

## **Inhalt der Taiji-Ausbildung**

Institut für Traditionelle Chinesische Medizin Köln  
Stand am 01.03.2019

### **(I) Theorie: Fachwissenschaftliche und Fachübergreifende Kompetenz (6 ECTS / 180 Std. nach ECTS-System)**

#### **1 Philosophische, historische Grundlagen des Taijiquan und Taijiquan-Bewegungsprinzipien (1 ECTS / 30 Std.)**

- 1.1 Geschichte und System des Taijiquan
  - 1.1.1 Geschichte des Taijiquan
  - 1.1.2 Wissenschaftliches strukturelles System des Taijiquan
  - 1.1.3 Stilrichtungssystem und Bewegungselemente des Taijiquan
- 1.2 Philosophie
  - 1.2.1 Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus
  - 1.2.2 Yin-Yang Theorie
  - 1.2.3 Die fünf Elemente
  - 1.2.4 Die acht Trigramme
- 1.3 Taijiquan-Bewegungsprinzipien
  - 1.3.1 Dantian und Zhoutian
  - 1.3.2 Zehn Grundlagen des Taijiquan (Yang C-F.)
  - 1.3.3 Abhandlung des Taijiquan (Wang Z-Y.)
  - 1.3.4 Dreiteiliger Körper und vier Körperspitze (Chen C-X.)
  - 1.3.5 Die inneren und äußeren drei Kombinationen (Chen C-X.)

#### **2 Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin (Medizin, 1 ECTS / 30 Std.)**

- 2.1 Wissenschaftliches strukturelles System der TCM
- 2.2 TCM-Physiologie (Körperliche Struktur und Funktion)
  - 2.2.1 Organ-Funktionen und Emotionen (Psychologische Faktoren) in TCM
  - 2.2.2 Meridiane und Akupunkturpunkte
  - 2.2.3 Jing-Essenz, Qi-Energie und Shen-Geist, Blut und Körperflüssigkeit
- 2.3 TCM-Grundlagen in Betrachtung der westlichen Medizin
  - 2.3.1 Funktionen der Meridiane und Gefäße, Nerven, Faszien
  - 2.3.2 TCM-Emotionen und Psychologische Faktoren
- 2.4 TCM-Grundlagen und körperliche Bewegung
  - 2.4.1 Umwandlung von Jing-Essenz, Qi-Energie und Shen-Geist (Guo Y-S.)
  - 2.4.2 Meridiane, Akupunkturpunkte und körperliche Bewegung

#### **3 Medizinische und bewegungswissenschaftliche Grundlagen (2 ECTS / 60 Std.)**

- 3.1 Bewegungs-Anatomie und -Physiologie
- 3.2 Biomechanik, Bewegungsprinzipien und Bewegungsanalyse des Taijiquan

#### **4 Pädagogik und Psychologie (1 ECTS / 30 Std.)**

- 4.1 Pädagogik
  - 4.1.1 Die Grundlagen der Pädagogik und Sportpädagogik
  - 4.1.2 Lehrmethodik und Unterrichtsorganisation im Taijiquan (Theorie und Praxis)
  - 4.1.3 Selbststudium in Taijiquan
  - 4.1.4 Bearbeitung der Unterrichts-Unterlagen (Unterlagen zur Zertifizierung Präventionskurs)
- 4.2 Psychologie
  - 4.2.1 Grundlagen der Psychologie
  - 4.2.2 Psychologie und Sport- und Bewegungspraxis
  - 4.2.3 Psychologie und Gesundheit

#### **5 Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention (Fachübergreifende Kompetenz, 1 ECTS / 30 Std.)**

- 5.1 Konzepte von Gesundheit und Krankheit
- 5.2 Strategien und Handlungsfelder der Gesundheitsförderung
- 5.3 Die Grundlagen von Stress und Stressmanagement
- 5.4 Die aktuelle Forschung in Taijiquan zur Gesundheitsförderung, Prävention und Stressbewältigung

### **(II) Praxis: Fachpraktische Kompetenz (7 ECTS / 210 Std. Präsenz)**

#### **1 Taiji zur allgemeinen Gesundheitsförderung und Prävention (180 Std.)**

- 1.1 Taiji-Grundlagen (Aufwärm-Übung)
  - 1.1.1 Säule stehen aufsteigen und absinken, öffnen und schließen
  - 1.1.2 Taiji-Übungen vom Kopf bis Fuß
- 1.2 Die 37 Grundbewegungen des Yang-Stil Taijiquan (18 Std.)
- 1.2.1 Die 24 Formen des Taijiquan (18 Std.)
- 1.3 Die 33 Formen des Chen-Stil Taijiquan (Basiert auf Chen-Stil Taijiquan Laojia Yilu, 36 Std.)
- 1.4 Die 44 Formen Sun-Stil Taijiquan (Basiert auf den 98 Formen Sun-Stil Taijiquan, 36 Std.)
- 1.5 Die fünf Elemente Bewegungen (Xingyiquan, 36 Std.)
- 1.6 Die acht Trigramme Bewegungen (Baguazhang, 36 Std.)

#### **2 Taijiquan bei häufigen und spezifischen Krankheiten (30 Std.)**