

Bericht

Sommerschule Beijing vom 01.08.2013 - 30.08.2013

von Hello Asrar

Ankunft und Beginn:

31.07.2013: Am Flughafen angekommen wurde ich von der freiwilligen Studentin Luna abgeholt. Sie war sehr nett und half mir am Flughafen eine chinesische Simkarte zu holen, womit ich sehr günstig nach Europa telefonieren konnte. Wir fuhren mit dem Taxi zum Unikampus wo auch gleich das Hotel war.

Sie gab mir eine grüne Karte für die Mensa auf der 100 Yuan geladen waren und zeigte mir gleich die wichtigsten Orte am Campus, die Mensa, die Bibliothek, den Sportplatz und den Kiosk und sagte, dass wir Morgen um Viertel vor Neun vor der Lobby warten sollten und dort von einer Studenten abgeholt werden, die uns zur Klasse begleitet.

Im Zimmer hatten wir leider kein Wlan, es war aber möglich über einen Kabelanschluss fürs Laptop Internetanschluss zu bekommen. Generell gibt es in China nicht die Möglichkeit Facebook oder Youtube zu benutzen, auch Googlemap hat nicht einwandfrei funktioniert. Allerdings konnte man diese Funktionen beim Runterladen des VPN Clients gut bedienen.

Am 01.08.2013 wurden wir in der Klasse von der Professorin Wang Yangping herzlich empfangen. Wir waren in der Gruppe 14 Studenten zusammen, fünf aus Innsbruck, acht aus Graz und einer aus der USA. Nach der Vorstellungsrunde teilte sie uns den Stundenplan aus und so fing das einmonatige TCM-Programm an.

Stundenplan Teil 1:

Date					Aug.1 Thursday	Aug.2 Friday	Aug.3 Saturday	Aug.4 Sunday
w e e k 1	Morning				Introduction to the program and BUCM	TCM Theory	Free	Free
	Afternoon				TCM Theory	TCM Theory		
Date		Aug.5 Monday	Aug.6 Tuesday	Aug.7 Wednesday	Aug.8 Thursday	Aug.9 Friday	Aug.10 Saturday	Aug.11 Sunday
w e e k 2	Morning	Conference Visiting CM Museum	Conference	Acupuncture Clinic	Meridian and Acupoints	Meridian and Acupoints	Free	Free
	Afternoon	Meridian and Acupoints	Culture Exploration Museum	Healthcare system in China		Chinese Culture-calligraphy		

Stundenplan Teil 2

Summer Program For Medical Students
Aug. 1 to 30, 2013

Date		Aug.12 Monday	Aug.13 Tuesday	Aug.14 Wednesday	Aug.15 Thursday	Aug.16 Friday	Aug.17 Saturday	Aug.18 Sunday
Week 3	Morning	Qigong	Qigong	Qigong	free Culture Exploration	TCM Research <i>TCM Research</i>	Free	Free
	Afternoon	Ear Acupuncture	Acupuncture Technique	Ear Acupuncture	free Culture Exploration	TCM Research		
Date		Aug.19 Monday	Aug.20 Tuesday	Aug.21 Wednesday	Aug.22 Thursday	Aug.23 Friday	Aug.24 Saturday	Aug.25 Sunday
Week 4	Morning	Taiji Exercise <i>(Taiji Exercise)</i>	Taiji Exercises	Taiji Exercises	TCM hospital	TCM hospital	Free	Free
	Afternoon	Acupuncture Therapy	Acupuncture Technique	Tuina <i>(Medical Massage)</i>	Tuina	Tuina		
Date		Aug.26 Monday	Aug.27 Tuesday	Aug.28 Wednesday	Aug.29 Thursday	Aug.30 Friday		
Week 5	Morning	TCM hospital	TCM Hospital	Image medicine	Free	Closing ceremony		
	Afternoon	Martial Arts	Martial Arts	Martial Arts <i>(Chinese Medicine)</i>	Free	free		

