



AUSBILDUNG ZUR LEHRERIN / ZUM LEHRER FÜR TAIJIQUAN (TAI CHI)



AB HERBST 2011 IN BERLIN



Lehren kann man lernen – und das Unterrichten von Taijiquan kann Freude machen und sehr erfüllend sein. Ab Herbst 2011 wird in Berlin wieder ein Ausbildungsgang zur Lehrerin / zum Lehrer für Taijiquan (Tai Chi) angeboten, der den Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan entspricht und damit von den Krankenkassen anerkannt ist.

| | |
|--|----|
| Was ist Taijiquan (Tai Chi)?..... | 1 |
| Taijiquan vermitteln - das Ausbildungs-Konzept | 4 |
| Die Ausbildungs-Voraussetzungen | 6 |
| Der Ablauf..... | 6 |
| Die Inhalte..... | 7 |
| Die Ausbilderin | 9 |
| ... und das Organisatorische | 10 |



Dr. Claudia Friedel
(030) 81 00 68 66

Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan (Tai Chi)
c.friedel@taiji-in-berlin.de www.taiji-in-berlin.de

WAS IST TAIJQUAN (TAI CHI)?

*„Ruhe bringt Gleichgewicht und Leichtigkeit,
Gleichgewicht und Leichtigkeit bringen inneren Frieden
und Gelassenheit.“ (Chuang-tzu)*

Viele haben es auf Bildern gesehen, und für Chinareisende ist es immer wieder ein Erlebnis: Chinesinnen und Chinesen jeden Alters, die frühmorgens im Park Körperübungen machen, die zeitlupenartig, sanft, fließend, fast schwebend sind. Taiji – Übende sieht man auch bei uns immer häufiger. Taijiquan (in der alten Schreibweise Tai Chi Chuan), häufig kurz „Taiji“ (Tai Chi), war früher als „Chinesisches Schattenboxen“ bekannt. Es ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst, die zunehmend auch in Europa geübt wird.

Die Ursprünge des Taijiquan liegen in Gesundheitsvorsorge, Meditation und Kampfkunst. Vorformen lassen sich sehr weit zurückverfolgen. In der Form, in der wir es heute kennen, wurde es im 17. Jahrhundert begründet. Es haben sich unterschiedliche Schulen entwickelt, von denen der „Yang-Stil“ der auch in USA und Europa bekannteste und am weitesten verbreitete ist.

Die Wirkungen der Taiji – Übungen lassen sich auf der körperlichen ebenso wie auf der seelischen Ebene feststellen: Durch regelmäßiges Üben können eine aufrechte und biegsame Wirbelsäule gefördert, Füße und Beine gekräftigt und Herz und Kreislauf gestärkt werden. Der meditative und harmonische Charakter der Bewegungen führt zu mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit.

Unabhängig von Alter und Vorerfahrungen kann Taijiquan von jeder und jedem geübt werden. Voraussetzung ist neben etwas Geduld die Bereitschaft, Bewegungen auszuprobieren, die zunächst ungewohnt erscheinen.

Was wird geübt?

Einzelne Bewegungssequenzen werden zu komplexen, abgeschlossenen Folgen zusammengefügt, „Formen“ genannt. Diese einzelnen Taiji – Formen sind unterschiedlich lang. Die Kernübung im Yang-Stil, die „lange Form“, dauert in der Ausführung ca. 20 – 40 Minuten. Zum Einstieg eignet sich besonders die „Peking-Form“, eine Bewegungsabfolge, die relativ kurz ist (24 Sequenzen, Dauer der Ausführung 5 – 7 Minuten). Sie wurde in den fünfziger Jahren des 20. Jahrhunderts in Peking entwickelt, um das Taijiquan breiteren Bevölkerungskreisen zugänglich zu machen. Sie ist schneller zu erlernen als die traditionelle lange Form, bewahrt aber den Bewegungscharakter und die Wirkungen des Taiji.

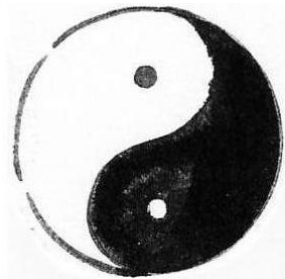
Auf die Soloformen baut ein umfangreiches Repertoire von Partnerübungen auf. In den Partnerübungen im Taijiquan lassen sich die Taiji-Grundprinzipien auf einer anderen Ebene und neu erfahren, auf eine leichte, spielerische Art und freundlich sich selbst und den anderen gegenüber. Rückwirkend können diese Übungen aber auch zu einem besseren Verständnis der Form beitragen.

