

# Taijiquan (Tai Chi)

Ausbildung zur Lehrerin / zum Lehrer  
ab Anfang 2018 in Berlin

*Lehren kann man lernen – und das Unterrichten von Taijiquan kann Freude machen und sehr erfüllend sein. Anfang 2018 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.*

Was ist Taijiquan?	S. 1
Taijiquan vermitteln – das Ausbildungskonzept	S. 4
Die Ausbildungs-Voraussetzungen	S. 6
Der Ablauf	S. 6
Die Inhalte	S. 7
Die Ausbilderin	S. 9
... und das Organisatorische	S.10



Dr. Claudia Friedel  
(030) 81 00 68 66

Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan (Tai Chi)  
[c.friedel@taiji-in-berlin.de](mailto:c.friedel@taiji-in-berlin.de) [www.taiji-in-berlin.de](http://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. In den Partnerübungen, den „Push Hands“, entwickeln sich Stabilität, Sensibilität und ein respektvoller Umgang miteinander.

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?

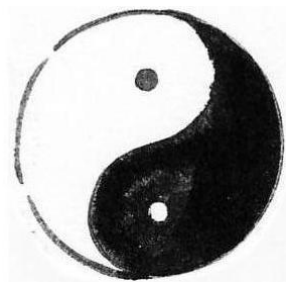
Einzelne Bewegungssequenzen werden zu komplexen, abgeschlossenen Folgen zusammengefügt, „Formen“ genannt. Diese einzelnen Taiji – Formen sind unterschiedlich lang. Die Kernübung im Yang-Stil, die „Lange Form“, dauert in der Ausführung 20 – 40 Minuten. Zum Einstieg eignet sich besonders die „24er Peking-Form“, eine Bewegungsabfolge, die relativ kurz ist (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. Und die Veränderung in der inneren Struktur und der inneren Haltung braucht Zeit.

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 man sollte 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. Vor allem 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 konzentriert 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. Und das Unterrichten wird geübt: Im Verlauf der Ausbildung gibt es zunehmend komplexere Situationen, in denen die Möglichkeit besteht, sich in der LehrerInnenrolle auszuprobieren und zu entwickeln.

Regelmäßiger Austausch in der Gruppe, Einzelberatung und Einzelkorrektur 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 am Einführungswo-  
chenende.

## DER ABLAUF

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

Die Ausbildung besteht aus unterschiedlichen Modulen:

Die **KursleiterInnen-Ausbildung** befähigt zum Leiten von Einführungs-  
gruppen, ihr Abschluß wird mit einem Zertifikat vom Deutschen Dachver-  
band für Qigong und Taijiquan (DDQT) bescheinigt.

1. Einführung:
  - 1a. Einführungswochenende / Es vermittelt einen Eindruck vom  
Ablauf und der Intensität der Ausbildung, es dient der  
Orientierung und Entscheidungsfindung und beinhaltet auch  
individuelle Beratung. Es werden erste Übungsfolgen vermittelt  
und das Konzept der Ausbildung erläutert.
  - 1b. 5 weitere Wochenenden / Einführung in die Pekingform –  
Vorbereitungsübungen und Qigong – Philosophischer und  
medizinischer Hintergrund
2. Pekingform – Methodik und Didaktik / 5 Wochenenden und eine  
fünftägige Kompaktphase
3. Vertiefung Pekingform – Pushhands – Praktische Übungen /  
7 Wochenenden

(insgesamt 340 Unterrichtseinheiten in ca. 3 Jahren).

Die **LehrerInnenausbildung** befähigt zum Leiten von Fortgeschrittenen-  
Gruppen. Sie besteht aus

4. der Vertiefungsphase (14 Wochenenden in ca. 3 Jahren):
  - 4a. Schwertform (6 Wochenenden)
  - 4b. Lange Form (8 Wochenenden)

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. Einzelheiten  
bitte erfragen!

## 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 Taijiquan mit acht Folgen
- 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 Erste Hilfe in Gesundheitskursen
- o Einführung in die Bewegungslehre
- o Klassische Schriften des Taijiquan
- o Zu den dreizehn Grundenergien
- o Geschichte des Taijiquan und aktuelle Entwicklungen
- o Reflexion der eigenen Bewegungsgeschichte und der eigenen LehrerInnen-Rolle
- o Didaktik und Methodik: Unterrichtsmethoden, Korrekturprinzipien und –methoden, Vorbereitung und Auswertung des Unterrichts, Aufbau einer Unterrichtsstunde, 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 zwei Modulen, die unabhängig voneinander in beliebiger Reihenfolge gewählt werden können: Lange Form (8 Wochenenden) und Schwertform (6 Wochenenden).  
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 und führen 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 Regenbogenfächer-Form
- o Partner-Taiji (Pushhands, Partnerform)
- o Supervision und Umgang mit Konflikten im Unterricht

## DIE AUSBILDERIN



Dr. Claudia Friedel

geb. 1954

Studium Musik und Deutsch an der Carl-von-Ossietzky-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 9:30 – 13:00 und 14:30 – 17:30 Uhr

Sonntag 9:30 – 13:30 Uhr

### **Termine der KursleiterInnen-Ausbildung:**

Einführungs- und Entscheidungswochenende: 23. – 25. Februar 2018

Weitere Termine der

#### ***Einführungphase:***

6. – 8. April 2018

15. – 17. Juni 2018

31. August – 2. September 2018

26. – 28. Oktober 2018

30. November – 2. Dezember 2018

#### ***2. Phase:***

25. – 27. Januar 2019

15. – 17. März 2019

29. Mai – 2. Juni 2019

(Kompaktphase)

2. – 4. August 2019

27. – 29. September 2019

22. – 24. November 2019

#### ***3. Phase:***

24. – 26. Januar 2020

20. – 22. März 2020

15. – 17. Mai 2020

31. Juli – 2. August 2020

2. – 4. Oktober 2020

27. – 29. November 2020

29. – 31. Januar 2021

### **Kosten**

150,00 € pro Wochenende. Das sind insgesamt für die KursleiterInnen-Ausbildung 3.000 € (Ratenzahlung ist möglich). Die Korrektur in Einzelstunden und die Prüfungsgebühr sind in diesem Preis enthalten.

Dazu kommen die Zertifizierungskosten durch den DDQT von weiteren 150,00 €.

### **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 ist 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](mailto:c.friedel@taiji-in-berlin.de)

Homepage: [www.taiji-in-berlin.de](http://www.taiji-in-berlin.de)

(Stand: Februar 2017 / 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 das Einführungswochenende zur Ausbildung zur Kursleiterin / zum Kursleiter für Taijiquan (Tai Chi) in der Taiji Schule im TAYOME, Stierstr.1, 12159 Berlin vom 23. – 25. Februar 2018.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und akzeptiert. Den Teilnahmebeitrag von 150,00 € überweise ich auf das Konto von Claudia Friedel bei der GLS Gemeinschaftsbank Bochum. BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE71 4306 0967 0040 9316 00.

---

(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 von der Teilnehmerin / dem Teilnehmer 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.