9:00-11:30

2:00-4:30

Zum Unterricht: Der Unterricht war sehr interessant und vielfältig ausgerichtet, wie man es auch in den Stundenplan sieht. Uns wurde nicht nur die Akupunktur beigebracht, sondern auch Tuina, Qigong, Taiji, Moxibustion und andere spezielle Richtungen, wie Image medicine. Die Lehrkraft war sehr professionell, unter anderem hatten wir auch qualifizierte Master zum Beispiel für Qigong oder auch Taiji. Besonders effektiv waren die praktischen Übungen. Wir konnten an uns selbst bzw. gegenseitig die Techniken wie man Akupunktur Nadeln sticht üben. Damit der theoretische Unterrichtsteil nicht langweilig wird, ist es sehr zu empfehlen sich im Vorhinein schon über das Thema vorzubereiten.

Konferenz über Applied Channel Theory



Cupping Therapie in der Akupunktur-Ambulanz



Kalligrafie Unterricht → Theoretischer Teil



Kalligrafie Unterricht → Praktischer Teil



Taiji Übungen



Tuina



Gegenseitige Cupping Therapie



Moxibustion



In den zweistündigen Mittagspausen haben wir nach dem Essen meistens ein Powernap gemacht, wodurch wir uns gut erholen konnten und für den weiteren Unterricht eine gute Konzentration hatten. Das Essen in der Mensa war mit ungefähr 10-15 Yuan pro Mahlzeit sehr günstig. Wir hatten auch eine große Auswahl.

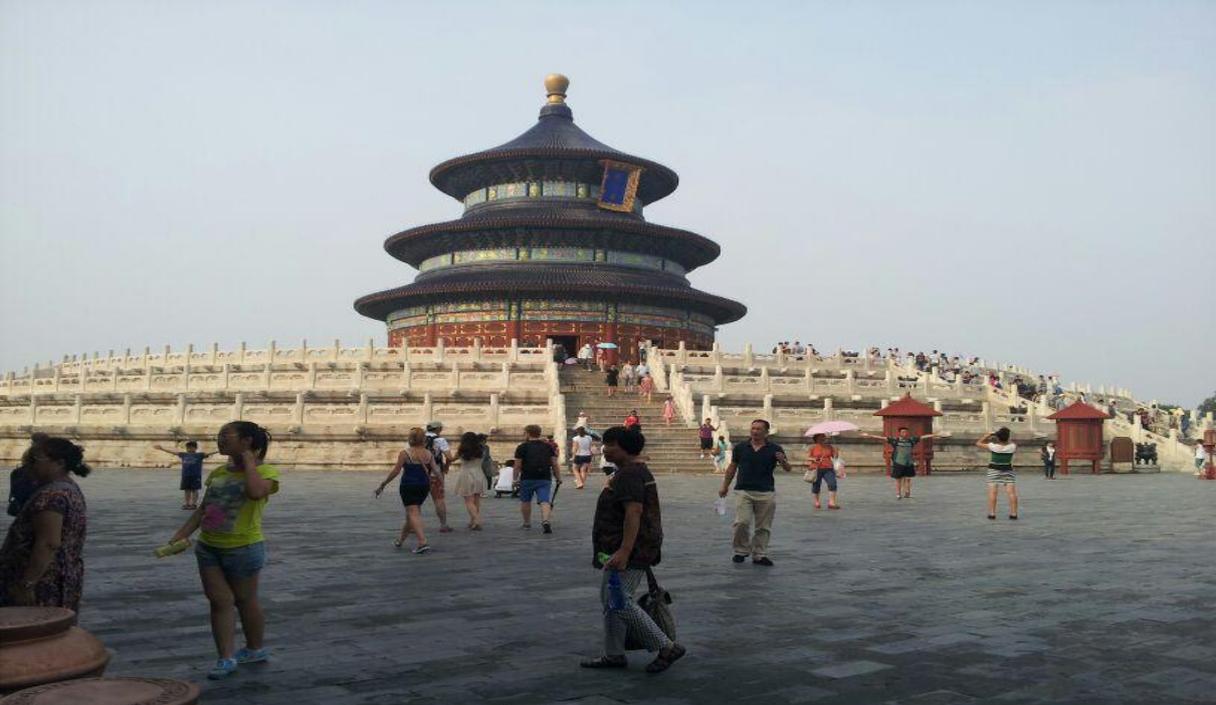
Im Allgemeinen war die Schule sehr familiär. Die freiwilligen Studenten haben uns bei unseren Problemen in China wie zum Beispiel Sprachverständnis geholfen und uns auch bei Bedarf wie bei unseren Einkäufen, Briefe via Post abschicken usw... begleitet. Die meisten dort konnten kein Englisch. Deshalb war es schon schwer ohne Übersetzung zu kommunizieren. Bei Erkrankungen haben wir in der Akupunkturambulanz eine Therapie umsonst bekommen und Professorin Wang Yangping hat den kranken Studenten eine Massage gegeben. Am Ende der Sommerschule hat sie uns alle in einem schicken Restaurant zum Essen eingeladen.