Der dritte Komplex von Übungen sind und die sogenannten „Waffenformen“. Die Übungswaffen sind zum Beispiel Säbel, Stock, Fächer, vor allem aber das Schwert.



Jeder der Taiji-Bewegungen liegt eine Kampfkunst-Technik zugrunde. Gleichzeitig erfordern sie die Bereitschaft, sich nicht zielgerichtet zu bewegen, sondern den Sinn der Bewegung in der Bewegung selbst zu finden. Dieses Wechselspiel polarer Kräfte ist kennzeichnend für die Bewegungsqualität im Taijiquan, ebenso wie für die Philosophie, die hier ihren leiblichen Ausdruck findet: Yin und Yang - Verwurzelung und Aufrichtung, Entspannung und Konzentration, Weichheit und innere Kraft, Reagieren und Agieren in einem dynamischen Gleichgewicht. Das Schwingen zwischen diesen beiden Polen geschieht aus dem Schwerpunkt des Körpers, aus der eigenen Mitte heraus.

Diese Prinzipien werden im Taijiquan in der Haltung, der Bewegung und im Kontakt mit anderen beachtet und trainiert. Taiji-Übende können die Erfahrung machen, dass sie sich auf den Alltag übertragen lassen und in den Alltag ausstrahlen. Über eine veränderte Körper-Haltung wird eine andere Lebens-Haltung wahrnehmbar und möglich.



TAIJIQUAN VERMITTELN - DAS AUSBILDUNGS-KONZEPT

*„Erzähle mir und ich vergesse.
Zeige mir und ich erinnere.
Lass es mich tun und ich verstehe.“
(Konfuzius)*

Unterschiedlichste Motivationen führen dazu, Taijiquan lernen zu wollen. Viele Interessierte, die Taijiquan aus dem Fernsehen oder aus der Beobachtung von Übenden im Park kennen, sind fasziniert vom Reiz des Fremden. Sie suchen vielleicht eine Möglichkeit, sich zu bewegen, ohne Konkurrenz und Leistungsdruck ausgesetzt zu sein. Sie wollen sich entspannen, zur Ruhe kommen und der allgegenwärtigen Hektik etwas entgegensetzen. Sie wollen „etwas für die Gesundheit“ tun. Sie wollen mit Hilfe von östlicher Weisheit ihre „eigene Mitte“ finden und die Lebenshaltung der chinesischen Philosophie am eigenen Leibe erfahren.

Hohe Erwartungen, die erfahrungsgemäß leicht zu Enttäuschung und Kursabbruch führen können, denn die komplexen Bewegungen und die langen Bewegungsabfolgen im Taijiquan sind für Menschen aus dem westlichen Kulturkreis oft zuerst fremd, schwer zu lernen und zu behalten. Wie kann das im Unterricht berücksichtigt werden?

*„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“
(Chinesisches Sprichwort)*

Um es AnfängerInnen zu ermöglichen, einen Zugang zum Taijiquan zu finden, ist es sinnvoll, langsam einzuführen und es zu vermeiden, zu schnell zu viele und zu komplizierte Bewegungssequenzen zu vermitteln. Die traditionelle Form der Vermittlung – Vormachen und Nachmachen – ist zwar für Fortgeschrittene auch im Westen eine geeignete Methode. Im Anfangsunterricht kann allerdings das traditionelle Übungsgut sinnvoll ergänzt werden. Neben den obligatorischen vorbereitenden Übungen aus dem Qigong führen Vorstellungsübungen, auch mit spielerischem Charakter, und Sensibilisierungsübungen in die Grundprinzipien des Taijiquan ein. Kleinere Taiji-ähnliche Formen ermöglichen es den Lernenden, schon früh Erfahrungen mit der spezifischen Bewegungsqualität des Taijiquan zu machen. Entspannungsübungen lockern den Unterricht auf und berücksichtigen die Begrenztheit der Aufmerksamkeitsspanne vieler AnfängerInnen. Wenn der Beginn nicht geprägt ist durch Überforderung, steigt die Chance, den besonderen Zauber der Taiji-Bewegungen wahrzunehmen: die Freude

an den sanften und fließenden Bewegungen, die Verbindung von Kraft und Weichheit, die konzentrierte und gesammelte und gleichzeitig entspannte Übungshaltung.

