

Stundenverlaufsplan

Eine Übungsstunde (90 min.) beginnt mit der Begrüßung und Anwesenheitskontrolle durch die Taiji Lehrerin/mich.

In Kreisform aufgestellt, beginnen wir mit Qigong- /Atemübungen bei leichter Entspannungsmusik(sehr ruhige chinesisches Taij Musik) mit der Sammlung und dem Beruhigen des Atems.

Leichte Bewegungen (Arme heben und senken, Ballhaltung, Hüftdrehung, Lockerung der Muskeln) mit Formen und Bildern aus den tausende von Jahren alten Qigong-Formen schließen sich nahtlos an, wobei immer wieder auf das bewusste und richtige Ein- und Ausatmen hingewiesen wird.

Qigong – Übungen und kurze (5 min.) Meditation schließen sich an, so dass die „Aufwärmphase“ insgesamt 20-30 Min. dauert.

Bei **Anfängern** werden zu Beginn der 2. Phase alte Formen mit mir wiederholt und von mir beobachtet. Dann wird eine neue Form der 24er-Form gelernt. Jede Form wird in ihrer Technik - und Taij-Energie erklärt, damit die TeilnehmerInnen von verschiedenen Seiten den Sinn der Form verstehen und leicht aufnehmen können. Große Beachtung wird auf die ruhige sanfte und gleichmäßige Ausführung, ganz im Rhythmus des Atems, gelegt.

Und immer wieder werden Teile oder Abschnitte wiederholt, um diese vollkommen ins Unterbewusstsein aufzunehmen. Wiederholung und das Erlernen von Neuem gehen bei Anfängern ständig ineinander über.

Gerade bei absoluten Anfängern bemerkt man immer wieder die körperliche Anspannung, Verkrampfung und teilweise auch geistige Blockaden.

Durch bildliche Vergleiche mit Motiven aus der Natur, durch sanfte und ruhige Sprache und der Unterstützung von rhythmusloser Musik (Entspannung, chinesische Melodien) werden diese jedoch gelöst.

Bei **Fortgeschrittenen** wird in der 2. Phase die 24er Form meistens zweimal praktiziert, wobei ich die Ausführung beim zweiten Mal genauestens beobachte und kommentiere.

Die 32er-Schwertform schließt sich an, nach dem gleichen Muster.

Jede Form dauert ca. 10 Min.

Hier findet oft eine kleine Pause statt, um etwas zu trinken, philosophische Aspekte zu vertiefen oder Ähnliches.

In der letzten Phase wird Neues, zum Beispiel die 48er-Form, gelernt. Diese Phase dauert noch einmal ca. 20 min.

Nach den 90 Minuten ist normalerweise jeder entspannt und gelöst, geistig und körperlich frisch und angenehm beansprucht zugleich. Körperliche und geistige Reaktionsfähigkeit sind gesteigert.