pust,

små bevegelser, strekk og tøyninger og bevegelser rundt midtakse

Balanse mellom bevegelse og hvile

Tankegang bak Qi Gong, og hensikt med de ulike øvelsene

Evaluerings

Andre arbeidsmåter/organisering

Instruksjon og øvelser. Stor vekt på å begynne forsiktig, og la hver deltaker finne sitt treningsnivå

Nybegynnere jobber med basisøvelser mens de viderekomne jobber med presisjon og variasjoner

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluerings underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Kunnskap om typiske symptomer ved ME: energisvikt, økt tretthet og unormalt lang restitusjonstid