Sehenswürdigkeiten:

Beijing an sich ist eine sehr attraktive Stadt zum besichtigen. Man hat sehr viele Möglichkeiten und das öffentliche Verkehr ist sehr gut, einfach und günstig gestaltet. Es gibt ein Mal das Subway System, das reichweitig ausgelegt ist und zahlreiche öffentliche Busse. Bei den Bussen zahlt man einmalig 1 Yuan bis zum Zielpunkt und beim Subway 2 Yuan. Selbst mit dem Taxi zu fahren ist dort sehr günstig. Es gibt viele Parks, Tempels und Paläste usw...

Besonders zu empfehlen sind: Himmelstempel, die verbotene Stadt, Art Zone 798, Nationalstadion, Niujie Moschee

Himmelstempel



Verbotene Stadt



Einige Eindrücke aus Art Zone 798



Niujie Moschee



礼拜大殿

牛街礼拜寺主要建筑由窑殿、大殿和抱厦组成。窑殿始建于辽代，其余部分经由明、清两代陆续建成。殿内总进深39米，面积760平方米。大殿内的装饰融阿拉伯艺术和中国传统风格为一体，极富特色。殿内保存有“米哈拉布”（龛式木雕经文阁）、“敏拜尔”（宣讲台）等珍贵文物。

Worship Hall

The main building in Niujie Mosque is the Grand Hall which consist of the Cave Hall, Worship Hall and Attached Hall. The Cave Hall or Mihrab was built in Liao dynasty and expanded in Ming and Qing dynasties covering total 760 square meters of area and 39 meters in length. It is featured with classical Arabic and Chinese artistic decorations. Mihrab, Minbar and other precious relics were reserved in the Grand Hall.

Zur chinesischen Mauer gibt es unterschiedliche Touren an denen man teilnehmen kann. Der günstigste Weg ist jedoch mit den öffentlichen Bussen dorthin zu fahren. Diese sind sehr gut organisiert.

Chinesische Mauer - Nichtrestauriert (Badeling)



Restaurierte Seite



Einkaufen: In Beijing gibt es neben den normalen Einkaufsgeschäften, den Silkmarket und Pearlmarket, sprich Fakemarkets, wo man die Kopie von allen möglichen Marken und Waren zu sehr günstigen Preisen erhält. Man muss aufpassen, weil die Verkäufer mit sehr hohen Preisen anfangen. Meistens kann man um das zehnfache runterhandeln. Zu beachten ist auch, dass die Qualität nicht immer die Beste ist.

Weiterreisen: Zu empfehlen: Shanghai, Yunnan, Guilin, Hong Kong, Japan und Dubai. Hier kann man über Expedia bis zu fünf Flüge über die Option Gabelflüge zu einem sehr günstigen Preis buchen. Allerdings muss man verschiedene Kombinationen ausprobieren und früh genug buchen um auf einen gerechten Preis zu kommen. Wir haben für fünf Flüge 350 Euro pro Person gezahlt.

Red Soils in der Provinz Yunnan



Reisterassen in Longsheng in der Provinz Guilin



Li River Guanxi in der Provinz Guilin



Bei weiteren Fragen könnt ihr mich gerne kontaktieren: [Hello.Asrar@student.i-med.ac.at](mailto>Hello.Asrar@student.i-med.ac.at)