Viele dieser Übungen, die AnfängerInnen den Zugang erleichtern, eignen sich auch dazu, den Fortgeschritteneren die Grundprinzipien immer wieder bewusst zu machen. Begleitend zum Lernen und Verfeinern der äußeren Bewegungen oder wenn eine Form bereits vollständig erlernt wurde, kann so das Augenmerk auf einzelne Aspekte gerichtet und eine Form über den äußeren Bewegungsablauf hinaus tiefer verstanden und geübt werden.

Im Zentrum der KursleiterInnen-Ausbildung steht die Erarbeitung und Reflexion der „Pekingform“; sie eignet sich für Anfänger-Gruppen besonders gut, weil sie einerseits relativ übersichtlich und in einem überschaubaren Zeitrahmen zu lernen ist, andererseits aber den Taiji-Charakter bewahrt.

Voraussetzung für eine gelingende Vermittlung ist, dass der Lehrer / die Lehrerin die Inhalte selbst verstanden und durchdrungen hat und dass sie ihm / ihr vertraut geworden sind. Deshalb werden in der Ausbildung immer beide Ebenen berücksichtigt: Die Übungen werden sorgfältig eingeführt, geübt und korrigiert, auf die Erarbeitung des korrekten Bewegungsablaufs und der zugrundeliegenden Grundprinzipien wird besonderer Wert gelegt. Gleichzeitig werden sie im Hinblick auf eine methodisch vielfältige und differenzierte Art der Vermittlung reflektiert. Regelmäßiger Austausch in der Gruppe, Einzelberatung und –korrektur erleichtern die Selbsteinschätzung und erweitern den eigenen Erfahrungshorizont.

Der Zeitrahmen berücksichtigt, dass zwischen den Ausbildungswochenenden genügend Zeit zum Üben und Vertiefen bleibt, und der Austausch und gemeinsames Üben auch zwischen den Wochenenden wird gefördert.

DIE AUSBILDUNGS-VORAUSSETZUNGEN

Ausbildungsvoraussetzungen sind: Freude an Bewegung und koordinatori-
schen Herausforderungen, Vorerfahrungen (mit Taijiquan, Qigong oder in
Körpererfahrungsgruppen) oder Absolvierung eines Ausbildungsgangs im
Bewegungssektor, eine durchschnittliche körperliche Beweglichkeit und die
Bereitschaft, regelmäßig zu üben, sowie die Teilnahme an einem der bei-
den Einführungswochenenden.

DER ABLAUF

*„Ein Weg bildet sich dadurch, dass er begangen wird.“
(Chuang-tzu)*

Die Ausbildung besteht aus:

1. einem Einführungswochenende (2 Termine zur Auswahl). Das Ein-
führungswochenende vermittelt einen Eindruck vom Ablauf und
der Intensität der Ausbildung, es dient der Orientierung und Ent-
scheidungsfindung und beinhaltet auch individuelle Beratung. Es
werden erste Übungsfolgen vermittelt und das Konzept der Ausbil-
dung erläutert.
2. der darauf aufbauenden Grundausbildung (weitere 11 Wochenen-
den und eine fünftägige Kompaktphase / 260 Unterrichtsstunden in
ca. 2 Jahren). Diese KursleiterInnen-Ausbildung befähigt zum Leiten
von Einführungsgruppen, ihr Abschluß wird mit einem Zertifikat be-
scheinigt.
3. der Vertiefungsphase (14 Wochenenden in ca. 3 Jahren). Die Lehre-
rInnenausbildung befähigt zum Leiten von Fortgeschrittenen-
Gruppen.

Die Ausbildung entspricht den Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dach-
verbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) und ist damit bei entspre-
chender Basisqualifikation von den Krankenkassen anerkannt.

DIE INHALTE

„Lernen und zu Zeiten das Gelernte praktizieren,
ist das nicht eine Freude?“
(Konfuzius)

KursleiterInnen-Ausbildung

Praxis:

- o Vorbereitungsübungen im Stehen zum Lockern, Dehnen und Zentrieren, Abschlußübungen
- o Spielerische Übungen zur Vorbereitung und zu Grundprinzipien im Taijiquan, Kreistänze und Sensibilisierungsübungen
- o Meditationsübungen unterschiedlicher Ausprägung
- o Entspannungs- und Massageübungen, auch zu zweit
- o Qigong und kleine Taiji-ähnliche Formen: Meridian-Dehnübungen im Stehen, Standpfehl-Qigong mit 6 Positionen, Die acht Brokate, Die Harmonie, Die fünf Räder, Der Tageslauf der Krähe, Der Spaziergang des alten Weisen, Der Spaziergang des Kranichs
- o 24er Pekingform: Vermittlung des Bewegungsablaufs, Formkorrektur und Vertiefung unter unterschiedlichen Gesichtspunkten
- o Partnerübungen: Sensibilisierungs- und spielerische Vorbereitungsübungen, diverse Tuishou-Formen, freies Partner-Taiji

