

## Kursplanung

### Wie und Was lernt man beim Taiji?

Grundsätzliches Ziel im ersten Semester ist das Erlernen von Qigong-Übungen bis hin zum selbständigen Ausführen und das Erlernen der 24er Form in Taiji Quan, wobei je nach Anzahl der Termine auch im zweiten Semester noch Übungsabschnitte gelehrt werden.

In diesem zweiten Semester wird an den Feinheiten der verschiedenen Qigong-Formen und der 24er – Form gearbeitet, sowie auch durch ständiges Wiederholen der Ablauf der einzelnen Figuren vertieft. In Qigong werden neben dem Vertiefen als Steigerung der Übungsqualität die 8-Brokat-Formen gelehrt und erklärt.

In der Regel lernt man in 30-40 Einheiten 3 verschiedene Systems der Qigong Formen und der 24er Form Taij Quan. Weiter wird Taiji durch die 32 er Form Taiji Schwert, die 48er Form Quan, und die 42er Form Schwert erweitert.

Das Erlernen von Formen und Technik wird begleitet von Ausführungen über die Bedeutung der einzelnen Figuren, das Gesundheits-Denken der chinesischen Kultur/des Taiji (Geduld berücksichtigen) und über chinesische Philosophie und Geschichte, um eine harmonisierte Stimmung und Atmosphäre aufzubauen: die Seele fließe breit wie ein Fluss und sei ruhig wie ein See.

Hier wird auch über Ernährung selbst und über den Yin-Yang-Aspekt gerade in Bezug auf unser Taiji, unsere Lebensform und weil es sich geradezu anbietet, besonders die chinesische Küche gesprochen. Dabei bleibt auch die heilpraktische Wirkung von Taiji nicht unerwähnt, finden sich doch viele „heilende Kräfte und Hinweise“ in den alten Schriften und Überlieferungen der chinesischen Hemisphäre.

### Warum lernt man das chinesische Taiji?

Taiji zu lernen und zu praktizieren dient der Wahrnehmung der ureigenen inneren Kräfte/Stärkung des Selbstbewusstseins, beugt Krankheiten vor und erhält die Gesundheit.

Durch ständige Taiji Übungen, werden Krankheitssyndrome (Kopf –Rücken und Nackenschmerzen), Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, etc. gelindert oder verschwinden ganz. Das Nervensystem wird beruhigt. Der ganze Kreislauf verbessert.

Ziel eines jeden Kurses ist es somit auch, den Teilnehmer/Innen zu ermöglichen, das Erlernte in ihren Alltag mitzunehmen.

Taiji ist ein Weg hin zu mehr Lebensqualität, der Weg ist das Ziel - Gesundes Leben, Innen und Außen, von Geist und Körper, zu Hause und auf der Arbeit.

\* Ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen Taiji TeilnehmerInnen, die sich um die Rechtschreib- und Grammatikfehler gekümmert haben und gute Tipps vorgeschlagen haben.