Theorie:

- o Philosophie / Einführung in den Daoismus
- o Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)
- o Grundkenntnisse in Anatomie
- o Gesundheitswirkung des Taijiquan in chinesischen und westlich-schulmedizinischen Kategorien
- o Einführung in die Bewegungslehre
- o Klassische Schriften des Taijiquan, dreizehn Grundtechniken
- o Geschichte des Taijiquan und aktuelle Entwicklungen
- o Reflexion der eigenen Bewegungsgeschichte und der eigenen LehrerInnen-Rolle
- o Methodik: Unterrichtsmethoden, Korrekturprinzipien und – methoden, Aufbau einer Unterrichtsstunde, eines Wochenendseminars und einer Kursreihe, Umgang mit typischen Problemsituationen im Unterricht
- o Organisation von Kursen, Werbung, Haftungsfragen
- o Taiji-Prinzipien im Alltag

Als Nachweise für einen erfolgreichen Abschluss der Ausbildung gelten eine Lehrprobe, Korrektur in Einzelstunden, das Führen eines Ausbildungstagebuchs, ein Vortrag oder eine kurze schriftliche Arbeit sowie ein individuelles Abschlussgespräch.

*„Die Bewegung des Lebens ist Lernen.“
(Gautama Buddha)*

LehrerInnen-Ausbildung

Die LehrerInnen-Ausbildung besteht aus drei Modulen, die in beliebiger Reihenfolge gewählt werden können: Lange Form (7 Wochenenden), Schwertform (6 Wochenenden) und ein Vertiefungswochenende. Inhalte sind

Praxis:

- o Wiederholung und Vertiefung des Übungsgutes der Kursleiterausbildung
- o 24 daoistische Lockerungsübungen
- o Lange Form (Yang-Stil nach Yang Shouzhong)
- o Schwertform mit 32 Sequenzen (nach Li Tien Yi)
- o Weitere Tuishou-Formen und eine Dalü-Form, freies Partner-Taiji

Theorie:

- o Bewegungslehre bezogen auf die eigene Übungs- und Unterrichtspraxis
- o Erfahrungsaustausch über geglückte und problematische Unterrichtssituationen, unterschiedliche methodische Herangehensweisen usw.
- o Weiterführende philosophische Fragestellungen
- o Aktuelle Entwicklungen im Taijiquan
- o Vertiefende Aspekte der TCM

Die TeilnehmerInnen an der Lehrerausbildung assistieren bei einer/einem ausgebildeten LehrerIn (mindestens eine fortlaufende Reihe oder zwei Wochenenden) und führen mindestens vier eigene Kurse selbstverantwortlich durch; sie dokumentieren einen davon und stellen ihn in der Ausbildungsgruppe zur Diskussion. Die Ausbildung schließt ab mit Einzelkorrekturen und einem individuellen Abschlussgespräch.

Ergänzendes Fortbildungsangebot

Das Fortbildungsangebot nach Abschluss der Ausbildung, auch mit externen AusbilderInnen:

- o Korrektur und Vertiefung der in der Ausbildung vermittelten Formen
- o Taijiquan mit acht Folgen
- o Regenbogenfächer-Form
- o Säbelform
- o Partner-Taiji
- o Supervision und Umgang mit Konflikten im Unterricht
- o Stimmbildung, Sprechtechnik und Auftreten vor einer Gruppe

DIE AUSBILDERIN



Dr.phil.Claudia Friedel

geb. 1954

Studium Musik und Deutsch an der Carl-von-Ossietsky-Universität Oldenburg, vier Jahre Schulpraxis, promoviert in Musikwissenschaft über "Komponierende Frauen im Dritten Reich".

Taijiquan-Praxis seit 1986, Ausbildung zur Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit beim Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung Immenhausen 1992 - 1996, Unterricht im traditionellen Yang-Stil seit 1991 bei Dietmar Jansohn (Tai Chi Chuan Schule Bremen / Lehrbeauftragter der ITCCA bis 2003), Push-Hands-Unterricht bei Sam Masich seit 2008, diverse Fortbildungen in den Bereichen Taijiquan, Qigong, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Meditative Kreistänze.

Unterrichtspraxis seit 1992: vielfältige Unterrichtserfahrung in selbstorganisierten Kursen, bei Krankenkassen und Volkshochschulen. Leitung eines Ausbildungsgangs "Taijiquan und Körperarbeit" an der Hochschule Neubrandenburg 2006 - 2008. Leitung der LehrerInnen-Ausbildung an der Taiji Schule im TAYOME seit 2008. Mitglied im Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan (DDQT) und im Taijiquan & Qigong Netzwerk, zertifiziert als Lehrerin und Ausbilderin.

Hinter diesen trockenen Daten steht die Freude am Unterrichten: Mich achtsam bewegen – wach werden – mit mir im Einklang sein – ohne Worte mit anderen in Kontakt treten – diese und viele andere Erfahrungen, die ich auf dem Übungsweg des Taijiquan mache, gebe ich gerne weiter.

... UND DAS ORGANISATORISCHE

Zeitraumen

Zeitlicher Ablauf der Wochenenden:

Freitag 18:30 – 21:00 Uhr

Samstag 9:00 – 13:00 und 14:30 – 18:00 Uhr

Sonntag 9:00 – 13:30

Termine der KursleiterInnen-Ausbildung:

Einführungswochenende (zur Auswahl):

09. – 11. 09. 2011 oder 14. – 16. 10. 2011

04. – 06. 11. 2011

09. – 11. 12. 2011

10. – 12. 02. 2012

20. – 22. 04. 2012

15. – 17. 06. 2012

24. – 26. 08. 2012

Kompaktphase: 10. – 14. 10. 2012

30. 11. – 02. 12. 2012

15. – 17. 02. 2013

12. – 14. 04. 2013

24. – 26. 05. 2013

Abschlusswochenende: 21. – 23. 06. 2013

Kosten

150,00 € pro Wochenende. Das sind insgesamt für die KursleiterInnen-Ausbildung 2.100,00 € (Ratenzahlung ist möglich). Die Korrektur in Einzelstunden und die Prüfungsgebühr sind in diesem Preis enthalten.

Ort

Die Ausbildung findet statt in der Taiji Schule im TAYOME, Stierstr.1, 12159 Berlin-Friedenau.

In der näheren Umgebung gibt es unterschiedliche Übernachtungsmöglichkeiten. Übernachtung im TAYOME-Kursraum ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag möglich (Schlafsack und Isomatten sind mitzubringen).

Gruppengröße

6 – 10 TeilnehmerInnen

Anmeldung und weitere Informationen

Dr. Claudia Friedel, Taiji Schule im TAYOME, Stierstr. 1, 12159 Berlin

Telefon: (030) 81 00 68 66, Email: c.friedel@taiji-in-berlin.de

Homepage: www.taiji-in-berlin.de

(Stand: September 2010 / Änderungen vorbehalten)

Taiji Schule im TAYOME
Claudia Friedel
Stierstr. 1

12159 Berlin

ANMELDUNG

(Name)

(Adresse)

(Telefon)

(E-Mail)

Hiermit melde ich mich verbindlich an für folgendes Einführungswochenende zur Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Taijiquan (Tai Chi) in der Taiji Schule im TAYOME, Stierstr.1, 12159 Berlin:

09. – 11. 09. 2011

14. – 16. 10. 2011

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert. Den Teilnahmebeitrag von 150,00 € überweise ich auf das Konto 40 93 16 00 (Claudia Friedel) bei der GLS Gemeinschaftsbank, Bochum (BLZ 430 609 67).

(Datum und Unterschrift)

Ich habe von der Ausbildung erfahren durch:

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Gehen mehr Anmeldungen ein als Plätze vorhanden sind, entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung. Wird die Teilnahme bis 7 Tage vor Kursbeginn abgesagt, ist eine Ausfallgebühr von 30% der Kursgebühr zu zahlen, Bei Absage danach ist die volle Kursgebühr fällig. Kommt die Mindestteilnehmerzahl nicht zustande, wird die Kursgebühr zurückgezahlt.

Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich und ihre / seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Kurses. Sie / er kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Kursleiterin und die Gastgeber am Veranstaltungsort von allen Haftansprüchen frei.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Kurs kein Ersatz für medizinische oder psychiatrische Behandlungen ist.